

# TREINAMENTO INTENSIVO PARA ATLETAS DE COMPETIÇÃO

**CFTRP**

CENTRO DE FORMAÇÃO  
E TREINAMENTO DE TÊNIS



# Por que fazer o Treinamento Intensivo?

- O Treinamento Intensivo para atletas de competição, tem como objetivo principal aprimorar e polir o seu desempenho no tênis por meio de um programa específica.
- Você terá um diagnóstico dos diferentes fundamentos do seu jogo e a oportunidade de evoluir em cada um deles
- Poderá por em prática os conceitos do treinamento em jogos durante a semana de treinamento

**Tudo isso associado a programação de treinamento físico e preventivo durante toda a semana**

# Como é o Treinamento Intensivo?

## Avaliação de Biomecânica

### Forehand Top Spin - SPLIT STEP



#### Análise:

- 1) Pés fora da largura dos ombros, ou um pouco mais amplo. ✓
- 2) Os joelhos devem estar ligeiramente flexionados e seu peso deve estar na ponta dos seus pés, não os saltos. ✓
- 3) Sua parte superior do corpo deve estar relaxado, com os braços e a raquete de tênis na frente de seu corpo. ✓

CFTRP  
CENTRO DE FORMAÇÃO  
E TREINAMENTO DE TÊNIS

- Consiste em avaliar os pontos chaves de cada golpe do jogador.
- É usada como referência durante o treinamento .
- O jogador receberá a avaliação com 34 itens técnicos, em DVD.





# Como é o Treinamento Intensivo?

- Aquecimento
  - Alongamento
  - Trabalho de footwork (treino específico para aprimorar a movimentação de pernas)
- Treinamento físico em dois períodos.
- Treinamento técnico a partir da avaliação de biomecânica.
- Treinamento em quadra a partir das 5 situações táticas:
  - Saque
  - Devolução
  - Jogo de fundo
  - Jogo de rede
  - Jogo do Passador





# Treinamento Físico

O treinamento físico é voltado para o desenvolvimento do atleta de forma completa:

Em média 1h30 de treino físico por dia.

Alguns itens trabalhados:

- Coordenação motora
- Agilidade
- Velocidade
- Flexibilidade
- Força
- Resistência de força
- Potência



# Fisioterapia



O fisioterapeuta encontra-se duas vezes por semana no centro de treinamento das 14h00 as 17h00, a disposição dos atletas, todos os dias, para eventuais problemas e/ou dúvidas dos atletas referente a algum incômodo ou lesão.

Além disso, também realizamos um trabalho de profilaxia duas vezes por semana.



# Como é o Treinamento?

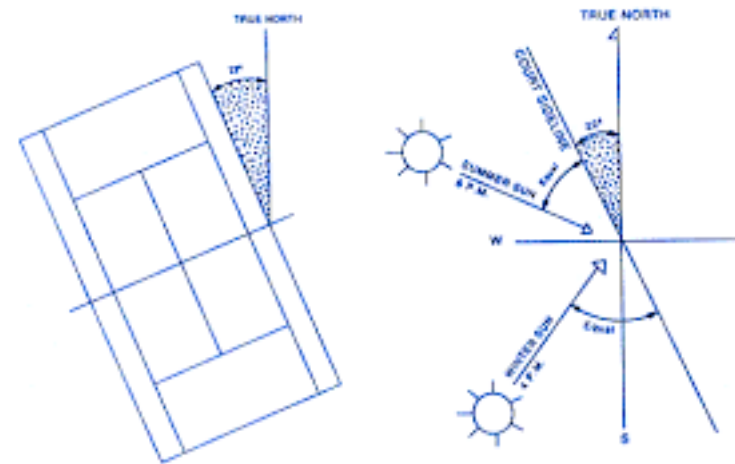
Fazem parte do Programa duas palestras principais:

Terça-feira:

- Palestra sobre tática com abordagem de:
  - Ângulos e Bissetrizes
  - Zonas da quadra
  - Seções da quadra

Quarta-feira:

- Palestra sobre Seleção de golpes





# Palestras Táticas

As palestras tem como objetivo ajudar os atletas a entenderem mais sobre o jogo de tênis e como transferir o que estão aprendendo na prática.





Zonas da Quadra

Zonas é a definição do posicionamento do jogador na quadra

Zona 5 defesa

Zona 4 construção do ponto

Zona 3 Ataque SEM definição do ponto

Zona 2 Ataque COM definição do ponto

Zona 1 definição do ponto

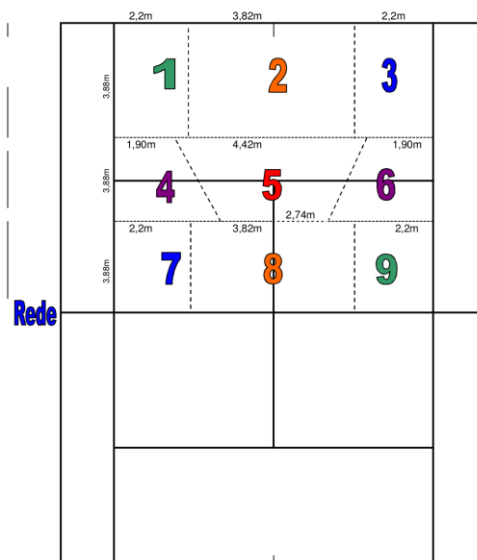
+/- 3 metros

Rede



Seções de Direção das bolas

Seção é a direção que você determina para as suas bolas rebatidas



# Palestras Táticas

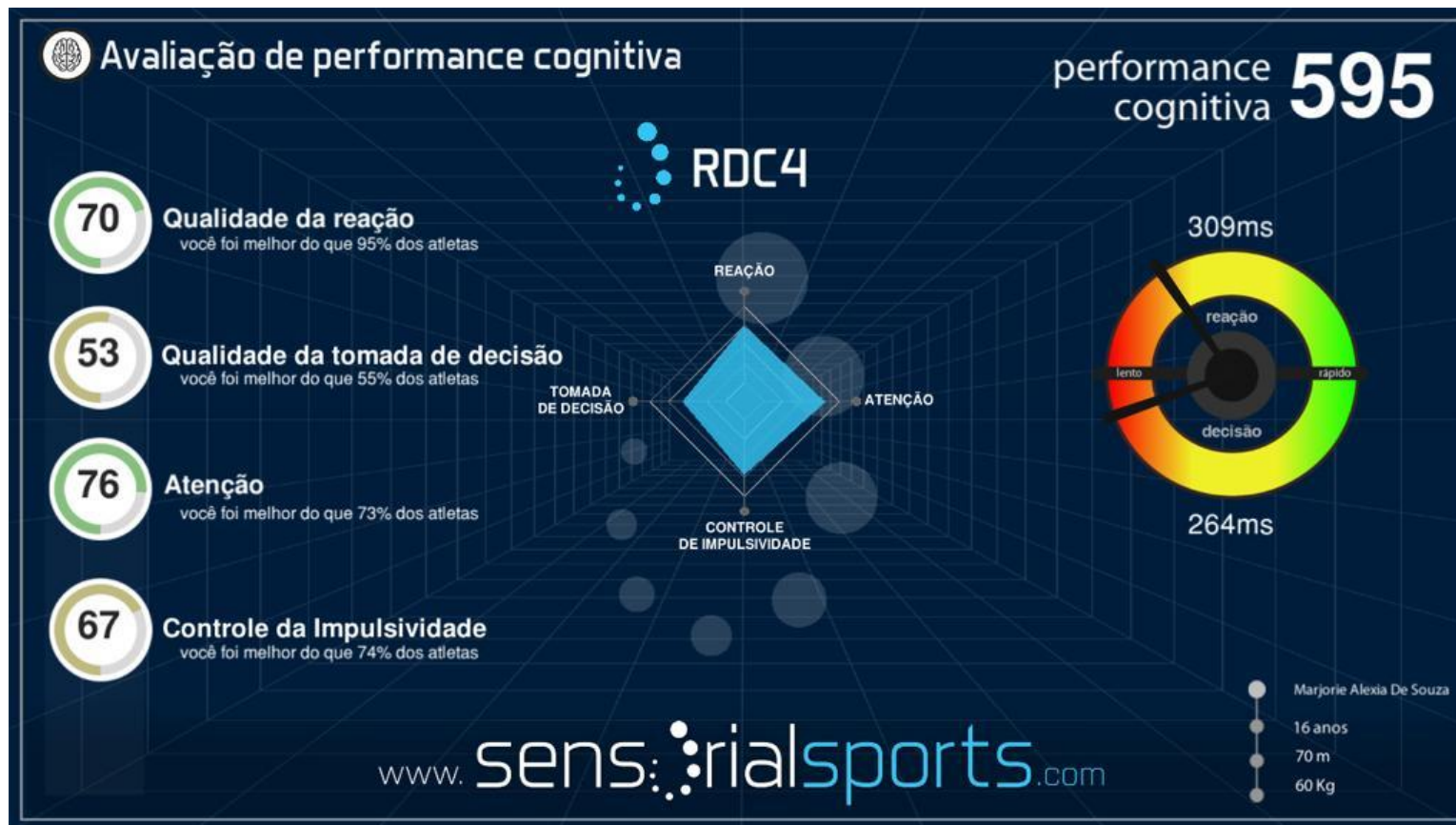
As palestras são feitas utilizando vídeos ou em quadra com situações simuladas de jogo.

Seleção de Golpes baseado em nível de conforto do jogador

Nível de Conforto	Equilíbrio	Situação	Solução	Meta
Muito, Muito Desconfortável	Emergência	Muito longe do centro da quadra Golpeando fora da zona de força Sem potência	Jogar com boa margem de segurança em relação a rede e das linhas laterais. Melhor jogada é cruzada alta com boa profundidade	Manter o Adversário atrás da linha de base
Bem desconfortável	Desequilibrado	Longe do centro da quadra. Movimentando enquanto faz o contato com a bola	Cruzado 3/4, bem fundo com top spin criando uma boa margem de segurança em relação ao fundo e as linhas laterais	Colocar o adversário em desequilíbrio. Ganhar controle do ponto
Desconfortável	Desequilibrado	Movimentando enquanto faz o contato com a bola. Não se encontra muito fora do centro da quadra	Com um golpe fraco: cruzado 3/4, fundo com boa margem de segurança em relação a rede e as linhas laterais. Com bolas mais baixas jogar mais fundo e alto	Colocar o adversário em desequilíbrio e preparar seu golpe de ataque
Confortável	Equilibrado	Bem coordenado e posicionado durante o contato na linha de base	Bater agressivamente com menos top spin e preparando seu ataque no meio da quadra, possivelmente se movendo para a rede após o golpe	Forçar o oponente a defender no meio e dentro da quadra. Esperando usar seu melhor ataque na próxima bola
Bem confortável	Ideal	Movimentando dentro da quadra, sentido para rede Bolas abaixo do nível da rede, mais ou menos na altura do joelho	Approach fundo Bolas rápidas com bastante top spin ou slice	Pronto para fazer um voleio rápido
Muito, Muito confortável	Ideal	Movimentando dentro da quadra, sentido para rede Bola na altura do ombro	Usar seu melhor ataque, batendo mais flat, 3/4, fundo e mais perto das linhas laterais	Pronto para finalizar com um voleio ou terminar o ponto com um winner

# Como é o Treinamento?

- Avaliação Cognitiva da Sensorial



# Como é o Treinamento?

- **E ainda...**
  - Certificado de Participação
  - Brindes Raquetes & Cia / Tecnifibre
  - Fotos dos Jogadores by Vitorio Pagliuso
  - Material didático em DVD

# Cronograma dos Treinamentos

- Manhã
  - 08:00h - Aquecimento/ Avisos
  - 08:15h - Treinamento de Footwork
  - 09:00h - Treino em Quadra
- Palestras
  - Quarta-feira às 10:00h
  - Quinta-feira às 08:00h
- Tarde
  - 14:00h - Aquecimento
  - 14:30h - Treino em Quadra

# Agenda

- Os treinos acontecem de segunda a sexta-feira, nos períodos da manhã e da tarde, das 08:00h às 11:00h e das 14:00h às 17:00h.
- Torneio com premiação na sexta-feira
- Encerramento do Treinamento Intensivo para Atletas de Competição, na sexta-feira às 16:30h

# Opções de Acomodação

Indicação de hotéis e flat próximos ao centro de treinamento:

- Hotel Tryp By Wyndham
- Hotel Santa Felicidade
- Flat Nova Escócia

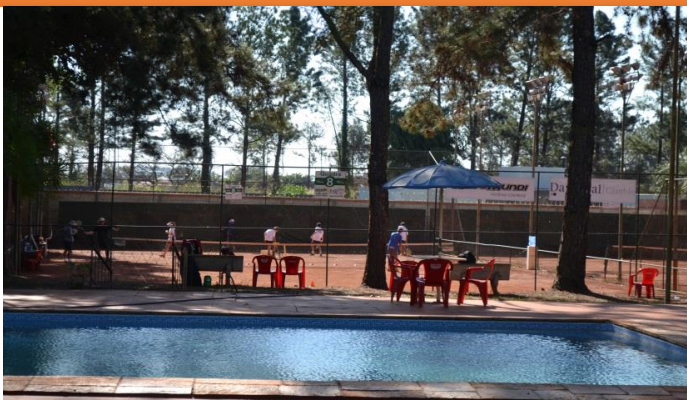
# Alojamento

**Alojamento para meninos na Academia.**

**R\$ 380,00 a semana, sem café da manhã.**

\* Café da manhã custo de R\$12,00 por dia





# Localização e Infraestrutura

O CFTRP está localizado na Academia Strang Tennis Camp.

A Academia está situada em um condomínio fechado com muita segurança aos atletas.

Facilidades :

- 2 quadras de saibro cobertas
- 4 quadras de saibro
- 2 quadras rápidas
- Piscina
- Academia

Endereço:

Anel Viário Contorno Sul ou Rodovia Antônio Duarte  
Nogueira KM 318

Condomínio Quinta da Boa Vista - Lado A



# Alimentação e transporte

- Alimentação e o transporte não estão inclusos.
- Academia tem restaurante e oferece almoço e jantar todos os dias da semana.

# Observações

- Os almoços não estão incluídos no valor do evento
  - \* a Academia oferece almoço todos os dias, ao custo de R\$ 25,00 com suco/ refrigerante
- Traslados aeroporto-hotel-aeroporto e hotel-academia-hotel não estão incluído

# Agenda

**Julho de 2020:**

- **1ª Semana - 29/06 a 03/07**
- **2ª Semana - 06 a 10/07**
- **3ª Semana - 13 a 17/07**
- **4ª Semana - 20 a 24/07**
- **5ª Semana - 27 a 31/07**

# Valores e Forma de Pagamento

## Valores CFT-RP

- 1 Semana R\$ 1.400,00
- 2 Semanas R\$ 2.000,00
- 3 Semanas R\$ 2.300,00
- 4 Semanas R\$ 2.900,00
- O valor da hospedagem não está incluso!

## Forma de pagamento:

- Na confirmação cobramos 1/3 do valor. O restante pode ser pago em mais 2 parcelas, sendo por boleto bancário ou em cheque entregue na semana do treinamento.
- Desconto de 10% Á vista



# Forma de Pagamento

## Dados Bancários:

Banco Santander

Ag 4442

Conta 130013671

CFTRP Ensino Esportivo Ltda.

CNPJ: 19274203/0001-02

- Enviar comprovante de depósito:
- E-mail.: [haroldo@cftrp.com](mailto:haroldo@cftrp.com)
- Whatsapp:
  - 16996335454





## Contato

- ▶ **Telefone:** 16 99637-5400
- ▶ **E-mail:** atendimento@cftrp.com.br
- ▶ **Site:** [cftenis-rp.com.br](http://cftenis-rp.com.br)
- ▶ **Facebook:** [facebook.com/cftenis.rp](https://facebook.com/cftenis.rp)