



Como Evoluir Seu Tênis em 2 Horas por Semana

Autor: José Luis Anzorena

Treinador Profissional de Tênis Membro

Recomendado PTR USA

www.AnzorenaTennis.com

Capítulo 1 3 Introdução

O mito do tempo no tênis

Muitos jogadores adultos acreditam que só vai evoluir quem treina 4, 5 ou até 10 horas por semana. Essa visão é herdada do universo profissional, onde atletas vivem exclusivamente para treinar e competir.

Mas a realidade do **tênis amador adulto** é bem diferente: trabalho, família, compromissos e até deslocamentos limitam drasticamente o tempo livre. Resultado? Muita gente joga apenas quando consegue uma partida no fim de semana 4 sem planejamento, sem objetivo claro e, por isso, sem evolução consistente.

A boa notícia é que você **não precisa treinar como profissional para melhorar seu tênis**. Com **apenas 2 horas semanais, bem organizadas**, é possível:

Reduzir erros não-forçados.

Ganhar mais confiança nos golpes principais.

Melhorar resistência e explosão física.

Tornar seus treinos mais divertidos e motivadores.

O segredo está em **usar o tempo de forma estratégica**, combinando sessões de quadra com exercícios físicos express e metas bem definidas.

O que você vai encontrar neste ebook

Este manual foi feito para **adultos que têm pouco tempo disponível**, mas não quer em abrir mão de evoluir no tênis.

1

Como organizar suas 2 horas semanais

2

Rotinas rápidas e eficientes dentro da quadra

3

Exercícios de preparação física que cabem em 10 minutos

4

Dicas para evitar desperdício de tempo e energia

5

Planos semanais prontos para seguir

Para quem é este livro



Quem joga tênis como hobby, mas deseja **evoluir de verdade**.

Quem não pode ir ao clube todos os dias, mas tem **duas horas livres**.

Quem já tentou treinar muito, mas se frustrou por falta de resultados.

Quem deseja um guia **prático, objetivo e motivador** para não perder tempo.



Próximos passos

Princípios do treinamento eficiente

No próximo capítulo, você vai descobrir os **princípios do treinamento eficiente**, que são a base para transformar 2 horas em progresso real.

Princípios do Treinamento Eficiente no Tênis

Capítulo 23 Princípios do Treinamento Eficiente Se você só tem 2 horas por semana para treinar, cada minuto conta. Não existe espaço para improviso ou desperdício. É aqui que entram os princípios do treinamento eficiente, que vão transformar pouco tempo em evolução real.



Qualidade acima da quantidade

Muitos jogadores amadores acreditam que quanto mais tempo em quadra, mais rápido vão melhorar. Mas a verdade é que não adianta passar 3 horas batendo bola se não houver foco no que realmente precisa ser trabalhado.

Exemplo prático:

- Jogar uma partida inteira sem objetivo pode consumir 90 minutos sem gerar evolução real.
- Mas 20 minutos de drills direcionados (como ralis cruzados só de forehand, com meta de 10 bolas seguidas dentro) podem corrigir falhas técnicas e criar consistência rapidamente.

Lembre-se: o que conta não é o número de horas, mas a intenção com que você treina.



O poder da regra 80/20 no tênis

A famosa regra de Pareto (80/20) se aplica perfeitamente ao tênis:

- 20% dos treinos bem planejados geram 80% dos resultados.
- Isso significa que você não precisa treinar todos os golpes a cada sessão.

Como aplicar:

- Escolha 1 ou 2 aspectos principais para cada treino (ex: saque + devolução, ou movimentação lateral + backhand cruzado).
- Aceite que é melhor fazer pouco e bem feito do que tentar treinar tudo ao mesmo tempo.



Clareza de objetivos

Antes de cada sessão, pergunte-se:

" Qual é o objetivo de hoje?

" Qual resultado eu espero no final desse treino?

Exemplos:

"Hoje quero acertar pelo menos 70% dos primeiros saques em quadra."

"Meu objetivo é conseguir trocar 15 bolas de forehand sem erro."

"Vou focar em resistência física com 5 séries de sprints curtos."

Com objetivos claros, seu treino ganha direção e propósito.

Autoavaliação constante

Com pouco tempo disponível, você precisa avaliar sua evolução semanalmente. Isso evita gastar meses insistindo em treinos que não trazem retorno.

Ferramentas práticas:



Vídeos curtos

Vídeos curtos dos seus treinos (com celular). Isso ajuda a identificar erros de postura, empunhadura ou movimentação.



Diário de treino

Diário de treino (como o que criamos no final do eBook), onde você anota progresso e dificuldades.



Feedback

Feedback de parceiros ou coach: peça que observem 1 ponto específico por vez (ex: "me diga se estou flexionando os joelhos no saque").



Intensidade e foco

Um treino de 30 minutos pode equivaler a 2 horas, desde que seja intenso e sem distrações.

Evite parar a cada ponto para conversar ou olhar o celular.

Trabalhe em séries curtas, mas exigentes.

Descanse apenas o necessário para manter a qualidade técnica.



Dica prática: use o cronômetro do celular e estipule blocos de 10 minutos para cada exercício, sem interrupções.

Combinação de quadra e preparação física

Muitos jogadores cometem o erro de pensar que só a quadra importa. Mas o corpo é a base: sem força, agilidade e resistência, a técnica não se sustenta.



Com apenas 2 horas por semana, você pode combinar:

1h de quadra

(técnica e jogo reduzido)

1h de físico

(exercícios funcionais, sprints, alongamentos)

Isso garante que sua evolução seja equilibrada e reduza o risco de lesões.

Para treinar de forma eficiente em apenas 2 horas por semana, você precisa:

Resumo do Capítulo 2

01

Priorizar qualidade, não quantidade.

02

Usar a regra 80/20 para escolher o que treinar.

03

Definir objetivos claros antes de cada sessão.

04

Se autoavaliar constantemente.

05

Manter intensidade e foco.

06

Combinar quadra + preparação física.



Próximos passos

No próximo capítulo, vamos aplicar esses princípios na prática e montar a organização do tempo com o Método das 2 Horas, mostrando diferentes formas de dividir a semana para extrair o máximo do seu treino.



Capítulo 3 3 Organização do Tempo: O Método das 2 Horas

Se você tem apenas 2 horas por semana para treinar tênis, precisa decidir como dividir esse tempo de forma estratégica. Não existe uma única forma correta, mas sim modelos que se adaptam ao seu estilo de vida e aos seus objetivos. A seguir, apresento três formatos que funcionam muito bem para jogadores adultos com pouco tempo.



Modelo 1 3 2 Sessões de 1 Hora

Ideal para quem consegue reservar dois dias fixos na semana para treinar.

1

Estrutura da sessão (1h):

- 5 min ³ Aquecimento rápido (corrida leve, deslocamentos laterais, saque leve)
- 15 min ³ Drill de consistência (rali cruzado de forehand ou backhand)
- 15 min ³ Saque e devolução (foco em precisão, não em força)
- 20 min ³ Jogo reduzido (mini-set ou pontos em meia quadra)
- 5 min ³ Alongamento final
-

Vantagens:

- Permite treinos completos
- Dá tempo de praticar técnica e jogo
- Ótimo para quem prefere treinos mais longos e menos frequentes



Modelo 2 3 4 Sessões de 30 Minutos

Perfeito para quem tem uma agenda apertada, mas consegue encaixar pequenos blocos de treino ao longo da semana.

1

Estrutura da sessão (30 min):

- 3 min³ Aquecimento dinâmico
- 10 min³ Drill técnico específico (um golpe por dia)
- 12 min³ Jogo reduzido ou pontos curtos
- 5 min³ Alongamento

Exemplo de semana:

1

Segunda:

Forehand (rali cruzado)

2

Quarta:

Backhand + movimentação

3

Sexta:

Saque

4

Domingo:

Jogos reduzidos

Vantagens:

- Mais fácil de encaixar em agendas corridas
- Foco absoluto em cada treino (1 golpe ou 1 situação específica)
- Mantém contato frequente com a bola

Modelo 3 3 1 Sessão em Quadra + 1 Sessão Física

Esse modelo é indicado para quem não consegue estar em quadra duas vezes na semana, mas quer equilibrar técnica e preparo físico.

Sessão em quadra (1h):

- 5 min ³ Aquecimento com bola
- 15 min ³ Drill de consistência
- 15 min ³ Saque e devolução
- 20 min ³ Jogos reduzidos
- 5 min ³ Alongamento
-

Sessão fora de quadra (1h):

- 10 min ³ Aquecimento dinâmico
- 20 min ³ Exercícios funcionais (agachamentos, flexões, pranchas)
- 15 min ³ Cardio intervalado (sprints curtos)
- 15 min ³ Alongamento e mobilidade
-

Vantagens:

- Reduz risco de lesões
- Melhora condicionamento físico (essencial para tênis)
- Maximiza o tempo para quem não pode ir ao clube sempre





Dica prática para qualquer modelo



Marque no calendário os dias e horários como se fossem compromissos inadiáveis.



Use um cronômetro ou alarme para não perder tempo entre os blocos de treino.



Ao final da semana, registre no Diário de Treino como foi seu desempenho.



Estas dicas práticas ajudarão você a manter a consistência nos treinos, independentemente do modelo escolhido.

Resumo do Capítulo 3

Existem três formas principais de organizar suas 2 horas semanais:

1. 2x de 1h

Treinos completos, ideais para quem tem dias fixos livres.

2. 4x de 30min

Treinos curtos e focados, perfeitos para rotinas agitadas.

3. 1h quadra + 1h físico

Para quem busca equilíbrio entre técnica e preparo.

Escolha o modelo que melhor se adapta à sua rotina e objetivos pessoais.





Próximo Capítulo

No próximo capítulo, vamos detalhar as rotinas curtas em quadra, com exemplos de exercícios e séries prontas que você pode aplicar em qualquer treino.

Fique atento para aprender exercícios práticos que maximizarão seu tempo limitado em quadra!

Rotinas Curtas em Quadra: Treinamento de Tênis Passo a Passo

Capítulo 4 3 Rotinas Curtas em Quadra (passo a passo,minuto a minuto)

Antes de começar (2 min)

- Configuração: 4 3 6 alvos (cones/garrafas/tapas), 20 - 40 bolas, cronômetro, água, toalha.
- Regra de ouro: um objetivo por bloco (consistência, saque, 1ª bola, etc.).
- Escala de esforço (RPE 1310): trabalhe entre 6 e 8 nos blocos principais.



A. Sessões de 30 minutos

1

30' Consistência + footwork

- mobilidade + split-step(saltos leves, 2×20).
- rali cruzado com janelas de alvo (cones a 1 m da linha de base). Meta: 3×12 bolas.
- rali linha reta alternando profundidade (uma curta, uma profunda). Meta: 2×10 sem erro.
- circuito bate e sai: golpe + recuo até cone + volta (20" ON/20" OFF × 6).
- alongar + respiração.

1

30' Saque & Devolução

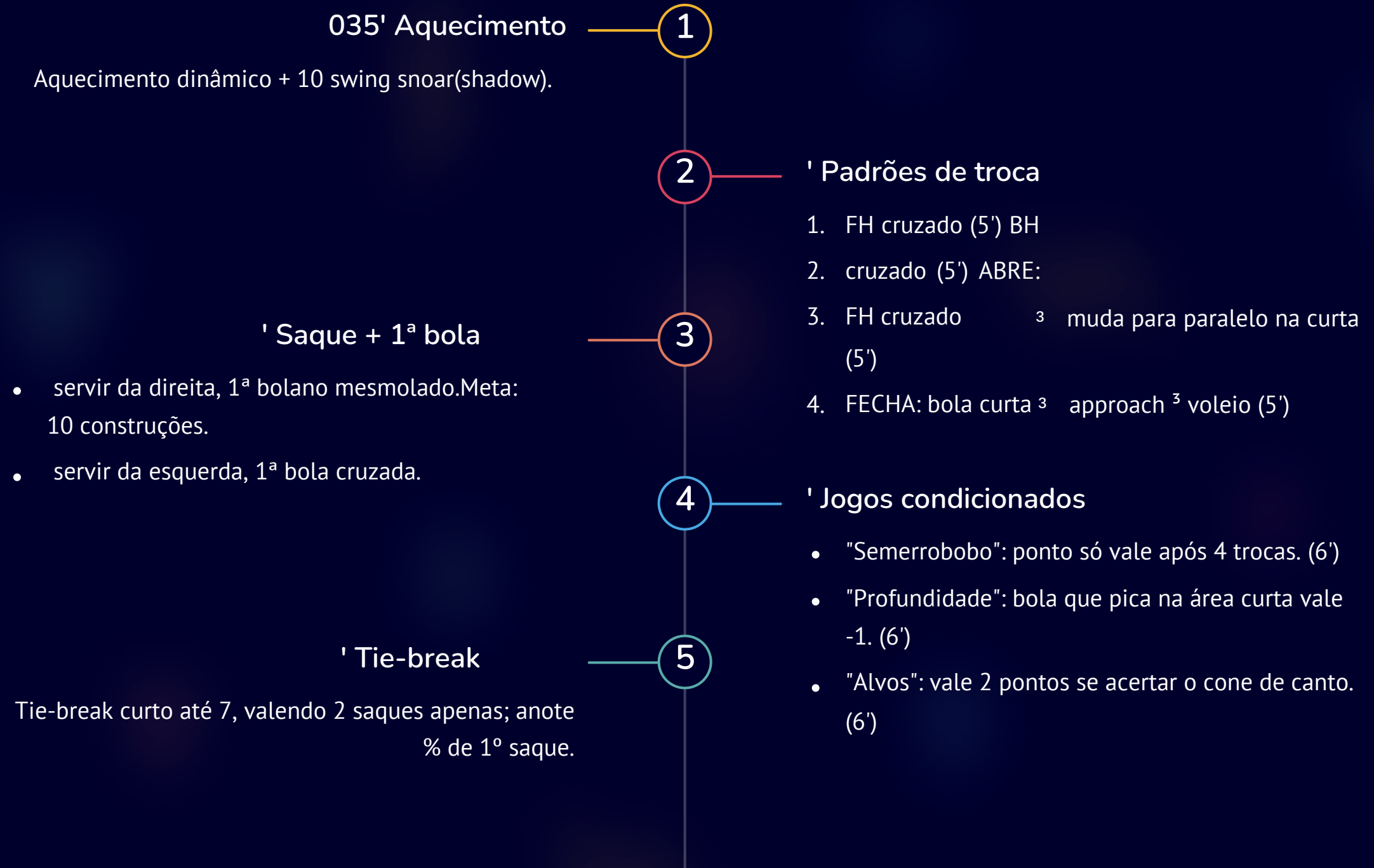
- aquecer ombro (bandas elásticas se tiver).
- primeiro saque: 10 bolas por quadrante (T/externo, de ambos os lados). Meta: 60% em quadra.
- segundo saque: com efeito (slice/kick). Meta: 8/10 por lado a 3/4 de força.
- devolução: parceiro saca a 70% 4 você bloqueia devolvendo cruzado. Meta: 12/16 em jogo.
- 4 saques "de pressão" (valendo ponto), anotar %.

1

30' Voleios & Transição

- split-step +passos curtos (escada de agilidade, se disponível).
- voleios curtos: treinador lança de perto; meta: 20 contatos sólidos (sem "matar" a bola).
- approach + voleio: bola média, entra, golpe profundo, segue à rede, 132 voleios. Meta: 8 sequências completas.
- jogo "ponto de 3 bolas": saque, 1ª bola, 3ª na rede. Não vale winner antes da 3ª.
- alongar panturrilhas/Quadril.

B. Sessões de 45 minutos



45' "Decisão em alta rotação" - Sessão completa para simular situações de jogo com alta intensidade.

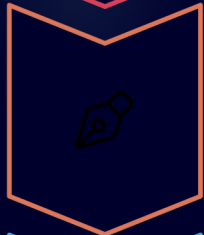
C. Sessão de 60 minutos (completa, sem enrolação)



Aquecimento geral + mobilidade (torácica, quadril, tornozelo).



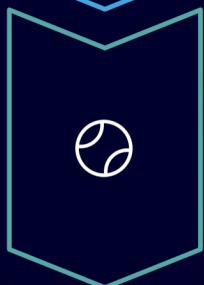
Consistência com metas (FH e BH) 4 3 blocos de 3'. Meta: g15 bolas/3'.



Movimentação: cruzado profundo (3') + bola curta (3') + recuperação (3') + descanso ativo (3').



Saque & 1ª bola (3 séries de 4'): direita, esquerda, livre. Meta: 65% 1º saque + 70% 1ª bola dentro.



Jogo reduzido: meia quadra diagonal (5')³ quadra inteira com alvo de profundidade (5')³ pontos de 2 toques obrigatórios (3')³ tie-break até 5 (5').



Desaceleração + registros (força do braço, fadiga, % acertos).



D. Sessões solo (sem parceiro)

30' com parede

- aquecer (corrida leve).
- FH/BH a 3/4 m da parede.
Meta: 50 contatos sem erro.
- alternar FH/BH a cada batida.
Meta: 4×25.
- alvos: marque com fita dois quadrados na parede; acerte 10 por alvo.
- voleios a 2 m da parede, sem deixar quicar. Meta: 3×20.
- alongar + anotação.

30' com cesta de bolas

- aquecer ombro +shadow.
- saque (20 por lado), foco em rotina (respira3quica3lança3golpe).
- approach: lançar bola para si (bounce toss), entrar e bater profundo.
- split-step + sprints curtos (5×10 m).

E. Variações por objetivo (plug & play, 10 min cada)

Profundidade

Jogar acima da fita central mirando 1 m antes da linha de base. Meta: 8/10.

Ângulo curto

Cones na interseção da linha do serviço + lateral. Meta: 6/10.

Slice de backhand

2×10curtos+ 2×10profundos; foco em face aberta e passo longo.

Lob defensivo

Parceiro pressiona na rede, você responde com lob; troquem papéis a cada 8 bolas.

Devolução bloqueada

Empunhadura firme, pouco backswing; objetivo é longo no centro.

F. Progressões por nível

Iniciante

1. Bater balão alto e profundo (segurança)
2. Cruzado controlado
3. Introduzir alvo (cone)

Intermediário

1. Padrões (cruzado³paralelo)
2. 1ª bola agressiva
3. Transição à rede com voleio

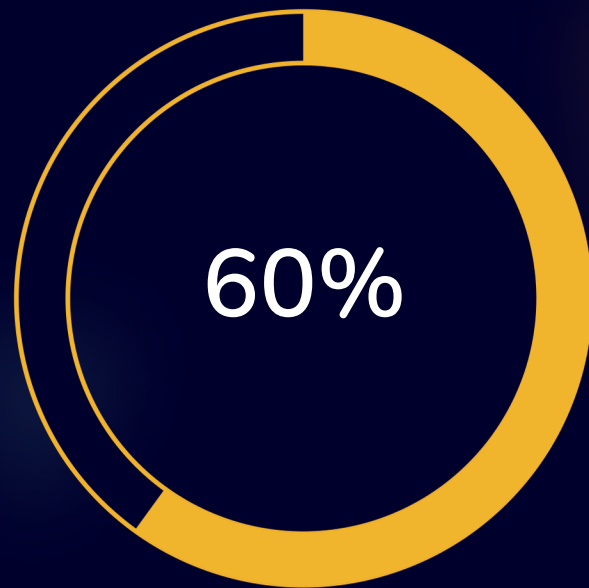
Todos os níveis

Mantenha taxa de acerto $\geq 70\%$ antes de aumentar velocidade.

G. "Regras de treino" rápidas (para acelerar evolução)

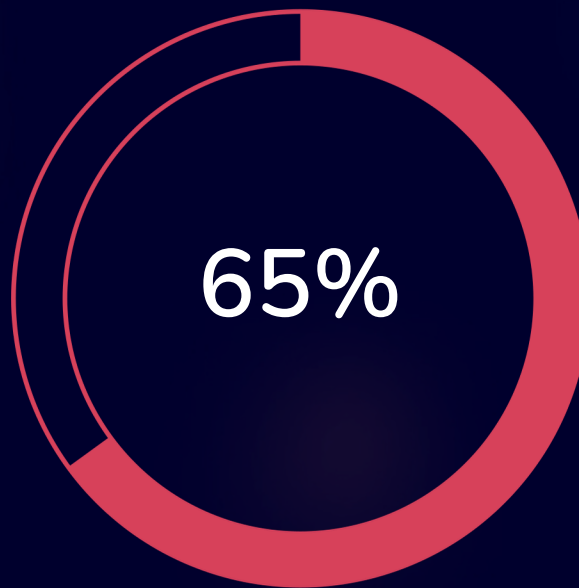
- Sem papo dentro dos blocos; feedbacks só nos intervalos.
- Bola curta = punição (faça um burpee ou 10 saltos).
- Reset mental: errou? Volte ao alvo grande por 2 bolas.

H. Testes de progresso (5 min, uma vez por semana)



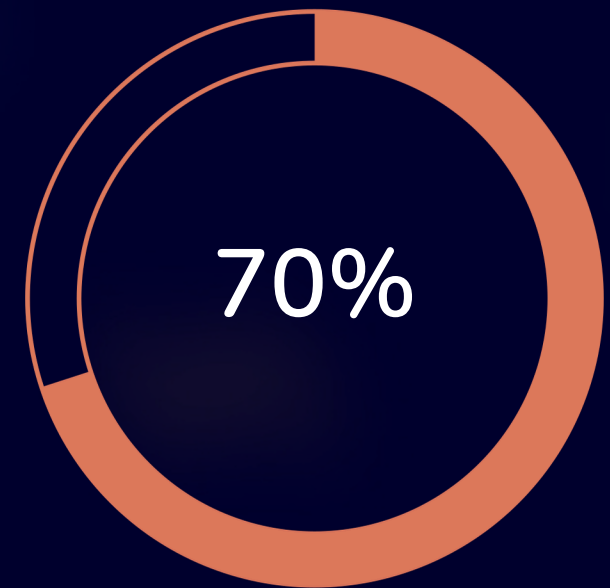
Consistência 60''

Quantas trocas sem erro você mantém em 1 minuto (FH e BH separadamente).



Precisão de saque

20 primeiros saques ³ meta 13+ em quadra, 6 no alvo.



Transição

10 sequências approach+1 voleio ³ meta 7 completas.

I. Ajustes por superfície e espaço

Saibro

Enfatize deslize controlado e profundidade; mais pontos longos.

Rápida

Treine 1ª bola curta e devolução bloqueada.

Meia quadra lotada

Faça jogos condicionados (diagonal, 3 bolas obrigatórias).

J. Segurança & prevenção (2 min finais)

- ⚠ • Ombro e panturrilha merecem alongamento constante.
- Hidrate a cada 15 min.
- Doraguda = pausa imediata. Ajuste volume e técnica.

K. Checklist de sessão (para colar no diário)

Antes

- objetivo do dia 7
- alvos posicionados 7
- cronômetro 7
- água 7

Depois

- % 1º saque ____ /10
- Melhor golpe hoje _____
- 1 ajuste para próxima sessão _____

Pronto! Com essas rotinas você tem um cardápio completo para treinar com precisão em pouco tempo.



Preparação Física Express para Tênis

Treinar o corpo é tão importante quanto treinar os golpes. Muitos jogadores adultos acreditam que basta bater bola para evoluir, mas o tênis é um esporte de explosão, resistência e mudança de direção constante.

Com 10 a 20 minutos bem aplicados, você pode melhorar:

- Resistência (chegar inteiro no 3º set).
- Explosão (arrancar rápido para a bola curta).
- Força funcional (golpes mais firmes e consistentes).
- Mobilidade (evitar lesões em joelhos, ombros e costas).



Estrutura da Preparação Física Express

Você pode encaixar esses blocos antes ou depois da quadra ou até em dias separados.

1

Aquecimento Rápido (3 minutos)

Ativa circulação e prepara o corpo para movimentos explosivos.

- 30" polichinelos.
- 30" corrida estacionária com joelho alto.
- 30" deslocamento lateral (shuffles).
- 30" skipping (passadas rápidas na ponta do pé).
- 30" mini-saltos na ponta dos pés.
- 30" sombra de tênis com split-step.



1

Força Funcional (10 minutos)

Foco nos músculos mais usados no tênis: pernas, core e ombros.

Circuito (3x, descanso 30" entre exercícios):

- Agachamento com salto 3 12 repetições.
- Flexão de braço 3 10 a 15 repetições.
- Prancha frontal 3 30 segundos.
- Afundo alternado 3 12 repetições por perna.
- Prancha lateral 3 20 segundos por lado.

Dica: Se não tiver equipamento, use apenas o peso do corpo. Se tiver elásticos ou medicine ball, adicione resistência.





1

Cardio Intervalado (7 a 10 minutos)

Simula o ritmo real do jogo :explosões curta se pausas breves.

Opção A 3

Sprints curtos na quadra:

20'' corrida rápida até a rede + volta caminhando (repita 8 vezes).

Opção B 3

Saltos laterais com cone:

20'' saltos de um lado para o outro sobre cone ou linha (repita 6 vezes).

Opção C 3

Corrida em escada de agilidade:

30''dentro/forados quadrados (repita 6 vezes).

Objetivo: manter intensidade alta sem perder técnica.



1

Mobilidade e Alongamento (5 minutos)

Feche sempre com alongamentos dinâmicos e específicos:

- Ombros: círculos com braço (30" cada lado).
- Punhos: rotação completa (20" cada lado).
- Lombar: torção deitado (20" cada lado).
- Quadríceps: segurar tornozelo atrás (20" cada perna).
- Panturrilha: empurrar parede (20" cada perna).



Modelos de Sessão Prontos

Sessão Express 15' (sem equipamentos)

- 3' aquecimento rápido.
- 7' circuito força funcional.
- 5' alongamento final.

Sessão Power 20' (com intensidade)

- 3' aquecimento.
- 10' força funcional.
- 7' cardio intervalado.

Sessão Equilíbrio 20' (quadra + físico)

- 10' após treino de tênis: sprints curtos (4x), prancha (2x30"), alongamento.
- Perfeito para "fechar" a sessão.

Dicas Extras para Preparação Física



Frequência

Faça pelo menos 1 treino físico por semana, mesmo sem quadra.



Eficiência

Priorize exercícios multi articulares (que trabalham várias partes do corpo ao mesmo tempo).



Cuidados

Se sentir dor ou sobrecarga, reduza a intensidade, não pule o alongamento.



Técnica

Grave sua execução para corrigir postura.



Benefícios da Preparação Física Express

Resistência

Chegar inteiro no 3º set, mantendo a qualidade dos golpes mesmo após horas de jogo.

Explosão

Arrancar rápido para a bola curta, melhorando seu tempo de reação e primeiro passo.

Força Funcional

Golpes mais firmes e consistentes, com melhor transferência de energia.

Mobilidade

Evitar lesões em joelhos, ombros e costas, prolongando sua vida esportiva.



Aplicação Prática no Dia a Dia

1

Antes do Treino

Realize o aquecimento rápido de 3 minutos para preparar o corpo para os movimentos específicos do tênis.

2

Durante a Semana

Encaixe pelo menos uma sessão completa de força funcional, mesmo sem ir à quadra.

3

Após o Treino

Dedique 5 minutos para mobilidade e alongamento, prevenindo lesões e melhorando recuperação.

4

Dias Sem Tênis

Aproveite para fazer a Sessão Power de 20 minutos, focando na intensidade do cardio intervalado.

Resumo do Capítulo 5

Com apenas 10 a 20 minutos, você pode manter seu corpo forte, ágil e resistente para sustentar treinos curtos de tênis. O segredo é:



Aquecer bem

Prepare seu corpo com 3 minutos de aquecimento específico para tênis.



Trabalhar força funcional

Fortaleça os músculos mais exigidos no tênis com exercícios específicos.



Usar cardio intervalado

Simule o ritmo do jogo com explosões curtas e recuperação ativa.



Alongar e cuidar da mobilidade

Previna lesões e melhore a amplitude de movimento com alongamentos específicos.

No próximo capítulo, vamos ver como maximizar cada treino de tênis: estratégias de foco, mentalidade, uso de tecnologia e truques para aproveitar até os minutos "mortos" durante a semana.

Capítulo 6 3 Como Maximizar Cada Treino

Você já aprendeu a estruturar suas 2 horas por semana e a criar rotinas curtas, mas eficazes. Agora é hora de aprender a **extrair o máximo** dessas sessões 4 porque no tênis, não basta treinar, é preciso treinar **com qualidade**.



1. Defina um Objetivo Claro para Cada Sessão

Nunca entre em quadra apenas para "jogar um pouco". Isso é o maior ladrão de tempo.

Antes de começar, escolha um foco:

- Hoje vou trabalhar saque.
- Hoje quero consistência no forehand.
- Hoje vou treinar resistência com ralis longos.

Dica prática: escreva no seu diário de treino o objetivo antes de começar.



O cérebro e o corpo rendem melhor em **ciclos curtos de foco intenso**.

2. Trabalhe com Blocos de Tempo

- Use blocos de 8 3 12 minutos para cada exercício.
- Coloque alvos ou metas numéricas (ex: 8/10 bolas no fundo).
Ao final de cada bloco, anote um ponto forte e um ajuste.
-

Em vez de reclamar do erro, faça dele um gatilho de correção:

3. Use a Regra do "Um Erro = Um Ajuste"



- Errou por bater tarde ³ ajuste a preparação.
- Errou para fora ³ ajuste o ângulo da raquete.
- Errou na rede ³ ajuste altura da bola.

Cada erro vira **feedback imediato**, não frustração.

4. Controle a Intensidade

Treinar 30 minutos no nível certo vale mais que 90 minutos sem foco.



Escala 1310 de esforço:
mantenha entre 638 durante
os drills.



Evite treinar em ritmo de
"aquecimento eterno".



Mas também não jogue cada
bola como final de Wimbledon
4 mantenha equilíbrio entre
controle e intensidade.



Hoje você pode evoluir até fora da quadra:

5. Use Tecnologia a Seu Favor

Celular

Grave seus treinos (mesmo que só 5 minutos). Corrigir postura e tempo de bola é muito mais fácil com vídeo.

Apps de tênis

Alguns permitem medir velocidade do saque, consistência e até estatísticas.

Cronômetro/ Timer

Não confie só na noção de tempo, marque os blocos.

Mesmo fora da quadra, você pode melhorar seu tênis em pequenos momentos:

6. Aproveite os Minutos Mortos



Shadow Swings

Treine **shadow swings** (movimento do golpe sem bola) em frente ao espelho.



Lançamento da Bola

Pratique o **lançamento da bola do saque** em casa 4 muitos erros no saque vêm apenas do toss mal feito.



Mobilidade

Faça **exercícios de mobilidade** em pausas do trabalho (ombro, punho, quadril).



Muitos amadores "desligam a cabeça" durante o treino, mas no jogo real não têm confiança.

7. Mentalidade de Treino = Mentalidade de Jogo

Jogue pontos de treino como se valessem algo.

Simule situações reais (ex: sacar 0-30 sob pressão).

Anote seus progressos semanais 4 motivação cresce quando você vê resultados.

Para maximizar cada treino:

Resumo do Capítulo 6

01

Defina **um objetivo claro** antes de entrar em quadra.

02

Divida a sessão em **blocos curtos com metas**.

03

Transforme erros em ajustes imediatos.

04

Trabalhe com intensidade correta.

05

Use vídeos, apps e cronômetro para medir evolução.

06

Aproveite momentos fora da quadra para microtreinos.

07

Treine com a mentalidade de quem está competindo.

Próximo Capítulo

Planos Semanais

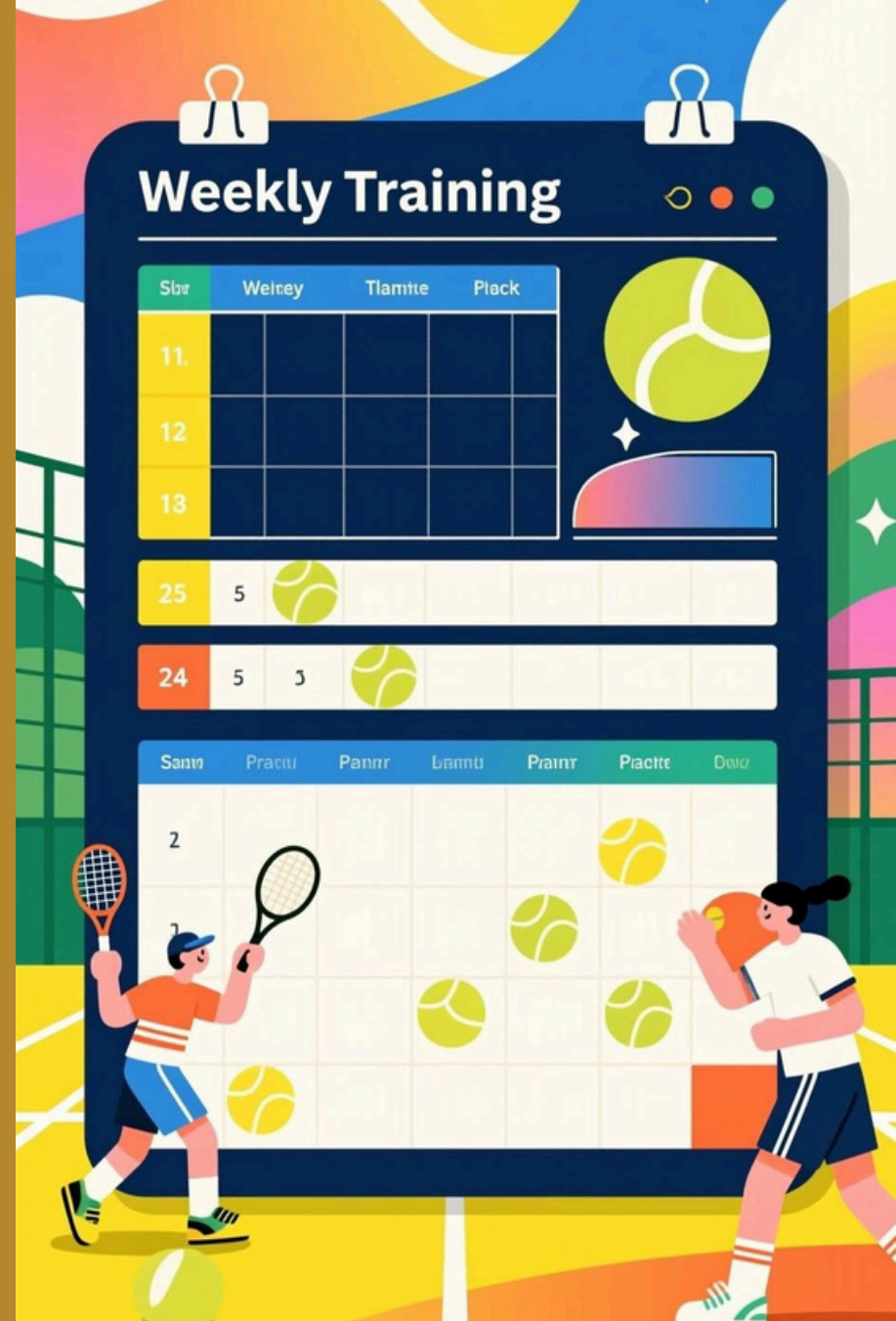
Modelo

No próximo capítulo, vou montar **Planos Semanais Modelo (Capítulo 7)**, mostrando passo a passo como aplicar os 3 formatos:

2 sessões de 1h

4 sessões de 30min

1 treino em quadra + 1 treino físico



Capítulo 7 3 Planos Semanais Modelo

Treinar tênis com apenas 2 horas por semana exige **organização e disciplina**. A seguir, apresento **três modelos testados e aprovados** que se adaptam a diferentes agendas.



Ideal para quem consegue reservar **dois dias fixos** na semana.

Modelo 1 3 2 Sessões de 1 Hora

1

Segunda 3 Sessão Técnica (1h)

- ³ Aquecimento dinâmico. 5' 3' 15' ³ Rali cruzado de forehand e backhand (consistência).
- Saque + 1ª bola (treine padrões).
- Jogo reduzido (meia quadra, foco em decisão).
- Alongamento + anotações no diário.

Vantagem: Dá tempo para treinos completos.

2

Quinta 3 Sessão Variada (1h)

- Aquecimento com bola.
- Exercícios de movimentação (bola curta e recuperação).
- Devolução de saque.
- Voleios + transição à rede.
- Tie-break até 7 pontos.
- Alongamento + feedback.

Meta semanal: Consistência + saque + jogo real.

Perfeito para quem tem **agenda apertada**, mas consegue encaixar treinos curtos.

Modelo 2 3 4 Sessões de 30 Minutos

Segunda 3 Forehand (30') — 1

- Aquecimento.
- Rali cruzado de forehand.
- Padrão forehand cruzado + paralelo.
- Mini-jogo: só vale ponto iniciado com forehand.
- Alongamento.

Sexta 3 Saque & Devolução (30') — 3

- Aquecimento de ombros.
- 1º saque (20 bolas por lado, meta 60% dentro).
- 2º saque com spin + devolução de bloqueio.
- 4 pontos simulados de saque.

2 — Quarta 3 Backhand (30')

- Aquecimento.
- Rali cruzado de backhand
- Slice + topspin alternados.
- Rali competitivo: mínimo 6 bolas por troca.
- Alongamento.

4 — Domingo 3 Jogos Reduzidos (30')

- Aquecimento.
- Mini-jogo diagonal.
- Jogo até 10 pontos (apenas meia quadra).
- Tie-break até 5 pontos.
- Alongamento.

Vantagem: Contato frequente com a bola.

Meta semanal: Evolução contínua e sem pressão de tempo.



Modelo 3 3 1 Sessão em Quadra + 1 Sessão Física

Recomendado para quem só pode ir ao clube uma vez na semana, mas deseja evoluir também no físico.

Quarta 3 Treino em Quadra (1h)

- Aquecimento dinâmico.
- Drill de consistência (forehand e backhand).
- Saque + devolução.
- Padrões de jogo (approach + voleio).
- Tie-break competitivo.

Vantagem: Evolução técnica + condicionamento equilibrado.

Sábado 3 Treino Físico (1h)

- Aquecimento dinâmico.
- Circuito de força funcional (agachamento, prancha, flexões).
- Cardio intervalado (sprints curtos).
- Exercícios de core (prancha, rotações, abdominais).
- Alongamento + mobilidade.

Meta semanal: Melhorar consistência e evitar lesões.

Dicas para Qualquer Modelo



Adapte ao seu nível

Iniciante deve focar em consistência, intermediário em padrões de jogo.



Mantenha um diário

Anote o foco do dia, % de acertos e dificuldades.



Não pule o aquecimento

Mesmo em treinos curtos, 5 minutos são obrigatórios.



Se faltar tempo

Prefira blocos de qualidade de 15 30 minutos em vez de cancelar o treino.





Resumo do Capítulo 7



Modelo 1 (2x1h)

Treinos completos para quem tem dias fixos.



Modelo 2 (4x30')

Flexível, ideal para agendas corridas.



Modelo 3 (1h quadra + 1h físico)

Equilíbrio entre técnica e preparação.

Cada modelo funciona 4 escolha aquele que melhor se encaixa na sua rotina e mantenha por **4 semanas seguidas** antes de avaliar resultados.



No próximo capítulo

Vamos falar sobreos **erros mais comuns cometidos por adultos com pouco tempo** e como evitá-los para não desperdiçar energia nem se frustrar.



Aguarde o próximo capítulo para descobrir como evitar estes erros comuns!



Capítulo 8 3 Erros Comuns dos Adultos sem Tempo

Treinar pouco não é o problema. O problema é **usar mal esse pouco tempo**. Muitos jogadores amadores se frustram porque, mesmo dedicando 1 ou 2 horas semanais, não percebem evolução. Na maioria das vezes, isso acontece porque caem em **armadilhas clássicas de treinamento**.

Esse é o erro número um.

1. Confundir Jogo com Treino

- Muitos jogadores acreditam que jogar uma partida inteira é o mesmo que treinar.
- Mas em um jogo real, você **repete padrões automáticos** e não trabalha pontos específicos.

Correção:

- Partidas são importantes, mas não substituem exercícios dirigidos.
- Divida sua sessão: **70% treino estruturado + 30% jogo reduzido.**





2. Tentar Treinar Tudo ao Mesmo Tempo

Com pouco tempo, é comum querer fazer "um pouco de tudo": forehand, backhand, saque, voleio, físico... Resultado? Nada é treinado com profundidade.

Correção:

- Escolha **1 ou 2 focos por sessão**.
- Exemplo: segunda = consistência, quinta = saque + devolução.

Muitos jogadores chegam correndo do trabalho e já começa bater forte. Isso aumenta muito o risco de lesão e qualidade do treino.

3. Ignorar Aquecimento e Alongamento

Problema

Pular aquecimento e alongamento

Consequência

Maior risco de lesões

Correção

Reserve **5 minutos para aquecer** e **3 minutos para alongar**.

Melhor perder 8 minutos com prevenção do que 2 meses parado por lesão.



Se você não mede, não sabe se está melhorando

4. Não Registrar Evolução

- Jogadores adultos tendem a "sentir" evolução apenas na emoção do jogo.
- Mas sem dados, a sensação pode enganar.

Correção:

- Use um **diário de treino** para anotar objetivos, acertos e dificuldades.
- Grave um vídeo curto por mês e compare sua evolução.

É comum bater bola apenas no ritmo que já domina, sem desafiar-se. Isso dá a sensação de "joguei bem hoje", mas **não gera evolução real**.

5. Treinar Sempre na Zona de Conforto



Zona de Conforto

Treinar apenas o que já sabe fazer bem



Desafio

Inserir dificuldades progressivas



Evolução

Trabalhar **um pouco acima do seu nível de conforto**

Correção: Insira desafios: mínimo de 10 bolas seguidas, jogar pontos só com 2º saque, tie-breaks simulando pressão.



6. Exagerar na Força e Esquecer a Técnica

Por treinar pouco, muitos adultos querem compensar "batendo mais forte".

Mas isso só gera erros, vícios técnicos e até lesões.



Correção:

- Lembre-se: **precisão > potência**.
- Primeiro acerte o alvo, depois aumente a velocidade.

7. Falta de Planejamento



Sem rotina clara, você depende de "quando sobra tempo". Isso quase sempre significa treinar menos do que poderia.

Correção:

- Escolha um modelo (2x1h, 4x30min ou 1+1h) e trate como compromisso fixo.
- Marque na agenda com a mesma prioridade de uma reunião importante.

Resumo do Capítulo 8

1. Confundir Jogo com Treino

Jogar achando que está treinando.

2. Treinar Tudo

Querer treinar tudo ao mesmo tempo.

3. Sem Preparação

Ignorar aquecimento e alongamento.

4. Sem Métricas

Não medir evolução.

5. Zona de Conforto

Treinar só no nível confortável.

6. Força Excessiva

Exagerar na força.

7. Sem Planejamento

Faltade planejamento.

Evitar esses erros é **meio caminho para evoluir mesmo com pouco tempo disponível.**



Próximos Passos

No próximo capítulo, vamos subir de nível: **Dicas Avançadas para Continuar Evoluindo** (Capítulo 9), com estratégias inteligentes para manter progresso mesmo fora da quadra.

Continue acompanhando!

Capítulo 9 3 Dicas Avançadas para Continuar Evoluindo

Com apenas 2 horas semanais, cada detalhe importa. Pequenas

mudanças na forma como você treina, se prepara e até como encara o jogo podem gerar uma evolução muito maior do que simplesmente bater mais bolas.

Aqui estão estratégias avançadas para acelerar seu progresso.



1. Trabalhe a Técnica Fora da Quadra

Você não precisa estar sempre em quadra para melhorar seus golpes.

Exemplos práticos:

Saque em casa:

pratique apenas o lançamento da bola (toss). Um toss ruim é responsável por mais de 50% dos erros de saque.

Elásticos de resistência:

simule golpes trabalhando força e amplitude.

Shadow swings:

pratique movimentos de forehand e backhand em frente ao espelho, corrigindo postura e finalização.

5 minutos por dia de técnica fora da quadra = evolução perceptível em semanas.



2. Adote Micro-Hábitos de Atleta

O corpo precisa estar sempre preparado, mesmo que você treine pouco.

Hábitos rápidos que fazem diferença:

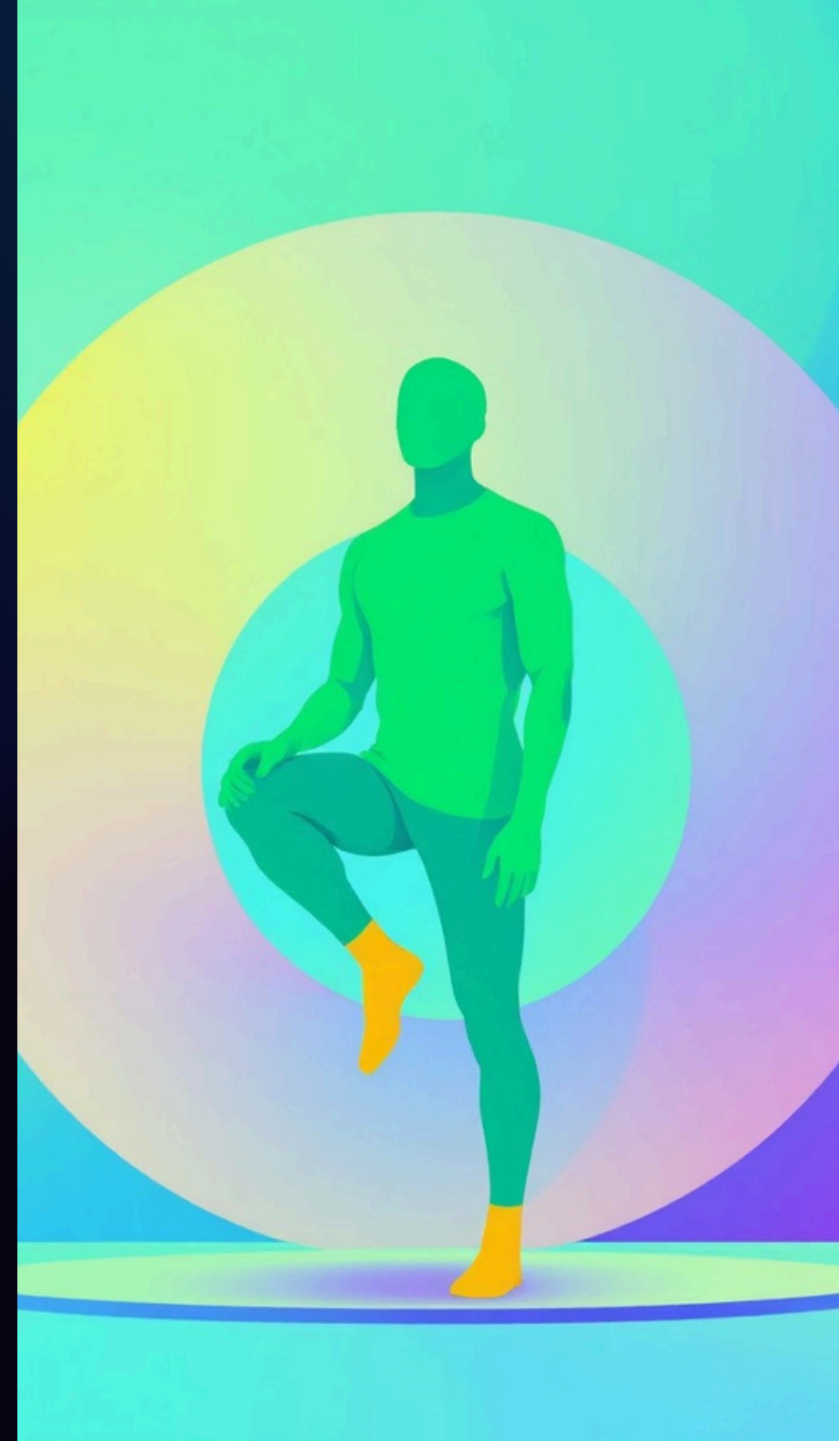
Alongar panturrilhas e lombar ao acordar.

Fazer 1 minuto de prancha por dia.

Subir escadas em vez de elevador.

Caminhar 10 minutos após refeições.

Esses **micro-hábitos** melhoram resistência, mobilidade e recuperação sem roubar tempo da sua agenda.



3. Simule Pressão no Treino

Muitos jogadores amadores treinam "soltos" e, no jogo, travam. Para evoluir, é essencial aprender a lidar com a pressão.

Dicas práticas:

- Treine saques valendo ponto: se errar 2 seguidos, faça uma penalidade física (10 polichinelos, por exemplo).
- Jogue tie-breaks simulando placar de decisão (636, valendo tudo).
- Faça treinos com "desafios de aposta" (quem errar corre até a rede).

Pressão de treino = mais confiança no jogo real.





4. Participe de Torneios Amadores

Mesmo que você não seja competitivo, torneios forçam evolução.

Jogar contra pessoas diferentes tira você da zona de conforto.

A pressão do placar ajuda a descobrir pontos fracos.

Dá motivação para treinar com objetivo.

Não precisa ser grande torneio 4 ligas internas e festivais já cumprem esse papel.

5. Invista em Clínica Intensiva ou Aula Particular



Se você só treina 2h por semana, um **intensivo de 1 ou 2 dias** pode acelerar seu progresso em meses.

Clínicas de fim de semana = 6 a 8h concentradas de técnica e físico.

Uma **aula particular** a cada 1 ou 2 meses pode corrigir erros escondidos.

O segredo é equilibrar: treinos curtos semanais + intensivos ocasionais.

6. Use Estatísticas Simples

Profissionais vivem de estatísticas e você pode fazer o mesmo de forma simplificada.

Registre em seu diário:

75%

Primeiro saque

Porcentagem de acertos

8

Trocas por rali

Média por ponto

3

Duplas faltas

Por set

1

Golpe eficiente

Da semana

Esses números vão guiar onde você deve colocar esforço no próximo treino.



7. Trabalhe o Mental Tanto Quanto o Físico

O tênis é 70% mental. Treinar pouco pode ser compensado com **preparo psicológico**.

Exercícios rápidos:



Respiração

Inspire 4s, segure 4s, expire 4s, segure 4s. Repita antes do saque.



Visualização

Imagine-se executando um golpe perfeito antes de treinar.



Rotina entre pontos

Crie um ritual fixo (respirar, girar a raquete, olhar para o fundo). Isso dá consistência mental.



Resumo do Capítulo 9

Para continuar evoluindo mesmo com pouco tempo, aplique:

01

Técnica fora da quadra.

02

Micro-hábitos diários.

03

Simulações de pressão.

04

Torneios amadores.

05

Clínicas intensivas.

06

Estatísticas básicas de treino.

07

Treino mental.

Essas estratégias garantem **evolução constante** e evitam estagnação.

Próximos Passos

Agora, na Conclusão e Próximos Passos, vamos amarrar todo o aprendizado, mostrar o que você realmente pode conquistar com apenas 2 horas semanais e propor um plano de ação prático para começar já.

🟢 Acredite no seu potencial, dê o primeiro passo hoje e transforme cada treino em um avanço rumo ao seu melhor tênis!

Com motivação e propósito,

Profe José Anzorena

AnzorenaTennis – Método Evolua seu Tenis

