

# MATCH

COPA DAVIS

PREPARE SUA  
TORCIDA



Tênis • Squash  
Badminton  
Minitênis • Soft-tênis

PAN:  
GAROTOS  
DE OURO

E GRAF  
CHEGOU LÁ

NO POSTER,  
A EQUIPE  
KNEISSL



## ATENÇÃO PARA O COTOVELO NO GOLPE DE DIREITA

Na preparação para o golpe de direita no fundo de quadra, é comum se cometer o erro de levantar excessivamente o cotovelo, como se fosse uma "asa", o que acaba por deixar a face de sua raquete voltada para baixo. Isso irá impedir a perfeição do golpe, seja ele chapado (sem efeito) ou top-spin. O mais correto é que o cotovelo esteja apontado para o chão, conforme a figura maior. Para você testar seu golpe, coloque uma bola grudada entre o tronco e o cotovelo. Se ela cair na execução do golpe, é porque você está exagerando.

Por Gláucia Langela



## CUIDADO PARA NÃO QUEBRAR O PULSO NA HORA ERRADA

Você se lembra que, em edições anteriores, dissemos que um bom saque pode ter uma quebra de pulso no momento de contato com a bola. Mas é preciso tomar cuidado para que essa quebra de pulso não aconteça no momento de preparação do golpe, ou seja, enquanto você está executando a alavanca, ou gancho, por trás da cabeça. A melhor forma de se evitar isso é usando a empunhadura continental, já que ela permite que a raquete fique com sua face paralela à cabeça. Se você fizer a quebra antes, terá de usar toda a força do braço; se utilizar esta dica, colocará também o peso do corpo no seu saque, seja ele sem efeito ou com slice.

Por Gláucia Langela

