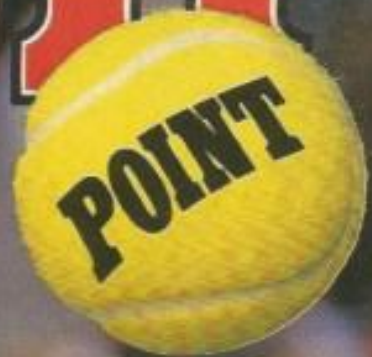


MATCH

Nº 4 SETEMBRO/OUTUBRO C.2\$ 30,00

GRÁTIS:

livreto de regras



Tênis • Squash
Badminton
Minitênis • Soft-tênis

US OPEN

**APRENDENDO A
FALAR TCHECO
E TAMBÉM ESTIVEMOS
NO ABERTO DO SERTÃO**

**McENROE: CASADO,
MUDADO, CAINDO**

**CBT: O VOTO
DOS JOGADORES**

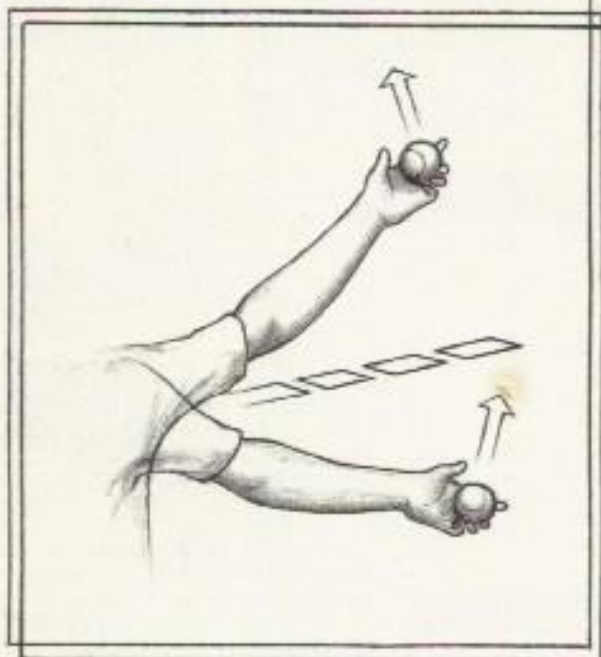
**MILOSLAV MECIR,
VICE-CAMPEÃO**

**POSTER:
CARLOS KIRMAJR**

LANCE CERTO A BOLA PARA UM BOM SAQUE

O saque é um movimento muito complexo, que exige uma série muito grande de atitudes sincronizadas. A primeira parte começa exatamente no lançamento da bola para o ar, seguindo-se aí a movimentação de braços, pernas e ombros para a execução do serviço.

Soitar a bola no momento certo é importante para toda a sequência do movimento e, principalmente, para um bom aproveitamento do saque. Assim, procure lançar a bola quando a mão alcançar a altura do ombro. Se isso acontecer abaixo da linha, a bola irá para frente; se for depois, a bola irá para trás da cabeça, dificultando o golpe.



Treino: Em casa, no seu quarto ou no paredão (não precisa ser na quadra), pratique o lançamento da bola sem a raquete. Uma mudança de movimento irá certamente alterar o "timing" do saque.

Tática

SAIBA SURPREENDER SEU ADVERSÁRIO COM A DEIXADINHA

Surpreender o adversário durante um determinado momento da partida é uma tática muito importante. Você irá quebrar o ritmo do jogo, poderá ganhar um ponto decisivo e ter outras opções durante a partida. A deixadinha é um ótimo golpe de surpresa, principalmente em longas trocas de bola.

Uma boa tática é aplicar a deixada de direita, com imediata subida à rede. Numa troca de bolas de esquerda para esquerda (fig. 1), o que acontece muito frequentemente, você foge repentinamente da esquerda, (fig. 2). Normalmente, um simples drive é o que mais acontece, mas você esconde o golpe (fig. 3) e dá uma bola curta (fig. 4) que terá um bom resultado.

O ideal é que você suba imediatamente para a rede (fig. 5), seguindo a trajetória cruzada da bola, fechando o ângulo (fig. 6) de uma possível resposta do adversário e matando o ponto com um voleio fácil.

Por Gláucia Langela



Treino: Fique a meio metro do corredor de seu lado esquerdo, simulando a posição de uma troca de bolas pela esquerda. Você estará longe da rede e o importante é tirar o peso da bola para dar a deixada. É bom lembrar que, mesmo que a deixada seja um pouco longe da rede, o que vale é o golpe inesperado. Atente que, numa deixadinha, é melhor errar para frente do que na rede.

OLHO NA BOLA E PÉS ÁGEIS NA RECEPÇÃO

Existem dois aspectos muito importantes na recepção de um serviço: 1.º) Olhar a bola desde a mão do adversário é uma forma de você se concentrar e

antecipar o momento em que ele vai bater na bola; assim, não se assuste com a bola já na área de serviço, o que não dá tempo para a preparação; 2.º) Não fique parado: movimente os pés, mas sem pular para que você esteja na posição correta quando a bola chegar.

Para isso, duas dicas: na primeira parte, imagine que o peso do corpo esteja para frente, na posição de um esquiador; na antecipação, quando a bola passa a rede, dê um passo, colocando o pé correto à frente, como a posição de saída de um velocista.



Treino: Fique 15 minutos apenas observando, com muita paciência, os seus pés (às vezes, a bola virá sobre você mas isso não importa, porque esta será a única forma de tornar o movimento dos pés automático). Este exercício pode ajudar seu parceiro a treinar o saque e seria interessante até se combinar um treino em lados determinados.