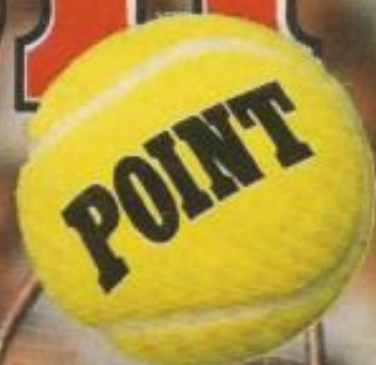


MATCH

Nº 8 - FEVEREIRO 87 Cds 50,00



**O TÊNIS
EM 86**

CADERNO ESPECIAL
DE 28 PÁGINAS

**AS ANDANÇAS
DE MANDARINO**

**CASH, O HÉROI
DA DÁVIS**

EXCLUSIVO

**A HISTÓRIA
DE UM
FENÔMENO**

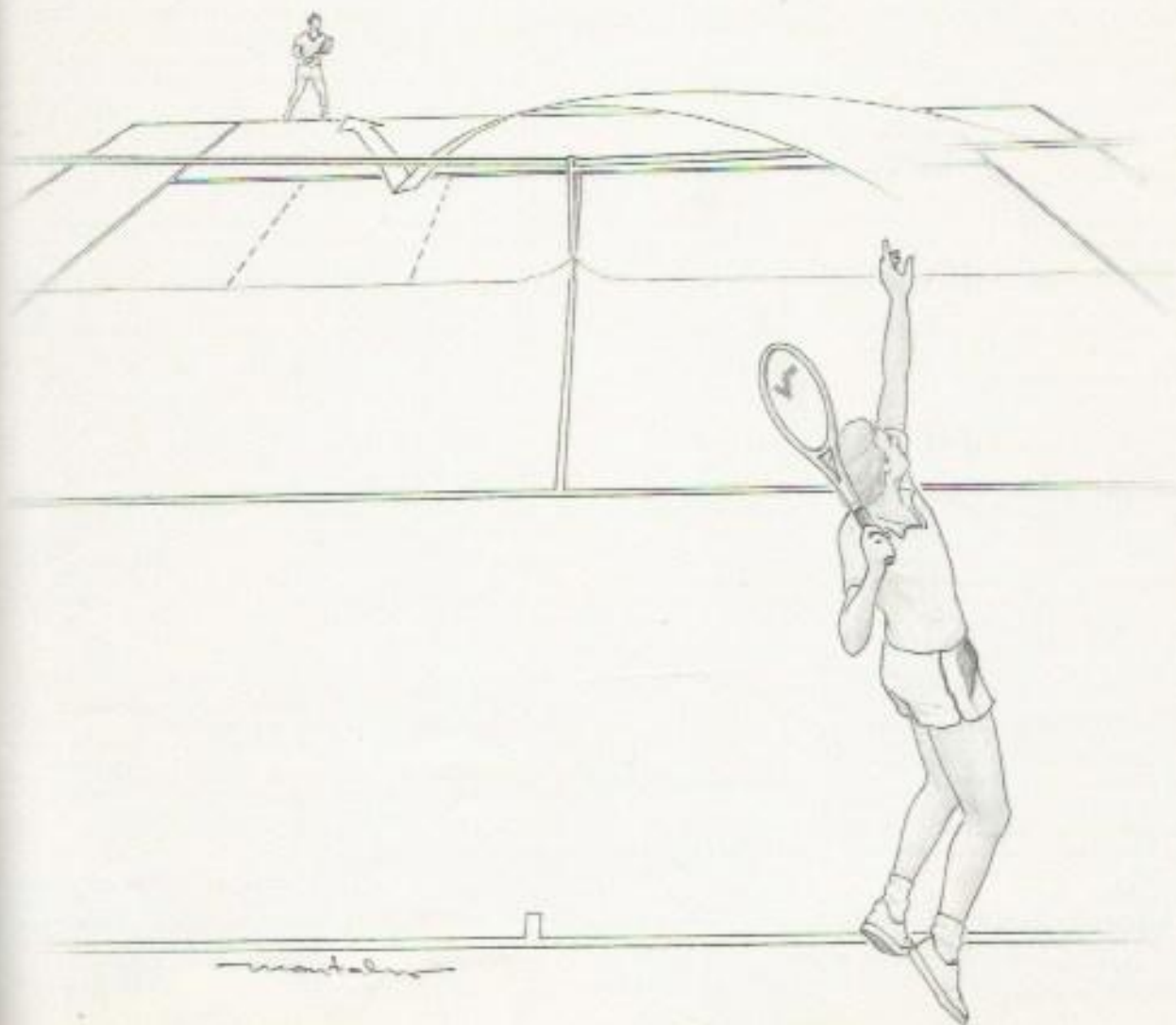
**NO POSTER,
STEFAN EDBERG**

SAQUE SOBRE O CORPO, UMA BOA VARIANTE

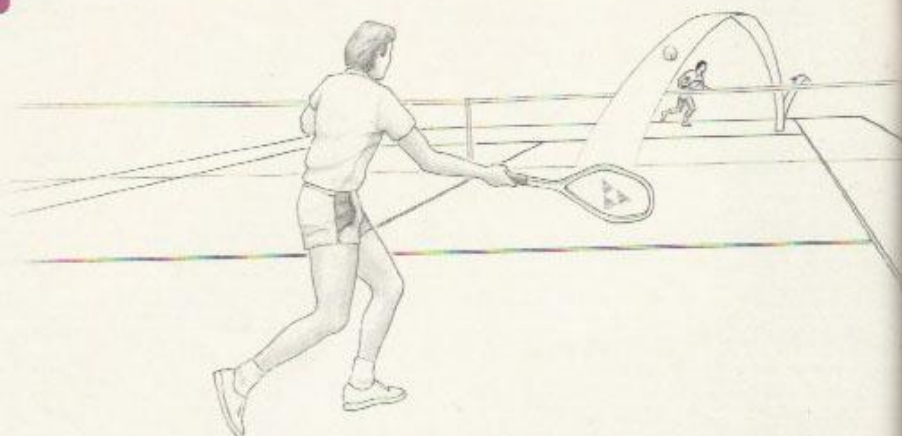
A devolução de serviço tem sido um dos golpes que mais ganhou importância no tênis atual. A maioria dos bons jogadores possui uma devolução bem treinada, forte e colocada, o que dificulta o jogo agressivo. Mas como evitar isso ou, pelo menos, diminuir a eficiência de uma devolução mortífera? A melhor saída é variar sempre a direção do seu saque. É uma das melhores alternativas, principalmente quando você enfrenta um adversário que segura a raquete com as duas mãos em um dos lados, é sacar exatamente na direção do seu corpo. Isso não só o confundirá como também irá dificultar muito uma resposta com ângulo (ou seja, nos cantos da quadra).

Por Gláucia Langela

Treino: Pegue a área de serviço e a divida em três partes iguais. No centro se formará um corredor e é ali que você deve acertar a bola para um bom saque sobre o corpo do adversário.



Tática

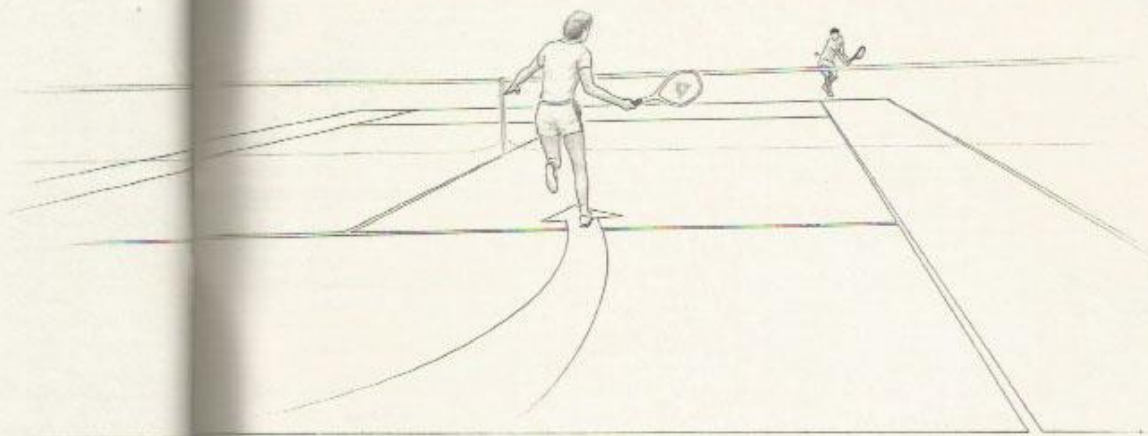


1

BOLA ALTA, A INIMIGA DO TOPSPIN

O tênis atual se caracteriza por um jogo cheio de efeitos, dos quais o topspin se tornou o mais frequente e importante. Por ser um golpe de segurança, o topspin proporciona um jogo de poucos erros e muita paciência para quem o utiliza. Um dos recursos possíveis para quebrar o ritmo de uma longa série de golpes com topspin de seu adversário é jogar uma bola longa e alta no revés dele (figura 1). Isso certamente o obrigará a um recuo de alguns passos, proporcionando um momento de pressão menor para você. Esse então pode ser o instante ideal para se reverter o domínio da jogada ou desequilibrar o adversário, dando a você a oportunidade de uma subida repentina à rede para concluir o ponto (figura 2). Mas existe um alerta importante: esta deve ser apenas uma variação tática. Não torne esta jogada uma constante, porque você se arriscaria a sair de seu próprio ritmo, além de eliminar o fator surpresa, que é também decisivo.

Por Gláucia Langela

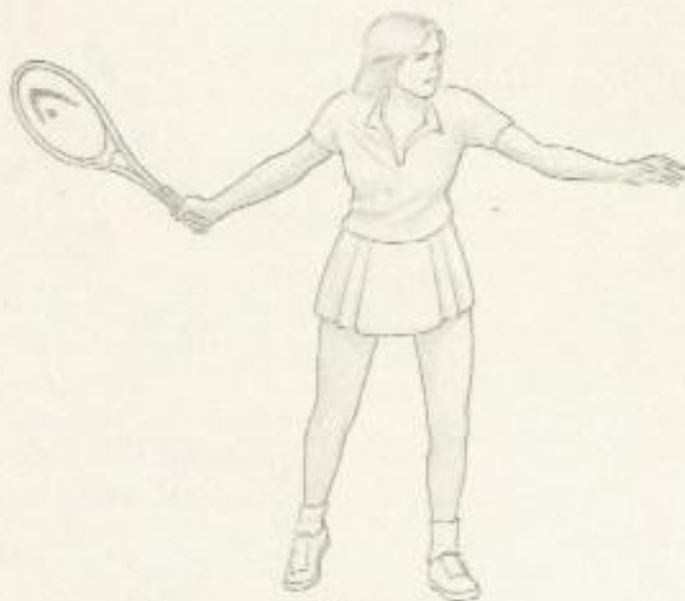


2

PÉ DE APOIO, ESSENCIAL PARA UM GOLPE SEGURO

A execução de qualquer golpe de fundo de quadra, seja ele de direita ou de esquerda, exige a sincronização de uma série de detalhes. Mas de todos, existe um que é especialmente importante: jamais tirar o pé de apoio (veja a figura menor). E o que é o pé de apoio? É aquele que fica à frente do corpo (o pé esquerdo num golpe de direita, para os destros, como na figura 1). Imagine que, no meio de seu pé dianteiro, exista um parafuso. Este parafuso permite o giro do pé mas não deixa que você o levante do chão. Já o pé de trás deve ser deslocado para frente, acompanhando o giro do corpo, para que se obtenha maior velocidade e maior força do golpe (figura 2).

Por Gláucia Langela



Treino. Seu companheiro ou professor deve atirar bolas elásticas nas laterais, para obrigá-lo a dobrar o corpo e fazer o movimento de giro. Alterne sempre uma bola na direita e outra esquerda.