

## APERFEIÇOE O SAQUE DO BEACH TENNIS

*Identifique qual seu estilo de saque e entenda o melhor sincronismo do movimento*

Um dos princípios do beach tennis é correr para a frente logo após a execução do saque, justamente para cobrir o espaço vazio que fica ao lado do seu parceiro e à sua frente, que provavelmente será o alvo da devolução de saque dos adversários.

Sabendo que, quanto antes você conseguir chegar para rebater a devolução após o saque, mais alto vai ser seu contato com a bola e mais ofensivo poderá ser o seu voleio, podemos concluir que o arranque pós-saque rápido é essencial.

Se juntarmos a importância do arranque à relevância da transferência do peso do corpo para a frente durante a execução do saque para incrementar a potência do golpe, é possível entender que um bom sincronismo dos pés pode trazer bons resultados nos games de saque.

### POSICIONAMENTO

A regra do beach tennis diz que o sacador deve executar o saque saindo de uma posição estática. Ou seja, só é possível mexer os pés após o lançamento da bola para o alto (*toss*). Sendo assim, antes do *toss*, é indicado que os pés sejam colocados um à frente do outro e a maneira correta é posicionar o pé oposto ao braço que empunha a raquete mais próximo da linha da quadra. Portanto, destros devem posicionar o pé esquerdo à frente, enquanto canhotos usam o pé direito.

O pé que fica mais próximo à linha da quadra é conhecido como "pé de apoio" e tem fundamental importância na execução do saque porque é o principal impulsor de força do corpo para a rebatida do golpe. O pé que fica atrás é o responsável pelo arranque do corpo no início do pique para frente, portanto é conhecido como "pé de arranque".

Sendo assim, o *toss* bem executado é aquele que não exige nenhum reposicionamento do pé de apoio durante o movimento do braço/raquete para bater na bola. Qualquer *toss* que exija o reposicionamento deve ser abortado e iniciado novamente.

## MOVIMENTO DOS PÉS

As duas maneiras de movimentar os pés durante o saque são:

### 1. Pé de apoio no chão e o pé de arranque no ar e em movimento para a frente

Jogadores com menos vigor físico e a maioria das mulheres costumam sacar com pouco ou nenhum salto. Neste caso, o pé de apoio atua mantendo o eixo do saque no local correto (referência para o *toss* bem executado) e não tem grande função para gerar impulsão vertical. Enquanto o braço e a raquete fazem o movimento do gesto técnico, o pé de arranque está se deslocando para a frente. Contato com a bola feito, imediatamente o pé de arranque toca a areia e impulsiona o corpo para a frente.

Ainda, como a ideia é chegar o quanto antes para rebater a devolução de saque adversária, o ideal é que o ato de sacar já esteja em sincronia com o início da corrida para a frente e um detalhe importante para a boa execução desses movimentos juntos é fazer o *toss* um pouco mais à frente do corpo e não acima da cabeça.

Beach tenistas que sacam desta maneira e que querem otimizar o saque e o deslocamento rápido para a frente com exercícios funcionais, devem treinar arranques (piques) sempre partindo com o pé de arranque à frente.

### 2. Pé de apoio e pé de arranque no ar (saque com salto)

Mais comum entre os jogadores profissionais e do sexo masculino, esse é um tipo de movimentação dos pés para o saque que exige muito fisicamente do atleta. Enquanto o braço inicia o movimento da raquete, os joelhos (levemente separados) flexionam e o jogador faz um salto para cima e para a frente, se projetando para o contato da raquete com a bola para a execução do saque. Após a rebatida, o jogador pousa dentro da quadra, com o pé de apoio à frente e o pé de arranque se deslocando para a frente, para “engatar” na areia e impulsionar o corpo para a frente.

Jogadores que buscam sacar dessa maneira ou que querem aperfeiçoar esse sincronismo de salto e arranque com exercícios funcionais, devem treinar salto com o pé de apoio e piques com o pé de arranque à frente.

## O melhor?

Levando em consideração as duas opções existentes para a movimentação dos pés durante o saque, é fundamental que o jogador entenda que não existe a maneira mais correta e sim, a mais eficiente para cada nível de jogo.

Evidentemente, quanto mais alto o jogador conseguir fazer o contato da raquete com a bola, melhor será o ângulo de ataque para o saque. Ou seja, jogadores que saltam têm a possibilidade de atacar mais o saque, já que a trajetória poderá ser mais ofensiva (de cima para baixo). Ainda, saltar para o saque permite o incremento do golpe com o efeito *top spin* (giro da bola para a frente) com mais facilidade.

O momento do treino de saque costuma não ser o preferido entre os jogadores. Porém, por se tratar do único golpe que temos total controle de execução, por estarmos com a bola em nossas mãos e ser a primeira rebatida do ponto, é preciso ter disciplina e persistência nos ajustes técnicos que poderão deixar seu saque mais eficiente.

Pensando de forma analógica, um beach tenista treinar saque é semelhante a um jogador de futebol treinar cobranças de falta. É preciso fazer muitas repetições para atingir o nível da automatização. Movimento automatizado, o próximo passo é se preocupar apenas com a estratégia de jogo do momento.

Portanto, treine e calibre muito o seu saque. Ele é uma "arma" muito importante e que poderá fazer grande diferença durante uma partida.

Bons treinos!