

O ENSINO PIRAMIDAL DO BEACH TENNIS

Identifique se seus treinamentos e estratégias de jogo estão no caminho certo com um breve guia sobre este processo de aprendizado da modalidade

Em uma modalidade onde a evolução técnica de um jogador acontece, de forma geral, rapidamente e a busca pelo aperfeiçoamento tem se tornado cada vez mais importante, definir etapas no treinamento de beach tennis poderá ajudá-lo a atingir seus objetivos de forma mais eficiente.

Cada etapa tem sua importância, portanto não é indicado “pular um degrau” na tentativa de acelerar o processo, já que cada objetivo depende diretamente do sucesso do degrau anterior.



TÉCNICA CORRETA

Utilize desde o começo a empunhadura continental e posicione a raquete alta a frente do corpo. Qualquer alteração pode causar a falsa impressão de ajuda inicial, mas no futuro será um empecilho para sua evolução técnica.

Caso sua empunhadura não seja a correta e você já seja um jogador de beach tennis que consegue executar de forma eficiente rebatidas, mesmo com erros na execução do gesto técnico, invista em treinamentos e faça os ajustes o quanto antes.

Golpes com a técnica bem desenvolvida exigem menos fisicamente do jogador e, conseqüentemente, ajudam a evitar futuras lesões. Mais adiante, quando o objetivo for a potência, apenas jogadores com o uso correto da técnica terão sucesso.

Nada melhor do que muitas repetições de rebatidas para automatizar o movimento. Quando o gesto técnico já estiver acontecendo de forma natural, é hora de dar o passo seguinte em busca da regularidade.

REGULARIDADE

Em geral, o jogo de beach tennis pode ser considerado uma disputa em que, quem erra menos, ganha. Obviamente, quanto melhor o nível técnico de um jogador, mais agressivo tende a ser seu jogo e mais pontos de erro forçado cometidos pelo adversário ele irá ganhar.

Porém, mesmo entre jogadores avançados, a regularidade é fundamental, principalmente na construção do ponto. Em um jogo onde as disputas de pontos costumam ser curtas, ser um jogador regular irá te colocar em uma situação bastante privilegiada.

Treinos com contagem de acertos e jogos que incentivem a regularidade são de extrema importância nesse momento. Entre jogadores que não costumam ser muito pacientes durante os pontos, fazer jogos que não permitam o ataque é uma maneira de incrementar a regularidade em seu jogo.

Se fazer longas trocas de bolas já não é um problema, que tal começar a complicar um pouco mais a vida do adversário melhorando a direção da sua rebatida em busca dos espaços vazios na quadra?

DIREÇÃO

Muitos beach tenistas acreditam numa relação do jogo de beach tennis com o xadrez. A área da quadra é grande para ser coberta pelos jogadores e ainda temos o piso de areia, que dificulta bastante a movimentação. Portanto, uma forma inteligente de se jogar beach tennis é direcionar as rebatidas com paciência e eficiência.

Pensando na dupla adversária como duas pessoas que não estão unidas, literalmente, a intenção durante os pontos deve ser deslocar um dos adversários para que bolas mais fáceis sobrem e, aí sim, definir o ponto. Buscar bolas vencedoras sem a construção inteligente do ponto é um dos principais erros entre os atletas.

Uma dica de treino é fazer jogos com os espaços da quadra manipulados. O objetivo ainda será a regularidade, porém com uma região da quadra definida e menor, para melhorar ainda mais a precisão do direcionamento dos golpes.

Você já domina a técnica dos golpes e consegue construir o ponto com bolas bem direcionadas? Chegou a hora de dar o passo mais avançado e buscar bolas potentes.

POTÊNCIA

Beach tenistas que alcançam esse degrau da pirâmide com sucesso, conseguem entender o jogo com excelência. É fundamental identificar o momento exato para usar um golpe potente sem que seja uma armadilha que custará a perda do ponto com um erro não forçado.

Exercícios educativos para aumentar a aceleração do braço, treinos de ataque feitos de diversas regiões da quadra e jogos que incentivem a agressividade são fundamentais nesse momento.

⇒ **SEQUÊNCIA CORRETA**

De forma resumida e direta, temos a seguinte análise:

1. Antes de qualquer coisa, aprenda a golpear a bola com o uso da técnica correta. Você terá muitos benefícios futuros, seja para evitar lesões ou para poder atingir um alto nível de jogo.
2. Não pense inicialmente em melhorar a regularidade se o seu golpe não estiver sendo executado automaticamente da forma correta. Afinal, como pensar em regularidade se existe ainda a necessidade de direcionar grande parte da concentração em ajustar a empunhadura certa na hora de jogar?
3. Está com o jogo bastante regular, mas é sempre o jogador que mais corre e que nunca recebe uma bola fácil para liquidar o ponto? É hora de usar sua técnica correta e sua regularidade para ousar na direção.
4. O “*Gran finale*” mais almejado entre os jogadores: potência. Mas, como ter uma bola potente se existe uma limitação na parte técnica que não permite ao jogador ser regular e buscar os espaços vazios na quadra adversária para, então, ter uma bola que seja digna de um *smash* de definição?

Crab

MAGAZINE

A meta sempre será evoluir nos objetivos. Entretanto, se você estiver em um torneio e o jogo não estiver acontecendo da maneira desejada, “descer os degraus” pode ser uma estratégia para reverter o placar. Afinal, não tem sentido continuar sendo agressivo se os ataques não estiverem funcionando bem. Que tal focar na regularidade para dar oportunidade de erro ao adversário?

Bons treinos e bons jogos!

