

TREINE TEMPO DE REAÇÃO!

Faça treinamentos para melhorar sua capacidade de reagir nas rebatidas e deslocamentos em quadra

A grande maioria das modalidades esportivas exige de seus praticantes tomadas de decisões rápidas, principalmente pela imprevisibilidade presente nas formas de disputa. No *beach tennis*, jogadores com o tempo de reação (TR) mais aprimorados tendem a ser mais eficientes em suas rebatidas e rápidos nos deslocamentos em quadra.

Diferentemente do reflexo, que é uma reação automática do corpo à alguma estimulação, o TR é a preparação do corpo para um movimento e depende da percepção e capacidade motora de cada jogador. Ou seja, o TR é e deve ser treinado.

Levando em consideração que jogadores de *beach tennis* se posicionam a 2 ou 3 metros da rede, a distância entre os adversários pode ser de 6m ou menos. Com um jogo cada vez mais veloz, *beach* tenistas têm tido quase nenhum tempo para decidir e preparar o golpe que será usado em uma rebatida.

Pensando nessa importante característica do jogo, se tornou essencial implementar nos treinamentos exercícios que buscam a melhora do TR. Entender de forma mais clara o jogo e as possibilidades de rebatidas dos adversários também é um quesito relevante para ter a percepção e prever possíveis direções das rebatidas adversárias.

Ou seja, quando um adversário vai rebater uma bola, o conjunto do TR será sua percepção, que vai ajudar na tomada de decisão para qual direção correr ou qual região da quadra cobrir e qual golpe usar, juntamente com sua capacidade motora como a responsável pela rápida reação física do corpo.

Uma grande dificuldade entre os jogadores de *beach tennis* é reagir a uma bola direcionada ao corpo. Como muitas vezes a velocidade da bola ou a proximidade do adversário não permite a abertura do braço para a rebatida, está sendo muito indicado apenas o uso do giro de punho para colocar a raquete na posição de rebatida.

Vale reforçar que bolas recebidas exatamente na direção do corpo, dos pés a cabeça, o uso do *backhand* é o mais eficiente. Bolas recebidas na direção do corpo, mas acima da cabeça, é indicado o uso do *forehand*.

DICAS DE TREINO PARA MELHORAR O TEMPO DE REAÇÃO

- COBRIR A REDE COM UM PANO PRETO

Este método de treinamento impossibilita que você veja o seu adversário rebatendo a bola e o início de sua trajetória até o seu lado da quadra. Apenas quando a bola cruzar a rede é que você identificará sua direção e poderá se deslocar para efetuar a rebatida. Sendo assim, a decisão deverá ser tomada com muita rapidez e, quando eliminado o pano preto da rede e você estiver na situação real de jogo, a tomada de decisão ficará muito mais simples de ser feita.

Uma sequência interessante de se fazer com o uso do pano preto é: bater bola, fazer *drills* e jogar pontos. No final do treinamento, elimine o pano preto e jogue uma partida para sentir a diferença positiva que é enxergar o adversário rebatendo a bola e ter mais tempo para se deslocar, escolher e efetuar o golpe.

- EFETUAR REBATIDAS DE BOLAS LANÇADAS DE FRENTE PARA UMA PAREDE

Abrir o braço para efetuar um golpe nem sempre é possível. Para treinar essa reação de bolas rápidas direcionadas ao corpo e o importante improvisado com a raquete que devemos fazer nas bolas com mais velocidade, peça ajuda ao seu treinador ou parceiro e treine da seguinte maneira: fique a 3m da parede (de frente para ela), logo atrás de você estará a pessoa que irá lançar a bola na direção da parede. Você deverá reagir à rebatida da bola na parede e efetuar um golpe contra a parede, imaginando uma quadra à sua frente. Quanto mais rápido for o lançamento da bola, mais rápido deverá ser o seu TR para rebatê-la.

- LANÇAMENTO SURPRESA

Seu parceiro ou treinador deverá se posicionar do seu lado da quadra e à sua frente. Com uma bola em cada mão, ele deverá fazer o movimento de lançamento com os dois braços, mas irá lançar apenas uma bola para você rebater. Quanto mais próximos vocês estiverem, mais rápido deverá ser o seu TR.

Crab MAGAZINE

Jogar partidas normalmente é a parte mais prazerosa dos treinamentos. Porém, são os exercícios mais específicos que vão atuar de forma mais direta na sua evolução. Procure um professor de qualidade e seja persistente na busca pela sua melhora técnica.

Bons treinos!

