

COMO MELHORAR O SEU TÊNIS



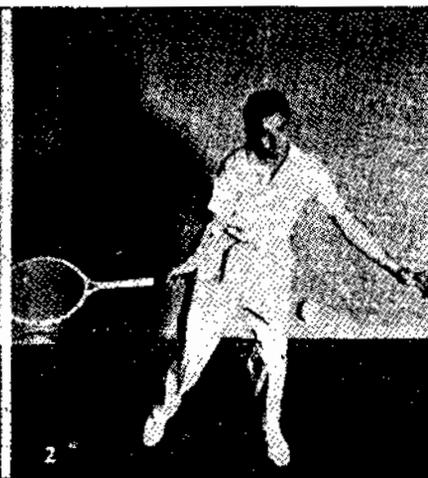
Serviço

Para o "serviço", o tenista

deve atirar a bola para o alto, estando a raquete voltada para trás. Em seguida, trazer a

raquete por cima da cabeça e dar um giro para atingir a bola, levando o peso do corpo

para a frente. Ao ser batida a bola na sua altura máxima, o peso do corpo deve estar



Forehand

Para dar este golpe, o te-

nista deve ficar em ângulo reto com a rede, tendo o peso do corpo sobre o pé direito e a mão esquerda na frente.

Ao atingir a bola uma altura conveniente, a raquete virá a frente, passando o peso do corpo para o pé esquerdo. A

batida deve ser dada com firmeza, devendo o tenista batê-la na direção da trajetória desejada. Nesta ocasião, a



Backhand

No início do golpe o tenista deve ficar com as costas

ligeiramente voltadas para a rede, o ombro direito para trás e o peso do corpo apoiado sobre o pé esquerdo. Ao atin-

gir a bola, uma boa altura, ele deve ir ao seu encontro, inclinando ligeiramente o corpo, dando a batida com o

pé direito à frente e nunca atrás. A batida deve ser dada com firmeza, estando o braço estendido ao longo da



sobre o pé esquerdo. Nesta ocasião o raquete inicia o seu movimento de descida, de-



vendo ao terminar o golpe, estar em baixo e à esquerda, quase tocando o solo.



raquete deve ficar no prolongamento do pulso e do antebraço, formando o conjunto um sistema bastante firme.



Finalmente, ao terminar o golpe em cima, o tenista deve voltar imediatamente a posição de alerta.



corpo, o pulso e o braço bem firmes, afim de evitar que a bola escorregue pela face da raquete. Finalmente, ao ter-



minar o golpe, o tenista deve ter o seu braço em linha reta, pois, caso contrário, a raquete será impulsionada para baixo.



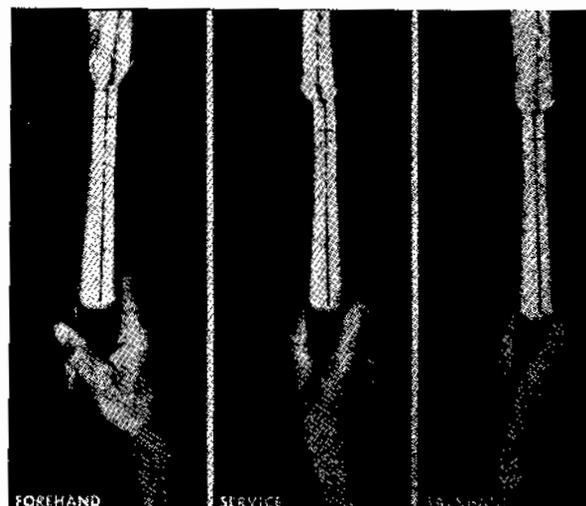
VOLEI

Um bom "volei" deve satisfazer as seguintes condições: cabeça da raquete acima do pulso, pulso firme no momento da batida, corte rápido e seco, peso do corpo acompanhando o golpe. As bolas mais altas do que a rede, devem ser batidas para baixo com a face plana da raquete.



COLOCAÇÃO

O tenista deve estar sempre em posição de alerta. Para isso deve dobrar ligeiramente o joelho, agachando-se, e colocando um pé atrás do outro para estar apto a se deslocar.



EMPUNHADURA

O modo de empunhar a raquete varia de indivíduo para indivíduo. No "serviço" o pulso deve ficar junto à ponta do cabo, afim de facilitar o manejo da raquete. No "forehand" o tenista deve segurá-la como nos cumprimentos, ficando o pulso atrás do cabo. No "backhand", enfim, o pulso deve ficar bem encostado à ponta da raquete.