

Objectivos do gesto técnico de esquerda em “top-spin” a uma mão nas fases de desenvolvimento

Posição de atenção

Fase de Preparação

Fase de Aceleração

Ponto de impacto

Terminação



Equilíbrio

Posição de atenção definida com flexão de joelhos.
Raquete em posição neutra (cotovelos afastados)
Mão não dominante suporta a raquete.

Backswing

Mão dominante posicionada entre os ombros e a cintura.
A raquete e a mão são ainda visíveis do lado do batimento.

Forward Swing (looping)

Ancas e ombros permanecem perpendiculares à rede

Face da raquete e nós dos dedos orientados para a bola através do ponto de impacto.

Terminação em equilíbrio

Rotação inicial

Os ombros iniciam um movimento de rotação e alinham-se horizontalmente pela trajectória da bola.

Pega

Eastern de esquerda

Preparação (backswing) em movimento circular
A Raquete e a mão dominante são visíveis do lado do batimento e a mão não dominante apoia a cabeça da raquete.

A raquete e a mão iniciam um movimento descendente por baixo da bola de forma a realizarem um “swing” de baixo para cima.
As mãos separam-se e o peso do corpo é transferido da perna de traz para a perna da frente. Desenvolve-se a aceleração da cabeça da raquete.

A Face da Raquete permanece vertical durante o batimento.
Nós dos dedos orientados para a bola através do ponto de impacto.
A cabeça estável e olhos focados no ponto de impacto.

Pulso e antebraço mantem-se estáveis. Braço dominante continua em movimento ascendente.

Manter o equilíbrio e o alinhamento dos ombros e cabeça.

O joelho de trás flete na preparação para transferir o peso para a perna da frente. Esta flexão permite a aplicação de força de reacção no solo.

Extensão das pernas através do ponto de contacto.
Braço não dominante estende-se e forma uma linha com o braço dominante.

O ombro dominante acaba mais alto.
As ancas abrem ligeiramente para iniciarem a recuperação.