






Objectivos do gesto técnico de direita em “top-spin” nas fases desenvolvimento

Posição de atenção	Fase de Preparação	Fase de Aceleração	Ponto de impacto	Terminação
				
<p>Equilíbrio Posição de atenção definida com flexão de joelhos. Raquete em posição neutra (cotovelos afastados) Mão não dominante suporta a raquete.</p> <p>Pegas Entre a Eastern e a Semi Western de direita</p>	<p>Backswing Mão dominante situa-se entre os ombros e as ancas. A raquete e a mão são ainda visíveis do lado do batimento.</p>	<p>Forward Swing (looping) A raquete e a mão iniciam um movimento descendente por baixo da bola de forma a realizarem um swing de baixo para cima.</p>	<p>Face da raquete orientada para a bola através do ponto de impacto.</p>	<p>Terminação em equilíbrio.</p>
<p>Rotação inicial Os ombros iniciam um movimento de rotação e alinham-se horizontalmente pela trajectória da bola. Mão dominante posicionada entre os ombros e as ancas.</p>	<p>A Raquete e a mão dominante são visíveis do lado do batimento. A mão não dominante deve estar à mesma altura equilibrando a rotação do tronco</p>	<p>Aceleração da cabeça da raquete numa trajectória ascendente. Transferência de peso do pé de trás para o pé da frente.</p>	<p>Extensão total do braço com a palma da mão voltada para a bola através do ponto de contacto. A face da raquete mantém-se vertical no prolongamento do ponto de contacto. Cabeça direita e os olhos com foco no impacto.</p>	<p>Pulso e antebraço mantem-se estáveis Desaceleração gradual para ajudar na recuperação. O cotovelo da mão dominante acaba numa posição elevada.</p>
<p>A mão não dominante ajuda a mudar a pega. Manter um equilíbrio neutro nos ombros e cabeça.</p>	<p>Flexão do pé de trás na preparação para transferir o peso para a perna da frente. Esta flexão permite a aplicação de força de reacção no solo.</p>	<p>Eficácia no encadeamento cinético e ritmo. Aceleração e desaceleração dos segmentos corporais no tempo certo.</p>	<p>O ombro do lado de batimento termina numa posição elevada.</p>	