






Objectivos do gesto técnico de esquerda em Top Spin a duas mãos nas fases de 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>Backswing Mãos posicionadas entre os ombros e a cintura.</p>	<p>Forward Swing Ambos os braços trabalham em conjunto.</p>	<p>Face da raquete e nós dos dedos orientados 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.</p> <p>Pega Mão dominante Eastern de esquerda. Mão não dominante Eastern de direita.</p>	<p>Preparação (backswing) em movimento circular. A Raquete e a mãos são visíveis do lado do batimento. Mão dominante mantem-se ligeiramente flectida.</p>	<p>A raquete e as mãos iniciam um movimento descendente por baixo da bola de forma a realizarem um “swing” de baixo para cima. Cintura e ombros rodam na direcção da rede. Transição do peso do pé de trás para o pé da frente. Desenvolve-se a aceleração da cabeça da raquete.</p>	<p>Face da raquete mantem-se vertical durante uma zona de impacto mais prolongada. A cabeça mantem-se estável e os olhos focados no ponto de impacto. Extensão completa de ambos os braços através do ponto de impacto.</p>	<p>Pulso e antebraço mantem-se estáveis. O cotovelo da mão não dominante acaba numa posição elevada. .</p>
<p>A mão não dominante muda a pega. Manter o alinhamento e equilíbrio da cabeça e ombros.</p>	<p>A flexão de ambos os joelhos garantem estabilidade na rotação do tronco e transição do peso do corpo. Esta flexão permite a aplicação de força de reacção no solo.</p>	<p>Eficácia no encadeamento cinético e ritmo.</p>	<p>Aceleração e desaceleração dos segmentos corporais no tempo certo.</p>	<p>Desaceleração gradual da raquete para ajudar na recuperação. Extensão das pernas após o impacto.</p>