

A relação da empunhadura correta com a qualidade do golpe

Será que você realmente sabe segurar a sua raquete? Alguns jogadores de tênis de mesa que não tiveram uma orientação correta não dão a devida atenção a este ponto tão importante. Seguram a raquete da maneira que acreditam ser conveniente, conforme os seus pré-conceitos. Mas será que a conveniência é a melhor maneira?

O que talvez muitos não saibam é que a empunhadura é um divisor considerável entre uma boa e uma má execução de golpes. Já presenciamos mudanças extremamente positivas em *drives de forehand* (*drive* de direita ou *topspin*), com golpes mais firmes (de melhor projeção) e precisos (direção), simplesmente com uma pequena modificação no ângulo da quina da raquete em relação ao antebraço. Com esse exemplo, temos uma ideia de como o assunto é delicado.

Dando a devida atenção, vamos a elas. Às empunhaduras.

1 - Clássica – Golpes de *forehand*/direita (inclui batida, defesa e *drive/topspin*)

O dedo indicador encostado na parte inferior da borracha, mantendo-o nessa posição durante as execuções. O dedo muito levantado diminui o impacto da raquete com a bola, diminuindo a potência. A quina da raquete alinhada ao antebraço. Desalinhada para dentro ou para fora proporciona golpes laterais involuntários e com menos projeção e impacto.



2 - Clássica - Golpes de *backhand*/esquerda (inclui *shoto*/batida pelo meio, *drive/topspin* e defesa)

É recomendável virar a quina da raquete para fora em relação ao antebraço de modo a ficar mais cômodo e facilitar as mudanças de inclinação da raquete durante os golpes.



3 - Caneta – Golpes de *forehand*/direita (inclui batida, defesa e *drive/topspin*)

Dedos indicador e polegar envolvendo o cabo. Os demais juntos e esticados, posicionados na metade inferior da raquete. A empunhadura dessa forma proporciona golpes mais firmes e precisos. Portanto, evite ficar com os dedos afastados e no meio da raquete.



4 - Caneta - Golpes de *backhand*/esquerda (inclui batida pelo meio/*shoto* e bloqueio/defesa)

Deve-se soltar/afrouxar o dedo polegar, passando da posição original (superfície da raquete) para a quina da raquete, de modo a ficar mais cômodo e facilitar as mudanças de inclinação da raquete durante os golpes. Manter somente o dedo médio encostado na parte de trás da madeira.



5 - Caneta – Golpe de *backhand*/esquerda: a batida aberta

Mantêm-se a mesma empunhadura dos golpes de *forehand* e somente o dedo médio encostado na parte de trás da madeira.



6 - Classineta

Trataremos aqui da diferença em relação ao estilo caneta. Ou seja, os golpes de *backhand*/esquerda. São eles: *shoto*/batida pelo meio, defesa, *drive/topspin*.

Para tanto, pode-se soltar/afrouxar o dedo indicador de modo a ficar mais cômodo e facilitar as mudanças de inclinação nos golpes. Essa é a única mudança. Os outros dedos continuam esticados e na mesma posição.





Esperamos que este material tenha expandido seus conhecimentos sobre o tênis de mesa e que possa lhe auxiliar a ser um praticante mais competitivo. Se quiser conhecer de perto esses e outros detalhes fascinantes, capazes de impulsionar o seu tênis de mesa, não deixe de se juntar ao nosso bando e ter aulas supercompletas em Belo Horizonte. Esperamos você!

mário LEÃO e equipe

