

## **Lançamento de bolas na parede**

### **Objetivo:**

Para medir a coordenação da mão- e do olho.

### **Equipamentos:**

Bola de tênis ou beisebol, parede lisa e sólida, fita de marcação, cronômetro (opcional).

### **Procedimento:**

Uma marca é colocada a certa distância da parede (por exemplo, 2 metros, três pés). A pessoa que está por trás da linha e de frente para a parede lança a bola a partir de uma mão, na parede. E tenta pegar com a mão oposta a bola jogada. A bola é então jogada contra a parede e se pega com a mão inicial. O teste pode continuar por um número indicado de tentativas ou por um determinado período de tempo (por exemplo, 30 segundos). Ao adicionar a restrição de um determinado período de tempo, você também adicionar o fator de trabalhar sobre pressão.

### **Pontuação:**

A tabela abaixo lista classificações gerais para o teste, com base na pontuação do número de capturas de sucesso em um período de 30 segundos.

<b>Classificação</b>	<b>Lances ( em 30 segundos)</b>
<b>Excelente</b>	Maior que 35
<b>Bom</b>	30 até 35
<b>Médio</b>	20 até 29
<b>Ruim</b>	15 até 19
<b>Muito Ruim</b>	Menor que 15

Tabela 1. Pontuação com base nos lances durante o tempo de 30 segundos

### **Vantagens:**

Equipamentos e custos mínimos estão envolvidos na realização deste teste, e pode ser autoexecutado.

### **Desvantagens:**

A capacidade de pegar a bola pode ser afetada por quão forte e direto a bola é lançada para a parede. Você pode querer desenhar um alvo na parede para ajudar a lançar a bola com precisão. Os resultados dos testes podem ser distorcidas se o atleta fazer algumas capturas antes da execução, assim repetindo o teste algumas vezes pode resultar em resultados mais precisos.

**Referências:**

Topend Sports. Alternate Hand Wall Toss Test. Disponível em: <  
<http://www.topendsports.com/testing/tests/wall-catch.htm> > Acesso em: 14.ago.2013.