

Relatório

Saque

09/05/2024

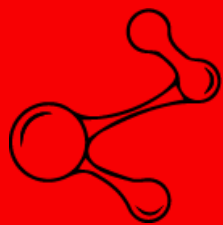


SPORTMOTION

Atleta:
@ Maria Joana

Analista:
@ Ricardo Ribas





FORMA CORRETA DO MOVIMENTO

O saque é um dos golpes mais importantes do tênis, pois inicia cada ponto do jogo. Assista ao vídeo de referência e a descrição do passo a passo de como executar o saque, após assista o mesmo vídeo em câmera lenta:

POSICIONAMENTO

1. Posicionamento: Posicione-se na linha de base, atrás da marca de saque, com os pés afastados na largura dos ombros. Se você for destro, coloque o pé direito ligeiramente à frente.

EMPUNHADURA

2. Empunhadura: Segure a raquete com a empunhadura correta para o saque. Para a maioria dos jogadores, isso será uma empunhadura continental, onde o polegar e o indicador formam um "V" na parte de trás do cabo (como se tivesse utilizando a raquete como um martelo).

PREPARAÇÃO

3. Preparação: Segure a bola com a mão não dominante (esquerda para destros) e a segure à frente e ligeiramente para a direita do corpo.

IMAGEM EXEMPLO
PASSO: 1, 2 E 3.



SWING

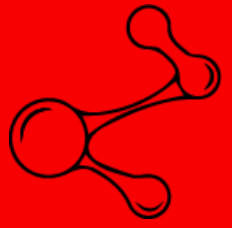
4. Swing: Inicie o movimento de saque balançando a raquete para baixo e para trás, simultaneamente levantando o braço dominante para cima. Este movimento preparatório é conhecido como backswing.

TOSS

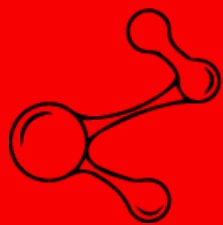
5. Toss: lance a borá para cima a rente de corpo na altura ideal para o contato com a raquete sem que haja rotação no lançamento, apenas abra a mão e deixa a bola seguir o movimento da mão não dominante.



IMAGEM EXEMPLO
PASSO: 4 E 5.



FORMA CORRETA DO MOVIMENTO



FORMA CORRETA DO MOVIMENTO

PÉ DE APOIO

6. Pé de apoio: Flexione os joelhos ligeiramente e transfira o peso do corpo para a perna de trás (a perna dominante). Isso ajudará a gerar potência no saque.



CABEÇA DA RAQUETE PARA BAIXO

7. Cabeça da raquete para baixo: deixa a cabeça da raquete virada apontando para baixo, inclinando o corpo para trás ao mesmo tempo.



CONTATO COM A BOLA

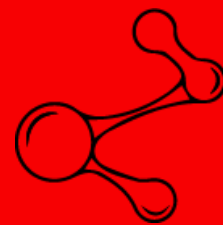
7. Contato com a bola: À medida que a raquete se move para frente, acerte a bola logo após ela atingir o ponto ideal de sua envergadura com o salto. O objetivo é acertar a bola na parte superior e ligeiramente à frente do corpo.



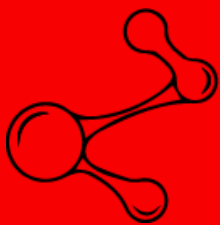
FOLLOW-THROUGH



8. Follow-through: Após o impacto, continue o movimento da raquete para frente e para cima, permitindo que o braço dominante se estenda totalmente. O follow-through deve terminar por baixo do ombro oposto.



FORMA CORRETA DO MOVIMENTO



POSICIONAMENTO PÓS SAQUE

8. Posicionamento pós-saque: Após o saque, recupere rapidamente para uma posição central na quadra, pronto para responder ao próximo golpe do seu oponente.



REFERÊNCIA E DICAS

Como sacar no Tênis

Segredos do saque do iniciante ao avançado

Praticar esses passos regularmente ajudará a aprimorar seu forehand groundstroke. Lembre-se de focar na técnica adequada e na consistência dos golpes durante o treinamento.

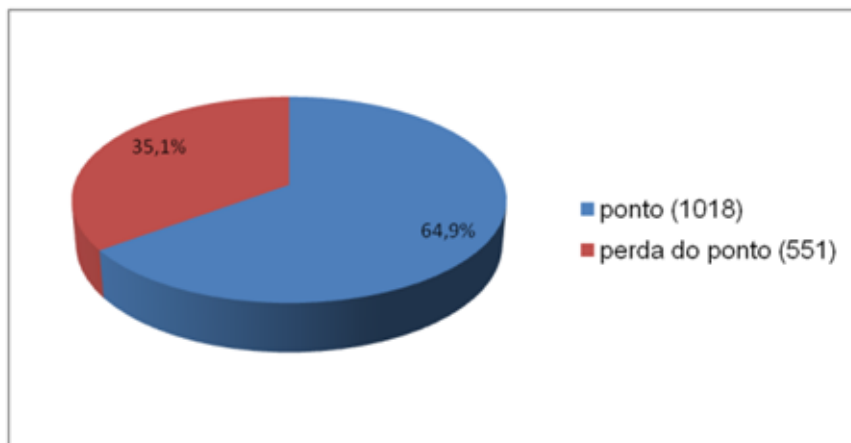
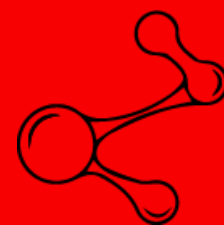


GRÁFICO 1 Resultados para ponto ou perda do ponto para o jogador que está sacando.

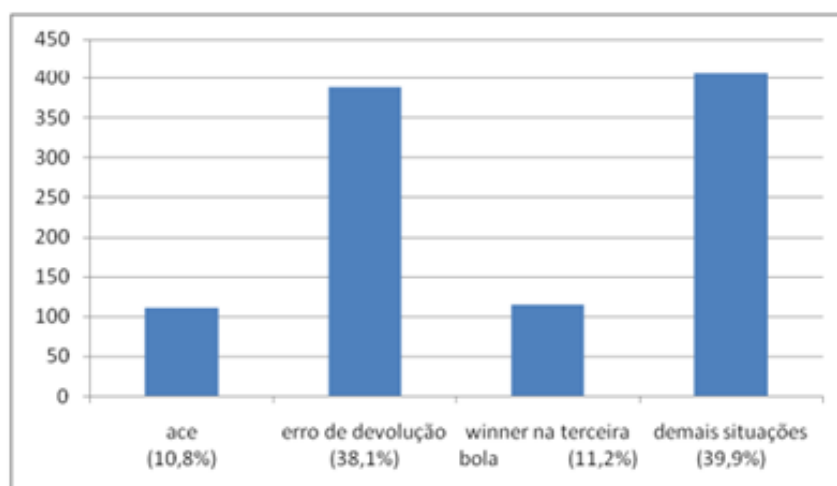


GRÁFICO 2 Resultados para forma de finalização dos pontos ganhos pelo jogador que está sacando.

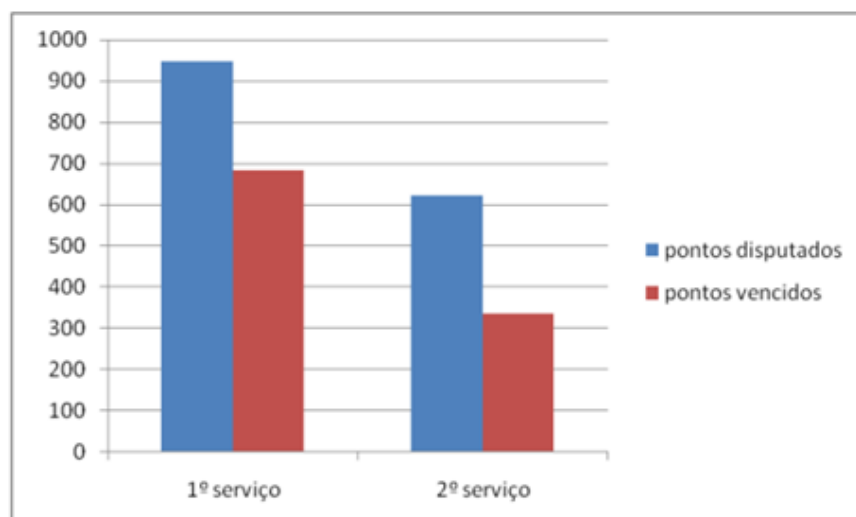


GRÁFICO 3 Resultados para pontos disputados / pontos vencidos com 1º e 2º serviços.



DADOS ESTATÍSTICOS

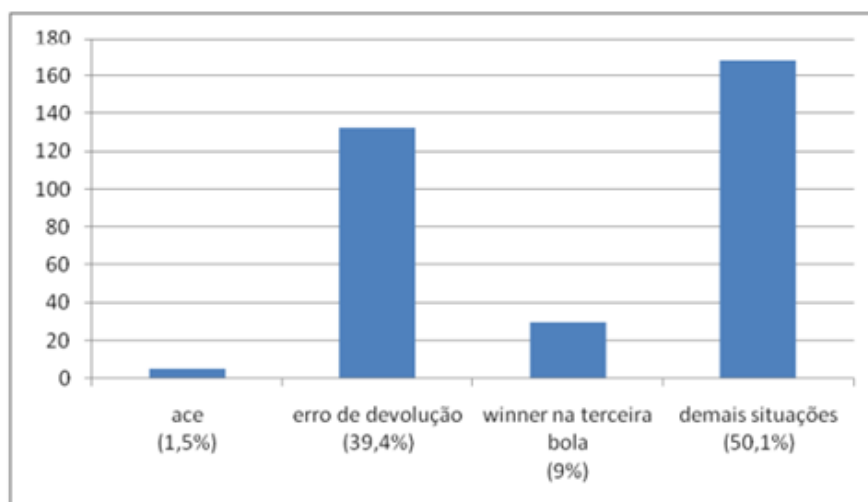


GRÁFICO 5 Resultados para forma de finalização dos pontos ganhos com o 2º serviço, pelo jogador que está sacando.

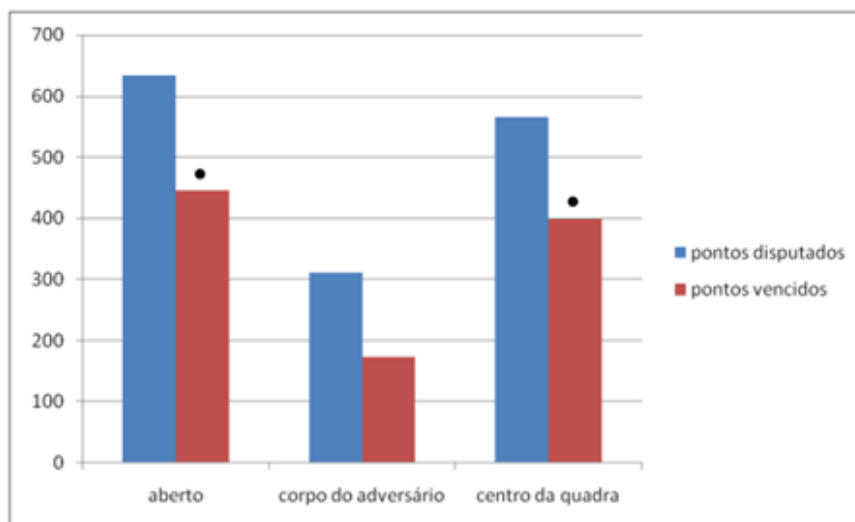
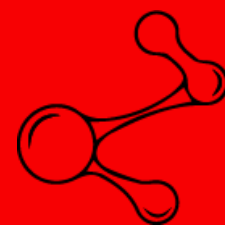


GRÁFICO 9 Resultados para pontos disputados / pontos vencidos nas 3 (três) direções aplicadas ao saque.



[ESCUTE A ORIENTAÇÃO
PROFISSIONAL\(LINK\)](#)

[ESCUTE A ORIENTAÇÃO
PROFISSIONAL\(LINK\)](#)



[ESCUTE A ORIENTAÇÃO
PROFISSIONAL\(LINK\)](#)



MELHORIAS SUGERIDAS