

ATENÇÃO À FORMA COMO VOCÊ SE APROXIMA DA BOLA

Por: Gastão Englert

Um bom batedor deve sempre dar uma atenção especial na forma como se aproxima da bola. Este fator é determinante para o domínio sobre a bola, viabilizando os diferentes objetivos do batedor, como variação de efeitos, força e direções. Então vamos a alguns exemplos:

1. Se o objetivo é dar velocidade a bola: A aproximação deve ser predominantemente por trás da bola ou levemente em diagonal (máximo 30 grau em relação a linha longitudinal do campo). O encaixe do corpo em relação a bola é bem por trás e o ponto de contato tem de ser somente um pouco acima da cabeça, viabilizando desta forma muito mais transferência do peso do corpo para o momento do contato, além do usufruto da inércia de movimento do corpo para frente que a corrida proporcionou. Outro ponto importante nesta batida é a ação do quadril. O joelho de ataque (direito para os destros) tem de ser projetado a frente e para cima como forma de alavancar o quadril e dali sair um movimento de chicote com alta aceleração.



Atenção! Nunca se esqueça que a coordenação motora é sempre de baixo para cima, ou seja, neste caso da batida: O movimento começa do joelho de ataque e quadril (isto pode ser considerado uma ação e não duas), ombro, cotovelo e por último mão. É IMPOSSÍVEL corrigir um movimento lá no momento do contato, sem acertar primeiro o “nascimento” do gesto lá embaixo.

2. Se o objetivo é ter controle da bola: A aproximação é em diagonal (entre 30 e 45 graus em relação a linha longitudinal do campo). O encaixe do corpo é mais perto da bola e o ponto de contato que era bem a frente agora é mais acima. É fundamental que no momento do contato a bola nunca esteja atrás da linha do ombro da frente, pois isto faz com que o campo fique fora da visão periférica do batedor (diminuindo sua percepção em relação a movimentação da equipe adversária), além de sobrecarregar a articulação do ombro. A vantagem deste tipo de aproximação é justamente facilitar o equilíbrio do corpo no ar, permitindo assim, rotações rápidas do tronco o que faz com que o batedor possa bater em várias direções e diferentes técnicas. Neste caso, a ação do quadril não é tão importante e a ação do joelho de ataque é bem mais para ajudar na impulsão. A aceleração desta batida está no próprio ombro (ou braço como alguns preferem dizer).

