

## LEVANTADA

### “Como ter mais controle da bola”

Por: Gastão Englert

Já faz algum tempo que tenho visto algumas pessoas tentando melhorar seus desempenhos na levantada e treinarem exaustivamente para isto. No entanto, não sabem exatamente o que fazer para que sua técnica realmente se desenvolva e não somente melhore um pouco, em função de estar mais treinado.

1. MÃO RELAXADA. Começamos pelo mais básico, mas não menos importante, aspecto para que controlemos a bola. NÃO aperte a sua mão. Mantenha a mão fechada, mas deixe a musculatura do antebraço o mais relaxada possível, fazendo com que os dedos toquem SUAVEMENTE a palma das mãos, melhorando assim a sensibilidade em relação ao toque da bola no braço.

2. JOELHOS FLEXIONADOS. Não é possível se ter uma levantada estável se o corpo estiver todo molenga no chão. Os joelhos flexionados possibilitam mais velocidade de reação e ajudam no sincronismo entre braços e pernas. Lembre-se!!!! Joelhos flexionados não significa corpo duro no chão, ou seja, Flexione os joelhos, mas deixe com que os pés se mexam se necessário.

3. EQUILÍBRIO. Pessoas que dizem que gostam de levantar caindo com certeza não dominam a técnica da levantada. Mantenha-se sempre com a cabeça de frente para a corda e 90 graus em relação ao chão. A cabeça “reta” (Não caída para os lados, frente ou trás) faz com que se tenha a noção precisa da distancia da corda, o que é fundamental para uma boa levantada.

4. APOIO PARA O BRAÇO. Na hora da levantada a perna da frente é a mesma do braço com o qual se faz a levantada. Isto gera um apoio estável para o tronco, que por sua vez sustenta o ombro para que se tenha um padrão em relação a força a ser empregada no movimento.

5. FIQUE COM A BOLA. Talvez esta seja a dica mais importante. O controle sobre a bola é DIRETAMENTE proporcional ao tempo em que permaneço com o braço colado na bola, ou seja, siga a trajetória da bola com o seu braço como se fosse tocar uma segunda vez nela (não tranque o movimento na hora do contato).

6. **SINCRONIZAR.** É totalmente fundamental que braços e pernas atuem ao mesmo tempo (em especial na bola quicada) para que se faça menos força. É comum que o corpo suba antes do braço o que faz com que a levantada escape para a corda. Então, depois de se agachar para levantar suba com pernas e braço **AO MESMO TEMPO**. Obs.: Em situações extremas (em queda ou pulando) use então só o braço.

7. **DISTÂNCIA DA BOLA.** Não fique “esmagado” com a bola. Para se conseguir dar boa projeção a levantada é vital que o braço esteja **BEM** estendido a frente. Desta forma, a bola sai mais natural do braço e ganha projeção a frente mesmo sem enchermos de efeito para frente. Bolas com efeito excessivo são de difícil leitura para o batedor e normalmente fazem com que este venha mais de perto por causa do medo de que ela escape para a corda.

8. **USE O BRAÇO + PERNAS, NÃO SÓ BRAÇO.** Quanto menos força empregamos para executar o gesto, mais precisão nos movimentos conseguimos, ou seja, se as pernas ajudam a impulsionar a bola menos movimento com os braços preciso fazer e se o braço mexe menos, menor é a minha chance de errar o tempo de bola. Aí, é só botar o braço na angulação certa e as pernas fazer o resto. Portanto, faça a levantada com todo o seu corpo que seu movimento irá se harmonizar.

9. **DE FRENTE PARA A CORDA.** Sempre que possível execute a levantada com o corpo de frente para a corda. Assim você controla melhor a profundidade da bola, pois viabiliza a entrada do braço por baixo, além de visualizar a distancia exata em relação a corda, aumentando o domínio sobre a distancia. Levantar com movimento pelo lado faz com que diminua muito o controle sobre a distancia, por isto não é aconselhado. Em situações muito difíceis é bem melhor levantar de costas para a corda, pois desta forma ainda conseguimos controlar com certa exatidão a projeção da bola para a frente.

