

## PERÍODO DE BASE “É Hora de Melhorar a sua Técnica - II”

Por: Gastão Englert

Dando continuidade ao conteúdo, vamos passar as idéias básicas a respeito da técnica de defesa e levantada.

Não esqueça:

“Vá a luta (mas de verdade) que os resultados virão. Cuide de seu físico mesmo enquanto não treina. Mantenha-se em forma. Procure alguém que entenda dos movimentos para lhe mostrar os caminhos a serem seguidos, para que o tempo seja bem aproveitado. E por fim, valorize o tempo que está investindo e se concentre intensamente. Mantenha seu corpo e sua mente no treinamento.”

Gente gostaria de colocar uma coisa muito importante. Em atletas que já tenham uma boa noção da técnica a qual estão treinando é vital que se dê quantidade ao treinamento. Por exemplo: Com um batedor(a) do adulto que já está freqüentemente em campeonatos não adianta bater no treino 10 bolas em cada direção (principalmente se são direções que ele não costuma bater). Para um atleta que já tenha seus “cacoetes e preferências” desenvolvidos é necessário repetir movimentos novos até que eles se tornem seus, ou seja, não precise mais pensar para executá-los. Para que isto aconteça, faça por treino menos variação de exercícios e mais repetições para que as novas técnicas se solidifiquem. Para que você passe a ter uma determinada batida treine especificamente ela umas 20 a 30 repetições (por treino), pois você só vai usar no jogo quando sua cabeça começar a fazê-la automaticamente.

Nunca esqueçam que não é possível melhorar tudo de uma só vez, ainda mais em atletas que já sabem jogar. Portanto, mantenha o foco e objective exatamente o que vai melhorar. Treinamentos genéricos são para as categorias bem de base (mirim e infante) ou atletas que estão começando agora a jogar.