

MOVIMENTO DO SAQUE "Abordagem Psicomotora"

Por: Gastão Englert

Gostaria de fazer uma abordagem psicomotora sobre o movimento do Saque no Punhobol, pois acredito que estamos deixando (técnicos e batedores) passar aspectos técnicos fundamentais e que influenciam diretamente no controle, potência e precisão deste fundamento. Acredito que muitos já trabalhem dentro destas idéias, mas deixo as minhas impressões para que possamos somar conhecimentos.

1º: O "RITMO". Você deve fazer os seus movimentos de forma mais harmônica possível mesmo quando saca forte, portanto, tanto nos saques lentos como nos rápidos, LANCE A BOLA COM CALMA E FAÇA O SEU BRAÇO ACOMPANHAR A SUBIDA DA BOLA ATÉ QUE SUA MÃO QUE LANÇOU A BOLA APONTE PARA O CEU. Isto fará com que você ganhe mais altura no ponto de contato, driblando assim a corda com mais facilidade, além de aumentar sua potência. O braço de alavanca se torna mais comprido, fazendo com que a velocidade linear da mão na hora do contato seja maior.

2º: OLHO NA BOLA. Fique com o seu olhar "grudado" na bola para aumentar a precisão de sua mão no ponto exato desejado da bola. Alguns jogadores, instantes antes de sacar, tiram o olho dela e olham para o campo adversário, diminuindo em muito a exatidão da sua mão com a bola no momento exato do ponto de contato com a bola.

3º: TERMINAÇÃO. Siga a bola ao máximo com seu braço, como se fosse tentar tocar uma segunda vez nela, pois desta forma, aumenta o tempo em que a mão permanece junto com a bola. Isto é extremamente importante, pois o domínio da bola é diretamente Proporcional ao tempo que permanecemos com ela, ou seja, QUANTO MAIS TEMPO FICAMOS EM CONTATO COM A BOLA, MAIS CONSEGUIMOS DOMINÁ-LA.

Abaixo, veja a cronologia correta do movimento de SAQUE :

