

12

Volley

INSIDE OUT

Análise Técnica da Base ao Topo

**CESAR
COUTINHO**
TENNIS

COM APOIO:

Millennium
**ESTORIL
OPEN**
2016

Aspectos abordados neste capítulo

Volleys - Fase de Preparação

1. Pega Continental
2. Braço dominante descontraído
3. Rotação do tronco com a face da raquete virada para a bola
4. Braço esquerdo equilibra (volley de direita)/ Braço não dominante apoia a raquete e ajuda a manter o outro descontraído (volley de esquerda)
5. Manutenção do ângulo raquete-braço-tronco
6. Enquadramento com a bola

Volleys - Fase Principal

1. Contração dos músculos preensores no instante de contacto com a bola
2. Energia concentrada nos músculos anteriores /posteriores (direita/esquerda) do ombro
3. Ponto de contacto em linha com o ombro não dominante (direita)/dominante (esquerda)
4. Transferência de peso sobre a bola com manutenção de equilíbrio
5. Manutenção do ângulo raquete-braço-tronco

Volleys - Fase de Acompanhamento

1. Acompanhamento curto - varia de acordo com a posição no campo onde são realizados os volleys
2. Regresso à posição de atenção

Desenvolvimento

INTRODUÇÃO

O volley é um batimento realizado ao lado do corpo em que o jogador apanha a bola antes que esta toque no solo. A situação em causa acontece quando o jogador está perto da rede, ou a caminho da mesma, geralmente após uma bola de ataque ou uma bola curta ou alta do adversário. A classificação de volley de direita ou de esquerda está relacionada com a face da mão que está a ser “mostrada” à bola, ou seja, o volley de direita é quando o jogador tem a palma da mão virada para a bola, e o volley de esquerda será quando o jogador tem a parte de trás da mão virada para a bola. Estes termos vêm do inglês *forehand* e *backhand* que querem dizer exactamente isso. Relativamente à altura do ponto de impacto, temos volleys altos, médios e baixos, todos eles com padrões gerais idênticos, mas ligeiramente diferentes entre si. Para além destas, existem outras três variantes do volley - *drivevolley*; *halfvolley* e volley alto de esquerda - que serão explicadas no capítulo 18 (outros batimentos). Do ponto de vista tático, o volley é um instrumento bastante importante que permite ao jogador dar sequência à preparação do ponto que fez anteriormente, conseguindo vir à frente para fechá-lo. Com a evolução do atletismo no ténis e consequente capacidade de defesa de muitos jogadores, é importante ser capaz de fazer esta transição para a rede, sempre que necessário para encurtar os pontos, usando as oportuni-

des que temos para fechá-los.

Tecnicamente, o volley é um batimento que vive às custas da energia que o adversário coloca na bola, funcionando como uma espécie de parede activa. Não é, assim, um batimento que necessite de grandes amplitudes para ser realizado. Antes pelo contrário. Ao realizar o mesmo queremos que o movimento seja curto e compacto (na maioria dos casos), com um padrão linear de ataque à bola. Quando estamos na rede temos menos tempo para realizar um movimento do que no fundo do campo, e para além disso, a bola vem geralmente mais rápida, devido à tentativa por parte do nosso adversário de neutralizar o nosso ataque.

O volley é assim um batimento linear com uma dose grande de toque de bola e sensibilidade. O volley de esquerda e o volley de direita são muito semelhantes entre si. São, na realidade, quase idênticos nas componentes principais de cada um. As maiores diferenças estão no uso da mão não dominante para apoio da raquete no volley de esquerda e o ponto de contacto de ambos os lados em termos relativos às estruturas do próprio corpo. Assim sendo, neste capítulo optámos por apresentar os aspectos principais de ambos os batimentos na mesma lista (página anterior). No entanto, na explicação dos movimentos iremos fazê-la separadamente, de modo a que cada ponto possa ser o mais perceptível possível.



Posição Inicial

Fase de
Preparação

Posição de Energia



Fase

Apesar de dividirmos este movimento em 3 fases tal como todos os outros, no caso do volley estas fases são mais simples. Nos batimentos em que temos menos tempo para reagir, como é o caso do volley, é extremamente importante ter uma boa posição de atenção antes de iniciar o movimento—ver capítulo 5. Após Split-Step (capítulo 6), dá-se uma rotação do tronco em simultâneo com uma abertura do movimento, mostrando a face da raquete à bola, ou seja,

colocando o Sweet-Spot (capítulo 2) na linha da trajectória da bola com a face da raquete perpendicular à mesma. De seguida é feito o ajuste de posicionamento do jogador através dos padrões adequados de movimentação na rede (capítulo 6). Nesta fase o braço dominante está descontraído, e irá apenas contrair-se para criar um pouco mais de energia no instante de contacto com a bola. Essa contracção é muito na base de uma preensão dos músculos que

Ponto de Contacto

Final do Movimento



Principal

Fase de Acompanhamento

actua na mão, possibilitando uma adequada transferência de energia do corpo e dos músculos agonistas principais dos membros superiores à bola. Esta é uma das principais razões pela qual as articulações do membro superior devem estar dentro de certos parâmetros angulares durante a execução do batimento, ou seja, de modo a permitir o uso eficaz dos músculos mais adequados à acção. Estes aspectos devem-se manter nos batimentos em diversas alturas. O acompanhamento é

uma consequência do que se passou antes, e quando não há amplitude no movimento, o acompanhamento é também curto. No entanto este pode variar de acordo com a distância da rede em que é realizado o volley, bem como com o seu objectivo de colocação. Quanto mais afastado da rede estiver o jogador, maior será a amplitude da fase de preparação, e maior será o seu acompanhamento. A amplitude aumenta quando queremos uma bola mais funda ou mais rápida.

Volley de Direita - Fase de Preparação

1. Pega Continental

A pega continental é fundamental para os volleys devido ao facto de ser a única que permite uma transição rápida entre batimentos de ambos os lados. Na rede o nosso tempo para reagir é mais reduzido do que no fundo do campo, pelo que é vital ter a pega correcta. Por outro lado é a única que permite batimentos de qualidade em diversas alturas

2

1

2. Braço dominante descontraído

O braço dominante deve estar descontraído nos momentos antes do contacto com a bola de modo a conseguir sentir melhor a mesma e ter melhor eficácia no batimento. Para conseguir isso no volley de direita é fundamental a rotação do tronco e a manutenção da cabeça da raquete numa posição em que o seu peso esteja na linha da mão.



3. Rotação do tronco com a face da raquete virada para a bola - pulso em extensão

No volley de direita, a rotação do tronco é grande parte da preparação, porque na maioria dos casos não há tempo para mais. Se o jogador estiver numa posição de atenção correcta, quando fizer a rotação, a raquete já estará quase na posição correcta. Há que colocar a face da mesma virada para a bola, ou por outras palavras, perpendicular à direcção que queremos dar à bola. Nesta fase o pulso encontra-se em extensão sem tensão de modo a estabilizar a raquete no momento de contacto com a bola.

4. Braço esquerdo equilibra

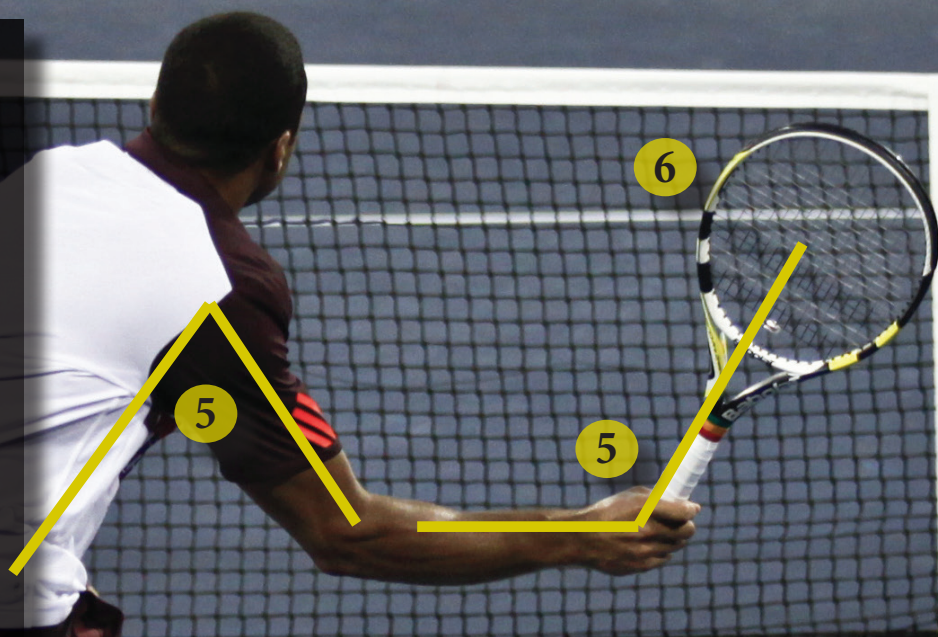
Ao fazermos a rotação do tronco e mostrar-mos a raquete à bola na preparação do nosso volley de direita, o nosso braço esquerdo desempenha aqui uma função de equilíbrio do batimento. A posição do braço deve ser mantida relativamente perto do outro braço, sem grandes afastamentos do corpo. Se o equilíbrio for um aspecto bem desenvolvido, a posição deste braço será automaticamente ajustada pelo jogador sem que sejam necessários feedbacks direccionados. Se estes forem necessários, o simples facto de dizer para que este braço não dominante ajude na rotação, ajudando por instantes a levar a raquete à sua posição pré-batimento, irá colocá-lo na posição adequada.

5. Manutenção do ângulo raquete-braço-tronco

Há dois ângulos na articulação do braço que são importantes para conseguir uma transferência de energia eficaz, e fazer com que os grupos musculares adequados estejam a trabalhar da forma correcta: o ângulo entre o tronco e o braço que deve estar perto dos 45 graus internos; e o ângulo entre o antebraço e a raquete que anda perto dos 110 graus, mas está mais relacionado com a posição do pulso do jogador. É importante que o pulso esteja numa posição neutra, em extensão, de modo a conseguir uma boa preensão que irá criar a transferência de energia adequada. Mesmo em posições mais baixas, convém manter todos os padrões relativamente ao batimento em posições mais “normais” de modo a conseguir a eficácia pretendida.

6. Enquadramento com a bola

Este enquadramento é feito através do trabalho de pés de transição para a rede e na rede—ver capítulo 6. Depois de realizada a abertura da raquete, o jogador deve-se colocar-se por trás da bola, de modo a que a raquete esteja alinhada com a trajectória da mesma. Este enquadramento antecipado irá permitir uma transferência de peso optimal sobre a bola.



Volley de Direita - Fase Principal

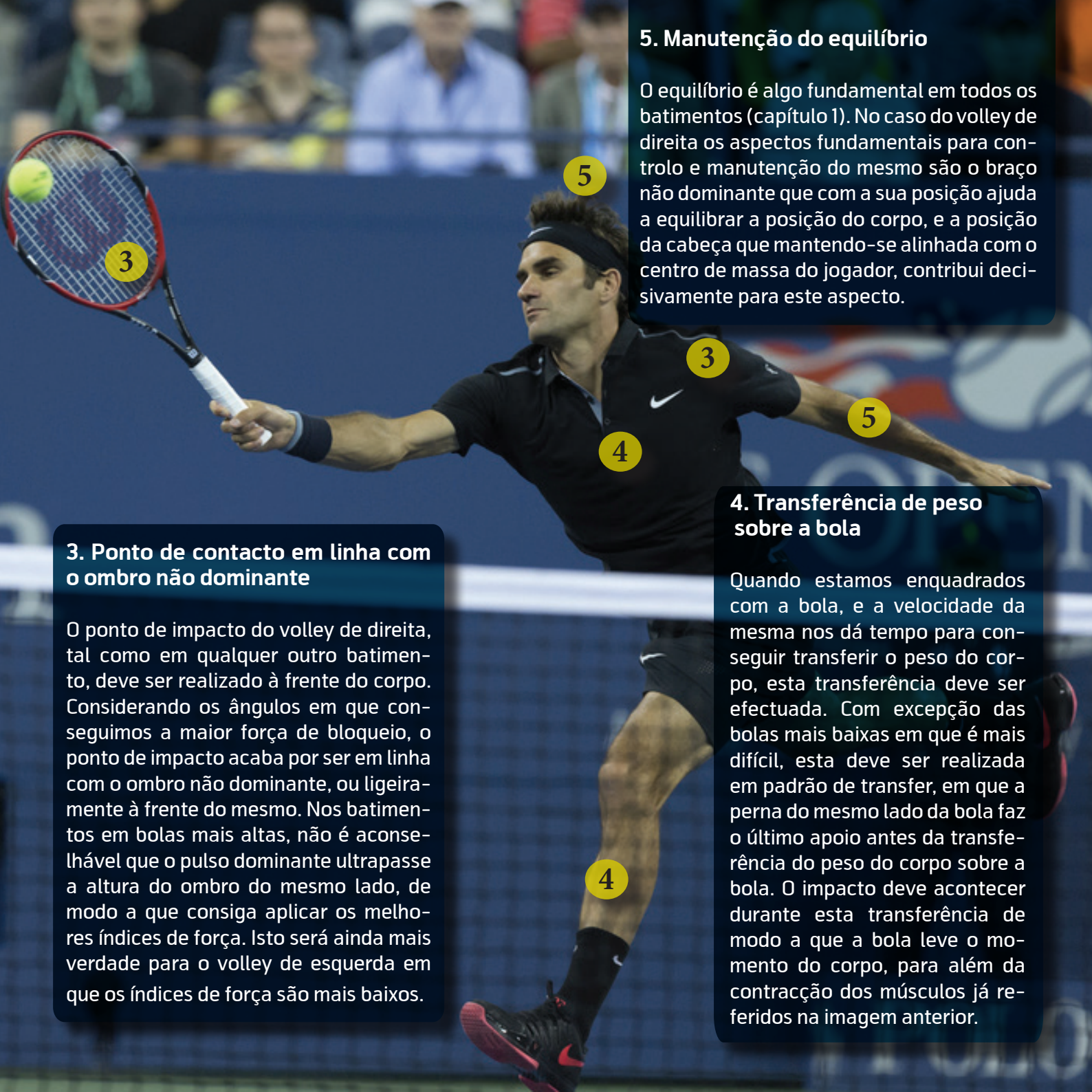
1. Contração dos músculos preensores no instante de contacto com a bola

Há dois grandes grupos musculares que ajudam a aproveitar a energia da bola no momento do impacto, e a criar energia em bolas mais lentas. Um dos principais são os músculos responsáveis pela preensão da mão. Estes localizam-se ao nível do antebraço e são os grandes responsáveis pela criação de uma parede activa que irá tirar proveito da energia da bola.

2. Energia concentrada nos músculos anteriores do ombro - adução horizontal

Os músculos adutores horizontais do braço (deltóide anterior e grande peitoral) serão responsáveis também pelo bloqueio, mas acima de tudo pela energia extra que por vezes é necessário meter no volley. Também ajudam no bloqueio activo à bola, mesmo em movimentos mais curtos.





5. Manutenção do equilíbrio

O equilíbrio é algo fundamental em todos os batimentos (capítulo 1). No caso do volley de direita os aspectos fundamentais para controlo e manutenção do mesmo são o braço não dominante que com a sua posição ajuda a equilibrar a posição do corpo, e a posição da cabeça que mantendo-se alinhada com o centro de massa do jogador, contribui decisivamente para este aspecto.

3. Ponto de contacto em linha com o ombro não dominante

O ponto de impacto do volley de direita, tal como em qualquer outro batimento, deve ser realizado à frente do corpo. Considerando os ângulos em que conseguimos a maior força de bloqueio, o ponto de impacto acaba por ser em linha com o ombro não dominante, ou ligeiramente à frente do mesmo. Nos batimentos em bolas mais altas, não é aconselhável que o pulso dominante ultrapasse a altura do ombro do mesmo lado, de modo a que consiga aplicar os melhores índices de força. Isto será ainda mais verdade para o volley de esquerda em que os índices de força são mais baixos.

4. Transferência de peso sobre a bola

Quando estamos enquadrados com a bola, e a velocidade da mesma nos dá tempo para conseguir transferir o peso do corpo, esta transferência deve ser efectuada. Com excepção das bolas mais baixas em que é mais difícil, esta deve ser realizada em padrão de transfer, em que a perna do mesmo lado da bola faz o último apoio antes da transferência do peso do corpo sobre a bola. O impacto deve acontecer durante esta transferência de modo a que a bola leve o momento do corpo, para além da contracção dos músculos já referidos na imagem anterior.