



SINTA A VIBRAÇÃO E OUÇA O SOM DA RAQUETE DO Oponente



Do que você precisa: Da raquete De diferentes opções de amortecedor de vibração, além de uma faixa de borracha.

O que fazer:

O amortecedor de vibração perfeito de consiste em uma faixa de borracha: a faixa elimina a sensação de rigidez muito grande da raquete e, ao mesmo tempo, protege o braço e o cotovelo contra os efeitos prejudiciais da vibração repetitiva.

Experimente alguns amortecedores para encontrar o modelo que mais lhe agrada. Você gosta do amortecedor enviado com sua raquete? Ou que tal experimentar a faixa de borracha?

Para você, qual amortecedor proporciona o equilíbrio ideal entre rigidez e vibração?

Não se esqueça de experimentar com o amortecedor na posição em que ele se encontra na raquete.

Oficialmente, o amortecedor deve ficar antes da corda inferior, mas colocá-lo muito abaixo na raquete produzirá apenas um pequeno efeito sobre a vibração, ao passo que colocá-lo mais acima e próximo à corda inferior diminuirá bem mais a vibração.

Onde você quer colocar o amortecedor? Descobri também que ouvir o som da bola devolvida pela raquete do oponente o ajudava a antecipar seus movimentos e me dava certa vantagem.

Ao praticar swings e os exercícios ao longo do restante do curso, comece prestando atenção especialmente ao som da bola devolvida pela raquete do treinador. Você consegue diferenciar o som da bola girando rápido do som da bola rebatida em linha reta?

Como você pode usar esse conhecimento a seu favor