

DICAS DE TÊNIS DANIEL MC KENZIE PADULA
-- daniel@clinicadetenisdanielpadula.com.br



MAIS DE 20 ANOS DE EXPERIÊNCIA NO TÊNIS .

*BOLA DIFÍCIL SEMPRE NO MEIO DA QUADRA
PARA NÃO TER RISCO DE ERRAR E REDUZIR O
ERRO .*

*SEMPRE SEGUIR A BOLA DO LADO DO SEU
ADVERSÁRIO ATE VOCÊ .*

*NENHUMA BOLA É FÁCIL BATER SEMPRE COM
ATENÇÃO SEMPRE OLHANDO PARA A BOLA SEM
RELAXAR O CORPO FICAR SEMPRE ATENTO .*

*PARA NÃO ERRAR NA REDE COLOCAR A BOLA
SEMPRE UM POUCO A CIMA DA REDE MELHOR
ERRAR NO FUNDO QUE ERRAR NA REDE .*

*MATAR OS PONTOS NO TÊNIS SEMPRE MAIS NA
PARALELA .*



SEMPRE QUANDO CRUZAR A BOLA FICA NO MESMO LADO DA QUADRA , FECHA A BISSETRIZ DO ÂNGULO .

E QUANDO VOCÊ JOGAR NA PARALELA VAI PARA OUTRO LADO DA QUADRA , EXEMPLO PARALELA NA ESQUERDA VOCE VAI PARA A DIREITA , VOCÊ CORRE MENOS NA QUADRA . E SEMPRE QUANDO FOR PARA A REDE NO FUNDO TENTA DAR UMA BOLA FUNDA NA PARALELA E CORRE NA PARALELA VAI CORRER MENOS NA QUADRA E VOLEIA NA PARALELA FECHA A BISSETRIZ DO ÂNGULO. .

TEVE UM PONTO MUITO CORRIDO DISPUTADO , PESSOA ESTÁ FAZENDO CORRER POR LADO PARA O OUTRO LADO , PARA DAR TEMPO DE DESCANÇANSAR NO MEIO DO PONTO E QUEBRAR O RÍTIMO DO JOGO JOGA UMA BOLA BEM ALTA NO FUNDO PARA QUEBAR O RÍTIMO DA TROCA DE BOLAS DO SEU ADVERSÁRIO , SEMPRE TENTANDO TIRAR DA ZONA DE CONFORTO DO SEU ADVERSÁRIO . EXEMPLO SE ELE NÃO GOSTA DE BOLA ALTA COMEÇA DAR BOLA ALTA , NUNCA DA MESMA BOLA NO MESMO JOGO VARIA MAIS OS PONTOS TIPO ,



CURTA DROP SHOT , BOLA SEM PESO , BOLA COM PESO VAIRAÇÕES DE ALTURAS DE BOLAS , NA FRENTE CURTA PARA OS LADOS ETC . UM BOM JOGADOR VARIA BEM O JOGO TENTAR ESCONDER PARA ONDE VAI MANDAR A BOLA .

LER PARA ONDE VAI A BOLA E ANTECIPAR O GOLPE PARA BATER DE FOREHAND O backhandPREPARAR O GOLPE ANTES PEGAR A BOLA SEMPRE NA SÚBIDA E ATACAR SEMPRE A BOLA .

COMO RESPIRAR CERTO AO JOGAR , MUITAS PESSOAS SE CANSAM FACÍL PORQUE ESTÃO RESPIRANDO ERRADO !!!! EXEMPLO :: AO FAZER O GOLPE A PESSOA PEGA O AR PELO NARIZ E SOLTA QUANDO FOR BATER PELA BOCA .

SEMPRE QUANDO FOR BARTE UM GOLPE TRANSFERE O PESO PARA PERNA DA FRENTE DA BASE . EXEMPLO

SE FOR CANHOTO NA TRANFERÊNCIA DE GIRAR O TRONCO TRANSFERE O PESO PARA PERNA ESQUERDA, DEPOIS JOGAR TODO O PESO PARA PERNA DIREITA A BOLA GERA MAIS POTÊNCIA , NÃO E SÓ BATER COM O BRAÇO . SE A PESSOA



FOR DESTRA E SÓ INVERTER ISSO .

SAQUE TOSS TEM QUE SER BEM FEITO , TOSS BEM EXECUTADO E 70 PORCENTO DE UM BOM SAQUE . TEM QUE PEGAR A BOLA LA EM CIMA ESTICAR O BRAÇO E ENCRAVAR O SAQUE , O IDEAL DO SAQUE E SACAR BEM COLOCADO TIRANDO A PESSOA DA QUADRA PARA FAZER O PONTO RÁPIDO , SACANDO BEM VOCÊ FAZ JOGO COM QUALQUER PESSOA NÃO DIGO QUE GANHA MAIS COMPLICA JOGO COM MUITA GENTE , SE FIZER SEMPRE GAME DE SAQUE SEMPRE VAI PARA NEGA .

TÊNIS GANHA QUEM ERRA MENOS , NÃO PRECISA BUSCAR AS LINHAS JOGAR MAS NA ZONA DE CONFORTO PARA ERRAR MENOS POSSÍVEL EM QUADRA .

DICA JOGAR COM VENTO , SE ESTIVER VENTANDO MUITO VENTANDO PARA OS LADOS JOGAR A BOLA MAIS NO MEIO NÃO ANGULAR MUITO , SE O VENTO VIER EM CIMA DE VOCÊ BATER MAIS FORTE PARA A BOLA ANDAR .

NUNCA ENTRAR NA QUADRA JÁ GANHEI , JOGAR PONTO A PONTO , NÃO IMPORTA O ADVERSÁRIO SEMPRE RESPEITANDO O SEU PARCEIRO E JOGANDO PONTO A PONTO O



JOGO .

SEMPRE TENTAR FAZER OS 2 PRIMEIROS PONTOS DO GAME ! PORQUE TEM UMA GORDURA PARA QUEIMAR E PODE ARRISCAR PARA MATAR PONTO .

JOGAR COM A PONTUAÇÃO , EXEMPLO ESTA PERDENDO O GAME DE 0 /40 TROCA MAIS BOLA COM SEU ADVERSÁRIO PARA TENTAR VOLTAR PARA O JOGO .

SE ESTIVER EM VANTAGEM FAVOR ARRISCA MAIS PARA FAZER O GAME .

NUNCA SE IRRITAR AO PERDER O PONTO ETC , PENSAR SEMPRE NA SEGUNDA BOLA , NÃO VAI SER UM PONTO PERDIDO QUE NÃO PODE SAIR DO JOGO , FOCO NO JOGO E TUDO , SEU ADVERSÁRIO JOGOU BEM , PENSE SEMPRE NA SEGUNDA BOLA ,

SEMPRE ANTES DE SACAR PENSA QUE VAI FAZER . UMA TÁTICA DE JOGO .

JÁ NO BATE BOLA ANALÍSE , COM ELE BATE PARA VER O QUE PODE SER FEITO NO DECORRER DA PARTIDA .



E QUANDO FOR DISPUTAR UM TORNEIO , PENSA QUE E UM TREINO DELETA QUE E TORNEIO NA SUA CABEÇA , JOGA SOLTO COMO SE FOSSE UM TREINO .

NUNCA JOGUE COM PULSO MUITO FIRME NA RAQUETE ,PODE MACHUCAR SEU BRAÇO JOGAR SEMPRE COM PULSO MAIS RELAXADO FAZ A BOLA ANDAR MAIS , E TENTAR SEMPRE SEGUIR A BOLA GERA MAIS POTÊNCIA EM SEU GOLPE .

LEMBRE-SE E MELHOR PERDER JOGANDO BEM DO QUE PERDER JOGANDO MAU .







