

10 Benefícios do Beach Tennis

- Por que vale a pena trocar a quadra pela areia?



Aqueles que foram às praias no verão (ou ainda estão curtindo suas férias no litoral do Brasil) puderam notar o espaço que o Beach Tennis conquistou ao lado dos tradicionais esportes de areia, como o frescobol, o vôlei de praia e o futevôlei. Além do crescimento no número de beach-tenistas, multiplicam-se também os locais para a prática do esporte e os torneios realizados em diversas cidades do país.

Celebrando, portanto, a evolução do Beach Tennis no Brasil (e um ano de espaço para ele nas páginas da **Revista TÊNIS**), relembramos os principais benefícios da prática e convidamos os tenistas a se aventurarem pelas quadras de areia. Não é apenas o jogo de rede que agradece. Os benefícios vão desde aspectos físicos e mentais a novas amizades e oportunidades de experiências únicas de vida.

Além de oferecer diversos benefícios a seus praticantes, o Beach Tennis é um esporte democrático, ao alcance de pessoas de todos os níveis e idades, seja pela facilidade no aprendizado, ou pela abrangência de seus torneios.

A simplicidade do jogo, que atribui menos relevância a detalhes técnicos, requer pouco espaço e permite adaptações de materiais e espaços são algumas das características intrínsecas ao Beach Tennis que facilitam seu aprendizado e sua prática. Além disso, locais e parceiros de jogo tornam-se cada vez mais acessíveis.

De maneira similar, a grande maioria dos torneios nacionais e internacionais busca integrar jogadores de diversos níveis. Eles oferecem categorias que vão desde iniciantes a profissionais, permitindo que uma dupla que participa de seu primeiro torneio possa jogar nas mesmas quadras e nos mesmos dias que a dupla número um do mundo.

Com tantos benefícios e tão poucas barreiras para se começar a jogar, é hora de aproveitar as últimas semanas do verão para ir à praia, ao clube ou ao parque e trocar o saibro pela areia.

OS BENEFÍCIOS

- Atividade intensa que demanda alto gasto energético, favorecendo a perda de peso.
- Por ser praticado na areia, proporciona significativa melhora do tônus muscular.
- Evolução geral do condicionamento físico, como resultado de estímulos variados e do trabalho simultâneo de membros inferiores e superiores.
- A prática de um novo esporte diversifica os estímulos dados ao corpo, acelerando o desenvolvimento físico e motor.
- Praticar novos esportes mantém o indivíduo motivado e prolonga seu envolvimento com atividades físicas.
- Para os tenistas, a prática do Beach Tennis resulta, principalmente, em mais firmeza nos voleios, agilidade na movimentação em quadra e explosão nas arrancadas.
- Trocas de bola rápidas e a curtas distâncias melhoram o tempo de reação e estimulam a tomada de decisões rápidas (essencial para o jogo de duplas no tênis).
- O Beach Tennis é praticado em um ambiente descontraído que favorece a socialização não somente com parceiros, mas também com os adversários e até mesmo com os que assistem aos jogos.
- Muitos dos torneios são realizados em praias famosas por sua beleza, (como as de Aruba, destino frequente de vários brasileiros), proporcionando aos participantes a oportunidade de fazer viagens inesquecíveis.
- A “comunidade do BT” cresce a cada dia, assim como os laços de amizade entre os seus integrantes, que compartilham experiências e interesses comuns dentro e fora das quadras. Jogar Beach Tennis e tornar-se parte desse grupo é, sem dúvida, um dos grandes benefícios desse esporte.

Se você ainda tem alguma dúvida sobre como ou onde praticar, ou se você já jogou Beach Tennis e gostaria de contar como foi a experiência, escreva para marcela@crabbt.com.br