

Qual o motivo de tantos desistirem de jogar tênis?

Inúmeras pessoas têm começado a praticar tênis já na idade adulta, pouco tempo depois já atingem um nível técnico razoável o que permitem a tais pessoas estarem fazendo seus desafios nos locais os quais frequentam e por vezes até participando de torneios internos e da federação local.

Para que se possa atingir um bom desempenho em quadra, torna-se necessário que esses praticantes dominem os principais componentes desse desporto, a fim de ter prazer e desfrutar cada vez mais do tênis. Os principais componentes envolvidos são; o componente físico, táctico, mental e técnico.

Com mais de vinte anos de experiência, percebo o quanto ao processo de ensino aprendizagem com os adultos e um tanto quanto mais complicado que com as crianças, visto que, estas aceitam com mais facilidade as indicações e ordens do treinador em relação aos aspectos técnicos reconhecendo sua autoridade. No entanto, em sentido contrário os adultos são mais resistentes, pois, muitos deles são pessoas de sucesso, sobretudo profissional, não conseguem lidar com as dificuldades encontradas em quadra e não tem paciência, com isso a frustração não é uma coisa rara.

O tênis tem uma taxa altíssima desistência, das mais altas entre os desportos. Cerca de 80% dos praticantes desistem de jogar durante os dois primeiros anos de contacto com a modalidade. Contudo, é um desporto muito apaixonante, e verifica-se que a maior parte das pessoas que passam essa barreira dos dois anos continua a jogar pelo resto da vida.

Nesse texto faço referencia principalmente ao ensino da técnica. Houve uma evolução muito grande dos equipamentos (raquetes, cordas) principalmente nos últimos anos, com isso tornou-se necessário que acontecesse adaptações na técnica a fim de tirar um proveito maior desses benefícios tecnológicos, raquetes mais leves, novas cordas que permitem um incremento maior de velocidade na bola. Sendo assim, já é comum ouvir falar em técnica clássica e técnica contemporânea.

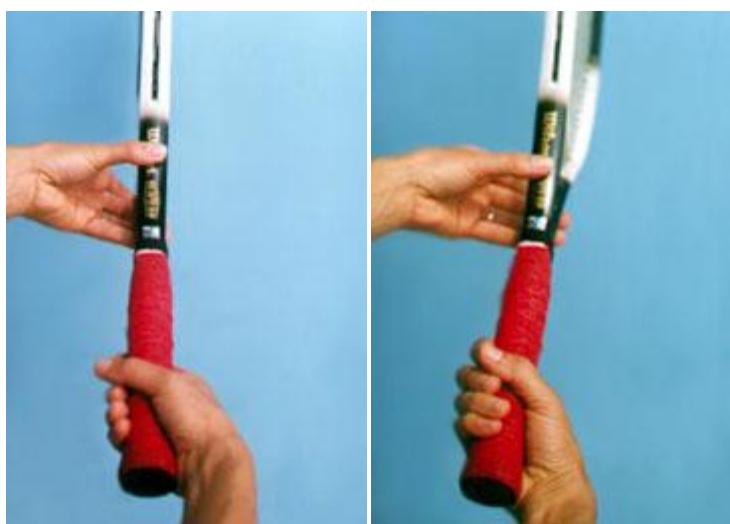
Fundamental a técnica contemporânea não é bem uma técnica, e sim, um conjunto de adaptações à técnica clássica para determinadas situações de jogo e para determinados jogadores ou estilos de jogo.

Ora vejamos. Ao executar um golpe violento de direita (*forehand*), a técnica clássica ensina-nos a ter a perna esquerda à frente e a cruzar a linha do corpo com uma posição fechada, finalizando clássica de direita acima do ombro contrário.



Eastern de direita

Já a direita "moderna" ou contemporânea, para mantermos o exemplo, é muitas vezes batida na posição de *open-stance* com uma pegada *western* ou *semi-western*, normalmente pegadas mais fechadas com o intuito de dar mais efeito de top-spin à bola. A principal diferença entre a posição *open-stance* e a posição clássica ou fechada é a posição dos pés e do corpo em relação à bola. No *open-stance* o corpo encontra-se aberto quase paralelo. A grande vantagem desta posição é permitir uma maior e mais rápida rotação dos ombros e do tronco, que não é possível na posição fechada já que as pernas travam essa possível rotação, normalmente usando-se a empunhadura *western* e com isso imprimindo bastante top spin.



(empunhadura semi-western e western de direita)

Onde quero chegar?

O forehand (direita) clássico nunca estará ultrapassado. Não está morto. Essa é uma técnica que todos os seres comuns que estão começando a jogar tênis têm que dominar, deve ser a técnica ensinada a jogadores principiantes, crianças ou adultos, que posteriormente com a evolução natural incorporando alguns elementos da técnica mais contemporânea. Essa é uma verdade principalmente para as crianças que começa naturalmente, sem lhes dizermos nada, a bater a bola em *open-stance*, apenas porque rapidamente percebem que desse modo podem acelerar e colocar mais a bola, mas, não por que estão com bolas inadequadas e não tem tempo suficiente para ajustar o golpe.

Mas o mesmo se passa com os adultos, no inicio saibam que sempre a técnica clássica é a mais produtiva e mais aconselhável.

Por isso, se estão começando, sejam pacientes, e não queiram bater forte e com muito spin na bola apenas porque é o que vemos na televisão. A técnica clássica deve servir de base para se formar um futuro jogador.

Valdeci Tomaz.