

TENIS

ALGUNS CONSELHOS PARA OS PRINCIPIANTES

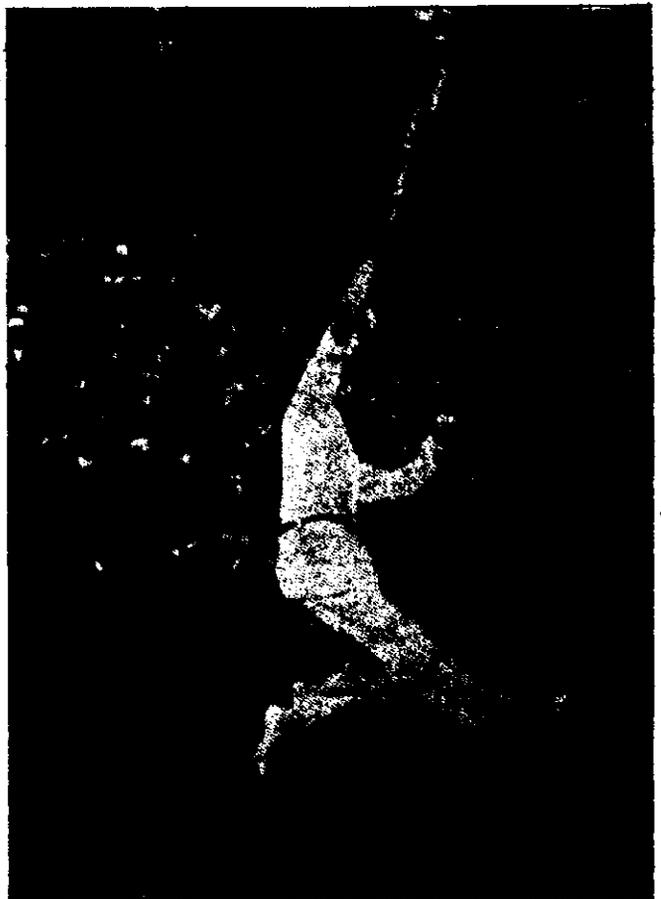
PELO CAP, HORACIO SANTOS

Em tenís, como em qualquer outro desporto, há duas categorias de indivíduos: os que desanimam logo a princípio, por acharem difícil a aquisição da segurança e destreza do jogo; e os que, dispondo de desembaraço natural, pensam que tudo são facilidades e

é necessário ou ter um bom professor ou ser sócio de um bom clube, para poder observar melhor os tenistas de classe e educar-se pela vista. Um máu começo paralizaria as melhores disposições. Como ficou dito no artigo anterior, uma boa raqueta e boas bolas têm grande influência, e uma empunhadura correta é, às vezes, meio caminho andado. As



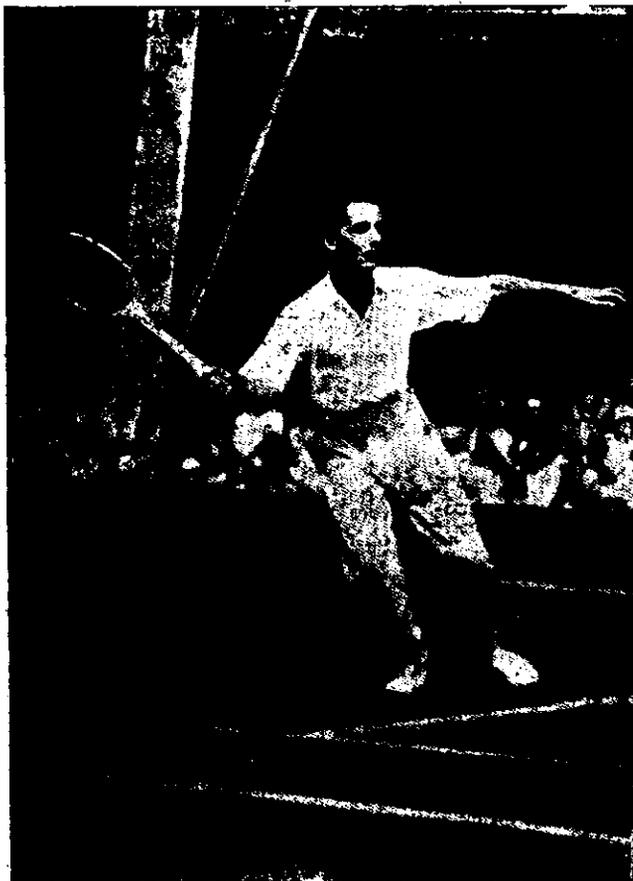
que não precisam de aprender. Os primeiros são classificados no grupo dos tímidos — muito parecidos com aqueles que andam de bicicleta ou vão ao Pão de Assucar pela primeira vez. Os segundos, ao contrário, estão no grupo dos “bambas”, mas que morrem alogados ao atravessarem o primeiro riacho de vinte metros. . . Não há dúvida que ambos são neófitos, cada qual a seu modo. Vamos então ensiná-los a tomar a justa medida. O que é preciso evitar, desde o princípio, é que o iniciante adquira máus hábitos. E' indispensável que ele comece bem, porque, do contrário, adquirirá certamente máu estilo utilizando processos viciosos que irão mais tarde influir consideravelmente no desenvolvimento do seu jogo. E, para começar bem,



empunhaduras são muito variáveis. porém dentro de linhas gerais corretas. E' defeito grave, entretanto, empunhar-se a raqueta pelo meio do cabo. As figuras que ilustram estas páginas mostram como os tenistas de classe a empunham.

As bolas devem ser rebatidas de maneira a incidirem no meio da raqueta. Para pro-

gredir, é preciso começar jogando lentamente, afim de executar os golpes e rebatidas corretamente. Só mais tarde, é que se deve pensar em dar força e efeito às bolas. Um dos bons meios de praticar-se é jogar com um adversário superior em força e que seja pa-



ciente, ou então utilizar o *paredão*, que consiste, como indica o nome, em uma parede larga e alta, com seis por oito metros aproximadamente, com a superfície lisa e com uma lista branca horizontal correspondendo à altura da rede e com uma área de recuo mais ou menos igual à metade de uma quadra. Outra questão importante a observar é, sobretudo, a atitude do jogador em campo. Quem espera uma jogada deve ficar com a raquete contra o peito e sustentada pela mão esquerda (fig. 1). Deve estar sempre pronto para executar qualquer jogada. Não deve ficar por muito tempo atrás da linha de serviço, nem tão pouco junto à rede, e sempre sobre as pontas dos pés. Nunca se fica de frente para a rede, ao remeter uma bola ao adversário. Neste momento, a frente do corpo deve estar paralela ao corredor lateral do campo. No *serviço*, no *smash*, no golpe direto, no *volley* direto — colocar o pé

esquerdo na frente do direito. Ao contrário, para as jogadas de revez ou *volley* de esquerda — colocar o pé direito à frente. Outra questão importante é saber olhar para a bola, desde a partida da raqueta do adversário, até o momento de rebatê-la. Diz Lacoste (técnico francês): « quando um jogador não alcança a bola no centro de sua raqueta e a boa distância dos ombros, é simplesmente — nove em dez vezes — porque não a seguiu com os olhos cuidadosamente, até o momento de arremessá-la. O jogador de tennis deve ser sóbrio nos seus movimentos. Não andar de um lado para outro, gastando energia e perdendo colocação diante do adversário. Todo golpe deve ser preparado com uma boa postura, não só de corpo, como de perna. Não é o movimento rápido que permite imprimir maior velocidade à jogada. Os movimentos longos e flexíveis produzem melhores resultados. O principiante não deve



desanimar nunca. Realmente, o jogo não é tão fácil como à primeira vista parece. O progresso surge lentamente. E para isto, é preciso muita paciência, muita constância. Só o trabalho aplicado e consciencioso dará os resultados compensadores.