



Desenvolver tenistas de corpo e alma

Por: Luís Damasceno e Vasco Graça

À primeira vista, Yoga e Ténis parecem ter pouco em comum. Yoga é deliberadamente estático e Ténis é extremamente dinâmico.

Neste artigo defendemos o TÊNISYOGA, ou seja, como a sabedoria milenar do Yoga combina com o Ténis e identificamos os principais benefícios em incluir a prática regular do Yoga no desenvolvimento pessoal como jogador e na formação de alunos e atletas de competição.

O Yoga é uma prática ancestral de origem indiana que visa objectivos diversos, tais como autoconhecimento, equilíbrio entre corpo e mente, saúde física e espiritual e comunhão entre o indivíduo e o todo, dependendo da linhagem que o praticante deseja seguir.

Há dezenas de linhas diferentes de Yoga no mundo, que propõem não necessariamente caminhos contraditórios, mas sim diversos caminhos para alcançar os mesmos objectivos.

Para o tenista, a prática regular de Yoga permite integrar diferentes tipos de benefícios:



Existem fortes ligações entre os diversos tipos de benefícios pelo que esta tipologia deve ser vista de uma forma integrada.

A nível físico, a prática regular do Yoga permite, entre outros benefícios, melhorar a prevenção de lesões, reduzir a sensação de fadiga, aumentar a flexibilidade e o equilíbrio.

A nível técnico, o Yoga proporciona diversas vantagens para o tenista, tais como, jogar com mais *soupleness*/descontração, aumentar os níveis de eficiência dos golpes (biomecânica) e de eficácia (ganhar) e obter uma maior explosão/potência nos golpes.

A prática regular do Yoga permite também melhorar o nível tático do tenista, nomeadamente, valorizar o risco, jogar mais percentualmente e desenvolver um estilo de jogo mais adaptado às características pessoais, a diferentes superfícies e a diferentes situações.

A nível emocional, o Yoga proporciona diversas vantagens para o tenista, como por exemplo, alcançar um maior equilíbrio emocional, aumentar a auto estima e canalizar as emoções para o sucesso.

A nível mental, a prática regular do Yoga permite, entre outros benefícios, alcançar maiores níveis de autoconfiança, determinação, vontade e concentração.

Ao contrário de outros desportos que requerem essencialmente força bruta ou velocidade, ténis é também um desporto mental. Assim, para jogar o seu melhor, a mente do tenista e o seu corpo têm de estar ligados.

Por vezes, diz-se que essa capacidade mental vem da experiência, diz-se que se jogar um número suficiente de jogos consegue-se adquirir essa tão desejada capacidade mental. O que é certo é que há jogadores com milhares de jogos de experiência e que perdem essa capacidade mental quando a pressão “aperta”.

No ténis temos muito tempo entre cada ponto, e a nossa mente facilmente começa a divagar, martirizando-nos pela dupla-falta no *break-point*, ficando furiosos com um ponto “roubado” há 3 jogos atrás ou a pensar no que é que vamos jantar. Todos já estivemos lá. De facto, esse é o problema. Estamos lá, em vez de aqui. Aqui e no momento presente.

Grande parte do ténis é vermo-nos livres dessa espécie de “tagarelice” interior. O Yoga faz isso e a sua prática regular permite que, ao entrar em campo, em vez de pensarmos, por exemplo, “tenho que ganhar este ponto”, preparamos a mente para estar tranquila.

Em conclusão, o TÊNISYOGA é pois esta oportunidade extraordinária de tornar possível a utilização de todo o nosso potencial, no sentido de nos aproximar dos sucessos da realização dos nossos sonhos e objectivos.

Através de uma prática regular, metódica e paciente, ser-nos-á permitido ultrapassar barreiras, dificuldades, adversidades, vencer medos, obstáculos reais e acedermos à criatividade e ao melhor de nós próprios, do que melhor somos capazes, ao mesmo tempo que sentimos um entusiasmo e satisfação contagiante.