#7 - Os principais erros de quem está aprendendo a jogar Tênis

Aprender a jogar Tênis não é uma das tarefas mais simples e, no começo da caminhada, os erros são inevitáveis para qualquer jogador.

Lidar com eles nem sempre é fácil, mas faz parte do crescimento almejado por qualquer profissional e, desde o seu estilo de jogo até a escolha de seu equipamento, equívocos podem acontecer e o jogador precisa estar preparado para passar por eles.

Separamos aqui uma lista com os principais erros de quem está aprendendo a jogar Tênis e que, provavelmente, já aconteceram com todos os tenistas em algum momento.

- Escolha dos acessórios de jogo

Leve a sério a escolha dos acessórios de jogo. Tenha atenção no tipo de raquete escolhida, na empunhadura utilizada, nas roupas e calçados com os quais entrará em quadra e preze sempre pelo conforto ao praticar o esporte. Muitos escolhem uma raquete por sua beleza ou cores, mas nem sempre se atentam à sua empunhadura adequada ou ao peso do equipamento. O mesmo vale para as roupas e calçados. Antes de escolher aquele tênis descolado, escolha um que seja confortável e que não cause danos no decorrer dos jogos.

- Não deixe de praticar

Se o foco do tenista é desenvolver as suas habilidades e buscar a profissionalização, praticar sempre que possível é extremamente importante para atingir esses objetivos. Um erro comum cometido por tenistas iniciantes é a falta de foco nos treinos. Organizar os horários e criar uma rotina de treinos é fundamental para que o jogador não deixe de praticar.

- Atenção ao treinador ou instrutor

Não tenha o treinador ou instrutor como um inimigo. A função dele é auxiliar e trabalhar na evolução do tenista dentro do esporte, então, puxões de orelha e correções são comuns e importantes nesse processo. Estar sempre atento às dicas é fundamental.

- Vencer não é tudo

Todo mundo gosta de vencer. Isso é comum em qualquer esporte e no Tênis não seria diferente. No entanto, um jogador iniciante não deve se prender apenas nas vitórias. O importante dessa fase é o aprendizado e a evolução enquanto esportista. Busque a vitória, mas aprenda a lidar com as derrotas e seguir para o próximo desafio.

- Não se aquecer

Muitas vezes, o jogador está tão focado na prática que se esquece de questões simples para um bom desempenho em quadra. Nunca deixe de realizar exercícios de alongamento e não se esqueça de fazer um aquecimento adequado antes de todo treino ou partida.

- Não acompanhar o esporte

Todo tenista gosta de jogar, mas acompanhar o que acontece no Tênis é tão importante quanto. Não deixe de assistir aos jogos e competições, seja ao vivo ou pela televisão. Acompanhe os confrontos, analise os jogadores e os seus movimentos, aprenda com os diferentes estilos e leve isso para dentro de quadra durante os seus treinos.

- Falta de controle emocional

Lidar com as questões emocionais ao longo de uma partida é extremamente difícil e, não se engane, elas são exploradas pelos adversários. Tente sempre manter o lado emocional estável, mesmo que o confronto não esteja favorável naquele momento. A tranquilidade em quadra é um dos pontos importantes para se entender o que está acontecendo e é fundamental para reverter a situação.

- Entenda os seus limites

É muito comum que um jogador tente ultrapassar os seus limites no início de carreira, seja treinando mais horas que o necessário ou encarando mais competições do que o adequado. Entenda e respeite os seus limites, saiba até onde pode ir e não ultrapasse essa linha.

- Não perca a confiança

A evolução como profissional não vai cair do céu, muito menos se existir dúvidas com relação à sua capacidade, principalmente quando elas são internas. A insegurança dentro de quadra é responsável pela grande quantidade de erros de um tenista e não confiar na própria capacidade pode fazer tudo ruir.

O mais importante de tudo é: consiga lidar com os erros e aprenda com eles. Todo grande tenista já errou no início de carreira e isso é algo muito comum no esporte. É preciso analisar, entender o que aconteceu e seguir em frente em busca do próximo desafio.