

INSTRUÇÃO

🎾 **Jogue sem se machucar**

Quando você sabe que está pronto para jogar tênis sem correr o risco de se machucar?

Por Ricardo Takahashi



As lesões nos tenistas amadores podem ser classificadas em traumáticas (queda, raquetada), por sobrecarga (tendinopatias) e, em muitos casos, pelo uso incorreto de equipamentos (raquete, corda, calçado) e técnica inapropriada. Os tenistas (amadores e profissionais) que se queixam de dores no ombro, por exemplo, apresentam um desequilíbrio considerável da musculatura posterior do ombro, ou seja, normalmente não treinam esses músculos de forma adequada ou, mesmo, fazem um treino específico para a prática do tênis.

Um dos exemplos do uso incorreto de equipamento e da técnica inapropriada é o conhecido cotovelo de tenista (tennis elbow), que é uma sobrecarga do músculo extensor radial curto do carpo durante o movimento do backhand, do slice e até do saque. A técnica inapropriada desses movimentos e mais o uso de uma corda dura e tensão muito alta são os principais fatores dessa lesão. Mas, o tratamento e a prevenção dessas e de outras lesões serão temas das próximas edições. Então o que tenho que levar em consideração para iniciar minha prática ou em que preciso melhorar?



Rotina

O que seria ideal para a prática do tênis e da atividade física em geral é ter uma rotina antes, durante e após a prática. Cada um deve ter a sua. Cada indivíduo deve se adaptar à que se sinta melhor. Você deve ajustar o que comer e beber, o aquecimento, o alongamento (antes ou depois).

Trabalho muscular

Independentemente do seu nível (ou seja, isso é aplicável a todos os amadores), você deveria fazer um trabalho muscular pelo menos duas vezes por semana, pois perdemos massa muscular e massa óssea através dos anos. Procure um preparador físico ou um fisioterapeuta que poderá auxiliá-lo melhor.

Equipamento certo

Procure também um especialista para orientá-lo sobre a raquete (peso, equilíbrio, grip), corda (material e espessura) e, principalmente, a tensão. A maioria das pessoas utiliza tensões muito altas (pois pensam que os profissionais também usam assim), mas isso se deve à falta de informação tanto dos praticantes quanto dos

lojistas. É preciso mudar isso. Qual a melhor tensão? Em minha opinião, quanto menos, melhor!

Calçado correto

Atualmente, encontramos calçados para cada tipo de piso, mas, infelizmente não são específicos para tipos de pisada diferente (como no caso dos calçados para corrida). É importante escolher um tênis confortável e que seja específico para seu piso de preferência.

Então, podemos concluir que: se você tiver uma técnica boa (fundamentos e preparo físico) e utilizar equipamentos com bom senso, poderá diminuir o risco de sofrer uma lesão. Isso é o mínimo que se deve ter. Praticar esporte com inteligência é saúde!



Ricardo Takahashi - Membro fundador da SONAFE, sócio-diretor do www.fisioesporte.com.br e fisioterapeuta da Copa Davis
ricardohtakahashi@gmail.com

<http://revistatenis.uol.com.br/Edicoes/66/artigo129307-1.asp>