

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS
E
DO TÊNIS PARA A VIDA



JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

“Ando devagar
Porque já tive pressa
Levo esse sorriso
Porque já chorei demais
Hoje me sinto mais forte
Mais feliz quem sabe
Só levo a certeza
De que muito pouco eu sei
“Eu nada sei”
Almir Sater/Renato Teixeira

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Sumário

Apresentação do autor	7
Prefácio	11
O saque e o casamento	13
A distância exata e tempo certo.....	17
Sempre de olho	21
A devolução	25
O momento é agora	29
O objetivo	33
A bola de tênis e a mulher.....	37
Os movimentos do tênis e os valores morais.....	41
A força de seu adversário pode ser sua maior arma.....	45
Conte até dez.....	49
O jogo só acaba no último ponto	53
Sempre se pode aprender com o outro	55
Perdoe e perdoe-se	59
Depois de fazer o mais difícil, toda a calma agora	65
Cuidado com a “bola nas costas”	71
Cuide do seu lado da quadra	73

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Duas regras fundamentais.....	77
Esse ponto é meu	81
Explore o que você tem de melhor	85
Não existe só a vitória	89
O jogo de duplas e o casamento	93
Aja ao perceber	97
Filosofia budista no jogo de tênis.....	101
Pensar é preciso	107
Os dez mandamentos do tenista.....	111
Frases inesquecíveis	115
Agradecimentos.....	119

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Apresentação do autor

O Joucenyrr da Silva é um daqueles seres humanos ungidos pelos deuses. O seu talento invulgar para todos os esportes, por exemplo, tem se manifestado em diferentes fases da sua vida.

Quando frequentava o Colégio Dom Hélder Câmara, foi contemplado com uma bolsa-de-estudo atlética como consequência de suas excelentes atuações nos Jogos Intercolegiais do Jornal dos Esportes, contribuindo decisivamente para a conquista do título de campeão infantil de futsal para sua escola. Um pouco antes do período em que era acadêmico de direito, dedicava-se ao futebol, chegando a fazer parte do plantel juvenil do Vasco da Gama. Seus primeiros anos como funcionário do Tribunal de Justiça coincidiram com seu primeiro casamento e o nascimento da filha, Cristine, sua maior paixão na vida. Esses fatos geraram um longo hiato na trajetória do atleta, só interrompido no final da década passada, quando descobriu o tênis.

JOUCENYR DA SILVA

LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

O Jou se inclui entre os milhares de brasileiros que aderiram ao novo esporte motivados pela ascensão de Gustavo Kuerten ao topo do ranking mundial. O Guga fez mais pelo tênis em nosso país do que todos os seus antecessores juntos. Somente um atleta com seu talento e carisma poderia levar a imprensa a acompanhar-lhe os passos pelo mundo afora e povoar as páginas dos jornais, capas de revistas e telas das televisões com sua imagem vitoriosa.

Paralelamente ao êxito estrepitoso de seu ídolo, o Jou foi aprimorando seus golpes e em pouco tempo passou a inscrever-se em vários torneios locais de simples e duplas. Em cada novo evento, novas vitórias inclusive sobre tenistas mais experientes e de elevado padrão técnico. Vistos inicialmente com relativa surpresa, seus ótimos resultados tornaram-se uma rotina. Seu estilo inconfundível, sua temível esquerda, sua raça, sua obstinação em busca do golpe bonito e eficiente, seu desespero diante de erros normais, sua lisura nas marcações, seu cavalheirismo para com os adversários e seu farto

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

conhecimento das regras do tênis tornaram-se logo amplamente conhecidos.

Agora o Joucenyrr nos exhibe uma nova faceta entre suas múltiplas habilidades. Ingressa no mundo editorial pela porta da frente com um livro leve, gostoso, divertido, cheio de histórias interessantes e informações úteis, que os leitores com certeza vão testar dentro e fora das quadras, academias e clubes de tênis. Com esta obra, Joucenyrr da Silva se credencia a fazer parte da galeria onde desfilam as imortais figuras de nosso Estado.

Rômulo Gonçalves Ferreira Filho

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Prefácio

Conheci Joucenyrr numa viagem a Vassouras. Assim que o vi pensei que fosse um conterrâneo, lá de Gurinhatã, minha querida cidade no interior de Minas. Joucenyrr é daqueles caras que sabem enganar a gente: jeito simples, meio tímido, bastam alguns segundos de conversa para perceber o seu refinado humor. Lembra - e bastante - sacadas (nada a ver com o tema do livro) de Woody Allen. Muitas vezes levamos algum tempo para perceber suas piadas.

Pedi para que eu visse os seus textos sobre o livro que queria lançar. Logo nos primeiros parágrafos senti que de uma comparação que não geraria mais do que uma frase, ele conseguiu fazer várias páginas. Comparar um jogo de tênis com o casamento permitiu que esse "mineiro" nascido em Niterói fosse muito além de nossa imaginação. Eu diria que esse trabalho é genial.

Aliás, lembro também da última de Woody Allen, que disse adorar a comida que sua mulher prepara, mas que certa vez engasgou-se com o osso do pudim.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

O texto de Joucenyr é mais ou menos assim: precisamos ler com atenção porque senão passamos batido nas piadas.

Maurício Menezes

Jornalista

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

O saque e o casamento

Ao iniciar este trabalho, procurei concentrar-me em situações vividas e observadas no cotidiano, tanto na vida particular, como na prática do tênis, traçando paralelos.

Como o jogo de tênis começa com o saque, trago à baila a primeira observação que é a comparação do saque com o casamento. Não que o casamento seja o início de um jogo, mas de uma situação realmente nova na vida de um homem.

Podemos observar que, sabiamente, os organizadores das regras do tênis previram uma segunda chance para o saque, ou seja, o segundo serviço, no caso de erro do primeiro. Não é diferente no caso do casamento, ressaltando-se a vantagem de ter várias oportunidades e não só mais uma como no jogo de tênis, embora eu recomende o mesmo pensamento para ambas as situações, como passo a explanar adiante.

No primeiro serviço - saque -, é frequente, assim como no casamento, movido pela paixão e sem pensar nas consequências, achar que vai resolver a questão de uma vez. A ideia é fazer com que um único ato resolva a questão e traga a

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

felicidade, sem pensar no que pode acontecer em relação à atitude do outro.

Quando você faz a sua parte e a reação do outro vai ao encontro do que você imaginou, você alcança o objetivo e fica feliz. Contudo é possível que você erre. Ai a coisa pega e sua expectativa vira frustração.

Tanto no tênis, como na vida, você tem o direito de tentar novamente, contudo não se deve repetir o erro e para isto é conveniente que a paixão dê lugar à razão e se pense bem antes de dar o próximo passo. Respire, avalie as suas condições e as do outro e execute um ato técnico e, acima de tudo, tático.

Segundo casamento e segundo serviço são os momentos apropriados para analisar o passado, pensando no futuro, para não errar no presente.

É comum sentir uma tremenda frustração ao errar o primeiro serviço ou ao concluir que a mulher, com quem você pensou em viver o resto da vida, não é aquela.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

É difícil manter o ânimo, contudo não é definitivo e só não é desculpável não aprender com os erros. Portanto, siga em frente e use a favor a experiência acumulada e saiba que fazer um ponto com o segundo saque ou ser feliz no segundo casamento não é menos gratificante nem menos acertado: é o resultado da sua sabedoria em adequar as coisas mediante a situação que a vida lhe apresenta.

Eu conheci um jogador de tênis que dizia que a vida tem que ser vivida de forma ardente. Era o rei da dupla falta e já está no quinto casamento.

“As pessoas se casam por uma série de outras razões e com resultados variáveis. Mas se casar por amor é atrair uma inevitável tragédia”.

James Branch Cabell

Radicalismos à parte, eu vejo a questão da seguinte forma:

“O amor pode ser suficiente para unir duas pessoas, mas só ele não é suficiente para mantê-las unidas”.

Joucenyr

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

A distância exata e tempo certo

Depois de uns dois ou três anos de aula de tênis, cheguei à conclusão de que já havia desenvolvido uma boa técnica, contudo ainda encontrava muita dificuldade em manter regularidade nos golpes. Diante desta conclusão, procurei o professor e indaguei o seguinte: “Sylvio, eu acho que estou indo bem, só está faltando a distância exata e o tempo certo, ou como se diz em inglês, o timing.” Depois de um ar irônico, ele me respondeu: “Você pode aprender todos os movimentos do tênis em um único dia da sua vida, mas pode passar o resto de seus dias sem encontrar o timing”. Continuou: “É a única coisa que não posso te ensinar, isto é desenvolvido individualmente, da maneira e no tempo de cada um. Eu posso ajudar com alguns toques, mas é só o que eu posso fazer”.

Lembro, também, que conversava com meu pai sobre o que era ser pai. Disse a ele que me achava um bom pai, mas ainda tinha algumas dúvidas. Indagava sobre como saber lidar com minha filha para que não me aproximasse muito, de forma a não permitir que ela passasse pelas experiências da vida e

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

tirasse suas conclusões, e também não ficasse muito distante para que ela não se sentisse abandonada. Depois de me fitar com um tom irônico, me respondeu: “Filho, eu procurei orientá-lo no que eu entendia necessário e no tempo em que achava apropriado. Eu não posso ensiná-lo como fazer, pois esta percepção vai variar de pessoa para pessoa e da maneira com que a vida se apresentar para você e sua filha. Não acredito que alguém tenha a fórmula exata de aproximação e tempo de passar os ensinamentos aos filhos, contudo posso dar alguns conselhos”.

Nas duas passagens, verifiquei que o grande barato da vida é que, por melhor que seja o mestre, o resultado depende do discípulo e o mais importante está dentro de cada um de nós.

Não é só no relacionamento com filhos e no tênis que o timing é importante. Em todos os nossos relacionamentos com amigos, com nossas esposas ou maridos, no trabalho e, principalmente, na vida sexual, o timing é o grande segredo para o sucesso.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Sabedoria chinesa

Depois de plantada a semente deste incrível arbusto, não se vê nada, por aproximadamente cinco anos, exceto o lento desabrochar de um diminuto broto, a partir do bulbo.

Uma maciça e fibrosa estrutura de raiz, que se estende vertical e horizontalmente pela terra, está sendo construída.

Então, no final do quinto ano, o bambu chinês cresce até atingir a altura de vinte e cinco metros.

Um escritor de nome Covey escreveu: “Muitas coisas na vida pessoal e profissional são iguais ao bambu chinês”.

Você trabalha, investe tempo, esforço, faz tudo o que pode para nutrir seu crescimento, e às vezes não vê nada por semanas, meses, ou anos.

Mas se tiver paciência para continuar trabalhando, persistindo e nutrindo, o seu quinto ano chegará, e, com ele, virão um crescimento e mudanças que você jamais esperava.

O bambu chinês nos ensina que não devemos facilmente desistir de nossos projetos, e de nossos sonhos...

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Na vida e no jogo de tênis, especialmente, que envolve muito a questão mental, as mudanças de comportamento, de pensamento, de cultura e de sensibilização devem sempre se basear na história do bambu chinês, para não desistirmos facilmente diante das dificuldades que surgirão.

Procure cultivar sempre dois bons hábitos em sua vida: a persistência e a paciência, pois você merece alcançar todos os seus sonhos!!!

É preciso muita fibra para chegar às alturas e, ao mesmo tempo, muita flexibilidade para se curvar ao chão.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Sempre de olho

Com poucas aulas de tênis, já conseguia passar a bola para o outro lado da rede e acertar a quadra, com boa regularidade. Aí comecei a buscar uma forma de dificultar a devolução da bola pelo meu adversário.

Depois de avaliar minhas possibilidades, concluí que deveria ver, antes de bater na bola, onde se encontrava o adversário, a fim de jogar a bola o mais distante possível. Os primeiros resultados foram bons, contudo com o passar do tempo e de jogar com adversários mais preparados, descobri que aquele foi o meu maior engano em relação à prática do tênis, pois tirar o olho da bola para ver a posição do adversário fazia com que eu perdesse, completamente, o time da bola e só quando era uma jogada muito lenta é que eu tinha chance de acertar. Com o passar do tempo e da melhora do nível de meus adversários, isto ocorria em escala cada vez menor.

Na vida temos a sensação de que temos de estar sempre de olho no sucesso, ao passo que, no fundo, o mais

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

importante é não tirar o olho de nossos atos para alcançarmos nossos objetivos.

Cada objetivo deve ser observado na ordem de precedência, para que possamos alcançar o objetivo final. O objetivo final do tênis é ganhar o jogo, mas antes é preciso fazer os pontos. Contudo antes disto há de se ter em mente um golpe bem aplicado e isto implica em ter a atenção voltada para a bola.

Tudo na vida é causa e efeito, mesmo que aparentemente isso não possa ser verificado de imediato. Então fique sempre de olho.

Uma breve história irá ilustrar esse princípio.

Um dia uma folha caiu em uma floresta da Califórnia. Caiu ao solo, e uma lagarta verde, que avançava aos poucos pelo caminho, teve de se desviar bruscamente da folha. A lagarta subiu em uma tora de árvore. Quando ela atingiu o topo da tora, um homem se aproximou e ali se sentou, esmagando-a.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Ele deu um pulo e sentiu a gosma na calça. Ao voltar para casa, ele mudou de roupa e levou a calça para a lavanderia local. Lá encontrou uma jovem, começaram a conversar, e depois foram juntos até a cafeteria mais próxima. Passaram a se encontrar, se apaixonaram, casaram e tiveram um filho. Esta criança, por ser muito inteligente, foi um ótimo aluno na escola, formou-se em advocacia e entrou para a política, crescendo em seu partido.

Assim, porque um dia uma folha caiu na floresta, Richard Nixon, tornou-se o 37º presidente dos Estados Unidos.

Causa e efeito.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

A devolução

Todas as jogadas no tênis são devoluções, exceto o saque. Diante desta máxima, podemos tirar vários ensinamentos, tais como:

O saque é a única jogada em que você tem o domínio completo sobre a bola e, sendo assim, é uma arma de suma importância. Treinar o saque é o primeiro passo para iniciar um ponto a ser jogado da maneira que lhe for mais favorável.

Na vida, temos algumas situações onde temos o domínio da ação inicial e é essencial que iniciemos da maneira que conduza o outro a reagir da maneira mais conveniente para nós.

Em todas as outras hipóteses em que você rebata, ou seja, devolve, a bola, você tem de avaliar a situação e a atitude do outro antes de decidir o que fazer.

É recomendado não mudar a direção da bola: devolva na mesma direção, em sentido contrário.

A alternância de direção implica em risco e isto deve ser deixado para situações favoráveis.

JOUCENYR DA SILVA

LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Na vida, quando for difícil responder alguma coisa, devolva com outra pergunta, para não correr o risco de errar feio (essa é uma das técnicas usadas por psicólogos para fazer o sujeito refletir sobre o que disse).

O ataque no tênis só é aconselhável quando as circunstâncias lhe forem favoráveis, diminuindo, assim, a margem de erro. Na vida, ataque seus objetivos quando as condições forem propícias.

No tênis, é sugerido que antes de um ataque final, ou seja, um winner, o ponto deve ser preparado com uma bola profunda que deixe seu oponente em uma condição de desvantagem, sem poder devolver uma bola perigosa. Na vida, as preparações são os objetivos específicos em busca do objetivo final.

Vivemos constantemente tendo que reagir às diversas situações, seja no trabalho, no relacionamento familiar, com os amigos, etc. A devolução no jogo de tênis também é uma reação a uma ação do seu opositor e, como tal, deve ter o

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

intuito de inibir a intenção ali contida e pode ser feita de duas maneiras:

a) Devolve-se com a mesma intensidade; ou

b) Defende-se usando um golpe tático para concluir o ponto posteriormente.

No caso de uma ação muito agressiva no saque, não é recomendada uma resposta agressiva; é preferível ser mais cauteloso e dar uma resposta tática, ou seja, devolver no contrapé ou qualquer outra forma que iniba o combate aberto, pois o sacador está em situação de vantagem.

Na vida, deparamo-nos com várias ações agressivas, seja de nossos amigos, mulher, marido, filhos etc. Nestes casos, faça como na devolução do saque: evite o combate aberto, procure responder com sabedoria.

Na física, toda força corresponde a uma reação igual e em sentido contrário.

No jogo de tênis e na vida, é preciso pensar nisto para que não sejamos pegos de surpresa ao agir de forma agressiva.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Toda ação deve ser medida e comedida a fim de evitar os excessos, conforme o texto a seguir expressa.

O excesso de luz cega a vista

O excesso de som ensurdece os ouvidos

Condimentos em demasia estragam o gosto

O ímpeto das paixões perturba o coração

A cobiça do impossível destrói a ética

Por isto, o sábio em sua alma, determina a medida para cada coisa “Todas as coisas visíveis lhe são apenas setas que apontam para o invisível”.

Lao Tse.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

O momento é agora

Nós vivemos no presente, ninguém vive no passado ou futuro. O momento é o agora e isso é o mais importante, mas não quer dizer que seja a única coisa importante.

Na vida e no jogo de tênis, a concentração deve estar voltada para o momento presente, pois ele foi construído no passado e prepara-se para construir o futuro.

Cada ponto que se joga deve ser encarado como único e depois de concluído devemos pensar no seguinte:

Em tudo que fazemos na vida, pensando no passado ou futuro, não teremos a visão perfeita do que está acontecendo no presente, pois cada momento é único e singular, razão pela qual é válida a experiência acumulada. Contudo é indispensável que se encare cada momento presente como uma experiência ímpar e que as experiências passadas não definem o presente, apenas nos dão alguns parâmetros.

A melhor decisão é tomada sempre que se consegue equacionar passado, presente e futuro, priorizando o presente, utilizando-se das experiências do passado e preparando-se para

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

o futuro, assim como um tenista prepara um ponto vencedor, quando utiliza a experiência de que seu oponente não tem um bom back hand. Ele faz uma bola de aproximação no back hand de seu adversário, já pensando na devolução defensiva. Ele sobe à rede para volear e fazer uma bola vencedora (uma boa jogada alia passado, presente e futuro).

Alguns professores de tênis afirmam que nem todos os pontos têm a mesma importância e que nossa atenção deve ser concentrada em momentos decisivos. Ninguém tem a capacidade de concentrar-se durante todo um jogo ou durante toda sua vida razão pela qual é fundamental saber distinguir os momentos cruciais.

Na nossa vida, podemos relaxar nos momentos de lazer e concentrar quando tomamos decisões. No tênis, estamos tomando decisões em todos os momentos do jogo, contudo podemos relaxar durante os intervalos e nos deleitar logo após uma boa jogada e extravasar a tensão.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Concluindo: o segredo do sucesso é viver o presente, utilizando o conhecimento adquirido no passado e preparando um futuro melhor.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

O objetivo

Na vida e no jogo de tênis, se busca sempre a vitória e é preciso ter em mente sempre seu objetivo.

Algumas pessoas têm como objetivo apenas praticar o esporte como forma de entretenimento, assim como viver ao bel-prazer dos acontecimentos.

Isto não quer dizer que estejam erradas, só não é correto viver de uma maneira descompromissada com a vida e reclamar por não alcançar vitórias.

Ter objetivo não significa estar obcecado para alcançar uma meta, mas sim se dedicar e traçar estratégia para alcançá-la.

O objetivo deve ter várias metas e na vida, assim como no jogo de tênis, não se consegue a vitória com a aplicação de apenas uma jogada. É preciso ter uma variação de jogadas (metas).

Na vida é preciso ter várias metas, para que não haja frustração por não alcançar uma delas, e não fazer da vida uma corrida alucinada atrás de uma única meta, pois o verdadeiro

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

objetivo da vida é ser feliz. E quem só é feliz quando ganha um jogo de tênis ou quando alcança uma meta específica tem grande chance de viver mais infeliz do que feliz, ao passo de que as pessoas que têm várias metas sempre podem ter êxito em uma ou outra, ficando mais fácil a lidar com frustrações nas metas que não forem alcançadas no momento.

Jogar tênis bem é uma meta, mas não pode ser um objetivo único de vida, assim como casamento, filhos, emprego, amigos, nada deve ser o objetivo único e sim uma meta que, somada às outras, leva você a alcançar o objetivo máximo que é a paz e a felicidade. No caso de uma meta não ser alcançada, isso não significa a infelicidade e sim uma necessidade de aprimoramento. Uma derrota no jogo de tênis não pode representar uma decepção a ponto de tornar alguém infeliz, mas sim ser objeto de reflexão e lição para uma nova oportunidade no futuro.

Meu pai dizia que deveríamos ter pelo menos cinco grandes metas na vida e avaliar, todos os dias, como está indo, cada uma delas. Se cada uma representar, hipoteticamente,

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

20% (vinte por cento), com pelo menos três metas indo bem, já temos muito mais motivos para ser feliz do que infeliz.

Apenas para exemplificar, minhas metas na vida são:

- 1 – Estar bem com minha família;
- 2 – Desempenhar meu trabalho com eficiência e dignidade;
- 3 – Ter amigos e compartilhar de momentos de lazer com eles;
- 4 – Contribuir, de alguma forma, com o aprendizado das outras pessoas e;
- 5 – Jogar tênis bem.

Confesso a vocês que consigo ficar, às vezes, até 80% feliz, pois o item cinco eu admito que seja muito difícil e requer muita prática. Na vida, tenho quarenta e dois anos de prática, enquanto que no tênis só tenho cinco anos, o que me faz acreditar que se sobreviver mais uns trinta e sete anos, eu conseguirei jogar tênis decentemente.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

A bola de tênis e a mulher

Quem joga tênis sabe que a bolinha também é um caso de amor e que também tem suas manhas e seus caprichos.

Você já percebeu que as duas nos surpreendem quando tiramos os olhos delas, e que é preciso ter uma atenção especial, e que com o jeito e movimentos certos, você consegue levá-las para onde você deseja?

Já falamos sobre a distância exata e agora chamo atenção para a forma como devemos tocá-las. Elas devem ser “tocadas” com classe e com malícia.

Saber tocá-las é o segredo da conquista. Não basta o ato simples, mas sim as jogadas de efeito, as sutilezas nos toques e a sensibilidade para o toque no momento apropriado.

Quanto mais tempo passamos em contato com elas, mais descobrimos o quanto é difícil dominá-las e até mesmo entendê-las, acarretando, assim, erros na forma de conduzi-las, não por incompetência nossa, mas sim pela peculiaridade e complexidade que envolve o trato com as mesmas.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Quanto mais novas mais difíceis de lidar, quanto mais velhas mais lentas e mais fáceis. As velhas que me desculpem, mas as novinhas são o desejo de todos. Elas têm uma textura ideal e até o cheiro é convidativo. E tem mais: você ser visto com uma novinha é motivo de respeito perante os colegas do clube. Pode até dar mais despesa, mas vale a pena estar sempre com uma novinha a tiracolo. Para alguns é preferível apenas apreciar as novas, pois já não têm a mesma disposição de antes nem a mesma potência, mesmo assim jogar “tênis” com “bolas” novas é sempre mais estimulante.

Muito poucos artistas conseguiram retratar a mulher como Zé Ramalho, em sua música “Entre a serpente e a estrela”. Essa composição retrata o brilho e o “veneno” que está contido na mulher, entendendo-se como veneno o poder de sedução. Com a bola de tênis, nós temos os mesmos comportamentos: nossas atenções estão voltadas para ela e nos deixamos seduzir por ela, tentando entender suas sutilezas e dominá-la, quase sempre sem conseguir.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Em toda a história, a mulher sempre ocupou um papel de destaque, seja direta ou indiretamente. Ela é o ponto de equilíbrio, às vezes razão, às vezes emoção. Talvez seja por isso que o Criador determinou a elas o encargo de gerar os filhos e acompanhar mais de perto seu crescimento e educação. Infelizmente isto está ficando em segundo plano para muitas mulheres, quando, hoje em dia, após gerar os filhos, já não acompanham a criação como era antes.

Um erro muito comum entre os jogadores amadores é o fato de criarem uma boa jogada, sem lhe dar continuidade, ou seja, não continuam dando atenção ao desfecho da jogada e isto ocasiona um desperdício. Pois assim como a mulher deve continuar dando atenção especial para um filho, após tê-lo gerado, um jogador de tênis deve dar atenção especial à bola em que ele desferir um bom golpe, preparando-se, com toda atenção, para a continuidade da jogada.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Os movimentos do tênis e os valores morais

Há coisas na vida, em que é fundamental a maneira como você tem o primeiro contato, a chamada “experiência inicial”. Na vida, é praticamente determinante a forma como você irá se comportar no futuro, em relação aos valores morais adquiridos na sua infância.

No jogo de tênis, os movimentos básicos, que devem ser adquiridos na infância, ficam arraigados e vão acompanhar você para o resto da vida.

Aqueles que tentam adquirir os movimentos do tênis depois de adultos esbarrarão sempre na falta de naturalidade e, embora possam jogar tênis muito bem, nunca terão a naturalidade de alguém que tenha aprendido quando criança. É como estudar idiomas: aprender é fácil, mas é difícil pensar em outra língua.

No tênis não é diferente. A questão básica é que o ideal é não pensar quando estamos fazendo os movimentos: eles devem fluir naturalmente, automaticamente, sem que seja preciso lembrar os fundamentos.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Na nossa conduta, o caráter é a exteriorização dos nossos valores e não o resultado consciente em relação a uma atitude. Honestidade, bondade, fraternidade, etc., fluem naturalmente, automaticamente, sem que seja preciso fazer conjecturas sobre uma determinada situação.

Certa vez a minha filha mostrou-me um texto que dizia “Preocupe-se muito mais com o seu caráter do que com sua reputação, pois o seu caráter é o que você pensa de você mesmo, enquanto que a reputação é apenas o que os outros pensam de você”.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Esta frase resume um significado enorme e nos leva a pensar basicamente na importância de nosso caráter e, também, na consciência de que o mais importante é o que nós vemos em nós mesmos. Após uma partida de tênis é muito mais importante como nós nos sentimos durante o jogo do que propriamente o resultado, que é apenas o que os outros querem saber para fazer críticas ou elogios.

Na vida, agarre-se aos seus valores morais, pois eles farão de você o que, na essência, você é. Na prática do tênis, procure adquirir os movimentos de forma natural e depois, simplesmente, jogue e, seja qual for o resultado de uma partida ele representará o que você sabe. E ninguém tem a obrigação de fazer mais do que sabe.

“De tudo o que existe, o mais importante está dentro de você. São as suas qualidades de coragem, confiança e amor que querem brilhar, produzir resultados, dar-lhe saúde e paz.

Ponha-as em uso, visando realização, melhoria e pacificação, e verá fluírem de dentro como um pássaro restituído à liberdade.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Renove-se.

Trabalhe com confiança.

Aja com fé no dia de hoje e no de amanhã.

Confie nas suas qualidades, porque são de Deus.

Tudo melhora por fora para quem melhora por dentro.

Você é um pássaro preso quando prende as suas qualidades.

Por isso, voe, mas voe bem alto e verá do que você é capaz.”

Autor desconhecido

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

A força de seu adversário pode ser sua maior arma

É princípio da física que toda ação resulta uma reação igual em sentido contrário. Quanto maior a força do adversário, maior a chance de ser usada contra ele.

Na filosofia oriental é onde podemos buscar os melhores exemplos, assim como nas quadras de tênis. Você, por acaso, já tentou fazer um ace e levou um winner de devolução? Com certeza sim, pois a força que um tenista usa para bater na bola pode servir de arma para seu oponente.

Nas artes marciais a força do oponente sempre é usada para imprimir uma resposta, de forma que ela se volte contra o agressor. No tênis, podemos utilizar a força dos golpes do adversário para contra-atacar, sem ter que imprimir muita energia em nossos golpes, bastando direcionar a bola.

Em um jogo de tênis, o resultado final é, invariavelmente, a vitória para o jogador que cometeu menos erros e não para aquele que fez mais winners.

Aquele que só tem o prazer de fazer o ponto quando ataca será vítima de seus próprios golpes e sucumbirá diante do mais fraco adversário.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Na vida, tenho observado que não é com o antigo “olho por olho” que devemos responder aos nossos adversários e que usar a sabedoria é a grande arma, como o exemplo que é visto na estória que passo a contar.

Perto de Tóquio vivia um grande samurai, já idoso, que se dedicava a ensinar o fundamento zen aos jovens.

Apesar de sua idade, corria a lenda de que ainda era capaz de derrotar qualquer adversário.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Certa tarde, um guerreiro conhecido por sua total falta de escrúpulos apareceu por ali. Queria derrotar o samurai e aumentar sua fama.

O velho aceitou o desafio e o jovem começou a insultá-lo.

Chutou algumas pedras em sua direção, cuspiu em seu rosto, gritou insultos, ofendeu seus ancestrais.

Durante horas fez tudo para provocá-lo, mas o velho permaneceu impassível.

No final da tarde, sentindo-se já exausto e humilhado, o impetuoso guerreiro retirou-se.

Desapontados, os alunos perguntaram ao mestre como ele pudera suportar tanta indignidade.

-Se alguém chega até você com um presente, e você não o aceita, a quem pertence o presente?

-A quem tentou entregá-lo - respondeu um dos discípulos.

-O mesmo vale para a inveja, a raiva e os insultos.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Quando não são aceitos, continuam pertencendo a quem os carrega consigo.

A sua paz interior depende exclusivamente de você.

As pessoas não podem lhe tirar a calma. Só se você permitir...

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Conte até dez

Difícilmente um atleta consegue praticar o seu esporte com controle absoluto das emoções. Isto não quer dizer que se torne uma máquina, mas sim que canalize as emoções para resultados positivos, sempre com o espírito de superação, raça e vontade de executar o melhor que sua técnica lhe permite.

No nosso dia-a-dia, estamos sempre às voltas com as emoções, seja no trabalho, em nossa casa, seja nos esportes. Sempre temos a predisposição de deixar fluir as insatisfações e angústias diante das frustrações e quase nunca nos lembramos das coisas boas, das conquistas e das situações agradáveis em que nos encontramos.

Para cada situação desagradável, o melhor é contar até dez e não deixar nossa emoção nos dominar e reagir somente com base na insatisfação do resultado, mas sim avaliando toda a situação e buscando uma alternativa para transformar a situação em um resultado positivo.

Um tenista, amigo meu, era conhecido como o rei da dupla falta, pois quando errava o primeiro serviço, executava o

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

segundo imediatamente, dominado pela angústia e frustração do erro cometido. Certo dia pedi para que ele só executasse o segundo saque depois de contar até dez. Daí por diante o nível de acerto do segundo saque cresceu de forma significativa.

A ansiedade nos torna vulneráveis e nos impossibilita de ver as coisas como elas são e simplesmente não nos permite avaliar os resultados como mero acontecimento que é fruto da relação causa e efeito e, sendo assim, um fato natural.

Certa vez, li uma frase muito interessante que dizia “Não vemos as coisas como elas são, mas como nós somos. Se analisarmos esta frase, iremos compreender que, no fundo, o mais importante é o que você tem internamente, pois tudo é o espelho do nosso interior.

Algumas vezes joguei tênis e perdi, mesmo assim saí da quadra extremamente satisfeito. Algumas, porém, ganhei e saí decepcionado. O resultado do jogo não correspondia ao estado em que me encontrava, representava o meu interior e logo após algum tempo, podia fazer uma análise bem diferente daquela.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

O ideal é que conseguíssemos viver como um mero expectador dos fatos, apenas fazendo considerações, friamente, do que nos serve ou não e tomando iniciativa para transformar o que não nos agrada em algo que seja do nosso interesse. Deixaríamos as emoções fortes só para expressar alegria, amor e todos os demais sentimentos que nos fazem sentir bem, isolando os sentimentos de raiva, medo, inveja, etc.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

O jogo só acaba no último ponto

Não há derrota hipotética ou fracasso presumido. Tudo só é quando efetivamente acontece. Antes de acontecer, é mera expectativa e toda e qualquer expectativa pode ser transformada em fato diferente do esperado.

Já vi vitórias no tênis quando tudo parecia perdido e derrotas quando a vitória já era dada como certa. Já vivi situações em que achava que nada mais poderia dar errado e um fato qualquer mudou todo o rumo da história.

A capacidade de superação é dada a todos que acreditam e não se deixam abalar pelo desânimo, nem por opiniões pessimistas de outras pessoas.

O maior exemplo de garra, persistência e superação que eu conheço é do tenista Fernando Meligeni, que foi premiado com a medalha de ouro no Panamericano de 2003, depois de muita luta e do descrédito de muitos.

O texto abaixo também é uma boa mostra disto.

Capacidade

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Certa lenda conta que estavam duas crianças patinando em cima de um lago congelado. Era uma tarde nublada e fria e elas brincavam sem preocupação.

De repente, o gelo se quebrou e um dos meninos caiu na água. O outro, vendo que seu amiguinho se afogava de baixo do gelo, pegou uma pedra e começou a golpear com todas as suas forças, conseguindo quebrá-lo e salvar seu amigo.

Quando os bombeiros chegaram e viram o que havia acontecido, perguntaram ao menino: - Como você conseguiu fazer isso? É impossível que você tenha quebrado o gelo com essa pedra e suas mãos tão pequenas!

Nesse instante apareceu um ancião e disse:

-Eu sei como ele conseguiu.

Todos perguntaram:

-Como?

O ancião respondeu:

- Não havia ninguém ao seu redor para dizer-lhe que ele não seria capaz.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Sempre se pode aprender com o outro

Durante minha insistência em aprender a jogar tênis, mesmo depois dos quarenta, aprendi muitas coisas que são úteis na minha vida. Uma delas é aproveitar toda e qualquer situação para aprender mais, seja pela eficiência do meu adversário, seja pela sua falta de capacidade ou de técnica no trato com o tênis ou com a vida.

O professor Sylvio Bastos me escalava para treinar com pessoas que estavam em um nível menor do que eu já havia alcançado e aquilo me chateava, pois eu queria jogar com os melhores e assim, aprender com eles. Algumas vezes eu ia treinar com os que jogavam melhor e saía radiante, achando que só assim aprenderia. Durante um torneio, acabei perdendo para um tenista de qualidade técnica bem abaixo da minha, tudo por que eu já não treinava mais com quem jogava bola alta.

Quando cheguei ao clube, na semana seguinte, procurei o professor e ele me disse: “Você está em um momento em que acredita que joga mais do que joga e por isso quer exigir de

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

você o que ainda não tem. Portanto, aproveite os treinos com qualquer um e descubra recursos para usar em qualquer situação que o jogo apresente”.

Jogar bem é ter recursos para serem usados, assim como um arsenal de armas para um atirador. Dependendo da necessidade, ele irá usar uma arma de precisão ou de força, conforme a situação exigir. Assim, descobri que é importantíssimo vivenciar todas as coisas e aprender com tudo e com todos.

Já ouvi minha filha dizer coisas que me deixaram refletindo por um bom tempo. Quando ela estava com cinco anos, fomos a um trailer que vendia hambúrguer e, depois de terminar o primeiro, pediu que comprasse outro.

Comprei o segundo. Contudo, inconformado com o fato de que ela gostava tanto de hambúrguer, perguntei: “Como é possível alguém gostar tanto desta porcaria?” Ela simplesmente olhou para mim e respondeu: “Pai, você tem que entender que cada um tem um gosto”. Passei vários dias pensando naquela resposta e passei a não mais condenar quem

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

gosta de funk, shopping Center ou quem não gosta de jogar tênis.

Assim, passei a entender que é possível aprender com tudo e com todos.

Aprender com tudo.

“Pode-se aprender algo de qualquer coisa”. Disse um sábio aos seus discípulos.

Cada coisa pode ensinar-nos algo. E não somente o que Deus fez. O que o homem fez também pode ensinar-nos.

O que podemos aprender com um trem? Perguntou um dos estudantes duvidando do mestre.

Que num segundo podemos perder tudo. Respondeu o Sábio.

E do telégrafo? Outro duvidou.

Que cada palavra se conta e se cobra.

E do telefone?

Que o que dizemos aqui, se ouve lá.

Khalil Gibran

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Perdoe e perdoe-se

“Nós poderíamos ser bem melhor se não quiséssemos ser tão bons”.

Esta frase de Freud espelha a grande questão que envolve a cobrança do homem pela perfeição, tanto nele próprio quanto nos outros.

A busca pela perfeição é, indubitavelmente, o combustível para o progresso, mas não podemos esquecer que o mesmo combustível que impulsiona o foguete pode fazê-lo explodir.

Toda vez que vejo um tenista jogando a raquete no chão ou batendo em algum lugar, acredito que ele não se perdoa pelo erro e conseqüentemente também não deve perdoar o outro, pois a prática do perdão é única e quem não se perdoa, não perdoa o outro. E não há maior forma de sofrimento do que não exercer o poder de perdoar e de se perdoar.

Durante muito tempo, procurei ser um exemplo de excelência, como filho, como pai, como homem e como aprendiz de tênis.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Em vários momentos da vida, perdi horas lamentando não desenvolver perfeitamente o que havia planejado. Somente quando comecei a jogar tênis, percebi que o erro faz parte da vida e não significa que você não é bom e sim que não existe a perfeição.

Na vida, assim como no tênis, sempre existe o outro e nossos erros, na maior parte das vezes, originam-se de uma atuação de outra pessoa que não age da maneira que nós imaginamos, até porque os interesses são, geralmente, antagônicos aos nossos.

Em uma partida de tênis, usa-se a expressão “erro não forçado” para representar uma bola mal jogada, sem que o adversário tenha contribuído muito para que o jogador cometesse o erro. Na vida também cometemos erros não forçados, quando, apesar de as coisas estarem fáceis, nós complicamos, de forma a não obter os resultados que gostaríamos.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Costuma-se dizer, no meio tenístico, que um jogo é decidido pelo número de erros não forçados e que vence aquele que errar menos.

Na vida podemos dizer que vence ou é mais feliz aquele que erra menos ou que, pelo menos, não repete os erros.

Mas, acima de tudo, o que é fundamental é que o tempo não pára e que o tempo resolve tudo, como exemplifica o texto abaixo.

Um rei muito poderoso percebeu que lhe faltava o poder sobre todos os poderes: o poder sobre seus estados de espírito. Convocou uma reunião com seus ministros e ordenou-lhes que resolvessem o problema.

Um deles disse:

- Ouvi falar que há, em algum lugar do reino, uma mulher, conhecida como a Sabedoria, que possui um anel dentro do qual há uma mensagem, que é o segredo do poder sobre os estados de espírito.

-Pois eu lhe ordeno que encontre este anel e traga-o para mim!

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

O ministro partiu e, depois de muito procurar, encontrou-se frente a frente com a Sabedoria.

Disse:

-Soube da existência de um anel que contém a sabedoria em forma de uma mensagem, que dá a quem a possui o poder sobre os estados de espírito. E meu rei quer possuir tal poder.

Disse a Mulher: - O anel existe e eu o possuo. Presenteio o seu rei com o anel, com uma condição: que só o abra e leia a mensagem poderosa, depois de ter esgotado todos os seus recursos, quando já não tenha o que fazer por já ter feito tudo o que sabe e pode.

O assessor levou o anel para o rei, que ficou muito satisfeito e o recompensou regamente.

O rei colocou o anel e aguardou o momento de abri-lo e conhecer o segredo do poder sobre os estados de espírito.

Algum tempo depois o rei ficou muito irritado com seus vizinhos, que invadiram seu reino. Pensou em abrir o anel.

- Não. Posso lutar.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Perdeu a luta e sentiu muita tristeza. Pensou em abrir o anel.

-Não. Posso recuperar o que perdi.

Os invasores chegaram ao castelo para matá-lo e sentiu muito medo.

- Abro o anel agora? Não, posso fugir.

Fugiu e foi perseguido. Ao chegar ao penhasco, vendo que leões o aguardavam caso saltasse, com o exército inimigo em seus calcanhares, aterrorizado, pensou: “Já não há o que fazer, meus recursos se esgotaram. Esta é a hora!”.

Abriu o anel e nele estava escrito:

ISTO PASSARÁ!

Reconfortado, encontrou um lugar para esconder-se e sobreviveu. Sobreviveu e voltou. Reconquistou seu castelo e seu reino. Sentia-se muito alegre.

Ficou tentado a abrir de novo o anel, mas pensou: “Vou dar uma festa para extravasar tanta alegria”.

Durante a festa, ficou sabendo que seus exércitos haviam tomado o reino inimigo. Seu coração disparou a ponto

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

de ele pensar que iria ter um ataque cardíaco, de tão feliz. Sentindo-se morrer de felicidade, sem saber mais o que fazer, abriu de novo o anel.

E no anel estava escrito:

ISTO TAMBÉM PASSARÁ!

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Depois de fazer o mais difícil, toda a calma agora

Todos nós sofremos com a pressão de estar próximo de uma conquista pessoal, profissional ou esportiva. Quando estamos quase chegando lá é que a coisa pega e a tensão nos leva a perder o controle e, quase sempre, nos portamos de maneira imprópria em razão da tensão e da ansiedade.

Se verificarmos nos jogos de tênis, no ponto decisivo, normalmente, o jogador que está preste a vencer está muito mais tenso do que o que está preste a perder. Deveria ser ao contrário, pois depois de fazer o mais difícil, que é chegar à posição de quase vitória, não há razão para o nervosismo.

Em diversas situações na vida, nos deparamos com o momento decisivo em alguma coisa e é nesse momento em que deveríamos nos concentrar e nos controlar ao máximo para desenvolver bem a conquista almejada.

Tudo não passa de uma valorização errada feita pelas pessoas que têm medo de não conseguir, depois de ter se esforçado para conquistar alguma coisa.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Digo que é um erro, pois o resultado não é a única coisa importante na vida e sim o durante, onde praticamos os atos que nos levam a um resultado. Desfrutar de todo o processo é a melhor forma de chegar ao final e não ter o pensamento voltado exclusivamente para o resultado final: ganhar ou perder.

Para alcançar o melhor do nosso potencial, devemos estar concentrados, sem ficarmos tenso e estar em estado de alegria por fazer alguma coisa. Só assim conseguiremos ser o melhor que pudermos, dentro de nossas limitações, e, se não for o suficiente para obtermos a vitória, resta o prazer do durante e a experiência vivida. Experimente jogar tênis como se faz sexo, ou melhor, amor. Todo o processo deve ser prazeroso e cada movimento deve vir do prazer de fazer e a concentração deve estar voltada para o que se está vivenciando, segundo a segundo, sem o compromisso com o resultado final: ele será mera consequência de uma atividade bem feita. Se estiver preocupado com o final, é possível que não consiga um desempenho razoável e o final, se chegar, será lastimável.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

O que se parece muito fácil pode se tornar uma frustração

A concentração é a chave de uma conduta correta, tanto na vida como no tênis, e criar expectativa é um dos maiores erros que se pode cometer.

Estamos sempre criando expectativas quanto ao nosso comportamento e os das pessoas que nos cercam. No jogo, a expectativa é sempre sobre como iremos jogar e como irá jogar o nosso adversário. Antes dos jogos, é onde o estresse alcança os maiores níveis. Tudo em função dessa ansiedade.

Sempre que o jogo começa, o nível de estresse vai diminuindo, até chegarem os momentos que precedem o final do jogo, onde volta a se estabelecer a expectativa do resultado. Jogar sempre focado no momento alivia a tensão e controla a expectativa do resultado.

Se conseguirmos jogar ponto a ponto, sem perdermos a concentração, certamente evitaremos surpresas, tais como estar ganhando um set de 5 a 1 e acabar perdendo o set, pois todos os resultados, quando o jogo vira de forma acentuada,

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

são, quase sempre, fruto do descontrole emocional do jogador que estava ganhando e raramente a subida de produção do jogador que estava perdendo.

Uma imagem que representa bem esta questão é a balança que se move sempre em sentido oposta, ou seja, quando um lado sobe o outro, necessariamente, desce.

Quanto mais fácil o jogo se apresenta, mais comum é que se relaxe e perca a concentração, mas são exatamente nestas horas que devemos ter cuidado para não cairmos, no que eu chamo, na armadilha da balança.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Não há nada mais difícil de reverter do que um processo de queda, até pela nossa prática habitual de dar mais importância aos fatos ruins do que aos bons. Em um processo de ascensão, nem todos conseguem motivar-se e basta uma única situação desfavorável para interromper o processo.

No caso de queda de produção, é preciso muito mais do que uma boa situação para reverter o quadro e a tendência normal é de se manter desanimado e sem confiança.

Para justificar a observação acima, talvez possamos compará-la com o princípio físico da gravidade, que faz com que para subir seja necessária uma força, já para descer, a atração da terra é o suficiente.

“A expectativa é a mola mestra da frustração”.

Pensamento oriental

“Espere o melhor. Prepare-se para o pior e aceite o que vier”.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Cuidado com a “bola nas costas”

A precipitação e a falta de cuidado com as “subidas à rede” podem acarretar na famosa “bola nas costas”.

Não se impressione com o perigo de tentar, contudo é necessária cautela e uma boa estratégia. Entre as estratégias, uma das melhores é a de preparar o seu ataque de forma a ter uma possibilidade maior de alcançar o êxito.

Tudo na vida está relacionado à causa, fato e consequência, e desta forma nós temos de entender as consequências como resultado natural de um processo, que não é aleatório, e sim como efeito lógico, salvo fatos excepcionais, oriundos de forças externas que, vez por outra, ocorrem para interferir em um processo.

Já assisti a uma partida de tênis em que o vento foi fundamental para o desfecho do jogo. Já presenciei diversos fatos em que o esforço de uma pessoa para alcançar uma meta foi prejudicado por eventos externos, como, por exemplo, um médico que se aplica para salvar um paciente, durante uma

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

cirurgia, e mesmo fazendo tudo certo o paciente morre por outra circunstância qualquer.

Fazer as coisas dentro de uma estratégia, com o máximo de cuidado, desenvolvendo a melhor técnica, não nos dá a certeza de sucesso, contudo diminui consideravelmente a possibilidade de cometer este erro.

O ser humano tem dois medos enormes: o primeiro é o de perder bens materiais e o segundo é o de perder a pessoa amada. Nas duas hipóteses, o cuidado é tudo e a ansiedade pode levar a uma busca insana, que pode conduzir-nos à banca rota ou a perder a pessoa amada, ou seja, “levar uma bola nas costas”.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Cuide do seu lado da quadra

Todos nós temos um raio de atuação e querer ultrapassá-lo é cooperar para o sofrimento.

Quando algo está fora do nosso raio de poder influir em um evento, não é lógico que tenhamos frustrações por acontecimentos que não podemos evitar. Por isso, “cuide do seu lado da quadra” e não perca tempo em controlar o que não pode, pois o comportamento alheio e os fenômenos naturais não estão sob nosso jugo e, sendo assim, viva concentrado naquilo em cujo resultado você pode influir.

Já assisti a vários jogos de tênis em que uma marcação do fiscal de linha, do juiz de cadeira ou até mesmo do adversário, transformou um jogo a cuja vitória parecia tranquila, em uma derrota contundente. Tudo porque o jogador não se conformava com a atitude que o prejudicava e queria, a todo custo, mudar o comportamento do outro.

Vários relacionamentos são desfeitos, namoro, casamento ou amizade, pelo fato de um tentar controlar ou tentar prever as atitudes do outro e, quando essas não são as

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

esperadas, ocorre à frustração e o descontentamento com a outra pessoa.

Se quiser ser feliz e jogar o melhor tênis que pode, cuide exclusivamente de você, não tente controlar ou cobrar ações dos que participam, de alguma forma, do seu jogo ou da sua vida.

Durante algum tempo, eu observei reações de jogadores de tênis que se irritavam durante uma partida e percebi que ou eles se irritavam consigo mesmos, com seus adversários ou os juízes. Em qualquer um dos casos, a partir do descontrole emocional, a derrota era apenas uma questão de tempo.

Conheci atletas que, ao ver que estavam perdendo, passavam a se irritar para justificar a derrota e dizer que só perderam porque perderam o controle emocional, assim como já vi muitas pessoas dizerem que não queriam fazer certas coisas e que só fizeram porque se descontrolaram emocionalmente.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

É comum usar o descontrole emocional como desculpa, como uma forma de tentar enganar as outras pessoas, mas nunca conseguirá enganar a si próprio. Sendo assim, “no seu lado da quadra”, você estará perdendo também.

A confiança em nós mesmos inspira a maior parte que temos nos outros.

Na vida e no tênis, percebo que as regras podem ser amplamente aplicadas, como forma de busca por uma competição sadia e prazerosa.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Duas regras fundamentais

O jogo de tênis tem como princípio básico a lealdade entre os competidores e a clareza de que deve vencer o que possuir a melhor técnica, fair play, aliada a um controle emocional efetivo.

Desde o saque, podemos verificar que a regra estabelece um tempo limite e o sacador, dentro deste limite, executa o golpe, desde que o oponente esteja preparado para a resposta. Esta é uma demonstração clara de que a lealdade está acima do interesse do sacador em fazer o ponto.

Quando verificamos uma jogada em que a bola bate na rede e muda seu curso, de forma a impedir que o adversário consiga responder ao golpe, logo ocorre o pedido de desculpas, demonstrando que o ponto foi involuntário e o que o tenista busca é atuar o mais próximo possível da perfeição e não a busca pelo ponto de qualquer forma.

O comportamento da torcida, embora não tanto quanto antes, também demonstra a lisura existente na competição, quando os aplausos são, exclusivamente, para os acertos, seja

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

de qual lado for, e vibra-se com as bolas bem jogadas e não com os erros do adversário.

Na vida seria muito interessante se praticássemos a mesma filosofia do tênis, procurando desenvolver o melhor de cada um, em busca de nossas satisfações, respeitando as vontades alheias e vibrando com nossas conquistas e não com as derrotas alheias. Igualdade de oportunidade e o fim não justificando os meios, seriam valores que melhorariam a convivência e nos trariam mais prazer para o jogo da vida.

Em todas as regras e conselhos para uma vida melhor e um jogo melhor, ouvi dois por que tenho apreço especial, são fundamentais e resumem um comportamento que, quando alcançado, corresponde à iluminação almejada pelos budistas. As duas regras são simples e são as seguintes:

1ª - NÃO DEVEMOS PERDER A CABEÇA COM BOBAGENS.

2ª - TUDO É BOBAGEM.

Nada pode ser suficientemente sério a ponto de nos fazer perder a paz, pois sem paz não conseguiremos ser, nem fazer nada.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

O pensamento positivo é o combustível para o ser humano produzir resultados magníficos.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Esse ponto é meu

Automotivação

Um homem investe tudo o que tem numa pequena oficina.

Trabalha dia e noite, dormindo apenas quatro horas por dia.

Dorme ali mesmo, entre um pequeno torno e algumas ferramentas espalhadas.

Para poder continuar seus negócios, empenha sua casa e as joias da esposa.

Quando, finalmente, apresenta o resultado de seu trabalho a uma grande empresa, recebe a resposta que seu produto não atende ao padrão de qualidade exigido.

O homem desiste?

Não! Volta à escola por mais dois anos, sendo vítima da chacota de seus colegas e de alguns professores, que o chamam de “louco”.

O homem fica ofendido?

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Não! Dois anos depois de haver concluído o curso de Qualidade, a empresa que o recusara, finalmente, fecha contrato com ele.

Seis meses depois, vem a guerra. Sua fábrica é bombardeada duas vezes.

O homem se desespera e desiste?

Não! Reconstrói sua fábrica, mas um terremoto novamente a arrasa.

Provavelmente você deve estar pensando: bom, agora sim, ele desiste! Mais uma vez, não! Imediatamente após a guerra há uma escassez de gasolina em todo o país e este homem não pode sair de automóvel, nem para comprar alimentos para sua família.

Ele entra em pânico e decide não mais continuar seus propósitos? Não!

Criativo, ele adapta um pequeno motor à sua bicicleta e sai às ruas.

Os vizinhos ficam maravilhados e todos querem as chamadas “bicicletas motorizadas”.

JOUCENYR DA SILVA

LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

A demanda por motores aumenta e logo ele não conseguiria atender a todos os pedidos!

Decide montar uma fábrica para a novíssima invenção. Como não tem capital, resolve pedir ajuda para mais de quinze mil lojas espalhadas pelo país.

Como a ideia parece excelente, consegue ajuda de 3.500 lojas, as quais lhe adiantam uma pequena quantia em dinheiro.

Hoje, a Honda Corporation é um dos maiores impérios da indústria automobilística!

Esta conquista foi possível porque o Senhor Soichiro Honda, o homem de nossa história, não se deixou abater pelos terríveis obstáculos que encontrou pela frente.

Quantos de nós desistimos por muito menos?

Quantas vezes o fazemos antes de enfrentar minúsculos problemas?

Todas as coisas são possíveis, quando sustentadas por sonhos e valores consistentes.

Todos nós temos virtude e defeitos e, geralmente, tendemos a dar maior importância aos nossos defeitos do que

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

aproveitar nossas potencialidades. Por isso, é certo que devemos buscar dentro de nós mesmos o que tanto buscamos do lado de fora.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Explore o que você tem de melhor

Uma velha lenda hindu nos conta que houve um tempo em que todos os homens na Terra eram deuses, mas que eles pecaram e abusaram tanto do Divino, que Brahma, o deus dos deuses, decidiu que a “cabeça de deus” seria tirada dos homens e escondida em algum lugar onde eles jamais pudessem encontrá-la e abusar dela.

Um dos deuses disse: “Vamos enterrá-la bem fundo no chão”.

Brahma disse: “Não, o homem vai cavar a terra e encontrá-la”.

Outro deus então disse: “Vamos colocá-la no mais fundo oceano”.

Brahma disse: “Não, o homem aprenderá a mergulhar e poderá encontrá-la algum dia”.

Um terceiro deus sugeriu: “Porque não a escondemos na mais alta montanha?”

Brahma disse: “Não, o homem pode escalar a mais alta montanha”.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Tenho um lugar melhor. Vamos escondê-la no próprio homem. É um lugar onde ele jamais pensará procurá-la “.

Também no texto de Sócrates, encontramos a mesma lição.

Sócrates e o “Conhece-te a ti mesmo”

“- Dize-me, Eutidemo, já estiveste em Delfos?”

-Duas vezes, por Zeus!

-Então leste a inscrição gravada no templo: “Conhece-te a ti mesmo?”

- Por Zeus! Então não havia de conhecer-me a mim mesmo? Difícil me seria aprender outras coisas, se a mim próprio ignorasse.

-Então pensas que conhecer a si mesmo seja saber como se chama?

Assim como não julgam os compradores de cavalos conhecerem o animal que desejam comprar antes de verificarem se é dócil ou dado a empacar, forte ou fraco, veloz ou lerdo, enfim, todas as boas ou más qualidades de uma

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

cavalgadura, não deve pesar-se a própria capacidade para se saber quanto se vale?

-De fato, parece-me que não conhecer o próprio valor é ignorar a si mesmo.

-Não é evidente ser esse conhecimento de si mesmo fonte de infinidade de bens, enquanto milhares de males causam a visão estrábica das próprias possibilidades? Os que conhecem a si mesmos sabem o que lhes é útil e discernem o que podem do que não podem fazer. Realizando o que está em seu poder, conseguem o necessário e vivem felizes. Abstendo-se do que vai além de suas forças não caem no erro e evitam o insucesso. Enfim, encontrando-se em melhores condições de julgar os homens, podem, empregando-os proveitosamente, obter grandes bens e evitar grandes males. Ao contrário, os que não conhecem a si mesmos e ignoram o próprio valor não julgam melhor os homens que as coisas humanas. Não sabem nem o que lhes é devido fazer nem como fazê-lo. A respeito de tudo iludidos, deixam escapar a felicidade e precipitam na ruína. Os que agem com conhecimento de causa atingem o

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

objetivo almejado e obtêm honra e consideração. Seus iguais regozijam-se com sua amizade. Nas derrotas buscam seus conselhos, entrega-se em suas mãos, neles depositam suas esperanças de bom êxito e por tudo isso os estima mais que a ninguém. Já os que vivem às cegas metem-se a fazer o que não deviam, malogram em todos os empreendimentos e, castigados pelo insucesso, tornam-se objeto do desprezo e do ridículo, vivendo sob a zombaria e o desrespeito.

Podes ver igualmente que dentre as cidades que, desconhecendo as próprias forças, movem guerras a Estados mais poderosos, umas são destruídas, outras trocam a liberdade pela escravidão.

-Estou plenamente de acordo, Sócrates - consentiu Eutidemo -, ser da máxima importância o conhecer-se a si mesmo." (Sócrates, Os pensadores. Editora Nova Cultural)

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Não existe só a vitória

Deveríamos iniciar a vida da mesma forma como deve ser o início do treinamento do tênis.

O primeiro passo é aprender a cooperar com o outro, de forma a passar a bola para o outro lado para que o outro jogador devolva e assim possam, os dois, treinar.

Na vida é preciso cooperar com os outros, para que se possa receber em troca o mesmo que oferecemos e assim entendermos a vida como um aprendizado que inicia com a cooperação e não com a competição.

Na medida em que formos evoluindo, aumentamos a intensidade dos golpes, possibilitando que o outro devolva a bola para que se possa treinar, pois se jogarmos as bolas sempre nos cantos da quadra, quem está do outro lado não devolverá e será impossível o treinamento contínuo.

Na vida, chamamos de feedback o retorno do que encaminhamos para alguém, sem o qual não podemos avaliar o que fizemos.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Não se deve iniciar algo com o intuito de simplesmente ganhar ou perder, mas sim de buscar um aprendizado.

Nas artes marciais, o cumprimento é obrigatório no início e no final da luta e simbolizam o seguinte: o cumprimento inicial é o agradecimento por estarem tendo a possibilidade de pôr em prática os ensinamentos com aquele que se apresenta para a luta, enquanto que o segundo é o agradecimento por ter podido aprender com o outro, por ter consciência seja dos seus méritos, seja das suas deficiências, pois só é possível descobrir isso se existir um oponente para testar e utilizar, como lição, os resultados.

Durante o processo de aprendizado, tanto na vida como no tênis, a cooperação é fundamental, e depois do treino é preciso que haja um oponente, não para ser vencido, exclusivamente, mas para testar o seu aprendizado.

Na vida, o Criador colocou-nos em diversas situações para testar-nos, independente de nossa vontade, mas cada situação adversa em que vivemos nada mais é do que uma “partida” para que possamos testar nossas qualidades e

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

buscarmos as soluções que nos façam sentir bem conosco mesmos, independentemente do resultado.

No tênis nós podemos escolher quando jogar, contudo, em um torneio, não podemos escolher com quem jogar. Assim, temos de estar preparado para uma variedade de situações, como jogadores habilidosos sem controle emocional ou com bastante controle emocional sem muita habilidade, o que, tanto em um caso como no outro, exigirá uma estratégia adequada e a habilidade adquirida nos treinamentos.

Vencer não é competir com os outros, é derrotar os inimigos interiores.

É a própria realização do ser

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

O jogo de duplas e o casamento

Jogo de duplas, no tênis, é uma das maiores demonstrações de convivência com outra pessoa, a ponto de demonstrar a personalidade de cada um na prática do esporte.

Alguns jogadores são excelentes duplistas, enquanto outros só jogam bem partida de simples.

Podemos verificar que na vida existem pessoas que são “metade da laranja”, enquanto que outros são a “laranja inteira”. Ser metade da laranja não é nenhum demérito, é consequência da personalidade de cada um. Aquele que precisa dividir as glórias e os fracassos, e ter prazer de estar sempre com alguém, normalmente é muito mais flexível consigo mesmo e com o parceiro, o que permite um bom relacionamento.

O jogador de simples, normalmente é a laranja inteira e quer assumir, sozinho, o resultado, seja qual for, buscando aprimoramento pessoal, embora não desenvolva o potencial de convivência com o outro.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

O ideal para o crescimento pessoal é que coloquemos as crianças para atuarem tanto nos esportes individuais, como nos coletivos, para que os valores, em ambos os casos, sejam desenvolvidos, pois no tênis é possível não jogar duplas, mas na vida a convivência é inevitável.

O casamento é como em um jogo de duplas, em que cada um necessita do outro para alcançar um objetivo único e, sendo assim, não é cabível a falta de cooperação dos parceiros.

Tanto no jogo de duplas como no casamento, deve-se ter em mente que haverá erros de ambas as partes, mas que os erros não podem fazer com que a união se enfraqueça, e cada um deve consolar e apoiar o outro nos momentos difíceis. Só assim o objetivo de complementação será alcançado.

Todos os jogos de duplas a que assisti, em que os parceiros tenham objetivos distintos ou comportamentos muito diferentes, geraram atrito entre eles e o resultado foi claramente previsível, assim como ocorre nos casamentos.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

A consciência de que o todo é a soma das partes é o segredo para a convivência, e o resultado ruim é fruto do comportamento dos dois.

Para o sucesso de uma parceria não basta reunir duas pessoas que tenham muitas qualidades, mas sim unir duas pessoas que se completam, que possam, no fim das contas, um mais um ser muito mais que dois.

Tanto para jogar em dupla quanto para casar, cuidado com a escolha, ou então irá amargar uma experiência profundamente desagradável.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Aja ao perceber

(inteligência emocional)

Depois de muito estudar sobre a questão da inteligência e dos métodos para desenvolvê-la, descobri, em um artigo de revista, que a inteligência racional está totalmente ultrapassada e que muito mais importante é a inteligência emocional.

Sempre fui adepto da racionalidade que permite entender, a cada passo, tudo que está acontecendo. Meu início de aprendizado do tênis não foi diferente, não por culpa dos professores, mas por minha própria história de vida.

Uma das primeiras perguntas que fiz foi: Por que o movimento tinha que ser feito até o final, se ele não iria influenciar no percurso da bola, depois de ter tocado nela? Tudo sempre foi calcado em alguma explicação lógica e não no fato de que o resultado fosse suficiente para demonstrar a veracidade da afirmação.

Hoje, jogar tênis, para mim, é ser espontâneo e fazer os movimentos de forma automática, sem pensar em como fazer o golpe, mas pura e simplesmente pensar no golpe a ser feito. É

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

mais ou menos como pensar no que você quer da vida e qual o caminho a seguir. Depois de decidido, é só seguir em frente, sem ter que parar para pensar a cada passo dado.

A inteligência emocional é vista atualmente como uma das maiores virtudes que alguém pode ter, visto que saber decidir sem ter que parar para pensar é o que o mundo moderno nos exige, e aqueles que são aptos nisto estão na vanguarda.

No jogo de tênis, a jogada que melhor avalia a inteligência emocional é o voleio, pois exige decisão rápida e muito reflexo.

Se parar para pensar, a bola já passou ou, no caso de executar o golpe, se for feito de forma insegura, ele sairá imperfeito, visto que a jogada, no voleio, já deve ser preconcebida.

Volear é como sair de uma situação de acidente automobilístico: a intuição e o reflexo, aliados a uma boa técnica, representam a solução ideal.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Em neolinguística, costuma-se dizer que somos o que acreditamos ser e a inteligência emocional está intimamente ligada à confiança no desempenho de uma técnica devidamente treinada, sem necessitar um raciocínio lógico formal.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Filosofia budista no jogo de tênis

“O melhor caminho é o caminho do meio”.

Esse preceito milenar budista é uma lição gigantesca em uma única frase. Os exageros, de qualquer forma, são prejudiciais. Até o amor em excesso é prejudicial.

Por mais técnico que um tenista possa ser, a melhor estratégia é mesclar suas habilidades e não insistir em uma única forma de jogar, ou seja, no jogo não se deve ser excessivamente agressivo ou defensivo.

No jogo de duplas, é comum tentar jogar as bolas entre os adversários, ou seja, no meio, e assim, intuitivamente, os tenistas estão obedecendo à lei budista.

Na questão do jogo de dupla, o bom relacionamento entre os parceiros é fundamental e para isso os ensinamentos budistas são perfeitos para ajudar-nos a jogar duplas de uma maneira melhor.

Seja um tenista zen. Desfrute do jogo de tênis em vez de buscar o reconhecimento das outras pessoas.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Zen significa entender a si mesmo completamente para então poder ajudar o nosso mundo.

Os seres humanos sofrem por não compreenderem a si próprios. Temos uma forte tendência a nos prender aos nossos desejos e ódio, nossos gostos e aversões. Assim criamos sofrimento para nós mesmos e para os outros seres com quem compartilhamos nosso planeta.

O Zen utiliza técnicas básicas de meditação para nos ajudar a retornar a nossa natureza original, ao nosso ser amoroso e compassivo.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Quando nossa mente se acalma, nossa natureza original se revela e nos permite viver uma vida útil com clareza, momento a momento. A meditação faz você alcançar seu “eu” verdadeiro.

Conheci um tenista amador que quebrava, vez por outra, suas raquetes, quando começava a cometer erros seguidos. Logo após demonstrava uma calma extraordinária. Fiquei muito curioso e perguntei-lhe o porquê deste comportamento.

Ele respondeu “- Eu fazia psicoterapia e gastava uma fortuna por mês, para tentar adquirir autocontrole e não me indispor com os outros. Depois de dois anos, descobri que quebrar uma raquete, no momento de muita tensão, me acalma e custa mais barato do que o que eu pagava ao meu psicólogo”.

Claro que isto não é verdade, é apenas uma metáfora para demonstrar que você pode usar uma técnica para aliviar o estresse, sem se indispor com as outras pessoas, como o exemplo a seguir.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Árvore dos problemas

Esta é uma história de um homem que contratou um carpinteiro para ajudar a arrumar algumas coisas na sua fazenda.

O primeiro dia do carpinteiro foi bem difícil. O pneu do seu carro furou.

A serra elétrica quebrou. Cortou o dedo. E ao final do dia, o seu carro não funcionou.

O homem que contratou o carpinteiro ofereceu uma carona para casa.

Durante o caminho, o carpinteiro não falou nada.

Quando chegaram a sua casa, o carpinteiro convidou o homem para entrar e conhecer a sua família.

Quando os dois homens estavam se encaminhando para a porta da frente, o carpinteiro parou junto a uma pequena árvore e gentilmente tocou as pontas dos galhos com as duas mãos.

Depois de abrir a porta da sua casa, o carpinteiro transformou-se. Os traços tensos do seu rosto transformaram-

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

se em um grande sorriso, e ele abraçou os seus filhos e beijou a sua esposa.

Um pouco mais tarde, o carpinteiro acompanhou a sua visita até o carro. Assim que eles passaram pela árvore, o homem perguntou:

-Por que você tocou na planta antes de entrar em casa?

-Ah! Esta é a minha Árvore dos Problemas. Eu sei que não posso evitar ter problemas no meu trabalho, mas estes problemas não devem chegar até os meus filhos e minha esposa. Então, toda noite, eu deixo os meus problemas nesta Árvore quando chego em casa, e os pego no dia seguinte. E você quer saber de uma coisa! Toda manhã, quando eu volto para buscar os meus problemas, eles não são nem metade do que eu me lembro de ter deixado na noite anterior.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Pensar é preciso

Instantes (1)

Lições para a vida

“Se eu pudesse viver novamente a minha vida, na próxima trataria de cometer mais erros.

Não tentaria ser tão perfeito, relaxaria mais.

Seria mais tolo ainda do que tenho sido, na verdade bem pouca coisa levaria a sério.

Seria menos higiênico. Correria mais riscos, viajaria mais, contemplaria mais entardeceres, subiria mais montanhas, nadaria mais rios.

Iria a lugares aonde nunca fui, tomaria mais sorvete e menos lentilha, teria mais problemas reais e menos problemas imaginários.

Eu fui uma dessas pessoas que viveu sensata e produtivamente cada minuto da sua vida: claro que tive momentos de alegria.

Mas, se pudesse voltar a viver, trataria de ter somente bons momentos.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Porque, se não sabem, disso é feita a vida, só de momentos, não os percas agora.

Eu era um desses que nunca ia a parte alguma sem um termômetro, uma bolsa de água quente, um guarda-chuva e um paraquedas; se voltasse a viver, viajaria mais leve.

Se eu pudesse voltar a viver, começaria a voltar a andar descalço no começo da primavera e continuaria assim até o fim do outono.

Daria mais voltas na minha rua, contemplaria mais amanheceres e brincaria com mais crianças, se tivesse outra vez uma vida pela frente.

Mas, já viram, tenho 85 anos e sei que estou morrendo“.

Este texto é dado como de autoria de Jorge Luís Borges, embora haja divergência de alguns pesquisadores.

Instantes (2)

Lições para os tenistas amadores

Se eu pudesse viver novamente minha vida, na próxima trataria de jogar tênis de outra maneira.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Não tentaria ser tão perfeito, relaxaria mais.

Seria mais brincalhão do que tenho sido, na verdade bem pouca coisa levaria a sério.

Ficaria menos irritado. Correria mais riscos, volearia mais, reconheceria mais as qualidades dos outros tenistas, aproveitaria mais os jogos, tentaria mais paralelas, daria mais smashes.

Jogaria em mais lugares onde nunca joguei, tomaria mais atitudes positivas e menos posicionamento defensivo, me preocuparia mais com problemas reais e menos com meus erros na quadra.

Eu fui uma dessas pessoas que jogou de forma burocrática e sem divertimento, cada minuto da minha vida tenística; claro que tive momentos de alegria.

Mas, se pudesse voltar a jogar, trataria de ter somente bons momentos.

Porque, se não sabem, disso é feita a vida: só de momentos, não os percas agora.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Eu era um desses tenistas que nunca ia para a quadra sem uma raquete reserva, uma toalha, remédio para o caso de contusão, camisetas e até tênis reserva; se voltasse a jogar, jogaria mais leve.

Se eu pudesse voltar a jogar, tentaria mais aces e menos lob, faria mais saque-voleio e daria menos bola alta no fundo.

Jogaria mais duplas com meus amigos, no clube, nos fins de semana, e daria menos importância para os torneios, se tivesse outra vez uma partida de tênis pela frente.

Mas, já viram, tenho 43 anos, com artrite, artrose, epicondilite e desvio na coluna, mas mesmo assim eu sei que posso e devo recomeçar a jogar tênis de uma nova maneira.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Os dez mandamentos do tenista

1º - Amarás o tênis sobre todos os esportes.

Não que os demais esportes sejam ruins, mas depois que se conhece o jogo de tênis é quase impossível querer praticar outro.

2º - Não farás uma imagem ruim do seu oponente.

O adversário não é seu inimigo. Quanto melhor jogar o seu adversário, melhor será o teste para que você descubra suas deficiências.

3º - Não tomarás o nome de GUGA em vão.

Quando for fazer qualquer crítica ao GUGA, pense no que ele já nos proporcionou de alegrias e que ele não é uma máquina infalível e sim um atleta que, apesar de todas as dificuldades, tornou-se o nº 1 do mundo por vários meses seguidos.

4º - Guardar os dias de sábado só para a prática do tênis, além dos domingos, segundas, terças, quartas, quintas e sextas-feiras.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Se for possível, pratique tênis todos os dias, pois uma partida de tênis por dia dá saúde e alegria.

5º - Honrar os parceiros de dupla.

O seu parceiro de duplas é, antes de tudo, um amigo que busca o mesmo objetivo que você, razão pela qual deve ser sempre honrado, mesmo quando errar um voleio fácil.

6º - Não quebrarás raquetes, nem cometerás atitudes antidesportivas.

Todos os atos que expressam ódio são maléficos e prejudicam a todos, principalmente a aqueles que os fazem. Admitir as próprias limitações e entender que a perfeição é inalcançável dá ao tenista a tranquilidade para lidar com seus erros.

7º - Não exigirás de ti mais do que podes.

As limitações são realidades impostas e temos que enfrentá-las com sabedoria. Quando não for possível ultrapassar um obstáculo, contorne-o.

8ª - Não roubarás, marcando fora as bolas que tocarem na linha.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

O objetivo do jogo de tênis não é ganhar a qualquer custo, é desenvolver uma técnica de golpes que lhe permitam vencer os jogos, só assim a vitória é compensadora. Ganhar com marcações suspeitas é admitir que não tenha condições técnicas para vencer o adversário.

9º - Não levantará falso testemunho quando perder um set de 6x0.

Já vi grandes tenistas perderem de 6x0 e nem por isso o seu talento foi posto em dúvida. No tênis amador eu percebo que um resultado deste chega às raias da humilhação, a ponto de sempre ouvirmos algumas explicações esdrúxulas daqueles que perderam.

10º - Não cobiçarás as bolas e raquetes do próximo, principalmente se ele estiver muito próximo.

Existem alguns “tenistas” que estão sempre à procura de bolas ou raquetes esquecidas em um canto qualquer do Clube. Outros estão sempre se esquecendo de trazer bolas e costumam, algumas vezes, voltar para casa com algumas.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Já presenciei o milagre da multiplicação, quando vi que, ao chegar ao clube, o tenista tinha apenas uma caixa com três bolas e no fim do dia saiu com quatro ou cinco.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Frases inesquecíveis

Durante toda minha vida, tenho dado importância enorme para frases que, em poucas palavras, resumem um sentido para a vida. Ouvi algumas muito interessantes, assim também como li outras, sem fixar-me no autor, razão pela qual farei algumas citações sem mencionar a autoria.

“Toda vez que você estiver buscando a resposta de um por que, verifique se existe um para quê necessário, caso contrário esqueça”. (Cristine Josme da Silva)

“Penso que cumprir a vida/ seja simplesmente/ compreender a marcha/ ir tocando em frente” (Almir Sater-Renato Teixeira)

“Que a força do medo que tenho não me impeça de ver o que anseio e que a morte em tudo que acredito não me tape os ouvidos e a boca ...” (Oswaldo Montenegro)

“O melhor caminho é o caminho do meio” (Buda)

As frases acima são profundas, mas as que eu costumo ouvir, nas quadras de tênis, durante jogos recreativos no clube, têm uma genialidade sem igual, tais como:

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

“Mulher é igual moeda. Ou é cara ou é coroa”.

“A realidade é uma ilusão, causada pela falta de álcool no organismo”.

“Mulher é igual à piscina, se pensar bem não vale a pena a gente ter em nossa casa, pelo trabalho, despesa e aborrecimento que dá e o pouco tempo que a gente se distrai com elas”.

“Gostaria de ter o dinheiro que meus amigos pensam que eu tenho, sair comas às mulheres que minha mulher pensa que eu saio e jogar o tênis que eu penso que jogo”.

Algumas frases são ditas em determinadas situações e se tornam extremamente engraçadas, como as que costumo ouvir no Clube Rio Cricket, nos jogos de duplas com os amigos.

Quando alguém faz uma dupla falta no início do jogo, é dada a oportunidade de mais dois saques. Ai um engraçadinho diz: “Dá mais duas, pois aqui é o único lugar em que você pode dar mais duas seguidas”.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Quando um adversário marca uma bola duvidosa, como sendo fora, Mário Badan costuma dizer: “Ele marcou fora gente!!!!”.

Quando alguém comete um erro grotesco, é comum ouvir: “O que mais você sabe fazer, meu filho?”.

Quando, em um jogo de duplas, se joga a bola entre os dois adversários e consegue-se o ponto, costuma-se ouvir: “Esta é uma bola trenó”, então alguém pergunta: “Por quê?” “Porque foi entre os dois veadinhos”. Gilson Pereira

Já o Luís Barbosa costuma dizer “este game é nosso”, O curioso é que ele só fala esta frase quando o game está praticamente perdido (0x40) e não lembro se ele já ganhou algum game nestas condições.

Outro exemplo de otimismo dantesco, muito comum nos jogos matinais de duplas, é quando o placar está 5x0 e alguém da dupla que está perdendo pergunta: “Vai a sete ou é tie break?”.

Uma frase muito comum no Rio Cricket é a seguinte: “Você está Romulando”. Frase criada e utilizada no clube em

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

razão de um grande amigo e tenista, Rômulo Gonçalves Ferreira Filho. Quando está jogando e não quer acabar o jogo, costuma prolongar, propositadamente, a partida, errando bolas que normalmente não erraria, com o intuito de transformar uma vitória fácil, em uma partida concluída no tie-break. Agora, toda vez que alguém está ganhando o jogo com facilidade e começa a errar bolas fáceis, diz-se que ele está Romulando. Várias outras frases são merecedoras de serem mencionadas, contudo não haveria espaço para todas, embora elas façam parte do que costumo chamar de TENISTERAPIA MATINAL DO RIO CRICKET.

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Agradecimentos

Geralmente a página de agradecimentos é colocada no início do livro e normalmente, ninguém lê.

Fiz questão de incluir um capítulo, no final, para que não passassem em brancas nuvens os meus sinceros agradecimentos que vão, desde você amigo leitor, que dedicou seu precioso tempo para ler este trabalho, até meu bisavô materno, que resolveu vir de Portugal e assim me fez nascer brasileiro e não português. Não que ser português seja alguma desonra, mais lá não há nenhum expoente no tênis e nós temos, graças a Deus, o grande GUGA.

Não poderia deixar de agradecer a Irineu da Silva e Ilka Assumpção da Silva (meus pais), Jailton da Silva e Jousemar da Silva (meus irmãos), por me aturarem ao longo destes anos.

A Cristine Josme da Silva (minha filha), por me ensinar várias lições na vida e por ser um ser humano de quem eu tenho um orgulho incomensurável.

Ao Gilson Pereira, pelo aprendizado dos primeiros golpes (primeiro professor de tênis).

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

Ao Fábio Santos, pelo aprimoramento dos movimentos e desenvolvimento técnico. (segundo professor de tênis).

Ao grande professor e treinador Sylvio Bastos, por me ensinar muito da parte técnica, mas acima de tudo, por mostrar minhas limitações como tenista e que é possível aprender muita coisa na vida com o tênis. (terceiro e último professor de tênis. Sou um caso perdido!!!!).

Ao meu colega de trabalho, Sant-Clair, pelo grande favor de fazer a necessária revisão, tornando esta obra, sem dúvida, bem melhor.

Ao Rômulo Gonçalves Ferreira Filho (meu amigo), por me dar boas lições na vida e no tênis.

Àqueles que direta e indiretamente colaboraram para a conclusão deste trabalho que, certamente, fez com que o fato de eu não aprender a jogar tênis ficasse abrandado por, pelo menos, conseguir escrever alguma coisa que, espero, possa contribuir com aqueles que praticam este esporte tão magnífico.

A TODOS, O MEU MUITO OBRIGADO!

JOUCENYR DA SILVA
LIÇÕES DA VIDA PARA O TÊNIS E DO TÊNIS PARA A VIDA

“Que as minhas palavras não sejam ouvidas como prece, nem repetidas com fervor, apenas respeitadas, como a única coisa que resta a um homem inundado de sentimentos”.

Oswaldo Montenegro