



O TREINADOR das estrelas

ANTÓNIO VAN GRICHEN foi parceiro de treinos de Jennifer Capriati e treinou Ana Ivanovic. É um dos treinadores mais solicitados do ténis feminino. Já tem três convites para retomar a actividade

OPÇÃO

Fez parte das selecções nacionais jovens e jogou na Taça Davis. Aos 23 anos desistiu para se tornar treinador

Tinha seis anos quando lhe deram uma raqueta para as mãos. Não tardou a mostrar que tinha jeito para a coisa, mas depois de vários anos, em que representou as selecções nacionais de sub-12, 14 e 16 anos, resolveu parar. “Entre os 16 e os 19 deixei de jogar. Estava cansado, decidi dedicar-me aos estudos e tirei um curso técnico-profissional em Educação Física”, conta à Focus António Van Grichen, que mais tarde integrou a selecção nacional na Taça Davis e fez parte do lote dos 300 melhores tenistas do Mundo na variante de pares. Devido a mudanças no *ranking* do circuito profissional (ATP) – só podia jogar pares quem tivesse pontos em singulares –, Van Grichen deixou de jogar aos 23 anos.

A experiência como treinador não começou aí – “aos 17 já dava aulas a adultos e miúdos de competição” –, mas aprofundou-se nessa altura. Depois de um ano e meio a trabalhar como treinador no Ace Team, em Alfragide, e onde auxiliou o padrao e director técnico da escola, Pedro Bivar, em 2003 decidiu rumar aos Estados Unidos. “Fui sozinho, já a pensar completamente em impor-me como treinador e estive na Hopman Tennis Academy entre um ano e meio a dois anos”, completa Van Grichen. Na academia sediada na Florida e baptizada com o nome do antigo campeão de ténis australiano, Harry Hopman, treinava jovens entre os 14 e os 16 anos, habituados a bons resultados, é certo, mas não a ganhar provas. “Passados seis meses começaram a ganhar torneios, como o Orange Bowl [o maior torneio júnior do Mundo]. É claro que não estou a dizer que foi só o meu trabalho, mas viram que, se calhar, também tinha uma certa ligação”, refere. Lá, chegou a ser parceiro de treinos de Jennifer Capriati, antiga



“Passados seis meses **começaram** a ganhar torneios”

SOBRE OS JOVENS QUE TREINAVA NOS ESTADOS UNIDOS

número um mundial e vencedora de três torneios de Grand Slam.

DA PRIMEIRA GRANDE EXPERIÊNCIA A ANA IVANOVIC

“Ela era muito jovem quando começámos. Tinha 15 anos e, por isso, não podia saltar etapas. Tínhamos de passar pela parte físi-

ca, técnica e mental”, começa por dizer o treinador sobre Victoria Azarenka, tenista bielorrussa que treinou entre 2005 e 2009. Van Grichen salienta os progressos feitos pela sua antiga pupila ao longo de quatro anos e meio de trabalho em conjunto a nível de jogo e, por consequência, no *ranking*: “Es- ▶

AZARENKA

O português ajudou a tenista bielorrussa a ganhar o Masters de Miami, considerado o quinto Grand Slam



► tava abaixo do *top 200* de singulares e deixei-a quando era número seis de singulares e sete de pares." Pelo meio, uma vitória em juniores no US Open, dois Grand Slams ganhos na variante de pares mistos e uma vitória, em 2009, no Masters de Miami, torneio que é por muitos considerado o quinto Grand Slam.

"Porquê o fim?", perguntámos. Van Grichen aponta a necessidade de "ir à procura de outros desafios", até porque profissionalmente já tinha atingido um dos seus objectivos – colocar uma jogadora entre as 10 melhores do Mundo –, mas fala também de "cansaço mental". "Cheguei a fazer-lhe a parte física, a parte técnica, estava no campo, jogava com ela e quando era mais nova até a levava à massagem. Era um trabalho completamente a *full time* e a certa altura, também com as viagens e a pressão dos jogos, começa a haver algum desgaste", defende.

Depois de Azarenka surgiu a hipótese de orientar a tenista russa Vera Zvonareva. Com ela fez a pré-temporada e os primeiros torneios de 2010, na Austrália. A agora número três do Mundo estava a recuperar de uma intervenção cirúrgica e o acordo celebrado entre o técnico e a atleta contem-

plava o acompanhamento por um período de cerca de três meses. "Ainda ganhámos o Pattaya Open [torneio realizado em Fevereiro, após Grand Slam australiano]. Estava a correr tudo bem, mas duas ou três semanas depois parámos. Porquê? Por razões pessoais da

"Dói-lhes um pouco terem de **mudar a forma** como lidam com o treino quando têm um treinador novo"

parte dela e que eu não posso comentar."

Pouco tempo depois foi contactado pelo agente de Jelena Jankovic, antiga número um mundial. Havia duas hipóteses: trabalhar com alguém de 25 anos e com hábitos de jogo estabelecidos ou, por outro lado, ajudar uma tenista a crescer. Van Grichen optou pelo segundo caminho e abraçou nova experiência, com a romena de 20 anos, Sorana Cirstea, que estava então cotada entre as 30 melhores tenistas do Mundo. Um mês depois, o azar bateu-lhe à porta. Uma lesão na cervical obrigou-o a repouso absoluto durante a segunda metade da temporada. "Estava cheio de dores e estive mesmo para ser operado à cervical. Por decisão minha terminámos a colaboração. Ela queria muito trabalhar comigo, mas não dava", lamenta.

No final de 2010, Ana Ivanovic estava sem treinador e o português, de 32 anos, aceitou a

QUATRO FACTOS SOBRE ANTÓNIO VAN GRICHEN

"Ganhava a maioria dos sets à Capriati. Era melhor do que ela"

- Não recorre muito a vídeos, embora admita que são muito importantes para analisar o jogo das adversárias e definir pontos fracos a ser explorados.
- Dispensa a raqueta em algumas sessões de treino. Na pré-temporada chega a passar quatro horas por dia em *court* com as atletas, mas durante os torneios é preciso cuidado. "Faz-se o básico para que as atletas se sintam confiantes. Não se deve puxar muito pelo cabedal delas. Tentamos trabalhar de forma a que atinjam o pico de forma nos torneios."
- Já disputou sets inteiros com as atletas. E o saldo é-lhe favorável. "Joguei com a Capriati e ganhava a maioria. Era melhor do que ela", diz encolhendo os ombros. "O ténis masculino é muito diferente e tento sempre jogar à maneira delas. Os homens têm uma forma de jogar completamente diferente. Às vezes até jogam mais devagar porque usam muito mais *top spin*, mas, se jogarmos assim com uma mulher, pode ser perigoso fisicamente."
- É patrocinado pela Nike desde que começou a treinar Victoria Azarenka. Também tem contrato com a Head, sem limite de raquetas. "Se precisar dão-me, mas se não precisar não abuso. Não preciso de 100 raquetas por ano. Se quiser, só preciso de duas."

missão de levar a sérvia ao topo do *ranking*, depois de dois anos afastada dos lugares cimeiros do *ranking* WTA. Feita a radiografia, havia a necessidade de melhorar, essencialmente, a parte mental. O jogo, que a levou à liderança do circuito, estava lá, mas a confiança encontrava-se em baixo. Nos últimos meses, a tenista de 23 anos apenas tinha ganho torneios pequenos, com jogadores de nível mediano. No Open da Austrália, Ivanovic foi eliminada na primeira ronda e duas semanas depois Van Grichen já não era seu treinador. A ligação durou dois meses e o técnico prefere não se alongar no assunto, mas vai dizendo que as jogadoras de *top* têm "um proble-



COM JENNIFER CAPRIATI

Na Hopman Tennis Academy foi parceiro de treinos da antiga número um mundial. "Deram-me essa oportunidade porque sabiam que eu jogava razoavelmente bem"

ma". "Para algumas, dói-lhes um pouco terem de mudar a forma como lidam com o treino quando têm um treinador novo. Querem, sim, que esse treinador se adapte aos seus processos e eu não sou assim. É claro que deve haver flexibilidade, mas não posso mudar radicalmente a minha filosofia de trabalho", refere.

TREINADOR DE WTA?

Agora, Van Grichen está sem trabalho. Reside em Delray Beach, a 20 minutos de Miami, mas passou alguns dias em Portugal. Diz não querer, para já, pensar muito em ténis, mas já tem três convites. Para não variar, todos de jogadoras. "Nunca treinei um jogador de ATP. Quando estou disponível envio um *mail* aos agentes dos tenistas, masculinos e femininos. Acontece que me redireccionam para as mulheres por todo o trabalho que eu tenho feito com elas. Não é que me chateie, mas, se calhar,

gostava de mudar um bocadinho. Afinal, um bom treinador é um bom treinador", diz resignado.

E se Nadal e Federer lhe pedissem um conselho? "Hum, essa é uma pergunta complicada, até porque estamos a falar de jogadores quase perfeitos. [Mantém-se em silêncio durante alguns segundos] Mas ao Federer talvez lhe dissesse para apostar mais no serviço-rede, porque serve muitíssimo bem e tem bons vóleys. Pode explorar mais isso." A Rafa, o treinador não tem nada a apontar, muito menos o serviço-rede: "Se lhe desse esse conselho, ele começava a rir-se na minha cara", afirma com uma dose de certeza. "O serviço está muito melhor, está mais ofensivo e nos últimos anos tem conseguido desgastar-se menos nos pontos. Tem aquela base de jogo que tem dado resultados e não há que complicar", remata. ■

DAVID MARQUES

ANÁLISE NA PRIMEIRA PESSOA

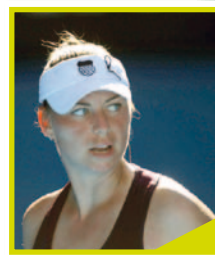
VICTORIA AZARENKA

"É uma jogadora muito explosiva, agressiva, mas também temperamental. Se conseguir controlar um pouco mais as emoções, poderá um dia ser número um do Mundo. Não faz qualquer sentido a Wozniacki ser número um e a Victoria estar a sete ou oito. A nível de jogo parece-me que a Victoria tem muito mais potencial."



VERA ZVONAREVA

"É uma jogadora experiente, taticamente espertíssima. Sabe o que tem a fazer em cada ponto e é muito madura. É muito consistente, do lado direito e também do esquerdo. Nunca desiste e também é bastante emocional, mas sabe usar o temperamento a seu favor."



SORANA CIRSTEA

"Quando trabalhei com ela, ainda estava em desenvolvimento. Precisava de muito trabalho, aos níveis técnico e físico, e de ser mais disciplinada. Ainda estava muito verde. Tinha uma ótima esquerda, mas precisava de trabalhar muito na direita, que estava bastante medíocre."



ANA IVANOVIC

"Tem de se tornar mais explosiva ao nível da movimentação. A nível de jogo tem de melhorar a sua esquerda, usando mais a mão não dominante [a mão esquerda] para ter mais controlo. O serviço também tem de ser melhorado, bem como outras partes técnicas, que estão dependentes da forma como posiciona o tronco."

