



DepoR-Salud

Caminamos contigo

Consejos para los jugadores

Acercamiento positivo a la competición

Es muy usual que el tenis de competición sea estresante y mentalmente exigente. Los torneos y clasificaciones crean una gran presión sobre el rendimiento. Se espera que los jugadores alcancen muchos periodos de alto nivel durante el año, que además coincidan con duros rivales, partidos cruciales y condiciones de gran desafío. Es entendible que esos jóvenes competidores que tienen problemas para adaptarse a estas situaciones fracasen casi siempre al pretender lograr su auténtico potencial. Para mantener el progreso es esencial por consiguiente que los jugadores vean la competición como un peldaño, un reto, y una oportunidad de mejorar. Perder nunca es un problema siempre que se aprenda la lección, se acepte la responsabilidad y se hagan los planes. La competición es la mejor manera para los jugadores de controlar su progreso y los deportistas positivos buscan siempre las oportunidades para probar lo que han aprendido ante las mayores adversidades. Siempre es una pena ver casos donde los jugadores evitan torneos, contrarios o situaciones "que asustan". Este tipo de jugadores han adoptado desde luego una actitud que les limitará en su crecimiento a largo plazo. Los buenos lo que hacen es buscar los desafíos y emplear lo que aprenden para asegurarse que cada rendimiento es aun mejor que el anterior.

Consejos para los entrenadores y padres

Cantidad de partidos que debería jugar un menor de 18 años

Se sabe que es importante que jugar muchos partidos entre los 11 y 18 años de edad con el fin de obtener suficiente experiencia para ser capaz de alcanzar el máximo nivel de rendimiento. El mejor criterio para evaluar si la programación de torneos es la adecuada para el jugador es la relación de partidos ganados y perdidos de ese jugador. Lo ideal es alcanzar una relación de dos victorias por cada derrota. Esto significa que muchas veces es necesario adaptar la programación con el fin de hacer que el jugador tome parte en torneos de menor o mayor nivel para mejorar su ratio victorias/derrotas. Un ejemplo de esto es cuando Andre Agassi en 1997 por una lesión en su muñeca y distintos problemas personales descendió al puesto 141 de la ATP, su coach Brad Gilbert realizó una programación de torneos que comenzó compitiendo en torneos Challenger de U\$ 25.000 con el objetivo de jugar partidos (ya que había jugado muy pocos torneos ese año) y adquirir confianza. Agassi jugó dos de estos torneos: en el 1ero perdió en la final contra Christian Vinck Nro 202 de la ATP, Agassi se planteó como podía perder contra ese jugador, Gilbert le dijo que no se preocupara y le recordó que el objetivo era jugar partidos, a la semana siguiente Agassi ganó el Challenger de Burbank y luego comenzó a jugar nuevamente torneos de ATP.

Cuánto debe Competir un jugador?

Esto depende del puesto del ranking que el jugador desee alcanzar y de sus obligaciones escolares o académicas. El objetivo es programar un calendario de manera que los jugadores alcancen una experiencia competitiva suficiente al tiempo que continúen sus estudios.

Entre los 11 y 14 años: 60 a 70 ♦ partidos de single y 24 a 25 de dobles al año.

Entre los 14 y 17 años: 70 a 80 ♦ partidos de single y 30 a 50 de dobles al año
Entre los 17 y 18 años: 80 a 90 ♦ partidos de single y 30 a 55 de dobles al año.

Entre los 18 y 20 años: 80 a 90 ♦ partidos de single y más de 50 dobles al año.

Son datos orientativos que pueden servir a un jugador con la mente muy centrada en lo que le apasiona que es jugar a tenis, compitiendo, pero nunca olvidando que el origen puro de dicha competición debe residir en la humildad del trabajo diario y el aprendizaje de los errores

Frases para recordar

"La mente y el músculo son muy parecidos: ambos necesitan ejercicios para fortalecerse".

Historias para reflexionar

El águila es el ave de mayor longevidad de la especie. Llega a vivir 70 años, pero, para llegar a esa edad, a los 40, deberá tomar una seria decisión.

A los 40 años, sus uñas están apretadas y flexibles, sin conseguir tomar las presas de las cuales se alimenta. Su pico, largo y puntiagudo se curva, apuntando contra su pecho. Sus alas están envejecidas y pesadas y sus plumas, gruesas. Volar se hace tan difícil! Entonces el águila tiene solamente dos alternativas: morir o enfrentar un doloroso proceso de renovación, que dura 150 días. Este proceso consiste en volar a lo alto de una montaña y quedarse allí en un nido cercano a un paredón, en donde no tenga necesidad de volar. Después de encontrar ese lugar, al águila comienza a golpear su pico en la pared, hasta conseguir arrancárselo. Después de arrancarlo, debe esperar el crecimiento de uno nuevo, con el que desprender una a una sus uñas. Cuando las nuevas uñas comienzan a nacer, empezar a desprender, sus plumas viejas.

Después de cinco meses, sale para el famoso vuelo de renovación y para vivir 30 años más.

Reflexión Renovarse implica necesariamente desprenderse de lo que no sirve.

Toda transformación trae consigo ciertas pérdidas.

Desaprender es aligerar la carga, sacarnos las cosas que no nos son útiles y que aún valoramos porque nos permitieron llegar hasta un determinado ranking o nivel de juego. Pero no nos hemos dado cuenta que se han vuelto anacrónicas, que nos pesan y hacen más lenta y penosa la marcha. Y lo que resulta peor, que la mochila ocupada con paradigmas creencias, prácticas que ya no nos sirven, no permite la entrada de nuevas ideas, procesos, tácticas que ahora necesitamos para alcanzar otro nivel.

Libro recomendado para leer

El caballero de la armadura oxidada

El protagonista, un caballero deslumbrado por el brillo de su propia armadura, a pesar de ser bueno, generoso y amoroso, no consigue comprender y valorar con profundidad lo que tiene, descuidando "sin querer" las cosas y las personas que le rodean.

Su armadura se va oxidando hasta que deja de brillar y, cuando se da cuenta, ya no quiere quitársela.

Prisionero de sí mismo, emprende entonces un viaje al final del cual, gracias a la ayuda de diversos personajes, logra deshacerse de la armadura que le ha imposibilitado abrirse al mundo. Este libro nos enseña, con un sutil sentido del humor, que debemos liberarnos de las barreras que nos impiden conocernos y amarnos a nosotros mismos para poder ser capaces de dar y recibir amor en abundancia.

Entrenador

Pedro Bellón Garrido