

## **Beneficios del Tenis**

En este artículo, hacemos un resumen de los abundantes beneficios de la práctica del Tenis.

Conclusiones Basadas en Estudios Científicos.

Las personas que juegan tenis 3 horas por semana a una intensidad moderada cortan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de acuerdo a estudios y estadísticas de la itf.

Los tenistas obtienen mejores resultados en cuanto a optimismo, confianza en sí mismos y nivel de energía, y peores resultados en cuanto a depresión, confusión, ansiedad y tensión que otros atletas y no-atletas.

- El tenis requiere concentración y pensamiento táctico, por lo cual podría generar nuevas conexiones entre los nervios del cerebro, promoviendo el continuo desarrollo del cerebro durante toda la vida.
- Tenis es superior al golf, patinaje y a la mayoría de los otros deportes en su contribución a desarrollar características personales positivas de acuerdo al doctor Jim Gavin, autor del libro: El Hábito del Ejercicio.
- El tenis competitivo quema más calorías que el aeróbico, el patinaje o el ciclismo, de acuerdo a varios estudios en esta rama.

Con estas conclusiones hay una lista de razones específicas por las cuales es beneficioso la práctica del tenis:

### **Beneficios físicos**

El tenis te ayuda a mejorar:

1. Capacidad aeróbica quemando grasa y mejorando tu capacidad cardiovascular, dándote mayor energía.
2. Capacidad anaeróbica ofreciendo periodos cortos de alta intensidad durante los puntos seguidos por periodos de descanso.
3. Poder muscular forzándote a reaccionar rápida y poderosamente para llegar a la bola.
4. Velocidad a base de carreras cortas a toda velocidad en todas las direcciones.
5. Fuerza de piernas por medio de cientos de arranques y frenadas.
6. Coordinación general ya que el cuerpo se tiene que ajustar a la pelota.
7. Control de los músculos grandes del cuerpo al tener que mover el cuerpo y ejecutar el swing.
8. Control de los músculos pequeños al tener que usar mucho control en los tiros que requieren fineza.
9. Agilidad forzándote a cambiar de dirección hasta 5 veces en poco tiempo.
10. Balance dinámico a través de cientos de arranques, frenadas, cambios de dirección y golpeo de la pelota en movimiento.
11. Cross training por ser un deporte divertido y muy completo que puede ser usado por atletas que se especializan en otros deportes.
12. Densidad y fuerza de los huesos reforzando los huesos de los jóvenes y previniendo osteoporosis en jugadores de edad avanzada.
13. Sistema de inmunidad por los efectos de acondicionamiento físico que promueven el bienestar general.
14. Hábitos de nutrición forzándote a alimentarte bien antes y después de las competencias.
15. Coordinación entre el ojo y la mano porque te forja a juzgar continuamente las características de la pelota para lograr un punto de contacto óptimo.
16. Flexibilidad por el constante movimiento para poder llegar a las pelotas del contrincante.

### **Beneficios psicológicos**

El tenis te ayuda a mejorar:

1. Desarrollar la ética de trabajo porque mejorar a través de clases y práctica refuerza el concepto del valor del trabajo.
2. Desarrollar disciplina porque uno aprende a trabajar en su juego en práctica y a controlar el ritmo del partido durante las competencias.
3. Administrar errores porque uno aprende a jugar de acuerdo a sus habilidades y se da cuenta que tanto en el tenis como en la vida minimizar los errores es esencial.
4. Aprender a competir porque la idea principal del tenis es vencer al contrincante, lo cual es una gran preparación para el mundo competitivo en el que vivimos.
5. Aceptar responsabilidad ya que el tenis es un deporte individual en donde el único responsable del éxito o el fracaso es uno mismo.
6. Manejar la adversidad ya que en el tenis uno tiene que poder competir con tenacidad a pesar de los elementos que uno no puede controlar como lo son: el viento, el sol, el adversario, etc.

7. Manejarse bajo presión puesto que el estrés mental, físico y emocional de la competencia aumenta la capacidad de los jugadores para manejar las tensiones.
8. Planear e implementar estrategias porque uno aprende a anticipar la estrategia del contrario y a planear una respuesta adecuada.
9. Aprender a solucionar problemas porque la estrategia básica del tenis es resolver los problemas que te presenta el contrario.
9. Desarrollar rituales de ejecución. En el tenis uno aprende a desarrollar rituales antes de servir o devolver. Esta estrategia puede ser usada en varias actividades de la vida como lo son: la toma de exámenes, las presentaciones, o las juntas importantes de negocios.
9. Aprender a competir con integridad, ya que esta es la base del tenis.
10. Aprender a ganar y a perder con honra. Presumir después de una victoria o poner excusas después de una derrota, no funcionan en el tenis o en la vida.
11. Trabajar en equipo, ya que el ganar en dobles requiere de muy buena comunicación y de la habilidad de la pareja de jugar en conjunto.
12. Desarrollar habilidades sociales ya que el tenis te pone en contacto con un gran número de personas diferentes.
12. Divertirse porque los sentimientos saludables de gusto, competencia y reto son una parte integral del deporte.

**Resumen:**

No es nada sorprendente que científicos y doctores de todo el mundo vean al tenis como una de las actividades más saludables en las que puede uno participar. Hay muchos otros deportes que pueden ofrecer muchos beneficios en cuestión de salud, y otros que pueden ofrecer beneficios psicológicos y madurez emocional. Pero ningún deporte ha sido aplaudido tanto como el tenis por ofrecer grandes beneficios en todas estas áreas. El tenis es un deporte ideal para los niños y jóvenes. Qué padre no quisiera que sus hijos tuvieran todos los beneficios que el tenis puede ofrecer? Tampoco es demasiado tarde para los adultos. El cuerpo humano puede ser entrenado y mejorado en cualquier etapa de la vida. Aquí está el secreto.... debes de empezar a jugar tenis ahora para tener todos estos beneficios por el resto de tu vida. Tenis es verdaderamente un deporte para toda la vida. Comprobado!!!

Pedro Bellón Garrido  
Entrenador