

DOCE CONCEPTOS BASICOS
EN EL DESARROLLO DE UN JUGADOR/A DE TENIS
(A PARTIR DE 12 AÑOS)

1.- GRADO DE ATENCIÓN (CONCENTRACIÓN)

Es absolutamente indispensable que los jugadores/as mantengan la máxima atención (concentración) desde el mismo momento en que la pelota se pone en juego en un entrenamiento.

Desde el propio calentamiento los jugadores/as deben mantener la máxima intensidad mental con el objetivo de no cometer errores en pelotas que no entrañan ninguna dificultad.

Hemos de crear la conciencia en todos los jugadores/as de que un error no forzado en un entrenamiento es un potencial error no forzado en un partido de competición y eso significa dar ventaja a nuestro rival.

Normalmente no se le da importancia a los errores no forzados que se producen en los entrenamientos y eso constituye un gravísimo error. Pero ¿Por qué se producen? ¿Es por un problema técnico? ¿Es por un problema de falta de atención? ¿Qué justifica un error en un peloteo entre dos jugadores/as en el que se tiran la pelota el uno al otro sin desplazamiento alguno?

Sin lugar a dudas es por un problema de falta de atención (concentración).

Pues bien, el grado de atención (concentración) es una actitud que al igual que la parte técnica y estratégica del juego debe practicarse todos los días en cada uno de nuestros entrenamientos. Y no es fácil, ya que requiere esfuerzo, pero es indispensable si queremos sacar el máximo rendimiento de nuestro entrenamiento.

Si repasamos cada uno de los entrenamientos de nuestros jugadores/as, veremos que en los diferentes ejercicios que se realizan a lo largo de un periodo de práctica, el número de errores no forzados es muy elevado y esta circunstancia se da por la falta de atención que el jugador/a atesora durante el ejercicio.

De la misma manera que entrenamos un golpe o una jugada determinada, debemos entrenar nuestro grado de atención (concentración) en cada uno de nuestros entrenamientos. Solo así, fortaleceremos nuestra atención (concentración) y estaremos en condiciones de asimilar mucho mejor las indicaciones dadas por nuestro entrenador en cada uno de los ejercicios que practiquemos.

En la mayoría de los ejercicios que se realizan en un entrenamiento estamos más pendientes del golpeo de la pelota que de controlar nuestros golpes teniendo en cuenta los límites del terreno de juego.

Si nuestro nivel de atención (concentración) en un entrenamiento es relajado (bajo) ¿Podremos mantenerlo alto durante un partido de competición en el que no podemos

permitirnos el lujo de cometer demasiados errores porque eso podría significaría la pérdida del partido?

Debemos tener un aspecto muy claro: Alta intensidad mental en los entrenamientos es igual a Alta intensidad mental en los partidos de competición.

Quien piense que una cosa no va intrínsecamente ligada a la otra está cometiendo un grave error.

Hay que exigirle al jugador/a la máxima intensidad mental (concentración) posible mientras la pelota esté en juego y darle el tiempo justo de relajación una vez haya finalizado el punto si es un partido, o tras una serie de repeticiones si se está practicando un ejercicio determinado.

Pero volviendo a los entrenamientos, cuando más alto sea nuestro grado de atención (concentración), más alto será nuestro grado de aprendizaje. No olvidemos que el tenis es un deporte que se basa en un gran número de repeticiones y si estas no se efectúan con un altísimo grado de atención (concentración) es muy posible que no estén bien realizadas y por tanto nuestro entrenamiento no será completo. El hecho de que un entrenamiento sea efectivo o no, dependerá mayoritariamente del grado de atención (concentración) que dediquemos.

Para que esto se produzca es indispensable que el grado de exigencia del entrenador/a sea muy alto porque la tendencia que sigue la gran mayoría de jugadores/as hoy en día es la de relajarse en exceso durante los periodos de entrenamiento.

Un buen entrenamiento debe ser exigente tanto mental como físicamente.

En líneas generales el nivel de exigencia mental que se produce en los entrenamientos en nuestro país es bastante bajo.

Esta circunstancia se pone de manifiesto de forma clara en los partidos de competición en los que debemos fijarnos únicamente en el número de errores no forzados que se cometen durante el partido por parte de ambos jugadores y que suele ser muy alto en general. Esta circunstancia nos puede llevar a la pérdida del partido.

Si acudimos regularmente a ver los torneos que se disputan en nuestro país en las categorías de 12, 14, 16 y 18 años podremos comprobar en primera línea que el número de errores no forzados que se cometen es claramente por falta de atención (concentración).

¿Como podemos mantener un ritmo alto de atención (concentración) en un partido de competición sino lo desarrollamos en los entrenamientos? ¿Qué pasa si nos desconcentramos cuando el marcador se encuentra 3 juegos iguales en el tercer set? Pues sencillamente que podemos perder un partido que muy posiblemente podríamos haber ganado si hubiéramos sido capaces de mantener nuestro grado de atención (concentración) a un alto nivel.

Muchos partidos de competición se deciden en el tercer set y con marcadores muy ajustados y es ahí donde debemos hacer gala de nuestro poder de concentración porque por un pequeño detalle se puede decantar la victoria o la derrota.

Así pues, debemos exigir al alumno/a la máxima atención cada vez que nos dispongamos a poner una pelota en juego.

2.- INTENSIDAD EN EL DESPLAZAMIENTO

En muchas ocasiones me han efectuado la siguiente pregunta:

¿El tenis es un deporte de brazos o de piernas?

Pues bien, que a nadie le quepa la menor duda de que el tenis es un deporte de piernas.

¿Y por qué digo esto? Muy sencillo; Cuando disputamos un partido, veremos que nuestro rival intentará golpear la pelota enviándola allí donde no podamos llegar y por tanto forzarnos a cometer un error.

Si nuestro nivel de intensidad en los desplazamientos es bajo, no llegaremos en condiciones de golpear la pelota con garantías de ejecutar un buen golpe. Si la pelota llega antes que nosotros a su destino, nunca podremos llevar la iniciativa en el juego.

Tenemos que tener muy claro que el brazo es simplemente el ejecutor del golpe, pero que en ningún caso podrá corregir una mala posición del cuerpo en el momento de golpear y por tanto el golpe no se habrá efectuado en buenas condiciones.

¿Qué hace un futbolista cuando se dispone a golpear un balón? Se acerca convenientemente al balón para golpear con la distancia precisa en la que se siente más cómodo para poder controlar el golpeo con la máxima eficacia en cuanto a velocidad y dirección.

En el deporte del tenis es exactamente igual, con la única diferencia de que en el tenis se golpea con el brazo y en el fútbol con los pies.

Hay dos circunstancias que debemos tener muy en cuenta para poder golpear con eficacia.

- A.** Es muy importante leer muy rápidamente el momento en que la pelota sale de la raqueta del contrario, ya que cuanto antes procesemos la dirección y la velocidad del golpe, antes podremos desplazarnos para poder golpear en condiciones.

- B.** Una vez hemos procesado estos dos datos debemos desplazarnos con gran intensidad para poder llegar a nuestro destino antes que la pelota y poder así, ejecutar un golpe con la distancia correcta entre el cuerpo y la pelota.

No olvidemos que una pelota puede viajar de un campo al otro en menos de dos segundos, de ahí que estos dos aspectos sean claves.

Solo hay un golpe en el deporte del tenis que no depende de nuestros desplazamientos; el Servicio, los demás golpes dependen al cien por cien de que nuestra intensidad de piernas sea muy alta, de lo contrario iremos siempre a remolque del contrario con la consecuencia de que mientras estemos corriendo detrás de la pelota nunca podremos llevar la iniciativa en el juego. La intensidad en los desplazamientos es absolutamente necesaria que se aplique en cada uno de los entrenamientos. Eso genera cansancio entre los jugadores/as pero es fundamental que mantengan un ritmo alto de intensidad de piernas, ya que es la única manera en la que podrán golpear con velocidad y control.

En el apartado anterior hablábamos de la cantidad de errores no forzados que se cometían en un partido de competición y lo achacábamos a la falta de atención (concentración), pues bien,

la falta de intensidad en nuestros desplazamientos también nos castiga con una mayoría de errores que podríamos evitar si estuviéramos bien colocados a la hora de golpear, pero claro, para eso, debemos desplazarnos con rapidez.

Debemos aprender a gestionar bien nuestros descansos tanto a nivel mental como a nivel de desplazamientos una vez acabemos el ejercicio que estamos practicando en un entrenamiento, como también, al finalizar el punto durante un partido. Respirar profundamente y recuperarnos rápidamente nos permitirá volver a la máxima intensidad mental y física al inicio del siguiente ejercicio en caso de un entrenamiento, o bien en el inicio de un nuevo punto en juego durante un partido.

3.- INTENSIDAD EN EL GOLPEO (CONTROL)

Tenemos que tener muy claro que el brazo es como el acelerador de un coche. Cuando más lo apretamos más rápida saldrá la pelota, pero, ¿Cuál es la velocidad de golpeo en la que nosotros nos mantendremos cómodos y con la confianza suficiente para pasar la pelota treinta o cuarenta veces seguidas sin fallar?

Esta es la cuestión. En la mayoría de los entrenamientos los jugadores/as golpean la pelota muy por encima de la velocidad a la que ellos son capaces de controlar sus golpes.

El problema es que al golpear muy por encima de sus posibilidades cometen infinidad de errores, pero al ocurrir en un entrenamiento, no importa. Gravísimo error, porque lo que se entrena es lo que luego aflora en los partidos de competición.

En los entrenamientos, a la hora de golpear tenemos que saber cuál es la velocidad de brazo que debemos emplear para mantener en todo momento el control de nuestros golpes y será a partir de esta velocidad de golpeo cuando debamos ir progresando lentamente.

El objetivo que debemos perseguir a través de los años que dure nuestro aprendizaje es conseguir golpear con la máxima velocidad de brazo posible sin perder el control de la pelota.

Tener el control de nuestros golpes en los entrenamientos nos dará la confianza necesaria para poder golpear sin riesgo de cometer errores no forzados. Esta circunstancia nos permitirá evolucionar nuestro juego, ya que partiremos de un punto de partida correcto.

Es fundamental efectuar entrenamientos basados en el control especialmente desde la edad de los 12 años.

Uno de los ejercicios que recomiendo realizar diariamente consiste en un peloteo de unos quince o veinte minutos con una sola pelota. Este ejercicio nos obligará a mantener el grado de atención (concentración) muy alto.

El entrenador y el jugador/a deben tener muy claro que hay un terreno de juego marcado con unos límites que nos indican cuando la pelota ha entrado y cuando no.

Esta obviedad se olvida permanentemente en los entrenamientos diarios con el consiguiente perjuicio para el correcto desarrollo de un entrenamiento. Desde el control podremos ir

aumentando ligeramente la velocidad del brazo en el momento de golpear para ir adquiriendo un mayor nivel de juego.

¿Os habéis fijado en la diferencia de velocidad de brazo en el golpeo que tienen la mayoría de jugadores/as jóvenes entre un entrenamiento y un partido de competición?

Cuando entrenan lo hacen de forma relajada porque no importa el error, mientras que cuando compiten su brazo va mucho más lentamente porque tienen miedo al error y lo que es peor, golpean con poca confianza.

Nunca podremos mejorar nuestro nivel de juego si no partimos de una velocidad que nos permita ir aumentándola paulatinamente con el paso del tiempo. Nunca de más a menos, siempre de menos a más.

Si a través de nuestros entrenamientos adquirimos confianza en nuestros golpes, en los partidos de competición actuaremos mucho más seguros.

4.- TRANSICIONES DE ATAQUE Y DEFENSA

El deporte del tenis es un deporte en el que constantemente se dan las acciones de ataque y defensa, incluso en más de una ocasión en un mismo punto.

Es fundamental dominar correctamente ambas facetas porque de ello dependerá que podamos optar a ganar un partido.

Pero ¿Cuándo debemos atacar y cuando debemos defender? A primera vista parece obvio, pero a la hora de ponerlo en práctica la cosa se complica y mucho.

Hay varios sistemas para poder tener una idea de cuando atacar y cuando defender, pero vamos a explicar alguno de forma sencilla y fácil de entender.

Siempre que podamos golpear una pelota dentro del terreno de juego y sin vernos forzados por el contrario estaremos en disposición de golpear con más fuerza buscando velocidad y dirección.

Cuando estemos en disposición de atacar significa que estamos llevando la iniciativa en el juego y ahí es donde debemos actuar con muchísima concentración para apretar nuestros golpes con velocidad y sobretodo con cambios continuos de dirección.

La manera de mantener la iniciativa en el juego es evitar que el contrario pueda golpear estando parado, es decir que no tenga que desplazarse. En esta circunstancia nos puede poner en aprietos y pasar a ser el dominador del punto, por ello es muy importante que tengamos en cuenta los cambios de dirección en nuestros golpes.

Cada vez que el contrario tenga que desplazarse para ir a golpear una pelota no lo hará con el apoyo suficiente para poder imprimir velocidad a sus tiros y eso nos permitirá poder golpear más fácilmente.

En las situaciones de ataque se da en muchas ocasiones la posibilidad de acudir a la red. Pues bien, una vez nos decidamos a hacerlo es muy importante que lo hagamos con un golpe que lleve velocidad (para ello es fundamental que golpeemos la pelota por encima de la altura de la red) y que nuestro tiro de ataque no repita en ningún caso la dirección del tiro anterior.

Si atacamos con velocidad y obligamos a que el contrario tenga que desplazarse para golpear, tendremos más de la mitad del punto ganado.

Una cuestión muy importante a la hora de ir hacia adelante es que entre el golpe de ataque y el momento de posicionarnos para volar no tengamos que dar más de tres pasos.

No debemos plantearnos acudir a volar si no estamos como mínimo en los tres cuartos de pista.

Si la distancia que hemos de recorrer entre el golpe de ataque y el posicionamiento para volar es muy larga (5 ó 6 pasos) llegaremos a la red totalmente descompensados y no estaremos en condiciones de poder rematar el punto.

Una jugada de ataque mal elaborada significa en la mayoría de los casos la pérdida del punto.

Es muy frecuente ver a jugadores/as que repiten la dirección de sus golpes en un mismo punto en una jugada de ataque y como consecuencia consiguen que su rival no deba desplazarse para realizar sus golpes y eso les genera la pérdida de iniciativa en el punto (el famoso contrapié, que en muchos casos resulta fatídico).

A. Situaciones de ataque:

- 1) Velocidad de brazo al golpear siempre que lo hagamos dentro de los límites de la pista.
- 2) Cambio constante de direcciones.
- 3) El golpe con el que acudimos a volar debe ir en la dirección contraria del tiro anterior y a ser posible, golpearemos la pelota por encima de la altura de la red para darle más velocidad.

Muchas veces el hecho de no pensar lo que está sucediendo en la pista mientras disputamos un partido no nos deja actuar correctamente a lo hora de distribuir nuestro juego y no nos permite mandar en el partido.

En las situaciones de defensa hemos de actuar con mucha cautela pero con gran celeridad, ya que estamos siendo dominados y por tanto vamos a tener que ir a remolque.

En estas situaciones tenemos que estar muy atentos a ver como sale la pelota de la raqueta del contrario y sobre todo salirnos de la pista para poder tener tiempo suficiente de observar la dirección y la potencia de los golpes de nuestro adversario.

Cuando tenemos que defendernos hemos de activar la intensidad de piernas al máximo para poder contrarrestar la potencia del contrario y sobre todo no intentar golpes difíciles y arriesgados, ya que no estamos en condiciones de dominar. Es mucho mejor tratar de efectuar golpes largos aunque sin mucha velocidad aunque si profundos con el objetivo de no dejar pelotas cortas que permitan al rival entrar en los tres cuartos de pista y doblegarnos.

B. Situaciones de defensa:

- 1) Velocidad de desplazamiento para llegar en las mejores condiciones a la pelota.
- 2) No buscar la potencia de nuestros tiros, si la profundidad y la altura de la pelota.

- 3) Salirse de la pista para tener más tiempo de ver como viene la pelota y poder contrarrestarla
- 4) Mucha intensidad mental para leer cuanto antes como va a venir el golpe del contrario y poder reaccionar.

5.- PRIMER SERVICIO

Generalmente no somos conscientes de la enorme importancia que tiene disputar los partidos con un alto porcentaje de primeros servicios.

¿Se imagina alguien a John Isner (jugador profesional de USA, ex top 10 del ránknig ATP) jugando sus partidos con un porcentaje de un 40 % de sus primeros servicios? Pues sencillamente estaría el 300 del mundo, ya que todo su juego se basa en un primer servicio demoledor y regular. No obstante, no es suficiente con el hecho de que sea demoledor, es fundamental que sea constante y por tanto que su porcentaje de efectividad sea lo más alto posible.

El servicio es el único golpe que depende únicamente de nosotros mismos.

Tenemos todo el tiempo para pensar lo que vamos a hacer y no dependemos del contrario a la hora de lanzarnos correctamente la pelota y decidir la velocidad y la dirección.

Por estas razones el servicio es el golpe más letal del juego y del que un mayor número de jugadores se aprovecha.

¿Somos conscientes de los beneficios del primer servicio bien aplicado?

Sinceramente creo que no.

Cuando entrenamos no le damos al servicio la importancia que realmente tiene.

¿Cuántos servicios (primeros) realizamos en un entrenamiento comparativamente a los golpes de derecha y de revés?

Muy pocos y además lo dejamos para la parte final del entrenamiento, cuando el jugador/a está cansado y lo enviamos a una pista con un cubo de pelotas para que haga la parte final del entrenamiento sin apenas intensidad. Es decir, un mero trámite en muchos casos.

Si no somos conscientes de las enormes ventajas que nos puede dar un alto porcentaje de primeros servicios, estaremos desperdiciando una maravillosa ventaja que le otorgaremos a nuestro adversario.

Tres son las grandes ventajas que nos proporciona el primer servicio:

- A.** Puntos directos
- B.** Posibilidad de llevar la iniciativa en el juego
- C.** Ejerceremos una presión extra sobre nuestro adversario cuando se disponga a servir

Para que nuestro primer servicio sea efectivo es fundamental que contenga tres ingredientes; velocidad, dirección y mucha concentración en el momento del golpeo.

Para conseguir velocidad es importante que el lanzamiento de la pelota sea correcto para poder golpear con la máxima altura y así disponer de más palanca (fuerza) y también de un mayor ángulo de tiro.

Para conseguir dirección es imprescindible que visualicemos un objetivo (se puede marcar con conos) y que apuntemos con determinación a dicho objetivo, pero sobre todo con mucha concentración.

Si observamos a los mejores jugadores y jugadoras del circuito profesional, veremos que antes de realizar un primer servicio se toman su tiempo para decidir lo que van a hacer y en ningún caso se precipitan.

Cuando vayamos a realizar nuestro primer servicio deberemos tomarnos nuestro tiempo para pensar lo que queremos hacer y concentrarnos en nuestro objetivo.

Es fundamental que para que un primer servicio sea muy eficaz cambiemos las direcciones habitualmente, con el objetivo de que el adversario no pueda adivinar cual va a ser la dirección que tome la pelota. Restar (devolver el servicio) en estas condiciones es muy complicado.

Con el primer servicio deberíamos apretar siempre. Un primer servicio potente y bien dirigido nos puede dar el punto directamente o bien ponérselo muy fácil para ganarlo o bien llevar la iniciativa con el siguiente golpe.

Durante un partido no debemos relajarnos nunca y bajar la guardia, ya que cada primer servicio no efectuado con la debida concentración significa una clara ventaja para nuestro adversario.

El primer servicio nos puede hacer ganar partidos y muy especialmente en momentos puntuales donde se da una gran igualdad en el marcador.

Un porcentaje alto de primeros servicios pone en muchas dificultades a nuestro adversario, ya que le genera mucha presión especialmente cuando le toca servir.

Un porcentaje alto de primeros servicios nos permitirá correr menos y dominar el punto obligando a nuestro adversario a desplazarse y a defenderse.

Un porcentaje alto de primeros servicios nos permitirá recuperarnos físicamente de puntos de larga duración que hayamos disputado anteriormente.

Con un porcentaje alto de primeros servicios podemos solucionar carencias en nuestro juego especialmente en días en los que no estamos finos con nuestros golpes de fondo.

Recomiendo que la práctica del servicio no se deje para la parte final del entrenamiento, ya que cuando eso ocurre el jugador ya está cansado y no presta la suficiente atención.

Es importante que para que el jugador pueda mantener un grado de concentración elevado, cuando practique, lo haga en series de cinco servicios y a continuación se dé un leve respiro.

No es recomendable que más de dos jugadores estén en la misma pista practicando el servicio y tampoco que estén en el mismo lado, ya que esta circunstancia fomenta la distracción.

Es absolutamente fundamental que el entrenador esté muy encima del alumno para poder corregirle constantemente y que el alumno preste la máxima atención (concentración) en cada uno de los primeros servicios que realice.

Para que un jugador consiga un porcentaje alto de primeros servicios (70% ó 75%) en los partidos de competición, deberá llevarlo a cabo primero en sus entrenamientos.

Las ventajas que nos puede dar un buen servicio no nos las puede dar ningún otro golpe y eso hay que tenerlo muy en cuenta.

Hay muchos jugadores del circuito profesional que obtienen una muy buena clasificación mundial a base de conectar potentes servicios en cada partido de forma constante.

6.- EL RESTO (DEVOLUCIÓN DEL SERVICIO)

La devolución del servicio tampoco se entrena con la suficiente intensidad como se entrenan otras facetas del juego.

No tengamos ninguna duda de que la devolución del primer servicio es el golpe más difícil de ejecutar de este deporte.

Devolver en condiciones un buen primer servicio es muy difícil ya que el contrario ha podido disponer del tiempo necesario para poder golpear con fuerza y precisión.

La pelota nos llega a gran velocidad y debemos reaccionar en milésimas de segundo para tratar de devolver esa pelota con la profundidad suficiente que evite que el contrario golpee en la media pista y nos gane el punto.

Pero ¿Cómo debemos estar cuando nos dispongamos a devolver un primer servicio?

Tres son las variables a tener muy en cuenta:

- A.** Muy atentos (concentrados) y con mucha intensidad de piernas, ya que tenemos muy poco tiempo de reacción

- B.** Nos debemos colocar a una distancia de no menos de un metro y medio de la línea de fondo

- C.** No intentar contrarrestar un primer servicio con un golpe a gran velocidad pero si con profundidad

Si observamos a los grandes jugadores/as veremos que en el momento de posicionarse para devolver un primer servicio tienen muy en cuenta la velocidad de la pelota. Si ésta viene a gran velocidad se posicionan más lejos de la línea de fondo para poder ver con más claridad cuál es la dirección que toma la pelota y también observaréis que lo único que intentan es devolverla buscando profundidad para evitar que el contrario pueda iniciar un tiro de ataque.

Hay que conocer muy bien como sirve nuestro adversario, ya que en función de cómo ejecute su primer servicio nos colocaremos más cerca o más lejos de la línea de fondo.

En muchos torneos he podido observar como muchos jugadores/as se posicionan mal para recibir un primer servicio y no recapitan para corregir esta situación.

Simplemente el hecho de posicionarnos correctamente nos puede permitir contrarrestar mucho mejor los primeros servicios de nuestro adversario.

Actualmente tenemos la mala costumbre de intentar posicionarnos lo más cerca posible de la línea de fondo, ya sea para golpear de derecha o de revés, o bien para recibir un primer servicio.

Concretamente, en el caso de la recepción del primer servicio, posicionarnos demasiado cerca de la línea de fondo no nos permitirá recibir la pelota con el tiempo suficiente como para poder reaccionar. Cuanta más velocidad adquiera el primer servicio de nuestro adversario más atrás nos posicionaremos para poder devolver con ciertas garantías.

Nuestro jugador Rafael Nadal es uno de los que mejor resta (devolución del servicio) de todo el Circuito y fijaros en su posicionamiento cuando debe devolver un primer servicio de un sacador muy potente.

Para restar (devolver) el segundo servicio también tendremos que tener una gran concentración y una gran intensidad de piernas, ya que aunque la pelota venga a menos velocidad deberemos intentar apretar el golpe para conseguir llevar la iniciativa en el punto.

Nuestra posición a la hora de recibir el segundo servicio debe ser más adelantada, ya que la velocidad de la pelota es menor, lo que nos permitirá en muchas ocasiones golpear dentro de la pista.

Si somos capaces de forzar a nuestro adversario en las devoluciones de su segundo servicio, le pondremos en serios aprietos (pérdida de confianza) a la hora de efectuar su primer servicio y ello nos puede beneficiar mucho.

Devolver (restar) bien es indispensable para poner en aprietos a nuestro adversario y lo que es más importante, nos dará una gran confianza en nuestro juego y nos permitirá servir más relajados.

7.- EL REMATE (SMASH)

No es habitual en los entrenamientos de hoy en día ver a entrenadores practicar el remate con asiduidad entre sus alumnos.

Y es una pena porque muchos de los puntos importantes en un partido se deciden con este golpe.

Solo hay que ver a los mejores jugadores/as del Circuito Profesional como en gran cantidad de ocasiones cierran sus jugadas con este golpe. Sería una pena que por no haberlo entrenado convenientemente perdiéramos uno o varios partidos.

Hay gente que piensa que por el hecho de servir más o menos bien es suficiente para saber rematar bien. Craso error, ya que el servicio y el remate solo se parecen en el hecho de que en ambos se golpea a la pelota por encima de los hombros, pero nada más.

El servicio es un golpe completamente estático, mientras que el remate no. Generalmente cuando tenemos que rematar tenemos que desplazarnos para ir a golpear la pelota en las mejores condiciones y ello genera una cierta dificultad.

Es evidente que el adversario no nos va a tirar una pelota alta (globo) a nuestro gusto, ya que si puede intentará evitar que rematemos en situación cómoda y nos lanzará una pelota que nos obligará a movernos.

En el remate es fundamental que seamos muy rápidos mentalmente, porque dependiendo de cómo nos coloquemos a la hora de golpear, nuestro tiro puede ser definitivo o no.

Para ejecutar correctamente el remate es esencial colocarnos adecuadamente debajo de la pelota y golpear con la distancia correcta y ¿Cuál es la distancia correcta? La misma que aplicaremos a la hora de efectuar un servicio. El punto de impacto debería ser el mismo.

Para que ello ocurra deberemos leer muy rápidamente la trayectoria y altura que toma la pelota lanzada por el contrario para podernos desplazar con velocidad al lugar correcto y poder golpear con precisión y eficacia.

Un remate debe ser decisivo.

A diferencia del servicio, en el remate se dan dos circunstancias muy diferentes a la hora de golpear. Se puede efectuar un remate dejando botar la pelota, o bien efectuarlo directamente sin bote.

En ambos casos el punto de impacto debería ser el mismo, sin embargo, en el remate sin bote en ocasiones deberemos desplazarnos y dispondremos de menos tiempo para golpear, lo que dificultará algo más el golpeo.

En el caso del remate se da la misma circunstancia que en los golpes de derecha o revés por ejemplo. Si no nos desplazamos con intensidad para golpear con la distancia correcta entre el cuerpo y la pelota, nuestro golpe será defectuoso. Por tanto, en el remate la velocidad de desplazamiento para conseguir la posición correcta de golpeo debe ser intensa.

La posición ideal para efectuar el remate se consigue al ir a buscar la pelota en lugar de esperarla.

Es muy importante dedicarle al remate el tiempo suficiente en el entrenamiento para poder practicar con solvencia este golpe que tantos puntos importantes nos puede dar en un partido.

8.- ¿PENSAMOS, CUANDO DISPUTAMOS UN PARTIDO?

Veo muchos partidos a lo largo del año de jugadores/as jóvenes y en muchas ocasiones (demasiadas) me pregunto si se da cuenta de lo que pasa dentro de la pista, o por el contrario es completamente ajeno/a a lo que ocurre dentro de ella.

Los partidos en líneas generales son largos y nos permiten analizar lo que está ocurriendo en cada momento. Otra cosa es que lo hagamos.

El deporte del tenis nos permite cada dos juegos descansar un minuto para efectuar el cambio de campo. Pues bien, ese minuto debe servirnos para que efectúemos un análisis rápido de lo que está ocurriendo en la pista.

Si no lo hacemos los juegos irán pasando sin apenas darnos cuenta y no seremos capaces de darle la vuelta a una situación negativa.

En ocasiones y ante un marcador claramente desfavorable no somos capaces de reaccionar porque no analizamos nada de lo que está ocurriendo en la pista. Nos ofuscamos por el

resultado, renegamos de nuestro juego pero somos incapaces de serenarnos y ver exactamente a que se debe un marcador tan desfavorable.

Si lo hiciéramos, veríamos como hay alguna variable que no estamos haciendo bien y que nos está perjudicando. Si la detectamos, podemos corregirla y enderezar nuestro juego.

Los mejores jugadores/as están permanentemente analizando en cada cambio de lado lo que está sucediendo en la pista. Si el marcador les es favorable no cambian nada, pero si por el contrario les es desfavorable intentan algún cambio para poder darle la vuelta al marcador. No siempre lo consiguen, pero lo intentan.

En ocasiones nos ponemos con un resultado adverso (4 – 0, por ejemplo) y no reaccionamos y por el contrario, seguimos jugando exactamente igual, lo que nos lleva a seguir perdiendo puntos. En lugar de pensar qué demonios está pasando en la pista, nos cabreamos cada vez más y no dejamos que nuestro cerebro actúe y nos rescate de esta situación.

Es absolutamente fundamental que desde pequeños se les enseñe a los jugadores/as a pensar que es lo que está pasando en la pista mientras están disputando un partido. En ocasiones somos nosotros los que cometemos infinidad de errores que en muchos casos son producto de la precipitación, mientras que en otros, sin darnos cuenta, le estamos haciendo al adversario el juego que más le conviene.

Sin pensar no podemos competir. No podemos pretender ganar todos los partidos a base de golpetazos y reventar la pelota.

¿Sabéis que ha habido jugadores que han estado entre los mejores del mundo defendiéndose una gran parte del partido? Sin ir más lejos Leyton Hewitt (ex número 1 mundial) y Andy Murray dominan a la perfección esta faceta del juego. Y digo esto porque en ocasiones parece que si no ganamos los partidos a base de pelotazos es que no sabemos jugar.

Hay jugadores a los que les va de maravilla que les jueguen con velocidad y si entramos en su juego sin darnos cuenta acabamos perdiendo el partido.

Otros, sin embargo, se sienten más cómodos jugando más a la contra y cediendo en parte la iniciativa al contrario. También en estos casos debemos estar informados para poder actuar.

Es básico hacer un análisis previo de nuestro adversario si es posible, con el objetivo de preparar concienzudamente el partido y tener las ideas claras de lo que tenemos que hacer en todo momento.

Dos son las cuestiones básicas a tener en cuenta:

- A.** Estudiar previamente a nuestro adversario para poder plantear un partido a nuestra conveniencia y sin sorpresas
- B.** Analizar desde el inicio del partido lo que está ocurriendo especialmente si el resultado es adverso para poder reaccionar

9.- ESQUEMA DE JUEGO (PATRÓN DE JUEGO)

Disponer de un esquema de juego específico nos facilita mucho las posibilidades de plantear un partido con garantías.

Pero ¿Qué es un esquema propio de juego, también llamado patrón de juego?

Cada jugador/a debe crearse una forma de jugar en la que pueda utilizar mayormente durante un partido sus mejores armas, ya que solo así estará en condiciones de poder ganar los partidos que dispute.

Todos los jugadores/as tienen unas determinadas virtudes a la hora de ejecutar sus golpes y trazar sus jugadas. No existe aquel jugador/a que lo hace todo perfecto porque esto en tenis es prácticamente imposible.

Cada jugador/a debe explotar aquellos golpes y estrategias que le son más afines y para ello es fundamental que su entrenador sepa darse cuenta de cuáles son las mejores habilidades de su jugador/a para poder explotarlas al máximo en los entrenamientos.

Es muy importante conocer muy bien todas las características de cada jugador/a para poder realizar un entrenamiento a medida de las necesidades de cada uno. En definitiva, tenemos que conseguir que nuestro jugador/a pueda disputar sus partidos de competición utilizando sus mejores armas en una gran parte del partido. Solo así estará en disposición de poder optar a ganar el partido.

Por esta razón, es fundamental planificar muy bien los entrenamientos de cada uno de los jugadores/as, ya que lo que necesita uno/a puede no ser lo que necesita otro/a.

Es fundamental analizar desde la constitución física, hasta el esquema mental, así como la habilidad de cada uno para ejecutar golpes y jugadas determinadas.

Desde el estudio exhaustivo de cada jugador/a podremos trazar un sistema de entrenamiento exclusivo para él y poder conseguir con los años su mayor progresión tenística. El objetivo es potenciar sus habilidades al máximo.

¿Juegan igual Nadal, Federer, Murray o Djokovic? Es evidente que no, pero cada uno explota a su manera sus mayores virtudes para sacar el máximo rendimiento de su juego.

Si analizamos unos cuantos jugadores/as del Circuito Profesional podremos ver como no hay dos jugadores/as que jueguen igual. Unos son muy agresivos por naturaleza, otros juegan de manera algo más conservadora, otros lo basan casi todo en un muy buen primer servicio, etc.

Pero todos ellos intentan aplicar en la medida de lo posible sus mejores cualidades a lo largo de todo el partido porque saben que si son capaces de jugar con sus mejores golpes tienen una gran parte del partido ganado. Ya se encargará el contrario de que eso no sea así.

Un jugador debe crearse una identidad propia de juego y ser fiel a esta identidad marcando un estilo propio. Si por el contrario nos salimos del guión y empezamos a utilizar golpes y jugadas que no dominamos tenemos muchas posibilidades de perder el partido.

No es una buena táctica querer aprenderlo todo por igual, ya que es imposible, es mucho más práctico y eficaz crearnos nuestro propio esquema de juego para consolidarlo y poder ejecutarlo con la máxima eficacia.

10.- TOMA DE DECISIONES

Si analizamos a nuestros alumnos/as su manera de disputar cada uno de los puntos durante un partido, nos daremos cuenta de que en innumerables ocasiones la decisión a la hora de trazar una jugada es incorrecta.

En líneas generales hay dos aspectos muy importantes a la hora de disputar correctamente un punto y son:

- A.** Los cambios de dirección

- B.** Los cambios de velocidad

En cada punto estamos comenzando de nuevo una jugada y tenemos que saber si lo que queremos hacer es lo correcto, ya que si decidimos acertadamente lo que queremos hacer y por tanto golpeamos con intención, tendremos muchas posibilidades de llevarnos el punto.

Para saber si un jugador/a toma las decisiones correctas en un partido, no hay mejor sistema que verlo en los partidos, sets y puntos que se realicen en un entrenamiento.

Debería ser obligado dedicar una parte del entrenamiento al día a jugar puntos, ya sea un set, un partido, etc. para poder ver en acción a nuestro jugador/a y comprobar si las decisiones que toma durante el punto son correctas.

Si repetimos demasiado un golpe sin cambiar de dirección, estaremos facilitándole al contrario su golpeo.

Si jugamos constantemente a la misma velocidad permitiremos que el contrario pueda asimilar mejor nuestros tiros.

Si no cambiamos alturas, permitiremos que el adversario pueda coger un ritmo de golpeo muy cómodo.

Si cuando atacamos y decidimos ir a volear no cambiamos la velocidad de nuestro golpe de ataque, permitiremos que el contrario pueda llegar en condiciones a golpear.

Si cuando atacamos y acudimos a volear no cambiamos la dirección respecto del tiro anterior, permitiremos que el adversario pueda golpear en condiciones, ya que apenas tendrá que desplazarse para golpear.

Otro aspecto a tener muy en cuenta es cuando decidimos hacer una dejada. ¿Sabéis que el 80% de las dejadas que se efectúan se pierden?

Decidir hacer una dejada no debe entrañar ningún riesgo. La dejada se debe realizar cuando aun saliendo un poco larga el adversario no tiene ninguna posibilidad de llegar.

Una dejada mal hecha es un punto perdido, bien sea porque la fallamos en la red o bien porque el contrario no está lo suficientemente alejado como para no poder llegar.

Si permitimos que el contrario pueda llegar, ya sea porque nos ha visto la intención o bien porque la pelota ha ido más larga de lo que queríamos, tenemos el punto perdido en un 90% de los casos.

Una dejada mal hecha en muchas ocasiones genera una jugada de ataque para nuestro adversario.

En muchas ocasiones nos equivocamos al optar por decidir hacer una dejada en una ocasión muy propicia para iniciar una jugada de ataque.

Recomiendo encarecidamente que se utilicen los puntos, sets o partidos de entrenamiento para corregir constantemente la toma de decisiones por parte de nuestro jugador/a y explicarle donde está el error.

Un punto mal jugado tácticamente suele acabar en punto perdido.

Para que este ejercicio sea correcto deberemos parar el partido cada vez que el punto haya sido jugado de forma errónea por el jugador/a.

11.- LA PRUEBA DE DOBLES

Después de analizar muy concienzudamente la competición juvenil en nuestro país, he podido comprobar los poquísimos torneos que disputan la prueba de Dobles.

Hay países europeos en los que es obligatorio que por cada prueba Individual haya otra de Dobles.

La prueba de Dobles es muy interesante a la hora de determinar la formación y desarrollo de un jugador/a.

Hoy en día se entrena muy poco el juego de ataque para finalizar el punto en la red. La mayoría de nuestros jugadores/as cuando tiene la posibilidad de terminar el punto con un golpe de fondo de pista, o de tres cuartos de pista, lo intentan, pero generalmente con poca intención de cerrar el punto voleando o rematando (smash).

En este sentido tenemos una gran carencia en nuestro juego y estamos limitando mucho nuestras posibilidades de ser efectivos cerca de la red.

Es cierto que realizan ejercicios en los entrenamientos en los que se trabaja la idea de ir a volear pero luego no se plasma en los partidos de entrenamiento. La mayoría de jugadores/as tiene alergia a ir a terminar el punto en la red.

¿Y por qué? Pues sencillamente porque no se encuentran cómodos en esta parte de la pista y por tanto procuran no ir. ¿Pero, podemos permitirnos el lujo de no disponer de efectivos suficientes para poder decidir un punto en esta parte de la pista?

Definitivamente no.

Y por una sencilla razón, porque cuanto más cerca estemos de la red más fácil será finalizar un punto, siempre que hayamos efectuado un tiro de ataque potente y preciso.

Tenemos una cierta animadversión a volear y por esa razón apretamos demasiado, en muchas ocasiones, el golpe de ataque, lo que nos hace cometer muchos errores por precipitación en jugadas en las que teníamos una gran ventaja.

Hemos de perderle el miedo a ir a volear porque si hemos trazado correctamente nuestro ataque no deberemos tener problemas para poder finalizar el punto con una volea o un remate (smash).

Es muy importante enseñar a los jugadores/as desde pequeños a perderle el miedo a ir a cerrar el punto con una volea. Y para ello, sirven los partidos de entrenamiento. Es allí donde debemos de poner en práctica los ejercicios que trabajamos con nuestro entrenador.

Los partidos de entrenamiento son el mejor banco de pruebas que podemos utilizar para que nuestro jugador/a practique las jugadas de ataque con la intención de cerrar el punto con una volea o un remate (smash).

Pues bien, la prueba del Doble nos ayuda muchísimo a poder desarrollar un buen juego de ataque disputando muchos puntos en la red.

Los partidos de Dobles nos permiten ir perdiéndole el miedo a jugar en esta parcela de la pista y poco a poco iremos adquiriendo más confianza.

Los partidos de Dobles nos permitirán aprender a movernos correctamente en la parte final de la pista y lo que es mejor, volearemos y remataremos (smash) en cantidad de ocasiones, muchas más de lo que lo haríamos en los partidos de individuales.

La prueba de Dobles tiene además otras muchas ventajas, especialmente entre los más pequeños. Se juega en equipo y la trascendencia de ganar o perder queda repartida y eso genera mucha menos presión a la hora de competir.

El tenis, al ser un deporte individual genera mucha presión en un solo jugador y eso a edades tempranas no es bueno. Para paliar esta situación debemos potenciar la prueba de Dobles, ya que al competir en equipo se acrecienta el compañerismo entre la pareja, se rebaja la presión individual, es además una modalidad muy divertida y que genera una gran satisfacción al ganar. Y si se pierde, se ha hecho en equipo por lo que es mucho menos trascendental.

Hemos de conseguir que con el tiempo por cada prueba Individual haya una prueba de Dobles.

12.- LA COMPETICIÓN A EDAD TEMPRANA

A edades tempranas (de 9 años en adelante) no se le debe dar ninguna importancia a la competición. Es más, todas las competiciones que celebren hasta los 12 años y todas aquellas competiciones que lo hagan en formato reducido (los llamados torneos maratón, exprés, relámpago, etc.) deberían no puntuar para la clasificación nacional y ser considerados torneos de promoción no oficiales.

La competición oficial a edades tempranas, no hace otra cosa que entorpecer el aprendizaje del niño/a si no está bien enfocada.

Es fundamental que el niño/a se divierta cuando compite y las competiciones que se disputan por equipos son las más adecuadas para ello.

Necesitamos potenciar en nuestro país el mayor número posible de competiciones por equipos, ya que fomentan el espíritu de equipo y minimizan el dolor de la derrota.

No podemos olvidar que el tenis es un deporte muy complejo y que necesita de un largo periodo de formación hasta que el jugador/a empieza a adquirir un cierto nivel que le permita disfrutar con el juego.

El deporte del tenis es un deporte difícil, que requiere de muchas variables y por tanto de un largo periodo de aprendizaje. Cuestiones referentes a la técnica, táctica, concentración, desarrollo físico, análisis de lo que ocurre en los partidos, etc. requieren de un dilatado tiempo de formación que no debemos interrumpir constantemente con la competición.

El tenis es un deporte en el que las repeticiones constantes de cada uno de los golpes que debemos aprender nos permitirán mejorar técnicamente. Posteriormente deberemos ir aprendiendo a adquirir un esquema de juego propio. Asimismo, deberemos consolidar las transiciones de ataque y defensa y también todos los aspectos concernientes al desarrollo físico y mental del jugador/a.

Todo este aprendizaje requiere de años de dedicación y el resultado de esta dedicación nos dará el mejor nivel que podrán adquirir nuestros jugadores/as.

En nuestro país cometemos el gran error de enfocar a los niños/as hacia la competición a edades muy tempranas y eso dificulta en gran medida su aprendizaje, pues le dedican un tiempo muy importante que debería ser necesariamente para la formación.

La competición debe reflejar el trabajo de formación que un niño/a realiza durante sus entrenamientos. Para ello debemos crear una consistencia técnica que requiere que el niño/a trabaje bien durante mucho tiempo.

¿Tiene sentido que un niño/a vaya a competir sin tener unos mínimos en cuanto a nivel técnico? Evidentemente no.

A un niño/a se le deberían organizar únicamente competiciones de promoción con el único objetivo de conseguir que se divierta, pero que en ningún caso, la victoria o la derrota tengan ningún significado.

Es absolutamente fundamental que un niño/a se divierta jugando al tenis en todas sus etapas de aprendizaje, ya que si no es así, lo acabará dejando.

La formación de un jugador/a de tenis tiene unas etapas muy marcadas que no debemos interrumpir con el exceso de competición.

Una gran mayoría de padres y muchos técnicos creen que si sus hijos/as destacan en la competición a edades tempranas llegarán a ser grandes jugadores/as en el futuro. Nada más lejos de la realidad.

Desgraciadamente hay una cantidad enorme de niños/as que pierden muy habitualmente en las primeras de cambio en los torneos y eso les genera tristeza.

Practicar un deporte a edades tempranas es una actividad extraescolar por lo que debe tener como objetivos el aprendizaje y la diversión. Como obligación, nos guste o no, ya tenemos el colegio.

Las fases de aprendizaje son inalterables y cuanta más competición incluyamos durante las fases iniciales de su desarrollo como jugador/a, más estaremos entorpeciendo y retrasando su nivel de juego.

El nivel de juego lo adquiriremos mediante el trabajo diario en nuestros entrenamientos. La consolidación de nuestros golpes la adquiriremos a través de nuestros entrenamientos, la

estructura de nuestro esquema de juego la adquiriremos mediante nuestro entrenamiento diario y la actitud y concentración las adquiriremos mediante nuestro entrenamiento.

Solo mediante la práctica continuada conseguiremos un nivel de juego óptimo que nos permitirá un día poder competir con garantías al nivel que lleguemos.

Y ese debe ser el objetivo, una vez disponemos de un cierto nivel técnico, táctico, físico y mental podemos empezar a disputar algunas competiciones con garantías suficientes de poder competir.

Yo equiparo mucho lo que es el sistema de formación de un niño/a cuando empieza su ciclo académico (guardería, parvulario, primaria, ESO, bachillerato y posteriormente la universidad, cursos de FP, etc.) con la formación que debe adquirir un jugador/a de tenis (primer contacto con la raqueta y la pelota, técnica, táctica, desarrollo físico, trabajo mental, etc.).

Por poner un símil diré que para que un niño/a quiera ser el día de mañana un médico, abogado, arquitecto, etc. deberá cumplir sus diferentes etapas de formación irremediamente. Por muy inteligente que sea un niño/a no podrá saltarse ninguna de las etapas de formación que están estipuladas. ¿Entenderíamos que un estudiante que saca unas notas excelentes en la ESO se saltara el bachillerato y entrara directamente en la selectividad y posteriormente en la universidad? Rotundamente no, ya que cada etapa de la formación de un estudiante es necesaria para poder acceder al siguiente ciclo de enseñanza con la preparación necesaria y poder seguir aprendiendo.

En un deporte difícil y complejo como es el tenis debemos ser muy cuidadosos con mantener las distintas etapas en la formación de los niños/as para que su aprendizaje les otorgue el nivel suficiente para poder competir y lo que es más importante, disfrutar de este deporte durante toda su vida.

Debemos tener una idea muy clara; solo un porcentaje muy bajo de jugadores/as de cada país llegan a ser tenistas profesionales en el futuro.

El deporte del tenis no dispone de Ligas profesionales nacionales como si ocurre con otros deportes (fútbol, básquet, balonmano, hockey, etc.). El tenis es un deporte individual que profesionalmente se disputa a nivel mundial y ello lo hace tremendamente difícil.

Del tenis viven bien los 30 mejores jugadores/as clasificados de todo el mundo, a partir del 30 hasta el 50 se ganan un buen dinero, pero a partir de ahí hasta el 100 se sacan un buen sueldo, sin más, y por detrás del 100 la situación cambia radicalmente. No olvidemos que un jugador/a profesional debe hacerse cargo del sueldo de su entrenador y los viajes de ambos por todo el Circuito internacional.

Esto lo comento porque cuando un padre lleva a su hijo a competir desde pequeño tiene como objetivo en muchos casos que su hijo/a sea un tenista profesional el día de mañana sin conocer las enormes dificultades que ello entraña. El hecho de que un niño/a gane algunos torneos a edades tempranas no significa absolutamente nada de cara a su futuro como jugador/a.

Ganar a edades tempranas genera en muchas ocasiones unas expectativas que no son reales en cuanto a la proyección del jugador/a y eso acaba generándole una presión excesiva que en el futuro no le permitirá rendir a su máximo nivel.

En nuestro país somos especialistas en crear campeones antes de hora. Cuando un jugador/a gana algún torneo internacional en categorías inferiores ya estamos pensando que en cuatro días será un top 10 mundial, lo que significa un gran error.

Las victorias a edades tempranas no hacen jugadores/as profesionales el día de mañana. Si su futuro decide que sea un jugador/a profesional lo será por su trabajo y dedicación durante varios años y sobre todo porque habrá adquirido el nivel adecuado.

La impaciencia es un pecado capital en el desarrollo de un jugador/a.

Cada jugador/a evoluciona en función de su trabajo continuado y sus cualidades personales. No hay dos jugadores/as que evolucionen al mismo tiempo, incluso entrenando el mismo número de horas y hasta con el mismo entrenador, pero ello no significa que los dos no puedan adquirir su máximo nivel.

Debemos cambiar los objetivos y las prioridades de todos y cada uno de los niños/as que empiezan a aprender el deporte del tenis en nuestro país en base a tres conceptos básicos:

- A. Ilusión por el deporte del tenis (Fase inicial)
- B. Divertirse practicando el deporte del tenis (Segunda fase)
- C. Conseguir el mejor nivel para poder disfrutar y competir en todo tipo de competiciones durante toda su vida (Tercera fase)

Es absolutamente decepcionante ver como en nuestro país decenas y decenas de jugadores/as jóvenes cuando llegan a los quince años dejan este deporte porque están quemados y aburridos de tanta competición y tanta frustración. Finalmente optan por otros deportes para tratar de conseguir lo que no han conseguido con el tenis, que es simplemente divertirse y eso es muy lamentable.

Crear falsas expectativas y poner el listón muy alto genera mucha presión y nerviosismo en el niño/a que no le beneficia en nada.

Si analizamos el número de torneos que disputan muchísimos niños/as de entre 9 y 14 años en nuestro país podremos comprobar que compiten más que los jugadores /as profesionales. El único interés por parte de muchos padres y técnicos de estos niños/as es creer que será la competición la que le otorgará el nivel necesario para ser un día un campeón. Y eso es rotundamente falso y a las estadísticas me remito.

Si vemos la estadística que hace referencia a los campeones/as de España en la categoría infantil sub-14 (Trofeo Manuel Alonso – Campeonato de España Individual Infantil), veremos que una súper minoría llegó al profesionalismo. Estas mismas estadísticas las podemos aplicar a todos los Campeonatos de España Juveniles en las distintas categorías.

¿Qué es lo que nos da el nivel para un día ser jugadores/as profesionales? Sin lugar a dudas, unas condiciones innatas por encima de la media y lo que es muy importante, un nivel de formación en cada una de sus etapas adecuado y respetado en su totalidad.

Volviendo al tenis profesional os diré que muchos jugadores/as que se ganan y se han ganado muy bien la vida con el tenis, no destacaron para nada en sus edades tempranas, ya que apenas competían y cuando lo hacían no ganaban. Sin embargo, entrenaban y cumplían todas sus etapas de desarrollo correctamente con el objetivo de poder adquirir un día su mejor nivel y ver en qué categoría podrían competir.

Es un tremendo error planificar la vida deportiva de un niño/a a edades tempranas para que un día sea profesional. Esa situación se irá viendo en función del nivel que vaya adquiriendo a través de su aprendizaje.

La competición, planificada de forma correcta debe ir de menos a más y nunca de más a menos como ocurre en nuestro país.

Desgraciadamente la cultura de la competición a edades muy tempranas está muy consolidada en España y esta tendencia deberíamos corregirla si queremos aumentar nuestro nivel general. En muchas ocasiones me comentan que si en España tenemos a grandes jugadores y jugadoras y me refiero a R. Nadal, D. Ferrer, F. López, F. Verdasco, M. Granollers, M. López, R. Bautista. A. Ramos y jugadoras como C. Suárez, M.J. Martínez, etc. por hablar de los que aún están en activo, no será tan mala la política de competición a edades tan tempranas que llevamos a cabo. Si repasamos las edades de estos jugadores y jugadoras veremos que en todos los casos se sobrepasan los 30 años de edad y en muchos de ellos se sobrepasan en gran medida.

Cuando estos jugadores y jugadoras empezaron a jugar de pequeños, y de eso ya hace más de veinte años, en este país no había ni la décima parte de competiciones en las categorías sub – 10 y sub – 12 que hay hoy en día y por esa razón pudieron dedicarle mucho más tiempo a la formación a través de sus entrenamientos.

Yo me hago la siguiente pregunta ¿Cómo aprenderemos a golpear mejor el servicio, entrenando durante dos meses seguidos o compitiendo cada semana durante dos meses seguidos? Es evidente que entrenando porque después de estar compitiendo durante dos meses seguidos nuestro servicio no habrá mejorado absolutamente nada.

Deberíamos hacer una reflexión entre todos y fomentar la formación y la diversión de todos aquellos niños y niñas que se deciden por la práctica de un deporte tan maravilloso como es el tenis. Un deporte para toda la vida, que lo podemos practicar hasta el final de nuestros días y sobre todo, que nos podemos divertir muchísimo jugando al tenis y también nos permitirá competir desde la adolescencia hasta los 90 años, ya que afortunadamente hay competiciones en todas las franjas de edad. Pero por favor, dejemos que los niños y niñas de nuestro país aprendan y se desarrollen correctamente para que puedan ser felices disfrutando de su deporte favorito.

Javier Soler Santaularia

Director Deportivo de la Real Federación Española de Tenis

Tel +34 932 005 355

Tel +34 627 448 431

Email: javier.soler@rfet.es