

Arturo Núñez del Prado D.

Así veo yo el tenis



PEHOÉ

Arturo Núñez del Prado D.

Así veo yo el tenis

Аннотация

Este libro es una compilación de las primeras cincuenta columnas escritas por Arturo Núñez del Prado D, publicadas entre octubre de 2018 y julio de 2020 en el portal www.tenischile.com, en las que vierte toda la experiencia acumulada durante largos años de periodismo y tenis.

Así veo yo el tenis

Arturo Núñez del Prado D.



PEHOÉ

Así veo yo el tenis

Arturo Núñez del Prado D.

© Arturo Núñez del Prado D.

© Pehoé Ediciones

Primera edición, septiembre de 2020

ISBN Edición digital: 978-956-9946-81-3

Diagramación digital: ebooks Patagonia

www.ebookspatagonia.com info@ebookspatagonia.com

Le agradecemos que haya comprado una edición original de este libro. Al hacerlo, apoya al editor, estimulando la creatividad y permitiendo que más libros sean producidos y que estén al alcance de un público mayor. La reproducción total o parcial de este libro queda prohibida, salvo que se cuente con la autorización por escrito de los titulares de los derechos.

Índice

[“Lo tiré!” \(10-10-18\)](#)

[El arte de preguntar \(23-10-18\)](#)

[No les creas, Garín \(05-11-18\)](#)

[El efecto Frana \(19-11-18\)](#)

[¿Ahora sí, Malla? \(03-12-18\)](#)

[La pasión por el tenis \(17-12-18\)](#)

La escucha: elemento clave en la comunicación entrenador - jugador (31-12-18)

Su majestad, el doble (16-01-19)

Cuatro consejos simples, pero eficaces (28-01-19)

El liderazgo de Massú (14-02-19)

El mundo al revés (26-02-19)

Chaqueteros y partnercitos (12-03-19)

La retirada del revés a una mano (25-03-19)

Solo queda aplaudir (10-04-19)

Garin ahora confía en el proceso (24-04-19)

Es hora de pensar en el futuro (07-05-19)

Garra, pasión y coraje (20-05-19)

Frana, Luza y Stefanki (03-06-19)

Un buen profesor de tenis (17-06-19)

“El Juego Interior del Tenis” (02-07-19)

El museo del tenis (15-07-19)

Los cuatro cuartos de un campeón (29-07-19)

Bipolares crónicos (12-08-19)

La heroica aventura de ser profesor de tenis en Chile (26-08-19)

La importancia de la biomecánica en el tenis (09-09-19)

Los mejores profesores (24-09-19)

El síndrome Kyrgios (08-10-19)

La incidencia de las dominancias en el tenis (21-10-19)

El cambio de rumbo de Nicolás Jarry (05-11-19)

Sencillos tips para tener en cuenta (27-11-19)

¡Vamos por más! (07-01-20)

El narcisismo: un rasgo de algunos padres de tenistas (03-02-20)

Yo también entrené a Garín (19-02-20)

A veces, perdiendo también se gana (09-03-20)

Frases célebres (20-03-20)

Tiempo de aprender y enseñar (25-03-20)

Hoy, todos hacen frontón (02-04-20)

La confianza del jugador, un elemento fundamental (06-04-20)

El tenis: un deporte para valientes (13-04-20)

Los libros de mi vida (22-04-20)

El método propio (02-05-20)

Las grandes revoluciones técnicas y tácticas en el tenis (09-05-20)

Conceptos que no pasan de moda (14-05-20)

¿Qué es jugar bien tenis? (01-06-20)

El entrenamiento invisible (11-06-20)

Apuntes de cuarentena (18-06-20)

La consistencia (24-06-20)

Lo controlable y lo no controlable (06-07-20)

La planificación de las clases particulares (13-07-20)

Detalles que hacen la diferencia (27-07-20)

A mi madre. A mi padre.

Arturo Núñez del Prado D.

Nacido en Santiago de Chile en 1972, es Periodista y Profesor de Tenis.

Su hoja de vida periodística, consigna pasos por diversos medios de comunicación.

Como Profesor de Tenis, en tanto, se ha desempeñado en diferentes clubes y academias.

Este libro es una compilación de sus primeras cincuenta columnas, publicadas entre octubre de 2018 y julio de 2020 en el portal www.tenischile.com, en las que vierte toda la experiencia acumulada durante largos años de periodismo y tenis.

“Lo tiré!”

(10-10-18)

Hace algún tiempo presencié un buen partido, que dejé de ver cuando los jugadores empataban a un set. Todo auguraba una tercera manga de muy cerrado desenlace, pero que se resolvió más rápido de lo esperado.

¿Qué ocurrió? El perdedor, según confesión propia, tiró o botó el último parcial. En otras palabras, no lo jugó aplicado siempre al máximo.

Muchos creen, erróneamente, que botar un partido tiene *onda*.

Pero, no. ¡A no confundirse!

No esforzarse al máximo sirve como excusa perfecta, para no saber qué habría pasado si uno lucha con todas sus fuerzas.

Siempre será más fácil argumentar, ante una derrota, que no se puso todo el empeño posible. Resulta mucho más duro verse obligado a reconocer que el rival fue mejor, aun cuando se batalló dejándolo todo en la cancha. Y, claro, no es sencillo gestionar la frustración que eso genera.

Tirar un partido, un set o solo un punto es ante todo, una falta de respeto hacia uno mismo, al oponente, al fair play, al torneo y al tenis mismo.

Botar un match es, también, faltarles el respeto a los entrenadores, que se esfuerzan por hacer cada día mejores a sus pupilos, y una ofensa a los padres, que financian los altos costos que implica que sus hijos compitan.

Nadie les exige que ganen, pero que al menos hagan siempre su mejor esfuerzo. ¡Es lo mínimo!

No se trata de ser lapidarios con jugadores jóvenes. Tienen derecho a equivocarse, como todos. Eso no se discute. El error es parte del aprendizaje.

Pero en el mundo actual, de límites difusos y discursos tibios, en que el relativismo impera en muchos ámbitos, hay que ser enérgicos para decir que lo que está mal, está mal aquí y en cualquier lado.

Hay que saber ganar jugando mal, porque solo 5 o 10 días en el año se juega, realmente, cómo uno quiere.

Tirar un partido no es de jugadores con *onda*. Luchar hasta el final, sí. Los que corren hasta la última pelota siempre serán triunfadores. ¡Aunque pierdan!

El arte de preguntar (23-10-18)

Más de una vez me tocó, luego de perder un partido, escuchar a mi entrenador. Su discurso giraba en torno a que yo no había puesto en práctica lo entrenado, durante el match. Sus palabras, también, iban dirigidas a los múltiples errores cometidos, que me llevaron a la derrota.

De eso, han pasado al menos 25 años, pero es algo que sigo viendo en la relación entrenador-jugador, en el tenis.

No digo que esté mal, pero claramente es una fórmula incompleta, ya que no se considera la opinión del deportista. Y no se trata solamente de decirle a un niño, o adolescente, que ahora es su turno para hablar sobre lo sucedido en la cancha, porque no va a saber qué decir, en la mayoría de los casos.

En ese momento es cuando, los profesores debemos emplear la herramienta que da el título a esta columna, para guiar la conversación: el arte de preguntar.

El problema es que no estamos acostumbrados a formular preguntas. No consultamos, muchas veces, porque damos por hecho que la respuesta del otro es obvia, y será la que suponemos.

Y no es así. El otro es un ser distinto, que siente y piensa diferente, así que siempre será mejor preguntar en vez de suponer.

Lo ideal es que las interrogantes planteadas a los alumnos no sean cerradas. O sea, que no den pie para una respuesta como solo un sí, o un no.

Por ejemplo, ante la pregunta ¿jugaste bien hoy?, el tenista puede responder afirmativa o negativamente, y ahí finaliza el diálogo.

En cambio, si formulo una pregunta de expansión, como ¿qué piensas del partido que jugaste hoy?, voy a obtener una respuesta con contenido, ya que obligo a la persona a expresarse, por lo que se producirá un diálogo enriquecedor.

Otro ejemplo: si consulto, ¿por qué no hiciste lo planificado en el partido?, es difícil que el jugador se abra, porque las preguntas que comienzan con por qué son intimidantes, ya que tienen una carga negativa y llevan un juicio implícito.

Ahora, si pregunto, ¿qué hizo que no pudieras jugar de acuerdo a lo planificado?, o ¿qué te impidió jugar de acuerdo a lo planificado?, resulta más probable que reciba una respuesta que aporte valiosos elementos, para una mejor performance del deportista durante el próximo partido.

Una buena pregunta, puede ser un disparador, un catalizador. Es como un pase-gol, que puede desencadenar una reflexión muy valiosa en la persona, para que tome conciencia o se dé cuenta de algo que no había percibido.

“En el colegio, siempre nos premiaron por tener la respuesta correcta, pero nunca por hacer una buena pregunta...”.

¡Cuánta verdad hay en esa afirmación!

Transmitir conocimientos está muy bien, pero muchas veces basta con la pregunta adecuada, para que el otro descubra la respuesta.

Una simple pregunta, planteada con humildad al jugador, como por ejemplo, ¿de qué manera piensas tú, que yo podría ayudarte más?, puede cambiarlo todo.

¿Cuántos de nosotros les hemos formulado esa pregunta a nuestros alumnos?

No les creas, Garín
(05-11-18)

Durante tus vacaciones, Christian, de seguro mucha gente te va a palmotear la espalda, por tu espectacular rendimiento de fin de temporada.

Te dirán, convencidos, que ahora tu derecho hace mucho daño, y que tu juego de pies ha mejorado una enormidad.

Afirmarán, con mucho entusiasmo, que has madurado mucho, y alabarán tu alto nivel de concentración y garra, para dar vuelta partidos que parecían perdidos.

No les creas, Garín. Por favor, no les creas.

Otros, te dirán que jamás dudaron de tu potencial, que explotaras era solo cosa de tiempo, que solo había que ordenar tu juego y darle un patrón, para que subieras como la espuma en el ranking ATP.

Más de alguno intentará aconsejarte, sobre qué hacer de aquí en adelante en cuanto al calendario, o qué detalles técnicos corregir para dar el salto al top 50.

No les creas. Por favor, no les creas, Christian.

¿Por qué?

Porque los halagos marean.

Y porque hoy los pronuncian casi los mismos que hasta hace muy poco te criticaban, cuándo los resultados no llegaban.

Son los que pusieron el grito al cielo cuándo decidiste dejarlo todo y radicarte en España, para entrenar en la Academia de Rafael Nadal. Son también los que fruncieron el ceño ante tus reiterados cambios de entrenador, cuando parecía que no encontrabas el rumbo.

Son casi los mismos que afirmaban que a tu carácter le faltaba aplomo, para jugar los puntos decisivos, o para las series de Copa Davis.

Decían que tu cuarto de hora ya había pasado, y que todo lo que prometías se había quedado solo en eso, en una promesa, en nada más que palabras.

¡No les creíste, e hiciste muy bien!

Seguiste en lo tuyo, en silencio, confiando en tus medios, de acuerdo a tus tiempos, enfocado en tu objetivo.

Fuiste fiel a ti mismo y eso vale mucho. Hoy, más que nunca.

Tomaste el que te pareció el mejor camino para ti, y el tiempo te dio la razón.

Sigue así. Esa es la clave.

Escuchándote a ti mismo nunca te perderás, porque ahí está la verdad.

¿Qué te puedo decir yo, Christian?

Siempre he pensado, que la preparación de tu revés es demasiado corta.

Pero tampoco me creas a mí. Por favor, no me creas.

El efecto Frana

(19-11-18)

No queda nada para que Javier Frana, actual comentarista de ESPN y ex jugador profesional, aterrice en Santiago para dictar un esperado curso de capacitación.

Su sapiencia se traduce en acertados comentarios. El argentino no se remite a hablar sobre lo evidente. Por el contrario, muchas veces hace visible lo invisible para la mayoría, con pedagogía y un vocabulario simple, que lo hace comprensible para el público general.

Los beneficios de la visita de Frana serán bastantes, unos obvios y otros, no tanto.

De partida, esta capacitación contribuirá a elevar los conocimientos de los entrenadores chilenos. Ninguno de los asistentes a ambas jornadas, debiera salir igual que como llegó. Muy por el contrario, lo más probable es que se lleve valiosas herramientas para potenciar su labor.

Pero también hay externalidades positivas.

Este evento debiera convocar mucha gente. De ser así, serán más y con mayor frecuencia los especialistas connotados que vengan al país, como ya lo hicieron hace algún tiempo Paul Dorochenko e Iván Molina, por citar algunos.

Me gustaría que esta iniciativa fuera exitosa, porque permitiría algo que rara vez se da en nuestro tenis: el encuentro de un gran número de entrenadores.

Una instancia como esta puede propiciar mayor diálogo,

debate, colaboración, e intercambio de experiencias y conocimientos entre los profesores.

Están los que se certifican a través de la PTR, y quienes siguen los cursos ITF; los que trabajan con niños y los dedicados al alto rendimiento, como también los que solo imparten clases particulares.

Muchos se capacitan continuamente. Otros, lo hicieron hace mucho y hoy se valen de su experiencia. Algunos trabajan como independientes, y otros son empleados de alguna institución.

No son pocos los que llegaron a la docencia porque fueron jugadores, y otros por sus estudios de Educación Física.

Unos trabajan en Santiago y el resto, en regiones. Algunos disponen de todos los recursos para desempeñarse, mientras que otros cuentan solo con lo justo.

Están los que llevan años en esto, junto con los que recién comienzan.

Como se aprecia, el universo de los profesores de tenis, en Chile, es muy variado.

Nadie es más que nadie, todos son importantes y constituyen un real aporte desde donde les toca estar. Cada entrenador tiene su método, y una valiosa experiencia que transmitir.

Siempre me ha llamado la atención un detalle: pocos profesores, demasiado pocos, se dan el tiempo para mirar, alguna vez, un rato, la clase de un colega.

Nunca he encontrado una explicación para eso, pero estoy seguro que se pierde una muy buena oportunidad de aprendizaje.

La capacitación de Javier Frana ofrece justamente eso: la posibilidad de adquirir nuevos conocimientos y convertirse en un mejor profesional.

De esta instancia espero mucho, pero también de nosotros mismos, los profesores que, junto al ex tenista argentino, le daremos vida a este gran encuentro.

¿Ahora sí, Malla?

(03-12-18)

Si algo he aprendido tras años de tenis, es que no hay zurdo malo.

Y, obviamente, Bastián Malla no escapa en ningún caso, a esa regla casi infalible.

Pero no basta con eso. No alcanza solo con jugar bien, para convertirse en una figura de renombre.

La historia está llena de promisorios juveniles, que se quedaron solo en eso: proyectos. Incluso, muchos que han sido número uno del mundo en categoría junior. Es cosa de revisar las frías estadísticas.

El antofagastino prometía, y mucho, pero se fue quedando. Tuvo chispazos que encendieron la ilusión, pero -por diversas razones- su ascenso en el ranking ATP no fue consistente.

Lo bueno es que hace poco, nuevos aires refrescaron su carrera, convirtiéndolo en animador de los torneos Futuros disputados en el país.

Resulta curioso que el renacer del chileno, se produzca justo cuando tiene excusas a mano para justificar un bajo

rendimiento: según confesión propia, se encuentra inmerso en serias dificultades económicas para financiarse.

Atrás quedaron los tiempos en que se paseaba en un descapotable, y disponía de todo lo necesario para el desarrollo de un deportista de elite.

Hoy, que el dinero escasea, juega mejor que nunca; lucha como ninguno; disfruta el tenis al máximo, y sus declaraciones reflejan una mayor madurez.

¿Cómo se explica algo así?

Para entenderlo, se debe aplicar un viejo axioma: menos es más.

Eso quiere decir, en este caso, que muchas veces con menos ayuda, o medios, se obtienen mejores resultados.

Y eso ocurre porque la persona se ve obligada, ante la adversidad, a utilizar todos sus recursos internos y, además, a descubrir y emplear otros que ignoraba que poseía.

No es seguro que el zurdo disponga, el próximo año, de óptimas condiciones económicas para el desarrollo de su carrera.

Por suerte, él mismo se ha encargado de demostrar que existen otros aspectos mucho más relevantes, a la hora de tener algún grado de éxito en el tenis, y todos empiezan con la letra C: confianza, calma, concentración y combatividad.

El autor de un libro que leí hace mucho, sostenía que esos atributos conformaban los cuatro cuartos de un campeón. Cualidades que se pueden englobar en un solo concepto: actitud.

Y una correcta actitud es la que ha exhibido el jugador

nacional, el último tiempo.

¿Ahora sí, Malla, logrará hacer realidad todo lo que todavía promete?

Solo depende de él. Tenis, le sobra.

La pasión por el tenis

(17-12-18)

“El tipo puede cambiar de todo. De cara, de casa, de familia, de novia, de religión, de Dios. Pero hay una cosa que no puede cambiar, Benjamín. No puede cambiar de pasión”.

Esta frase, de la película “El secreto de sus ojos”, de Juan José Campanella, me partió como un rayo, tiempo atrás.

La frase apunta a una de esas pocas verdades irrefutables que existen, porque una pasión es una pasión. Si es verdadera, hablamos de algo demasiado fuerte, que no se transforma ni se diluye.

A lo largo de los años, he conocido varios chicos, realmente apasionados por el tenis, que han querido convertirse en profesionales de este deporte. “Mejor estudia”, les repetí una y mil veces. Es lo más sensato y seguro. Pero la frase de la película me hizo cambiar de opinión.

Hoy, creo que se tiene una sola pasión verdadera en la vida y hay que seguirla, casi como un deber. Si no, se vive a medias. Si se la deja de lado, se puede vivir de forma sensata y segura, pero medio muerto en vida.

Soy un convencido que si alguien siente auténtica pasión por el tenis, encontrará su lugar en ese medio. Si no es como jugador,

será como profesor, árbitro u organizando torneos, por ejemplo. Posibilidades hay muchas.

No importa si no se trata de un superdotado. Muchos cantantes, futbolistas y hasta tenistas destacados no son tan extraordinarios, pero es la pasión con la que hacen las cosas la que marca la diferencia.

Si un jugador no se lanza a la aventura de dedicarse al tenis y vivir su sueño, nunca sabrá qué habría ocurrido. Todo puede salir muy mal, ¡pero también existe la probabilidad que todo salga muy bien! Solo que nuestro cerebro no está entrenado para pensar así. Siempre estamos preparados para lo peor, no para lo mejor.

Lo mismo ocurre con los proyectos. He visto morir muchos antes de concretarse, solo al ponerles números. Ideas como una tienda de artículos deportivos, o una escuela de tenis, han sido aniquiladas sin piedad por la calculadora. Las cifras son muy importantes, estoy consciente de eso, pero no lo son todo. Hay muchos elementos que se les escapan a las sumas y las restas.

Muchas posibilidades surgen durante el hacer, por lo tanto, si no se pone manos a la obra, y se concreta la idea, nunca aparecerán. Y el proyecto quedará en eso, solo en un papel, fusilado por los fríos números.

Genuina pasión es lo que veo en personas como Carlos Pardo, que se embarcó en la aventura que significó traer a Javier Frana al país. Lo logró, con mucho éxito.

Pasión a raudales es lo que veo en los hermanos Miranda, que

cada fin de semana organizan importantes torneos para niños y adultos en diferentes clubes, convocando gran cantidad de jugadores. Le ponen tantas ganas a lo que hacen, que su actitud conmueve y contagia.

Pasión también es la que les sobra a Edgardo Chávez y Patricio Escalona, dándole vida a Gala del Tenis Chileno cada año. Pareciera que las dificultades que encuentran, se convierten en el alimento de su irrenunciable entusiasmo por sacar la tarea adelante.

Seguramente, muchos les dijeron a Pardo, Chávez, Escalona y a los Miranda, que no se podía. Que era muy difícil, que sus planes eran demasiado ambiciosos.

Apuesto que fue así.

Pero seguir una pasión es, casi siempre, sinónimo de éxito.

Y si no se obtiene el tipo de éxito que se imaginó, no hay que olvidar que el éxito también consiste en seguir el camino que se eligió. Y ese camino, por lo general, conduce a la felicidad.

Para muchos, seguir una pasión es cosa de locos o inmaduros.

Puede ser. No lo sé. Creo que no, aunque no intento convencer a nadie.

De lo que sí estoy seguro es que se puede cambiar de país, de casa, de auto, de cara, pero no se puede cambiar de pasión.

La escucha: elemento clave en la comunicación entrenador - jugador

(31-12-18)

Un profesor de tenis debe transmitir sus conocimientos con

claridad; emplear un volumen y tono de voz adecuados; hacer uso de un vocabulario acorde a su público (niños o adultos), y motivar a sus alumnos con las palabras justas, entre otros aspectos vinculados a la comunicación.

Esta materia resulta tan relevante en todos los ámbitos profesionales, que desde hace tiempo se dictan cursos de expresión oral, herramientas para dirigirse al público con seguridad y manejo de la voz.

Sin embargo, casi no existen cursos, ni talleres, para aprender a escuchar.

Si solo se cuenta con conocimientos para emitir información, pero no para recibirla, es lo mismo que si solo se domina el servicio, pero no la devolución. ¿Se puede jugar un partido de tenis así? ¡Imposible!

Por lo tanto, para un profesor de tenis es fundamental saber escuchar, ya que podrá extraer valiosas conclusiones acerca de, por ejemplo, qué espera el alumno de él; qué tipo de trato le agrada; cómo le gustan los entrenamientos; qué siente bajo presión o cuando pierde, y qué desea mejorar.

Ahora bien, ¿en qué consiste escuchar?

“Es la capacidad de captar, atender e interpretar la totalidad del mensaje del interlocutor, a través de lo verbal, el tono de voz y el lenguaje corporal. Es deducir, comprender y dar sentido a lo que se oye”.

Aunque resulte obvio, para escuchar bien lo primero es no hablar. Una escucha efectiva parte por mantenerse atento a lo

que el otro dice, sin interrumpirlo. Pero eso no es sinónimo de pasividad, ya que “la escucha es la capacidad de prestar atención plena a lo que se está oyendo. Por lo tanto, es acción”.

No solo se debe estar concentrado en lo que se dice, sino también en cómo se lo dice. Los silencios, las palabras escogidas y la velocidad a la que se pronuncian, son elementos clave para descifrar con exactitud el mensaje recibido. Primero se debe oír, para luego interpretar la información.

Pero hay más: observar con atención también constituye un tipo de escucha, ya que el cuerpo del interlocutor habla. La posición corporal adoptada durante su relato, revela mucho acerca de cómo se siente. El uso de brazos y manos, junto a la expresión facial, entregan importantes datos sobre el tema.

Y es que, aunque suene paradójico, si lo que se dice es relevante, lo que no se dice también lo es.

Me refiero a que, en ocasiones, el mensaje enviado no es concordante con la actitud corporal del interlocutor, lo que obliga a leer entre líneas.

“Tenemos dos orejas y una boca, para escuchar el doble de lo que hablamos”, reza un viejo adagio.

El ego propicia, en general, que nos guste más escucharnos que escuchar, ser más protagonistas que actores secundarios y que, muchas veces, las sabias palabras del dicho se nos olviden.

Su majestad, el doble

(16-01-19)

La semana pasada asistí a un torneo exclusivamente de dobles.

Es tan poco usual hoy una competencia bajo esta modalidad, que se me había olvidado lo lindo que resulta un doble bien jugado.

Y es que el doble no consiste, como algunos creen, en que cada integrante de la pareja juegue un single en la mitad de la cancha que le corresponde.

¡No, señor! La pareja debe moverse en forma coordinada para cubrir bien la cancha, atacar y defender. Y eso requiere de múltiples recursos técnicos, tácticos y físicos, además de tiempo para que ambos jugadores se conozcan y afiaten.

Si no es por excepciones como la del torneo que menciono, se puede afirmar que el doble ha sido relegado al olvido, en la mayoría de los campeonatos locales.

Esto es lamentable, porque esta modalidad es clave en el desarrollo del jugador, ya que al practicarlo su técnica se enriquece. Entre muchos aspectos, ayuda a dominar la volea, algo muy necesario cuando todavía existen demasiados tenistas que se acercan únicamente a la red para darle la mano al rival, una vez finalizado el partido.

El doble dota al jugador de una amplia gama de recursos, como saber bajar la pelota y tirar buenos globos cuando el rival entra a la malla, porque voleadores sólidos se dan un verdadero festín ante oponentes que solo pegan “palos”. Más vale el control sin potencia que la potencia sin control, aunque muchos juveniles que veo por ahí todavía no lo entienden.

Pero el doble aporta también beneficios menos evidentes.

Para mí, su importancia sobrepasa con largueza los límites de la cancha, ya que nos recuerda valores hoy casi en extinción.

De partida, nos obliga a preocuparnos de otra persona. En un mundo de ensimismados, prisioneros del celular y de nuestros problemas, el doble nos exige conectarnos y considerar a nuestro partner, porque dependemos de él para ganar.

De esta manera, el “otro” cobra relevancia, en una sociedad en la está prevaleciendo peligrosamente solo el “yo”.

El juego de parejas también desarrolla la tolerancia y la reciprocidad: nos enseña a aceptar los errores de nuestro compañero, porque él se ve obligado ser indulgente con los nuestros.

En un mundo en que la mayoría está más pendiente de sus derechos que de sus deberes, el doble nos recuerda que tenemos que consensuar un plan táctico con nuestro compañero, al que hay que apegarse fielmente sin correr con colores propios.

El juego de parejas nos obliga a mantenernos positivos ante la adversidad, a centrarnos más en las virtudes que en los defectos de nuestro compañero, y ser solidarios igualando su esfuerzo y despliegue, porque de lo contrario resulta imposible dar vuelta un marcador adverso.

Dos jugadores de discreto nivel en singles, pueden conformar un binomio temible y pintarnos la cara, así que el doble también nos enseña a ser humildes y, por sobre todo, respetuosos.

Por eso me gusta el doble, porque aunque no parezca, en la cancha se juega mucho más que un partido de tenis.

Cuatro consejos simples, pero eficaces

(28-01-19)

Es tanta la información tenística disponible, que llega a ser abrumador. Cientos de sofisticados análisis técnicos, tácticos, biomecánicos y físicos, muy útiles por cierto, se encuentran en internet al alcance de todos.

Me gusta la tecnología, pero esta vez rescataré cuatro sencillos *tips* que gente sabia compartió conmigo, hace bastante tiempo.

Son consejos simples pero eficaces, para jugadores de todos los niveles y edades, y que no pasan de moda.

1) Hacer volear al rival: Muchos jugadores se presionan, cuando el oponente entra a volear. Y en su afán por pasarlo, fallan al intentar tiros demasiado ajustados, sin saber si el contrincante es en realidad un buen voleador.

Para corroborarlo lo mejor es, justamente, hacerlo volear. Así que los invito a que en la primera subida a la red del adversario, le jueguen la pelota a él, sin tratar de pasarlo, para saber realmente cómo es su volea. Si no es sólida, no hay para qué arriesgar tanto buscando un *passing* milimétrico.

2) Ir punto a punto: Los juegos están hechos de puntos; los sets, de juegos, y los partidos, de sets. Por lo tanto, la unidad base del marcador de un encuentro es el punto. Y en eso hay que concentrarse, lo que nos obliga a enfocarnos solo en el presente.

Lo único que importa es el próximo punto porque los demás ya pasaron y, si los perdimos, no podemos hacer nada.

Mantenernos demasiado pendientes del marcador del match,

produce grandes distracciones. Además, no es tan útil pensar mucho en eso, ya que el desarrollo de la cuenta de un partido no es otra cosa que el reflejo de lo más importante: lo que se hace punto tras punto.

3) Jugar con margen: La pelota debe pasar, al menos, medio metro por encima de la red. Con eso, nos aseguramos que la bola sortee la malla con holgura y tenga profundidad, lo que obliga al rival a defenderse o, al menos, a que se vea impedido de atacarnos como quisiera.

Ahora, también existe otro tipo de margen que siempre es bueno recordar. Cuando atacamos o definimos no hay que apuntar a las líneas, porque si cometemos algún error la pelota se va fuera de la cancha irremediablemente.

En cambio, si jugamos la bola a medio metro de las líneas, de no impactarla como teníamos previsto, aún resulta posible que la pelota caiga dentro de la pista.

4) Concentrarse en la respiración: Resulta inevitable quedarse pensando en la pelota fácil que acabamos de perder. Lo peligroso es que la rabia producida por ese error, puede ocasionar que la concentración se esfume.

Por lo tanto, debemos obligarnos a pensar en otra cosa entre los puntos, o durante los cambios de lado.

Para lograrlo, una buena alternativa es enfocarse solo en la respiración. Concentrarse en inhalar y exhalar el aire en forma consciente relaja, energiza e impide seguir dándole vueltas a lo que ya pasó, porque nuestro cerebro es incapaz de pensar en dos

cosas al mismo tiempo.

Entonces, si nos enfocamos en la respiración, cualquier otra idea queda fuera.

Tal vez, estos cuatro *tips* no son ninguna novedad para muchos, pero quise recordarlos pues lo que por sabido se calla, por callado se olvida.

El liderazgo de Massú

(14-02-19)

Chile derrotó a Austria en Copa Davis.

Pero también se podría decir que fue el equipo de Nicolás Massú, el que se quedó con el histórico triunfo.

Y es que, con el tiempo, la figura de este capitán se ha ido agigantando.

¿Por qué?

El viñamarino cumple con el perfil básico que se requiere para el cargo: ex jugador profesional de buen ranking, con experiencia como jugador de Copa Davis y conocedor del circuito ATP.

Pero en su caso, se suman otras virtudes.

Para empezar, es un estudioso de la táctica y la estrategia, junto a las fortalezas y debilidades de los adversarios. Sabe bien cómo hacerles daño.

Pero lo más relevante, es que existe una habilidad blanda que maneja como ninguno: el liderazgo. Ahí es donde marca notorias diferencias.

Un líder no es aquél que imparte órdenes. Ése es un capataz. Un verdadero líder convence. Y el doble medallista olímpico

logra eso: se nota que los jugadores le creen ciegamente.

El ex número 9 del mundo ha conseguido algo bastante difícil, que consiste en ser percibido como cercano por los deportistas, pero a la vez inspirar su respeto. Se nota que ha sido empático y ha trabajado el vínculo con cada uno de sus dirigidos, tarea no menor pues las personas son distintas y, para sacarles el máximo rendimiento, todas requieren un trato diferente.

Massú escucha, y toma en cuenta, las sugerencias de los miembros del equipo. También delega tareas. Con eso, consigue alinear a todos en torno al objetivo común, que es ganar.

También es un gran motivador. Siempre muy involucrado y activo durante el desarrollo de los partidos, ha logrado traspasarles a sus pupilos su mentalidad ganadora, junto a la garra que derrochaba cuando representaba a Chile. Con el viñamarino, no hay lugar para la pasividad, ni la abulia.

La prueba de su influencia es que Christian Garín entró a disputar el quinto punto contra Austria, con la polera de su capitán. Nadie sabe con exactitud cuál habrá sido el diálogo previo entre ambos, pero queda claro que tuvo efectos significativos: el segundo singlista nacional jugó punto a punto, lo que hizo que estuviera más relajado y liberara todo su potencial tenístico, que fluyó mejor que nunca en Copa Davis.

El doble medallista en Atenas también ha sacado lecciones. Esta vez no consideró a Nicolás Jarry en el doble, reservándolo para que entrara fresco a disputar el cuarto punto, y depositó su confianza en Tomás Barrios.

Con esa decisión hizo crecer al equipo chileno, porque el chillanejo demostró que es una alternativa válida.

Con Nicolás Massú al mando, nadie es más importante que el grupo y todos tienen marcada a fuego la impronta de su capitán: darlo todo en la cancha.

Pero para que eso ocurra, se deben dominar múltiples herramientas. No basta con ser un gran jugador de tenis retirado.

Hay que ser un auténtico líder.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.