



FEDERACIÓN COLOMBIANA
DE TENIS

Junio - Julio 2013

purotenis colombiano

4



Con la mira en el top 100

Heredera de las dos mejores jugadoras de la historia del país, Mariana Duque es la segunda mejor latinoamericana ubicada en el ranking WTA. A partir de la pasión por jugar y las incesantes ganas de mejorar, hoy, con 23 años y el top 100 en la mira, se prepara para lo mejor que está por venir.

Contenido



Editorial

¡Colombia, campeón suramericano de 14 años!



Suramericanos

El gran logro de las chicas



Preparación física

El arma letal del físico



Especial

Con la mira en top 100



Perfil

El tesoro de enseñar



Juveniles

Tenis escuela



Ligas

Hacia el mismo norte



FEDERACIÓN COLOMBIANA
DE TENIS

Presidente

Gabriel Sánchez Sierra

Director de Comunicaciones

Pablo de Narváez

Edición, producción e investigación

Pablo de Narváez

Diseño y diagramación

César Augusto Beltrán Castañeda

Natalia Ortiz Soacha



¡Colombia, campeón suramericano de 14 años!

Estimados amigos:

Estamos celebramos el título suramericano del equipo femenino Colombia Coldeportes de 14 años logrado en Lima, Perú. Sofía Múnera, Emiliana Arango y Valentina González, bajo la capitanía de Wilson Rincón, dejaron en alto el nombre del tenis juvenil colombiano y lograron por tercer año consecutivo ser los mejores de la categoría.

Además la selección de 16 años en el suramericano de La Paz, Bolivia, quedó en el tercer lugar del podio. Ambos equipos consiguieron los cupos al Mundial. ¡Felicitaciones! Esto demuestra que sí hay recambio en el tenis femenino colombiano, y que debemos estar más comprometidos que nunca para guiar a esta talentosa camada.

Por otro lado, haber clasificado al repechaje de la Copa Davis nos

llena de optimismo. A comienzos de abril vencimos a Uruguay en la segunda ronda del Grupo I Zona Americana. Por segunda vez en la historia el tenis profesional colombiano jugará los Play Offs del Grupo Mundial y tendrá, contra Japón en Tokyo en septiembre, la oportunidad de ascender a la élite del tenis conformada por los 16 mejores del mundo. Debemos agradecerle a Cúcuta, gran anfitriona que se vistió de gala para recibir la Copa Davis en el Complejo Tenístico Fabiola Zuluaga, gracias al acompañamiento del público y a la calidez de todos los nortesantandereanos.

Además, este año desde la Federación queremos enfocar nuestros esfuerzos en trabajar y fortalecer la preparación física de nuestros jugadores juveniles colombianos. Por eso acabamos de crear el Área de Preparación Física dentro del Departamento de

Capacitación y Desarrollo, que estará bajo la coordinación general del experto argentino Julián Mauri. El estado físico de nuestros tenistas será uno de los requisitos más importantes para ser convocados a las selecciones nacionales.

Por último, varios tenistas juveniles colombianos se encuentran en este momento compitiendo en la Gira Europea, en la que jugarán algunos torneos de Gran Slam Junior. A todos ellos les deseamos los mejores éxitos.

Un abrazo,

Gabriel Sánchez Sierra

Especial

El gran logro de las chicas

Por Pablo de Narváez



El mes de mayo fue el mes del tenis juvenil suramericano. Jugadores de los 10 países afiliados a la Confederación Suramericana de Tenis (COSAT) motivados por los sueños adolescentes, compitieron por un lugar en el podio, por un cupo al Mundial y sobre todo, por continuar la construcción, ladrillo a ladrillo, de sus promisorias carreras.

En el Jockey Club de Lima, la Selección Colombia Coldeportes categoría 14 años rama femenina, se coronó campeona invicta del certamen tras vencer 2-0 a Perú. Wilson Rincón como capitán, y las jugadoras Sofía, Múnera (#1 en el ranking COSAT), Emilianita Arango (#3 COSAT) y Valentina González (tercera en el

ranking juvenil nacional), se colgaron la medalla que premia a los mejores. Y con honores.

Las chicas de Colombia, con el paso a la final conseguido gracias a la victoria sobre Brasil 3-0, obtuvieron el cupo al Mundial en Prostějov, República Checa, la Fed Cup Junior, del 5 al 10 de agosto.

Este es el tercer título consecutivo que logra el país en esta categoría. En 2011 en Medellín, María Camila Buitrago, María Fernan-

da Herazo y Diana Monsalve, integraron el equipo campeón. En 2012 las protagonistas del certamen disputado en Santiago de Chile fueron Diana Monsalve, Juliana Valero y Yuliana Monroy. Mientras que el equipo masculino dirigido por José David Rodríguez, estuvo integrado por Alejandro Peña, Frazier Rengifo y Sergio Luis Hernández. Y a pesar de terminar en la quinta posición en Lima, derrotando a Uruguay 2-0, demostró espíritu de lucha y compromiso.



De la Paz a Potosí



Por su parte, en el Club de Tenis La Paz en Bolivia, se disputó el Suramericano de 16 años. Allí, otra vez las mujeres, dejaron en alto el nombre del tenis nacional. El equipo Colombia Coldeportes quedó de tercero y logró el cupo a la Fed Cup Junior, en San Luis Potosí, México, del 24 al 29 de septiembre.

En el partido definitivo contra Paraguay, Colombia remontó la serie con carácter y valentía. El equipo estuvo compuesto por Juliana Valero, María Fernanda Herazo y Laura Arciniegas (del Equipo

Compensar- Federación Colombiana de Tenis), y las direcciones técnicas de Edwin Movilla.

El campeón del certamen fue Brasil y el subcampeón Bolivia, justamente el rival de Colombia en el grupo y con el cual terminó empatado en puntos. El resultado de la confrontación entre ambos definió al finalista.

Mientras tanto, el Equipo masculino dirigido por Freddy Ramírez, integrado por José Fernando Carvajal, Manuel Felipe y Carlos Andrés Sepúlveda (Equipo Compensar- Federación Colombiana de Tenis), terminó en el quinto puesto.



Preparación física

El arma letal del físico

Por Pablo de Narváez



La preparación física también involucra la recuperación, la alimentación y la suplementación. Si se cultivan todos los factores, se garantiza una mejor vida deportiva.

Muchos jugadores del circuito profesional han logrado ser campeones gracias al desarrollo corporal, y claro, a su fortaleza mental. Rafael Nadal, David Ferrer, son ejemplos que demuestran que para perdurar en este deporte, aun con un menor desarrollo técnico, se necesitan horas de entrenamiento y un cuerpo fuerte y sano.

Pero el trabajo físico no es solo cuestión de profesionales. Se debe trabajar desde el inicio de la vida, y constituye uno de los cimientos fundamentales en el futuro un tenista.

Alguna vez el reconocido preparador físico chileno Pat Echeverry, dijo que la fuerza psicológica nace de las piernas. El tenis moderno es cuerpo y es mente. Como el modelo de la Grecia clásica.

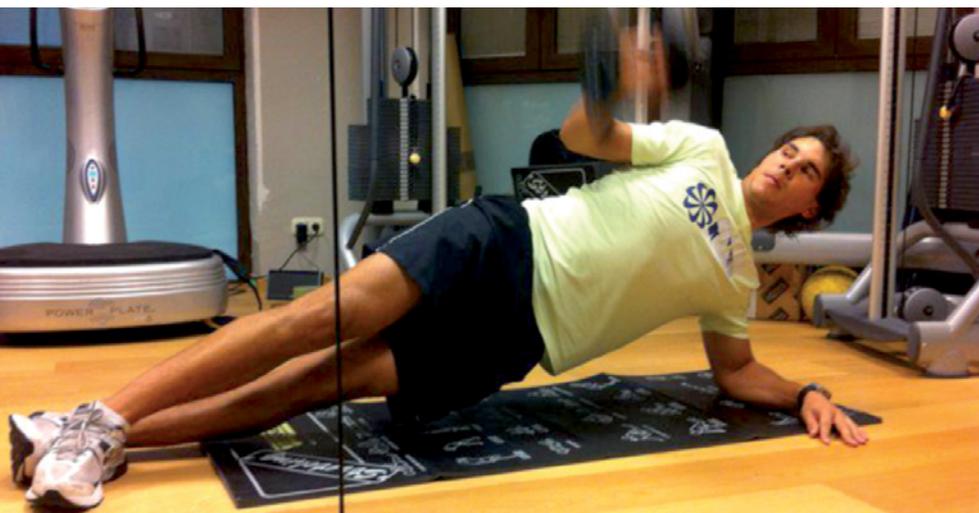
Actualmente los niveles de exigencia del deporte blanco son altísimos. La velocidad de la pelota obliga a movimientos infinitamente más rápidos, la potencia en el arranque y en el frenado. La resistencia para repetir cada movimiento sin reducir el rendimiento. La percepción y velocidad de reacción en el desplazamiento. Para todo, se requiere una óptima preparación sin la cual no sería posible realizar con éxito. El tenis actual demanda jugadores rápidos, potentes y resistentes.

“La preparación física es un componente extremadamente importante en el desarrollo de un tenista, cualquiera sea la etapa del mismo formación y desarrollo e iniciación a la competencia, o transición al tenis profesional y alta competencia”, Richard Javier González, preparador físico y tutor ITF.

El tenis, un deporte individual, combina habilidades técnico-tácticas, físico- médicas y mentales- competitivas. El tenista se compone de su técnica, su psicología, su físico y su estrategia. Gracias a la naturaleza mágica del tenis, un aspecto más débil se puede compensar con otro más fuerte. La parte física influye sobre la parte técnico-táctica y mental-competitiva. Para Antonio Cordonnier, director deportivo de la Liga de Tenis del Atlántico, pionera en el país de un Plan Maestro de Preparación Física, “si tienes mayor resistencia puedes apostar a partidos más largos. Si tienes más fuerza puedes ejecutar la técnica con más simpleza. Si eres fuerte y resistente físicamente te aumenta la autoestima. Si tienes más capacidad te fortaleces mentalmente y tienes mejor humor”.

Las etapas

El trabajo físico se debe trabajar desde el inicio de la vida y constituye uno de los cimientos más importantes en un tenista que quiera perdurar. La fase formativa es clave para cimentar el físico del atleta. Si se tienen un buen control motriz y una buena formación técnica, a medida que van creciendo y desarrollando todo su potencial físico, lograrán mayor fluidez y economía en sus gestos deportivos.



Sin embargo, en esta etapa muchos buscan resultados anticipados. Pero los niños son eso, "niños", y no adultos pequeños a los que les podemos exigir como si fueran capaces de aguantar elevadas cargas de trabajo. "El afán lleva a que se salten los procesos de desarrollo de los niños, eso genera lesiones, desmotivación por las cargas elevadas de trabajo, frustración y posterior el retiro de la práctica deportiva", dice Rafael Baracaldo, preparador físico. Es importante no pensar en desescolarizarlos antes de los 13 o 14 años, los valores que se inculcan primero desde el hogar, se refuerzan en gran medida en el colegio.

"Si hubiera entrenado mejores fundamentos físicos, y eso que empecé muy joven y creo que hice muy buena sabes, hubiera desarrollado más mi potencial. Si tuviera un hijo le explicaría las bondades de construir unas bases físicas sólidas", dice Santiago Giraldo, tenista colombiano.

De los diez años en adelante la importancia radica en las cualidades de velocidad, reacción, rapidez, agilidad, coordinación, equilibrio, flexibilidad, y en una forma generalizada la fuerza y la resistencia aeróbica. En la etapa juvenil- diferente entre mujeres y varones- es muy importante la parte mental: resolución de problemas, toma

El espejo

El buen padre o entrenador entiende que el niño está más preparado a aceptar mejoras cuando gana. El chico necesita apoyo, comprensión y contención cuando pierde. Es equivocado idolatrar a los niños cuando ganan, o caerles encima y resaltarles los errores cuando pierden. Un aspecto que se puede mejorar es el trato hacia los jugadores ante el resultado.

de decisiones, motivación, voluntad, contracción al trabajo y concentración. Y en la etapa profesional es clave la parte física y médica, con estrictos cuidados de descanso y la alimentación. "La parte física es uno de los aspectos más importantes para tener el mejor rendimiento posible. Hoy, los estándares de exigencia son cada vez más altos, así que es muy importante estar a la altura para poder competir al mismo nivel". Juan Carlos Spir, nació en Medellín y actualmente ocupa la casilla, y quien además considera que sin una buena preparación física otros aspectos como la parte mental y técnica pueden ser afectadas.

Muchos países de Sudamérica tienen un gran desarrollo en el área de la preparación física. "El problema muchas veces radica en la falta de una preparación física un poco más específica para el deporte y no tan general y por otro lado concretizar a los jugadores de la importancia de la misma", dice González.

"El acondicionamiento físico es un pilar de gran importancia en el desarrollo integral de un jugador. Los comportes técnicos, estratégicos y tácticos pueden verse limitados ante la carencia de una condición física que responda a las necesidades del tenis moderno", Julián Mauri, coordinador general Área de Preparación Física Federación Colombiana de Tenis. Un jugador con muy buena preparación física, evitará lesiones y tendrá un mejor desarrollo y potencial en su juego. La preparación física es algo que hay que cuidar como un tesoro.

Es importante que los entrenadores revelen el lado positivo de la educación física, sin que los profesores ordenen a los jugadores ejercicios físicos como si fueran castigo o reprimendas.



Es importante que los entrenadores revelen el lado positivo de la educación física, sin que los profesores ordenen a los jugadores ejercicios físicos como si fueran castigo o reprimendas.

La educación física, cuestión de estado

En el deporte hay países que aventajan a Colombia y a los vecinos regionales en muchos aspectos, entre ellos la preparación física. Una problemática que viene de raíz: la Ley de Educación facultad a los profesores de básica primaria para dictar todas las áreas curriculares del colegio. Esta falencia atenta contra el desarrollo de la inteligencia de los niños a partir del movimiento, conocimiento que debe ser dictado por expertos.

Con profesores de Educación Física capacitados, se sembrarían en la juventud, hábitos positivos, y fortalecería el desarrollo potencial de los futuros deportistas del país. "Si garantizas una muy buena Educación Física a los niños, la base de selección de talentos con condiciones naturales no se pierde porque desarrollaron todos los aspectos motrices a la edad adecuada", dice Antonio Cordonnier, director deportivo de la Liga de Tenis del Atlántico.



Especial

Con la mira en el top 100

Nacida en Bogotá, de espíritu entusiasta y combativo, Mariana Duque es la heredera de las dos mejores jugadoras de la historia del país, sus dos referentes, Fabiola Zuluaga y Catalina Castaño. La segunda ronda de Roland Garros desde la *qualy*, un título de dobles en la Copa Bionaire y dos individuales ITF, la ubican como la segunda mejor latinoamericana en el ranking WTA (#162). A partir de la pasión por jugar y las incesantes ganas de mejorar, hoy, con 23 años y el top 100 en la mira, se prepara para lo mejor que está por venir.

Por Pablo de Narváez



Flexibilidad al servicio del talento. En marzo, en acción en el torneo de Osprey, Florida (Foto). En mayo ganó el título en Pelham, en Alabama, su decimocuarto título puntuable para el escalafón profesional de su carrera. En su palmarés, Duque ostenta un título WTA y dos de dobles.

¿A qué se debe esa rica cosecha de frutos que viene recogiendo este año?

Junto con mi equipo estamos trabajando fuerte en la cabeza y en el estado de ánimo, para conseguir mantener la calma y estar centrada durante el partido. Otro factor que también me ha ayudado, es que después de mucho

tiempo por fin tengo una continuidad con un entrenador, Borja Uribe, lo que hace que tenga mayor estabilidad.

Usted es profesional desde 2005. ¿Cuál es el balance que hace de su carrera hasta aquí?

Han sido años de trabajo intenso, de crecimiento profesional,

aprendizaje, éxitos, subidas y bajadas. Es un balance positivo. He alcanzado metas, he representado a Colombia, he superado el obstáculo de una lesión, he obtenido grandes triunfos, he jugado contra las mejores tenistas; juego en los torneos más importantes del mundo.

¿Qué se siente jugar desde hace años en las grandes ligas del circuito WTA?

Estar en el circuito y jugar con las mejores del mundo es un orgullo, pero solo se consigue con constancia y mucho trabajo, ya que entre más subes en el ranking más difíciles son los partidos y aumenta el nivel. Pero es muy gratificante cuando juegas grandes torneos, y poco a poco ganas más experiencia porque en cada partido aprendes algo nuevo.

Hablemos sobre el tenis femenino colombiano. ¿Cuál es su opinión al respecto?

Hay muchísimo potencial. Por ejemplo, la categoría 14 femenina viene dominando los últimos tres años en Sudamérica. También hay varias con proyección en 12, 16 y 18 años, a quienes ya conozco y he compartido competencia. Mu-

chas de ellas pueden llegar muy lejos, pero la falta de apoyo económico y patrocinadores a los jugadores, la poca presencia de grandes torneos en Latinoamérica y el costo que implica competir alrededor del mundo, hace que sea aún más difícil.

¿Qué se necesita para perdurar en el tenis a modo de mensaje para ese gran semillero?

Ganas, constancia, disciplina, responsabilidad, empuje, energía, determinación, dedicación, y sobre todo, pasión.

¿Cómo se manejan los constantes viajes, el desgaste físico y mental y la enorme competitividad del alto rendimiento?

No es fácil estar viajando semana tras semana, tratando de mantener la mente centrada en la profesión y con muchas ganas de

seguir creciendo vas sobrellevando las giras fuera de casa y de la familia. El apoyo de los seres queridos y de las amigas del circuito hace que sea un motivo para seguir. Es importante ser organizado, programar cada torneo, pero lo que importa es que tengamos ganas de levantarnos a entrenar, desear seguir adelante cueste lo que cueste. Dar lo máximo para conseguir las metas.

¿Cuál es la importancia de contar con Colsanitas, y quién la acompaña en las giras?

En todos los torneos voy con mi coach y algunas veces con alguien de mi familia. El respaldo de Colsanitas es importantísimo porque su apoyo hace que continúes con compromiso y responsabilidad. También son importantes mis otros patrocinadores Adidas y Babolat, con ellos hacemos equipo para conseguir triunfos.

¿En qué está trabajando para mejorar?

Todos los días trabajo para fortalecer la cabeza y también mi juego. Entreno para ser mejor cada día. Y lo más importante, tengo ganas de seguir luchando y de seguir creciendo.

Muchos creen que a usted le queda mucho por conquistar. Otros, los menos, creen lo contrario. ¿Cómo se siente actualmente?

Le doy gracias a todas las personas que me siguen y me apoyan porque son los que me dan el empuje y las ganas. Me siento feliz de estar en donde estoy. Seguiré luchando por seguir adelante, consiguiendo más triunfos personales y para Colombia. Queda mucho camino por recorrer.



Cuando pequeña su papá Guillermo; en el Club Guaymaral hasta los 9 años Germán Medina; en Colsanitas Alejandro Pedraza; y actualmente Borja Uribe, han sido sus forjadores.

Brújula del compañerismo



Son colegas. Pero también son compañeras y amigas. María Fernanda Herazo, María Paulina y Paula Andrea Pérez García representan la nueva sangre del tenis femenino colombiano, chicas que se están preparando para dar el gran salto y que han recibido el apoyo económico y logístico desprendido y generoso de Mariana Duque, como pasó durante la concentración del Equipo Femenino Sub 16 en Bogotá, de cara al Suramericano de La Paz en Bolivia. “Tener el respaldo de nuestra mejor jugadora y que las niñas sientan que Mariana está pendiente de ellas, es muy satisfactorio”, dice Paulina Pérez García.

‘Ping pong’

¿Perro o gato?

Congo, mi perro.

¿Qué animal le gustaría ser?

Un jaguar, por su agilidad y excelente visión.

¿Montaña o mar?

Mar, me transmite tranquilidad y energía positiva.

¿Cuál es su deportista favorito?

Rafa Nadal por su potencia.

¿Su fruta favorita?

Fresas, deliciosas.

¿Su comida favorita?

Hamburguesas, y arroz con camarones.

¿Su materia favorita y la más aburrida en la escuela?

Gimnasia la que más me gusta-

ba, estaba en todos los equipos del colegio. La que menos, matemáticas.

¿Su personaje de la historia?

Mandela, igualdad.

¿Cuál es la ciudad de sus sueños?

Bogotá sin huecos y sin trancón. Madrid y Nueva York me encantan.

¿Ganar o competir?

Competir para ganar.

¿Cantar o bailar?

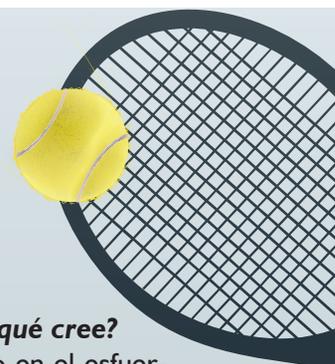
Bailar.

¿Un sabor?

Chocolate.

¿Su mejor golpe?

La derecha.



¿En qué cree?

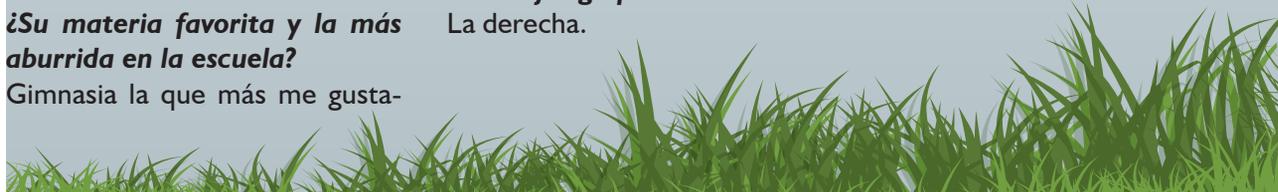
Creo en el esfuerzo, en la pasión, en el empeño.

¿Qué la motiva a jugar tenis?

Saber que puedo llegar a estar entre las mejores del mundo.

Cuando Mariana Duque pone la cabeza en la almohada antes de dormir, ¿en qué sueña?

Sueño con quedarme dormida y descansar porque llego cansada (risas). ¡Sueño con ser mejor cada día!



Perfil

El tesoro de enseñar

Por Pablo de Narváez

Karen Castiblanco, una mujer sencilla y sonriente, se despidió del tenis activo a sus 22 años tras una carrera hecha a mano. Su repertorio, un gran revés con slice, un temperamento especial en competencia y un juego admirable en la red.

Después de su retiro, decidió poner en práctica la herencia que le dejaron sus padres, enseñar. En su caso, guiar a las futuras generaciones de tenistas colombianas.

Hija de una maestra de escuela primaria y de un docente de sistemas, Karen Emilia Castiblanco Duarte le ha dedicado su vida al deporte. Oriunda de La Mesa, Cundinamarca, nació el 9 de enero de 1989, en una época triste y convulsionada de Colombia a nivel político y social, y paradójicamente floreciente en materia cultural y deportiva. En su niñez jugó hasta el cansancio fútbol con su hermano Steward, quien estaba inscrito en la Liga de Bogotá donde asistía periódicamente a clases de fútbol.

Un día, mientras acompañaba a su papá a recoger a Steward en la Unidad Deportiva El Salitre, pasaron frente a unas canchas de tenis y ocurrió algo mágico. En términos del amor, un flechazo. “Recuerdo que vi dos personas separadas por una red jugando con una pelota chiquita y anaranjada, y le dije a mi papá: ‘papi, yo quiero jugar eso’”. Tenía 8 años cuando llegó a la Liga de Tenis de Bogotá. Allí empieza esta historia.



Su talento natural, su personalidad y su carácter, la hacían ver el tenis un juego fácil y divertido. Todo el tiempo sonreía y no se veía disgustada. Al contrario, disfrutaba mucho de los entrenamientos y la competencia.

Como la de muchos, escogió el deporte sobre el estudio. Participó en diferentes festivales realizados por la Liga y Laverdieri. Poco a poco, gracias a sus ganas, su disciplina y su pasión, se proyectó en los torneos del circuito juvenil de la Federación Colombiana de Tenis. En las categorías 12, 14 y 16 lideró el ranking nacional. Salió campeona del circuito bogotano sub 12 y del circuito nacional sub 12 y sub 14. “Su comportamiento era como el de una jugadora profesional, disciplinada y muy clara con sus objetivos, luchadora y con un gran espíritu de competencia. Se podía trabajar y exigirle todo el tiempo porque siempre tenía ganas de entrenar”,



dice Armando Moreno, entrenador de Karen desde la escuela de formación hasta los primeros pasos en la competencia.

Representó a Colombia en campeonatos suramericanos, Gira Cosat y Gira Europea. Se ubicó, al término de su segunda gira suramericana, de tercera en el ranking. En 2003, con 14 años, participó por primera vez en un Torneo ITF Future, en Puerto Ordaz, Venezuela, a donde recuerda haberse transportado en bus, medio gracias al cual conoció los países de la región.

A los 17 años, a partir de una gran preparación física y una jornada diaria a doble turno en las que alternaban trabajos físicos y tenísticos en Buenos Aires, Argentina, Karen dio un salto de calidad en su carrera. Allí trabajó con el entrenador Gerónimo Degreff y con Mariana Díaz Oliva, ex top 30 WTA.



Karen manejaba todos los esquemas de juego y poseía gran variedad de golpes: revés con slice, drop, approach, voleas, drive semiplano y profundo.

Para Mailen Auroux, tenista con quien estableció una bonita amistad en su estadía en Argentina, Karen lleva la competencia en la sangre. “Siempre le gustó esta vida, y estaba decidida a lograr lo que quería. Nos llevábamos muy bien afuera de la cancha entonces eso se trasladaba cuando jugábamos juntas. En los dobles, las dos éramos luchadoras así que peleábamos hasta la última pelota”, dice Auroux, actual 230 del ranking WTA.

En total, Karen ganó 28 títulos profesionales entre Futuros y Challengers, en la modalidad de sencillos y en dobles. Su máximo logro fue la medallista de plata en dobles en los Panamericanos de Río de Janeiro 2007 con la bogotana Mariana Duque.

Talento y recursos

Además de dedicación, sacrificio y pasión, el tenis es un deporte que requiere recursos. En Sudamérica las distancias son muy grandes y los tickets de avión son caros. Lo ideal es viajar a Europa o Estados Unidos, por el nivel y la cantidad de torneos. Por la situación socioeconómica general de la región, allí es cuando las carreras se empiezan a truncar.

Karen logró su promoción gracias al apoyo de sus padres. Lo que ganaba en el deporte le servía, pero para vivir justo. Viajaba sola y sin entrenador, y se ocupaba de su preparación, en ganar para pagar el hotel en el que se hospedaba, en reservar el tiquete del tren con destino al siguiente torneo. “Siempre lo hice así, pero llegó el momento en que el cansancio, el estrés... ya no rinde uno más”, cuenta Karen.

El Challenger de Poza Rica, en México en marzo de 2011, fue su último torneo. Perdió en segunda ronda contra la rusa Yaroslava Shvedova. Hubo varias razones que le indicaron que su retiro estaba cerca. Según Karen, “después de un proceso delicado, supe que mi misión era la de ayu-



dar a las nuevas generaciones de tenistas colombianas, apoyarlas para que no cometan los mismos errores que cometí”.

Hoy se dedica a enseñar, tesoro intangible que le heredaron sus padres y que realiza, como dice la canción de Silvio Rodríguez, con la palabra precisa y la sonrisa perfecta. Es la directora de Tenis Femenino en la Federación Colombiana de Tenis, encargada de la categoría en el Equipo Compensar- Federación con pupilas de la talla de Laura Arciniegas, Sofía Murcia y Laura Gutiérrez, entre otras, y acompañante en los viajes de algunas raquetas juveniles como María Fernanda Herazo, María Paulina y Paula Andrea Pérez García.

Cuando Karen transitaba su formación y lideraba las categorías junior, le encantaba servirle de sparring a las niñas que estaban en proceso, Catalina Robles, Alejandra Jaimes, Carolina Castro.

Hoy quiere ayudar a que el tenis femenino colombiano crezca, se fortalezca. “Siempre pensé mientras jugaba que cuando me retirara quería ser entrenadora para sacar adelante nuestro tenis y promover más jugadoras de primer nivel”. Una cuenta pendiente consigo misma.

Con las manos y los pies

“Su carisma y sus ganas contagiaban a todos los que trabajábamos para satisfacer las necesidades técnicas, físicas, psicológicas y competitivas”, dice Armando Moreno dice, su primer entrenador. Le gustaba compartir con los caddies, y se prendía a cualquier “picado”, que de paso le servía para su preparación física. De no haber sido tenista, Karen habría sido futbolista.

Juveniles

Tenis escuela

Por Pablo de Narváez

Para llegar a cumplir sus objetivos y alcanzar sus sueños los jóvenes necesitan prepararse. Una alianza estratégica entre Compensar y la Federación Colombiana de Tenis, pretende brindarles a decenas de jugadores colombianos, las herramientas necesarias con las que puedan batallar hacia el profesionalismo.

Hoy cada vez más jóvenes están jugando tenis en Colombia. Por esta razón la base de jugadores junior es amplia y de calidad. Muchos de esos jóvenes sueñan con ser tenistas profesionales. Igual, se dediquen o no a vivir del deporte, son el futuro de nuestro país. Tatiana Perdomo, Nicolás Oviedo, Sofía Murcia, Laura Gutiérrez, Carlos Andrés Sepúlveda, son algunos de los integrantes del Equipo Compensar- Federación, un proyecto que en abril cumple un año de creado.

Cuando se inició la alianza, el equipo contaba con tres jugadores entre los 10 primeros del ranking nacional. Al finalizar el año terminaron 8 jugadores en el selecto grupo, dos de los cuales terminaron como un número uno.

Estos jugadores han fortalecido sus cualidades físicas, se encuentran más fuertes y son capaces de soportar partidos de alta intensi-



dad. Mentalmente han madurado en entrenamiento y competencias, gracias a las rutinas y hábitos específicos que han venido trabajando. “Todos los muchachos han tenido un progreso significativo, es alentador”, dice Diego Socha, preparador físico del Equipo.

Según Nicolás Oviedo, noveno en el ranking nacional, antes de 2009 era otro tenista. Desde que empezó a jugar en el equipo empezó a jugar mucho mejor. “He mejorado los golpes, y he apren-

dido a cerca de estrategias y de movilidad”, dice Oviedo.

La piedra fundadora

Pero la historia empieza más atrás. La Caja de Compensación Compensar, cuyo fomento al deporte es una de sus principales características, contaba desde 2006 con una escuela de tenis y una base importante de jugadores, que fueron las primeras semillas del Equipo. En ese momento, la Federación Colombiana de Tenis esta-

ba interesada en crear un equipo de formación y rendimiento.

El Equipo cuenta con grupos de jugadores de 10, 12, 14 y 16 años. Y a veces se nutre por jugadores talentosos de las escuelas de formación propias de la Federación Colombiana de Tenis. Las categorías adolescentes entrenan todos los días entre semana en las canchas de Compensar en el occidente de Bogotá.

Los menores de 10 en el Centro de Alto Rendimiento, donde están los semilleros. “La idea es estimular su desarrollo tenístico en un adecuado marco de entrenamiento deportivo en aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos. Y consolidar el equipo juvenil a nivel competitivo con proyección al profesionalismo”, dice Mario Navarrete, director técnico del Equipo Compensar-Federación. Todo esto, a partir del desarrollo integral de los niños y jóvenes como personas que son, antes que jugadores.

En esta fusión, Compensar aporta la infraestructura para el buen desarrollo del proceso deportivo, las canchas, el gimnasio, el coliseo en caso de ser necesario, materiales de alta calidad, uniformes, un médico del deporte, los pagos de inscripciones a torneos, y becas del 90 por ciento y 50 por ciento de acuerdo al ranking del jugador. Y una bolsa de dinero en los torneos más importantes que se divide entre los jugadores, según los logros obtenidos.

Según Carlos Calvete, gerente administrativo del Equipo y profesional en formación deportiva, existe plena confianza en cuanto a la competencia que tiene la fe-

deración. “Por eso hacemos este convenio, respaldamos este tipo de iniciativas y queremos acompañar a los muchachos que van de punta a diferentes torneos con una asesoría y apoyo”.

Por su parte, la Federación Colombiana de Tenis apoya con el financiamiento de un equipo interdisciplinario con profesionales altamente capacitados que realizan acompañamiento a los torneos, conformado por cinco entrenadores, dos preparadores físicos, un médico del deporte, un equipo de fisioterapeutas, con toda su experiencia en el campo del alto rendimiento. Recientemente se vinculó al equipo un grupo de psicología deportiva de enorme calidad comandado por Sandra Yubeli García, psicóloga deportiva y asesora de la Federación Colombiana de Tenis. “Queremos mejorar las capacidades mentales y estimular la fortaleza emocional de estos jugadores para que puedan enfocarse cumplir las metas”, dice la experta.

El físico y la mente

“Los chicos de 12 años están comenzando una etapa en torneos nacionales juveniles y cuando lleguen a la edad de 14 y 16 ya podremos darnos el gusto como federación de tener un grupo de muchachos consolidados para buena competencia”, dice Julio González, entrenador del equipo. La idea es terminar su perfeccionamiento técnico, involucrando ya patrones tácticos y fortaleciendo las capacidades físicas y mentales de los jugadores.

En esta preparación, la parte física es clave. Según la teoría, el entrenamiento y las cargas dependen de las edades.

“Queremos fortalecer y explotar las capacidades físicas mediante un plan de entrenamiento que involucra las capacidades condicionales son la resistencia, la fuerza, la velocidad. Y las coordinativas es el ritmo, la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad”, dice



Socha. Si fuera por los muchachos, estarían las tres horas en la cancha con raqueta y pelota. Sin embargo, se van dando cuenta la importancia en el tenis actual de educar y fortalecer su cuerpo.

A medida que los muchachos crecen como deportistas, es el propósito es orientarlos y encarrilarlos al tenis profesional. Aunque en el deporte muy pocas son las garantías, en el Equipo Compensar- Federación pretenden armar a los muchachos con las herramientas para.

A medida que los muchachos crecen como deportistas, el propósito es orientarlos y encarrilarlos al tenis profesional. Y en esas está el Equipo Compensar- Federación, en el que trabajan para que los jugadores asuman el reto que exige ser tenista.



De grupo a equipo

La competencia sana sí existe. Lo positivo de un equipo en el que haya jugadores de distintas categorías, respetando los planes de desarrollo por edades, crea una interacción de fuerzas. También pasa en el ranking nacional con jugadores que son amigos o colegas del circuito. Los de arriba jalan a los de abajo, que a la vez van empujando. "Con los entrenadores tenemos muy buena comunicación y eso es muy importante. Sentimos el ambiente de equipo, aunque el tenis sea un deporte individual", dice Laura Arciniegas, jugadora del Equipo Compensar- Federación, categoría 16 años.

Este espacio
lo reservamos
para que apoyes
el tenis colombiano.



FEDERACIÓN COLOMBIANA
DE TENIS



coldeportes

Ligas



Hacia el mismo norte

Por Pablo de Narváez, en colaboración con la Liga Vallecaucana de Tenis

Es una de las ligas de tenis más importantes del país. Y sus frutos no son aislados. Hace unos días, la Liga Vallecaucana de Tenis cambió de capitán del barco pero no de dirección. Continúa con los programas para acercarle el tenis a la población y se ocupa en la formación del talento natural que existe en esa región.

Hace unos días la Liga cambió de junta directiva. Sin embargo, la dirección del barco sigue en la misma línea. El norte de la navegación, ha sido masificar el tenis. “Cuando yo llegué a trabajar a la liga, empezamos a hacer asequible el tenis a la gente, mejoramos las instalaciones, y ahora queremos recoger más recursos para apoyar a nuestros deportistas”, dice Gustavo Loaiza, el nue-

vo presidente, quien lleva cinco años en esta entidad del sector asociado del deporte en el país. El Valle es cuna de grandes tenistas del pasado y del presente en Colombia, demostrando que hay capacidad innata y también guía y formación. Mauricio Hadad, Álvaro Jordan, Alejandro Falla, Juan Sebastián Cabal, Robert Farrah. Hay mucho talento. Hoy son miles de personas las que practican tenis: jugadores universitarios, aficionados, competitivos. Son cerca de 300 jugadores registrados con carnet y ranking. Y entre 2.000 y 3.000 en los diez clubes afiliados.

“Tenis para todos” es el programa insignia creado en 2008, que ha permitido encarrilar el proceso de masificación del tenis en el Valle, un deporte históricamente vinculado con las elites sociales.



“Estamos con las pilas recargadas. Vamos a seguir el mismo norte que llevaba Ana Lucia Tenorio Durán al mando de la anterior administración. Queremos un tenis que sea para todos, que aunque sea costoso en el alto rendimiento, todos los puedan



practicar en las edades infantiles, en los programas de torneos aficionados, en los festivales”, dice Gustavo Loaiza, ex tenista y administrador de negocios.

Actualmente, la liga tiene 13 canchas de tenis y seis canchas de minitenis- en el departamento hay cerca de 350 campos de tenis- y desarrolla programas desde formación e iniciación deportiva, tenis recreativo, especialización, y tenis para adultos, hasta programas de competencia y proyección.

Las metas

En el campo aficionado, la idea es llevar a cabo el calendario de torneos establecido por la liga, y en el campo competitivo tratar de organizar más tor-

neos que ayuden a promocionar a la nueva sangre del tenis colombiano, a través de la vinculación de empresas privadas y alianzas con la Federación Colombiana de Tenis.

“Necesitamos tratar de buscar los recursos para ayudarle a los muchachos a que exploten su talento. Estamos encaminados a gestionar recursos para poder apoyar a los deportistas”, opina Juan Gonzalo Correa, director deportivo de la Liga Vallecaucana de Tenis, quien considera al tenis vallecaucano le hace falta tener un par de torneos Futuros, una necesidad para promocionar a los jóvenes.

Otro de sus actividades anuales de gran impacto, es el Campo de verano ‘Futuros campeones’, una alianza estratégica con las ligas de Patinaje y de Natación implementada desde 2005, con dos deportes con enorme acogida en la región. Los niños pasan por actividades organizadas en los tres deportes con el ánimo de motivarlos para que les guste, y además sustentar las bases técnicas.

A partir de la seriedad y el trabajo diario, la Liga del Valle del Cauca es ejemplo de gestión municipal y departamental. Y a pesar de cambiar de capitán del barco, quiere seguir siendo protagonista del tenis colombiano e impulsar todo su potencial.

