

Puro Tenis

REVISTA OFICIAL FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TENIS
FEBRERO - MARZO DE 2014

Colombiano



Colombia, a revalidar el sueño

EDICIÓN **7**



Colombia, tercera en
FED CUP

★ VIEJOS ROCKEROS, ★ *Todo para ser* **pro**
MAESTROS DE ESTRELLAS



PuroTennis

Colombiano

Edición 7

Febrero - Marzo 2014

Director

Pablo de Narváez

Periodista

Carolina Mena Guerrero

Diseño y diagramación

Diego M. Chaparro Rincón



[facebook.com/fedecoltenis](https://www.facebook.com/fedecoltenis)



[@fedecoltenis](https://twitter.com/fedecoltenis)



comunicaciones@fedecoltenis.com



www.fedecoltenis.com

FEDERACION COLOMBIANA DE TENIS

Contenido

EDITORIAL

Colombia aspira a más en este 2014 3

HEAD

Murray recarga su Radical Pro 4

FED CUP

Colombia, tercera en Fed Cup 6

ACTUALIDAD

Viejos rockeros, maestros de estrellas 8

ESPECIAL

Colombia, a revalidar el sueño 12

OPINIÓN

Lo que hay que saber sobre el calentamiento 14

TRAYECTORIA

Una década en la élite 15

CRÍTICA

Todo para ser pro 18

TENIS EN LAS REGIONES

Escuela por dos 20

Colombia aspira a más en este 2014



Estimados amigos:

Esta primera edición del año de nuestra revista Puro Tenis Colombiano, la #7 desde su creación en julio de 2012, se viene con todo. Y en este espacio, quiero felicitar a Juan Sebastián Cabal y a Robert Farah, por alcanzar este año su quinta final consecutiva, de las cuales se consagraron en el ATP 500 Río de Janeiro, Brasil y en el ATP Challenger de Bucaramanga.

También al tenista antioqueño Juan Carlos Spir, quien continúa con su buen ritmo, pues a comienzos de febrero y en equipo con el tenista estadounidense Kevin King, se alzó con su séptimo título profesional en lo que va de su carrera, consagrándose campeón de dobles en el Torneo ATP Challenger de Chitré, en Panamá. Y por último, al también tenista antioqueño Tomás Builes, quien a comienzos de marzo se alzó con el título de dobles en el Torneo ITF Futuro de 10.000 dólares en Cartagena, España.

Y no solo el tenis profesional colombiano saca la cara por nuestro país. La tenista juvenil Yuliana Monroy, terminó subcampeona de sencillos en el Torneo Cosat Grado 1 Copa VIII Regatas Bowl, en Perú; y junto a la también colombiana Valentina González, subcampeonas de dobles en el Torneo Cosat Grado 1 Guayaquil Bowl, en Ecuador.

Aprovecho para hablar de Fed Cup, que se acaba de jugar en Paraguay. Nuestro equipo, integrado por Mariana Duque, Catalina Castaño, María Fernanda Herazo y Paula Andrea Pérez García, capitaneado por Alejandro Pedraza y con el que perdimos contra Brasil, que finalmente se consagró campeón de la zona y avanzó al repechaje del Grupo Mundial II. Hay que seguir trabajando y fortaleciendo el equipo. María Fernanda y Paula Andrea, las dos jugadoras junior convocadas, ganaron su primer punto en la competencia, lo cual celebramos. Debemos apoyar a aquellas que representan el recambio del tenis femenino en nuestro país, que inició en Medellín en 2013 -vienen al menos diez jugadoras en desarrollo entre los 13 y los 17 años-, con las que venimos trabajando con nuestra meta de llegar al Grupo Mundial.

Por otro lado, se está desarrollando el Circuito Suramericano Junior de la Confederación Suramericana de

Tenis, Cosat. Las tenistas colombianas María Camila Osorio, Sofía Murcia y María Cabarique, gracias a este Circuito, se encuentran con fuertes aspiraciones de clasificar a la Gira Europea.

Además, quiero contarles que la Federación Colombiana de Tenis, ha vinculado a las reconocidas marcas de artículos deportivos, Head y Babolat para que sean las marcas oficiales de las pelotas y las patrocinadoras del tenis colombiano con torneos del Circuito Nacional Juvenil y otros de carácter profesional.

Hablando del tenis juvenil y cuyo desarrollo es una de nuestras prioridades, no quiero olvidarme de agradecer a la Liga de Tenis del Atlántico por haber realizado con éxito el Torneo ITF Junior Grado 1 Copa Pacific Rubiales en Barranquilla, el Mundial Juvenil que reunió a varios de los mejores tenistas de la actualidad, menores de 18 años.

Por último, ya se están jugando los X Juegos Deportivos Suramericanos en Chile, en donde Colombia con una delegación de tenistas de calidad, quiere dar la pelea en busca de medallas; y uno de los acontecimientos del año: la Copa Davis. Colombia se medirá en la final del Grupo 1 de la Zona Americana frente a República Dominicana, equipo que derrotó a Uruguay a finales de enero. Jugaremos de locales, del 4 al 6 de abril en Cali en el Estadio de Tenis "Álvaro Carlos Jordán", de la Liga Vallecaucana de Tenis. Celebramos que el Valle del Cauca vaya a ser la sede de este importante cruce deportivo. El ganador clasificará al repechaje del Grupo Mundial, ese que ya jugamos el año pasado contra Japón y se medirá frente a España, Serbia, Canadá o Estados Unidos, entre otras potencias. Quiero invitar a todos los aficionados del tenis a apoyar la causa con su buena energía. Todo nuestro respaldo al equipo.

Un abrazo,

Gabriel Sánchez Sierra

Presidente
Federación Colombiana de Tenis

Murray recarga su Radical Pro

Head, una de las marcas de implementación deportiva que lleva la vanguardia, decidió elaborar con Graphene, un material poderoso que sigue en revolución, dos de sus modelos de raquetas de alta gama más emblemáticas, Radical y Prestige.

Aunque la creatividad y el ingenio para resolver las jugadas, está en la mente de los atletas, la indumentaria, los accesorios o las herramientas que hacen parte de su equipamiento deportivo, cada vez que avanza la ciencia y la tecnología van adquiriendo mayor influencia.

En el caso del tenis, la evolución de las raquetas desde las utilizadas por leyendas como Andre Agassi, Goran Ivanisevic, Tomas Muster y Marat Safin, todos

patrocinados por Head, hechas en ese entonces por materiales innovadores como el grafito, no para. Y no iba a ser de otra manera, luego del descubrimiento en 2004 del Graphene, material que optimiza la precisión y la potencia, a partir de una capa simple bidimensional de átomos de carbono que ha causado una transformación.

Desde octubre de 2013, Head empezó a fabricar con Graphene dos de sus modelos más emblemáticos, Radical y Prestige. Por primera vez ofrece una redistribución óptima del peso, pues el Graphene está integrado en el eje de la raqueta haciéndola más estable, permitiendo un mejor agarre, maniobrabilidad, un swing más potente y un creciente swingweight. Su resistencia a la rotura es 200 veces mayor a la del acero.

En términos prácticos, esto significa que la raqueta es más fácil de manejar y permite que los jugadores pivoteen con más poder. El escocés Andy Murray, actual #6 del mundo, campeón de dos torneos de Grand Slam (US Open 2012 y Wimbledon 2013) y medallista de oro olímpico en Londres 2012, llevaba usando una Radical de grafito, pero decidió dar el gran paso y recargar su raqueta Radical Pro, la más agresiva de la línea Radical, al aliarse con el Graphene desde el Abierto de Australia 2014, en donde completó cuartos de final, cayendo ante Roger Federer.

Head, fundada por Howard Head en 1950 en Baltimore, Estados Unidos, comenzó como una compañía especializada en la fabricación de productos para la práctica del esquí e incursionó en los deportes de raqueta en la década del 60.

En 2013,
la modelo Prestige
cumplió 25 años.

Murray, una de las nuevas estrellas de la élite del tenis, se junta en matrimonio con la nueva tecnología Head para su raqueta Radical de alta gama, su mejor amiga en el circuito, su compañera fiel.

Andy Murray



GRAPHENE™

Cabeza y cola

Andy es la imagen corporativa de la línea de raquetas Radical, en la que ha visto gracias a este componente ultraliviano, la posibilidad de obtener mayor control, eso que tanto buscan los tenistas profesionales para contrarrestar las altas velocidades, teniendo en cuenta no solo los materiales de las bolas, sino también las superficies de las distintas pistas. Dentro del circuito, cerca del 70% de los torneos se desarrollan en canchas duras.

El Graphene es más fuerte y más ligero que el grafito, el aluminio o cualquier otra material que haya sido utilizado en raquetas. Ofrece la perfecta técnica para cada tipo de juego. Su uso en el mango puede reducir el peso en la parte central de la raqueta, o sea, puede desplazarse a las áreas de más relevancia funcional en el mango y en la cabeza.

Además, el modelo de raquetas Prestige, el modelo más usado en el circuito profesional, también empezó a ser fabricado con Graphene.

La tecnología del Graphene continúa su invasión dentro de la marca austríaca Head. Además de Gilles Simon (#20) con una Head Prestige Graphene, Novak Djokovic (#2) con una Head Speed Graphene, María Sharapova (#5) y Tomas Bedych (#7) con una Head Instinct Graphene, Andy Murray se suma al selecto grupo que ha decidido innovar en su juego con poderes letales.

Durante los próximos cuatro años, Head con la referencia ATP, será la marca oficial de pelotas de los torneos del Circuito Nacional Juvenil y de varios certámenes profesionales a nivel nacional e internacional organizados por Fedecoltenis. El patrocinio incluye, entre otros, apoyo a jugadores juveniles por medio de raquetas, encordados y termobags. Babolat también hace parte del convenio.



Colombia, tercera en Fed Cup

En las pistas de arcilla del Yacht Golf Club Paraguayo en Lambaré, Paraguay, un cupo al repechaje del Grupo Mundial de la Fed Cup estaba en juego. El Equipo de Colombia capitaneado por Alejandro Pedraza y conformado por Mariana Duque, Catalina Castaño, María Fernanda Herazo y Paula Andrea Pérez, estas dos últimas juveniles que tuvieron la oportunidad de debutar, en la primera confrontación frente a Bahamas, dejaron todo pero sucumbieron ante el rival a vencer, Brasil.

Los siete equipos integrantes del Grupo I de la Zona Americana, fueron divididos en dos grupos y compitieron bajo un sistema de round robin. En el Grupo A estuvieron Paraguay (siembra

uno), México y Venezuela. En el Grupo B, Ecuador, Brasil, Bahamas y Colombia (siembra dos).

Brasil, que derrotó a Colombia y lideró el grupo, enfrentó a Paraguay en la gran final y se consagró campeón. Colombia, con dos confrontaciones ganadas, se subió al tercer escalón del podio. Las cuatro naciones con el menor puntaje, Venezuela vs Bahamas y México vs Ecuador, disputaron los Play Offs para definir dos ascensos. Ecuador fue superado por México 2-1 y Bahamas sucumbió ante Venezuela 2-0. En 2015, jugarán en el Grupo II Américas.

Este fue el camino de Colombia en el certamen:

Round robin



Colombia vs Bahamas

El miércoles 5 de febrero, Colombia disputó el primer encuentro contra Bahamas. Ganó el combinado nacional 2-1. Primero, Catalina Castaño superó a Larikah Russell 6-0 y 6-2. A segunda hora, Mariana Duque se encargó de Nikkita Fountain, a quien derrotó con parciales de 6-1 y 6-1.

Y en el dobles, María Fernanda Herazo y Paula Andrea Pérez García, las dos tenistas juveniles que convocó Alejandro Pedraza al equipo titular, cayeron ante Fountain y Russel, por 6-1 y 7-5. Fue el debut de ambas jugadoras que se encuentran en su etapa de transición y que están viviendo su primera experiencia en este nivel.



Catalina Castaño



Colombia vs Ecuador

En el segundo encuentro, disputado el jueves 6 de febrero contra Ecuador, que tuvo en sus filas a Doménica González, Charlotte Paredes y Rafaela Baquerizo, Colombia siguió dando de qué hablar, pues tuvo un marcador contundente de 3-0 a su favor.

A primer turno, Catalina Castaño se encargó de Charlotte Paredes, a quien doblegó con parciales de 6-2 y 6-4. Luego, Mariana Duque le ganó a Doménica González, por marcador de 6-1 y 6-3.

Y en la modalidad de dobles, las juveniles María Fernanda Herazo y Paula Andrea Pérez García, obtuvieron el tercer punto de la serie. Vencieron a Rafaella Baquerizo y Rafaela Gómez, por 6-1 y 6-4. Fue el primer triunfo de ambas en esta competencia.



Colombia vs Brasil

El viernes 7 de febrero, en la final del Grupo B, Colombia no pudo contra Brasil. A primera hora, Catalina Castaño fue superada por Paula Cristina Goncalves, con parciales de 6-3 y 6-4.

Luego, en el segundo turno, Teliana Pereira venció a Mariana Duque por 6-0 y 7-6 (6).



Brasil campeón

Paraguay y Brasil disputaron la final del Grupo I de la Zona Americana. Las locales Montserrat González y Verónica Cepede, fueron las encargadas de clasificar a su país a esa instancia, luego de derrotar a las venezolanas Andrea Gamiz y Adriana Pérez, respectivamente. Mientras que Brasil despejó su camino a la final tras vencer a Colombia.

El campeón fue Brasil, por 2-0. Las victorias de Cristina Goncalves y Teliana Pereira frente a Montserrat González y Verónica Cepede, respectivamente, les dieron la posibilidad de disputar los Play Offs del Grupo Mundial II. Goncalves se impuso por 6-3, 4-6 y 6-1 a González y Pereira hizo lo propio frente a Cepede, con parciales de 6-3 y 6-2.

Este triunfo es para Brasil, de donde somos miles de tenistas. Cuesta llegar a donde estamos, por eso doy gracias por la oportunidad de representar a mi país", comentó Teliana. Brasil se medirá de local, del 19 al 20



María Fernanda Herazo y Paula Andrea Pérez García, las juniors que se estrenaron en Fed Cup.

de abril frente a Suiza en el repechaje del Grupo Mundial II de Fed Cup.

En la versión 2012 de la competición del Grupo I de la Zona Americana, Colombia y Paraguay disputaron el partido por el tercer y cuarto puesto (2-1 a favor de Paraguay). En aquella oportunidad, Canadá se coronó campeona tras vencer a Brasil 2-1 y avanzó al repechaje del Grupo Mundial II.

La Fed Cup, que hasta 1995 fue llamada la Copa Federación, se juega desde 1963. Casi 10 años después, más exactamente en 1972, el equipo colombiano hizo su debut. En 2008, Colombia jugó ante Bélgica el repechaje del Grupo mundial, la vez que más alto ha llegado en la historia.



Mariana Duque

Foto cortesía www.fedcup.es



MAESTROS DE ESTRELLAS

La transmisión de saberes, tan natural para el progreso del ser humano desde que comenzó su reproducción en la Tierra, se ha convertido en un arma poderosa para el éxito tenístico.

Demostrando que el aprendizaje no sabe de rankings ni de vitrinas, varias de las estrellas que brillan en el cielo del planeta tenis, están siendo entrenadas o asesoradas por exjugadores top, convertidos en leyendas tras el

paso del tiempo, la llegada del retiro y la confirmación de su carácter extraterrestre.

Magnus Norman, Iván Lendl, Boris Becker, Michael Chang, Stefan Edberg, Sergi Bruguera, Tony Roche y Goran Ivanovic, cada uno con una personalidad especial, al igual que su estilo de juego, todos destacados en la década del 80 y del 90, han llegado a conformar los cuerpos técnicos de los mejores jugadores del mundo en la actualidad.

Agregarle al juego desde esa área intangible que no es ni táctica ni psicológica ni estratégica, pero que es todas a la vez, ese toque secreto que termina siendo inspiración para ganar, es el común denominador de todos los emparejamientos.

“Eso es bueno para el tenis. Somos más maduros, viejos rockeros en ayuda de una nueva generación, pero no sé qué desató esto para que en tres meses tantos volviéramos”, dijo Edberg, quien trabaja en llave con Roger Federer.



Stanislas Wawrinka
Magnus Norman

Este binomio ya dejó huella. A finales de enero, Stanislas se consagró campeón del Abierto de Australia, el segundo título de 2014 y el primer 'mayor' de su carrera, luego de vencer a Tomás Berdych [7], Novak Djokovic [2] y en la final a Rafael Nadal [1]. "Nunca me esperé ganar un Grand Slam", declaró Wawrinka, el primer tenista que derrotó al #1 y #2 del mundo en un Grand Slam desde que Sergi Bruguera hiciera lo propio en Roland Garros 1993.

Hace varios años, Wawrinka, actual #3 del ranking mundial, tenía la intención de trabajar de la mano con el entrenador sueco Magnus Norman, ex #2 del mundo, ganador de 12 títulos ATP, finalista de Roland Garros y campeón del Masters Series de Roma en el año 2000. "Es una cuestión de confianza en sí mismo y de tener un buen equipo a su alrededor con el que crea, pueda llegar al siguiente nivel", dijo Norman en 2012.

Desde su vinculación, el jugador descubrió su "instinto animal", el mismo que lo llevó a ganar el título en tierra batida del ATP Oeiras en Portugal, derrotando a David Ferrer; a alcanzar la final del Masters 1000 de Madrid perdiendo ante Nadal, la final del ATP 250 s-Hertogenbosch, los cuartos de final de Roland Garros y la semifinal el US Open.

"El primer set de la final pudo ser el mejor tenis de mi vida. Me enfoqué en mi juego, en mi saque, en tratar de ir por el partido, ser agresivo, por eso gané. Estoy realmente feliz. Es asombroso. Ha pasado todo tan rápido": Wawrinka.



Andy Murray
Ivan Lendl

Está claro que Yudy, su madre, ha sido su "profe" preferida y más calificada. Pero a Lendl debe tenerle guardado un lugar especial en su corazón. En diciembre de 2011, Lendl, oriundo de República Checa y nacionalizado en Estados Unidos, dejó la práctica profesional del golf amateur y retornó al tenis, al equipo de Murray. Y bajo su dirección, una revolución. En 2012, Andy ganó el US Open, 7-6, 7-5, 2-6, 3-6 y 6-2 frente a Novak Djokovic. Fue su primer Grand Slam luego de cuatro finales perdidas en torneos

En Wimbledon 2013, y después de 77 años, Murray se convirtió en el primer británico en alzarse con este título, justamente el único Grand Slam que no logró conquistar Lendl como jugador. Andy batió, con tintes de hazaña, lo conseguido por Fred Perry en 1936. "Creí desde un principio en él", comentó Lendl.

Desde que inició el vínculo, Murray, ubicado hoy en la casilla #6 del mundo, tiene más recursos. En césped adquirió mayor consistencia; en 2012, previo a levantar el espectacular trofeo de Wimbledon, ganó el ATP 250 de Queen's y luego la medalla de oro en los Juegos Olímpicos en Londres, derrotando a Roger Federer en la final y a Novak Djokovic en semifinal.

"Me ha cambiado la mentalidad. Aporta una experiencia y conocimientos que muy pocos tienen": Murray.



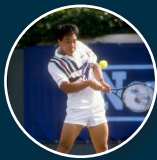
Novak Djokovic
Boris Becker

A finales de 2013, el alemán Boris Becker, firmó como entrenador en jefe de Novak Djokovic. La dupla comenzó en el Abierto de Australia 2013. Juntos competirán, uno empuñando la raqueta y el otro comiéndose las uñas en la tribuna, en Dubai, Miami, Montecarlo, Roma, Roland Garros, Wimbledon, Cincinnati, US Open, Shanghai, París Bercy y el Masters de Londres. Junto a Marian Vajda, su entrenador desde el verano de 2006, estarán en Indian Wells, Madrid, Toronto y Pekín.

"Becker es una leyenda auténtica, alguien que sabe mucho de tenis y su experiencia me ayudará a ganar nuevos trofeos de Grand Slam y otros. También es una gran persona y estoy seguro que reforzará nuestro equipo. Con el eslovaco Marian Vajda, haremos una combinación ganadora", declaró Djokovic.

"Estoy orgulloso de que me haya elegido como su entrenador jefe. Daré lo mejor de mí para que Novak consiga sus objetivos", comentó el alemán Boris Becker, ex #1 del mundo, de 46 años y ganador de 64 títulos profesionales, 6 Grand Slam, 2 Copas Davis y el oro olímpico en dobles en Barcelona 1992.

"El gran objetivo de 2014 será ganarle a Nadal en Roland Garros": Djokovic.



Kei Nishikori

Michael Chang

Desde diciembre de 2013, Michael Chang, un enorme jugador nacido en New Jersey, es el entrenador-asesor del jugador japonés y actual #17 del escalafón ATP, Kei Nishikori. Hará parte de su cuerpo técnico de 17 a 20 semanas este año. Su entrenador de tiempo completo es el argentino Dante Bottini.

Nishikori, de 24 años y formado en la Academia de Nick Bolletieri, llegó ocupar la casilla 11 del mundo, consolidándose como el mejor jugador en la historia de Japón. En su palmarés, posee tres títulos profesionales: Delray Beach (2008), Tokyo (2012) y Memphis (2013). Chang, de 41 años de edad y cuyos padres nacieron en Taiwán, es el tenista más joven en ganar un torneo de Grand Slam: Roland Garros en 1989.

Nishikori, Chang y Bottini, esperan construir una sociedad exitosa con la gran meta de ingresar al top 10.

"Me está dando un montón de buenos consejos para las tácticas, sabe mucho sobre jugadores. Creo que hemos trabajado bien. Él me está dando confianza y todo va bien": Nishikori.



Roger Federer

Stefan Edberg

Si bien el entrenador oficial de "Su Majestad" es Severin Luthi, capitán de la Selección de Suiza de Copa Davis, Roger Federer está siendo acompañado por el sueco Stefan Edberg, quien al ser llamado personalmente por Federer se sorprendió. "Ni siquiera teníamos nuestros números de teléfono, hasta el pasado mes de noviembre", dijo el sueco.

Y lo hará durante mínimo diez semanas del calendario 2014 en el circuito profesional. Edberg fue #1 del mundo y tiene seis títulos de Grand Slam: 2 Australia, 2 Wimbledon y 2 US Open.

El suizo, quien va a ser papá por tercera vez, sabe que cada día está hecho para mejorar, a pesar de ser el mejor ya. "No me gusta mirar demasiado a mi equipo durante el partido; paré de hacer eso hace unos años. No podía ser dirigido desde afuera, depender de otros todo el tiempo, pero tener a Edberg en mi rincón es un honor. Alzar la vista y encontrarlo sentado allí es una gran sensación", dijo Federer.

"Roger Federer es un jugador especial. Todavía puede ganarle a cualquiera": Edberg.



Richard Gasquet

Sergi Bruguera

No solo cambió la marca de su ropa, sino que también cambió de entrenador. Un dúo que pinta muy bien es el que entablaron el tenista francés y actual #8 del mundo, Richard Gasquet y su entrenador Sergi Bruguera, una de las raquetas de oro del tenis español, quien supo ser #3 del ranking ATP, campeón de Roland Garros en 1993 y 1994, y subcampeón en 1997, en donde fue superado por Gustavo Kuerten; y medallista olímpico de plata en Atlanta 96. Cayó ante el estadounidense Andre Agassi. Ganó en total 14 títulos en individuales y tres en dobles. Se retiró en 2002.

En noviembre de 2013, en el Torneo de Maestros, Gasquet terminó sorpresivamente su vínculo con el italiano Riccardo Piatti y anunció su vínculo con Bruguera a partir de febrero, especialmente en los torneos de polvo de ladrillo. Bruguera se sumará al francés Sebastien Grosjean en el equipo de trabajo.

"Hablé mucho con Sebastien y fue él quien me recomendó a Sergi Bruguera. Él tiene mucha experiencia en el alto nivel. Es una persona tranquila e inteligente. Creo que es una buena opción": Gasquet.



Lleyton Hewitt



Tony Roche

Primero jugó al fútbol de reglas australianas, influenciado por su padre y luego, a los 13 años de edad, se decidió por el tenis... y acertó. Llegó a ser #1 del ranking junior en Australia en la categoría de menores de 18 años. Y en 1998, dio el gran paso: se convirtió en profesional. Nacido en Adelaida, Australia, Hewitt ocupa hoy la casilla #40 del ranking ATP, aunque ya sabe qué se siente alcanzar la cúspide del tenis profesional. Llegó a ser #1 del planeta el 11 de noviembre de 2001. Tiene en su haber 29 títulos profesionales, entre los que se encuentran dos torneos de Grand Slam, US Open 2001 y Wimbledon 2002.

Cinco años más tarde, se encontraría con su coterráneo Tony Roche, su actual entrenador y ganador de 16 títulos de Grand Slam, con quien ya se había cruzado previamente en Copa Davis. Gracias a su dirección, según el mismo Hewitt, pudo alcanzar en 2001 la cima del ranking mundial. Desde ese entonces estaban destinados a trabajar en equipo. Primero unieron fuerzas en 2007, pero después de dos años romperían relaciones debido a que Roche no podía comprometerse con la cantidad de viajes que Lleyton requería.

Pero como "el que se va sin ser echado, vuelve sin ser llamado", Lleyton Hewitt y Tony Roche, volvieron a fusionarse en 2011 (el 26 de noviembre de 2010 lo anunciaron juntos en una rueda de prensa), y desde ese entonces, no han vuelto a separarse, consiguiendo entre sus logros la corona del ATP 250 de Brisbane Australia, y los dos subtítulos del ATP 250 Newport en 2012 y 2013. En el atardecer de su carrera, Lleyton Hewitt, de 32 años, decidió estar acompañado de una biblia, Tony Roche, actual entrenador del Equipo de Australia de Copa Davis.

"Él trabaja constantemente su juego para mejorar, lo que siempre es un signo de concentración y motivación": Roche.



Marin Cilic



Goran Ivanisevic

Nacido en Medjugorje, Croacia, Marin Cilic comenzó a jugar tenis a la edad de siete años. Conoció este deporte gracias a su prima Tanja, quien iba a visitarlo cada verano desde Alemania. Años más tarde, en 2005, terminaría como #2 del mundo en la categoría junior para iniciar con pie derecho en el mundo del profesionalismo.

El 22 de febrero de 2010, Cilic alcanzó la casilla #9 del ranking ATP y no solamente eso, sino que también hizo una alianza poderosa que hasta el día de hoy, con 25 años de edad, le ha dado resultados. Decidió fusionarse con su ídolo, el también croata Goran Ivanisevic, quien llegó a ser #2 del mundo, campeón de Copa Davis en 2005 y de Wimbledon en 2001

"Lo vi ser campeón por televisión con la misma alegría que todo el país. Se convirtió en un héroe. Es un gran honor trabajar con él", recuerda Cilic, quien tiene un físico privilegiado. Mide 1.98 metros.

Actualmente, en la casilla #37 del mundo, Marin cuenta en su palmarés con un total de 13 títulos profesionales, entre los cuales figura la corona conseguida en 2010 en el ATP 250 de Chennai, cuando venció en la final al suizo Stanislas Wawrinka, 7-6 (2) y 7-6 (3). Además, en 2010, logró la única semifinal de Grand Slam que ha tenido en su carrera en Australia.

"Espero que él tenga un buen año. Trabajamos con su saque y un juego más agresivo. Nadie tiene una bola mágica. Era #9 y creo que puede ser mucho mejor": Ivanisevic.

Otros dos excampeones que firmaron para ser entrenadores, fueron el español Juan Carlos Ferrer con su compatriota Nicolás Almagro y Petr Korda con Radek Stepanek, ambos de República Checa.



Colombia, a revalidar el sueño

Por: Pablo de Narváez

Del 6 al 9 de abril en las canchas de arcilla del Estadio de Tenis "Álvaro Carlos Jordán" - Unidad Panamericana, Colombia jugará frente a República Dominicana la final del Grupo I de la Zona Americana. La firme intención, clasificar por tercera vez en la historia al repechaje del Grupo Mundial de Copa Davis.

El objetivo es bien alto, como deben ser los objetivos en la vida y en la cancha. El tenis colombiano, con tres jugadores ubicados en el top 100 del circuito profesional individual y dos top 50 en la modalidad de dobles, tendrá otra vez la posibilidad de clasificar en casa a los Play Offs del Grupo Mundial de Copa Davis, la competencia por equipos más prestigiosa del mundo del tenis.

Santiago Giraldo, Alejandro Falla, Alejandro González, Juan Sebastián Cabal y Robert Farah, capitaneados por Mauricio Hadad, conforman un equipazo, versátil y especialmente unido. "Dominicana es un equipo de garra y ganas. Víctor está en un buen momento y por primera vez lo acompaña alguien joven de buen nivel. Será una serie interesante. Confiamos en nuestro equipo y en

la localía, porque somos favoritos", dice el risaraldense Santiago Giraldo, raqueta #1 del país.

Difícil encontrar en el continente americano un equipo tan compacto. Arriba de Colombia, ubicado en la casilla 30 del escalafón de la Federación Internacional de Tenis (ITF), están Argentina (#4), Canadá (#6), Estados Unidos (#7), Brasil (#20), Ecuador (#23) y República Dominicana (#28). Sin embargo, son contados con los dedos de la mano, los que tienen pareja de dobles constituida y tres top 100.

Será la tercera vez que ambos países se enfrenten en este prestigioso certamen. Todas, favorecen a Colombia: en Santo Domingo en 1990 (4-1); en Bogotá en 1993 (4-1) y la última vez fue en 2006, otra vez en Santo Domingo, en la final del Grupo II Américas (5-0), de la mano de Alejandro Falla, Santiago Giraldo, Carlos Salamanca y Pablo González. El capitán fue Felipe Berón.

"Creo que son muy buenos jugadores. A Víctor Estrella lo conocemos mucho. Ha jugado varias veces en las las condiciones de Colombia, demostrando un nivel alto. Independientemente a lo que ellos aspiren, nosotros tenemos que pensar en nosotros y en lo que venimos trabajando", afirma Alejandro González.

Blindaje

Las grandes hazañas deportivas, las grandes batallas y hasta el mismo amor, se conquistan luego de haber fracasado en algún intento. Y el tenis profesional masculino colombiano, desde la derrota contra Japón, en Tokio, en septiembre del año pasado, quiere revancha.

“La preparación ha sido durante todo el comienzo de 2014. Como tenemos Bye, podemos jugar varios torneos antes, lo cual nos dará mucho ritmo de partido de cara a la confrontación”, dice Robert Farah, quien mide 1.90 metros. Mientras que para Alejandro González, la motivación es mucha al volver a jugar en Colombia. “Siempre, en una confrontación de estas, ser anfitrión influye mucho y después de haber tenido a todo Japón en contra, va ser muy especial tener todo el público a favor de nuevo”, dice González.

El desempeño de los muchachos en el Torneo del Masters de 1000 de Miami, que se jugará del 17 al 30 de marzo, será clave para el acondicionamiento y a la puesta a punto. “La idea es reunirnos al menos una semana antes de la confrontación. Siempre es muy bueno jugar en casa. El apoyo del público es fundamental y además, poder escoger la superficie y las pelotas que más se nos acomoden”, confiesa Mauricio Hadad.



Crédito foto Rei Kawano, Japan Tennis Association.

Mauricio Hadad, el capitán y el estratega del Equipo de Colombia, sinónimo de sabiduría, en conferencia de prensa en Tokyo en 2013.

La Copa Davis, también llamada Torneo de Naciones, comenzó en 1905 con los equipos de Estados Unidos e Inglaterra. Colombia debutó en 1959. Y en su historia ha participado dos veces en los Play-Offs del Grupo Mundial: en 2010 contra Estados Unidos y en 2013 contra Japón.

Un equipo dentro de otro

En la actualidad, el punto de dobles se ha convertido en definitivo, cuando a Davis se refiere. Ubicados entre los mejores 50 del mundo, Colombia, con Juan Sebastián Cabal (#37 en dobles ATP) y Robert Farah (#40), es uno de los pocos países que trabajan en esta especialidad, obteniendo resultados destacados.

Ambos tienen 27 años y se conocieron en Cali cuando pequeños. Su amistad se forjó jugando y compitiendo, con una pasión común que cultivaron desde la niñez. Quizás la más importante pareja en la historia del tenis nacional, acaban de lograr el primer título juntos en el ATP World Tour: el ATP 500 de Río de Janeiro en Brasil.


Hoy, para la prensa especializada, representan un arma poderosísima para Colombia, por ser un equipo dentro de otro equipo. Según el caleño Cabal, “somos un equipo muy completo. Yo creo que sin importar cuál sea el rival, podremos sacar la serie adelante. Así que tenemos que pensar más en nosotros”.

Cali, por décima vez en su historia, será sede de Colombia en Davis. Y la meta, revalidar el sueño de estar entre los mejores 16 equipos del mundo este año, así como sucedió en 2013, cuando derrotó a Uruguay en Cúcuta y se enfrentó a Japón sin suerte.

“La confrontación contra Japón fue una lástima perderla, pero se hizo un buen papel. Toca seguir progresando la parte de mental para volvernos menos vulnerables a situaciones adversas. El 2014 ha arrancado muy bien y tengo mucho optimismo de que llegaremos al Grupo Mundial”, dice Farah.

El rival de Colombia o de República Dominicana será alguno de los ocho perdedores en primera ronda del Grupo Mundial: Holanda, Canadá, Australia, Estados Unidos, España, Argentina, Bélgica o Serbia.

El deporte tiene revanchas. Hay que intentarlo nuevamente. Planear y plantear la estrategia, recargar la artillería y ponerse el overol. Las expectativas de todos los miembros del equipo nacional, que cuenta con el apoyo de una afición entera y dada, son las de ganar. “La tercera es la vencida”, coinciden en afirmar.

Colombia 
Santiago Giraldo: Ranking #71
Alejandro Falla: Ranking #75
Juan Sebastián Cabal: Ranking dobles #37
Robert Farah: Ranking dobles #39
Capitán: Mauricio Hadad

República Dominicana 
Víctor Estrella: Ranking #99
José Hernández: Ranking #298
José Olivares: -
William Kirkman: -
Capitán: Rafael Moreno



Por: Horacio Anselmi

Su virtud, la intuición. Su rasgo distintivo, la tenacidad, no en vano se identifica con Leonidas, el mejor de los espartanos. Nacido en San Isidro, Argentina, en mayo de 1959, Horacio Anselmi es uno de los preparadores físicos de mayor prestigio del continente. Se encaminó en esa ciencia porque un día, hace ya 20 años, recibió a una chica para mejorar su potencia. Se trataba de Gabby Sabatini. Algunos de sus pupilos: Gastón Gaudio, Juan Martín del Potro y Marco Baghdatis. Hoy trabaja con Federico Delbonis y Gianluigi Quinzi. Actualmente se desempeña como director de Deportes de Boca Juniors.

Lo que hay que saber sobre el calentamiento

¿Qué es lo que hay que saber sobre el calentamiento? ¿Qué es lo que significa entrar en calor? ¿Simplemente aumentar la temperatura corporal? No, no es solamente eso. Es mucho más. Es prepararnos para emprender alguna tarea. Y si queremos que sea exitosa, debemos entrar en calor a conciencia, que este método se convierta en un hábito y así podamos mejorar nuestro rendimiento, evitar lesiones durante la actividad física e irradiar bienestar.

Para estar dispuestos a jugar tenis, un deporte que combina varias situaciones e involucra muchas partes del cuerpo, y desde el punto de vista fisiológico es aeróbico intermitente -es decir, no es constante y sus movimientos arrancan y paran continuamente-, debemos realizar un proceso sencillo de calentamiento y estiramiento.

✓ Paso 1

Empezamos entonces con trabajos en la zona media para asegurar el tono y la respuesta de esta (5 minutos). El tronco debe mantenerse firme, mientras brazos y piernas realizan movimientos de extensión. Las ejecuciones deben ser explosivas y demandan al sistema nervioso altas frecuencias de emisión.

✓ Paso 2

Continuamos con un ejercicio dinámico de mayor frecuencia para que nuestro sistema nervioso y nuestro sistema simpático se posicionen convenientemente (5 minutos). Durante estas ejecuciones, a menudo se emplean ángulos que pueden resultar complejos.

✓ Paso 3

Luego, realizamos ejercicios de flexibilidad balística para alcanzar las angulaciones extremas, pero sin disminuir la frecuencia de emisión de nuestro sistema nervioso. ¡No a largos intervalos de estiramientos sostenidos, a menos de que queramos arrancar con un bonito 0-4! (5 minutos). Estas ejecuciones son reiteradas en determinadas tareas y sobre exigen a las estructuras antagónicas, que son las que ejercen el trabajo de freno y regulación de la acción y las que le informan al cerebro cuán intensa puede ser. Un ejemplo son los rotadores externos.

✓ Paso 4

Recomiendo finalizar con 6 minutos de trabajo de 10 segundos veloces y coordinados, preferentemente específicos, con intervalos de 10 segundos de descanso. En total, realizaremos 18 acciones/repeticiones.

El tiempo que nos llevará desarrollar toda la actividad será de 25 minutos. Cuando por determinados motivos no contemos con mucho tiempo, integramos parte de los elementos anteriores dentro del circuito intermitente y así estaremos correctamente preparados para la entrada en calor específica en 10 minutos.

Lo que no debemos hacer para calentar es salir a trotar. No vamos a correr una maratón, vamos es a jugar al tenis. Son cosas distintas. Ni tampoco a tirarnos al piso a elongar como un monje tibetano. No vamos a meditar, vamos a correr detrás de una pelota amarilla que se mueve a 200 kilómetros por hora.

Estirar, calentar o alimentarse bien, son parte del "ser profesional" de un tenista, sin importar su edad o categoría.

Una década en la élite

La primera vez que el Equipo de Colombia ingresó al Grupo I de la Zona Americana fue en 1998. Allí se mantuvo durante siete años. Luego, sufrió un descenso pronunciado. Hasta que en 2003 empezó la escalada hacia la cumbre con todo el equipamiento.

Del Grupo III en 2004, compitiendo con rivales de menor calibre, saltó al Grupo II. Luego, en 2006, atracó el muelle del Grupo I, escalón gracias al cual se ha ganado la oportunidad de clasificar dos veces al repechaje del Grupo Mundial: contra Estados Unidos en 2010 y contra Japón en 2013.

La historia reciente del tenis nacional en esta competencia ha sido escrita con panorama, destreza y especialmente unión. A continuación, un recorrido paso a paso por los últimos diez años de Colombia en Davis. Un camino cuya ilusión es que termine en cumbre.

2004



Carlos Salamanca

El Equipo de Colombia de Copa Davis conformado por Michael Quintero, Alejandro Falla, Carlos Salamanca y Pablo González, capitaneados por Uriel Oquendo, enfrentaron por primera vez en el Grupo III de la Zona Americana a los equipos de Honduras, Panamá, Bolivia, Antillas Holandesas y El Salvador.

El equipo cafetero venció a todos los países por 3-0. Justamente frente a El Salvador, en febrero, consiguió su pase directo al Grupo II en el que debutó a comienzos de 2005. La confrontación se llevó a cabo en el Country Club Tegucigalpa sobre superficie rápida.

2005

Los colombianos Michael Quintero, Pablo González, Óscar Rodríguez y Sergio Ramírez, bajo el mando de su capitán, Miguel Tobón, fueron superados en la primera

ronda del Grupo II Zona Americana por 5-0 y por quinta ocasión ante Brasil, equipo que contó con Bruno Soares (actual #3 del mundo en dobles), ficha clave. La serie se disputó en las canchas de polvo de ladrillo del Centro de Alto Rendimiento en Bogotá, del 4 al 6 de marzo.

No obstante, cuatro meses después, en el América Tennis Club de Bogotá y sobre canchas de tierra batida, los colombianos ganarían por 5-0 a Bahamas, ante quien logra poner la serie general 2-1 a su favor.

2006

El Equipo de Colombia, en ese entonces capitaneado por Felipe Berón y conformado por Alejandro Falla, Carlos Salamanca, Pablo González y Santiago Giraldo, quien hacía su primera aparición en Copa Davis, ganó sus encuentros en el Grupo II Zona Americana frente a los equipos de Uruguay, Paraguay y República Dominicana, en febrero, abril y septiembre respectivamente.

La victoria 5-0 contra República Dominicana le otorgó el ascenso al Grupo I, serie realizada en el Pabellón de Tenis del Parque del Este en Santo Domingo. De esta forma, Colombia le sacó ventaja en el frente a República Dominicana 3-0. Y a partir de aquí conservó con valentía su lugar en el Grupo I.

2007



Pablo González

Nuevamente Alejandro Falla, Santiago Giraldo, Carlos Salamanca y Pablo González, al mando de Felipe Berón, integraron el Equipo de Colombia de Copa Davis. En febrero de este año y por primera vez ubicados en el Grupo I de la Zona Americana, cayeron en manos de Canadá 5-0. La competición se jugó en el The Corral Stampade Park, en Calgary, Canadá, en cancha sintética.

Sin embargo, en septiembre de ese mismo año, el equipo cafetero sin Pablo González y con Michael Quintero, venció a Venezuela por 4- 1 en el Complejo de Tenis Rafael Yanez Gordils en Valencia, Venezuela, sobre superficie dura. Allí, ambas naciones compitieron en el 'Relegation Play- Offs' del Grupo I de la Zona Americana. Ganó Colombia 5- 4.

2008

Colombia, representada por Alejandro Falla, Santiago Giraldo, Michael Quintero y Carlos Salamanca, de la mano de su capitán, Felipe Berón, chocó con Uruguay en la primera ronda del Grupo I Zona Americana, en las pistas de arcilla del Cantegril Country Club, en Uruguay. Los colombianos se llevaron la serie 3- 2 y empatan la serie general frente a Uruguay 5- 5.



Este mismo año en el mes de abril frente a Brasil, el colombiano Juan Sebastián Cabal, quien debutaba en este certamen, completó el equipo junto a Santiago Giraldo, Carlos Salamanca y Michael Quintero, que jugó la segunda ronda del Grupo I de la Zona Americana, en el Tenis Clube de Sorocaba. Colombia cayó 4- 1.

2009



El equipo lo conformaron Alejandro Falla, Santiago Giraldo, Juan Sebastián Cabal y Carlos Salamanca, capitaneados por Felipe Berón. En marzo ganaron su encuentro frente a Uruguay 5- 0, en la primera ronda del Grupo I Zona Americana; y en mayo perdieron ante a Brasil 4- 1 en la segunda ronda del Grupo I de la Zona Americana.

Ambas confrontaciones se realizaron en casa y sobre canchas de polvo de ladrillo. La primera en Bogotá en el Centro de Alto Rendimiento, de Coldeportes, y la segunda en Tunja en el Parque Recreacional del Norte.

2010

Felipe Berón y sus pupilos, Alejandro Falla, Santiago Giraldo, Juan Sebastián Cabal y Carlos Salamanca, le

regalaron al país la clasificación por primera vez al repechaje del Grupo Mundial de la Copa Davis, luego de superar a Canadá 4- 1 en el Club Campestre El Rancho, en Bogotá, en la final del Grupo I de la Zona Americana.

En septiembre de ese año y tras la victoria sobre los canadienses, los colombianos, a quienes se les uniría por primera vez Robert Farah, enfrentaron a Estados Unidos en busca de ascender al grupo de los mejores 16 equipos del mundo, en la Plaza de Toros La Santamaría en Bogotá. El marcador final, 3- 1 a favor de los norteamericanos John Isner, Mardy Fish, Sam Querrey y Ryan Harrison, equipo dirigido por Patrick McEnroe. Giraldo cayó ante Fish el tercer punto, 8- 6 en el quinto set.



Colombia y Estados Unidos, una faena de tenis.

2011

El capitán, Miguel Tobón, convocó al equipo que desde ese entonces ha representado al equipo en esta prestigiosa competencia: Santiago Giraldo, Alejandro Falla, Juan Sebastián Cabal y Robert Farah. Juntos derrotaron a Uruguay y a México en la primera ronda y en los Play- Offs del Grupo I de la Zona Americana, respectivamente.

Los colombianos superaron 4- 1 a Uruguay en marzo, en las canchas de tierra batida del Carrasco Lawn Tennis Club en Montevideo. Luego, en octubre, hicieron lo propio frente a México por 5- 0 en el Rafael Osuna Stadium en Ciudad de México.

2012

Este año, llegó un nuevo capitán, el español Marc Gorriz. Los jugadores seguían siendo los mismos: Santiago Giraldo, Alejandro Falla, Juan Sebastián Cabal y Robert Farah, quienes en la primera y segunda ronda del Grupo I de la Zona Americana enfrentaron a Ecuador y a Brasil, en febrero y abril respectivamente.

El resultado frente a Ecuador terminó a favor de los colombianos 4- 1; mientras que ante Brasil el panorama fue negativo. El equipo cayó 4- 1. Ese año los cariocas se clasificaron por séptimo año consecutivo a la repesca del Grupo Mundial.

2013

Mauricio Hadad debutó como capitán del Equipo, conformado por Santiago Giraldo, Alejandro Falla, Juan Sebastián Cabal y Robert Farah. Ellos, por segunda vez en tres años, lograron clasificar al Grupo Mundial tras vencer a Uruguay 5- 0 en abril en la final del Grupo I de la Zona Americana, en el Complejo Tenístico Fabiola Zuluaga en Cúcuta.

Más tarde, en septiembre, Colombia se medió por primera vez frente a Japón en los Play- Offs del Grupo Mundial. La serie, que se disputó en el Ariake Coliseum, en Tokio sobre cancha dura, favoreció a los asiáticos 3- 2.



Cortesía foto Japan Tennis Association.

Colombia y Japón, choque de dos culturas

2014

Colombia jugará en Cali la final del Grupo I de la Zona Americana, del 4 al 6 de abril, frente a República Dominicana en el Estadio de Tenis "Álvaro Carlos Jordán", instalaciones de la Liga Vallecaucana de Tenis en tierra batida.

Allí, el equipo cafetero, cabeza de serie, se medirán contra el equipo centroamericano para revalidar el sueño de competir, otra vez, en la ante sala del Grupo Mundial y buscar su incursión.



Colombia y Uruguay, bajo el calor nortesantandereano.

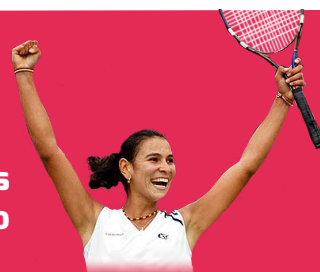
Tenis al cuadrado



La carrera de los juniors

El escalafón juvenil de la Federación Internacional de Tenis, con el comienzo de 2014, sufrió una limpieza importante. Los jugadores nacidos en 1995 o antes, que cumplieron en 2013 los 18 años, considerada la mayoría de edad en el tenis, dejaron de aparecer en el escalafón. Así las cosas, Colombia cuenta con dos top 100 en el ranking: Mafe Herazo (#66) y Luis Valero (#74), y Paulina Pérez García en el borde del top 100 (#102), quienes tienen aspiraciones de clasificar a los Juegos Olímpicos de la Juventud en Naijing, China, del 16 al 28 de agosto de este año.

Zuluaga, a 10 años del hito



La mejor representante del deporte blanco en Colombia, Fabiola Zuluaga, cumplió en enero de este 2014, 10 años de haber alcanzado la cúspide del tenis mundial: la semifinal del Abierto de Australia en 2004, en donde alcanzó el ranking más alto de su carrera, la casilla #16 del planeta WTA. Allí, gracias a un W.O, Fabiola ingresó al grupo de las cuatro mejores del certamen y en esa instancia, perdió frente a Justine Henin (ALE), quien finalmente se llevaría el título. Han pasado nueve años desde su retiro del tenis profesional. Hoy, la mejor tenista de la historia del país, le dedica sus días a su familia.



Colombia en Indian Wells

Esta semana, la segunda del mes de marzo, se está disputando el Torneo ATP World Tour Masters 1000 de Indian Wells, que se realiza en el desierto californiano de los Estados Unidos. Allí, por primera vez en la historia, tres colombianos accedieron a la segunda fase del certamen en el cuadro de sencillos: Santiago Giraldo y Alejandro Falla, del Equipo Colsanitas, y Alejandro González, patrocinado por el Grupo Argos, todos ubicados dentro de los 100 mejores del mundo. Giraldo cayó en la segunda fase ante el japonés Kei Nishikori y Alejandro Falla en la tercera ronda ante el canadiense Milos Raonic. A esta hora Alejandro González juega por la tercera ronda contra Novak Djokovic, quizás el partido más importante y disfrutable de su carrera.

Uvas y puntos ATP y WTA



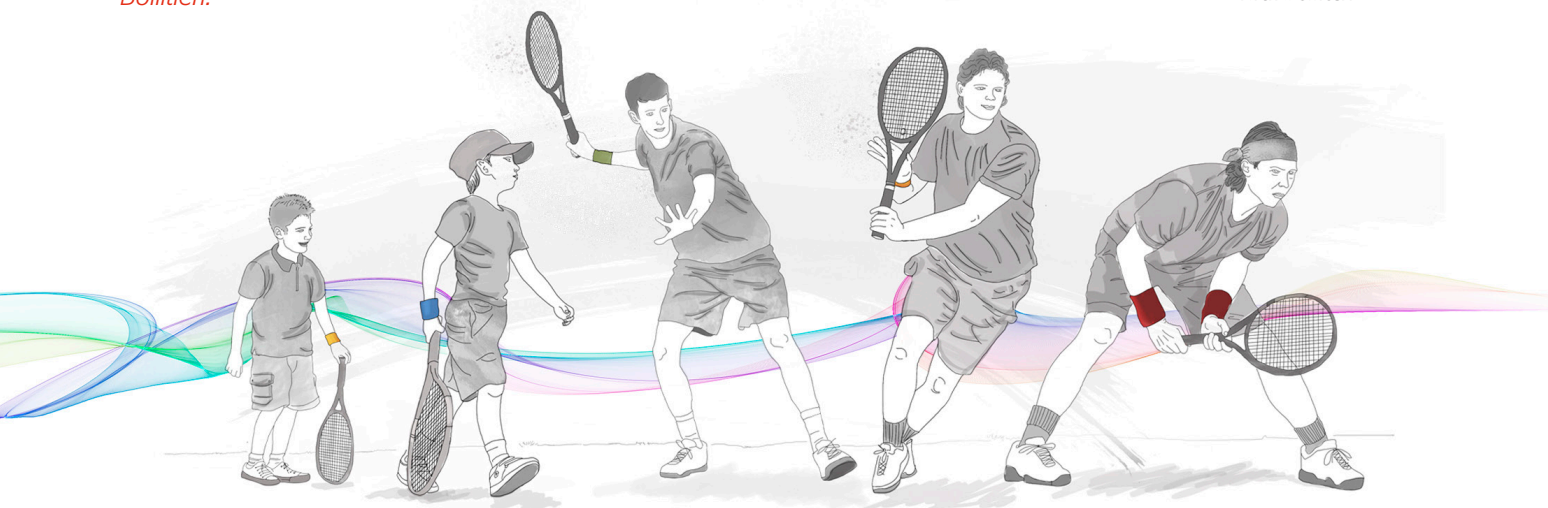
El sueño de conseguir el primer punto ATP o WTA para algunos colombianos, en 2013 fue una realidad. Actualmente, nueve damas y 28 caballeros se encuentran posicionados en el ranking de la Asociación de Tenistas Profesionales y de la Women's Tennis Association. Mariana Duque, Catalina Castaño, María Fernanda Herazo, María Paulina Pérez, Yuliana Lizarazo, Paula Pérez, Laura Arciniegas, Vilma Gómez y Diana Monsalve; y en varones, Santiago Giraldo, Alejandro González, Alejandro Falla, Carlos Salamanca, Nicolás Barrientos, Michael Quintero, Juan Carlos Spir, Eduardo Struvay, Felipe Mantilla, Cristian Rodríguez, encabezan la lista.

Todo para ser **pro**

Aunque no hay una receta que indica los ingredientes ni las formas de cocción que se necesitan para llegar a ser un jugador profesional de tenis, sí existen voces autorizadas que regalan luz y saber al enigma. Una de ellas, es la del reconocido entrenador estadounidense, Nick Bollitieri.



Nick Bollitieri



En la edición de septiembre/octubre de 2013 de la New York Tennis Magazine, fue invitado el experto entrenador Nick Bollitieri, fundador en 1978 de la innovadora academia en Florida que lleva su nombre, para que respondiera en una especie de foro a larga distancia, algunas preguntas enviadas por lectores y aficionados al tenis.

Una de esas preguntas, formuladas por la señora o señorita Judith, que apostilla desde la ciudad de Nueva York, bien vale para nuestro ejemplo. Con acierto, Judith le consultó: ¿Cuál es el principal indicador que le muestra que un jugador tiene todo lo necesario para ser profesional?

Con más de 60 años de trayectoria y la etiqueta dorada que lo distingue como formador de jugadores #1 del mundo, entre ellos Andre Agassi, Boris Becker, Mónica Seles y María Sharapova; Nick Bollitieri, atragantado por la voz de su experiencia, en vez de un argumento lanzó siete, que deben y merecen hacer eco.

- 🔥 Rehusarse a perder.
- 🔥 Nunca sacar excusas.
- 🔥 Todo es cuestión de ganar. Jugando lo mejor que puede jugar, es la única forma de aceptar el segundo lugar.

🔥 El tenis de hoy tiene tres segmentos fundamentales que el tenista debe dominar y buscar la excelencia en cada uno: técnico, físico y mental.

🔥 Su juego no puede tener debilidades y debe tener una o dos armas.

🔥 Asegúrese de tener un personal de apoyo bien seleccionado: preparador físico, sicólogo, fisioterapeuta, médico.

🔥 Por último y lo más importante: quiero un jugador que golpee la última bola para ganar.

Estos siete tips deberían ser guardados como un tesoro por aquellos interesados en recorrer la carrera deportiva del tenis hasta el alto rendimiento.

Es importante abrir el debate para ser cada vez más conscientes de lo que acarrea aspirar a ser un profesional, sea de una labor cualquiera o en este caso de un deporte como el tenis de campo. A la sazón del famoso magazine neoyorquino, Puro Tennis Colombiano convocó a dos referentes del tenis suramericano que brillaron por su profesionalismo, para conocer su opinión sobre este tema. Esto fue lo que nos contestaron:



Foto archivo personal

Fabiola Zuluaga

- Nació en Cúcuta, Colombia, el 7 de enero de 1979
- Mejor posición: #16 WTA el 17 de enero de 2005
- 5 títulos WTA
- Profesional desde 1994
- Se retiró el 9 de septiembre de 2005 en el US Open
- Es la tercera tenista colombiana con más participaciones en Fed Cup. En 9 años, 34 series
- Su récord: 42/16

¿Qué ingredientes cree indispensables para ser una tenista profesional?

Además de la disciplina, dedicación al 100%, apoyo de los padres y patrocinio. La clave de todo es contar con un excelente entrenador experimentado que haya jugado y sepa lo que es sufrir dentro de la cancha.

¿Qué cree que fue fundamental para ser la tenista que fue?

Lo más importante fue la disciplina que tuve siempre. A veces uno quiere hacer muchas cosas, sobretodo en la adolescencia, pero pesaban más las ganas de hacer las cosas bien.

La respuesta más común a la pregunta, "¿Qué ingredientes se necesitan para triunfar?", es "Ser profesional". Pero, ¿qué es ser profesional?

Profesional es el que deja todo a un lado por ese sueño, familia, amigos, fiestas, trasnochos, viajes, colegio y se dedica única y exclusivamente a tratar de hacer bien lo que ha escogido.

¿Cuán importante es adquirir esos valores en la niñez, teniendo en cuenta que el tenis es un deporte individualista y muy competitivo, incluso desde sus inicios?

Es clave porque con esas bases sólidas, se puede salir de tantas tentaciones y malas compañías que muchas veces tiene uno cerca. Saber qué está bien y qué no debo hacer no es fácil, pero con esa ayuda puede salir uno adelante.

Nicolás Lapentti

- Nació en Guayaquil, Ecuador, el 13 de agosto de 1976
- Mejor posición: #6 del mundo ATP el 22 de noviembre de 1999
- 5 títulos ATP
- Profesional desde 1993
- Se retiró en mayo de 2010 en Roland Garros
- Es el tenista ecuatoriano con más participaciones en Copa Davis. En 17 años, 38 series
- Su récord: 61/34

¿Qué cree que fue fundamental en su etapa de formación, en su estilo de vida para ser el tenista que fue?

Hay varias cosas que creo fueron fundamentales. Primero, que el tenis me apasionaba. Nadie tenía que empujarme a que practicara tenis todos los días. Segundo, el apoyo incondicional de toda mi familia, en especial el de mis padres; y de ahí la disciplina, el esfuerzo y el sacrificio que no es fácil hacer cuando eres adolescente.

La respuesta más común a la pregunta, "¿Qué ingredientes se necesitan para triunfar?", es "Ser profesional". Pero, ¿qué es ser profesional?

¡Definitivamente! Ser profesional abarca muchas cosas, es todo lo que uno hace en el día a día, desde las horas de descanso, la manera de alimentarse, dar el 100% en todos los entrenamientos... Hay muchos chicos que piensan que entrenar bien una semana o un mes es suficiente, pero no lo es. Hay que ser profesional todos los días, en todos los entrenamientos y en todos los aspectos de nuestras vidas.

¿Cuán importante es adquirir esos valores en la niñez, teniendo en cuenta que el tenis es un deporte individualista y muy competitivo, incluso desde sus inicios?

Es muy importante porque es más fácil si ya es un hábito. Mientras uno crece va cogiendo malas costumbres que después son difíciles de cambiar o corregir.

Para usted, ¿cuáles son los ingredientes indispensables para que un jugador aspire realmente a ser un tenista profesional?

Creo muy importante tener el talento y las condiciones para ser un buen atleta. Después, no hay secretos. Hay que trabajar muy duro, ser más profesional cada día y saber escuchar a quienes te rodean, a tu gente de confianza.



Por: **Angélica Cortés**
Coordinadora de Comunicaciones
de la Liga de Tenis de Bogotá

El tenis en los colegios

Fiel a su objetivo de vivir la pasión por la raqueta y con el interés de promover el tenis en la capital colombiana, la Liga de Tenis de Bogotá comenzó en abril de 2013 el programa "El tenis al alcance de tu colegio". Gracias a esta iniciativa, cerca de 3.000 niños han descubierto un deporte maravilloso.

Uff, ¡vamos a jugar tenis!", fue lo primero que dijo Mateo Muñoz, estudiante de 11 años del curso 501 del Colegio Tomás Cipriano de Mosquera, una de las 17 instituciones educativas distritales que hacen parte del programa "El tenis al alcance de tu colegio", implementado por la Liga de Tenis de Bogotá, que busca promover este deporte en los niños y adolescentes escolarizados de entre los 4 y los 16 años de edad.

La Liga visita a los colegios, aporta los implementos, adecúa las canchas y asiste con sus entrenadores a dar clases y a enseñar los conocimientos básicos. "Trabajamos por estaciones y en cada una realizamos ejercicios de habilidades motoras y de coordinación, y luego sí, ejercicios con pelota y raqueta", cuenta Alejandro Martínez, entrenador de la Liga de Tenis de Bogotá y de la Universidad Militar. Las actividades se realizan en grupos.

Luego se planeó una exhibición simulada para que los muchachos apreciaran un juego más real. Muchos de ellos no sabían de qué se trataba. En equipo con Alexander Sosa, director de Desarrollo Técnico de la Liga, Carolina Puerto, coordinadora de Mercadeo, Deisa



Las alumnas de 4º grado del Colegio La Merced, en la localidad de Puente Aranda, izan la raqueta.

Castañeda, aliada y encargada de contactar a los colegios y lograr los permisos en la dirección local de cada localidad, y cinco entrenadores que iban rotando de acuerdo a la disponibilidad y al número de jugadores, comenzó este proyecto que dejó en los corazones de todos, miles de sonrisas, habiendo plantado la semilla de la pasión por el deporte.

"Tenemos que llegar a la mayor cantidad de niños de Bogotá, ser una alternativa de esparcimiento y sano aprovechamiento del tiempo libre", afirmó el presidente de la Liga de Tenis de Bogotá, Ernesto Amaya Rey.



Con la excusa del deporte, siempre existe la posibilidad de socializar y pasar un rato alegre.



Conocer la raqueta y ser su amigo, fue el principal objetivo de esta iniciativa.

Onda expansiva

La localidad de Engativá fue la gran pionera. Luego hubo solicitudes de diferentes colegios de Bogotá como el Colegio San Cipriano de Mosquera y La Merced, interesados en disfrutar de sus beneficios. Se realizaron visitas en diferentes puntos de la ciudad con previa autorización de las alcaldías locales. Además, en julio de 2013, se visitó el Colegio La Presentación en Zipaquirá, desbordando los límites capitalinos.

El dominio de la pelota era una de las estaciones en la que los niños mostraban todo su potencial. Aquel que más mantuviese la pelota rodando en la raqueta sería el vencedor. Una de las actividades con la que los niños más disfrutaron, fue la lluvia de pelotas. Debían correr desordenadamente por el campo hasta atraparlas. No pararon de sonar carcajadas.

“Siempre veía el tenis por televisión, pero no pensaba que fuera a jugar algún día. Me parece muy bueno que traigan este deporte a nuestro colegio y que todos lo podamos practicar. No quería que se fueran, quería seguir jugando”, dice Kevin Espitia Rincón, de 10 años, alumno del salón 405 del Colegio Tomás Cipriano de Mosquera, y uno de los 3.000

niños que han gozado de esta experiencia.

La inversión en material y en tiempo de los entrenadores vale la pena cuando la idea es contagiar con la magia del deporte.

Nohora Torres, profesora del Colegio La Merced, de admirable calidad humana, estaba muy contenta con la actividad que llegó a las instalaciones de su colegio. “No asistimos una vez, sino dos veces, pues la acogida del programa fue muy positiva. Los niños estaban felices y querían que la jornada se repitiera”, cuenta Nohora. La actividad se realizó en todo el colegio, curso por curso.

De caza

Aunque su objetivo esencial es la recreación, hay chicos que les gusta tanto y tienen destreza, que se abren paso al camino de la iniciación deportiva. Encontrar talentos que se puedan vincular a las escuelas de la Liga de Tenis de Bogotá, es ganancia. Un ejemplo de ello, es la pequeña Leidy Caicedo Navarro, del salón 402 del Colegio Villa Amalia, de la localidad de Engativá, apasionada y habilidosa con la raqueta: “Me encanta el tenis. Me gustó jugar con el “profe”. Fue la primera vez que cogí una raqueta”, afirmó la pequeña de 8 años.

Según Alexander Sosa, coordinador del programa “Búsqueda de talentos” y quien alienta a los niños a mostrar lo mejor de sí, “este tipo de actividades permiten ver las habilidades de los niños y cómo sobresalen unos entre otros. Hay que prepararlos para que den sus primeros pasos”, dice Sosa.

La oportunidad de combinar la actividad académica con la actividad física, es de gran importancia para el aprendizaje y la socialización de la niñez y la juventud. Bogotá, llevando el tenis a sus colegios da fe de ello y obtiene un 10 como calificación.

“Estuvieron contentos. Hubo varios niños que no querían terminar la clase después de que sonaba la campana”: Alejandro Martínez, entrenador.

Pasión en sets

“El tenis al alcance de tu colegio”, nace de la política de la Liga de Tenis de Bogotá que tiene como propósito masificar el deporte blanco en la capital del país. Además, la Liga cuenta con otros programas destinados a usuarios de todas las edades, desde Tenis 10, proyectos para adultos mayores que desean dedicar parte de su tiempo a hacer deporte, hasta programas especiales para empresas o universidades que quieran comenzar a disfrutar de esta disciplina de raqueta dentro de sus actividades cotidianas, y que se ajuste a su nivel de juego y edad. “El objetivo principal es expandir el tenis y darlo a conocer a quienes quieran dedicarle su tiempo”, dice Ernesto Moreno, director Técnico de la Liga de Tenis de Bogotá.



Coldeportes

presente ^{en} las actividades
del **tenis Colombiano**

Porque el deporte hace parte del futuro del país



 coldeportes

 PROSPERIDAD
PARA TODOS