

Puro Tennis

Colombiano

NOVIEMBRE- DICIEMBRE DE 2014
REVISTA OFICIAL FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TENIS

¡Colombia, la mejor de Centroamérica!

Tenis, más que un deporte

**“Le debo mi vida al tenis”:
Jorge Tovar**

El éxito de las Ciencias del Deporte



EDICIÓN

10



FEDERACIÓN COLOMBIANA
DE TENIS



PuroTenis Colombiano

Edición 10
Noviembre - Diciembre 2014

Periodistas
Carolina Mena Guerrero
Fabián Valeth Orozco
David López Corralo

Diseño y diagramación
Natalia Ortiz Soacha

 facebook.com/fedecoltenis

 @fedecoltenis

 comunicaciones@fedecoltenis.com

 www.fedecoltenis.com

Contenido

EDITORIAL

¡Cierre de 2014 con broche de oro!..... 3

HEAD

Djokovic revoluciona..... 4

OPINIÓN

Los niños y las derrotas..... 6

ENTREVISTA

Entrevista a Jorge Tovar..... 7

TENIS MUNDIAL

Frases del tenis para la historia.....9

ACTUALIDAD

Un año para la historia.....11

CIENCIAS DEL DEPORTE

Tenis, más que un deporte..... 15

ESPECIAL

¡Colombia, la mejor de Centroamérica!..... 16

HOMENAJE

La noche de los mejores..... 18

COMITÉ OLÍMPICO COLOMBIANO

El éxito de las Ciencias del Deporte.....20

Editorial

¡Cierre de 2014 con broche de oro!



Estimados amigos:

Durante la última semana de noviembre se llevaron a cabo las competencias de tenis en los Juegos Centroamericanos y del Caribe Veracruz 2014, en las que Colombia de la mano de Nicolás Barrientos, Juan Carlos Spir y Eduardo Struvay, brilló por lo alto en tres de las cuatro pruebas de este deporte, recordándonos por qué estamos atravesando, sin duda, el mejor momento.

En sencillos, Nicolás Barrientos le dio a Colombia una medalla de bronce; en dobles, Juan Carlos Spir y Eduardo Struvay se colgaron una presea de oro y en la Copa de Naciones, los tres le entregaron nuevamente una medalla de oro a nuestro país, la número setenta, la última que consiguió la delegación nacional en estas justas, alcanzando así el objetivo que se había propuesto el Comité Olímpico Colombiano. ¡Qué buen trabajo!

Y ni qué hablar del tenis juvenil, del que cada día me siento más optimista. En la primera semana de diciembre, Nicolás Mejía de tan solo 14 años de edad, se consagró campeón del Torneo Eddie Herr International Championships en Florida, Estados Unidos, uno de los eventos junior más importantes del mundo y en el que han participado deportistas como Roger Federer y María Sharapova. Este es un hecho histórico para el deporte blanco nacional. Nunca antes ningún colombiano se había alzado con un título allí. Vale la pena mencionar que desde 2010, cuando Juan Sebastián Gómez ganó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos Juveniles de Singapur, no teníamos una noticia de esta magnitud sobre el tenis junior. ¡Qué orgullo!

Por otra parte, también quiero aplaudir el trabajo de la tenista Yuliana Monroy, quien a finales de noviembre se coronó campeona del Torneo ITF Junior Grado 5 Gogo Open, realizado en Ecuador, siendo este su segundo título ITF en 2014.

Volviendo al tenis profesional, terminamos el año con seis de nuestros mejores deportistas ubicados en el top

cien del ranking ATP. En sencillos: Santiago Giraldo (quien alcanzó en septiembre la casilla #28 del escalafón mundial, una hazaña nunca antes conseguida por un colombiano), Alejandro Falla y Alejandro González, y en dobles: Juan Sebastián Cabal, Robert Farah (quienes llegaron a ubicarse en el top 5 de la clasificación mundial por equipos) y Nicolás Barrientos, fichas claves para enfrentar en marzo del próximo año a Uruguay en la segunda ronda del Grupo I de la Zona Americana. ¡Vamos con toda, tenemos con qué!

Por último, quiero compartir con todos ustedes una excelente noticia que se hizo pública en la primera semana de noviembre en la celebración de la Noche de Gala. Allí dimos a conocer un nuevo patrocinador que junto con Colsanitas, cree y le apuesta firmemente al deporte blanco colombiano. Se trata de Milo, la famosa bebida producida por la empresa suiza Nestlé. Junto con ellos, invertiremos durante los próximos tres años todos nuestros esfuerzos en el tenis juvenil de nuestro país.

Ahora, la invitación es para que en 2015 toda la familia del tenis colombiano apoye a nuestros deportistas a través de la federalización y sean miembros oficiales de la Federación Colombiana de Tenis. Con esto no solamente se apoya la institucionalidad de la Federación y las ligas afiliadas, sino que también se favorece el trabajo de los mejores jugadores colombianos en su transición al profesionalismo.

Un abrazo,

Gabriel Sánchez Sierra
Presidente
Federación Colombiana de Tenis

Djokovic revoluciona con la Graphene

XT Speed

HEAD, una de las marcas deportivas más reconocidas a nivel mundial, sacó a la luz a finales de 2014 una nueva actualización de la línea de raquetas Speed, única en su especie y con ella, pone el estandarte de revolución mucho más arriba. Se trata de las raquetas Graphene XT Speed, una combinación perfecta de un nuevo diseño icónico y la tecnología del grafeno, el material más ligero y fuerte del planeta.

Recomendada por el tenista número uno del mundo, el serbio Novak Djokovic, la nueva línea de raquetas Graphene XT Speed cuenta con la revolucionaria tecnología del grafeno. A diferencia del resto de raquetas que contienen en sí mismas este poderoso material, estas raquetas cuentan con dos beneficios adicionales: son hasta un 20 % más ligeras y hasta un 30 % más fuertes.

La línea de raquetas Graphene XT Speed otorga a los jugadores un 10 % más de rendimiento energético al momento de golpear la bola y así obtener un juego mucho más rápido.

Esta nueva línea de raquetas cuenta con un peso de 300 gramos sin encordar.

Estas raquetas ofrecen una fantástica combinación de poder y precisión, gracias a la optimización de la distribución del peso de las mismas -que se redistribuye en la punta y el mango- para los jugadores que más lo necesitan. El resultado: una raqueta que acelera suavemente y que proporciona un acceso más fácil a la potencia.

*Esta línea de raquetas cuenta con seis modelos conocidos: REV, MP A, Pro, MP, S y Lite. Todas cuentan con cuerdas de neón llamativas, otra de las formas en las que **HEAD** demuestra por qué es una marca icónica en el mercado.*

La Graphene XT Speed también dispone de una tecnología innovadora, denominada Patrón de Encordado Adaptativo (ASP), que al momento de cambiar de superficie, le permite a los jugadores optar por una configuración de su raqueta orientada al control o viceversa, eligiendo entre un modelo 16/16 para generar mayores efectos y potencia o un 16/19 para un mayor

control y potencia. Básicamente se trata de tener dos raquetas por el precio de una.

Potencia y precisión son sinónimos de esta actualización de las raquetas Speed. La maniobrabilidad que ofrece es perfecta, incluyendo voleas, servicio y devoluciones. Esta nueva línea fue creada por para saciar el gran apetito de los jugadores en todos los niveles: nivel intermedio para aquellos que buscan una potencia fácil de controlar, y nivel avanzado para aquellos que requieran de ligereza y velocidad, y sobre todo para quienes posean entre sus armas un saque agresivo y quieran mejorarlo aún más.



Los niños y las derrotas

¿Cuántas veces los profesores o los padres de los niños tenistas, dudan al querer saber cuándo poner a competir a ese chico o si estará en condiciones técnicas y psicológicas de salir a la cancha a jugar un torneo? Hay casos de profesionales exitosos que compiten a temprana edad y otros que lo hacen recién en la adolescencia.

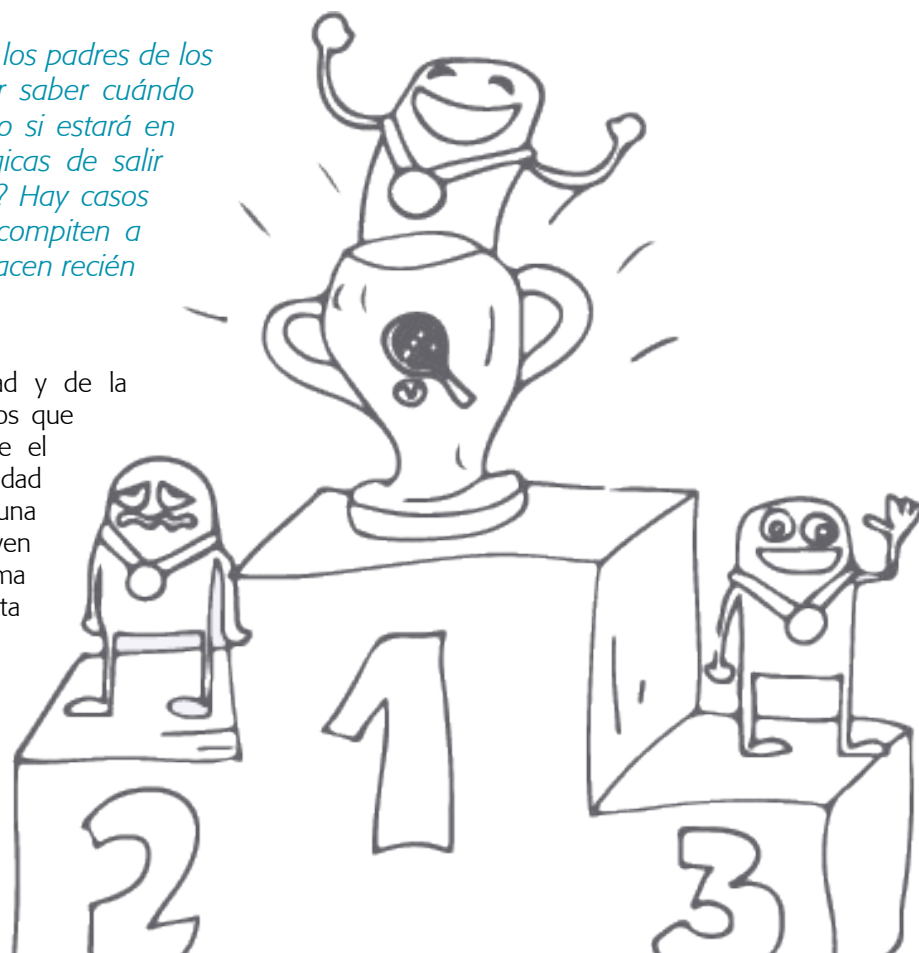
Todo depende de la facilidad y de la estructura del niño. Hay niños que son muy coordinados desde el principio, otros a los que la movilidad no les favorece y otros que tienen una gran facilidad, que corren y se mueven con gran destreza. Con un panorama así, es difícil poner una edad exacta para la primera competencia.

Se sugiere que los niños comiencen a jugar tenis entre los 6 y los 8 años de edad y a competir en torneos desde los 9 o 10 años como norma general, pero de una forma limitada, tratando de hacerles notar que cada vez que salgan de una cancha, ganen o pierdan, les quede una buena experiencia.

Lo importante es enfocarlos en que no solo es importante ganar y de paso quitarles ese estrés abrumador que a veces sienten al perder y más bien dirigir ese impulso hacia la mejora de la parte técnica.

Hay que saber asimilar las derrotas y esta tarea también le corresponde a los padres, porque los niños después de haber perdido se distraen, juegan otra cosa y se les pasa. Claro está que cuando salen del partido lloran durante 5 o 10 minutos, pero después se olvidan de lo sucedido.

Muchas veces son los padres los que más sufren, ya que no les gusta ver a sus hijos perder, en especial si el rival de este grita o festeja cada punto.



El tenis es un deporte en el que en cada punto pones tu ego en la línea, cada punto te duele si lo pierdes y en cada punto te crees el mejor si lo ganas, de ahí la importancia de crear un buen ambiente alrededor de los niños que les ayude a sobrepasar esos duros momentos que ellos no saben cómo manejar, y en esto los padres y su entrenador juegan un papel muy importante.

Tomado de Colón E. Núñez, Miami, Fl. - Núñez Tennis Training Academia.

“Le debo mi vida al tenis”: Jorge Tovar

Jorge Tovar, a sus 91 años, es el veterano de veteranos del deporte blanco colombiano. Gracias al tenis, ha tenido la fortuna de conocer a grandes figuras como William, “Pato” Álvarez, tener un estado físico envidiable y un matrimonio de un poco más de 30 años con su esposa, quien desde siempre ha sido su fan número 1. En entrevista exclusiva con la Federación Colombiana de Tenis, narró su historia y habló sobre su amor por el tenis, su segundo gran amor.

¿Cuándo fue la primera vez que jugó tenis?

Empecé a jugar al tenis con raquetas de palo a la edad de 10 años en el barrio Alfonso López de Bogotá. Después de eso comencé a jugar en el Parque Nacional y más adelante fundamos el Club de Tenis del Campín, yo fui uno de los fundadores de ese Club en Bogotá. Luego me hice socio del Club Militar, donde duré 30 años. Allí gané 8 veces el Campeonato de Primera del Club Militar y gané el de dobles con mi hijo René Tovar. Después pasé a ser socio del América Tenis Club, donde llevo más de 50 años. Soy socio decano, porque el socio que cumple 50 años es declarado socio decano. ¡Todavía juego tenis los sábados y los domingos!

¿Recuerdos gratos de algún campeonato?

Fui representante de Colombia en una eliminatoria de la Copa Mundial, La Copa Stivensons, y viajé a Bolivia. En La Paz y Cochabamba, la Federación Colombiana de Tenis le pagó todo al equipo: pasajes, hoteles, alimentación. Si ganábamos, jugaríamos en Brasil, y si ganábamos en Brasil, pasaríamos a jugar a Londres. A ese torneo fuimos con Miguel Parra y el único partido que ganamos en Bolivia, lo gané yo en sencillos. Recuerdo que nos pusieron como rivales a un profesor de La Paz y a otro profesor de Cochabamba. Esto fue el año 74.

¿Algún recuerdo de los tenistas colombianos?

Sí. Recuerdo mucho a William Álvarez, incluso lo vi ganar un Campeonato Nacional aquí en Bogotá, en el América Tenis Club. Le ganó a José Alejo Cortés. Ese día que ganó la final, William, bajando las escaleras del Coliseo, le dijo a José Alejo: “Le voy a ganar los tres sets por 6-0”, y efectivamente le ganó con ese resultado, yo lo presencié.



Estoy hablando de por lo menos 20 o 30 años atrás, época en la que no se conocía el cemento ni el césped, era puro polvo de ladrillo. Él jugaba muy bien, tenía una devolución tremenda, devolvía todo, él no metía aces ni nada, pero cogía todo, le hacían un drop y allá llegaba, le hacían un globo y se iba corriendo y lo devolvía. También recuerdo a Jairo Velasco, fue una estrella. Él se fue a vivir a España y el año pasado vino a jugar el torneo que realizaron por mis 90 años.

¿Cómo fue y cómo es ahora su juego en tenis?

Muy devolvedor, así le gané a Jorge Combariza en 1964, en el Campeonato Nacional de Veteranos, devolviéndole y levantándole la bola. Llegó un momento que estaba desesperado y me dijo: “Juegue tenis”, y yo le dije: “Si le juego tenis me gana”. Le gané 6-3 y 6-4 en un partido que duró casi dos horas y media. Él le ganó a mi compadre Miguel Parra, que en paz descanse, porque tenía un juego pegado y rasante, yo en cambio le mandaba la bola y le jugaba al drive, entonces entre más le levantaba la bola, más se desesperaba y se subía a la malla, pero aun así yo se la devolvía. Dejó de subir a la malla y ahí le gané más fácil. Es que es desesperante que uno juegue duro, fuerte y que todo se lo devuelvan. Lo que yo hacía era devolver, mi fuerte siempre fue la devolución. Con los amigos con los que todavía juego les devuelvo dos, tres o cuatro veces

la bola, hasta que la botan o se la ponen a mi compañero para que la remate.

¿El trofeo que más aprecia?

El más importante para mí, es el que me dieron en 1964 en el Torneo Nacional jugado en Barranquilla. Lo gané dos veces, en 1964 y 1965.



¿Sus hijos heredaron su talento y pasión por el tenis?

Sí, todos ellos empezaron a coger una raqueta y a jugar tenis en el Club Militar con el profesor Blas González. Comenzaron a participar en torneos en ese Club y después los nacionales. Uno de mis hijos que falleció, también jugaba. René y Nubia, mis hijos, también juegan, aunque Nubia por su profesión no tiene tiempo, ella es optómetra y juega cuando se le presenta la oportunidad. Nubia fue campeona en dobles con la señora de Ruíz Novoa, claro que hace cuarenta años, cuando ella era una niña. Se ganaron el Campeonato de Dobles de Damas en el Club Militar.

"Ese ejemplo que me dejó mi papá por el tenis se lo agradezco. Gracias a eso continué jugando tenis, continué vinculado a este deporte que para mí es muy importante. Yo soy Administrador de Empresas, pero para mí la parte deportiva es vital. En este momento me estoy entrenando para jugar torneos a nivel nacional e internacional": René Alejandro Tovar, hijo.

¿Cómo describe la experiencia de vivir el tenis al lado de su esposa e hijos?

Siempre estábamos juntos. Por ejemplo, para los torneos, íbamos a Barranquilla, llevábamos a los niños al Campeonato Nacional Juvenil Infantil o nos íbamos con toda

la familia en carro por carretera a Medellín, Cali, Armenia... Siempre íbamos y pasábamos la semana, lo que duraba el campeonato y nos regresábamos.



Cuéntenos una de esas anécdotas inolvidables de su carrera como tenista...

En un campeonato, nos fuimos de paseo a Cartagena y a Santa Marta con todos los hijos, y cuando llegamos, en el hotel había un campeonato de tenis y ya estaban cerrando las inscripciones. Había unos señores Peña que estaban casi fijos que lo ganaban, y llegamos y alcanzamos a inscribirnos. Salimos a la final con mi otro hijo y ganamos ese campeonato. Mi hija Nubia por la noche jugó un bingo y también se lo ganó.

¿Qué le agradece al tenis?

Yo cumplí 91 años, nací el 16 de julio de 1923, el día de la Virgen del Carmen. Yo le debo al tenis la salud, porque cuando yo jugaba los torneos, nunca fumé, no me tomaba un trago, comía muy bien, dormía muy bien y eso para la salud es muy bueno. El llegar a cumplir 91 años se lo debo al Señor, a la Virgen y al Tenis, porque si usted tiene un partido mañana y tiene una fiesta esta noche, usted no va a la fiesta o va a la fiesta y no toma alcohol. Pero si no juega tenis, entonces va a una fiesta y toma aguardiente, whisky, ron, fuma hasta la madrugada, porque no tiene el compromiso de jugar un deporte.

¿Cómo podemos convertir al tenis colombiano en una potencia?

Hace falta traer más entrenadores profesionales de tenis extranjeros para que enseñen a los jugadores desde niños y los saquen campeones.

Frases del tenis para la historia

Es cierto que a veces no estamos con el mejor ánimo, eso nos pasa a todos, pero algo diferente ocurre con los que somos amantes del deporte blanco. De repente, de la nada, aparece una frase poderosa que nos cambia por completo ese panorama, y más aún cuando se trata de una dicha por nuestro tenista favorito. ¿Encontrarás alguna con la que identifiques aquí?

"El tenis es solo un juego, la familia es para siempre". Serena Williams.

"Cuando el que está en frente es mejor que tú, se le da la mano y... al siguiente torneo". Rafael Nadal.

"A penas estoy recorriendo el camino y ya estoy recogiendo la cosecha". Santiago Giraldo.

"He aprendido a disfrutar sufriendo". Rafael Nadal.

"Mi mejor virtud es la persistencia. Nunca me rindo en un partido. Por muy abajo que vaya, peleo hasta la última bola". Björn Borg.

// Para concentrarme en los partidos he de olvidarme de cualquier otra cosa... Solamente pienso en lo que tengo que hacer ahora, en la cancha. Yo tengo que ganar este punto, y cuando lo haga, tengo que ganar el próximo... aún si una pelota parece imposible, debo ir detrás de ella y tratar de devolverla". Björn Borg.

"Puedo variar mi juego para complicar al rival. Cada uno tiene su propio juego y no se puede cambiar la manera en la que juegas, eso es algo con lo que se nace... Si quieres ser el mejor debes que tener habilidades ofensivas". Roger Federer.

"Al final me ha podido la ansiedad. Me he acelerado y he querido acabar los puntos antes de tiempo. Por eso he perdido. He pecado de junior". David Ferrer.

"Creo en mí y solo era y es cuestión de tiempo". Santiago Giraldo.

"Trato de empujarme a moverme bien, trato de empujarme a no enojarme y mantener una actitud positiva, y esa ha sido mi mayor mejora en todos estos años. Bajo presión puedo ver las cosas muy claras". Roger Federer.

"Podría haber estado 5 años más en el top ten, haber ganado más torneos y seguro que algún Grand Slam más, pero perdí la motivación. Si no estás centrado en lo que haces, es muy difícil estar en lo más alto y hacerlo bien". Björn Borg.

"De Rafa destacaría esa capacidad de lucha que ya demostraba de pequeño. Si hay algo que se echa en falta hoy día en cualquier ámbito es precisamente la voluntad de superación, el esfuerzo, la perseverancia y la satisfacción por el trabajo bien hecho". Toni Nadal.

"Ganar o perder un partido, depende de las ganas que tengas de jugar el último punto". Björn Borg.

"No puedes medir tu éxito si nunca has fallado". Steffi Graf.

"Yo no creo que podamos permitirnos cambiar nuestro juego solo por un oponente en particular con el que jugamos. La táctica puede variar, mi juego no". Roger Federer.

"El deporte es vida, salud, responsabilidad, compromiso, ética, esfuerzo y tiene valores muy bonitos". Santiago Giraldo.

"Todos los que practicamos deportes sabemos que salimos a ganar o perder. Hay que aceptar las

dos cosas, no irse muy abajo para perder un partido o muy arriba para ganarlo. Nadie se acuerda de las victorias, solo de las derrotas". Rafael Nadal.

"La cabeza es el 90 % de un deportista". Carlos Costa.

"Si tienes miedo a perder, no mereces ganar". Björn Borg.

"No creo que las cosas cambien por sí solas, las tienes que hacer cambiar y yo voy a hacer lo posible por cambiar". Rafael Nadal.

"Algunas personas tienen el talento de sacar o volar bien. Yo tengo el talento de saber competir". Jim Courier.

"Cada fracaso me hace más fuerte". Tim Henman.

"El tenis es un deporte único. Se lo conoce como un deporte individual, pero no creo que sea así. De hecho, no podrías llegar hasta donde quisieras sin las

personas que vas encontrando por el camino". Ivan Lendl.

"Hay mucha gente que se esfuerza cada día y no tiene la suerte de llegar a la cima. Lo importante es el camino, pensar en el día a día, pensar que las cosas van a llegar". Rafael Nadal.

"Cada pelota es una oportunidad. ¿La tomas o la dejas?". Santiago Giraldo.

"Siempre he entrenado al máximo nivel, a la máxima intensidad, y esto me hace sentir más preparado en los momentos de máxima dificultad en los partidos". Rafael Nadal.

"En tenis, cuando eres joven, es bueno buscar un entorno adecuado, compañeros que puedan competir contigo y convivan contigo. En la academia de tenis donde entreno, la clave es, además de entrenar, que todos esos chicos puedan tener una buena convivencia". Rafael Nadal.

EN CUATRO SETS

Estamos estrenando

El Almacén Deportivo de la Federación Colombiana de Tenis, una de las fuentes de ingreso más importantes para el apoyo del tenis juvenil colombiano, estrenó en octubre pasado un nuevo sitio web, trabajo que estuvo a cargo de la empresa de marketing digital Acktos S.A.S., todo esto con el fin de facilitar la compra de productos a todos los clientes a través de todas las formas de pago ya conocidas: tarjetas crédito, débito, puntos Baloto y otros medios no convencionales. La invitación ahora es para que toda la familia del tenis colombiano visite la página web www.almacen.fedecoltenis.com, en la que encontrarán increíbles promociones, a propósito de la época de navidad.

¡Demuestra tu creatividad!

La Federación Colombiana de Tenis y Exim Licensing Group, organización dedicada al licensing, promociones y la distribución de productos asociados al mundo del entretenimiento, lanzarán el próximo año un concurso dirigido a toda la familia del tenis colombiano. El propósito es cambiar el logotipo y el slogan con los que actualmente cuenta Fedecoltenis. El premio: un millón quinientos mil pesos en efectivo. Pronto se darán a conocer los términos y condiciones del concurso. ¡Atentos todos!

Nicolás Mejía, campeón del Eddie Herr

El 7 de diciembre de 2014 es una fecha que muy seguramente los amantes del tenis nacional jamás olvidarán. Ese día, el tenista junior colombiano Nicolás Mejía, de 14 años de edad, se consagró campeón del Eddie Herr International Championships, uno de los torneos de la categoría juvenil más importantes del mundo, que se disputa anualmente en las instalaciones del IMG Academy Club en Florida, Estados Unidos y en el que han participado deportistas de la talla mundial de Roger Federer y María Sharapova. Es la primera vez en la historia del deporte blanco de nuestro país que un colombiano se alza con un título allí.

Todo listo para 2015

Desde el 29 de octubre y hasta el 20 de diciembre de 2014, el Departamento Técnico de la Federación Colombiana de Tenis, ha venido estructurando el que será el calendario de actividades del año 2015. En él, aparecen a la fecha ocho Torneos Futuros Masculinos y siete Torneos Futuros Femeninos a realizarse durante el próximo año. La ejecución de eventos de esta categoría ha sido uno de los objetivos más importantes de Fedecoltenis, pues muchos de los puntos en juego se quedan en nuestro país. En 2014, por ejemplo, los ocho Futuros Masculinos que se disputaron, dejaron en Colombia 215 puntos ATP en sencillos y 326 en dobles, y los cuatro Futuros Femeninos que se llevaron a cabo, le dejaron al país 25 puntos WTA en sencillos y 36 en dobles.

Un año para la historia

Parte I

Por: Fabián Valeth Orozco
Twitter: @FabianV

Un curso mágico, de ensueño, digno para el recorrido arduo que lleva el tenis colombiano en el anaquel. El 2014 significó un período de alegrías en su máxima expresión, de increíbles resultados que parecían imposibles en algún momento del pasado. De la mano de Santiago Giraldo, Alejandro Falla, Alejandro González, Juan Sebastián Cabal y Robert Farah, el deporte blanco nacional brilló en todo su esplendor y mostró tener un futuro para soñar.

El principal bastión fue sin dudas el pereirano Santiago Giraldo, quien logró finalizar dentro del top cuarenta del ranking mundial de la ATP y ser el tercer mejor suramericano del momento. Y no solo por eso, sino también por la consistencia que experimentó en su andar durante el 2014 que lo llevó a jugar de tú a tú con los mejores y veteranos del circuito. Dejó en claro que mantener la firmeza y la constancia tiene sus resultados y que las presiones pueden llegar a ser aliciente en un deporte donde no todos alcanzan la élite. Inició la temporada siendo 68 del mundo, una posición incómoda para un jugador que supo ser 39 del escalafón masculino, y ello lo resarcó con resultados que empezaron a sonar desde el comienzo del año; semifinales en Viña del Mar y Houston, un indicio de que la arcilla iba a ser su mejor aliada en el camino que apenas estaba empezando a recorrer.

La Madre Patria sería el punto de clímax para Giraldo que recargó sus piernas y las acondicionó en modo tierra batida. En Barcelona logró la segunda final de su carrera, dejando atrás a jugadores como Fabio Fognini, Dominic Thiem, Philipp Kohlschreiber y Nicolás Almagro, este último, verdugo de Rafael Nadal en el torneo. Llegar al momento decisivo de un ATP 500 fue la pincelada armónica para alimentar

su confianza y la de su mentor, Felipe Berón. Y aunque cayó en las garras del japonés Kei Nishikori, obtuvo la dosis necesaria de seguridad para afrontar la tensión que genera el circuito. Más adelante, en Madrid, todo

fue insigne: alcanzó los cuartos de final del Masters 1000 español dejando atrás al ex número uno del mundo, Lleyton Hewitt; al ex número cinco del mundo, Jo-Wilfried Tsonga y al integrante del 'Big Four', Andy Murray... todos nombres que tienen una trayectoria posicionada y que se mueven en las aguas de las proezas del tenis masculino, pero que Giraldo supo contener y enviar a casa demostrando un juego firme y sobrio, pero potente.



Giraldo puso su listón cada vez más alto: fue 36 del escalafón mundial, pasó a ser 34 y se impuso en la casilla número 30 para lograr lo histórico, lo apoteósico: ser el primer colombiano en alcanzar esta hazaña en toda la historia del tenis colombiano. Una rúbrica que hizo eco y mucho más cuando supo ubicarse en la posición número 28, tras ser uno de los cuatro mejores en la lejana Shenzhen. El 2014 lo terminó en la trigésima segunda colocación, puesto de privilegio para un jugador que le apostó a la solidez, a la determinación y a los consejos de un ex tenista como Fernando González. Las satisfacciones apenas comienzan para Santiago.

La gloria se compartía al tiempo junto con una pareja que no para de soñar. Juan Sebastián Cabal y Robert Farah fueron capaces de romper el molde y darle triunfos al país desde la otra orilla: los dobles. El ascenso y la consolidación fueron los cimientos del caleño y del canadiense nacionalizado colombiano, quienes dejaron a un lado el singles para dedicarse de lleno a la competición por equipos, experimentando esa conexión vital que se debe tener en la pista de batalla cuando dos raquetas unen sus poderes para un único objetivo, tanto así que ambos terminaron como la undécima mejor pareja del 2014.

Y es que los números respaldaron el resultado de la dupla nacional: consiguieron sus dos primeros títulos en la máxima categoría en el ATP 500 de

Río de Janeiro y en el ATP 250 de Winston-Salem, además de las finales en Auckland, Viña del Mar y Sao Paulo. Pero la más importante fue aquella que lograron en el Masters de Miami, donde se vieron superados por la mejor pareja que ha tenido la historia del tenis en esta modalidad: los hermanos Bryan. Todo esto les valió para soñar con un cupo en la Copa de Maestros, evento magnánimo de la temporada y que premia a los mejores del trayecto. Afectados por la lesión que sufrió Robert después de Roland Garros y con un pequeño bajón en la parte final del año, el sueño se hizo esquivo para una de las revelaciones del año.

Aunque la deuda quedó en los eventos de Grand Slam, Cabal y Farah tuvieron una jerarquía notable, siendo protagonistas de un circuito en el que no todos llegan a compactarse con facilidad. Siendo pilares en el equipo de Copa Davis del país, el sueño de los hijos de Cali apenas empieza. Sin dudas, una pareja para soñar.



El sueño también va de la mano de Alejandro González. Con el tenista paisa, Colombia vuelve a cerrar una temporada con tres jugadores ubicados en el top cien del ranking de individuales. El 2014 fue un año de crecimiento en el terreno donde transitan los mejores. A pesar de que es la segunda vez que finaliza entre los cien mejores del mundo, González sintió esta vez con más severidad la marcha dentro de los eventos ATP. Su posición en el escalafón masculino le otorgó la posibilidad de jugar por primera vez los cuatro Grand Slam, teniendo sus mejores resultados en Roland Garros y en el US Open. Asimismo tuvo el lujo de contar con buenas actuaciones en diferentes Masters 1000 y de llegar a dos cuartos de final en campeonatos ATP 250.

Y aunque retrocedió en el ranking -ya que había iniciado el año siendo 83 y terminó 92-, el nacido en Medellín demostró su crecimiento en otros terrenos: experiencias positivas en los torneos de mayor envergadura, su debut con victoria en Copa Davis en la serie que se disputó contra Canadá y un número de partidos ATP ganados nunca antes visto en su carrera, inueve! Además del título que logró a final de temporada en el Challenger de San Juan, Argentina. Alejandro González es el futuro inmediato del tenis masculino nacional. En 2014 demostró que lo áspero que puede llegar a ser el circuito, no es

dificultad alguna para él.



Cerrando el círculo se encuentra el más veterano: Alejandro Falla. El jugador de 31 años de edad fue quien tal vez, de todos los colombianos instalados en la élite, vivió los mayores momentos de penumbra. Sin embargo, el caleño supo equilibrar la temporada con un fenomenal andar en la primera mitad del año. Con los títulos en los Challengers de Noumea y Bucaramanga, cerró una temporada con más coronas en su palmarés. Y aunque nuevamente quedó ad portas de conquistar su primer trofeo ATP en Halle, Falla demostró poseer la energía intacta para jugar ante los mejores. Se inclinó ante Roger Federer en el pasto alemán sin dejar nada a la suerte y poniendo en evidencia lo bien que le sienta esta superficie. Aun así, las dificultades llegaron precisamente después de esa final. Apenas ganó uno de doce partidos jugados. De hecho, finalizó la temporada sin poder cambiar la negativa cifra. A pesar de eso, terminó por cuarto año consecutivo -y sexto en su carrera- dentro de los cien mejores, lo que significa una consistencia intacta en su juego.

Parte II

Por: David López Corralo
Twitter: @dalopezcorralo

El 2014 fue un año exitoso para el deporte blanco colombiano, un período de alegrías significativas que pusieron en la órbita mundial a los tenistas nacionales, destacándose cada vez más como uno de los mejores países de la región en esta disciplina. Pero la historia no termina, el año que sigue continuará escribiéndose con mucha más fuerza y notoriedad.

El recuento de los logros alcanzados por el tenis colombiano durante 2014, no estaría completo si no se tiene en cuenta la labor que realizaron las mujeres a lo largo de la temporada.



La lista comienza con la raqueta número uno del país en la rama femenina: Mariana Duque Mariño. Con una temporada a caballo entre los torneos WTA e ITF, en 2014 la bogotana sumó dos nuevos títulos ITF -para un total de 17- a su palmarés individual: el de la tierra batida de Stuttgart y el de la pista rápida de Tampico. En dobles, fueron cuatro los títulos conseguidos por la colombiana este año, para completar 12 en esta modalidad en su haber. En cuanto a su participación en torneos de la WTA, su actuación más destacada la logró en casa, en el torneo de Bogotá, donde alcanzó los cuartos de final. Previamente había eliminado a la segunda cabeza de serie, la estadounidense Vania King.



Yuliana Lizarazo, la segunda mejor raqueta del país, firmó este año la mejor campaña de su carrera, alcanzando su más alto ranking individual, la casilla número 339 del mundo. En 2014 resultó campeona de los Torneos ITF Santa Margarita Di Pula y Torino en singles, y de los Torneos Tinajo 2, Palmanova, Santa Margarita Di Pula 2 y 10 y Torino, en la modalidad de dobles. La colombiana ocupa actualmente la posición número 342 del escalafón mundial.



Con solo 17 años de edad, María Fernanda Herazo se consolida como una de las tenistas con mayor proyección del país. Este año, no solo

alcanzó su mejor ranking de su carrera en sencillos (643) y en dobles (652), sino que también debutó, gracias a una invitación de la organización, en el Torneo WTA de Bogotá. El logro más importante de Herazo en 2014, fue su clasificación a los Juegos Olímpicos Juveniles, Nanjin 2014. Además de eso, la barranquillera se consagró campeona de dos Torneos ITF en la modalidad de dobles: Pereira 2 y Bogotá 2, ambos haciendo dupla con la británica Anna Brogan.



Otro progreso para aplaudir es el de Laura Arciniegas, quien comenzó el año fuera del top mil del ranking de la WTA, para terminarlo en el puesto número 721. A sus 17 años de edad, ha participado en un torneo WTA y en cuatro ITF, con un balance de 1-5.



*Catalina Castaño,
una historia en
espera*

Catalina Castaño, la segunda mejor tenista en toda la historia del deporte blanco colombiano, anunció a principios

de este año que le fue detectado un cáncer de mama, razón por la cual decidió dejar el circuito de forma temporal, dejando claro que "por ahora no pienso retirarme como profesional".

La risaraldense de 35 años de edad y quien llegó a ser la número 35 del mundo en junio de 2006, anunció la noticia en un comunicado de prensa: "Estoy jugando en partido más importante de mi carrera. Asumiré el reto de mi terapia con la misma actitud que me ha caracterizado toda mi vida, lo que llevará a los buenos resultados esperados".

Después del retiro de Fabiola Zuluaga, la mejor exponente de este deporte en la historia del tenis nacional, Catalina Castaño fue finalista en Budapest en 2005 y ganó dos títulos en dobles junto a su compatriota, Mariana Duque Mariño.



María Paulina Pérez García, otra de las tenistas colombianas más destacadas nacida en Barraquilla, este año alcanzó las semifinales de sencillos en el Torneo ITF de Lima 5 y los cuartos de final en los Torneos ITF de Bogotá, Bogotá 2, Quito y Pachuca.



La barranquillera Paula Andrea Pérez García, actual número 1062 del mundo, tuvo su actuación más destacada en la modalidad de dobles junto a su hermana María Paulina, tras coronarse campeonas del Torneo ITF de Quito. Además de esto, ambas alcanzaron las finales de los Torneos ITF de Coatzacoalcos y Lima 5, así como los cuartos de final del Torneo ITF de Quito 2.



Con 16 años de edad, Diana Monsalve es la tenista colombiana más joven ubicada en el escalafón de sencillos de la WTA. Este año, su actuación más destacada tuvo lugar en la fase previa del WTA de Bogotá, donde cayó en manos de la española Beatriz García Vidagany, por 6-1 y 6-2.

A UNA VICTORIA DEL PLAY OFF DE PROMOCIÓN

En cuanto a la actuación de las colombianas en la Copa Federación, el mundial del tenis femenino, el equipo, segunda cabeza de serie del Grupo I de la Zona Américas, quedó segundo en el Grupo B -junto a Brasil, Ecuador y Bahamas- y a una sola victoria de poder jugar el Play Off de Promoción.

El capitán del equipo, Alejandro Pedraza, contó con Mariana Duque Mariño, Catalina Castaño, María Fernanda Herazo y Paula Andrea Pérez García, las colombianas lograron dos victorias; la primera ante Bahamas, por 2-1; y la segunda frente a Ecuador, por 3-0. En el último partido de grupo, donde se jugaban la clasificación, cayeron por 2-0 en manos Brasil.

En 2015, Colombia volverá a jugar el ascenso al Grupo Mundial II, pero antes deberá lidiar en el Grupo I de la Zona Americana con países como Bolivia, Brasil, Chile, México, Paraguay y Venezuela.

Tenis, más que un deporte

El adversario más formidable está generalmente dentro de la cabeza del propio jugador.

El aspecto mental del tenis es considerado como uno de los pilares más importantes para jugar bien y de forma continuada. Lograr un estado psicológico óptimo cuando se juega al tenis es, no solamente crucial para el rendimiento, sino también para la participación, pues es tan relevante para el jugador iniciante como para el profesional del circuito.

Comprender ampliamente las bases teóricas y la aplicación práctica, dentro y fuera de la cancha, de los componentes psicológicos del tenis, es clave para jugadores y entrenadores. Si esta información se presenta de manera sencilla será posible implementar un enfoque integrado del entrenamiento que incluya todos los elementos del tenis para ayudar a los jugadores a alcanzar su máximo nivel.

Las clasificaciones de tenistas profesionales están repletas de nombres. Detrás de esos nombres están los estilos de juego de los jugadores y detrás de sus estilos están las mentes de los jugadores. En el grupo de los tenistas de élite, la mente aparece entre sus armas competitivas más fuertes. A la luz de ello, subestimar la importancia del aspecto mental del tenis o no dedicar el tiempo necesario para mejorar las habilidades psicológicas necesarias para un rendimiento tenístico exitoso, sería como perder el partido aún antes de comenzar.

Algunos padres y personas significativas para los jugadores parecen proyectar un clima motivacional en el tenis más orientado al ego (focalizándose en ganar y en ser mejor que los otros) que aún los propios niños/jóvenes. Enfatizar la idea de que el éxito no consiste solo en ganar, felicitar por el

esfuerzo y no solamente la habilidad y pedir a los padres que tengan metas realistas para sus niños, son métodos sencillos para fomentar un clima más orientado a la tarea.

Las emociones y los pensamientos tienen una influencia directa sobre la táctica, la técnica y la condición física de todos los tenistas. Por lo tanto, la habilidad de aprender, desarrollar y optimizar el uso de habilidades psicológicas en las diferentes situaciones de juego en cancha y en diferentes momentos fuera de ella se torna vital para el éxito.

El clima motivacional en el tenis se orienta más al ego cuando se progresa del tenis de iniciación al tenis de competición. En el nivel de iniciación, el clima motivacional orientado a la tarea es importante para mejorar la motivación y el disfrute de todos los jugadores. En los niveles avanzados, prevalece el clima motivacional orientado al ego, pero los entrenadores deben estar orientados a la tarea de su interacción con los jugadores durante el entrenamiento y antes y después de la competición.

El desafío psicológico que presenta el tenis se evidencia claramente considerando que los jugadores toman aproximadamente 800 decisiones durante un partido. Para tomarlas eficientemente, deben estar motivados para jugar y rendir al máximo. Fijar metas adecuadas es un método para lograrlo. Cuando los jugadores cuentan con esta habilidad psicológica fundamental como lo es la motivación, deben luchar para lograr un estado de rendimiento óptimo, un elemento psicológico relacionado con el influir y compuesto por varios atributos como la calma, la activación, la "claridad" visual y mental y la concentración.

La psicología del tenis, que junto con las otras Ciencias del deporte ha cobrado cada vez mayor importancia para el trabajo de los entrenadores, incluye no solamente una amplia información sobre el aspecto mental de este deporte, sino también ejercicios prácticos para realizar tanto dentro como fuera de la cancha y que los entrenadores pueden utilizar para ayudar a sus jugadores a mejorar su rendimiento competitivo.

Información basada en el libro "Psicología del Tenis: más de 200 ejercicios prácticos e investigación aplicada", de la International Tennis Federation. Autores: Miguel Crespo, Machar Reid y Ann Quinn.

¡Colombia, la mejor de Centroamérica!

Por: Carolina Mena Guerrero
Twitter: @caritomguerrero



De izquierda a derecha: Juan Carlos Spir, Jhonny Pérez (capitán), Eduardo Struvay y Nicolás Barrientos.

Durante las dos últimas semanas de noviembre, se llevaron a cabo los Juegos Centroamericanos y del Caribe Veracruz, México 2014, considerado como uno de los eventos deportivos más importantes de esta región del mundo, en el que participaron 31 países en 46 disciplinas, de las cuales doce fueron clasificatorias para los próximos Juegos Panamericanos Toronto 2015.

En estas justas, Colombia sobresalió en el tenis -deporte en el que compitieron 82 tenistas en las ramas masculino y femenino-, tras conquistar un lugar en el podio y arrasar en tres de las cuatro competencias que se disputaron: sencillos, dobles y Copa de Naciones, que tuvieron como sede las instalaciones de Las Palmas Racquet Club y que repartieron un total de 21 medallas.

El primero en darle la gloria al país fue Nicolás Barrientos. En la modalidad sencillos, en la que participaron 16 naciones, Nicolás se llevó la medalla de bronce tras derrotar al local Daniel Garza, con parciales 6-4 y 6-2. El dominicano Víctor Estrella se llevó la presea de oro, después de vencer en la final a su connacional José Hernández, 6-4 y 6-3.

Más tarde, el antioqueño Juan Carlos Spir y el risaraldense Eduardo Struvay, segundos preclasificados, le dieron a Colombia la medalla



Juan Carlos Spir y Eduardo Struvay



Nicolás Barrientos

de oro número 51, luego de ganar en la final del cuadro principal de dobles a los mexicanos Santiago González y César Ramírez, máximos favoritos, por marcador de 7-5 y 6-3. Esta competencia contó con la presencia de 14 países.

Finalmente, la gloria se hizo más grande. Barrientos, Spir y Struvay, bañaron nuevamente en oro a Colombia, al consagrarse campeones de la Copa de Naciones, en la que participaron México, Cuba, República Dominicana, El Salvador, Guatemala y Venezuela. Los colombianos superaron en cuartos de final a Bahamas, en semifinales a Venezuela y en

la final a Guatemala.

El primer punto de la serie llegó con la victoria de Juan Carlos Spir sobre Wilfrido González, por 7-6 y 6-1. Y el punto definitivo que le significó la medalla de oro a Colombia, estuvo a cargo de Nicolás Barrientos, quien superó por 3-6, 6-3 y 6-3 a Christopher Díaz Figueroa.

Un trabajo bien hecho y un cierre impecable el de los tenistas colombianos en la XXII versión de los Juegos Centroamericanos y del Caribe que confirman una vez más el lugar privilegiado que ocupa Colombia en Centroamérica en cuanto al deporte blanco se refiere.



Eduardo Struvay y Juan Carlos Spir

La noche de los mejores

El pasado miércoles 5 de noviembre a las 7 de la noche, en el Salón Esmeralda del Hotel Tequendama, se dieron cita jugadores, dirigentes, jueces, medios de comunicación, ligas y clubes, todos integrantes de la gran familia del deporte blanco de nuestro país, para rendir un merecido homenaje y reconocimiento a lo más destacado del tenis nacional en la octava versión de la Noche de Gala del Tenis Colombiano, uno de los eventos anuales más importantes de la Federación Colombiana de Tenis.

Antes de dar comienzo con la ceremonia de premiación, el presidente de Fedecoltenis, Gabriel Sánchez Sierra, intervino no solamente para destacar los logros más importantes del año, sino también para hacer el lanzamiento oficial de la marca Milo de Nestlé como un nuevo patrocinador del deporte blanco colombiano, que junto con la Federación unirán esfuerzos durante los próximos tres años en pro del tenis juvenil.

Acto seguido, se proyectaron dos videos en los que se contemplaron los nombres de los deportistas más importantes en las categorías silla de ruedas, junior, juvenil y profesional, y a través de los cuales todos los asistentes pudieron revivir los momentos más emocionantes del tenis colombiano que sin duda alguna, atraviesa su mejor momento.

Frente a los ojos de aproximadamente 400 personas, se premiaron a Miguel Ternera como 'Juez del año', a Win Sports como 'Mejor cubrimiento tenístico - Medios de comunicación', a Felipe Berón como 'Entrenador del año', a Colsanitas como 'Patrocinador histórico del tenis colombiano' y se realizó un reconocimiento especial a William 'Pato' Álvarez, por su gran contribución al tenis mundial.

A la Liga de Tenis de Bogotá por el campeonato



Mesa de autoridades dirigida por Gabriel Sánchez Sierra, presidente Fedecoltenis.



Eliécer Oquendo, mejor jugador en silla de ruedas.



Reconocimiento al Equipo de Colombia de Copa Davis por haber disputado la final del Grupo I de la Zona Americana.



William "Pato" Álvarez, uno de los grandes homenajeados de la noche.



Los mejores juveniles de Colombia, de las categorías 12, 14 y 16 años.



Santiago Giraldo, mejor jugador profesional de Colombia.



Santi Giraldo en el show de cierre organizado por MILO.



Catalina Castaño, homenajeadada por su entrega dentro y fuera de las canchas.

obtenido en el Torneo Nacional por Equipos Interligas, al América Tenis Club por los títulos alcanzados en las categorías primera y tercera del Torneo Nacional por Equipos Interclubes, al Club Campestre Farallones en la categoría segunda y al Club Los Arrayanes en la categoría cuarta.

Se hizo también un reconocimiento destacado a la Liga Antioqueña de Tenis por la creación de un ambiente propicio para la práctica y difusión del tenis en todo el territorio paisa a través de torneos inéditos como la Copa Antioquia, a los mejores jugadores en silla de ruedas: Eliécer Oquendo, Johana Martínez y María Angélica Bernal; al Equipo de Colombia de Copa Davis, por haber disputado la final del Grupo I de la Zona Americana de

Copa Davis; y al Equipo de Colombia de Fed Cup por permanecer en el Grupo I de las Américas.

Asimismo se premió a lo mejor del deporte blanco nacional por categoría: 12, 14 y 16 años, a María Fernanda Herazo y Luis Valero como 'Mejores jugadores juveniles', por su participación en los Juegos Olímpicos de la Juventud Nanjin, China 2014; a Alejandro González 'Jugador revelación', a Juan Sebastián Cabal y Robert Farah 'Mejor pareja de dobles', y a Mariana Duque y Santiago Giraldo 'Mejores jugadores profesionales'.

Hacia el final de la noche, se realizó un homenaje representativo y emotivo a Catalina Castaño, por su entrega dentro y fuera de las canchas que ha servido de ejemplo para miles de personas en todo el territorio nacional.

Casi dos horas y media después, Milo®, nuevo patrocinador del deporte blanco colombiano, fue el encargado de hacer el cierre del evento con un show en vivo muy entretenido, en el que se mostró la cara amable y divertida del tenis que tantos logros le ha entregado a nuestro país.

El éxito de las Ciencias del Deporte

Por: Equipo de Comunicaciones del Comité Olímpico Colombiano
Director de Comunicaciones: Alberto Galvis



Esta vez, la cobertura es más exigente. El cuerpo de profesionales en Ciencias del Deporte enviado por el Comité Olímpico Colombiano a las cinco ciudades que fueron sedes de los XXII Juegos Centroamericanos y del Caribe Veracruz 2014, tuvo que redoblar el trabajo por las exigencias del certamen más importante del año en el ciclo olímpico y por las cinco sedes establecidas, todas en el Estado de Veracruz, México.

El grupo de expertos estuvo conformado por veinte profesionales, siete de ellos, médicos; diez fisioterapeutas; dos nutricionistas, y un psicólogo, que cubrieron los 29 deportes

en los cuales participaron los atletas colombianos, con un éxito extraordinario, que le permitió a Colombia obtener la tercera posición, detrás de Cuba y México, y distante de Venezuela, el viejo rival de la esquina caribeña norte de Suramérica.

Modus operandi

Tal como ha ocurrido en los certámenes anteriores del ciclo olímpico, el grupo de profesionales en Ciencias del Deporte, coordinados por el galeno Juan Carlos Quiceno, se distribuyeron los diferentes grupos por deporte, para acompañarlos durante el año, en su preparación para los XXII Juegos Centroamericanos

y del Caribe Veracruz 2014. A manera de ejemplo, el mismo grupo de profesionales asistió al seleccionado colombiano de levantamiento de pesas, durante su preparación y participación en el Campeonato Mundial, celebrado antes de los Centroamericanos y del Caribe. Igualmente, los mismos expertos permanecieron durante tres meses en México, como parte de la delegación nacional que participó en el Festival Deportivo Panamericano y que luego viajó a las diferentes sedes de los Juegos.

“Tener los mismos profesionales, en dos o tres disciplinas, continuamente en la etapa de preparación ha permitido que cuando se llegue a una rutina



establecida de fisioterapia, nutrición o psicología se minimicen las fallas y se potencialice el apoyo de las Ciencias del Deporte. Antes, los médicos llegaban directamente a los equipos sin conocer ni a los atletas ni sus procesos, lo que dificultaba el buen trabajo. Esta vez llegan con un seguimiento de varios meses”, dice el coordinador médico, Juan Carlos Quiceno.

Rutinas y equipos

El grupo de Ciencias del Deporte de Colombia en Veracruz 2014 contó en cada una de las sedes con equipos altamente calificados, para manejar la etapa aguda de las lesiones y luego, la de recuperación.

En las competencias se hacen rutinas de recuperación con los atletas tomando lactatos y midiendo la frecuencia cardíaca, para apreciar la intensidad del esfuerzo y de recuperación con crioterapia (piscina de hielo), masoterapia, recuperación de líquidos minerales y carbohidratos, y

recuperación mental con técnicas de manejo de la respiración y técnicas de relajación, además de estiramientos y recuperación activa.

“Cuando el atleta acaba su competencia no termina el trabajo médico, porque comienza la etapa de recuperación para tener al atleta en condiciones óptimas físicas y mentales, para las próximas competencias”, agrega Quiceno. Y señala que el área de nutrición adecúa las

minutas en los diferentes servicios de alimentos, para las necesidades de los atletas, se encarga de los refrigerios y de las raciones de espera de quienes tienen jornadas largas, para proporcionarles las ayudas ergogénicas y recuperantes que cada atleta requiere.

Finalmente, la presencia del psicólogo garantiza la oportuna atención a los atletas, para apoyarlos en los momentos emocionales difíciles generados por la ansiedad y el nerviosismo previos a las competencias, y los estados depresivos posteriores a un revés deportivo.

“Nuestros avances en materia de Ciencias del Deporte han sido un definitivo soporte para la consecución de los éxitos deportivos que hoy Colombia celebra”, termina diciendo Juan Carlos Quiceno.





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

Porque el deporte hace parte del futuro del país



coldeportes

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**

HEAD

Babolat

Diseño: Oficina de Comunicaciones y Prensa - Coldeportes

PuroTenis
Colombiano