

El talón de Aquiles de Carlos Alcaraz

El número dos del mundo, Carlos Alcaraz se despidió del ATP 250 de Buenos Aires -y de la defensa del título- tras caer ante un inspirado Nicolás Jarry en sets corridos (7-6(2)/6-3). Hay un patrón en las derrotas del español, y en esta nota trataremos de analizarlo.



Nicolás Jarry, con el orgullo en alto tras una de las mejores victorias de su carrera. (Créditos: Prensa IEB+ Argentina Open).

Alogo dejó entever luego de su derrota en las semifinales del US Open el año pasado ante Daniil Medvedev: ***«Ahora soy un mejor jugador para encontrar soluciones cuando el partido no va en la dirección correcta para mí. Pero después de este partido, voy a cambiar de parecer. No soy lo suficientemente maduro para manejar este tipo de partidos así que tengo que aprender de eso»***, sostuvo Carlos en conferencia de prensa. ***«Fue una desconexión mental que me ha durado el resto del 'tie break' y prácticamente todo el segundo set. Esas cosas no pueden suceder si quiero pelear por grandes cosas»***, prosiguió.



Arrojando la raqueta en un ataque de frustración por no encontrar respuestas al impecable tenis del chileno. (Créditos: Prensa IEB+ Argentina Open).

Golpes los tiene todos. Su derecha es de las mejores que hemos visto en los últimos año; el revés es prolijo y efectivo; el saque podría ser mejor, pero no se puede decir que es deficiente; su volea es buena; su movimiento en pista es sensacional; y su mentalidad es prodigiosa para un chico de tan solo 20 años. Entonces, ¿cuál es su punto débil?

«Ahora mismo veo que los que están allí arriba, en ciertos

momentos, son los que marcan la diferencia y ahí es donde tengo que mejorar yo. Es una asignatura que tengo pendiente desde hace bastante tiempo, en intentar aprovechar ciertos momentos, en las bolas de break y en las bolas en contra son momentos que tengo que llevar de mejor manera. Intento pensar en mí camino y en lo que tengo que mejorar», declaró Alcaraz en conferencia de prensa en el IEB+ Argentina Open.

Unamos las dos declaraciones. Hay algo que sale a relucir, ¿no? **Desconexión.**

La desconexión lleva a la mala toma de decisiones, a una ejecución irregular en los golpes, a no poder leer las jugadas y los momentos. En síntesis, la desconexión puede ser una de las peores debilidades de un tenista. Y Carlos lo sabe, por eso es su asignatura pendiente (desde el año pasado). Se podrá tratar con psicólogos, con ejercicios en los entrenamientos, y con experiencia en partidos. Es algo que parecería estar costándole superar, pero que una vez lo haga, el cielo será su límite.

En su paso por el IEB+ Argentina Open, Alcaraz sufrió de dos desconexiones notables. La primera, ante Camilo Ugo Carabelli en los octavos de final, en un partido que venía absolutamente dominado, pero que tuvo un segundo set que pudo haberse ido del lado del argentino. La otra ocasión fue ayer, ante Nicolás Jarry. En el primer parcial, el español ganó la mayoría de sus juegos de saque sin ceder puntos, pero llegado el tiebreak, se desconectó. Lo perdió por 7-2, y luego se le fue el segundo set, el partido y la defensa del título.



Arrebato de confianza tras salvar un punto de quiebre en un delicado momento del partido. (Créditos: Prensa IEB+ Argentina Open).

Ahora bien, esto no significa que no estemos hablando de un prodigio del tenis. Tanto es así que con tan solo 20 años, Carlos ya está notando que muchas debilidades no tiene, y de

hecho la encontró a tiempo. El margen de mejora en su tenis aún existe, y no sabemos qué tan grande puede ser.

Así las cosas, estamos hablando de un jugador que tiene no muchas cosas para pulir, pero que si logra mejorarlas, llevaría al tenis a otro nivel.

Créditos de la portada: Prensa IEB+ Argentina Open.

Los números detrás del IEB+ Argentina Open: premios, inversiones, precios y rentabilidad

El ATP 250 de Buenos Aires mueve muchos más millones de los que se imaginan. En premios hay USD 800.000, en infraestructura (Buenos Aires Lawn Tennis Club) se invirtieron cerca de USD 1.250.000 y también arriba del millón de dólares para traer a los jugadores.

Sabemos que parte de esta gran inversión se debe a que Tennium, empresa dueña del torneo desde 2017, quiso cumplir con las demandas que la ATP le solicitó a los fines de dar el salto de categoría de 250 a ATP 500.

Martín Hughes, socio y director ejecutivo de Tennium, se manifestó al respecto en una entrevista con Bloomberg Línea: ***“Es lo que queremos y es una charla que está permanente. Vemos que la ATP ha venido este año y ha anotado los tremendos cambios y la inversión que se hizo”.***



Martín Hughes, director ejecutivo de Tennium, en las pistas de entrenamiento del BALTC (Créditos: Ezequiel Sambresqui).

En sus cuentas oficiales, el torneo recibió algunas críticas por el elevado coste de las entradas; situación que se vio reflejada en el incompleto Court Central Guillermo Vilas (incluso en la noche de ayer con el debut de Alcaraz).

Entonces, ¿es rentable hacer un torneo en el cual no tengas todos los días el estadio lleno? ¿Cómo viene en este 2024 respecto del fabuloso año pasado?

“No lo sé todavía, porque nos quedan cuatro (ahora tres) días de entradas que pueden hacer la diferencia para un lado o para el otro, en venta de entradas. Es una respuesta que es casi imposible de adelantar. El año pasado, cuando hicimos este torneo, el dólar estaba a ARS\$240 y hoy el dólar está a \$1.100 (hoy 1.060). Entonces, por ahí en pesos sí, y por ahí en dólares no”, manifestó el director ejecutivo. **“Como cualquier negocio, tiene altibajos. Lo hemos ido haciendo crecer, en marcas que nos apoyan, en tickets y lo hemos ido creciendo en la parte de hospitalidad, desde el punto de vista de ventas. También es cierto que lo hemos ido creciendo en la inversión que tiene el torneo, porque este es el segundo año, por ejemplo, que viene Carlos Alcaraz. Es una inversión tremenda para este torneo. ¿Vendimos más? Sí, vendimos mucho más, pero la verdad que gastamos mucho más también. Es un torneo que ha ido creciendo lo mires por donde lo mires. En cantidad de público, en audiencia de televisión, en ventas de entradas, en facturación, en todo. Lo hemos ido construyendo y modernizando, tal como fue nuestro plan”,** respondió Martín Hughes.



Los precios del IEB+ Argentina Open 2024.

Precio de entradas: ¿por qué son tan altas?

“Los premios se pagan en dólares. Pagamos prácticamente USD

800.000 en premios y los tengo que pagar en dólares. Y después se invierte arriba de un millón de dólares en jugadores para que el torneo sea un buen torneo, y a esos jugadores también se les paga en dólares. Les da igual si es blue, oficial, Coldplay o lo que tú quieras, ellos quieren dólares. Entonces, si tenés asumidos esos compromisos en dólares, ¿cómo hago para cumplir con esos compromisos? Yo lo único que vendo acá al final son entradas. Bueno, te tengo que subir el precio de la entrada, es compartir el dolor. A nosotros nos pegó la ganancia en dólares, pero también le tengo que tratar de decir al consumidor, mirá, que lo que tú vienes a ver lo voy a pagar en dólares. La opción era, o empezamos a vender entradas en dólares, y ahí estamos todos tranquilos... pero no se puede en Argentina”, explicó Hughes.



El Court Central Guillermo Vilas mostraba espacios vacíos en lo que fue el mejor partido del torneo (Nicolás Jarry vs. Stanislas Wawrinka).



El estadio casi lleno producto de la Alacarmanía (Créditos: Juan Mateo Aberastain Zubimendi).

¿Cuál es el costo total del torneo cada año?

«El torneo cada año cuesta uno tres millones de dólares. Por siete años (Tennium es dueña desde 2017), son US\$21 millones. En infraestructura para ir mejorando, este año hicimos una obra de US\$1 millón, el año pasado invertimos US\$100.00, en 2022 invertimos US\$150.000», aclaró Hughes.

Tanto los jugadores como los espectadores notamos los cambios. El torneo subió de nivel y eso es irrefutable. Esperemos que en la próxima edición las entradas sean más accesibles, siempre y cuando no baje el nivel del torneo.

“La verdad es que ha habido un gran cambio para mejor en relación al año pasado. Este año ya lo veo para un 500. Las pistas están muy bien. Todo siempre está a disponibilidad y es

maravilloso, la gente se involucra mucho en el tenis. Creo que si este torneo se convierte en 500 no me sorprendería porque son capaces”, manifestó Carlos Alcaraz, campeón defensor.

“Es un torneo adorable. La gente de la organización es muy buena y los fans son unos de los mejores del mundo. No encontrarás un solo jugador que se queje de algo. Nos sentimos muy bienvenidos y disfrutamos estar aquí, por eso volvemos”, sostuvo Stanislas Wawrinka, tres veces campeón de Grand Slam.

Lo importante es que el IEB+ Argentina Open mantenga su orgullo. Los jugadores lo disfrutaron y vuelven. Lo económico ya se resolverá y volverán a llenarse el estadio.

Créditos de la portada: Oscar Roberto Castro – Prensa Argentina Open.

La notoria evolución del IEB+ Argentina Open 2024 y su impacto en los jugadores Top

A finales del año pasado, la ATP anunciaba los tres torneos de categoría 250 que a partir de 2025 evolucionarían a 500: Doha, Múnich y Dallas. Una vez más, Buenos Aires quedaba fuera.

El Buenos Aires Lawn Tennis Club, sede del IEB+ Argentina Open, es uno de los clubes más antiguos y tradicionales de Latinoamérica. El torneo tuvo su primera edición en 1893, y campeonaron algunos de los mejores jugadores de la historia del tenis.

Si bien es cierto que el año pasado, las instalaciones no eran las mejores, en este 2024 sí que lo son. Con la vista puesta a

largo plazo, el Buenos Aires Lawn Tennis Club realizó remodelaciones y mejoras que harán posible que el próximo año se negocie con más cintura. La sala de jugadores y los vestuarios fueron unas de las principales reformas. Pero también mejoraron el sector VIP y se agregó un nuevo patio de comidas estilo food truck que trajo mayor variedad culinaria.



El Court Central Guillermo Vilas en el turno nocturno.
(Créditos: Oscar Roberto Castro).

Es entendible que la ATP le haya dado el lugar al torneo de Doha, que reparte muchísimo dinero, se juega en Catar -apenas hay torneos en el sudeste asiático- y tuvo entre sus campeones a Federer, Nadal y Djokovic, por decir algunos nombres.

Respecto de Múnich, tiene varios años en el circuito (1974), también tuvo grandes campeones, como Federer, Murray, Vilas, etc., aunque el reparto de dinero es similar al de Buenos Aires. Por lo que se podría poner en pie de igualdad con Buenos Aires. Es decir, la ATP bien podría argumentar a favor de Munich por la superioridad en la organización e instalaciones.



Stan Wawrinka disfrutando de su victoria en Buenos Aires después de 11 años (Créditos: Sambrephotos).

Lo cuestionable por parte de la ATP es haberle cedido el incremento de puntos al ATP de Dallas por sobre Buenos Aires. No hay razón de ser. Estados Unidos está repleto de torneos. Sobran torneos en pistas duras. Y el prize money es casi igual al de Buenos Aires. Pero lo peor no es eso, lo peor es que el torneo nació en ¡2022! No puede ni empezar compararse al IEB+ Argentina Open en términos históricos.

Si tan solo la ATP se hubiera puesto del lado de la historia y lo intangible, por respeto a la tradición... quizás incluso los beneficios económicos podrían llegar a ser los mismos.

Ahora bien, esta no es solo mi opinión. Vamos a ver qué opinaron Carlos Alcaraz y Stanislas Wawrinka de las remodelaciones del torneo.

El español de 20 años, campeón defensor, se siente tan a gusto que decidió volver: ***“El año pasado me encantó a pesar de haber ganado el torneo. Muchos me han contado que es un torneo muy bonito y lo pude experimentar. Las vibras aquí son especiales”***.



Carlos Alcaraz en conferencia de prensa previa al inicio del torneo.

“La verdad es que ha habido un gran cambio para mejor en relación al año pasado. Este año ya lo veo para un 500. Las pistas están muy bien. Todo siempre está a disponibilidad y es maravilloso, la gente se involucra mucho en el tenis. Creo que si este torneo se convierte en 500 no me sorprendería porque son capaces”, agregó el ex número uno.

El suizo tres veces campeón de Grand Slam, quien participó del evento de manera consecutiva entre 2011 y 2013, volvió tras 11 años y explicó en conferencia de prensa el porqué de su regreso: ***“Es un torneo adorable. La gente de la organización es muy buena y los fans son unos de los mejores del mundo. No encontrarás un solo jugador que se queje de algo. Nos sentimos muy bienvenidos y disfrutamos estar aquí, por eso volvemos”***.



Stan Wawrinka en conferencia de prensa post victoria ante el local Pedro Cachín.

El IEB+ Argentina Open será de categoría 250, pero es un torneo muy orgulloso, con mucha clase y mucha historia. Suceda o no suceda su salto de categoría, en Argentina tenemos mucha suerte de contar con un evento que año tras año está a la altura de su historia.

Carlos Alcaraz habla de todo: Oro olímpico, el desembarco de Arabia Saudita en el tenis, Buenos Aires convirtiéndose en ATP 500

Carlos Alcaraz declaró en conferencia de prensa en el IEB+ Argentina Open y tocó varios temas relevantes: JJ.00, las nuevas instalaciones del Argentina Open, su rivalidad con Djokovic y Sinner y demás.



La primera conferencia de prensa de Alcaraz en el IEB+ Argentina Open 2024. Créditos: Prensa Argentina Open vía YouTube.

La clave para mantener su hambre de ganar:

Ver a Djokovic allí arriba, ver a los jugadores que están ganando también me motiva para intentar estar a la misma altura que ellos. O hablando del Big Three, ir acercándome. Soy un chico que sueña a lo grande, muy ambicioso, que mira y se pone como objetivo a los mejores del mundo y a los mejores de la historia. Eso es lo que me motiva a dar mi 100% día a día e ir a los torneos e intentar dar lo mejor.

¿Qué prefiere ganar en este 2024: Roland Garros o la medalla de oro en París?

Yo diría que el título olímpico. Para mí es un sueño llevar la medalla para mi país, para España. Es una de las cosas más grandes que hay en el deporte en general. Así que preferiría

ganar el oro olimpico.

¿Roland Garros es un pendiente?

No, un Grand Slam es un Grand Slam, no importa cual sea. Obviamente es un torneo que me hace muchísima ilusión ganarlo. No siento que deba ganarlo, que tenga esa espinita clavada por no ganarlo aún. Es un torneo muy bonito. Muy especial para todos los españoles y obviamente sería un sueño ganarlo. Es como cualquier otro Grand Slam, vale por uno.

Sobre el embarque de Arabia Saudita en el circuito ATP

Es bueno para el tenis que haya más sedes, que se vaya abriendo un poquito los países en donde jugamos. Arabia está evolucionando muy rápido en todos los sentidos. En el mundo del deporte hay muchísimos eventos. Es bueno para el deporte en general. No he escuchado muchas críticas. Al final, Rafa ha decidido firmar como embajador del tenis. A mí no me parece mal. Que mejor manera que Rafa se meta ahí para ampliar el mundo del tenis a lugares donde no se jugaba nunca. Nosotros jugamos e intentamos atraer a más personas. No hay mejor persona que Rafa para que amplíe ese mundo.

El IEB+ Argentina Open merece evolucionar a la categoría de ATP 500

La verdad es que comparando con el torneo del año pasado, ha habido un gran cambio. El año pasado, a lo mejor no lo veía para un 500, pero este año sí, las instalaciones han mejorado muchísimo, el ambiente está muy bien y la organización en general yo creo que es muy muy buena, muy servicial, muy atenta. Todo siempre esta a disponibilidad y la verdad que eso es maravilloso. Aquí la gente se involucra mucho, esta muy metida en el tenis y eso se agradece. Así que yo creo que si este torneo se convierte en un 500, no me extrañaría para nada. Las instalaciones son capaces de organizar un 500.

Carlos Alcaraz, Stan Wawrinka y Marin Cilic, los campeones de Grand Slam que vienen a revolucionar el IEB+ Argentina Open

El IEB+ Argentina Open viene recargado. Año tras año ofrece al público tenis de calidad y algunas figuras Top del circuito. La edición 2024 no es la excepción: tendremos a tres campeones de Grand Slam y un ex número uno.

Stanislas Wawrinka, campeón del Australian Open 2014, Roland Garros 2015 y del US Open 2016; **Carlos Alcaraz**, campeón del US Open 2022 y Wimbledon 2023; y **Marin Cilic**, campeón del US Open 2014, nada mal, no?

El español, defensor del título, y número 2 del ranking ATP, es cabeza de serie del cuadro. El suizo y el croata accedieron al cuadro principal por invitación -WC- del torneo.



El público se arrima a presenciar el sortero del cuadro, protagonizado por Wawrinka. Creditos: Prensa Argentina Open.

El público argentino no tiene punto medio: o te ama o te odia. y en estos casos, **los tres jugadores son muy queridos por la afición. Una afición fanática y concedora del tenis y su historia del deporte.**

Carlos Alcaraz debutará contra el vencedor del duelo entre Juan Pablo Varillas y un qualify. Stan Wawrinka tendrá un debut peligroso ante el local Pedro Cachín. Y Marin Cilic jugará con serbio Laslo Djere, séptimo sembrado del cuadro. El cara a cara está 2-0 del lado del croata.



Alcaraz deleitando a los argentinos en lo que fue su debut - con título- en Buenos Aires. Creditos: Prensa Argentina Open.

Imaginamos, sin temor a equivocarnos, que el Court Central Guillermo Vilas estará colmado en cada uno de sus partidos. Si bien Stan y Marin no están en su mejor momento, es una gran oportunidad para presenciar el exquisito tenis de dos de los mejores jugadores de las últimas décadas en, quizás, una de sus últimas temporadas.

Burnout en el tenis

Por Estefanía Leal, psicóloga y buceadora.

2024. Año nuevo nos trae de regreso tanto a Rafael Nadal como a Naomi Osaka; sinónimos de resiliencia y desarrollo de recursos internos para volver a una sana competencia, desde una perspectiva distinta, con fortaleza y con mucho más tacto. Una belleza. Pero aquí, no solo relacionamos los retornos con un buen tenis, sino con todo el trabajo interior que se cultiva para lograr un maravilloso reencuentro, por ello, nacen los siguientes cuestionamientos: ¿Los deportistas pueden tomarse un tiempo para regenerar y cuidar su salud mental, para luego volver con otro nivel de consciencia y nuevas herramientas emocionales y psicológicas?, ¿Tendrán muchos más recursos internos los deportistas que se dan la oportunidad de profundizar en su salud mental?, ¿Por qué en el deporte también es importante descomprimir?, ¿Por qué es tan importante que los deportistas cuiden su salud mental?



La tenista japonesa Naomi Osaka reacciona tras ganar un punto ante la alemana Tamara Korpatsch en el torneo Brisbane International, en Brisbane, Australia, el 1 de enero de 2024. (Créditos: AP Foto/Tertius Pickard).

La dualidad en el deporte

¿Qué es el «burnout»? ¿Por qué en el deporte también se puede presenciar? ¿Cómo se manifiesta? ¿Se puede prevenir?

¿Qué es lo primero que se te viene a la mente sobre el “DEPORTE”? ¿Qué es lo primero que asocias al escuchar, ver o practicar algún deporte? Además de pensar en grandes referentes como un Rafael Nadal, Cristiano Ronaldo o Michael Phelps, muchos anclamos los múltiples beneficios para la salud física + psicológica que brinda el deporte en general. Justo aquí, de forma curiosa y gentil, hagamos una pausa para reconocer + ser más conscientes e integrales sobre el deporte, *¿por qué?* Pensemos en los niveles altos de estrés físico, emocional y psicológico que conlleva el sistema deportivo= las demandas físicas y mentales + entrenamientos intensos + la naturaleza de la competencia + el significado del éxito + presión interna y externa + expectativas esperadas + el estado del equipo de trabajo... Son variables importantes que pueden detonar un **burnout**, el cual, pone en riesgo la salud integral del deportista= aumento a lesiones + dificultad en recuperarse + disminución del rendimiento físico/mental + disminución del sistema inmunológico + aumento de la probabilidad de renunciar a la vida deportiva + reducida sensación de logro + baja autoconfianza + estrés crónico + devaluación del deporte + desmotivación + depresión + despersonalización, fatiga, cinismo, etc... **En el deporte no solo hay triunfos, records o felicidad & el burnout no solo es una falta de motivación.**

“Al ex tenista argentino Gastón Gaudio, cuando estaba en activo, le preguntaron cuál era el deporte que más odiaba; su respuesta fue «a veces, el tenis». Llega un momento en el que, por diversas circunstancias, un deporte como éste, que tanto nos gusta y del que disfrutamos bastante, puede tornarse en todo lo contrario.” – Carlos Coll en *La magia del Tenis*

El burnout como algo mucho más profundo a romper raquetas

El **burnout** es un término que abarca una *amplia gama* de experiencias con similitudes y diferencias significativas;

puede ocurrir en cualquier momento del ciclo de vida y no sólo es particular en médicos y deportistas. **El burnout es una experiencia dolorosa y solitaria, que a menudo implica despersonalización, agotamiento y una menor sensación de eficacia, que tiene un comienzo insidioso y toma a muchos por sorpresa.** Es un **desajuste entre las expectativas y la experiencia real**; implica la **pérdida de significado**, frecuentemente una sensación de *autonomía restringida* y casi siempre una **pérdida de conexión con uno mismo, la comunidad y un todo más grande**. Es importante mencionar que el burnout puede llegar a detonar depresión, trastornos de ansiedad, consumo de sustancias, trastorno de estrés postraumático y problemas neurocognitivos, así como problemas familiares y de relación.

No es de extrañar que lo llamen burnout/“estar quemado”. Estar al borde del burnout, es como estar tan cerca de las llamas que puede sentirse el calor. El calor comienza a envolver el cuerpo, quemando todo a su paso, secando la garganta y generando una existencia agotada o gastada. El humo de la quemadura forma una nube sobre la cabeza, devorando el aire del entorno y sin visibilidad aparente... Nublado, con un sistema inmunológico debilitado y en vulnerabilidad, todo está listo para arder... Resulta de una sobrecarga por las exigencias de energía, los recursos personales y la fuerza mental.

«La gira es dura... los viajes, los entrenamientos, el desfase horario. A nadie se le permite decir: ‘Estoy cansado hoy’, porque te ves frágil, y es por eso que los jugadores a veces terminan con problemas mentales» – Roger Federer (2019).

El tenis, conocido como un deporte con alta exigencia mental + física + emocional, un deporte con un calendario extenso, competencias que pueden generar mucha incertidumbre y un mar de emociones; no es algo extraordinario encontrar manifestaciones del burnout en los tenistas...

¿Cuáles son las variables que los tenistas pueden trabajar para descomprimir y/o abordar el burnout?

No hay duda alguna sobre las diversas circunstancias/retos que gravitan en un tenista, las cuales reclaman un conjunto de habilidades o recursos internos para mejorar cada día y subir el rendimiento, pero también es importante estar conscientes de la prevención o tratamiento del burnout. Sabemos que trabajar en la salud mental no un proceso lineal. Es más similar a un mar de posibilidades, donde vas a encontrar diversas herramientas o técnicas y que aun así, no todas aplican o funcionan por igual; tienes la elección de sumergirte más profundo y/o navegar con una brújula hacia otro rumbo para encontrar lo que más haga match con los valores, las creencias, personalidad, autenticidad. Exploremos:



Contacto con la naturaleza, energía cargada y sistema inmunológico reforzado

No olvidéis que el contacto con la naturaleza es fundamental
-Juanjo Moreno, Fisioterapeuta de Carlos Alcaraz (Créditos: Carlos Alcaraz vía IG).

Estamos tan atrapados en nuestras vidas incesantes y ocupadas, entre vuelos + la rapidez que exige el mundo actual +

alimentación inconsciente + “lujos” que llegan a deshumanizar. Y no solo es de elegir una playa celestial o un gran espacio verde. Es adoptar la ecoterapia, una herramienta de la ecopsicología= un campo emergente que integra la psicología, espiritualidad, ecología y activismo ambiental que explora la interdependencia psicológica de los humanos con el resto de la naturaleza y las implicaciones para la identidad, la salud y el bienestar. Va más allá de la sanación individual para trabajar en la reformulación de la relación actual con la Madre Tierra. El bienestar, la mente humana y el medio ambiente están íntimamente conectados porque representan tanto la vida como la consciencia. Estar en contacto con la naturaleza trae grandes beneficios= desarrollo de la capacidad de asombro (ver todo desde la belleza) + fortalecimiento del sistema inmunológico + cambio de perspectiva de EGO a ECO + disminución de estrés + regeneración de energía + servir a un todo más grande desde el amor + caminar en un propósito más profundo, etc...

Levantar la mano

Hablar. Dialogar. Poner el tema en la mesa de la cena. En consultorio. Con ayuda de un profesional de la salud mental; podemos encontrar un diagnóstico y crear planes de acción personalizados. La importancia de identificar los componentes fisiológicos, cognitivos, conductuales, emocionales, radica en la posibilidad de una rápida intervención de los deportistas que puedan presentar el síndrome del quemado, situaciones con el equipo de trabajo, implementación de talleres de comunicación o psicoeducación de emociones, manejo de creencias limitantes, retroalimentación, por mencionar algunos aspectos.



Maria Sakkari en conferencia de prensa Tennis Showdown 2023 (Créditos: German Espinosa).

«Si puedes conseguir y desbloquear cosas fuera de la cancha, entonces seguro que puedes hacerlo mejor en la cancha. Creo que ha sido el mejor regalo que me he hecho a mí mismo. Se lo recomendaría a todo el mundo. Trabajar con alguien especializado en eso no significa que tengas un problema. Significa que quieres convertirte en una versión mejor de ti mismo. Es una gran inversión que puedes hacer de verdad». – Maria Sakkari rueda de prensa TennisFest, vía TV Azteca Deportes.

Ser vulnerable, no es debilidad, es ser humano



Carlos Alcaraz en conferencia de prensa Tennis Showdown 2023
(Créditos: German Espinosa).

«Personalmente, el cansancio mental, el año ha sido muy largo, muy exigente. Y quizás la última temporada del año me ha costado muchísimo. No solo lo trabajo yo, sino también lo trabajo con una psicóloga que me ayuda muchísimo en este tipo de situaciones». – Carlos Alcaraz en la conferencia de prensa para TennisFest.

Si alguien suponía o supone que un deportista es frágil por poner en la conversación la salud mental... La realidad es que, en ese momento no falta firmeza de carácter + ser humano. ¿Cuándo hablamos solamente de «aspectos positivos», no estamos cortando aspectos vitales de ser humanos? ¿Un tenista es mucho más que su técnica? ¿Por qué no ser más integrales? Integrar la dimensión de la salud mental a las narrativas y estilos de vida, nos puede brindar más cercanía, una visión más cálida y sin perder la misma pasión por el tenis.

Pausas para honrarte

Hay un signo común del burnout del que casi nadie habla: hiperenfoque. A menudo, cuando estamos hiperconcentrados, obsesionados o desesperados para lograr algo o que alguien nos vea; la realidad es que estamos proyectando el trabajo

interior al entorno= Puede convertirse en un hiperenfoco cuando perdemos nuestra capacidad para honrar nuestras necesidades, límites, sentimientos y valores; es una energía desesperada en sentirnos invisibles y poco apreciados. Entonces llega un momento donde toda la identidad se centra en comer-dormir-"respirar"-tenis-repetir. Como personas, tenemos muchos más roles igual de profundos e importantes y cuando nos olvidamos de eso, ponemos la energía + alma + mente en solo una cosa, situación, expectativa... solemos autoabandonarnos. **PAUSA**. Necesitas volver a **HONRARTE**. Reformular, meditar los límites, recordar el propósito para regresar al presente. Hoy en día, tomarse un descanso no siempre es fácil, sin embargo, es importante recordar que los descansos están permitidos y a menudo son muy necesarios.

Dimensión espiritual

Novak Djokovic tiene bien claro este sistema. La espiritualidad es parte del ser humano y tiene muchos aspectos en los cuales podemos trabajar, pero porque no empezar en "ser gentil contigo mismo". Ser un gran triunfador puede resultar natural. O tal vez, te estás esforzando demasiado en el camino hacia el burnout. Sólo tú puedes decirlo. Asegúrate de disfrutar el viaje y de hacer cosas todos los días que te hagan feliz, incluso si es hacer ejercicio, preparar café, obtener un diploma o ser una estrella del tenis, pueden parecer pequeños/grandes logros dependiendo de cada perspectiva; pero todos los logros no valen nada si te sientes miserable todo el tiempo durante el camino/proceso. Se amable consigo mismo.

"Mi objetivo del trabajo interno, hasta hace poco, el tenis. El sentimiento dentro, llámalo ego o como sea, me ha llevado a esa sensación de que necesito hacer esto porque ayudará a jugar mejor tenis. Pero no resonó con algo en mí, estaba viviendo una vida exitosa pero no plena. Sabes a lo que me refiero. Había algo malo con eso. Creo, desde mi experiencia, que necesitas metas y objetivos, pero necesitas equilibrar eso

con ya sabes, lo que es realmente el trabajo más importante que es el trabajo interno". – Novak Djokovic en Jay Shetty Podcast.

Conclusión

Al final, podemos conocer una gran diversidad de fuerzas creativas o herramientas para abordar el burnout, sin embargo, un factor maravillosamente importante para la adopción de cualquier herramienta, es aquella flexibilidad para ser más conscientes y sensibles sobre los temas de salud mental, y desde ese punto, comenzar a ver que en cualquier nivel deportivo, es necesaria una preparación más holística, es decir, donde se trabaje tanto lo físico + técnico + táctico + psicológico + espiritual; tal vez de esa forma, podamos prevenir y/o tratar el burnout de manera más eficiente, más real, más humana, sin olvidar que también es muy respetable la perspectiva de cada persona/equipo de trabajo... varios podrán decir que para ellos basta con hacer lo que realmente les pida el cuerpo, algunos solicitarán salir de fiesta, disfrutar con amigos y otros requerirán trabajo en conjunto con un psicólogo deportivo o todo lo anterior. Eso está bien. Tomar lo que se crea necesario para su más alto bien...

Cada quien resuelve la vida con las herramientas que tiene.

Por eso vale la pena aprender más herramientas.

Créditos de la portada: Getty Images.

La lesión, el más grande

rival de Rafael Nadal

Rafael Nadal (450º) se bajó el Abierto de Australia tras un micro desgarro en una zona cercana a su lesión de cadera (por suerte, no la misma) que contrajo en su partido contra Jordan Thompson en Brisbane.

Muchos de ustedes ya se habrán enterado de la noticia. Sí, llegamos un poco tarde. Pero lo compensaremos con una reflexión:

¿Quién es el mayor rival de Nadal? ¿Djokovic? ¿Federer? Creemos que no. El mayor rival del español es también el que tuvo Juan Martín Del Potro, por nombrar un jugador reciente. Es un rival que no tiene piedad. Uno que te lleva hasta el límite y, si puede, también te aplasta. Uno con la mentalidad tan dura como para hacerte dudar no solo de seguir jugando el extenuante partido, sino de tan sólo seguir. Un rival que tiene constancia, que siempre está en "su mejor momento". Un rival que, a veces, es mejor dejarle ganar, guardarse el orgullo, y volver a intentarlo más adelante... La Lesión. El GOAT para algunos. Ha finalizado carreras y amargado muchas otras. En los últimos tiempos, La Lesión está intentando acabar con su mayor rival. Contra el que más veces la ha vencido. Contra Rafael Nadal.

Desde aquí, le damos nuestro más grande apoyo al español en este nuevo partido. Esperamos que pueda vencerla una vez más y, si así lo desea, poder despedirse del tenis de la manera en que el entiende: dentro de la pista.

Créditos de la portada: @brisbaneinternational vía Instagram

TennisFest 2023: Explorando el evento de exhibición de Alcaraz, Paul, Wozniacki y Sakkarí en CDMX

¿Cuáles serán los aspectos positivos de un evento de exhibición para los tenistas y aficionados? ¿Qué tan importante son los eventos de exhibición de tenis? ¿Cuáles son los objetivos de los shows tenísticos?

Las exhibiciones deportivas crean olas de emociones buscando abrir espacio para co-crear conexiones entre diferentes sistemas: asistentes, atletas, patrocinadores, arte, entretenimiento, etc... TennisFest lo entendió bien; con un programa realmente atractivo, donde no solo brindó valores como la competencia sana y respeto al adversario, introdujo más actividades para un ambiente de disfrute que entraba a todos los sentidos. Colaboró con patrocinadores y proveedores atractivos que ayudaron con los recursos necesarios y algo muy, muy importante; las medidas de seguridad, siendo las adecuadas para garantizar un entorno de plena confianza.



Carlos Alcaraz en la previa del evento.

Entre un resplandeciente sol en la majestuosa Plaza de Toros y buenos ritmos musicales, comenzaron las clínicas → con atletas de olimpiadas especiales, seguido por María Sakkari, Caroline Wozniacki, Tommy Paul y Carlos Alcaraz compartiendo cancha con niños y niñas (ya desde aquí, se notaba el toque de calidad y entretenimiento).

Pasando las horas, las personas llegaban con grandes sonrisas buscando su puerta de entrada. Con una gentil brisa en una temperatura idónea, los juego de luces, las porras por un lado y bailes detonados por el DJ, llegaron los enfrentamientos. Primero recibimos la energía guerrera de Sakkari y Wozniacki que aún tiene cuentas pendientes con el tenis; seguido por la autenticidad de Alcaraz y la templanza de Paul.



Pero, desde una mirada más profunda, voy a compartir la belleza ciertos aspectos peculiares del evento, que si bien se pueden sentir, me parece importante tratar de ponerle palabras y hacerlo más consciente:

Como una forma vibrante de conocer otras dimensiones de los tenistas. En el tenis hay un calendario muy demandante. Esto puede hacernos creer que todo o que gravita en un tenista es técnica, entrenamiento, torneos y presión. Pero aquí pudimos conectar con un más cálido Carlitos Alcaraz, interactuando con la audiencia, bailando y bromeando con sus propios amigos. Seguro esto puede generar sensaciones de cercanía y admiración hacia el joven tenista.



Co-crear vínculos con personas de intereses similares. Muchos asistentes fueron por ser apasionados del deporte y otros más por el maravilloso cierre musical de Sebastián Yatra. ¿Quién lo imaginaría? Una perfecta combinación que puede brindar alianzas, memorias y buenas amistades para seguir compartiendo en un futuro.



Evento sostenido por propósitos. En el aquí y ahora, somos testigos de la igualdad de género, un tema emergente que necesita visualización y sensibilización. El tenis femenino en México tiene mucha relevancia y no podía quedarse fuera de este evento. Caroline Wozniacki y Maria Sakkari como protagonistas femeninas le dio un toque de consciencia y apoyo a la sociedad.

Una forma emocionante para atraer y despertar nuevos aficionados. Un evento con estas cualidades puede mover emociones positivas como fuerzas magnéticas de nuevos apasionados del tenis; de todas edades.

“En realidad vine para ver a Sebastián Yatra y es mi primer partido de tenis, pero me encanta como Carlos lucha por cada punto a pesar de no ser un partido oficial. Ahora que ya tengo contexto de quién es Carlos Alcaraz, no puedo esperar a verlo en un enfrentamiento contra Novak y me encantaría volver a otros eventos de tenis”. – Josué García, espectador.



¿Te animarías a vivir estas sensaciones que generalmente no vemos durante los torneos de casi todo el año?

Agradecidos a la organización por la acreditación al evento.

Créditos: Axel Fernández.

La autenticidad en Carlos Alcaraz

Por Estefanía Leal, psicóloga y buceadora.

¿Hay autenticidad en Carlos Alcaraz?

¿Será que el tenis masculino ha sido sinónimo solo de sus tres grandes dominantes: Roger, Rafa y Novak? ¿Quién podría llenar los zapatos de Federer? ¿El paso de la antorcha ya está en marcha? ¿Rafa ya tiene reemplazo? ¿Qué pasaría si el tenis ya se encuentra en buenas manos? ¿Podría existir la posibilidad de que los apasionados del tenis acepten nuevos talentos? ¿Cómo se podría dejar de comparar y simplemente aceptar, contemplar y admirar esos nuevos dones y talentos que ya están en la jugada?

El tremendo furor de las redes sociales por las cautivadoras hazañas de Carlitos Alcaraz en estos recientes años ha llegado a generar grandes debates: Carlitos como una combinación perfecta de los tres elixires divinos: Federer, Nadal y Djokovic. No es un secreto que Carlitos tiene una gran admiración hacia ellos y tampoco se puede negar que ha logrado integrar de una forma tan natural y sana muchas de las cualidades del big 3, pero, ¿cómo logra que esa integración sea tan brillante y natural? Acaso, ¿esa HABILIDAD DE INTEGRACIÓN es un elemento de la esencia de ser: Carlos Alcaraz? ¿Cuántos tenistas admiran al big 3 e intentan adoptar alguna técnica o rasgo de personalidad pero al final no se logra tan “naturalmente”? *Pocos de esos grandes debates se centran en algo más profundo: la autenticidad.*



Djokovic contó sus sensaciones tras la final perdida (Créditos: Getty Images).

«Nunca jugué contra alguien como él. Ojalá podamos enfrentarnos en el US Open. Creo que es bueno para el deporte, 1 y 2 del mundo uno frente del otro en un thriller de casi cinco horas y cinco sets. No podría ser mejor para nuestro deporte en general», cerró el subcampeón de Wimbledon 2023.

«Vivir auténticamente es conocer nuestros valores y vivir sin miedo de acuerdo con ellos».

¿Podría ser esto un motivador para la búsqueda de la autenticidad? Vivir en alineación es clave para fluir en nuestras vidas. Requiere que nos conozcamos a nosotros mismos lo suficientemente bien como para saber qué es importante y actuar sobre esa claridad. Implica mirar no solo las cosas que queremos o por las que hemos estado trabajando, sino lo que es realmente importante debajo de todas las cosas brillantes.

Nuestros valores personales son nuestros pilares. Cuando son fuertes, podemos soportar el peso del mundo. Cuando se

descuidan o son débiles, somos mucho más susceptibles a la montaña rusa de la vida. No conocer nuestros valores es lo mismo que no vivir conscientemente de acuerdo con ellos. Cuando no vivimos de acuerdo con ellos, las cosas se sienten vacías. La acción puede terminar experimentándose sin sentido o nos sentimos desconectados del mundo que nos rodea, es por ello, que esto puede llegar a ser un llamado a la claridad, a la introspección para encontrar las respuestas en el interior...

«La autenticidad proviene de honrar las necesidades de quienes somos».

«Yo siempre digo que soy 100% Carlos Alcaraz. Solo intento seguir mi propio camino, intento crear a Carlos Alcaraz. Siempre digo eso. Estoy creyendo que no tengo las características de nadie más que de Carlos Alcaraz».



Alcaraz responde a los comentarios de Djokovic (Créditos: Getty).

¿Cómo se podrá conocer los valores propios? ¿Cómo se puede empezar a descubrir la autenticidad? ¿Cómo encontrar el equilibrio entre honrar las necesidades y presentarse ante los demás? Nuestro sentido de armonía dentro de nosotros mismos y

con el mundo que nos rodea es un reflejo directo de cuán alineados están nuestros valores y cómo gastamos nuestro tiempo. Lo anterior me conduce a estas dos posibles preguntas (como punto de partida al autoconocimiento de valores): ¿Qué es lo que realmente nos importa? y ¿la forma en que pasamos el tiempo refleja lo que es importante para nosotros? + meditar sobre lo que es la autenticidad personal: se logra reconociendo los valores propios e identificando que estamos viviéndolos conscientemente sostenido por ellos.

¿Qué es lo que realmente nos importa? Las respuestas son casi siempre sorprendentemente simples y que parecen micro momentos: tiempo en la naturaleza, el espacio entre los grandes eventos y los logros que celebramos, la risa compartida con familia y amigos, tiempo para preparar nuestras comidas, la forma en que preparamos nuestro café cada mañana, sentir una sensación de independencia, etc. Se puede elegir reconocerlos con su presencia o dejarlos pasar. *Cada uno de nosotros tiene un conjunto único de medidas internas de alegría y significado que nos ayudan a reconectar con nuestros valores, con nosotros mismos.*

“Este tipo de partidos se pueden dar, aunque me sienta un jugador diferente, más maduro”... “Él jugó muy, muy bien, un gran partido. No pude encontrar ninguna solución durante el juego. Pensé que ahora mismo era un mejor jugador para encontrar soluciones cuando el partido no va en la dirección correcta. Pero después de este partido voy a cambiar de opinión: no soy lo suficientemente maduro para afrontar este tipo de partidos, así que tengo que aprender sobre ello”.
(Carlos Alcaraz – Rueda de prensa semifinales del US Open 2023. Créditos: YouTube / US Open).

Esa fuerte capacidad de AUTORREFLEXIÓN que muestra Carlitos, ¿forma parte de su autenticidad? Cuando se toma posesión de la vida propia, decisiones, narrativas y ser fiel a quién eres, también das permiso a que otros hagan lo mismo (es una apertura desde la libertad para que los demás sean más ellos y

se parezcan más a ellos mismos). Otros pueden ver para creer que quizás... quizás también les sea posible mostrarse más auténticamente en sus propias vidas.

“Creo que Novak Djokovic es extremadamente auténtico. En la posición sobre la vacuna del coronavirus, creo que habría sido extremadamente fácil para alguien como Novak tener un médico y firmado un papel diciendo que está vacunado aunque no lo está y nadie se enteraría jamás. Esto le permitiría jugar cada torneo, hacer lo que quiera y estar en la posición de convertirse en el más grande de todos. No, él no hizo eso. Él se negó a hacer trampa, lo que era fácil y sin la oportunidad de ser atrapado, haciendo que un médico firmara un documento en Serbia. ¿Qué tan fácil fue para él? Dijo, no, no voy a engañar, no voy a mentir. Voy a ser fiel a mí mismo. Yo creo que es malo que me vacunen, les guste o no, si lo crean o piensen lo contrario y se lo voy a decir al mundo y tomaré mis responsabilidades y si no soy el “goat”, si no puedo jugar tenis, me arrepentiré, de seguro porque pensaré que es injusto pero lo aceptaré y creo que es un mensaje extremadamente alto y fuerte de alguien que es fiel a sus valores, fiel a sus creencias y eso es autenticidad. Dará cuenta gracias a lo que está pasando ahora que es un tipo mucho más auténtico que alguna vez pensaron que es y que tal vez hizo unas cuantas neblinas en términos de comunicación que hacen que la gente piense que no es auténtico, pero yo creo que los actos siempre hablan más fuerte que las palabras. Mucha gente es buena fingiendo ser auténticos pero miro lo que hacen no lo que dicen y en su caso creo que sus actos hablan mucho más fuerte que lo que él podría haber dicho. Así que, es por eso que creo que va a cambiar el juego y creo que la gente realmente se dará cuenta de quién es Novak en realidad”, Patrick Mouratoglou.

Si pensamos como todos los demás, ¿en qué nos diferenciamos?

En ese caso, no sentimos nuestra individualidad y por eso es tan fundamental decidir nuestra propia visión del mundo,

aunque no sea perfecta, o la correcta, o lo que los demás esperan; al menos somos alguien que camina en sus valores (este es el deseo innato de libertad y autenticidad).

Para muchos, el tenis es solo un juego donde dos personas dentro de dos rectángulos grandes están tratando de golpear una pequeña pelota amarilla sobre la red. No hay ningún significado en eso. Es sólo un juego en el que alguien pensó. Sin embargo, cuando nos permitimos sumergir un poco más, podemos encontrarnos con la belleza de la autenticidad que puede brindar cada jugador: la forma de enfrentar pruebas, tomar decisiones que se mostrarán con resultados inmediatos, el enfoque, gestión de emociones, narrativas, el reflejo de los valores y de las redes de apoyo que entretengan a los jugadores, es lo que cultiva una singularidad y personalidad peculiar; es lo que ayuda a identificar a los favoritos, a los rebeldes, a los amantes del show, etc... ¿Acaso esto no transmite una genuina autenticidad? ¿La autenticidad abre un sentido de cercanía e identificación personal con los jugadores? ¿Será la autenticidad de cada jugador el elemento clave para detonar pasión, fanatismo y más visualización para el tenis?

Confiar en que cualquier espacio o vacío es un lugar de posibilidades

“Siempre veremos nuevos talentos. Grandes jugadores que están haciendo la transición a los profesionales. Cuando te retiras, siempre habrá alguien que ocupe tu lugar en la clasificación”, dijo una vez María Sharapova.

Aceptar que el tenis comienza a imaginar un mundo sin sus tres grandes, produce inquietud y exceso de ruido interior proponiendo cientos de preguntas: ¿algún jugador podría volver a tener una carrera tan condecorada como la de Roger, Rafa, Novak, ganando más de 20 Grand Slam? Pareciera que el tenis tiene que detenerse y reformular (hoy en día debería resultar menos controvertido albergar una pausa y meditar la

información que se consume y los pensamientos-sentires que nos despierta). Esto nos puede apoyar a nutrir varios debates: El tenis como un ejemplar motivador para vivir en autenticidad, comprender que la autenticidad conlleva tiempo, reconocimiento, valores y, que las comparaciones entre el Big 3 y Carlos Alcaraz necesitan narrativas con más suavidad y profundidad.

«Yo no quiero ser el relevo de nadie. Es una pena que no hayamos podido disfrutar de Rafa estos dos últimos años [en el Conde de Godó]. Esperemos que siga jugando durante mucho tiempo y podamos disfrutar de su tenis, pero obviamente no estamos aquí para ser el relevo de nadie, sino para construir nuestra propia historia», sentenció Alcaraz.

En el ascenso de Carlos Alcaraz despertó un mar de curiosidades que no han dejado de sonar ¿Es Carlos Alcaraz el próximo Rafael Nadal? ¿Tiene la misma hambre de lucha de Nadal? ¿Es realmente auténtico? ¿Qué nivel puede ofrecer en cancha? ¿Cuánto talento puede demostrar? Pero como gentil recordatorio: ¿no podríamos dar espacio para dejar de subestimar el poder del crecimiento “gradual” en Carlitos? Las grandes cosas no se crean milagrosamente en días de enorme esfuerzo, pero son una acumulación de muchos días de esfuerzo significativo. Un poco cada día puede cambiar la vida en un año. Nuestro futuro está pavimentado por las muchas pequeñas acciones de hoy. El joven tenista español está en el proceso de construir su propio sello, tal vez, aún no esté tan acentuado, pero eso no significa que sea malo o que no tenga una esencia en particular; todos tenemos diferentes tiempos para hacer una inmersión en nosotros mismos. Por ello, diría que la autenticidad hay que nutrirla con las aguas relajantes de la autocompasión y calidez, hay que protegerla de las tormentas de la duda y de los vientos de la comparación. La autenticidad no es estática; evoluciona y florece, se tiene que priorizar el bienestar, no como un lujo, sino como una parte esencial de la existencia, establecer límites sanos que

salvaguarden los valores y decir no a las exigencias excesivas es decir sí a la propia restauración interior.

Sea cual sea el oponente, la superficie de la pista o tamaño del torneo, sabemos que hay un grande y auténtico tenista que cada día está trabajando en su fortaleza mental, valores y rendimiento; pero, ¿Por qué es importante que Carlitos encuentre y muestre su yo auténtico? ¿Cómo se definirá en un futuro emergente el propio Carlos Alcaraz? ¿Qué tan importante es la autenticidad de los jugadores en el tenis? Tal vez no haya una respuesta, o no por ahora, entonces solo se tiene que incorporar y vivir las preguntas y expandirse en la amplitud de las posibilidades...

– Cuando escuchas, y la gente habla, que es una mezcla entre los tres jugadores del Big Three, ¿qué piensas?, preguntó el entrevistador (Tennis Majors).

Juan Carlos Ferrero: ***No me gusta compararlo con los demás y...***

(Interrupción) Ese no es el punto de la pregunta. La pregunta es: ¿podemos asumir que él, a sus 19 años, es una síntesis de lo que Federer, Nadal y Djokovic aportaron al tenis? Creció viéndolos jugar y se le permitió pensar que era posible hacer lo que ellos hacían...

Juan Carlos Ferrero: ***Puedes decir que necesitas tomar los mejores ejemplos disponibles para agregar cosas a tu juego, absolutamente. El movimiento de Federer, la mentalidad de Nadal, etc. Intentamos tomar detalles de los jugadores cuando creemos que son súper buenos, para agregarlos a nuestro juego. Pero ya sabes, Carlos tuvo que escuchar en el pasado que él era el nuevo Nadal, etc... Era muy pesado para su espalda. En cierto sentido estábamos muy orgullosos, sí, de que la gente pensara eso, pero no fue fácil para él y para mí escuchar eso todo el tiempo. Lo único que puedo decirte es que piensa en grande. Él piensa en grande. Muchos periodistas me preguntan si podrá ganar 22 Grand Slams. No sé. Lo que sé es que es***

capaz de hacer grandes cosas por el tenis. Déjalo jugar y probar. Si gana el segundo, le preguntaremos cuándo será el tercero. Será una gran presión todo el tiempo. ¿Puede entonces hacer lo que hicieron los demás? No sé”.

Link a la entrevista completa:
<https://www.tennismajors.com/atp/exclusive-interview-with-alcaraz-coach-juan-carlos-ferrero-carlos-and-i-are-almost-the-same-person-we-think-the-same-way-670345.html>

La belleza en el tenis

Por la psicóloga y buceadora Estefanía Leal.

¿Qué es belleza? ¿Puede la belleza ayudarnos a llegar a mejores respuestas? ¿Puede la belleza escalar? ¿Puede la belleza proporcionar durabilidad y oportunidades? Si el tenis es solo un negocio, ¿podremos encontrar belleza en él? ¿Puede un hermoso negocio ser más resiliente? ¿Pensamos diferente sobre nuestro entorno si lo vemos más hermoso? ¿Puede un negocio hermoso producir altos rendimientos financieros y aun así ser ético? ¿La belleza requiere que pensemos de manera más integral? ¿Cuál sería el lenguaje de los bellos negocios?

La belleza es algo que está con nosotros todos los días...

Es bondad

Está en el ojo del espectador

Ante todo, es la sencillez

Es algo que no tiene explicación

Está en todo, especialmente en el lenguaje

Es algo intangible

Cosas pequeñas que pasan en el día a día y que te llenan de alegría

Siempre me han fascinado las cosas bellas: las pinturas, las conversaciones profundas, los libros, el abismo en el océano, los deportes... El acto de crear algo bello es una forma de traer bien al mundo. ¿No te pasa que te encuentras con algo hermoso y tienes una sensación de optimismo o de simplemente: Wow, eso me trajo de nuevo a la vida?

La belleza nos saca de las superficies y nos lleva a bucear en los fundamentos de las cosas. Entonces, ¿ha llegado el momento de repensar el papel de los deportes en el mundo y su contribución general a nuestra sociedad?

Tal vez te ha ocurrido, pero muy seguido, **yo quedo maravillada ante la esencia del tenis**: la elegancia de un saque, las estadísticas sobre el rendimiento y por la belleza de la sensibilidad para leer jugadas del rival. Mi gusto por el tenis me permitió meditarlo más allá de su dimensión deportiva, explorando su relación o punto de conexión con la belleza; arte y un poco de filosofía (escribí esto y ya vengo visualizando a Federer).

¿Dónde podemos encontrar belleza en el tenis?

El tenis como un maestro espiritual

¿Cómo podríamos encontrar belleza en el tenis si es realmente un deporte muy demandante? En una cancha de tenis donde la supervivencia, la montaña rusa de emociones y la confrontación no son más que catárticas, son los detalles más pequeños los que marcan la diferencia.

Tal vez, quien haya visto un partido de tenis, logra sentir y percibir el sistema de competencia, donde la supervivencia, la montaña rusa de emociones y la confrontación están en juego, más la presión de atacar y defender los puntos en partidos impredecibles en tiempo de duración en conjunto con las mil reglas que muchos las consideran las más extrañas del mundo de los deportes. Avanzar en el tenis, suele ser un camino individualista con un calendario durísimo que exige cambiar de condiciones climáticas (más los impactos del cambio climático), superficies y horarios varias veces en el año (todo el año hay tenis).

Aunque el tenis requiere muchísima técnica, el juego mental es predominante, algunas variables psicológicas importantes para el rendimiento son la concentración, autoconfianza, regulación emocional, esquema de creencias, visualización, gestión de energía, motivación, autoconocimiento, respiración, entre otras. Parte de la esencia del tenis, que tal vez sea difícil de articular, es aprender en algún momento, que los jugadores serán entre ellos, maestros, alumnos y/o espejos, existirán procesos para desaprender y volver a aprender, de encontrar el punto de equilibrio, de explorar el encuentro consigo mismo, identificar si cuesta más domesticar la derrota o la victoria, buscar la gran lucha por lograr, ir más allá de los límites, alcanzar nuevos niveles de competencia, el autodescubrimiento de dones y talentos que son liberados dentro de cancha, conquistar los miedos y dudas más íntimas... ¿son los detalles más pequeños los que marcan la diferencia? **La presencia de belleza entre las dualidades, donde se requiere una inmersión en la sensibilidad y vulnerabilidad: el tenis como un maestro espiritual.**

La meditación que abre el silencio

¿El silencio escuchando el ruido interior? ¿Cómo se prepara para el silencio? ¿El silencio genera concentración? Se escuchan los aplausos de la multitud; numerosos, repetitivos y unidireccionales, luego, las primeras horas de juego se

sienten como una meditación, para algunos, no tan silenciosa.

¿Cómo es que podemos guardar silencio y quietud después de ver una buena jugada? ¿Qué es el silencio en el tenis? El silencio es parte de los valores más fundamentales en este deporte, diría yo. **La belleza del silencio florece en la concentración para navegar en los recursos internos para ponerse al servicio del juego mental, físico y espiritual que puede durar horas en cancha**, con ello, llegar al estado más óptimo de rendimiento, donde se puede dejar ir el ruido mental, emociones, y expectativas que generen interferencia en la certeza de las decisiones o acciones a llevar a cabo en cancha. Se encuentra también en los espectadores, al cultivar el silencio que genera un respeto ante la presencia de jugadores que buscan aquella concentración enriquecedora, aunque esto último no siempre es así. Entre los espectadores y los jugadores puede existir un vaivén de conexión que en ocasiones genera comodidad y en otras se deja mucho que desear: el héroe o preferido portador de valores y expectativas a nivel familiar o nacional que hasta llega a traer una carga sacrificial y que es soportado por los fanáticos capaces de co-crear olas de distracción para su contrincante, ¿qué tanto de esto interferirá en los puntajes?



Novak Djokovic siendo abucheado por el público en Roland Garros (Créditos: Reuters).

“Me están haciendo un favor. Cuanto más festejan con mí, mejor. Despiertan algo en mí que tal vez no querían ver... un ganador” – Novak Djokovic.

¿El éxito no proviene más bien del dejar ir? ¿Dejar ir el ruido o alimentarse de él? **Bloquear el ruido o reestructurar tus pensamientos acerca de la multitud y concentrarse por completo en los puntos de la jugada para hacer un hermoso trabajo.** Ciertamente, esto es algo por descubrir y único para cada uno, que conlleva, una meditación en el silencio. Hay, por tanto, un profundo trabajo sobre uno mismo, sobre la mejora de las propias capacidades, encontrar formas para mantener la concentración, la calma, diálogos internos positivos, aceptación de lo que es, pero también una dimensión desconocida, inconsciente, la que se nos escapa y tenemos que volver a conectar. A veces nos sentimos en combate con nosotros mismos y con la vida, a veces son momentos de gracia donde nos sentimos bendecidos por los dioses sin saber muy

bien el motivo.

Desde esta perspectiva, una mente serena, pacífica y sin ruido, consigue superarse a sí misma para mantenerse en el momento presente y expresar esos recursos internos en cada jugada ¿qué tanto influye el silencio aquí? Cuando construyes en silencio nadie sabe qué atacar.

Masters at work

En el tenis ¿solo se define por los buenos golpes de derecha y revés? ¿Qué es un master of work? ¿Rivalidad Federer-Djokovic? ¿Nadal-Federer? ¿Federer-Nadal?

– «*Roger, ¿eres rival o amigo de Rafa Nadal?*», pregunta el periodista.

– «**¿Podemos ser ambos? Creo que sí. En realidad. Rafa es una gran persona, con grandes valores**», responde el suizo.



Fedal, la rivalidad que marcó al tenis (Créditos: Getty Images).

La despedida de Federer compartiendo cancha con Nadal fue algo tan poético. Fue un momento inesperado de vulnerabilidad, afecto físico y amistad genuina, algo poco visto y

prácticamente impensable en los deportes profesionales. Una rivalidad amistosa tejida a lo largo de años marcados por una abundancia de enfrentamientos únicos resaltados por la dualidad de sus estilos: Nadal en el momento en que entra en la cancha, impone su presencia como impone su juego, tiene la autoridad de los poderosos que pueden paralizar a sus oponentes. Duradero, valiente, Nadal es un ejemplo de coherencia en la aplicación de una técnica. Federer, en cambio, representa a un artista que ha cambiado varias veces el espíritu de su juego: a veces defensor, luego ofensor en emboscada. Con el tiempo, lo vimos reinventarse, en ocasiones probando cosas durante el mismo partido, eso es parte de su arte, porque puede haber perdido sin merecer perder, o en ocasiones ganar cuando creíamos que estaba a la deriva.

Si bien, las grandes rivalidades en el tenis empujan a elevar los juegos y capacidades a nuevas alturas, nos han demostrado que también **se puede co-crear una especie de vínculo que comprende la importancia de la admiración mutua, comprensión, espíritu deportivo sano y camaradería, lo cual es asombrosamente hermoso.**



Alcaraz y Djokovic, en la entrega de premios tras la épica final de Cincinnati (Créditos; MATTHEW STOCKMAN / AFP).

«Nunca te rindes, Jesucristo. Me encanta eso de ti, pero de vez en cuando podrías jugar puntos más cortos». – Novak

Djokovic a Carlos Alcaraz.

¿La rivalidad va creciendo, mejorando o regenerando? Humildad es estar disponible a reconocer, y cuando lo haces, estas plenamente en presencia. Nos encontramos belleza en las narrativas, que por cierto, esta práctica me ha dado una comprensión más profunda de la escritora J.K. Rowling, ya que menciona que las palabras son “*una fuente inagotable de magia, capaces de herir como de sanar*”. Hay mucho que aprender sobre las narrativas sanadoras, algo que Djokovic tiene en claro. En el reciente encuentro de Cincinnati (un increíble partido), vimos como Djokovic reparo un momento sumamente vulnerable para Alcaraz, al señalar la lucha interminable, las capacidades y habilidades únicas de su rival. Es una poderosa lección para recordar que todo lo que admiras en los otros, solamente puedes verlo porque ya existe dentro de ti; los otros sirven como un espejo para mostrártelo.

“Cada jugador tiene su evolución, tiene su camino y puede ser que si yo sigo mejorando, ellos mejoren más, ahí surge una rivalidad pero también un proceso constante de motivación por ambos lados.” – Carlos Alcaraz.

¿Será que no hay rivales sino colaboradores dentro del proceso propio de evolución? ¿El nivel del rival motiva para entrenar más integralmente? ¿Las fortalezas y áreas de oportunidad del rival brindan información que pueden ayudar a mejorar? ¿La mayor victoria sería enfrentar sin ningún miedo o temor al rival? ¿Una rivalidad dará resultado a una relación más encantadora que la amistad y más duradera que el romance? O es más bien será ¿un mar en movimiento entre las orillas de las almas? Llevados por los valores auténticos y el servicio a los demás, simbolizando la belleza del verdadero triunfo de los masters at work.

Abrazar el presente

¿No te ha dado la ligera sensación de que los tenistas se

aferran a cada punto? ¿Cómo pueden estar presente durante un largo tiempo? Sin duda, el enfoque en la preparación mental, la ejecución y la reflexión sobre los desafíos permite abrazar el presente.

«No se trata de la cantidad de horas que prácticas, se trata de la cantidad de horas que tu mente está presente durante la práctica.» – Kobe Bryant

Nos encontramos más eficaces cuando estamos conscientes de la postura mental. Cuando se mantiene la vista en “la pelota”, esta práctica parece activar una presencia que sabe mucho más que un “yo” y parece saber exactamente qué decir y hacer en el momento adecuado. El mismo acto de olvidarse de uno mismo, del entorno y simplemente concentrarse en la pelota entrante: su ritmo, su efecto, su dirección, su profundidad y sincronizar la respuesta con un conjunto de mecánicas musculares del cuerpo a partir de la danza correcta de pies, preparación de la raqueta y la sensación del impacto de las cuerdas de la raqueta con la pelota, tiene un elemento intuitivo en la belleza del presente.

Muy a menudo hay una presión a uno mismo por estar unos pasos por delante, esto deja una insatisfacción y vacío a la realidad, por lo cual, se recomienda saborear y apreciar el momento, porque no hay otro lugar donde hay que estar. El siguiente punto a jugar en el tenis, representa en sí mismo, una gran oportunidad para enmendar errores pasados, oportunidades perdidas y vivir los momentos para liberar los dones y talentos en cancha. Se abre el camino para que el jugador acceda salir del error y zona de confort, tomar consciencia y mirar hacia la esperanza desde los propios recursos internos. Cada final de punto, debe ser trascendido y la atención debe estar en el siguiente punto con una mente abierta y conectada; entonces, estar aquí y ahora, en el momento presente, es conectar y poner a su disposición mayores posibilidades.



«Tú tienes los recursos», exclamó Juan Carlos Ferrero a su pupilo Alcaraz» (Créditos: Benoit Tessier de Grecia/REUTERS).

Los rituales / supersticiones deportivas

¿Se podrá controlar el diálogo interno? ¿Qué tan fundamentales son los rituales para los tenistas? ¿Las supersticiones son buenas o malas? ¿Habrá diferencia entre los rituales y supersticiones? ¿Todo buen gesto es un gesto hermoso? La pureza del gesto garantiza su belleza + la belleza garantiza su fluidez + la fluidez garantiza su aerodinámica = la aerodinámica garantiza la eficiencia.

En la programación neurolingüística, el exceso del dialogo interno es uno de los enemigos de la excelencia y también es de los principales factores que hace que nuestros niveles de estrés aumenten, afectando el rendimiento. Una herramienta que ayuda a gestionar el diálogo mental, son los rituales; estos, organizan y dan forma a aquello que puede llegar a ser tan vulnerable e impredecible en cancha. ¿El famoso gruñido?

Algunos tenistas lo utilizan como método de autoinstrucción: hablar consigo mismo para encontrar un nivel de activación y un estado de concentración en la técnica. Los rituales son únicos en cada jugador, se pueden ver en botar la pelota ya sea 8 o 40 veces, dar saltos, recolocar las cuerdas de la raqueta, etc...

La superstición es la creencia de que algo, ya sea una persona o un objeto nos va a traer suerte, sin tener ningún razonamiento lógico: cenar en el mismo restaurante, ducharse en el mismo sitio, no pisar líneas, llevar calcetas de la suerte, entre otras. Las creencias en lo que puede atraer la buena o la mala suerte son tan diversas en el planeta que habitamos. Pero casi todas tienen un propósito común: alertar ante situaciones determinadas.

En el análisis que Joe DeLessio hizo sobre las supersticiones en el mundo deportivo para el medio The Cut, sugirió que este control que un atleta es capaz de ejercer sobre sus propios rituales puede ayudar a contrarrestar la falta de control a la que se enfrentan durante la competición. Tal y como escribe DeLessio, ***«todo esto puede parecer una creencia extraña e inconsecuente, pero la investigación demuestra que, en realidad, las supersticiones pueden estar vinculadas con un mejor desempeño –en resumen, porque otorgan a los jugadores una ilusión de control psicológicamente importante que a menudo se reduce a botes de pelota por un lado o por otro»***.

Qué será mejor, ¿mantener un ritual o una rutina? *Ambos actos o creencias condicionan todo el estado mental. Entonces, todo gesto eficaz tiene un elemento de belleza y todo el proceso previo a generar ese gesto es genuinamente el impulso a la belleza.*

Mantener la libertad de decidir cómo interpretar lo que sucede

«Perdí, no morí. Hay una nueva oportunidad de mejorar la próxima semana.» – Carlos Alcaraz

¿Qué es ganar? ¿Perder es malo? ¿Que tendrá más un campeón mundial en su camino? Es el tenis, ¿una oportunidad para reestructurar pensamientos? ¿Es el tenis una escuela de libertad? ¿Es la victoria o es la derrota lo que hay que aprender a domesticar y gestionar?

Ganar y perder son conceptos subjetivos, lo que para uno puede ser ganar para otro puede ser perder. La interpretación que damos a estas palabras afecta directamente en el estado de ánimo y nuestra forma de actuar para el futuro. Sin dudarlo, reestructurar la percepción y narrativa sobre “perder” cultiva fundamentos para la identidad personal y consciencia de uno mismo, por lo que vale la pena sumergirse.

Cuando un tenista está jugando, va construyendo un relato de lo que está ocurriendo, empieza a crear una sucesión de interpretaciones ¿podré ganar o podré perder? Sin embargo, esas interpretaciones pueden favorecer o fragmentar el rendimiento. Por ejemplo, si un tenista va por arriba del rival en puntos, no significa que ya se pueda colocar como “soy el ganador”, incluso, ya se tiene algo que perder por autoposicionarse como “ganador”. Si no se asigna como ganador, la mente se centra en las tareas, técnicas, rendimiento de energía, en cosas que están en su control. Entonces, no ponerse como ganador o perdedor es un elemento esencial para la belleza; es ese punto de encuentro donde se contemplan las oportunidades que van sucediendo y que se logran tomar nuevas decisiones bajo la libertad de decidir cómo interpretar lo que sucede.

Lectura de jugadas

¿Cómo desarrolla un tenista la lectura de estrategias de su oponente? ¿Integra una lectura corporal? ¿Un tenista se vuelve más intuitivo y sensible para poder establecer una conexión que facilite la lectura de estrategias? ¿Cómo puede un tenista ampliar su visión en cancha? Es simplemente impresionante ver a un atleta crecer con confianza ante tus ojos.

Es posible que hayas oído hablar del término conciencia espacial, un elemento brillante a la hora de lecturas de estrategias. Los mejores deportistas destacan porque poseen precisamente eso, una gran conciencia espacial y en el tenis no es la excepción. Este concepto se refiere a una comprensión intuitiva de lo que sucede en el espacio que les rodea. Juegan con la cabeza en alto, por lo que ven más, pero también pueden sentir el sistema en constante evolución en el que se mueven, sentir y sentir lo que deben hacer a continuación con todo su cuerpo, movilizar espacios y oportunidad en la cancha. **Podríamos decir que sentir y permanecer sensible, es un elemento de belleza.**

Entonces, no se trata solo de analizar a la competencia, se trata también de sentir las. No se trata solo de crear estrategias, se trata de entender el juego en el que constantemente se desarrollan nuevas opciones y variantes. No se trata solo de controlar y planear, sino de desarrollar la confianza y las habilidades para improvisar. **Una de las maneras de hacer muchas más hermosas lecturas de jugadas, es entrenar la conciencia espacial y actuar en consecuencia desde una manera más intuitiva, con la cabeza en alto.**

Entonces, **¿qué hace que en el tenis se encuentre belleza?** Su propósito, su co-creación, sus gestos deportivos, su proceso, sus vínculos, la danza entre la suavidad y firmeza, sus valores, su sincronía, su cultura, su utilidad y el impacto en diversos sistemas. Estos son solo algunos elementos que pueden participar como ejemplos, seguramente se puedan encontrar más, pero pueden ser una gran apertura para abordar la belleza en el tenis.

Referencias:

- Andre Agassi; What is the beauty of tennis?
- Do Design – Why beauty is key to everything *Alan Moore*
- House of Beautiful Business

Créditos de la portada: Getty Images.