

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 numero 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 fanatica y conocedora del tenis y su historia del deporte.**

Carlos Alcaraz debutará contra el vencedor del duelo entre Juan Pablo Varillas y un qualy. Stan Wawrinka tendrá un debut peligroso ante el local Pedro Cachín. Y Marin Cilic jugara con serbio Laslo Djere, séptimo sembrado del cuadro. El cara a cara esta 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 conciencia 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 conciencia. 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 hiperenfoque 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 él entiende: dentro de la pista.

Créditos de la portada: @brisbaneinternational vía Instagram

TennisFest 2023: Explorando el evento de exhibición de Alcaraz, Paul, Wozniacki y Sakkari 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?

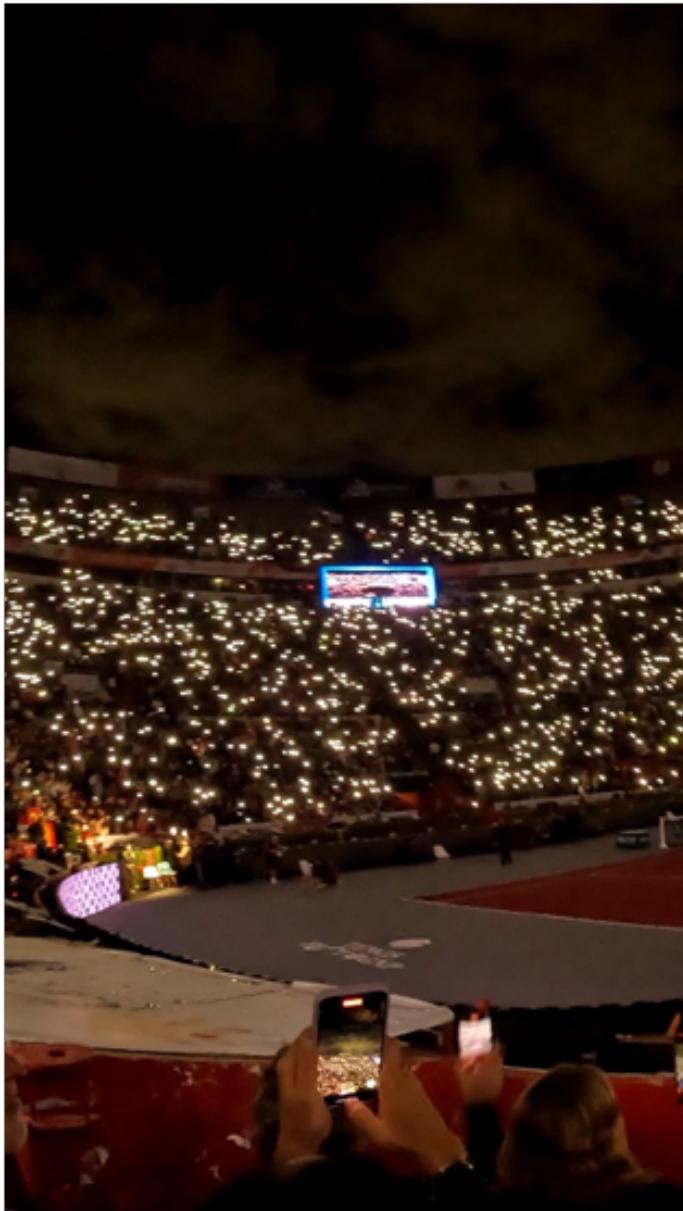
Las exhibiciones deportivas crean olas de emociones buscando abrir espacio para co-crear conexiones entre diferentes sistemas: asistentes, atletas, patrocinadores, arte, entretenimiento, etc... TennisFest lo entendió bien; con un programa realmente atractivo, donde no solo brindó valores como la competencia 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 conciencia 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 admirarán 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 entrelazan 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.



Federal, 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 conciencia 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 diálogo 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 conciencia 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.

EDICIÓN AGOSTO 2023

EL ELEGIDO: REY CARLOS II



El elegido a tomar la posta del tenis (Créditos: Wimbledon vía Instagram).

Carlos Alcaraz (1º) fue el elegido. El elegido para lograr lo que nadie pudo en 10 años (3661 días): **vencer a Novak Djokovic (2º)** en el Centre Court de Wimbledon.

1-6/7-6(6)/6-1/3-6/6-4 (4h 43m) es el marcador que el español jamás olvidará. Con el que hizo historia y marcó un antes y un después. Con el que, a la corta edad de 20 años, obtuvo su

segundo Grand Slam, nada más ni nada menos que quitándole el 24 al mejor tenista de la historia.

Se hablará de esta final por años. No es solo un título de Wimbledon. **Es el comienzo del reinado del Rey Carlos.**

Como si esto fuera poco, el murciano **se mantiene en la cima del ranking ATP** y toma la delantera en el historial ante el serbio (2-1).

Lo dijimos en su momento. **Carlos tiene ese algo** que no vimos en otros jugadores que no sean el Big Three: **el Aura de campeón**. Hoy, en el partido más importante de su carrera, lo demostró. Aguantó la presión y jugó su mejor tenis.

Párrafo aparte, no olvidemos que quien ganó los dos primeros Grand Slams del año fue Djokovic. Su presencia emana imbatibilidad, pero es humano, aunque a veces no parezca. Tiene 36 años, 16 más que el campeón de hoy. Está teniendo una temporada brillante y sin dudas que se preparará para seguir sumando Majors en el US Open.

Probablemente volvamos a tener batallas entre ambos gladiadores en este 2023. Las esperamos con ansias.

volea

Volea: indumentaria deportiva. (Instagram: @voleaok)

LA PREVIA: JUEGOS MENTALES

“Será muy difícil. Pero lucharé. Creeré en mí, que puedo vencerlo a él aquí. Es una final. No es tiempo de estar asustado. No es tiempo de estar cansado. Iré a por ello y veremos qué sucede”, sostuvo Carlos Alcaraz tras su pase a la final de Wimbledon por primera vez.

“Él es joven. Tiene hambre. Yo también tengo hambre, así que tengamos un banquete”, aumentaba la apuesta Novak Djokovic.

Esto dijimos en la previa:

Carlos Alcaraz intentará lograr el desafío máximo en este momento: vencer a Novak Djokovic en el Centre Court.

Hace 10 años que el ganador de 23 Grand Slams no es derrotado allí. Pero hay que tener en cuenta algo: Alcaraz será un rival mayor a Nick Kyrgios o Matteo Berrettini. Carlos tiene ese algo, esa aura, ese intangible que se ve en muy pocos

deportistas.

¿Ha llegado la hora del español? Quizás. Lo que es seguro es que si quiere alzar el tan preciado trofeo, deberá jugar el mejor partido de su vida, en el partido más importante de su vida.

El 1 vs. el 2. El que busca su lugar en la historia vs. El mejor de la historia. El poder de la juventud vs. La sapiencia de la experiencia. Carlos Alcaraz vs. Novak Djokovic.

El partido del año, parte dos. En Roland Garros, Carlos no dio la talla en el aspecto mental. Lo que habrá esperado volver a tener su chance para demostrarle al mundo que puede con todo y contra todos.

Se juega mucho más que el trofeo en sí o el puesto número uno del mundo. Está en juego la historia del tenis. El joven español quiere bajar al gran campeón y comenzar con su reinado. El experimentado serbio quiere regresar a la cima y hacer que sea imposible no reverenciarlo en su paso. Quiere ser indiscutiblemente el más grande de todos los tiempos.

¿Estará Carlos a la altura esta vez? ¿Nole podrá con la presión? ¿Seguiremos bajo el reinado de Djokovic o emergerá el Rey Carlos?

La final fue de las más anticipadas en los últimos años. Y esto se tradujo en una enorme cantidad de espectadores alrededor del mundo (véase la siguiente nota). Se sentía la épica, el aura de importancia, los días anteriores. En semifinales, Djokovic se deshizo de Jannik Sinner (6-3/6-4/7-6(4) y su favoritismo estaba en alza. Lo increíble fue que Alcaraz dejó boquiabierto a todos con un triple 6-3 a Daniil Medvedev. Más espectacular, imposible. Las ansias iban in crescendo. Y lo mejor fue que el espectáculo estuvo a la altura.



CRABS COMPANY (Instagram: @crabscompany).

LA FINAL MAS VISTA EN AÑOS



*El público británico embelesado con el juego del español
(Créditos: AFP).*

11,3 millones de personas en la BBC One fueron testigos de una final histórica.

En base a las cifras arrojadas por la BBC, la final protagonizada por Carlos Alcaraz y Novak Djokovic el día de ayer **fue la más vista de Wimbledon en los últimos años**, siendo

sólo superada por la de Andy Murray y Milos Raonic en 2016 (13,3 millones).

Para dimensionarlo, **la coronación del Rey Carlos tuvo una máxima de audiencia de 12,03 millones.**

La inolvidable final entre Djokovic y Federer en 2019 contó con 9,6 millones de televidentes, y la del año pasado entre Djokovic y Kyrgios, 7,5 (datos de la BBC). Información vía Sportskeeda.

Fue una épica final. Digna de La Catedral.

LOS 12 TÍTULOS DE CARLOS ALCARAZ

El 2023 está siendo una temporada histórica para el tenis español. Carlos Alcaraz, número uno a día de hoy y líder en porcentaje de efectividad (92%, 47-4), es también el jugador con mayor cantidad de títulos en lo que va del año.

Con tan solo 20 años, el murciano tiene un palmarés que no se veía en un jugador de su edad desde Rafael Nadal. La cosa es seria.

A continuación, sus 12 títulos:

1º: ATP 250 UMAG (2021)



El primero, el que nunca se olvida (Créditos: Croatia Open Umag vía ATP).

El primer trofeo del astro español se dio en el ATP 250 de Umag (arcilla) ante el veterano Richard Gasquet. **Previo al torneo, ya se vislumbraban atisbos de un fuera de serie.** Y el murciano confirmó tener una mentalidad, físico y tenis inusuales en un jovencito de tan solo 18 años. **Derrotó al francés con un categórico doble 6-2.** Este fue el **comienzo de una historia que impresiona** y lo seguirá haciendo en los años venideros.

2º: ATP 500 RÍO DE JANEIRO (2022)

Tras una impresionante actuación en el primer Grand Slam de la temporada, Australian Open, donde cayó en el quinto set de la tercera ronda ante el Top 10 Matteo Berrettini, el español cambió de superficie, yendo al ATP 500 de Río.

En la final, **vencería en sets corridos (6-4/6-2) al argentino Diego Schwartzman.** También se vengó del italiano Berrettini, a quien dejó en el camino en los cuartos de final.

3º: MASTERS 1000 MIAMI (2022)

Este fue el evento que lo puso en boca de todos. **Se confirmó que el español estaba para grandes cosas.** Con tan solo 18 años, Alcaraz **venció** a jugadores de categoría como Marin Cilic, Stefanos Tsitsipas, Hubert Hurkacz y a **Casper Ruud en la final (7-5/6-4)**. Su primer título grande. Su primer Masters 1000.

4°: ATP 500 BARCELONA (2022)

Con cierto rodaje en la arcilla brasileña, y con la confianza del reciente título en Miami, Alcaraz **tuvo una gira de clay que no se veía en alguien tan joven desde el mismísimo Rafael Nadal.** Derrotó con categoría a su compatriota Pablo Carreño Busta en la final con parciales de 6-3/6-2.

5°: MASTERS 1000 MADRID (2022)



Broche de oro a una semana para la historia (Créditos: Mateo Villalba/Quality Sport Images/Getty Images)

Este fue definitivamente el evento que **hizo eco en todo el mundo.** Si bien Carlos ya contaba con un Masters 1000, en Madrid las cosas fueron muy distintas, por lo épico: con apenas 19 años, **venció -consecutivamente- a Rafael Nadal y a Novak Djokovic.**

Como si fuera poco, **aplastó a Alexander Zverev** (el campeón defensor -2021 y 2018-) **en sets corridos: 6-1/6-2** para hacerse con el preciado trofeo. Un torneo que recordaremos por muchos, muchos años.

6°: US OPEN (2022)



El gran salto: el primer Grand Slam (Créditos: Getty Images).

Habiendo dado el gran salto en el estrellato del tenis mundial tras sus títulos y grandes victorias, Alcaraz ingresó al US Open como uno de los grandes favoritos. Pero hubo una presión extra: **de hacerse con el trofeo, también se convertiría en el número uno ranking ATP más joven de todos los tiempos.**

Cumplió con las expectativas. Tras unos cuartos de final maratónicos e inolvidables ante Jannik Sinner (4h 15m) y otras 4h 19m en la semifinal frente al local Frances Tiafoe (quien dio el batacazo ante Nadal), Alcaraz se colocaba en su primera final de un Grand Slam. Ante la oportunidad de ser el número uno del mundo. ¿Su rival? Casper Ruud (finalista de Roland Garros).

Carlos hizo historia en Nueva York venciendo al noruego por

6-4/2-6/7-6/6-3.

7°: ATP 250 BUENOS AIRES (2023)

El español comenzó su campaña 2023 en el Argentina Open, **tras una lesión en su pierna izquierda que lo dejó fuera de las pistas por 103 días y le quitó el status de número uno del mundo**. Su presencia en Buenos Aires causó furor en el público argentino.

Tuvimos la oportunidad de cubrir el evento y estar en el lugar de los hechos. Alcaraz **fue in crescendo hacia la final, donde superó a Cameron Norrie con parciales de 6-3/7-5**. Este fue el inicio de una temporada que a día de hoy, ya se la puede catalogar de excepcional.

8°: MASTERS 1000 INDIAN WELLS (2023)

La gira de arcilla sudamericana demostró que Alcaraz volvió con ganas de ganar. Con título en Buenos Aires y final en Río (ambos partidos ante Cameron Norrie), el murciano **se dirigió a Indian Wells con máxima confianza**. Y bien que la tenía, pues aplastó a Daniil Medvedev en la final con un abultado marcador de 6-3/6-2.

Venció a tres Top 10 (Sinner, Auger-Aliassime y Medvedev) y no cedió un solo set en todo el torneo. Alzó su tercer Masters y le recobró el puesto número uno del ranking ATP, el cual había cedido a Djokovic tras su ausencia en Australia.

9°: ATP 500 BARCELONA (2023)

El clay y Carlos se llevan muy bien. Es una superficie donde convergen su excepcional defensa y su furioso ataque. Ingresó al torneo como campeón defensor y lo defendió con honores: **no cedió sets en toda la semana y dejó sin opciones a Stefanos Tsitsipas en la final (6-3/6-4)**.

10°: MASTERS 1000 MADRID (2023)

En Madrid corrió con la misma suerte que en Barcelona. Aunque aquí sí le quitaron algunos sets, Carlos cumplió con la lógica y volvió a ganar. **Jan-Lennard Struff fue el finalista, quien hizo un buen partido pero terminó cayendo por 4-6/6-3/3-6.** Alcaraz y Madrid, una historia de amor.

11°: ATP 500 QUEEN'S (2023)



Título en Queen's, la preparación ideal para lo que sería el torneo de su vida (Créditos: ATP Tour).

Alcaraz viajó a Londres para preparar el tercer Major del año. **Tras una dura derrota ante Novak Djokovic en las semifinales de Roland Garros**, donde unos calambres debidos a los nervios le jugaron una mala pasada en un partido que estaba siendo espectacular, **Carlos hizo un punto y aparte.**

En su primera final sobre césped, Carlos **derrotó a Alex De Minaur por doble 6-4**, lo que significó una muy importante victoria de cara a Wimbledon, donde todos sabemos lo que sucedió.

12°: WIMBLEDON (2023)

Nos remitimos al inicio de la publicación. Pero es notable que

en tan solo su tercera participación en este torneo haya alzado el trofeo. La rapidez con la que el español aprende es notable.



Volea: indumentaria deportiva (Instagram: @voleaok).

¿EL FIN DE UNA ERA?

No caben dudas de que **la victoria de Alcaraz sobre Djokovic marcó un antes y un después. Trazó el camino que deben seguir sus co-generacionales** (Sinner, Rune, etc.), pues puso en evidencia algo que parecía ficción: Djokovic es batible en Grand Slams.

Roger Federer ya no está, Rafael Nadal jugará su última temporada el próximo año, pero ¿qué hay de Djokovic? No olvidemos que el serbio conquistó los dos primeros Grand Slams del año y alcanzó la final del tercero, donde tuvo chances ciertas de poner sus manos en el trofeo. Sí, Alcaraz tuvo que jugar quizás el mejor tenis de su vida para superar al serbio de 36 años en el quinto set.

Puede que estemos ante el fin de una Era, pero también puede que no. Si hay algo que hizo que Roger Federer regrese en 2017 fue que vio sus récords en peligro. Se sintió con posibilidades de dar un último gran zarpazo, y bien que lo logró: añadió 3 Grand Slams a su palmarés, manteniendo su récord de Majors hasta el año 2020. Si hay una razón por la que Rafael Nadal regresará en 2024 es -justamente- para darse las chances de volver a obtener títulos importantes y retirarse en la gloria. Y si hay una razón por la que Novak Djokovic seguirá en el circuito mientras su cuerpo se lo permita, es porque comenzó una nueva rivalidad con Alcaraz. Una rivalidad que le dará el hambre y las ganas de continuar.

Quizás el regreso de Nadal no sea con un adiós. Imaginamos que si tiene una buena temporada, y se ve con chances de seguir, será una tentación demasiado grande para uno de los deportistas más competitivos de todos los tiempos.

Si Nole y Rafa siguen adelante con chances de conquistar los torneos importantes, cosa que el serbio viene haciendo, no será el fin de una Era, sino que Carlos Alcaraz se habrá acoplado en los últimos años de la Época Dorada del tenis.

¡A GANAR!, POR DANIEL SPATZ

Nos contactamos con **Daniel Spatz, coach argentino que imparte clases en California, Estados Unidos**, para que nos brinde **consejos a tener en cuenta a la hora de competir**. Él, amablemente accedió. Los mismos pueden utilizarse **tanto en partidos amistosos como en torneos**. Están pensados en jugadores nivel intermedio, sobre todo quienes tienen un manejo completo del juego, pero que no cuentan con suficiente experiencia a nivel de competición en torneos amateur.



Daniel Spatz, [@danielspatz83_california](https://www.instagram.com/danielspatz83_california) en Instagram, @SpatzTennis en YouTube.

Tips fundamentales a tener en cuenta a la hora de encarar tu partido:

Meter la pelota dentro de la pista

Parece fácil y obvio, pero créannos que **es uno de los puntos débiles de muchos jugadores**. Meter la pelota significa no errar. El objetivo es pasarle la presión al rival, llevándolo al error. No nos referimos a tirar esas pelotas altas, al estilo "moonballer", sino a **no arriesgar innecesariamente, intentar hacer un tiro correcto**.

A nivel de competición amateur, gran parte de los puntos se definen con el error del contrario, ya sea forzado o no. Nuestra misión es esa, que el rival pegue incómodo, se canse y

cometa un error no forzado. Esto no significa que no puedo buscar winners, pero si vamos a centrarnos en ganar, hay que hacerlo efectivamente, y esto es más probable estando dispuesto a meter una pelota más que mi rival.

Correr todas las pelotas

Si estamos jugando un partido/torneo, o lo hacemos bien o no lo hacemos. Para jugar sin ganas, mejor pelotear. A la hora de competir, **hay que dejarlo todo. Hay que correr todas las pelotas.** Y relacionándolo con el punto anterior, eso nos dará una base muy sólida, que en la mayoría de los casos puede llevarnos a la victoria. Corriendo todas las pelotas y metiendo la pelota ya estamos obligando a nuestro rival a tener que jugar tiros complicados, a arriesgar si quiere vencernos, salvo que estemos jugando contra otro rival que haga lo mismo que nosotros... ahí hay que estar calmado mentalmente y dispuesto a jugar un partido largo. Se definirá por pequeños detalles.

No poner excusas: jugar contra todos y ante todo

“Las excusas nunca nos hicieron ganar un partido”, Toni Nadal.

¿Podemos tener un mal día? Sí. ¿Mi rival es mejor que yo? Puede ser. ¿Mi rival juega esas pelotas flotadas que me molestan y me sacan de quicio? Quizás. ¿Hay viento, hace mucho calor, estoy cansado? Ok.

Pueden pasar todas esas cosas, pero no hay excusas. Mejor dicho, **sí las hay, pero no nos sirven de nada.** Ponerle atención al viento, a nuestro revés que no está funcionando, a nuestras dobles faltas... nos frustra y nos debilita mentalmente. Al contrario, tenemos que acostumbrarnos a jugar bajo condiciones adversas, eso nos fortalece partido a partido.

¿Tengo un mal día? Ok, me relajo, intento meter la pelota sin arriesgar. Trato de alargar los puntos hasta ir sintiéndome

cómodo con mis golpes. Si mi revés no funciona, usar el slice. Si mi derecha está errática, usar el top a velocidad media. ¿No funciona mi saque? A meterlo como podamos sin arriesgar una doble falta. Si mi rival juega pelotas flotadas, es devolvedor y “sólo pasa las pelotas”, jugar con ángulos, ir a la red a cerrar los puntos. Si es mejor que yo, aguantar, hacerle largo el partido, exprimir sus puntos débiles. Que me gane él, pero yo no voy a perder por no dar mi 100%.

Es fácil decirlo, pero no por eso es menos cierto. **Esta actitud nos permite aprender de las derrotas, nos curte a nivel de competición.** Nos da el “expertise” en la búsqueda de soluciones que necesitaremos cuando nos toque jugar con un jugador fuerte mentalmente. Y nos emparejará con aquellos que no dan una bola por perdida. **El objetivo es convertirnos en un competidor hecho y derecho, más allá de nuestro nivel de juego.**

Descubrir la debilidad de mi rival

Esto podemos hacerlo **en el peloteo previo al partido.** Consiste en jugar una pelota al drive, otra al revés, una larga, otra corta, una con top, otra con slice. La clave está en poder **leer cuándo mi rival está más o menos cómodo.** ¿Qué pelotas les cuesta más? ¿Las altas, las bajas, al costado, al cuerpo? ¿Se pone nervioso cuando subo a la red? ¿Le molestan los drops (correr hacia delante)? ¿Qué grip usa?

Si no tuvimos el tiempo suficiente en el peloteo, no importa. Una vez **comenzado el partido,** es importante jugar **los primeros games sin errar.** Todavía no estamos sueltos y arriesgar puede complicarnos las cosas. Es en estos momentos cuando **analizamos el carácter de nuestro rival:** ¿Tiene paciencia? ¿Le molesta jugar puntos largos? Seguimos examinando sus golpes. Hacemos que pegue un drive a la carrera, un revés alto, lo hacemos volear.

Ya tenemos un pantallazo del partido que se viene.

Transcurridos los primeros tres games, en el cambio de lado, ya sabremos contra quién estamos jugando. Obviamente esto sería en el caso de jugar un partido de torneo contra un desconocido, aunque puede servirnos para analizar el juego de mi rival conocido y poder explotar sus debilidades.

En correlación, **nosotros debemos esconder nuestras debilidades y jugar mayormente con nuestras fortalezas**. Ej.: invertirme de drive si mi revés no sirve para atacar. Sacar a media velocidad pero efectivamente antes que intentar hacer un ace que acabará en la red (o en el alambrado). Pero esto lo sabemos de antemano. Lo importante es tener la humildad de saber que uno también tiene debilidades, pero esconderlas debajo de nuestras fortalezas.

Somos nosotros contra nuestro rival. Ya sabemos la estrategia a seguir. Es cuestión de meter la pelota, correr, no poner excusas y sobre todo, dar nuestro 100%. ¡Vamos!

Nivel avanzado

En el caso de que estemos compitiendo en un nivel avanzado, aplicamos lo anterior pero mejorando la precisión, empleando constantemente los efectos, acelerar la pelota, variar más el juego y subir a la red. El escenario es el mismo, mantenernos calmos, dar lo mejor de nosotros y saber explotar las debilidades del rival son puntos fundamentales.

RÉCORDS HISTÓRICOS DE WIMBLEDON

El All England Lawn Tennis and Croquet Club es la sede del **certamen tenístico más antiguo de la historia**. La primera edición de Wimbledon, en el año 1877, dio inicio a una historia sin igual.

Wimbledon es sinónimo de tradición. Allí se forjaron los cimientos de la historia del tenis. No por nada le dicen “La Catedral”. Desde su comienzo a la actualidad **tuvimos partidos históricos y nacimientos de leyendas, así como récords que se**

mantuvieron por años, otros que difícilmente sean superados.

Aquí les dejamos los récords históricos (Era Abierta) más espectaculares del Major londinense:

6. El campeón de Grand Slam con peor ranking



Lágrimas de felicidad (Créditos: Bongarts/Getty Images)

En el 2001 se jugó la final entre Patrick Rafter y Goran Ivanisevic.

El croata Ivanisevic, a sus 29 años y estando rankeado 125 del mundo, había ocupado el puesto número 2 del ranking en el 1994.

Bien pasada su época de gloria, el hoy entrenador de Novak Djokovic hizo historia al derrotar al australiano Rafter con parciales de 6-3/3-6/6-3/2-6/9-7 habiendo ingresado al torneo por invitación al cuadro principal (wild card).

Si bien había alcanzado tres finales en La Catedral (1992, 1994 y 1996), este **fue el único Grand Slam que obtuvo en su carrera**. Sin dudas, una historia inolvidable donde Wimbledon fue el escenario.

5. El partido más largo de la historia

Este es un récord que la mayoría de ustedes conocerá, pero no por eso deja de ser espectacular. Estamos hablando del partido de tenis con mayor duración no solo de Wimbledon sino de toda la historia.

John Inser, el tenista con más aces en la historia se enfrentó con el francés **Nicolas Mahut** en la **primera ronda de Wimbledon 2010**. ¡Y qué manera de comenzar el torneo!

El histórico torneo de césped se caracteriza por la rapidez de los puntos, es decir, es el Grand Slam con menor cantidad de rallys. ¿Quién se hubiese imaginado que ese sería el escenario de un **partido interminable? 11 horas; 6 minutos y 23 segundos**. Un récord que muy difícilmente se superará.

4. 10 años invicto en el Centre Court



El Centre Court, su segunda casa, después del Rod Laver Arena (Créditos: Sportskeeda).

Desde la final de 2013 ante Andy Murray hasta la final de 2023 contra Carlos Alcaraz, Novak Djokovic no perdió un solo

partido en la pista central del All England. Así es, 10 años, 3.661 días, 6 títulos ganados. El serbio consiguió una racha impresionante. De ahí la importancia del triunfo de Carlos: Djokovic era el dueño de Wimbledon en la última década.

3. 105 triunfos

Roger Federer es el amo y señor de Wimbledon, al menos por ahora. Y este es uno de esos récords por los que se le adjudica dicho título. El suizo **es el único tenista en la historia en superar el centenar de triunfos en La Catedral**.

Aún mantiene cierta ventaja con su perseguidor más próximo, Novak Djokovic, quien posee 92 victorias.

También vale la pena mencionar que el suizo es el segundo jugador con mayor cantidad de victorias consecutivas en Wimbledon (40), solo una menos que Bjorn Borg, a quien -spoiler- volveremos a nombrar más adelante.

2. 8 títulos conseguidos por el mismo jugador



Él, el más ganador de Wimbledon (Créditos: Getty Images).

Roger Federer. Sí, no solo es quien más victorias tiene en el All England, sino que también **es el jugador con más títulos**

allí. Alzó el trofeo en 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2009, 2012 y 2017.

Debería estar agradecido con la coronación de Carlos Alcaraz pues fue el español el que permitió que el suizo se mantenga en el podio de cantidad de títulos. Novak Djokovic se mantiene -por ahora- con 7 trofeos.

1.5 títulos consecutivos

Dijimos que volveríamos a nombrar a **Bjorn Borg** y esta es la razón: el sueco comparte, junto a **Roger Federer**, un **impresionante récord de 5 títulos consecutivos en Wimbledon**.

El sueco conquistó el Major británico **entre los años 1976 y 1980**, mientras que **el suizo** hizo lo propio **entre 2003 y 2007**.

Ambos lograron algo que, a día de hoy, no pudo superarse. **Conseguir 6 títulos en un mismo Grand Slam es una hazaña muy, muy difícil de lograr. Lo increíble es que ambos tuvieron sus oportunidades:** Borg ante McEnroe en la final de **1981** y Federer tuvo sus chances ante Rafael Nadal en aquella épica final de **2008**.

Créditos de la portada de la publicación: Barcelona Open Banc Sabadell (vía Instagram).

Autor de las notas: Nicolás Vocobelli (Director).

EDICIÓN ABRIL

DANIIL MEDVEDEV CONQUISTÓ MIAMI: 4 TÍTULOS EN 5 FINALES CONSECUTIVAS



Daniil sonríe con su trofeo número 19 (Créditos: LACOSTE).

La máquina rusa, Daniil Medvedev (4º) conquistó el Masters 1000 de Miami ante Jannik Sinner (9º), 7-5/6-3, el cuarto título en su quinta final consecutiva.

Medvedev, quien hace unas semanas **estuvo fuera del Top 10 por primera vez desde 2019, regresó rápidamente a la cuarta posición del ranking ATP** debido a sus impresionantes actuaciones. A pesar de no haber tenido una buena campaña en el Australian Open, el ruso consiguió una importante **seguidilla de triunfos**, lo que le confirió **cinco finales consecutivas, cuatro títulos** (ATP 500 de Rotterdam, ATP 250 de Doha, ATP 500 de Dubái y Masters 1000 de Miami), **regresar al Top 10 y obtener el podio de la Race a Turín (3.030 puntos)**.



Amistoso saludo en la red con Novak Djokovic en una importante victoria que le dio el pase a la final de Dubái (Créditos: KARIM SAHIB/AFP).

Este fue su **quinto Masters 1000 y torneo número 19**. Es de destacar que todos los títulos que consiguió fueron en torneos diferentes (Sydney, Winston-Salem, Tokyo, Sofia, Cincinnati, St. Petersburg, Shanghai, Marselle, Mallorca, Canadá, US Open, Los Cabos, Vienna, Rotterdam, Doha, Dubái y Miami).

Con el ruso a este nivel, tanto la temporada 2023 como el ranking ATP se benefician. Defiende pocos puntos porque en el 2022 (salvo la final de Australia ante Rafael Nadal) pasó desapercibido, esto significa que, de mantener esta consistencia, **podrá luchar por volver a ser el número uno del mundo**. Es otro factor de riesgo que vuelve a estar presente en los torneos. Sumemos a Djokovic, Alcaraz, Sinner, Tsitsipas, Rune, Nadal (que regresará pronto)... este año promete mucho.

¡A GANAR!, CON DANIEL SPATZ

Nos contactamos con **Daniel Spatz, coach argentino que imparte clases en California, Estados Unidos**, para que nos brinde **consejos a tener en cuenta a la hora de competir**. Él, amablemente accedió. Los mismos pueden utilizarse tanto en

partidos amistosos como en torneos. Están pensados en jugadores nivel intermedio, sobre todo quienes tienen un manejo completo del juego, pero que no cuentan con suficiente experiencia a nivel de competición en torneos amateur.



Daniel Spatz, [@danielspatz83_california](https://www.instagram.com/danielspatz83_california) en Instagram, @SpatzTennis en YouTube.

Tips fundamentales a tener en cuenta a la hora de encarar tu partido:

Meter la pelota dentro de la pista

Parece fácil y obvio, pero créannos que **es uno de los puntos débiles de muchos jugadores**. Meter la pelota significa no errar. El objetivo es pasarle la presión al rival, llevándolo al error. No nos referimos a tirar esas pelotas altas, al estilo “moonballer”, sino a **no arriesgar innecesariamente**,

intentar hacer un tiro correcto.

A nivel de competición amateur, gran parte de los puntos se definen con el error del contrario, ya sea forzado o no. Nuestra misión es esa, que el rival pegue incómodo, se canse y cometa un error no forzado. Esto no significa que no pueda buscar winners, pero si vamos a centrarnos en ganar, hay que hacerlo efectivamente, y esto es más probable estando dispuesto a meter una pelota más que mi rival.

Correr todas las pelotas

Si estamos jugando un partido/torneo, o lo hacemos bien o no lo hacemos. Para jugar sin ganas, mejor pelotear. A la hora de competir, **hay que dejarlo todo. Hay que correr todas las pelotas.** Y relacionándolo con el punto anterior, eso nos dará una base muy sólida, que en la mayoría de los casos puede llevarnos a la victoria. Corriendo todas las pelotas y metiendo la pelota ya estamos obligando a nuestro rival a tener que jugar tiros complicados, a arriesgar si quiere vencernos, salvo que estemos jugando contra otro rival que haga lo mismo que nosotros... ahí hay que estar calmado mentalmente y dispuesto a jugar un partido largo. Se definirá por pequeños detalles.

No poner excusas: jugar contra todos y ante todo

“Las excusas nunca nos hicieron ganar un partido”, Toni Nadal.

¿Podemos tener un mal día? Sí. ¿Mi rival es mejor que yo? Puede ser. ¿Mi rival juega esas pelotas flotadas que me molestan y me sacan de quicio? Quizás. ¿Hay viento, hace mucho calor, estoy cansado? Ok.

Pueden pasar todas esas cosas, pero no hay excusas. Mejor dicho, **sí las hay, pero no nos sirven de nada.** Ponerle atención al viento, a nuestro revés que no está funcionando, a nuestras dobles faltas... nos frustra y nos debilita mentalmente. Al contrario, tenemos que acostumbrarnos a jugar

bajo condiciones adversas, eso nos fortalece partido a partido.

¿Tengo un mal día? Ok, me relajo, intento meter la pelota sin arriesgar. Trato de alargar los puntos hasta ir sintiéndome cómodo con mis golpes. Si mi revés no funciona, usar el slice. Si mi derecha está errática, usar el top a velocidad media. ¿No funciona mi saque? A meterlo como podamos sin arriesgar una doble falta. Si mi rival juega pelotas flotadas, es devolvedor y “sólo pasa las pelotas”, jugar con ángulos, ir a la red a cerrar los puntos. Si es mejor que yo, aguantar, hacerle largo el partido, exprimir sus puntos débiles. Que me gane él, pero yo no voy a perder por no dar mi 100%.

Es fácil decirlo, pero no por eso es menos cierto. **Esta actitud nos permite aprender de las derrotas, nos curte a nivel de competición.** Nos da el “expertice” en la búsqueda de soluciones que necesitaremos cuando nos toque jugar con un jugador fuerte mentalmente. Y nos emparejará con aquellos que no dan una bola por perdida. **El objetivo es convertirnos en un competidor hecho y derecho, más allá de nuestro nivel de juego.**

Descubrir la debilidad de mi rival

Esto podemos hacerlo **en el peloteo previo al partido.** Consiste en jugar una pelota al drive, otra al revés, una larga, otra corta, una con top, otra con slice. La clave está en poder **leer cuándo mi rival está más o menos cómodo.** ¿Qué pelotas les cuesta más? ¿Las altas, las bajas, al costado, al cuerpo? ¿Se pone nervioso cuando subo a la red? ¿Le molestan los drops (correr hacia delante)? ¿Qué grip usa?

Si no tuvimos el tiempo suficiente en el peloteo, no importa. Una vez **comenzado el partido**, es importante jugar **los primeros games sin errar.** Todavía no estamos sueltos y arriesgar puede complicarnos las cosas. Es en estos momentos cuando **analizamos el carácter de nuestro rival:** ¿Tiene paciencia? ¿Le molesta

jugar puntos largos? Seguimos examinando sus golpes. Hacemos que pegue un drive a la carrera, un revés alto, lo hacemos volear.

Ya tenemos un pantallazo del partido que se viene. Transcurridos los primeros tres games, en el cambio de lado, ya sabremos contra quién estamos jugando. Obviamente esto sería en el caso de jugar un partido de torneo contra un desconocido, aunque puede servirnos para analizar el juego de mi rival conocido y poder explotar sus debilidades.

En correlación, **nosotros debemos esconder nuestras debilidades y jugar mayormente con nuestras fortalezas**. Ej.: invertirme de drive si mi revés no sirve para atacar. Sacar a media velocidad pero efectivamente antes que intentar hacer un ace que acabará en la red (o en el alambrado). Pero esto lo sabemos de antemano. Lo importante es tener la humildad de saber que uno también tiene debilidades, pero esconderlas debajo de nuestras fortalezas.

Somos nosotros contra nuestro rival. Ya sabemos la estrategia a seguir. Es cuestión de meter la pelota, correr, no poner excusas y sobre todo, dar nuestro 100%. ¡Vamos!

Nivel avanzado

En el caso de que estemos compitiendo en un nivel avanzado, aplicamos lo anterior pero mejorando la precisión, empleando constantemente los efectos, acelerar la pelota, variar más el juego y subir a la red. El escenario es el mismo, mantenernos calmos, dar lo mejor de nosotros y saber explotar las debilidades del rival son puntos fundamentales.

HACÉ RENDIR AL MÁXIMO TUS PELOTAS

- Recuperá y mantené la presión
- Juga cada partido con el pique correcto
- Ahorrá dinero
- Evitá lesiones

ENVÍOS A TODO EL PAÍS



PRESSURE



PRESSURE MAX (@pressuremaxok)

¿QUIÉN FUE MEJOR A SUS 19 AÑOS, NADAL O ALCARAZ?

Carlos Alcaraz (2º) está destinado a lograr grandes cosas. Lo demostró el año pasado y lo ratificó al comienzo de este. Con tan solo 19 años, el murciano logró convertirse en el mejor jugador del mundo, conquistó el US Open, tres Masters 1000 (Miami, Madrid e Indian Wells), dos ATP 500 (Río y Barcelona) y dos ATP 250 (Umag y Buenos Aires).

Su aparición en el circuito se dio en un momento clave: en la última temporada del gran Roger Federer. Como si fuese orquestado, el adiós de uno de los grandes de todos los tiempos tuvo, en el mismo año, el surgimiento a lo grande de quien parece ser la nueva gran figura del tenis, Carlos Alcaraz. Para nada queremos decir que la figura del español hizo que el retiro del suizo fuese algo secundario. Nadie podría opacar semejante acontecimiento. A lo que vamos es que al irse una fuerte figura a nivel mundial (la que más), vino otra, que causó gran impacto y sigue creciendo a medida que pasan los meses.



Carlos Alcaraz daba el gran salto en el US Open: se convertía en el número uno del mundo (Créditos: Justin Lane).

Tras más de 100 días fuera de competición, Carlos tuvo un regreso excepcional, coronándose en el Argentina Open, alcanzando la final en Río, alzando el trofeo de Indian Wells, y llegando hasta las semifinales del Masters de Miami. Todo esto a la joven edad de 19 años.

Lo que buscamos en este artículo **no es comparar a los dos españoles sino medir sus resultados y juego, y decidir quién es el mejor.** Esto va más allá de las comparaciones. Lo hubiésemos hecho con Djokovic, Federer o Zverev si cualquiera de los tres hubiese tenido números así antes de los 20, pero el único que los supera (y el más cercano en el tiempo) es Rafael Nadal. Reiteramos, se dio la casualidad que quien tuvo números tan extraordinarios a sus 19 años en las últimas décadas es Nadal y no otro.



Dos extraordinarias promesas de 19 años (Créditos: Getty Images).

Dicho esto, ahora toca responder la pregunta: **¿Quién fue mejor a sus 19 años? ¿Rafael Nadal o Carlos Alcaraz?**

Hay **dos maneras de responder** la cuestión. Una es a través del **análisis del juego** (nivel tenístico), otra es mediante sus **resultados**.

Rafael Nadal, antes de cumplir los 20 años, contaba con un título de Grand Slam (Roland Garros 2005), una Copa Davis (2004, ganando el partido decisivo ante Andy Roddick), 6 títulos de Masters 1000 (Canadá 2005, MonteCarlo 2005, Madrid 2005, Roma 2005, MonteCarlo 2006, Roma 2006), 4 ATP 500 (Acapulco 2005, Barcelona 2005, Dubái 2005 y Barcelona 2006) y

5 ATP 250 (Sopot, Costa do Sauipe, Bastad, Stuttgart y Beijing). En total, **17 títulos**. Su mejor ranking fue el 2.

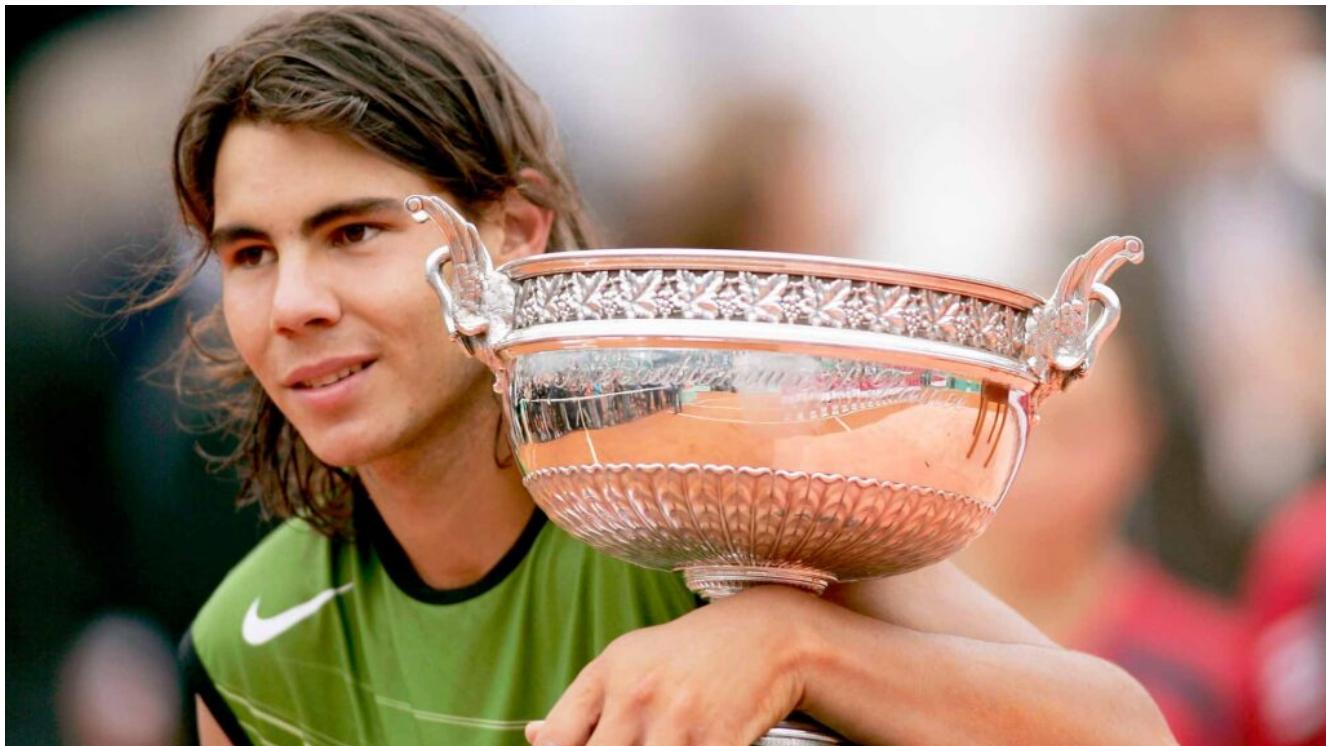
Por su parte, **Carlos Alcaraz cuenta con un título de Grand Slam** (US Open 2022), **3 títulos de Masters 1000** (Miami 2022, Madrid 2022, Indian Wells 2023), **2 ATP 500** (Río y Barcelona 2022) y **2 ATP 250** (Umag y Buenos Aires). Un total de **8 títulos**. Su mejor ranking fue el 1.

A nivel de números, si bien Alcaraz estuvo en el primer puesto del ranking mundial, todo indica que **Nadal está bien por encima**, no solo **en cantidad**, sino **también en importancia**. La Copa Davis (viejo formato) tenía una importancia similar a un Grand Slam para los jugadores, y haber ganado un punto clave en la serie ante el número 2 del ranking, Andy Roddick, teniendo el mallorquín solo 17 años, es algo fuera de serie. Ni hablar de que en varios de los torneos importantes que obtuvo se midió ante el mejor Roger Federer y nos dejó finales históricas como la de Roma en 2005 frente a Guillermo Coria.

Ahora bien, **si comparamos su juego, tenemos que ponernos más específicos**. Está claro que **el tenis de Alcaraz es más completo**. Su saque, revés y volea son mejores que los que tenía su compatriota. **La velocidad de la pelota con el drive también es mayor**. Donde podemos igualarlos, si es que no ponemos a **Nadal un poco por encima es en cuanto al físico**. **Y donde el manacorí sí que saca ventaja es en el aspecto mental**.

Será cuestión de imaginarnos un partido entre sí. Nosotros vemos ganador a Alcaraz en una pista de cemento al estilo Miami, aunque recordemos que un Nadal de 36 años pudo contra el Alcaraz de 19 en las semifinales de Indian Wells 2022... No cabe duda de que **Rafa en clay sería superior**. **Y en césped la cosa estaría pareja**. Lógicamente, **los golpes de Alcaraz harían más daño**, y si bien Nadal alcanzó la final de Wimbledon con 20 años, a los 19 su mejor marca fue la tercera ronda (Alcaraz hizo cuartos en 2022).

En un todo, nosotros **pondríamos a Nadal apenas por encima de Alcaraz**. El factor mentalidad es de gran peso. Más que los golpes. Y si bien Alcaraz podría prevalecer en 2/3 superficies, en el cemento techado la cosa también podría estar del lado del de Manacor (recordemos a Nadal venciendo a Ljubicic en la final de Madrid 2005).



Quién hubiera dicho que tendría 14 fotos con la Copa de los Mosqueteros (Créditos: Philippe Lopez/AFP vía Getty Images).

Si a esto le sumamos los resultados, tenemos que quedarnos con Rafa. Repetimos, no es una diferencia abismal sino una muy pequeña. Y aunque a Carlos no le gusten las comparaciones, es **inevitable regresar a Rafa cuando queremos medir récords de precocidad**. Este es un buen camino para el de Murcia. Se lo está comparando con uno de los mejores de la historia. **Si continúa por este sendero con constancia, solo le esperan más cosas buenas.**

EL ENÉSIMO REGRESO DE RAFAEL NADAL



«Vamos poco a poco», publicaba el ganador de 22 Grand Slams en Instagram.

Hay ausencias que se sienten, que hacen ruido, que dejan un vacío. Nos pasó con el retiro de Roger Federer, un vacío imposible de llenar. Sucede con Novak Djokovic cuando no participa de un torneo por la decisión de un gobierno. Y también cuando Rafael Nadal no está presente en el circuito.

Para la suerte de todos, tanto el español como el serbio forman parte del “entry list” del Masters 1000 de MonteCarlo. Si bien Nadal no confirmó su presencia, es muy probable que si no vuelve en Mónaco, lo hará en Barcelona. Se lo vio entrenando en su academia, al comienzo golpeando de derecha sin desplazamientos, pero recientemente estuvo soltándose más, resbalando en la arcilla, y jugando con mayor intensidad.

«Rafa Nadal fue el primer tenista en apuntarse. Quiere jugar en Mónaco y quiere darse la oportunidad de participar en este torneo que tanto le gusta y que ha ganado once veces en el cuadro individual, incluyendo ocho títulos consecutivos entre 2005 y 2012», manifestó David Massey, director del torneo.

Sería una gran noticia que se presente en MonteCarlo, torneo que conquistó en 11 oportunidades. Más allá de que no partiría como el favorito, esto le daría rodaje y formaría parte del inicio de su preparación de cara al máximo objetivo: Roland

Garros.

Sin embargo, esto aún no está confirmado: ***"No sé cuándo volveré a jugar, esa es la verdad"***, afirmó el ex número uno. ***"No sé de dónde sale esa información, pero evidentemente, si fuera cierta la confirmaría, pero desgraciadamente no lo puedo hacer. Sigo mi rumbo y todavía no sé cuándo volveré, esa es la verdad; estoy en una fase de incrementar el trabajo y si supiera cuando voy a regresar lo diría, pero no lo sé"***, concluyó.

Actualmente, Nadal **se encuentra en la decimocuarta posición del ranking mundial**, lo que significa que **sus cuadros en la gira de clay no serán nada fáciles**. Teniendo en cuenta que el año pasado se coronó en Roland Garros luego de una temporada en arcilla con muchas dudas (jugó sólo Madrid (cuartos- y Roma (octavos)), un mayor rodaje sería obligatorio. Recordemos que, a diferencia del año pasado, Rafa tuvo un mal comienzo de año, en el que apenas compitió (sólo dos partidos) y tuvo que mantenerse fuera por lesión.

Sin esperar resultados espectaculares en su primer torneo, **ansiamos el regreso del Matador**. Que sea como sea, pues su ausencia se siente demasiado.

2 AÑOS DE PASSING SHOT

El pasado 28 de marzo, el día que nació la rivalidad entre Rafael Nadal y Roger Federer, también es el día que lanzamos el sitio Passing Shot.

Tuvimos el placer de cubrir oficialmente 14 torneos ATP, de entrevistar 4 números uno entrevistados, 13 Top 10, más de 30 jugadores en total.

Todo esto en tan solo dos años. Es mucho más de lo que jamás hubiésemos imaginado.

Este año comenzamos con el lanzamiento mensual de la revista

dedicada a nuestros lectores. Como sabrán, también lanzamos ejemplares físicos, los cuales algunos de ustedes adquirieron. Les agradecemos especialmente. Sobre todo en estos tiempos donde la lectura es poco usual y se premia mayormente el contenido audiovisual. Que usted este ahora mismo invirtiendo su tiempo leyendo estas palabras es algo que le agradecemos enormemente.

Gracias a todos por apoyarnos en este épico partido.



<https://crabscompany.com>

Instagram: @crabscompany

Ctra. Cales de Mallorca km 1,2

EDICIÓN MARZO

Carlos Alcaraz volvió A LO GRANDE

El Court Central Guillermo Vilas aplaudió al unísono al vivir un nuevo momento histórico: **Carlos Alcaraz (2°)**, ex número uno del mundo, se convirtió en el **nuevo campeón del Argentina Open (7mo título de su carrera)** al regresar **tras 103 días fuera de**

la competencia.

El público quedó embelesado y Alcaraz maravillado. Los aficionados por su espectacular tenis, Carlos por las enormes muestras de cariño. **El cierre del ATP 250 de Buenos Aires fue con broche de oro.** Y Passing Shot tuvo el placer de estar presente durante toda la semana en el lugar de los hechos.

Al comienzo de la semana, el nivel del español no estaba claro, no se sabía bien qué esperar –seguramente algo bueno–, pero sorprendió. En los octavos de final ante Laslo Djere dejó un set en el camino (6-2/4-6/6-2), pero en los cuartos, ante Dusan Lajovic, brilló (6-4/6-2). Mantuvo el gran nivel ante su compatriota Bernabe Zapata Miralles (doble 6-2). Pero lo de hoy fue otra cosa.

Ante un rival de mayor envergadura, Cameron Norrie (12º), Carlos demostró estar a otro nivel y se coronó sin dejar lugar a dudas (6-3/7-5).



Carlos Alcaraz (campeón), Martín Jaite (director del torneo) y Cameron Norrie (finalista) en la entrega de premios del Argentina Open 2023 (Créditos: Sergio Llamera/Argentina Open)

El murciano vino a revolucionar un torneo histórico que –afortunadamente– cuenta con grandes figuras hace años, pero

que hace mucho no tiene un Top 2. Carlos quizás tenía en mente agarrar ritmo, ganar (en el mejor de los casos), e ir a defender su título en Río. Pero **se llevó algo más que un trofeo y puntos**. Se va de la Argentina con un **shock de adrenalina tras recibir semejante impulso positivo de la gente** en cada uno de sus puntos, games, sets y partidos.

Si bien las posibilidades de que vuelva no son muy altas, **deja al torneo con otro nombre histórico en el listado de campeones**.

Entre grandes figuras que campeonaron en el Argentina Open, como Rafael **Nadal**, Guillermo **Vilas**, Ivan **Lendl**, Gustavo **Kuerten**, etc., vamos a tener que agregar el nombre de una nueva leyenda: Carlos **Alcaraz**.

(Se interrumpe y finaliza la nota toda vez que el protagonista hace ingreso a la sala de prensa con trofeo en mano. Pregunta para hacerle a Carlos: Para ganar una final, o lo que has conseguido en su carrera con 19 años, se necesita cabeza, corazón y cojones. ¿En qué orden los pondrías?).

Nuestra cobertura del Argentina Open

Tuvimos el placer de ser acreditados como prensa por tercer año consecutivo en el torneo más importante de la Argentina.

Esta edición 2023 tuvo una gran expectativa: se presentaron figuras como Carlos Alcaraz (2º), Cameron Norrie (12º), Lorenzo Musetti (18º), Dominic Thiem (WC), además de los jugadores locales que tanta emoción despiertan.

CANTIDAD DE ESPECTADORES



SÁBADO 11 FEB	SESIÓN ÚNICA	2.950
DOMINGO 12 FEB	SESIÓN ÚNICA	3.100
LUNES 13 FEB	DIURNO	2.985
	NOCTURNO	3.290
MARTES 14 FEB	DIURNO	3.377
	NOCTURNO	4.161
MIÉRCOLES 15 FEB	DIURNO	4.378
	NOCTURNO	4.995
JUEVES 16 FEB	DIURNO	4.652
	NOCTURNO	4.995
VIERNES 17 FEB	DIURNO	4.995
	NOCTURNO	4.995
SÁBADO 18 FEB	SESIÓN ÚNICA	4.995
DOMINGO 19 FEB	SESIÓN ÚNICA	4.995
	TOTAL	58.863

Las exitosas cifras de la edición 2023 del histórico torneo Argentino.

El Court Central Guillermo Vilas estuvo repleto en varias sesiones, sobre todo las nocturnas, y más que nunca en las del astro español.

Personalmente, lo disfrutamos como nunca. Acudimos a gran parte de los encuentros y, desde una posición privilegiada, estuvimos presentes en varios entrenamientos. Uno de ellos nos llevó a pelotear con el talentoso Fabio Fognini, como leerán más adelante.

Como si fuera poco, pudimos hablar con el campeón y el finalista del torneo: Carlos Alcaraz y Cameron Norrie:



Carlitos entre risas con nuestra intervención en la conferencia de prensa tras la final.

—“Nicolás de Passing Shot. Mucho gusto y felicitaciones por el torneo. Para ganar un título se requiere cabeza, corazón y cojones, y para todo lo que hiciste vos a tus 19 años. ¿En qué orden los pones, o son los tres del mismo calibre, digamos?”

—“Bueno, yo creo que sí (entre risas). Creo que las tres son importantes, ¿no? Yo creo que no hay que dejarse ninguna, pero, yo creo que todas por igual. Hay que tener un poquito de las tres para poder llegar a ganar un título”.



Cameron Norrie en conferencia de prensa tras su pase a la final.

— “Hola, Cam. Nicolás de Passing Shot. Buena suerte en la final mañana. Jugaste tus dos primeros partidos contra argentinos en cancha llena, y los alentaban a ellos. Y el partido de hoy fue contra un peruano (sudamericano) y el público estaba alentándolo a él. ¿Jugar, digamos, contra el jugador y el público, es un impulso para ti o es una presión extra?, ¿Cuáles son tus pensamientos? Gracias”.

— “No, amé jugar contra los argentinos. Fue duro por los silbidos entre los saques, nunca había experimentado algo así. Estuvo cool. No diría que fue cool si hubiese perdido el

partido, pero fue lindo jugar con esos dos chicos y el público, y pude salir adelante aún sin jugar mi mejor nivel. Sí, es otro factor en un partido. El público hoy estuvo más parejo en la mayor parte del partido y creo que querían que haya un tercer set, entonces alentaban por él (Juan Pablo Varillas), pero obviamente fueron muy respetuosos hoy y realmente me gusta la atmósfera, especialmente mañana si juego contra Charly, creo que la gente lo ama y, al igual que en todos sus partidos, la mayoría va a apoyarlo a él. Pero quizás haya un par de amigos de Facu (su coach) o de Julián apoyándome diciendo ¡Vamos, Pollo!".

Desde ya, aprovechamos este espacio para agradecer enormemente a la organización del Argentina Open y a Tennium, sin olvidarnos de todos los que trabajaron en el sector de prensa.

Carlos Alcaraz, una bestia dentro de la pista, un caballero fuera de ella

Carlos Alcaraz ha cambiado. Su madurez es latente, su constante sonrisa denota una tranquilidad y naturalidad inusual en un joven de 19 años que vino a marcar la historia.

El Carlos en persona es amable con todos, bien predisposto con la prensa y muy atento con los fanáticos que le piden selfies o autógrafos.

El Carlos en la pista es otra cosa. Fiereza, energía, actitud, voluntad, fuerza, agresividad... Es como si dos personalidades opuestas confluyesen en el español.

Afortunadamente, los días de qualy en el Argentina Open permitieron que miles de personas acudieran al predio. El acceso permitió que los aficionados paseasen por los stands, ingresaran al estadio a ver los partidos de qualy pero también que vivan una experiencia única: ver entrenar a los mejores del torneo.

La fiebre que se desató con Alcaraz fue impresionante. Los más jóvenes se agachaban en el suelo para ver entre pequeños espacios de reja al ex número uno. Asimismo, las pistas de entrenamiento tienen su tribuna, la cual explotaba de gente ávida por ver al español.



El público disfrutando del entrenamiento del español
(Créditos: Sergio Llamera/Argentina Open).

Quienes tuvieron la fortuna de presenciar a Carlos en vivo nos dará la razón en cuanto a la descripción que hicimos de él dentro de la pista. **Es como ver a un león enjaulado, un espartano preparado para salir a batallar, una fiera indomable lista para ir a por su presa.**

La comparación con Rafael Nadal es inevitable

El último párrafo del apartado anterior bien puede aplicarse también a otro español que también estuvo entrenando en las mismas pistas del Buenos Aires Lawn Tennis Club. Que también se coronó en el torneo. Y que también fue número uno del mundo. Estamos hablando de uno de los más grandes de toda la

historia, el gran Rafael Nadal.

Entendemos que Carlos está haciendo su camino y forjando su propia personalidad, pero hay que ser objetivos: la comparación con Nadal es inevitable.

Lo decimos por experiencia personal. Tratamos con ambos en persona y podemos decir que pareciera que ambos forman parte de un mismo grupo. Un grupo de personas con una personalidad que brilla, con una humildad mezclada con una seguridad en sí mismos que les da un manto de dignidad pocas veces visto. Y dentro de la pista, es innegable su similitud. Los “¡Vamos!”, los puños cerrados, la energía con la que juegan cada punto, y cómo enganchan y maravillan al público dejando todo de sí en cada partido.



El debut de Carlos Alcaraz con el Court Central Guillermo Vilas al 100% de capacidad. (Créditos: Olivia López Taiana)

Está claro que Rafa está en otro peldaño. Y aquí surge la idea de no compararlos. Porque Carlitos recién está comenzando su camino. Sin embargo, habiéndolo vivido en persona, no podíamos no contarles nuestra experiencia. La cantidad de cosas de

Nadal que vimos en Alcaraz. Y si esto se mantiene, no caben dudas de que a la carrera del joven español le esperan grandes, grandes cosas.

Fabio Fognini peloteó con nosotros: ¿cuáles fueron nuestras sensaciones?

El día anterior a su partido -y derrota- contra Dusan Lajovic, **Fabio Fognini nos regaló parte de su tiempo y nos dio el placer de pelotear con él.**

Así fue la secuencia (por **Ignacio Calandrino**):

Fabio estaba entrenando en la pista 1 del Buenos Aires Lawn Tennis Club, es decir, fuera del predio. Nos acercamos a ver dicho entrenamiento. En un momento, **su coach se retiró a buscar agua** (tenía que retirarlas dentro del predio, es decir, **un largo camino atravesando el club**).

Noté que el italiano estaba impaciente. **Me acerqué y me ofrecí a traerle agua del bar** del club, que estaba bastante cerca. Al principio se negó pero luego **accedió**. **Le llevé un agua Villavicencio grande y una Gatorade**.

“¿Cuánto te debo?”, me preguntó en un español muy argentino. **“No es nada, Fabio”**, le contesté. Él insistió. Le respondí - casi bromeando- que **con un peloteo sería suficiente**. Increíblemente, él **accedió**. **“Dale, vení”**. **“No vale errar”**, me dice seriamente.

Intercambiamos unos drives y reveses, me aconsejó unos tips para mi revés y realmente me divertí.

Obviamente que él jugó parado, cosa que también suele hacer en los partidos, y sus golpes no fueron con gran velocidad. Aún así, **la sensación fue única. La bola venía directa y sincera**, pero devolverla era muy distinto a cualquier otra pelota que respondí en mi vida. Quizás era la tensión, pero la relajada

velocidad que Fabio le imprimía a la pelota me descolocabía. **Pudimos hacer que la primera pelota dure unos cuantos intercambios, quizás 20. La segunda un poco más.**

Al final, **la mano me temblaba sin parar**. Fue mi primera vez intercambiando un peloteo con un jugador de la élite. **Los nervios fueron muy altos pero mi emoción los opacó. Al final todo explotó.**



Amablemente, Fogna aceptó a tomarse una foto conmigo. Un crack.

Aunque a veces suele tener fama de cabrón, se comportó muy bien con nosotros. Considerábamos necesario contar esto en forma de agradecimiento al talentoso italiano.

Gracias, Fabio. Jamás lo olvidaremos.

Cameron Norrie tomó una decisión acertada: convertirse en un jugador más completo. En Río tuvo su revancha



Cameron Norrie y Carlos Alcaraz en la entrega de premios del ATP 500 de Río (Créditos: LTA).

El británico **Cameron Norrie** (12º) remontó un 5-7/0-3 a **Carlos Alcaraz**, quedándose con el título de Río por 5-7/6-4/7-5 en 2h 41m (la final más larga de la historia del torneo).

Fue el **quinto título de su carrera, segundo en clay y primer ATP 500**.

Si bien muchos se esperaban el resultado opuesto (en nuestras historias de Instagram, la votación fue 204-45 en favor de Alcaraz), así es el deporte.

Lamentablemente le volvió la lesión a Alcaraz cuando estaba dominando. Se puede decir que el título era suyo, y es una pena que haya terminado de esta manera.

Sin embargo, el título de Norrie no fue suerte, fue la

recompensa de estar ahí. Norrie jugó inteligentemente, nunca dejó de luchar los puntos, y pudo cerrar el partido aún cuando Carlos -a una pierna- lanzaba winners por doquier. Cameron también estaba agotado, pero su físico le permitió seguir hasta el final.

Es admirable lo del británico. **Su perseverancia y trabajo día tras día rindieron y seguirán rindiendo sus frutos.** Algunos dicen que su tenis no es agradable, que no es buen tenista, etc. Él, callado, sigue su camino y cosecha nuevos éxitos. **Es una personalidad que le hace muy bien al circuito.** De nuestra experiencia personal, un gran tipo. Merecidos éxitos.

Además, fue una excelente decisión la de venir a competir a la gira de arcilla latinoamericana. Cameron se va con un importante trofeo y un interesante impulso de confianza para el resto de la temporada. Sin dudas **se fue del continente convertido en un tenista más completo.**

Carlitos es de otro planeta. No se preocupen, este tipo de derrotas sirven. Esta final lo ayudará a madurar, a entender que a veces no todo depende de uno; le dará hambre y deseo de volver a ganar. Jugó muchos partidos después de un largo parate, con apenas descanso, y eso pasa factura.

Grandes dos semanas para estos dos campeones.

Novak Djokovic, el número de los números uno



El uno con el uno (Créditos: James Ross).

Novak Djokovic está constantemente reescribiendo la historia del tenis. Lo hizo este año con su Grand Slam número 22, igualando a Rafael Nadal, y lo volvió a hacer **convirtiéndose en el tenista (hombres y mujeres) con más semanas en el primer puesto del ranking ATP: 378.**

Quien ostentaba este impresionante récord era Steffi Graff (374). Pero Djokovic no planea dejarlo pronto. Buscará seguir sumando semanas, más allá de que su prioridad son los Grand Slams.

El serbio debutó en este puesto en 2011, tras vencer a Rafael Nadal en la final de Wimbledon. Que 12 años después esté en esa posición demuestra no solo su longevidad sino también su hambre de gloria y excelencia tenística.



El día en el que Nole alcanzó la cima (Créditos: Getty Images).

No se puede tapar el sol ni tampoco parar la lluvia con las manos. La verdad cae por su propio peso. Es muy difícil negar que el más grande de todos los tiempos nació en Belgrado y se llama Novak Djokovic.

Medvedev vuelve a jugar su mejor tenis



Daniil con el trofeo del ATP 500 de Dubái tras vencer a su

compatriota, Andrey Rublev, por doble 6-2 (Créditos: EFE).

Tras un 2022 donde comenzó jugando –quizás- el mejor partido del año ante Nadal en la final de Australia, y terminó, **sin pena ni gloria**, con tan solo dos títulos ATP, **el 2023 tiene a Daniil Medvedev de regreso**.

El ruso se mantiene invicto por 14 partidos lo que lo llevó a superar, en tan solo tres semanas, la cantidad de títulos de toda la temporada pasada.

Es sabido que el ex número uno tiene nivel para vencer a cualquiera, pero tiene algo más importante, y es su consistencia. A excepción del año pasado, y en la gira de arcilla, solemos ver a Daniil en las últimas instancias de casi todos los torneos importantes. Si tan solo intentase, como hizo recientemente Cameron Norrie, y acudiese con preparación e ímpetu a los torneos sobre clay, además de convertirse en un jugador más completo, podría tener aún mayores chances de volver a ocupar el puesto número uno del ranking.

Con sus recientes 14 victorias al hilo (incluso derrotando y quitándole el invicto a Djokovic) **y sus títulos** en el ATP 500 de Rotterdam, el ATP 250 de Doha y el ATP 500 de Dubái, podemos decir sin miedo a equivocarnos que **la máquina rusa está de regreso. Prepárense...**

10 récords imposibles del tenis

El tenis, uno de los deportes más complejos y competitivos que existen, **está plagado de hitos históricos, récords y hazañas que parecen casi imposibles de lograr**.

Aquí les traemos los diez récords que consideramos más difíciles de superar:

10. 7 Wimbledons en 8 años

Pete Sampras, ex número 1 y ganador de 14 Grand Slams, consiguió 7 títulos de Wimbledon entre 1993 y el 2000. Primero fue campeón tres veces consecutivas (1993-1995) y luego 4 (1997-2000).



Sampras y el último beso al trofeo de Wimbledon, año 2000
(Créditos: Getty Images)

El césped era el habitat natural de Pistol Pete. Su enorme saque y su juego agresivo con un buen cierre en la red confluían perfectamente en el All England. También tuvo grandes resultados en el US Open, donde alzó el título en 5 ocasiones. Sus performances en estos dos Majors lo catapultaron hacia la cima en el récord más importante del tenis, los Grand Slams. Años más tarde sería -incríblemente- superado por tres jugadores.

9. 16950 puntos ATP

En junio de 2016, tras ganar Roland Garros por primera vez en su carrera, **Novak Djokovic acumuló 16950 puntos siendo el número uno del ranking ATP**. Alcanzó esta cifra tras ganar 4 Grand Slams (Wimbledon 2015, US Open 2015, Australian Open 2016 y Roland Garros 2016, 8000 puntos), 5 Masters 1000 (5000 puntos), 3 finales de Masters 1000 (1800 puntos), el ATP

Finals (con una sola derrota, 1300 puntos), el **ATP 500 de Beijing** (500 puntos) y el **ATP 250 de Qatar** (250 puntos). Los restantes 100 fueron tras los cuartos de final del ATP 500 de Dubái y la primera ronda del Masters de MonteCarlo.



Tras vencer a Andy Murray (3-6/6-1/6-2/6-4) en la final de Roland Garros 2016 y completar el Grand Slam Carrera, Novak Djokovic consiguió el récord de puntos ATP (Créditos: AP)

Esto demuestra el **increíble dominio** de Novak Djokovic en su **prime**. Es una cifra que probablemente jamás volvamos a ver en la historia.

8. Ganar dos veces todos los Grand Slams

Este es un **récord compartido entre Rod Laver, Novak Djokovic y Rafael Nadal**, pero no por eso es menos impresionante. Ganar un Gran Slam es algo impresionante que deja a todo tenista en la historia. Ganar más de uno, es el doble de impresionante. Ahora imagínense ganar los cuatro Grand Slams dos veces o más. Es una tarea casi irrealizable, y solo la hicieron los tres tenistas mencionados.

La dificultad reside no sólo en adquirir el nivel tenístico suficiente sino en el dominio de las tres diferentes

superficies. Y para ganar dos veces un mismo Major significa que el jugador tiene un nivel extremadamente alto en la superficie en la que lo logró.

Rod Laver ganó tres veces el Australian Open, dos Roland Garros, cuatro veces Wimbledon y dos el US Open. Novak Djokovic consiguió nueve Australian Open, dos Roland Garros, siete Wimbledon y tres US Open. Por último, Rafael Nadal triunfó en dos veces en el Australian Open, catorce en Roland Garros, dos en Wimbledon y cuatro en el US Open.

7. 1275 victorias

Jimmy Connors, ex número uno, ostenta numerosos récords, pero si hay uno que difícilmente sea superado, es el de sus 1275 victorias.

Es impresionante que haya conseguido esa marca teniendo en cuenta la época en la que jugó y los grandes rivales que tuvo. Muy pocos jugadores en la historia han siquiera podido jugar 1275 partidos.

Desde su retiro en 1996, solo un jugador estuvo cerca de alcanzar dicha cifra: Roger Federer. El suizo, quien se retiró este año, se quedó a tan solo 30 triunfos del podio.

6. 109 títulos

Jimbo vuelve a aparecer en esta lista. En esta ocasión, **con un récord que se relaciona con el anterior, y son sus 109 títulos.** Las victorias traen trofeos, y los 1275 triunfos de Connors le dieron este récord que también **estuvo cerca de ser alcanzado, pero que continúa allí arriba.** Roger Federer (no olvidemos la correlación entre triunfos y títulos), quien estuvo a sólo 30 victorias de igualar las 1275 del estadounidense, también quedó a pocos títulos. 6 trofeos separan al nacido en Illinois del oriundo de Basilea. Y teniendo en cuenta que tanto Djokovic (93) como Nadal (92) son los tenistas en activo más próximos a este récord, pero están

priorizando los grandes títulos, parece que esta será otra marca que quedará para Jimmy.

5. 912 semanas consecutivas en el Top 10

Rafael Nadal siempre fue caracterizado por el esfuerzo, garra, lucha y coraje. Y fue por estos mismos motivos –y **lesiones constantes**– que, cuando el español irrumpió en el mundo del tenis, **muchos periodistas argumentaban que el físico no le daría para muchos más años**. El desgaste y la energía invertida en cada uno de sus partidos era descomunal, algo nunca antes visto. En 2005, con 18 años ingresó al selecto grupo del Top 10. Se mantuvo todos este tiempo (y aún continúa allí, en el noveno puesto), pero esta histórica racha se cortará el 20 de marzo, dejando la marca en unas irreales 912 semanas consecutivas en la élite del tenis.



Rafael Nadal tras conseguir el récord de Grand Slams en la final de Australia 2022 (Créditos: EFE).

Así es, estamos hablando de 17 años y medio consecutivos manteniéndose en lo más alto del tenis. Hoy, con casi 37 años, ocupa la novena plaza en el ranking ATP. **Difícilmente volvamos a ver tanta constancia, regularidad y longevidad.** Lo increíble es que lo haya logrado habiendo sufrido tantas lesiones a lo

largo de su carrera.

4. 18 de 19 finales de Grand Slam

El apogeo de Roger Federer es algo que difícilmente volvamos a ver. En su prime, el suizo se deshizo de todos sus competidores y se cansó de conquistar títulos. En este caso, un récord que muy probablemente no sea superado son sus **18 finales en 19 torneos de Grand Slam**. Esto es, desde **Wimbledon 2005 hasta el Australian Open 2010**, *Su Majestad* estuvo presente en 18 de los 19 partidos decisivos de los Majors. Australia 2008 fue la final en la que el suizo no participó.



Wimbledon 2005, el primer Grand Slam que comenzó con su espectacular racha de finales consecutivas (Créditos: Getty Images)

En esa insuperable trayectoria, Federer se coronó en Wimbledon 2005, US Open 2005, Australian Open 2006, Wimbledon 2006, US Open 2006, Australian Open 2007, Wimbledon 2007, US Open 2007, US Open 2008, Wimbledon 2009 y Australian Open 2010. Es decir, **fue campeón de 11 Grand Slams**.

Asimismo, fue finalista de Roland Garros 2006-2008, Wimbledon 2008, Australian Open 2009 y US Open 2009.

En sumatoria, **se coronó en 11 de 17 Mayors.**

3. 378 -y contando- semanas como número 1

Novak Djokovic es poseedor de la mayoría de los récords más importantes del tenis, y este es uno de ellos. El serbio cuenta con **379 semanas en lo más alto del ranking ATP**, lo que lo llevó a conseguir otro impresionante récord y son las **temporadas finalizadas como número uno (7)**.

Consiguiendo esta increíble cifra, superó las 377 semanas que tuvo la gran Steffi Graf.

Leer el número 378 es más impresionante que el 7, pero bien es cierto que la dificultad que conlleva finalizar la temporada en lo más alto es superior a la de sumar semanas durante el año. Es decir, para finalizar en lo más alto, uno tiene que mantener la constancia y ganar hasta el último día. En cambio, las semanas pueden repartirse entre dos o más jugadores, pero lo que verdaderamente cuenta es quién cierra el año arriba. Y en eso Nole también posee el récord.

A su vez, es el jugador más longevo en finalizar el año como número uno, con 34 años y 8 meses.

2. 237 semanas consecutivas como número 1

No es sorpresa que volvamos a nombrar a Roger Federer, y es que **este récord vuelve a reafirmar la absoluta dominación del suizo en sus mejores momentos.** La marca comenzó el **2 de febrero de 2004** y se extendió hasta el **17 de agosto de 2008**. En esos años de apogeo, el suizo consiguió 45 títulos, es decir, el 43,68% de sus total.



Con el trofeo del Australian Open 2004, el que le otorgó el status de número uno por primera vez y que mantendría hasta agosto del 2008 (Créditos: Mark Dadswell/Getty Images).

Esta es una marca que nos deja sin aliento y que rememora el altísimo nivel de Roger en sus mejores años. Estas insólitas 237 semanas son algo que probablemente nunca volvamos a ver. No está de más relacionar este récord con el anterior toda vez que coinciden en el tiempo.

1. 14 títulos en un mismo Grand Slam

Todos sabrán a qué nos estamos refiriendo... **Rafael Nadal logró algo que -realmente- dudamos que se vuelva a repetir jamás.** Ganar **14 Roland Garros es algo de ficción.** Completamente insólito. Es un récord que **desnaturalizó la vara de medición.** Tengamos en cuenta que quien más se acerca a esta marca es Novak Djokovic con sus diez títulos en Australia, y qué lejos está.



Emocionado por la decimocuarta como si fuera la primera
(Créditos: REUTERS).

Además, en pos a esta hazaña, el ganador de 22 Grand Slams **salió victorioso de 112 de 115 partidos en París**. Esto significa que la invencibilidad de Rafa en Roland Garros es de un **97,39% de efectividad**. ¿Lo más increíble? **Aún está en activo y con chances de acrecentar este ya insuperable récord**.

Mención honorífica: 11 horas, 6 minutos y 23 segundos

Todos oyeron hablar de este partido, **John Inser**, el tenista con más aces en la historia se enfrentó con el francés **Nicolas Mahut** en la **primera ronda de Wimbledon**. ¡Y qué manera de comenzar el torneo!

El histórico torneo de césped se caracteriza por la rapidez de los puntos, es decir, es el Grand Slam con menor cantidad de rallys.

¿Quién se hubiese imaginado que ese sería el escenario de un **partido interminable? 11 horas; 6 minutos y 23 segundos**. Un récord que muy difícilmente se superará.



CRABS COMPANY (Instagram: @crabscompany).

Rafael Nadal y un récord que a nadie se le hubiese imaginado

El 20 de marzo, cuando se descuenten los puntos de Indian Wells, **tendrá fin uno de los récords más impresionantes de la historia del tenis**. Si bien ya lo mencionamos en el listado anterior, ahora ahondaremos en él.

Se cortará con la racha de 912 semanas en las que Rafael Nadal estuvo en el Top 10 de manera consecutiva.

El español, quien en sus inicios fue objeto de críticas en cuanto al sobreesfuerzo que empleaba en sus partidos, aquel que se retiraría antes de los 30, acaba de alzar la vara a un sitio que parece imposible.



A sus 18 años y campeón del Barcelona Open, Rafa Nadal ingresaba por primera vez al Top 10 del ranking ATP (Créditos: AFP).

«Prefiero estar ahí que no estar, pero hay que aceptar las cosas como vienen. Con todas las lesiones que he tenido es un milagro no haber salido. El último año han ocurrido muchas cosas: rotura de costilla, dos roturas de abdominales, rotura del psoas, problemas en el pie...», expresó el balear durante el Barcelona – Madrid en la Copa del Rey.

“Cuando llevas un año como el que llevo, es evidente que uno se va cansando, pero cada día estoy en la Academia entrenando, gimnasio, recuperación... Estoy pendiente de evolución y no sé si será Montecarlo, Barcelona, Madrid... Me apetece jugar y voy a estar cuando pueda», continuó.

Para que dimensionemos este récord, **912 semanas es un total de 17 años y medio**. Casi 18 años en los que un jovencito de Mallorca accedió a la élite del tenis y se mantuvo allí, convirtiéndose en hombre y leyenda del deporte. **6.538 días**, 22 Grand Slams más tarde, y a punto de cumplir los 37, Rafa se encuentra fuera de las pistas por lesión pero ya acudiendo al gimnasio y a rehabilitación, con ansias de volver al ruedo.

Si bien es una lástima que se haya cortado esta insuperable racha, es de festejar esta marca que, como dijimos, parece imposible de alcanzar.

**HACÉ RENDIR
AL MÁXIMO
TUS PELOTAS**

- Recuperá y mantené la presión
- Juga cada partido con el pique correcto
- Ahorrá dinero
- Evitá lesiones

ENVÍOS A TODO EL PAÍS

 PRESSURE



Pressure Max (Instagram: @pressuremaxok).

Créditos de la portada: Sergio Llamera/Argentina Open.

Carlos Alcaraz imparable: se mantiene invicto y repite final en Río de Janeiro

Nota escrita por Mariana Carmona.

Estamos en presencia de la «revolución» del tenis llamada Carlos Alcaraz.

Carlitos, como le llaman muchos, deja al mundo del tenis atónito con su juego dinámico, potente y divertido. Nos regala partidos increíbles y nos ha enamorado desde un principio por su naturalidad y facilidad a la hora de competir.

Con una pizca de ambición, ha sabido obedecer a su equipo intentando mantener un perfil bajo. Desde afuera, parece fácil, pero no lo es. Tantos tenistas manifestando públicamente arrogancia, rebeldía y quejas, que al ver a tenistas como él comprendemos de dónde viene y a qué va. **Disciplina, es el principio por excelencia que inculca siempre el tenis español.** Con gran sencillez, Carlos Alcaraz aprendió a seguir los consejos de los mayores y no conformarse con «pegarle fuerte a la pelota». Quizás la consigna sea trabajar y trabajar con la madurez suficiente y un mismo objetivo, que es el de todo tenista.

«Las finales no se juegan, se ganan», sentenció una vez el niño maravilla en una conferencia de prensa. Palabras que lo dotan de cualidades propias de un gran jugador: el orgullo, la autoconfianza y el sentido de esfuerzo. Tenemos la plena certeza de que este joven **no le teme a nada ni a nadie**. Sin embargo, **desde la humildad y la introspección, entiende que hay que seguir mejorando. Continuamente**. Y ese es el mensaje de un verdadero «crack».

Crack es alguien que tiene los recursos necesarios para jugar con astucia e inteligencia sin perder la paciencia. Alguien que se gana el respeto y la admiración de la gente. Pero, sobre todo, es ese jugador sabe admitir sus errores, aceptar las malas rachas, y utilizar ese efímero tiempo de adversidades como trampolín para un crecimiento personal y profesional.

A pesar de haber permanecido un tiempo alejado de las pistas,

a Carlitos Alcaraz el 2023 le sienta muy bien; apuntando a mostrar una imagen de solidez y estando a la altura de las circunstancias en todo momento. Sin dudas, tenemos pruebas de ello. **La reciente victoria en la instancia de semifinal del ATP de Río de Janeiro ante Nicolás Jarry (86°) por 6-7(2)/7-5/6-0**, le permitirá al español obtener la posibilidad de igualar a Novak Djokovic (1°) en el escalafón más alto del ranking mundial por primera vez en la historia si resultara campeón del mismo.

De esta manera, **deberá vencer en la final al británico Cameron Norrie (13°)**, quien busca tener su revancha mañana. El británico no le pude hacer fuerza al español la semana pasada en el ATP de Buenos Aires (3-6/5-7). Cabe destacar que, dado el caso de que el murciano se corone mañana, la batalla por **el primer puesto terminaría (sin más remedio) a favor del serbio**. Esto es así por la regla que establece que en caso de paridad, se le dará **prioridad a los puntos ganados en torneos de Grand Slam, ATP Finals y los Masters 1000 obligatorios**. Sin embargo, Alcaraz significa por el momento una clara amenaza y podría poner en peligro la posición del actual número uno del mundo en los próximos meses.



Alcaraz y Norrie en la entrega de premios del Argentina Open 2023 (Créditos: AFP).

El joven tenista de 19 años llegó para instaurar un nuevo **paradigma tenístico** y promete dejar su nombre grabado en las **páginas doradas de la historia del tenis**. No podemos negar, que en un futuro no muy lejano, **el reinado del tenis quedará en buenas manos...**

Créditos de la portada: @rioopenoficial (vía Instagram).