

*Disfruta
de la raqueta
sin lesiones*

TENNIS PARA TODA LA VIDA

Manuel Orantes, primer español en ganar un máster de tenis, es a sus 67 el vivo ejemplo de que se pueden cumplir años y seguir disfrutando del tenis. Él mismo te explica cómo se consigue.

Por MANUEL ORANTES, profesor de tenis en el Club Bonasport.
Fotos: JORDI LÓPEZ

Según un estudio de la Southwestern Connecticut State University, el tenis es uno de los deportes más saludables. Una de las principales conclusiones es que las personas que practican este deporte tienen más vigor, optimismo y autoestima, sufren menos depresiones, ansiedad y tensiones. ¿Piensas que eres demasiado mayor para aprovechar esos beneficios? A diferencia de otros, el tenis es un deporte para todas las edades, ya que se puede empezar a practicar de niño, seguir jugando de adulto y también al llegar a la madurez en la pista, basta cuidar la técnica y buscar un rival de nuestro nivel para que la diversión esté asegurada.



En los 70, Manuel Orantes disfrutaba de la mejor volea del planeta... y ahora, la sigue disfrutando. El autor de este artículo fue el primer español en ganar el másters de tenis, y uno de los tres jugadores en el mundo que ha conseguido el título individual y el de dobles. Actualmente es profesor de tenis en el Club Bonasport, en cuyas instalaciones hemos realizado las fotos de este artículo y en el que puedes encontrar la "Escuela Intensiva de Tenis Manuel Orantes", en la que puedes aprender, practicar y perfeccionar tu técnica para seguir disfrutando del tenis toda la vida. www.bonasport.com

¿QUÉ ES IMPORTANTE PARA INICIARTE EN ESTE DEPORTE?

El tenis es un deporte muy técnico, por lo que es difícil adquirir una gran maestría. No te desanimes si al principio te cuesta, la recompensa será mucho mayor cuando veas que, poco a poco, tu técnica y juego van mejorando.

Para evitar lesiones, lo más importante es tener una buena técnica. Para ello, es recomendable buscar un buen profesor que te enseñe a ejecutar una buena aceleración, a tener una buena posición corporal para, sobre todo, no pelearse con la pelota, sino jugar con ella.

CÓMO ESCOGER BIEN LA RAQUETA

La raqueta debe adaptarse a tu cuerpo, debe ser una prolongación de la mano. Para saber qué raqueta es la más adecuada, debes cogerla por el mango con una mano y deslizar el dedo índice de la otra mano. Si no hay suficiente espacio, quiere decir que el agarre de la raqueta es demasiado pequeño y que no es la raqueta adecuada. Si dudas entre dos tallas, escoge la más pequeña, ya que siempre se puede ampliar con una cinta overgrip.

En cuanto al peso de la raqueta, irá en función del material con el que esté hecha (grafito, aluminio o titanio). Las raquetas con el "mango pesado" son mejores para el brazo y proporcionan más control porque te permiten generar más potencia, pero no optes por esta raqueta si no dominas la técnica.

La tensión de las cuerdas también es muy importante a la hora de controlar el tiro y el giro. A mayor tensión, mayor control del tiro y menor potencia. Si no eres un gran tenista, mejor mantén las cuerdas poco tensas. La longitud de la raqueta es de, aproximadamente, entre 27 y 28 pulgadas. A mayor longitud, mayor comodidad del cuerpo, por lo tanto, mayor potencia al golpear la pelota.

→ COGER LA RAQUETA

Tienes que imaginarte que estás cogiendo el manillar de una moto. De este modo nunca se te escapará al golpear.



→ GOLPEAR BIEN LA PELOTA

Debes dibujar una media circunferencia en el aire que te permita coger impulso con el brazo.



◀ Si no lo haces así, la pelota se te "echará" encima.

▼ Imagina que en el suelo hay pintada una "V" que te servirá de guía para saber cómo colocar los pies al golpear y, en consecuencia, el cuerpo, para evitar lesiones.



TRUCO

¿Cómo te colocarías para lanzar una pelota con la mano? Pues esa es la posición correcta de saque, con una pierna adelantada, nunca con los dos pies a la misma altura.

