Publicidad

Domingo 07 de julio de 2024 - 12:00 AM

Lecciones del tenis

Columna de opinión de Juan Pablo Remolina

Agréguenos como fuente favorita de Google



Publicado por:
Juan Pablo Remolina

En estos momentos se juega el Wimbledon, el torneo más antiguo y prestigioso del tenis. Algunos están pendientes de ver jugar a las nuevas estrellas del deporte blanco como Jannik Sinner, Carlos Alcaraz o Daniil Medvédev. Pero más allá de ser testigos de una explosión de arte, vale la pena hacer unas reflexiones sobre este legendario deporte, cuyos orígenes se remontan al siglo XII y XIII en Francia.

Si bien no es un deporte de contacto, el tenis es una gran batalla. Para una de las mejores tenistas de la historia, Billie Jean King, “el tenis es la combinación perfecta de acción violenta en una atmósfera de total tranquilidad”. Tal como sucede en la

vida, en últimas se está solo frente al mundo. No hay a quien culpar, quien lo cubra o le haga pases. Acá el jugador asume toda la responsabilidad.

Es un deporte que fomenta la resiliencia. Como dijo hace unas semanas Roger Federer en su discurso de graduación para la universidad de Dartmouth, él ganó casi el 80% de los partidos que jugó en su carrera, pero solo ganó el 54% de los puntos. El jugador de tenis sabe perder y levantarse de nuevo. Si bien se juega cada bola como si la vida dependiera de ella al final es solo un punto y, una vez ha pasado, hay que dejarlo atrás y seguir. Para Federer, los mejores del mundo no se reconocen porque ganan todos los puntos sino porque saben que van a perder una y otra vez y han aprendido a aceptarlo.

El tenis no es solo salud física sino también mental y emocional. Al mismo tiempo que exige técnica y ejercitar diferentes músculos del cuerpo, la estrategia juega un rol esencial. Para algunos expertos, los 100 primeros jugadores del mundo tienen la misma capacidad física; la diferencia es la fortaleza mental. De hecho, Boris Becker, ex número uno del mundo, señala que jugar tenis es como jugar ajedrez corriendo.

A lo mejor por estas y otras razones más, el tenis es considerado uno de los deportes que más alargan la vida. Un estudio acerca del corazón de la ciudad de Copenhague, que ha analizado a más de 20.000 personas durante más de 60 años, concluye que el tenis puede aumentar la esperanza de vida en casi 10 años. Definitivamente, no hay como entrar a la cancha, estar al aire libre, luchar cada punto, ensuciarse, dejar emparamada la camisa de sudor, y al final, agradecerle al contrincante dándole la mano.

Noticias relacionadas:

COLUMNA DE OPINIÓN