PuroTenis Colombiano

REVISTA OFICIAL FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TENIS
NOVIEMBRE - DICIEMBRE DE 2013

EL SOPORTE DE PAPÁ Y MAMÁ

LA OTRA VÍA

TENIS 10

COLOMBIA, CAMPEÓN SURAMERICANO DE 12 AÑOS

CATALINA CASTAÑO A PULSO

EDICIÓN 6

FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TENIS

PuroTenis Colombiano

Edición 6
Noviembre - Diciembre 2013

Director de Comunicaciones
Pablo de Narváez

Periodista
Carolina Mena Guerrero

Colaborador
Fernando García

Diseño y diagramación
Diego M. Chaparro Rincón

facebook.com/fedecoltenis

@fedecoltenis

comunicaciones@fedecoltenis.com

www.fedecoltenis.com

Contenido

EDITORIAL
¡Un título Suramericano en 12 años y seis top 100! 3

TENIS INFANTIL HEAD
La excusa perfecta 4

OPINIÓN
Miguel Ternera
Net point 6

ENTREVISTA
Jorge Gerosi
"Si hay trabajo en equipo, en Colombia habrá tenis para rato" 7

HOMENAJE
En memoria del tenis 10

TENIS 10
Tenis en colores 12

ACTUALIDAD
La otra vía 14

ESPECIAL
Catalina Castaño
A pulso 16

CRÍTICA
El soporte de papá y mamá 20

OPINIÓN
Colombia, campeón Suramericano de 12 años 22

Editorial

¡Un título Suramericano en 12 años y seis top 100!

Estimados amigos:

Se va el año, pero nos deja satisfechos porque cerramos 2013 con excelentes noticias que nos reafirman la idea de que estamos atravesando por el mejor momento.

Y el antioqueño Alejandro González da fe de ello. Terminó el año como subcampeón del Torneo ATP Challenger Tour Finals que reunió a los mejores ocho tenistas de la categoría Challenger. Gracias a este importante logro, por segunda vez en la historia del deporte blanco colombiano tenemos a cuatro tenistas en el top 100 del ranking mundial individual: Mariana Duque, Santiago Giraldo, Alejandro Falla y Alejandro González, un hecho sin precedentes. Con honores recordamos a Álvaro Betancur, Iván Molina y Jairo Velasco, los pioneros que lo consiguieron en 1976. Además, son seis si contamos a los doblistas Robert Farah y Juan Sebastián Cabal, que se consolidaron este año en el top 50.

A comienzos de noviembre el Equipo Femenino de Colombia de 12 años, se consagró campeón del Suramericano por Equipos en Asunción, de la mano de María Camila Osorio, Lina Romero y Nicolle Romero, y el capitán, Jaime Restrepo. ¡Felicitaciones! Por primera vez en la historia de la categoría, nuestro país es el mejor del sur del continente.

Además, la certificación Oro otorgada a la Federación Colombiana de Tenis por su sistema de capacitación de entrenadores -uno de los dieciséis países del mundo que poseen este mérito, el tercero en América- es otro motivo para celebrar. También, el 5 de noviembre realizamos la Noche de Gala del Tenis Colombiano, la noche de los mejores. Nos reunimos junto a toda la familia del tenis, no solo a recordar los momentos más destacados y emotivos de este gran año, sino también a reconocer a todos sus protagonistas.

Y por último, las buenas noticias continúan con la realización de un puñado de torneos categoría Futuros masculinos y femeninos de 10.000 y 15.000 dólares, entre ellos los de Bogotá, Popayán y Barranquilla, en los que se están repartiendo cientos de puntos ATP, y que nos sirven para empujar el desarrollo del profesionalismo en nuestro país. Muchos de ellos han tenido transmisión de Win Sports, otra alianza que festejamos porque difunde el tenis y visibiliza nuestro deporte.

Esta es la última revista de 2013, por eso quiero aprovechar para desearles a todos, un cierre de año a la medida de sus deseos.

Un abrazo,

Gabriel Sánchez Sierra
Presidente Federación Colombiana de Tenis

La excusa perfecta

Con la participación de 140 niños y niñas de escuelas, ligas, clubes y academias de Bogotá, Cundinamarca y Tolima, se realizó en I Festival Copa Head. El tenis fue la excusa perfecta para jugar, y también para empezar a plantar las primeras semillas en la competición, con el cuidado de un labrador.

El sábado 22 y el domingo 23 de septiembre en las canchas del Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Coldeportes en Bogotá, se disputó el I Festival Infantil Copa Head patrocinado y organizado por la marca austriaca de implementación deportiva, Head, y avalado por la Federación Colombiana de Tenis.

Este Festival, regido bajo los lineamientos de la Federación Internacional de Tenis de su Programa Tenis 10 con canchas más pequeñas, raquetas más cortas y una pelota más lenta -lo que aumenta el tiempo entre ejecuciones y redunda en mayor control y facilidad-, acogió la categoría 6-8 que juega con pelota punto roja en una etapa crucial del niño para su desarrollo motriz; la categoría 8-10 con pelota punto naranja; y la categoría 9-11, pelota punto verde, un poco más rápida y parecida a la convencional.

Foto cortesía Iván Suárez.

Alejandro García.
6 años.

En el deporte infantil los resultados son parte del paisaje. Lo importante es que el niño sea feliz.

Fue un fin de semana magnífico. Al CAR concurrió un amplio número de espectadores, además de las familias de los chiquitos que llegaron a disfrutar un buen momento. "Queremos marcar la diferencia. Que los niños y los papás se den cuenta que esto es un fin de semana en el que pueden pasar en familia, donde no solo se viene a competir sino también a divertirse en juegos, inflables, pasabocas, suvenires", cuenta Nelson Cárdenas, director del I Festival Copa Head y encargado de Tenis del CAR.

La idea es brindarles a los chicos posibilidades motivacionales, descontando la competición, dándoles regalos, premiándolos, garantizándoles un espacio en el que puedan insertarse hacia la práctica de este deporte de una manera acertada, apunta Cárdenas.

Valor intangible

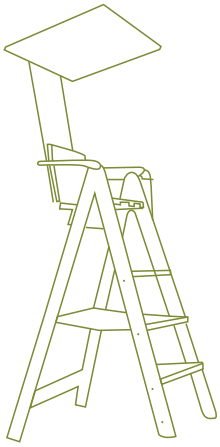
Aunque jugar partidos es una parte importante del desarrollo tenístico, el principal motivo de la reunión no debía ser el resultado sino que los pelaos ganaran en disfrute y en confianza. "Me sentí feliz, gracias a Dios gané. Lo más chévere fue el punto que hice en toda la raya. Eso fue lo que más me gustó. El tenis me gusta mucho por mi papá. Lo vi jugar y aprendí. Para mí significa felicidad", dice Juan Manuel Gómez de 8 años de edad, ganador de su categoría y quien juega en el Club de Tenis en Zipaquirá.

Según Manuel, el papá de Juan Manuel, los niños tienen que disfrutar, pues están en una zona de aprendizaje. Hay que estimularlos, darles elementos positivos para seguir. "Hay mucho instructor que presiona al muchacho, pero en mi caso yo los traigo para que disfruten y aprendan un poco de la mano de la competencia. Es preferible que estén haciendo actividades deportivas y no jugando Wii o X- Box", afirma.

La importancia del aprovechamiento del tiempo libre y la recreación, toma fuerza y color con estos festivales. Para Héctor Francisco Sánchez, entrenador y Licenciado en Educación Física, "aquí el niño es libre y puede vivir el movimiento. A través del tenis de campo aprende a desarrollar la inteligencia y desarrolla una serie de valores como el juego limpio, la unión familiar, la integración, el respeto por el otro y por las reglas".

Este es un paso firme y positivo hacia el desarrollo del tenis infantil en el país. No será el último. Este fue el primero de una serie de torneos a nivel nacional que Head realizará conjuntamente con la Federación. Es muy importante porque es un medio educativo que unido a la academia, están logrando un gran triunfo.

Este, el primero de una serie de torneos a nivel nacional que Head realizará conjuntamente con la Federación, es un paso firme y positivo hacia el desarrollo del tenis infantil el país, un medio educativo que unido a la academia, están logrando un gran triunfo.



Net point

Por: Miguel Ternera

Actualmente radicado en Florida, Estados Unidos, empezó como juez de línea en un Torneo Challenger en Bogotá, su ciudad natal. Pero para él, la mejor silla para ver un partido de tenis es la silla del árbitro central, y en ese rol en 2012, llegó a cumplir uno de sus sueños, trabajar en un Grand Slam: el US Open. Dedicado y comprometido, hoy Miguel Ternera, certificado por la ATP/ ITF/ WTA como 'Broche' Bronce como Juez de Silla y 'Broche Plata' como Referee, goza de una visión privilegiada y en este espacio nos develará, con la pluma, los secretos que se esconden en la net.

y no ganar

Durante casi 15 años de estar en los campos de tenis como árbitro de silla, referee y coach, he podido vivir no una sino muchas veces la situación de jugadores que están ganando 6-2 y 5-2, y terminan perdiendo el encuentro.

Aunque muchos de ustedes han visto esta situación, no todos han estado en la posición objetiva de llevar el marcador, de estar pendiente de si la bola toca o no la línea o de juzgar el comportamiento de los jugadores.

Creo que la razón principal por la que ocurre este fenómeno, es el manejo del momento del partido, la falta de experiencia en mantener el enfoque y dejarse distraer por situaciones que generan los oponentes.

Recuerdo un partido de un Torneo Challenger en Colombia, en el que un jugador colombiano estaba precisamente con este score a primera instancia favorable, sacando para partido. Jugaba contra un argentino, quien al verse derrotado y sin opciones, inició una estrategia de cambio de situaciones, no de juego sino de ambiente. Empezó a hacerme preguntas:

- "¿Puedes llamar al médico?".
- "Claro, en el cambio de lado", le contesté.

Pero él refutó diciendo:

- "Lo necesito ahora, me duele
- mucho la pierna".

Por procedimiento tenía que llamarlo. Entre tanto el jugador de Colombia me preguntó:

- "¿Eso se puede?".

El partido se puso 5-3 sacando el argentino, quien durante ese game cambió su raqueta en 15-30. El colombiano preguntó:

- "¿Eso se puede?".
- "Sí señor", respondí.

En el 5-4, el jugador argentino se cambió las medias porque estaban supuestamente mojadas. El local nuevamente preguntó si eso se podía, y el argentino terminó finalmente ganando el partido en el tercer set.

Aclaro que no quiero dejar el mensaje de que hay que hacer 'maña'. Lo importante es qué debo hacer y cómo no distraerme. Lo que quiero rescatar es la forma en que se gesta el cambio de actitud de los jugadores. En este caso, un jugador que aplica el juego psicológico, y el otro dejándose distraer por la falta de conocimiento en los procedimientos.

El colombiano perdió su enfoque en lo que estaba haciendo bien hasta ese momento. Mientras que el conocimiento, a su rival, lo ayudó a cambiar el panorama a favor. A modo de recomendación, primero, el jugador debe concentrarse para mantener la postura y así superar la adversidad; y segundo, debe ser más curioso, conocer y apropiarse del reglamento y aprender cosas adicionales al juego como tal.

Aquellos jugadores que han tenido formación adicional más allá de solo golpear bien la pelota o de aprender estrategias de juego, tienen la ventaja en momentos como estos. Los que saben de reglas, de procedimientos, de sus derechos y deberes en cancha, pueden fácilmente cambiar en cualquier momento el destino de un partido.

Jorge Gerosi

"Si hay trabajo en equipo, en Colombia habrá tenis para rato"

Jorge Gerosi, coach argentino y quien influyó en la formación y el desarrollo de Javier Frana, Carlos Berlocq, Gastón Gaudio y Guillermo Cañas, alcanzó a jugar algunos meses en el viejo circuito profesional. Pero su carrera estaba destinada a ser entrenador. Sabiendo que hay materia prima en su país de origen y un desarrollo deportivo y tenístico modelo, desde hace tres años Gerosi ha decidido apostarle al tenis colombiano.

¿Qué piensa del tenis colombiano?

Lo veo bien. Siempre tuvo a un jugador posicionado. Molina en una época, Zuluaga en otra, pero estamos en otros tiempos y con una camada tenística formada: Giraldo, Falla, Cabal, Farah, Salamanca, Catalina Castaño, Quintero. Vienen Struvay, Juan Sebastián Gómez, campeón olímpico juvenil; Escobar, Spir. Hay dos muy buenos empresarios, Jhan Fontalvo y Manuel Maté, hay un Torneo ATP 250, dos WTA, seis Challengers y once Futuros. Creo que el tenis colombiano está pasando por el mejor momento de su historia.

Actualmente se encuentra trabajando junto a cuatro tenistas colombianos de distintas generaciones, Carlos Salamanca, Eduardo Struvay, Felipe Mantilla y el juvenil José Fernando Carvajal. ¿Cómo va ese trabajo?

Ellos han creído en mí. Soy un coach muy activo, de participar mucho en los entrenamientos. Soy de hablar mucho, necesito que me crean. Y al tenis lo leo no solo de una manera, soy de adaptarme al tipo de jugador: Salamanca, Mantilla y Carvajal fondo, Struvay saque y red. Los tres son totalmente diferentes y eso requiere de mí una gran concentración en los estilos para no estancarme en una sola idea.

Entonces, ¿todavía les queda mucho tiempo por trabajar y camino por recorrer?

Al quedarse más jugadores entre 28 y 35 años, los juniors se demoran más en meterse. Hoy los jugadores duran mucho más, juegan hasta los 30 o 35 años: Haas, Federer, el mismo Berlocq. Hoy la preparación física es mucho más preventiva y los jugadores son más profesionales, han entendido que la salud y la medicina son muy importantes, lo que te estira a que abandones más tarde. Por eso los jóvenes tenistas colombianos de 17, 18 y 19 años aún tienen que trabajar mucho, porque probablemente les lleve un poco más de tiempo posicionarse que en otras épocas.

Y sobre los más jóvenes, se habla mucho de su proyección. ¿Cómo hacer para aprovechar ese talento?

Este es un país naturalmente talentoso. Ya se lo ve

en el fútbol. La característica del jugador colombiano no es de garra ni de actitud, sino de talento. Los chicos y chicas a los 14 años ven al tenis como un juego. El tema es que después se transforma en una profesión y ahí es donde empiezan a retroceder, porque la universidad está en la mira, y empiezan un montón de distracciones que son nocivas.

¿Está cambiando la mentalidad en el tenis nacional?

Tenísticamente en Colombia, la gente está pensando diferente, en hacer trabajos más organizados, contratar coaches, armar equipos de juniors. Es una colaboración entre ellos y están más concienciados de estar cerca de entrenadores que sean exjugadores profesionales. Los jugadores juveniles tienen que agruparse de a 3 o 4 para armar equipos y desarrollarse.

¿Por qué Argentina es una máquina de sacar jugadores de tenis?

Porque hay otra mentalidad. En Argentina, la educación universitaria es gratuita o casi gratuita. Aquí en Colombia, a los 16 o 17 años estás pensando en ir a la universidad y luego incursionar profesionalmente en el tenis. En Argentina podemos practicar de los 17 a los 23 años y luego estudiar. Los chicos van a la universidad, pero entre el 95% y el 97% pierde el hilo tenístico, porque hay un momento en donde la carrera hay que acelerarla. Pienso que manejamos otros tiempos.

¿Y cómo hacer para afrontar esta etapa con la solvencia para primero perdurar y luego progresar?

Hay que duplicar el esfuerzo, madurar más temprano, ponerse a trabajar profesionalmente a los 15 años. Eso no quita que el chico tenga la madurez de un adulto, pero sí un trabajo de gimnasio todos los días, 4 a 5 horas de tenis, estar atentos a la medicina. Cuando digo medicina, hablo en términos de que si hay dolores, que se los cure a tiempo. Cuando tenés 15 años, es común que dejés de jugar dos semanas para curarte y no es así.

¿Cómo ve la parte física en nuestros tenistas?

Es un punto a trabajar en los tenistas colombianos, porque se ponen a hacer gimnasia seriamente cuando llegan al alto rendimiento. Cuando llegan al profesionalismo ya tienen que llegar armados y más aquí en Colombia donde a la Educación física en los colegios no se le da tanta importancia.

¿Qué valores debe tener cimentados sobre roca el tenista que piensa en ser profesional?

Creo que debe tener un muy buen final en juniors y después tiene que saber viajar, los padres tener la economía o las instituciones ayudarlos; tener una muy buena cabeza para saber extrañar, para faltar a un cumpleaños, a una boda; aprender a vivir de hotel en hotel, ser muy buen administrador con el dinero. Hoy los chicos hacen check in en un hotel, revisan cuentas… Por eso, cuando hablamos de puntapié para trabajar, hay que hacerlo desde pequeños. Si quieres formar un tenista, tenés que armarlo con esas bases.

Junto a uno de sus pupilos, Carlos Salamanca, top 300 del mundo.

Usted es uno de los entrenadores que ha visto en el tenis colombiano una mina de talento y ganas de trabajar…

Hace tres años empecé a trabajar con Carlos Salamanca, pero no estoy radicado en Colombia. Armamos los calendarios y nos vemos en los torneos. Yo vengo una semana antes de cada gira, hacemos la puesta a punto y de ahí salimos a competir. Con el tiempo se juntaron Eduardo Struvay, Felipe Mantilla y también un grupo de juniors que quieren hacer un buen trabajo.

¿Cuál es la importancia de un entorno sano, de una contención familiar y de una buena dirección técnica para el jugador?

Las dos cosas son importantes. Está la familia tenística que es la que construye el jugador, su coach, un mix de administrador y técnico. Planificamos calendario, armamos presupuesto de giras, y también decimos los golpes a cambiar o a mejorar. Y está la familia natural, la que Dios le dio al jugador, la que apoya en todo sentido, desde un almuerzo, una cena en la casa, una voz de aliento.

¿Qué reflexión hace del camino que está recorriendo el deporte blanco en Colombia?

Ojalá de todo esto quede algo bueno. Si en Colombia hay trabajo en equipo, si la Federación Colombiana de Tenis acentúa su trabajo -sé que su presidente se dedica mucho-, si pudieran trabajar más con los juniors y formar próximas camadas, que la empresa privada y la Federación continúen y aumenten el número de torneos profesionales, habrá tenis para rato.

En memoria del tenis

Fue una noche lluviosa. El tráfico estaba colapsado en la capital. Eran las 8 de la noche y no había excusa. No la hubo para que 290 personas se congregaran el pasado 5 de noviembre en el Salón Esmeralda del Hotel Tequendama, donde se llevó a cabo la séptima versión de la Noche de Gala del Tenis Colombiano 2013. Allí sobraron los méritos para destacar el deporte blanco de nuestro país, que justamente, ni más ni menos, atraviesa por su mejor momento.

La ceremonia duró cerca de dos horas y media, donde brillaron los mejores, donde brillaron sus protagonistas, y se reconoció el andar del pasado, el presente y el futuro del tenis nacional, representado en todos los integrantes de esta gran familia: tenistas, ligas, clubes, organismos y autoridades deportivas; Coldeportes y Comité Olímpico Colombiano, y representantes de las ligas afiliadas.

Este evento, el más importante de este deporte de raqueta en nuestro país, contó con la presencia de grandes jugadores como Santiago Giraldo, Alejandro Falla, Juan Sebastián Cabal, Robert Farah, Alejandro González y Mariana Duque; y los paralímpicos Eliécer Oquendo y María Angélica Bernal, a quienes muchos de los asistentes tuvieron la oportunidad de conocerlos y verlos por primera vez… sentirlos cerca. Otros no pudieron asistir por calendario, Catalina Castaño, Johanna Martínez y varias de las tenistas juveniles en transición..

La ceremonia comenzó con la entonación del Himno Nacional de Colombia, precedida por una intervención del presidente de la Federación Colombiana de Tenis, Gabriel Sánchez Sierra, quien recordó el por qué ahora, más que nunca, la intención debe apuntarle a apoyar, a creer.

Luego, en un video que duró no más de siete minutos, se mostraron imágenes emotivas de los mejores momentos del tenis colombiano en los últimos once meses, a modo de recuerdo y homenaje a aquellos que con trabajo y sacrificio, han llevado la bandera de Colombia muy en alto.

Iván Anzola, Alejandro Falla y Eliécer Oquendo

Santiago Fajardo, Eliana Beltrán y Angélica Cortés

Sergio Luis Hernández
Mejor jugador de la categoría 14 años

Equipo de Copa Davis

Barlaham Zuluaga
Mejor jugador de la categoría 18 años

Daniel Velásquez y Lisa Valero
Subcampeones Torneo Interuniversitario

Mariana Chalela, Constanza Mora y Jaime Parada

Brian Díaz, Carlos Díaz y Jaime Pedraza

Ernesto Ar

Juan Sebastian Osorio
y su padre Juan Gilberto Osorio

Juan Guillermo Ruíz, Adriana Lemos
y Andrés Obregón Santodomingo

Roberto Silva, Sara Londoño
y Rodolfo Varela

Garbiel Sánchez Sierra

Hilda, Hernando y Vicente Aguirre,
ilustre familia del deporte blanco

Mariana Duque

Jorge Pinilla
y Ana María Sánchez
Campeones Torneo
Interuniversitario

naya y María Angélica Bernal

Santiago Giraldo

Y llegó el momento de la premiación, donde se tuvo en cuenta lo más destacado del tenis nacional. Se premiaron al bogotano Carlos Arturo Díaz como 'Mejor Juez', a Win Sports como 'Mejor Medio de Comunicación', a Mauricio Hadad como 'Entrenador del Año', a la Liga de Tenis de Bogotá por el título en el Torneo Nacional Interligas por Equipos en Pereira, a los campeones del Torneo Nacional Interclubes Senior por Equipos 'Copa Gatorade': América Tenis Club de Bogotá, campeón Primera Categoría; Club Campestre Farallones de Cali, campeón Segunda Categoría; y el Club El Boque de Medellín, campeón Tercera Categoría.

A la Universidad del Rosario, por el campeonato obtenido en el I Torneo Interuniversitario por Equipos de la Federación Colombiana de Tenis, y a la Universidad Externado de Colombia por el subtítulo. Se realizó una serie de reconocimientos especiales, a los equipos de Copa Davis por clasificar por segunda vez en la historia al Play Offs del Grupo Mundial, y de Fed Cup por continuar dando batalla a pesar de la adversidad y permanecer en el Grupo I Américas; a tres ligas afiliadas, la Liga Caucana de Tenis por su gran crecimiento en los últimos años, la Liga Antioqueña de Tenis en conmemoración a sus 80 años de fundación y la Liga Vallecaucana de Tenis por sus 85 años; y al SENA por su alianza con la Federación en pos de la capacitación y profesionalización de la labor del entrenador.

Y la premiación de los mejores jugadores de 12, 14, 16 y 18 por ser número uno del ranking nacional y por categoría; a Laura Ucrós y Diego Pedraza, como 'Mejor Jugador Juvenil'; a Alejandro González, 'Tenista Revelación'; a Juan Sebastián Cabal y Robert Farah, 'Mejor Pareja de Dobles'; y a Santiago Giraldo y a Mariana Duque, los número uno de Colombia.

Al final, antes del vino y el pasabocas, llegó el momento de las sorpresas. Se rifaron dos camisetas de los equipos oficiales de Colombia Copa Davis y Fed Cup, y Head entregó la raqueta gigante de Novak Djokovic.

Fue una velada inolvidable, en la que se reconocieron a aquellos que aportaron de alguna manera para el desarrollo del tenis colombiano. Ahora, planteados están los retos y los objetivos de 2014, pero antes, siempre es bueno hacer memoria.

Fotos cortesía Iván Suárez.

El tenis en colores

Cristian Sánchez
6 años.

Foto cortesía Iván Suárez.

Colombia, al igual que los demás 207 países afiliados a la Federación Internacional de Tenis (ITF), empezó a trabajar a partir de 2012 bajo los lineamientos del Tenis 10, el programa oficial de la ITF para niños menores de 10 años. La magia de la tecnología y la implementación deportiva del tenis afín a la edad, han ocasionado una verdadera revolución.

En los últimos años, el crecimiento del tenis ha sido notable, pero también la deserción por falta de mecanismos que ayuden a sus practicantes a adaptarse a esta disciplina. La Federación Internacional e Tenis (ITF) concluyó que era realmente necesario crear estrategias para adaptar el deporte, en este caso el tenis, a las necesidades de sus jugadores, en especial a las de sus iniciantes.

El Tenis 10, programa oficial de la ITF, hace parte del proyecto 'Play + Stay', traducido en español 'Juega y Quédate', que busca masificar y garantizar la práctica del deporte blanco en los niños y niñas menores de 10 años, a través de diferentes y llamativas estrategias que les permitan tener un primer acercamiento tenístico auténtico, disfrutar el proceso de aprendizaje y mejorar su calidad de vida, ofreciéndoles una experiencia más positiva y dinámica con el uso de pelotas más lentas de colores rojo, naranja y verde; raquetas cortas y canchas más pequeñas que se ajusten a su tamaño y edad.

"Lo que más me gusta del tenis es que es un gran deporte que consiste en correr, en jugar. He participado como en siete festivales, y me ha ido bien. Vengo a divertirme. Me encanta el tenis", dice Thomás Alexander Sabogal, quien practica tenis desde los 3 años de edad, primero en Colsubsidio, luego pasó a la Liga de Tenis de Bogotá y ahora se encuentra en el Programa Semilleros de la Federación Colombiana de Tenis..

Desde el punto de vista intelectual, los niños que también se dedican a estudiar, podrán llevar un proceso académico menos pesado con la implementación de estas normas y con la guía y cuidado de sus padres y entrenadores. Es importante que el niño complemente la actividad académica con algo de deporte, para alejarlo de la televisión, que tenga disciplina y que viva y experimente lo que es la actividad física.

Aunque hay muy pocos estudios a cerca de las oportunidades deportivas que tienen los niños de corta edad con discapacidades, existen investigaciones que aseguran que el número de tenistas en silla de ruedas menores de 10 años es bajo. Muy pocos de ellos practican algún deporte o incluyen el ejercicio en sus vidas, ya sea por la falta de transporte adaptado, por la discriminación de la que muchas veces son víctimas, por la sobreprotección de sus padres o por la limitada cantidad de sillas deportivas. "Las pelotas más y las canchas más pequeñas pueden ser sumamente útiles para entrenar a jugadores con discapacidades y aumentar enormemente su disfrute y su éxito en el tenis", dice Dave Miley, Director Ejecutivo de la ITF.

La revolución

Solamente el 10% de los entrenadores de todo el mundo utilizaba pelotas más lentas en la etapa inicial de sus jugadores, antes de que existiera el programa Tenis 10. Hoy la cobertura es poderosa. Estas bolas les permiten a los jugadores tener más control sobre su peloteo y sus golpes, al mismo tiempo que aprenden y desarrollan técnicas cada vez más avanzadas y eficientes, lo que podrían lograr muy difícilmente con una pelota normal en una cancha tradicional.

Al poseer el niño mayor control sobre su cuerpo y sus golpes, esto incidirá positivamente en su desarrollo motor en el momento en el que se mueve, corre, salta y pelotea, al tiempo que se incorpora a un grupo de personas o amigos de su misma edad. Esto le ayudará a relacionarse con los otros y por otro lado a perfeccionar el lenguaje. Todo esto al final influirá en la personalidad del niño, en su seguridad y en su forma de comunicarse con el mundo. Por supuesto que esta cadena de evolución requiere de un espacio propicio, no solo en el momento de las clases sino también en el ambiente familiar.

En el marco emocional, el juego le genera al niño una serie de sentimientos y emociones que bien manejados, le aportarán muchísimo a la hora de cumplir su rol como un ser social dentro de una determinada comunidad. "Para desarrollar la parte emocional, intelectual y física, el juego es una de las mejores herramientas para que los niños aprendan a conocer su cuerpo, a coordinar sus movimientos, a organizar sus pensamientos", asegura Rafael Baracaldo, preparador físico.

Así como existen niños que tienen dificultades a la hora de sacar, pelotear y jugar puntos en una cancha tradicional, también los adultos pueden verse beneficiados con el uso de pelotas más lentas en sus entrenamientos. Los entrenadores deberán utilizar las pelotas adecuadas en las canchas adecuadas donde puedan hacerlo.

El Tenis 10 es la mejor manera de divertirse sanamente, sin dejar a un lado las formas de competición ni los sistemas de puntuación.

Ana Sofía Gómez.
6 años.

LAS PELOTAS

Para que los jugadores principiantes puedan tener más control sobre su juego, el uso de la pelota adecuada es indispensable. Para esto, la ITF recomienda que los niños sigan progresivamente un recorrido en el que poco a poco vayan cambiando de pelota de acuerdo a sus necesidades. Estas son las opciones:

ETAPA 3 PELOTA ROJA

Ideal para el mini tenis

- Pelotas de goma espuma y de baja presión utilizadas
- en una cancha de 11 metros
- Tamaño de raqueta recomendado: 41-58cm.
- Niños de 4 a 8 años y adultos iniciantes

ETAPA 2 PELOTA NARANJA

Un 50% lenta e ideal para iniciantes de cualquier edad

- Pelotas de baja presión para iniciantes de cualquier
- edad utilizadas en canchas de 18 metros
- Tamaño de raqueta recomendado: 53-63cm.
- Adultos iniciantes y niños de 7 años de edad
- y mayores

ETAPA 1 PELOTA VERDE

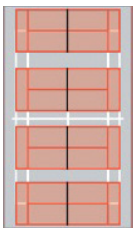
Un 25% más lenta e ideal para iniciarse en una cancha de tamaño normal

- Pelotas de goma espuma y de baja presión utilizadas
- en una cancha de 11 metros
- Tamaño de raqueta recomendado: 41-58cm.
- Niños de 4 a 8 años y adultos iniciantes

**Información extraída del folleto de la ITF, 'Play + Stay. Sacar. Pelotear. Jugar puntos'.*

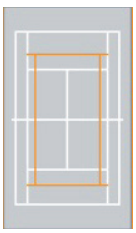
EL DATO

Se recomienda a los niños de 10 años o menores que no entrenen ni compitan con las pelotas de tenis regulares, sino que utilicen las pelotas de colores para adquirir una mejor técnica y aplicar cierto tipo de tácticas que con las pelotas convencionales no se pueden ejecutar.



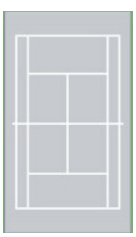
CANCHA ROJA

- Longitud de la cancha: 11 metros
- La anchura de la cancha:
  5-6 metros
- Altura de la red: 80cm.
- Con la pelota roja



CANCHA NARANJA

- Longitud de la cancha: 18 metros
- La anchura de la cancha:
  6.25-8.23 metros
- Altura de la red: 80-91cm.
- Con la pelota naranja



CANCHA VERDE

- Cancha de tamaño normal
- Con pelota verde o normal

La otra vía

Si bien, el enfoque principal es posicionar a sus tenistas en la élite, la Federación Colombiana de Tenis, en una carrera basada en el desarrollo progresivo a medida en que el jugador cumple años, apoya la oportunidad de las becas universitarias que permiten realizar estudios superiores, armarse competiendo en la categoría NCAA y luego ingresar al circuito profesional. La decisión es tan personal como la tensión del encordado.

Robert Farah

A través de los años, la etapa formativa de un tenista se ha vuelto más larga y empinada. Hoy, el promedio de edad de los primeros 100 del mundo ronda los 27 años. Ahora los campeones se coronan a edades más maduras que ayer. Las generaciones contemporáneas están estirando su actividad profesional hasta los 33 o 35 años. Y eso hace que quienes arriben al circuito, lo hagan más tarde.

Aunque hay una corriente que piensa que a los 17 o 18 años, el principal ingrediente para poder ser profesional es respirar tenis día y noche, en este contexto, otros se preguntan, ¿por qué no empezar a los 18 una carrera universitaria y después de cuatro años recorridos, ahí sí dar el salto al profesionalismo?

Nicolás Barrientos

John Isner (Georgia), los hermanos Bryan (Standford), Kevin Anderson (Illinois), Benjamin Becker (Baylor) y James Blake (Harvard), son un claro ejemplo; ejemplos que también hay en Colombia. Robert Farah estudió Economía en la Universidad del Sur de California y hoy es uno de los doblistas más importantes de la historia del tenis nacional (Ver recuadro); Nicolás Barrientos, Finanzas en University del Sur de Florida; Juan Carlos Spir, Relaciones Internacionales en Georgia Tech. "Cuando terminé el colegio quería seguir jugando. La mejor manera de hacerlo, por recursos y costos, era partir a USA a la universidad. Esto no solo me sirvió para conseguir mi título, sino también para madurar y obtener más experiencia en mi deporte", comenta el vallecaucano Nicolás Barrientos, actual 348 del ranking ATP.

Otros, como Jorge Andrés Azuero, nacido en Cali, es uno de los jóvenes que está viviendo ese camino. Cursa quinto semestre de Negocios y Finanzas en Liberty University, Virginia. "La experiencia ha sido muy buena y edificante. He conocido compañeros de equipo de diferentes nacionalidades y culturas, Estonia, Brasil, Francia, Sudáfrica, España, lo que me ha permitido conocer diferentes estilos de juego enfrentándome con jugadores de talla mayor", cuenta Azuero, quien representó a Colombia en el Suramericano de 12 años en Chile 2004.

Jorge Andrés Azuero

En la actualidad, las cifras en Estados Unidos dan cuenta de 950 universidades con equipos de tenis para hombres y más de 1.100 para mujeres. Según el informe anual Open Doors, auspiciado por la Oficina de Asuntos Educacionales y Culturales Estados Unidos entre 2011 y 2012, el número de estudiantes latinoamericanos en este país creció un 8%. Esto significó el ingreso de 731.215 estudiantes a sus universidades. Esta representa una gran opción para cientos de tenistas de todo el mundo, beneficios que solamente ofrece el sistema americano.

Opción que también vio con buenos ojos María Fernanda Vargas, quien estudia Economía y Finanzas en Auburn University at Montgomery, una de las mejores en tenis de todo el país. Está becada 100%

gracias a un ofrecimiento de la institución por su talento. "Debes tener buenas notas en la universidad, es una exigencia de mi coach, y cumplir con los entrenamientos. El nivel es muy competitivo, jugamos todas las semanas. He mejorado la parte física y la parte mental", dice la tenista bogotana, quien antes de viajar jugaba en la Liga de Tenis de Bogotá y ahora es la flamante campeona del Nationals con su universidad.

María Fernanda Vargas

"Cualquier tenista o deportista entre 17 y 21 años puede acceder a beca, y con ella a dos ventajas para su posible carrera: cubrir los gastos que generan la competición y armar su propia 'bolsa de viaje' para que en el momento en que termine su vida estudiantil, pueda financiar su paso a la élite", dice Gonzalo Corrales, exjugador de tenis, uno de los primeros tenistas españoles en viajar a los Estados Unidos y fundador de AGM Sports, dedicada a gestionar becas de este tipo. Hoy en día el desarrollo profesional de un tenista cuesta cerca de 60.000 euros anuales, contando un coach, un preparador físico y la planificación de un calendario competitivo adecuado.

La beca depende de varios factores: rendimiento deportivo, desempeño académico y nivel del idioma inglés. Los requisitos para acceder a una beca deportiva tienen en cuenta el ranking nacional o internacional, que el aspirante sea tenista amateur y que no haya cobrado en torneos profesionales, así como haber culminado los estudios de secundaria en el país de origen y empezar la universidad tan pronto acabe el bachillerato. Y por último, realizar los exámenes de admisión americanos SAT y TOEFL. Las becas pueden ir de un 40% a un 100%.

Aunque el porcentaje de jóvenes que dejan a un lado el tenis cuando llegan a las aulas es altísimo, hoy, cientos de clubes deportivos y federaciones nacionales apoyan esta opción. Fedecoltenis lo hace por medio de empresas como Match Point y American International, entre otras.

Con el desarrollo del tenis universitario, es posible que algunos sean buenos profesionales transitando ese camino. "Entendemos que no todos llegan a ser jugadores destacados y es importante que tengan una alternativa de vida. Sin embargo, para la Federación es prioridad hacer cada vez más Torneos Futuros, fortalecer el circuito juvenil para que haya campo donde construir las bases, y así posicionar más jugadores en el top 100, top 200", dice Gabriel Sánchez Sierra, presidente de la Federación Colombiana de Tenis.

Combinar los estudios universitarios con la práctica de un deporte de alto rendimiento, representa la otra vía para alcanzar la cúspide.

Graduado con honores

Tiene 26 años, y ya es uno de los mejores tenistas de la historia de Colombia. Robert Farah, doblista por excelencia, ha promocionado con honores el mundo deportivo, con medallas en el Ciclo Olímpico, cuartos de final de Gran Slam e integrante del mejor equipo colombiano de Copa Davis. Pero además, el vallecaucano demostró que sí se puede estudiar y jugar tenis a la vez. En 2010 se graduó de economista en la University Of Southern California- un logro que alcanzó gracias a su disciplina, fuerza de voluntad y enorme talento.

Usted es un vivo ejemplo de que estudiar es compatible con practicar comprometidamente un deporte. ¿Dónde radicó su éxito?
En una universidad americana el sistema está hecho de manera perfecta para poder combinar ambas cosas. La competencia tenística es altísima. Lo más seguro es que si estás posicionado dentro de los mejores universitarios, con constancia, serás bueno a nivel profesional.

Y cuando culminó sus estudios y lanzó el birrete al cielo…
Tuve un buen rendimiento y hubo grandes diferencias. En menos de dos meses ya estaba posicionado dentro de los mejores 220 del mundo e incluso había alcanzado el top 180. En dobles también tuve un buen rendimiento. Estaba 130 a final de 2010. La experiencia de jugar muchos partidos, la costumbre de competir, ganar o perder y la tranquilidad mental de tener un diploma también ayuda.

¿Les aconsejaría a los tenistas en desarrollo que cursen una carrera universitaria?
Totalmente. He tratado de aconsejar a varios tenistas colombianos para que lo hagan. En Suramérica ven el tenis universitario como un fracaso para llegar al tenis profesional, y toca cambiar esa visión.

Catalina Castaño
A PULSO

Por: Pablo de Narváez

Foto cortesía Copa Claro Colsanitas

En su palmarés, entre otros laureles, ostenta seis títulos de sencillos y cuatro de dobles en Torneos Futuros, dos WTA en la modalidad de dobles, 31 apariciones en torneos de Grand Slam, presencia en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, medalla de bronce panamericana en Guadalajara 2011 y 47 victorias en Fed Cup con Colombia en casi medio centenar de participaciones. Logros conseguidos a pulso. Como aquella vez en julio de 2006, cuando se ubicó en la casilla 35 del mundo, la segunda colombiana que ha escalado más alto en el planeta.

El pasado 5 de septiembre, Catalina Castaño cumplió 19 años de carrera profesional. Fecha en la que no solo el fútbol, sino también el tenis, le regaló al deporte colombiano una de sus victorias más importantes.

A Catalina no le gustaba el tenis, le fascinaba era patinar. Sin embargo, el desarrollo de la competitividad, el apego por el entrenamiento y el hambre de una auténtica campeona, la llevaron con una raqueta en la mano a ser top 40 del mundo después de batallar contracorriente.

Corrían los años 70, tiempos memorables en donde se disfrutaba de la música disco, y en el deporte blanco, de raquetas de madera y vinchas para el pelo. Catalina, junto a su hermana Gina Paola -Valentina, su hermana menor no había nacido- y sus primos contemporáneos, miqueaba encima de los árboles que adornaban los parques de su Pereira querida, jugaba ponchados en las calles con pelotas de hule, o se recostaba junto a su docena de peluches que la esperaban todas las noches sobre su cama.

La emoción a flor de piel. Era la primera vez que Cata representaba a Risaralda en unos Juegos Nacionales en 1991, entre otros junto a Daniel Giraldo, hermano de Santiago; y Carlos Andrés Cardona, Director de Tenis de la Academia de Tenis Mauricio Hadad. Arriba, el entrenador Pedro Luis Arroyabe. "Fue lo máximo", recuerda.

Era una niña polideportiva. Llegó a estar convocada a la selección de atletismo departamental, así como al equipo de tenis del Club del Comercio donde estaba afiliada y al que asistía junto a Gina Paola, Augusto su papá y María Eugenia, su mamá. Cuando chiquitas, su mamá las llevaba a la villa deportiva de la capital risaraldense, y en el patinódromo, montaban encima de esos fascinantes aparatos de cuatro ruedas, dando vueltas y vueltas, hasta el cansancio.

Hasta que un día, cuando tenía 10 años, en una de las vacaciones que pasaban en Cali de visita donde uno de sus abuelos, el tenis atrapó sus pasiones. Su padre influyó seriamente en esta herencia. Paralelo al viaje vacacional de los Castaño, se jugaba un torneo infantil de tenis, la conocida Copa Colgate, que terminó ganando Cata. En su primer día de competencia, estaba signada.

En el Club del Comercio empezó a perfeccionar su técnica y a plantar las primeras semillas de su vocación. El papel del entrenador fue primordial. Pedro Luis Arroyabe, conocido con cariño como 'Pembo', su forjador, fue quien le hizo coger cariño al tenis. "Siempre estaba pendiente de mí, veía que yo era una de las que iba progresando y me empujaba. Así empecé", cuenta Catalina, nacida el 7 de julio de 1979. Y un

día, tomó la decisión. Les dijo a sus papás que quería dedicarle su vida al tenis. Ellos la apoyaron, pero con la condición de que primero terminara el colegio.

Ávida por aprender y mejorar día a día, era una de las más pilas de su escuela, el General Rafael Reyes, donde estudió desde segundo de primaria hasta el grado once de bachillerato. "Tenía que ser muy juiciosa, aprender rápido y hacer las tareas y los trabajos bien. Si no ponía atención en las clases, no iba a tener tiempo para jugar", confiesa.

En las últimas hojas de sus cuadernos, tenía pintados no corazones, sino cancha pelotas y raquetas.

Acompañado por el raquetero, cargaba al hombro su morral con la cartuchera y los libros escolares, entre ellos los de ciencias naturales y matemáticas, sus materias favoritas. El uniforme de las prácticas lo llevaba puesto debajo del oficial del colegio, que tenía énfasis en contenidos de actividad física y deportes. Allí recorrió las canchas de voleibol, baloncesto, incluso el taller de costura. Se graduó en 1995 con honores. Fue la primera en su clase.

"Le tocó muy duro para sacar el bachillerato. Cuando llegaba de los torneos atrasada, se llevaba el almuerzo para el colegio", dice su mamá. Su día empezaba a las 6.30 de la mañana con el sonido del despertador. Luego entrenaba hasta las 7 u 8 de la noche, hasta que quedaba un poco de luz, y de ahí salía a donde los tíos a que le explicaran las tareas. Llegaba a las 11 de la noche a su casa, rendida. Muchas veces no alcanzaba ni a empiyamarse. Caía profunda.

Una anécdota de color que la pinta de cuerpo entero, la narra su madre, María Eugenia Álvarez. "Muchas veces llegaba al Club y encontraba a Gina Paola, vestida de tenista, charlando con las otras Compañeras, esperando a que las recogiera, y yo le preguntaba: "¿Dónde está Cata?". Y ella me respondía: "Donde siempre. Búscala en el muro".

Corazón

Con Colombia en Fed Cup, Castaño tiene una marca de 49 victorias en 47 series disputadas, números que hoy son récord. Debutó en abril de 1996 contra Chile en el segundo punto de la serie. En 2008 compitió en el equipo nacional en el repechaje del Grupo Mundial contra Bélgica. Y este año participó en Medellín en el Grupo 1 Américas.

Sintiendo su bandera. Junto al equipo colombiano de Fed Cup en Medellín, este año.

Foto cortesía Federico Ruiz Martínez

Desde niña, creó un hábito excelente que le ha permitido estar vigente en el circuito femenino sin lesiones graves. "Siempre estaba entrenando. Fue una persona muy dedicada y juiciosa en sus entrenamientos, en su puntualidad. Contrastaba con las demás. En ese tiempo no era común. Creo que eso fue lo que la hizo sobresalir", cuenta Pedro Luis Arroyabe, 'Pembo', entrenador de Catalina de 1985 a 1992 en el Club del Comercio. Esa disciplina que cultivó desde niña la convirtió en una auténtica guerrera.

En 2012 fue premiada por la Federación Internacional de Tenis, ITF, con el reconocimiento 'Heart Award', algo así como 'Premio Corazón', para aquella jugadora de la Zona Américas de Fed Cup destacada por su coraje en la pista y compromiso con el equipo.

Al mundo competitivo ingresó muy pequeña. La primera vez que viajó por Sudamérica a la Gira Cosat, no ganó un solo set ni en sencillos ni en dobles. Cuando pisó Europa, sucedió lo mismo. Y la segunda, vez también. "En los nacionales perdía y me iba llorando. Era lo más trágico. Lo sufría realmente. Lo bueno fue que siempre dije yo tengo que ser mejor", rememora Castaño, actualmente 105 del mundo en dobles, 198 en sencillos y número dos de Colombia.

En los Juegos Panamericanos de Guadalajara en 2011 con su amiga, Mariana Duque.

Gracias a intensas horas de práctica y a una autocrítica madura y exigente, empezó a revertir la situación a su favor. "Cuando perdía un partido, detectaba la falla con su equipo, y si era el servicio, se iba a trabajar el saque hasta afinarlo", cuenta 'Pembo'.

A los 15 años, Pony Malta- Avianca Bavaria, seleccionó entre cientos de chicos del país, el talento innato de Catalina para hacerla parte de su flamante equipo deportivo, que también integraban Juan Pablo Montoya, María Isabel Urrutia, Mauricio Hadad y Miguel Tobón, entre otros. "Fue una bendición ese patrocinio. Mis papás económicamente no hubieran podido. Mi papá es abogado y mi mamá es asesora de seguros. Al principio era costoso para salir a nivel nacional. Tenía dos hermanas y no era fácil criar a tres mujeres", asegura.

En su último año como junior terminó 11 del mundo. En Estados Unidos entrenó con los hermanos colombianos René Gómez y Carlos 'Cachito' Gómez, una experiencia enriquecedora en la que descubrió secretos del fondo de cancha, de la volea y del slice.

"El tenista, antes que nada, tiene que ser persona. Lo tiene que demostrar fuera de la cancha y dentro. Es demostrar ese respeto hacia los demás, respeto en el buen sentido".

Tras una reestructuración en la inversión al deporte de Bavaria, que hizo mella en el equipo de tenis, la tenista risaraldanse terminó su vínculo. Tenía 20 años. Justo allí, otra puerta se abrió: Colsanitas, en ese entonces dirigido por el español Roberto Cocheteux. Esto coincidió con el retiro del profesionalismo de Mariana Mesa. Iniciaba una nueva etapa.

Bajo la sombra de Fabiola Zuluaga -la cucuteña que marcó una época importante en el tenis femenino en Colombia-, empezó a entrenar junto a Miguel Tobón. También estaba jugando Rommy Farah. A comienzos de 2003, la pereirana se destacó en la gira por los Estados Unidos. Llegaron a ser veinte los tenistas los que reunió Colsanitas en su equipo de Alto rendimiento.

En 1996, Catalina y Laura Bernal festejan ante la cámara el subtítulo de dobles del Torneo USTA International Hard Court Championships Grado 3, en Estados Unidos.

Alta mar

Desde el US Open, donde cayó en primera ronda ante Nadia Petrova, sufrió una lesión por estrés debido al cambio constante de superficies, al ritmo de partidos y a tantos saltos que retumbaron en lo emocional. Las autoridades de Colsanitas decidieron retirarla del equipo, al cual retornaría en una corta segunda etapa en 2012. Esta noticia la impactó negativamente, pues siempre había tenido una estructura detrás como soporte. "En ese momento, recuerdo que me fui a jugar dos meses seguidos, lo que hizo que se me agravara la lesión. Cometí varios errores en planificar un calendario, en administrar plata", cuenta.

Previo a Wimbledon, conoció al entrenador argentino Pablo Giacopelli. Hasta ese momento, después de lo de Bavaria, nadie había creído en ella. "En el momento en

el que nadie se apuntaba al proyecto de mi carrera, él me dijo que podía ser top 30. Para mí fue lo máximo", recuerda.

De ahí empezaron a trabajar fuerte. Pasó navidad, y con energías recargadas, empezó el año 2005 que la recibió con buenas nuevas: el top 70, luego de alcanzar la cuarta ronda en el WTA de Miami. En ese momento, Giacopelli, con quien inició una relación extradeportiva, decidió partir para Australia y abandonar la empresa. Sin embargo, en la vida de Catalina, caracterizada por sacar su casta en los momentos más duros, lo mejor estaba por llegar. De sus largas jornadas de entrenamiento, aprendió rutinas, metodologías y memorizó ejercicios. Se había convertido en una jugadora agresiva, con un revés lleno de recursos.

En esta nueva etapa, recibió la colaboración técnica del colombiano nacionalizado en Estados Unidos, Lizandro Carrillo y la compañía de su mejor amigo, Juan Fernando Ríos, su confidente, quien la apoyó durante el Masters 1000 de Miami. "Estaba muy mal sentimentalmente", confiesa. Fue eliminada en primera ronda en Miami y en Amelia Island.

Y en abril de 2006, cuando nadie lo esperaba y luego de las piedras esquivadas, comenzó su histórico ascenso. En el WTA de Charleston, Estados Unidos, tachó a Harkleroad (#79), a Vaidisova (#14) y a Bartoli (#32), y en tercera vuelta cayó ante Petrova (#7). "Ahí empecé a remontar. Estaba decidida y quería ir por más. Estaba jugando muy bien".

Con Mariana Duque en julio de 2012, alegres por el subtítulo de dobles en el WTA Bastad, en Suecia.

A pesar de no tener dirección, su tenis, combativo e inteligente, estaba en alto nivel. En Charleston, empacaron maletas rumbo a Europa. Jugó Berlín, Roma, Estambul, Birmingham, Eastbourne, Wimbledon, y en Budapest hizo cumbre. Completó cuartos de final tras derrotar en un partidazo a Aravane Rezai (#91), 6-7 (9), 6-1 y 6-3, puntos que le valieron el lunes 10 de julio de 2006, la casilla número 35 del mundo.

Hoy, Catalina Castaño, cuya fe mueve montañas, se encuentra en su tierra natal mentalizada en la temporada 2014 y en la gira de torneos de 25.000 dólares por los Estados Unidos. A mediados de este año, inauguró en Pereira una academia de tenis junto a Mariana Mesa. Pero el imán de la raqueta la poseyó. Dejó el proyecto y regresó 100% al ruedo, como se lo exigen sus objetivos deportivos. Este fue el pasado vivo de una mujer, una tenista y una campeona, orgullo y ejemplo de coraje y tenacidad. Que piensa en presente, y quien después de tanto, está dispuesta a ir por más.

Ping - Pong

¿Qué la indigna?
El irrespeto, la pereza, la falta sensibilidad.

¿A qué se aferra cuando compite?
A Dios.

¿Una ciudad del mundo?
Pereira. Es acogedora, la gente hace la bienvenida. Aquí están mis raíces.

¿Una fruta?
Papaya y mandarina.

¿Un tenista?
Roger Federer y Steffi Graf.

¿Un deportista colombiano?
Nairo Quintana.

¿Un personaje de la historia?
Nelson Mandela.

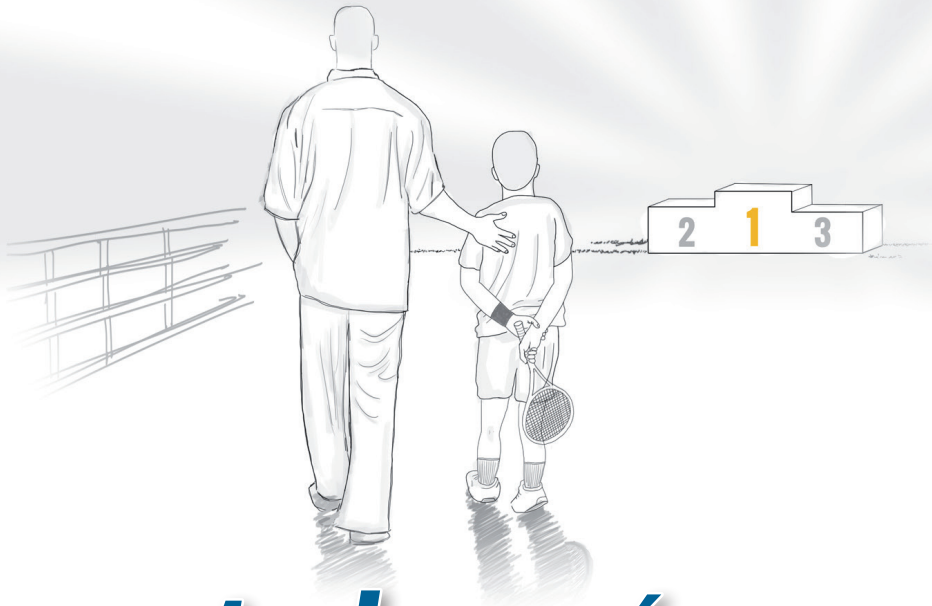
¿Un libro?
La Biblia.

¿Su hobbie?
Caminar en las montañas.

¿Un instrumento?
La guitarra.

¿Un partido?
La primera vez que jugué en Roland Garros, le gané en primera ronda a Marion Bartoli. Fue en la cancha Suzane Lenglen. Mis papás me estaban acompañando.

¿Un consejo para los jóvenes?
Ser muy disciplinado, trabajar y duro.



El soporte de papá y mamá

Cuando los niños combinan sus actividades académicas con las deportivas, se están formando seres humanos integrales, que con la asistencia y el apoyo total de sus padres, podrán ser capaces de desempeñarse plenamente en ambos campos, haciendo del aula y la cancha los escenarios perfectos para su desarrollo y promoción.

Los padres de familia son uno de los eslabones más preciados en la carrera deportiva de sus hijos que buscan ese camino. Ellos son los principales patrocinadores del deporte colombiano, quienes en las edades formativas de los chavales poseen una invaluable labor y responsabilidad en la crianza puertas para adentro del hogar y también puertas para afuera, junto a los entrenadores, los maestros en las instituciones educativas, el personal de apoyo y la dirigencia deportiva.

El soporte de papá y mamá tiene una influencia enorme, que se sensibiliza a medida en que su compromiso con el deporte aumenta. "Nosotros como padres estamos tratando de construir a un gran ser humano", dice Alexander Sabogal, padre de Thomás Alexander, de 8 años y a quien le encanta el tenis y cogió por primera vez una raqueta a los 3. "Es trascendental que los padres rodeen positivamente a los niños en todas estas actividades extracurriculares. Los padres debemos aterrizar y no confundir el acompañamiento con la exigencia, pues a veces llegamos a forzarlos y no debe ser así", opina.

Así como los hijos tenistas aprenden a competir jugando partidos, primero en los festivales y luego en los torneos jugando por los puntos, los padres aprenden a ser padres con el tiempo. Es un proceso en el que todos, hasta el practicante, deben reconocer la diferencia entre juego y deporte. Según Miguel Crespo, entrenador, psicólogo y responsable del Área de Investigación de la Federación Internacional de Tenis, "muchos de los problemas surgen porque los padres no están seguros de cuál es la mejor forma de ayudar a sus hijos, y entonces usan su instinto natural".

El enfoque

Dentro de la crisis de valores en la que vivimos sumergidos, el éxito muchas veces se confunde con lo esencial. El deporte infantil y también el juvenil, aunque cada vez lo parezca menos, "debe ser entendido más como juego creativo y como espacio de competencia y campeonismo, como un lugar de encuentro, de expresión, de crecimiento y de alegría, donde competir sea un desafío y no un sufrimiento producto de presiones", afirma el reconocido psicólogo del deporte, el argentino Marcelo Roffé.

Los niños deportistas, más en una disciplina de carácter individual, deben depositar sus intenciones no en ganar sino en aprender, y a través del juego desarrollar su personalidad, su intelecto y su físico. Los padres de familia deben ser guía y compañía en la exploración del propio carácter del infante, despertar en ellos desde las ganas por jugar nomás, hasta el

interés de practicar y entrenar; sembrar los valores de la responsabilidad, la disciplina, el esfuerzo; expresar la palabra perfecta ante la frustración de perder y la emoción que conlleva a ganar.

"Jugando, fluye el espíritu creador del lenguaje constantemente de lo material a lo pensado", dijo alguna vez Johan Huizinga, quien instauró la teoría del 'Homo Ludens' y quien al juego le dio una importancia notable en el desarrollo del ser humano.

Según Yolanda Reyes, pedagoga y escritora santandereana, autora en el libro ´Adiós a las trampas´ editado en 2004, la participación de los niños en alguna disciplina, "la hemos dividido -y nos hemos dividido- entre perfectos y malísimos, entre víctimas y victimarios. He aquí la trampa más grande: ¿Cómo cambiar el libreto para permitirles ser otros personajes? Tendríamos que enseñarles a confiar en sí mismos y en los otros. Y sobre todo, en nosotros".

Se cree que la etapa más importante para el desarrollo de la autoestima y la confianza en sí mismos se da en el período anterior a los 10 años. Por eso, de acuerdo a Crespo, los entrenadores y los padres deben crear, utilizando todos los medios posibles, un clima para ayudar al niño a sentirse bien consigo mismo. Respetar la esencia del juego y conocer el límite que lo divide con el deporte, son tareas de toda la patria deportiva por un bien común. Educar, redescubrir día a día esa herramienta poderosa para formar no campeones, como trazan las grandes campañas del poder, sino mejores individuos.

Tenis al cuadrado

¡Histórico!

Por primera vez en la historia, el tenis profesional colombiano logra posicionar a seis jugadores en el top 100 del ranking mundial ATP y WTA. En dobles, Juan Sebastián Cabal y Robert Farah, están entre los 50 mejores del planeta. Y en sencillos, Mariana Duque, Santiago Giraldo, Alejandro Falla y Alejandro González, el primer colombiano en debutar en el Torneo ATP Challenger Tour Finals donde obtuvo el subtítulo, completan la lista. Entre octubre y diciembre de 1976, los pioneros, Iván Molina (#46), Álvaro Betancur (#68) y Jairo Velasco (#69), se posicionaron en el grupo de los 100 mejores del mundo.

Felicidad bronceada

El equipo femenino de Colombia con las juveniles María Fernanda Herazo, María Paulina Pérez y Paula Andrea Pérez, ganó dos medallas de bronce en los XVII Juegos Bolivarianos Trujillo 2013. La primera, obtenida en la modalidad de dobles tras derrotar a Patricia Ku y Katherine Miranda, de Perú, 7-5 y 6-2. En la semifinal cayeron 10-7 en el super tie break ante Ecuador. Y la segunda, en la modalidad por equipos conocida como Copa de Naciones, derrotando también a Ecuador 2-0. Karen Castiblanco fue la capitana. Al cierre de esta edición, Venezuela lidera el medallero con 115 preseas de oro, 120 de plata y 88 de bronce. Sigue Colombia (113-98-79) y luego Ecuador (53-52-69). En estas justas compiten además Perú, Panamá, Ecuador, Chile y Bolivia, países cuya historia tiene parentesco con el libertador Simón Bolívar, y El Salvador, Guatemala, Paraguay y República Dominicana como invitados de honor.

Oro en capacitación

La capacitación de entrenadores en el tenis colombiano es líder en la región. La Federación Internacional de Tenis, entidad que evalúa y reconoce los sistemas de formación de entrenadores de las Asociaciones/Federaciones Nacionales en tres niveles, oro, plata y bronce, anunció a comienzos de noviembre que Colombia accedió a la certificación Oro gracias al método que utiliza en este campo, logrando su ingreso al grupo de los dieciséis países del mundo que poseen este galardón, como España, Francia, Alemania, Australia y Bélgica, entre otros. En América, Colombia se une a Canadá y Brasil.

Alta presencia colombiana en el Workshop

En Cancún, México, del 5 al 9 de noviembre se organizó la Conferencia para Entrenadores Mundial de a Federación Internacional de Tenis. Expositores de la talla de Mary Pierce, Patrick McEnroe, Luca Santilli, Dave Miley y Miguel Crespo, entre otros, renovaron de conocimientos a casi 900 entrenadores de todo el mundo. Colombia, con 132 entrenadores de ligas, clubes, academias y entres privados, fue la delegación más numerosa después de la local. Contó con la organización de la Federación Mexicana de Tenis y fondos del programa Solidaridad Olímpica del Comité Olímpico Internacional.

Colombia

Campeón Suramericano de 12 años

Por primera vez desde 2005, año en el que se empezó a organizar este certamen, el equipo femenino de Colombia en la categoría de 12 años, apoyado por Coldeportes, se consagró campeón gracias a la actuación de María Camila Osorio, del registro de la Liga Nortesantandereana de Tenis, Lina Romero, de la Liga de Tenis del Meta y Nicolle Romero del registro de la Liga de Tenis de Cundinamarca, capitaneadas por el antioqueño Jaime Restrepo.

Un excelente equipo

Este torneo, organizado por la Asociación Paraguaya de Tenis y la Confederación Suramericana de Tenis (Cosat), contó con la participación de sus diez países, y se disputó en las canchas de polvo de ladrillo del Rakiura Resort Day en Gran Luque, Asunción.

Colombia, cuarta preclasificada, demostró solidez en su rendimiento. En la final le ganó a Paraguay por 2-1, en una serie que se decidió de manera dramática en el dobles. Colombia le ganó a Ecuador, Venezuela, Perú y a Brasil -el match final del round robin-, todas las series con el mismo resultado de la final. La dupla nacional, María Camila Osorio y Lina Romero, jugó afianzada y con convicción, y logró asegurar el título.

Por su parte, el equipo masculino compuesto por Édgar Bautista del registro de la Liga de Tenis de Santander, y Santiago Serrano y Felipe Rincón, afiliados a la Liga de Tenis de Bogotá, apoyado también por Coldeportes y dirigido por Carlos Soto, derrotó a Chile en el partido por el séptimo puesto.

¿Qué significa ser campeón a los 12 años? Tres expertos responden:

Karen Castiblanco
Directora Tenis Femenino Fedecoltenis

"Es un gran logro. Esto quiere decir que están por buen camino, que el talento lo tienen. Ahora, la forma como entrenen y se preparen y continúen su etapa formativa es muy importante. Pero más importante aún, es que no se crean los mejores y que estén bien rodeados. El entorno, padres, amigos y entrenadores, harán la diferencia".

Jaime Restrepo
Capitán del equipo

"El título genera una alegría inmensa. Salir a representar a Colombia no es fácil. Un título es muy satisfactorio para nosotros, como para las niñas. Es la primera vez que ganan las colombianas, un doble mérito. Estas niñas prometen. Mostraron un buen nivel, sobre todo María Camila, quien demostró por qué es la mejor de Suramérica a su edad".

Antonio Cordonnier
Director técnico Liga de Tenis del Atlántico

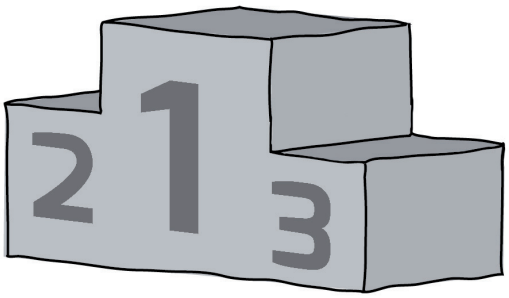
"En lo colectivo hay un buen equipo e individualmente significa que existe una posibilidad de jugar bien a futuro. Los varones tienen un tiempo de desarrollo mayor que las mujeres, quienes a los 14 o 15 años ya están jugando torneos juniors y profesionales de buen nivel. Estas chicas están más cerca de ser lo que aspiran ser. Por eso hay esperanza".

Podio Damas

1- Colombia
2- Paraguay
3- Argentina

Podio Varones

Argentina -1
Brasil -2
Perú -3



Coldeportes
presente en las actividades
del tenis Colombiano
Porque el deporte hace parte del futuro del país
coldeportes
PROSPERIDAD PARA TODOS
Diseño: Oficina de Comunicaciones y Prensa - Coldeportes