

Jugar al tenis después de los 50

Kathy y Ron Woods (EEUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (45): 4 - 6

RESUMEN

Este artículo está dirigido a la población de mayores de 50 años que busca una actividad saludable, experiencias sociales, estimulación intelectual y quiere divertirse practicando un deporte en lugar de "trabajar" en un gimnasio. Hay secciones específicas que brindan consejos útiles para los nuevos jugadores, jugadores perdidos (quienes jugaron anteriormente y luego abandonaron) y por supuesto para aquellos jugadores que si bien continúan, deben ajustar su juego a un cuerpo que envejece. La estrategia que enfatiza el juego de dobles y doble mixto, se presenta, en primer lugar, seguida de las habilidades técnicas para lograr los objetivos estratégicos. Como la población de mayores de 50 aumenta, cada vez hay mayor preocupación por la salud, el sobrepeso y la obesidad, los entrenadores deberían tratar de alcanzar el segmento de población que está maduro para más juego de tenis y tiene el tiempo y la posibilidad financiera de disfrutar de un gran deporte.

Palabras clave : Actividad física adulta, salud, participación.

Dirección del autor: rwoods15@tampabay.rr.com

INTRODUCCIÓN

Parte de la fórmula para promover el crecimiento del juego de tenis debe incluir a la población de mayores de 50 años. En los Estados Unidos y en muchos otros países desarrollados, el aumento de la población de mayores de 50 y aún de más edad presenta tanto problemas sociales únicos como también oportunidades. En EEUU esperamos que la población de mayores de 50 años alcance los 80 millones para 2011, sobre una población total de 300 millones.

Según nuestra visión, existen tres grupos diferenciados dentro de la población de 50+. Por una parte están "los jugadores que juegan" y les gustaría seguir jugando. Tienen interés, habilidades, tiempo, dinero y son miembros clave de clubes de tenis. Muchos son nuestros mejores clientes; jugadores frecuentes, forman parte de equipos, compran artículos de equipamiento, y son aficionados al tenis que miran y asisten a eventos tenísticos. Nuestra obligación hacia ellos es mantenerlos saludables y entusiastas para que puedan jugar varias décadas más.



En segundo lugar están los jugadores "perdidos", que jugaron alguna vez en su vida pero abandonaron. Pueden ser nuevamente atraídos con un marketing inteligente, un programa estratégico y buena atención al cliente. A medida que se acercan a los 50, su salud cobra una importancia extra y buscan la estimulación social, física y mental que puede ofrecer el tenis. Como ya han jugado en algún momento su reingreso al tenis es menos amenazante que el de los jugadores totalmente nuevos.

El tercer grupo, quienes "nunca han jugado tenis", pueden estar en un momento de búsqueda de una nueva actividad recreativa. Si tienen una razonable coordinación óculo-manual, sus probabilidades de éxito son bastante buenas. Hemos visto nuevos jugadores de 50 años que se hacen entusiastas, competentes y habilidosos jugadores en uno o dos años.

PERFIL GENERAL DEL JUGADOR MAYOR DE 50 AÑOS

Cada uno de los grupos descritos anteriormente tiene características únicas aunque también comparten rasgos generales. Generalmente los jugadores mayores de 50 años son consumidores que esperan un entorno seguro y agradable a un costo razonable. Se inclinan hacia el juego de dobles porque valoran la sociabilidad, la variedad de estrategias y tiros cubriendo una zona reducida de la cancha. Las clases grupales son exitosas porque son menos onerosas y de manera natural dan la posibilidad de hacer nuevos amigos y de encontrar compañeros de práctica.

Los contactos sociales son de suma importancia para los jugadores mayores de 50 años. Sus familias ya no requieren tanta atención, por lo cual buscan compañía adulta, socializar y conversar después de jugar y otras actividades que se dan naturalmente entre los amigos de tenis. Ver una película u obra de teatro, celebrar ocasiones especiales, organizar un club de lectores, o juego de cartas, asistir a eventos de deporte profesional pueden organizarse regularmente en el club porque los miembros disfrutan de la compañía mutua. Un buen programa de tenis deberá promover y ofrecer intencionalmente estas posibilidades sociales para poder cumplir con estas necesidades.



Hemos notado que los jugadores disfrutaban al aprender los principios estratégicos en primer lugar junto con la técnica de los golpes y las prácticas para lograr objetivos tácticos. Este enfoque tiene sentido lógico y es más divertido pues el énfasis está en "jugar al tenis" en contraposición a "entrenar los golpes" que es menos atractivo para la mayoría de los jugadores.

Una característica final de este grupo es su preocupación por su salud física a medida que pasan los años. Las lesiones ocurren, pero frecuentemente pueden evitarse o minimizar su tiempo de recuperación con el cuidado adecuado. Informar sobre la entrada en calor, el estiramiento dinámico anterior al juego y el enfriamiento y estiramiento estático posterior al juego ayudarán a mantener a la gente en la cancha. En caso de lesiones, el consejo adecuado y la derivación al profesional de la salud adecuado serán un servicio maravilloso que reducirá significativamente los tiempos de recuperación.

Sentirse joven y verse bien son importantes a medida que envejecemos y el tenis puede tener una poderosa contribución. Es raro ver tenistas con sobrepeso; a diario encontramos jugadores de 80 años que cubren correctamente la cancha. Sin embargo, todos los tenistas necesitan dedicar un tiempo fuera de la cancha a la flexibilidad general y a mantener la fortaleza muscular y la resistencia. A menos que se preste la debida atención a esas dos áreas, las probabilidades de lesión son altas y las habilidades tenísticas sufrirán a la larga también.



CLASIFICACIÓN SEGÚN EXPERIENCIA Y HABILIDAD DE JUEGO

Según nuestra experiencia los jugadores mayores de 50 años entran en dos categorías principales según su experiencia de juego y habilidad. En los Estados Unidos clasificamos estos grupos según nuestro programa de clasificación nacional de tenis (NTRP) hasta 3.0 ó ITN 7 y un grupo con mayor nivel con un NTRP entre 3.5 y 4.5 ó ITN 4-6. Las necesidades de estos dos grupos son tan similares que los principios estratégicos que necesitan adquirir son igualmente similares pero sus diferentes habilidades sugieren que es mejor separarlos a la hora de aprender y jugar.

Los grupos basados en los dos niveles descritos anteriormente son generalmente compatibles dentro de sus grupos para aprendizaje y juego informal pero quizás, para el juego competitivo más serio, deberían dividirse en categorías separadas por 0.5 puntos. Si bien utilizamos el sistema de clasificación para todos los jugadores adultos, en competición por equipos tenemos ligas para mayores de 50 y de 60 años. Por supuesto, en los torneos individuales las categorías se definen con incrementos de 5 años para asegurar la mejor competencia.

DESAFÍOS ESPECIALES PARA LOS JUGADORES MAYORES DE 50 AÑOS

Para los mayores de 50 años, la emoción de aprender e implementar nuevas estrategias o tácticas es una gran motivación al mantiene el juego fresco y divertido, lo mismo que añadir un nuevo golpe a su repertorio y luego utilizarlo en un partido. El juego de tenis ofrece tantos desafíos que fascinan a los jugadores de todas las edades a quienes nunca les faltan opciones. Creemos que las estrategias simples y claras basadas en los principios científicos deberían estar presentes en toda formación y entrenamiento y para todas las edades. Sin embargo, es necesario realizar algunos ajustes para las personas mayores debido a los efectos de la edad.

Cubrir los globos

A medida que pasan los años, la pérdida de fuerza explosiva para saltar o arrancar rápidamente o la pérdida del equilibrio complican el ajuste a los globos. Es más difícil moverse hacia atrás que hacia delante, entonces los jugadores de red se adaptan alejándose de la misma. El compañero de quien saca en dobles tiende a jugar cerca de la línea de saque en lugar de jugar en el medio del cuadrado de saque. Durante el juego, quien sube a la red después de un tiro de aproximación también deberá ser más cauteloso y no llegar demasiado cerca de la red.

Achicar la cancha

El efecto general al alejarse de la red hará necesario aprender o mejorar el juego de voleas bajas, semi voleas y voleas de subida. Los entrenadores deben asegurar a los jugadores que jugar desde media cancha es realmente inteligente ya que ayuda a achicar la cancha, defenderse contra los tiros profundos y cortos y a cubrir los globos. Aprender los nuevos tiros puede ser emocionante y desafiante y vale la pena. Hemos visto algunos jugadores mayores cubriendo virtualmente todos los tiros y disfrutando peloteos y puntos emocionantes desde una posición de $\frac{3}{4}$ de la cancha.



Saque y volea

Los jugadores más habilidosos que suben a la red después del saque en dobles suelen ajustar la estrategia a partir de los 50 y 60 años. Muchos de nosotros hemos notado que el juego en canchas más blandas es más beneficioso para nuestros cuerpos que el juego en canchas duras aunque nuestros servicios son menos eficientes a la hora de obtener devoluciones más flojas. Al combinar saques más lentos con superficies más lentas la ventaja generalmente la tiene quien recibe.

La velocidad, equilibrio y esfuerzo requeridos para sacar y volear se tornan más problemáticos por lo cual los jugadores los unificarán sólo

subiendo a la red en selectas ocasiones. Los sacadores efectivos deben estar bien posicionados y buscar la debilidad en el interior del cuadro de saque, o al cuerpo y profunda en tal cuadro. Más importante aún es la simulación, junto con la variedad en el tipo y ubicación del saque. Los jugadores pueden encontrar una combinación que funcione bien y les permita sacar y volear en ciertos puntos.

Al variar la táctica, el sacador puede confundir al adversario que devuelve, quien no sabrá si va a subir o no.



En vez de utilizar la estrategia de saque y volea, los jugadores mayores suelen meterse unos pasos dentro de la cancha anticipando una devolución corta y si es así, juegan un tiro de aproximación y se acercan con unos pasos más. Aunque rara vez lleguen a la red, las oportunidades de dar menos tiempo de reacción al adversario, de pegar paralelo o un tiro angulado justifican el avance cuando sea posible.

LA OPORTUNIDAD

Creemos que dedicarse a los jugadores mayores de 50 años es esencial para preservar a los ávidos jugadores ya existentes y, en un mercado maduro, atraer a nuevos jugadores a nuestro deporte. Lo atractivo de este público es que mientras otras cosas de la vida comienzan a perder importancia, el hecho de divertirse, estar con gente agradable, hacer un buen ejercicio y desafiar sus habilidades mentales y físicas, cobran mayor importancia. Y podemos asegurar que cada día en la cancha de tenis es una bendición y a medida que pasan los años comenzamos a comprenderlo y apreciarlo.

