



LOS BENEFICIOS DEL TENIS

**DESARROLLA TU**

**DEPORTE**



**AL SER UN DEPORTE INTENSO EN EL QUE SE USA UNA RAQUETA DE TENIS, CON ELLA UNA PELOTA Y QUE DURANTE EL JUEGO SE PRESENTAN GRAN CANTIDAD DE SITUACIONES Y JUGADAS, EL TENIS PROMUEVE QUE TU MENTE Y ESPÍRITU SE DESARROLLEN PARA ALCANZAR CADA DÍA MAYORES DESAFÍOS Y SUPERARLOS. CON EL TENIS TRABAJAS SOBRE TI MISMO.**

### La práctica del tenis te ayuda a: **(15 razones)**

- 1.** Desarrollar una **ética de trabajo** porque necesitas mejorar en cada clase, trabajar arduamente en los entrenamientos para lograr la excelencia en los golpes y en el entendimiento del juego.
- 2.** Desarrollar la **disciplina** dado que aprendes a trabajar en tus habilidades en la práctica continua y a controlar el ritmo de juego en competición.
- 3.** En el tenis eres el **campeón del medio**: nada es tan bueno ni nada es tan malo. Requiere tener un ánimo estable y adaptable a cada situación.
- 4.** Aprender a **manejar los errores** ejercitando el jugar con tus habilidades y comprendiendo que el manejo y la minimización de errores en el Tenis, como en la vida, es un aspecto clave.
- 5.** Aprender a **competir uno a uno** porque la habilidad de competir y luchar te entrena en los altibajos del campo de la competencia. También a aceptar la responsabilidad porque solo tú puedes prepararte para competir, revisar tu equipo y el resultado que se produzca en el juego.
- 6.** Desarrollar un **ejercicio constante para la toma de decisiones**. Cada golpe, cada ejecución es una decisión que tomas. Cuanto más correcta sea

esta, mejor será la calidad de tu juego.

- 7. Ser más competitivo, eficiente y eficaz.** Cada error se paga, significa un punto, entonces bajar los porcentajes de errores, tomar buenas decisiones y definir cuando vas a atacar es parte del aprendizaje.
- 8. Manejar la adversidad** aprendiendo a adaptarte continuamente a los elementos externos (viento, sol, etc.) y continuar siendo un gran competidor.
- 9.** Ajustar el **desgaste tanto emocional, físico y/o mental**, lo que forzará a aumentar la capacidad de manejo de tus energías.
- 10. Aprender a recuperarte** adaptándote al desgaste de un punto y al período de recuperación entre puntos, el cual es similar a los ciclos de desgaste y recuperación de la vida.
- 11. Ser más astuto y sagaz.** Planeando e implementando estrategias dado que, al igual que en el ajedrez, aprendes como anticipar los movimientos de tu rival y planear las respuestas.
- 12. Aprender a lidiar con la presión.** Estas habilidades se pueden trasladar a exámenes, reuniones o ventas. El nombre de este deporte es presión, no puedes evitarla pero sí aprender a controlarla.
- 13. Aprender a ganar honorablemente, con ética, amor al deporte** ser un caballero o dama. Y fundamentalmente a perder con honor. Ser muy creído después de un partido ganado o poner excusas después de una derrota no sirve en el tenis ni en la vida.
- 14. Aprender el juego en equipo** dado que el juego adecuado de dobles depende de la habilidad de comunicación tuya y de tu compañero y de jugar como una unidad.
- 15. Divertirse, es la clave.** Para lograr y tener mayores éxitos, debes disfrutar de este deporte y sus desafíos. Superar los retos sean físicos, mentales, competitivos o de equipo, es posible si hay diversión.



**“EL TENIS AYUDA A LA PERSONA A PROMOVER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE. ADEMÁS, EL TENIS ABARCA TODO EN UN JUEGO QUE ES DIVERTIDO! ¿QUÉ MÁS SE PUEDE PEDIR PARA UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA?”**

*William J. Kraemr* Ph.D.,

Ex Presidente de la National Strength and Conditioning Association

**EL TENIS ES UN DEPORTE PARA TODA LA VIDA.**

**ES UN GRAN MAESTRO DE CÓMO TOMAR DECISIONES PARA LA SUYA.**

