

# **TENIS ESCUELA DE VIDA**

**Juan Arispón Gil**

**FEDERACIÓN ANDALUZA DE TENIS**

El Tenis es uno de los deportes que cuenta con más seguidores y practicantes a nivel mundial, siendo uno de los más atractivos para los medios de comunicación, especialmente la TV.

Las características del juego nos permiten adaptar su práctica desde los primeros años de la infancia hasta las edades avanzadas, lo que le convierte en un deporte para toda la vida.

Mucho se ha escrito ya sobre los beneficios físicos que conlleva la práctica regular del tenis; mejora de la condición física, mejora de la coordinación, mejora del sistema cardiovascular, resistencia, capacidad mental, etc. Beneficios muy importantes y que son parte fundamental para que este deporte tenga los niveles de practicantes que tiene, pero sin duda y desde mi humilde opinión, son las habilidades sociales que se desarrollan con su práctica, especialmente entre los más jóvenes, las que se manifiestan día a día y, posteriormente, se ven reflejadas en su desarrollo como personas.

Algunas de estas **lecciones de vida** las podemos reseñar en las siguientes:

- **Apoyo continuo y solidaridad.**

Al encontrar continuamente nuevos amigos, compañeros /as de entrenamientos que nos hacen trabajar conjuntamente para alcanzar objetivos comunes.

- **Aprender a perder y convivir con el error.**

El Tenis es un deporte de errores, continuamente nos enfrentamos a la resolución de problemas para evitarlos y, por ende, nos enfrenta a la derrota. Cada semana, en cualquier torneo del mundo e independientemente del nivel que tengamos, solo existe un jugador/a vencedor y el resto de participantes en derrotados. Por tanto, es una buena escuela para aprender a no darse nunca por vencido, expresar la frustración de manera positiva, sin enfados y relativizar el concepto victoria/derrota.

- **Respeto.**  
Uno de los valores más importantes del ser humano. Respeto a nuestros entrenadores, jueces, compañeros, adversarios, instalaciones, etc., es un valor que se transfiere a la vida.
- **Competitividad.**  
Es un deporte muy sano y el competir contra ti mismo y tu rival puede ser interesante para el futuro del individuo...en la vida estamos compitiendo constantemente...
- **Control emocional.**  
Es importante controlar nuestras emociones, tanto positivas como negativas, para que el nivel de estrés nos afecte lo menos posible a nuestro rendimiento. Controlar nuestras emociones es una tarea flexible y su manejo se convierte en la clave del éxito.
- **Autoestima.**  
Una correcta autoestima reconoce la valía del jugador, pero también sus defectos; por lo que nos ayuda a ser conscientes de lo que hay que mejorar y tratar de superar en cada momento.
- **Paciencia.**  
En el deporte como en la vida todo tiene un aprendizaje y la clave está en tener la paciencia suficiente para avanzar de forma positiva y sin frustraciones
- **Dedicación.**  
Nada nos viene caído del cielo, para alcanzar nuestros objetivos debemos invertir tiempo y esfuerzo.
- **Empatía.**  
La empatía es la capacidad que tienen las personas de sentir en su propio cuerpo las sensaciones que otro está sintiendo. Aprendiendo el valor de la empatía, podremos adaptarnos a distintos grupos sociales y ser de ayuda para los demás.

Por último y antes de cerrar este artículo, me gustaría recoger el texto que Alberto de Haro reseñó en su blog sobre algunas de las LECCIONES DE VIDA que Rafa Nadal nos lleva enseñando, desde hace muchos

años, cada vez que salta a una pista de tenis a disputar un partido y cómo esas lecciones podemos aplicarlas en nuestro día a día:

LECCIÓN Nº1: NUNCA DEJES DE LUCHAR "Yo puedo perder, pero nunca voy a dejar de pelear y luchar. En eso normalmente no fallo".

LECCIÓN Nº2: SÉ SIEMPRE TU MEJOR VERSIÓN "Lo que te da la felicidad es la satisfacción personal de que diste lo mejor de ti".

LECCIÓN Nº3: TRABAJA A DIARIO TU RESILIENCIA "Capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y adversas, sobreponiéndose a ellas y saliendo más fortalecido de las mismas".

LECCIÓN Nº4: TRABAJA TU HUMILDAD Y EL RESPETO POR LOS DEMÁS.

LECCIÓN Nº5: TRABAJA LA FLEXIBILIDAD Y TU CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN

LECCIÓN Nº6: PON PASIÓN EN TODO AQUELLO QUE HAGAS.

Seguramente, no hayamos valorado en su justa medida, todas las lecciones de vida que nos brinda este deporte, pero entiendo que su práctica, nos hace mejores deportistas y mejoras personas.

Y aunque lo que hace Nadal "es de ciencia ficción" disfrutemos con su deporte.



Valores y aspectos educativos

**VALOR & TENS**  
ponte un 10 en valores

EDUCACIÓN DEPORTIVA  
CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO DEPORTIVO

- Educación
- Respeto
- Compañerismo
- Deportividad
- Superación
- Trabajo
- Esfuerzo
- Honestidad
- Aprender a ganar y perder
- Competir = mejorar

