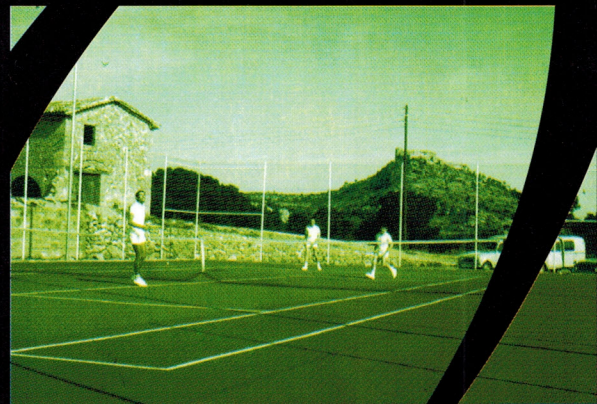
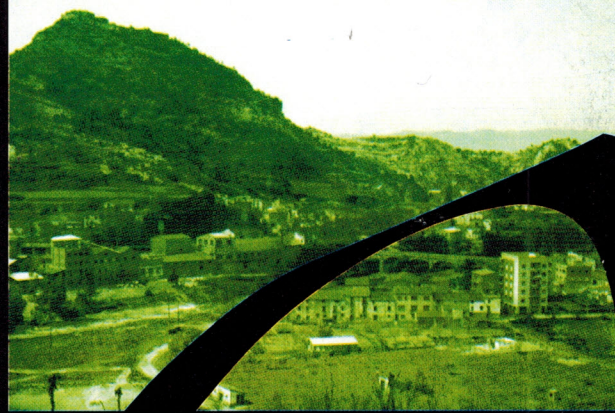
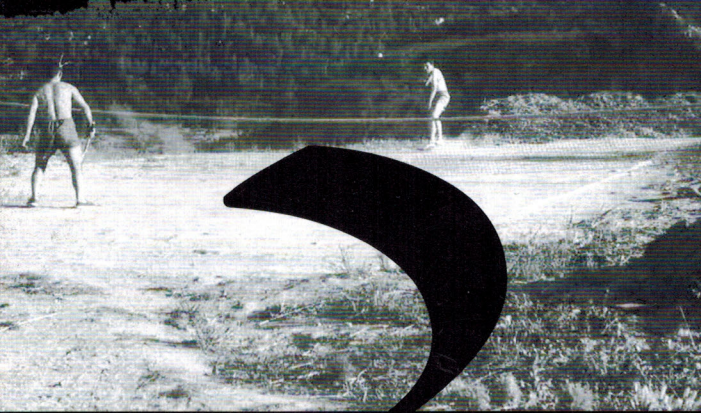
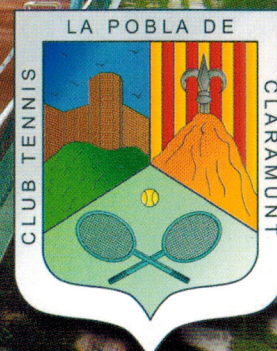


aniversari



Salutació de
Josep Mayoral,
president del Club
Tennis Pobla

3

Salutació alcalde de la Po-
bla de Claramunt Sr. Santi
Broch i Miquel

4

Reconeixements al Club de
Tennis

5

Evolució històrica
de les pistes

6

Open de Tennis

7

25è aniversari del Club

9

Campionats Socials

12

Equips

15

Escola de tennis / Entre-
vista a Jonathan Martos,
coordinador de l'escola

16

Secció d'escacs

18

Psicologia i tennis

19



Col·laboradors

Unión Industrial Papelera S.A.

Tallers Margarit

Bolarín - Cardús

Hotel Robert

Perruqueria Quim

Mas dels Vivencs

"Pikys" J. Gras Còdol

Reciclatges Sabaté S.L.

Excavacions Anoia

Jordi Bartrolí Boada S.L.

M.B. Papeles Especiales

Auto Plans d'Arau

Escola de Tennis "Més Q'Esport"

Bar el Lokal

amb el suport de



AJUNTAMENT DE
LA POBLA DE CLARAMUNT



TEXT
Antoni Jové
Jordi Carceller
David Zumel
Juan Fernández

FOTOGRAFIES
Jordi Carceller
Andreu Nin
Arnau Poch
Bernat Ramoneda

MAQUETACIÓ
Bernat Ramoneda

IMPRESSIÓ
Gràfiques Cubi, SL

desembre 2014

Benvolguts socis i amics,

Enguany celebrem amb satisfacció el trenta aniversari de la fundació del Club. El temps passa volant, sembla que fos ahir quan vam celebrar el 25è i ja han passat cinc anys! Això sí, el club és viu i té moltes ganes de seguir endavant.

Per aquesta raó la Junta del Club ha cregut oportú que totes les activitats desenvolupades durant aquests últims anys quedin plasmades en aquesta publicació commemorativa.

S'ha intentat seleccionar les més importants, encara que potser en faltin algunes. Com podreu veure les fotografies són el reflex del que hem viscut i refermen allò que popularment es diu que una imatge val més que mil paraules.

Els campionats socials masculins i femenins, els torneigs oficials on hi participen els equips federats del club, les 24 hores, les festes socials,.... tothom, d'una o altra manera, hem estat partícips de totes aquestes activitats.

També és un fet a destacar que la participació femenina és més nombrosa i que l'escola de tennis segueix sent un referent a la comarca.

El recolzament de l'Ajuntament també és molt important ja que ens facilita poder portar a terme totes les activitats. Gràcies a aquest suport, ara fa dos anys es van remodelar les pistes 1 i 2 i van passar a ser de terra batuda. A l'octubre d'aquest mateix any s'ha reformat la tercera pista.

D'ara en endavant seguirem fent coses per fer més atractiu el club de cara al soci i en aquest sentit estem preparant novetats de les quals ja anirem informant.

Finalment us demano que continueu donant suport com fins ara al Club de Tennis, que us animeu a participar a les activitats i tornejos que es van programant i així poder seguir celebrant molts més aniversaris.



Josep Mayoral i Roch
President Club Tennis la Pobla





Santi Broch i Miquel
Alcalde de la Pobla de Claramunt

TRES DÈCADES DE VIDA DEL CLUB TENNIS LA POBLA

Era a principi de 1984 quan el Club Tennis la Pobla va fer els primers passos i es va convertir en el primera entitat pública d'aquest esport a la nostra comarca. Poc s'ho devien pensar les persones que van crear l'entitat que arribarien on són ara. I és que enguany el club compleix trenta anys. En aquestes tres dècades, i com és lògic, l'entitat ha viscut moments de tot, però l'important és que s'ha mantingut l'esperit fundacional de promoure aquest esport al nostre municipi. Un esport la pràctica del qual a la Pobla es remunta als anys 60 i 70, quan hi havia un grup d'una trentena de poblatans que jugaven a les pistes del Corral de la Farga i de l'Hotel Robert. Ha plogut molt des d'aleshores i les instal·lacions que es van inaugurar l'11 de febrer de 1984 s'han anat millorant i adaptant als nous temps. Això ha estat gràcies als socis i a l'Ajuntament, que sempre han apostat per aquest projecte.

Durant aquests trenta anys, l'activitat esportiva ha estat intensa. S'organitzen campionats des dels inicis, com el Campionat Social individual i de dobles, i d'altres que ara no es fan, però que van tenir una gran rellevància, com l'Open de Tennis la Pobla de Claramunt, un torneig que va portar jugadors de renom al nostre municipi. Els equips del club també han sumat nombroses victòries en les lligues en què han participat i participen, fet que fa que el nom de la Pobla de Claramunt es doni a conèixer arreu. I un dels punts forts que té l'entitat és l'Escola de Tennis, que sempre s'ha impulsat i que és el futur.

Tota aquesta història viscuda no hauria estat possible sense el suport dels socis de l'entitat i, sobretot, sense la important tasca que realitzen les persones que hi estan al capdavant. Algunes hi són des dels inicis i això és d'admirar i més en els temps que corren. Per tant, vull aprofitar aquest escrit per agrair la feina que fan i animar-los que segueixin pel mateix camí. Avui en dia que una entitat sense ànim de lucre compleixi trenta anys és tota una proesa. Felicito, doncs, el CT la Pobla per aquest aniversari i encoratjo totes les persones que en formen part a tirar endavant i a mirar el futur amb optimisme. Des de l'Ajuntament, com hem fet sempre, els donarem, dins del que sigui possible, el suport necessari per tirar endavant els seus projectes i que el club es mantingui viu durant molts anys més. Felicitats i endavant!

Reconeixements al club

El Club Tennis Pobla guanya un premi de la Generalitat de Catalunya en reconeixement a la seva tasca esportiva

L'any 2010 el Club Tennis Pobla va ser premiat per la Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya, com a reconeixement pels mèrits i la qualitat de la seva tasca a favor de la promoció d'aquest esport.

Aquests reconeixements, inclosos dins del programa ESPORT-Q (premis per la qualitat de l'esport) es concedeixen a diferents clubs catalans per la seva bona feina. El jurat d'aquest certamen el van formar responsables esportius de l'administració autonòmica i de l'esport federat.



Antoni Jové Gelabert rep la 1a medalla de l'esport de les comarques centrals

La representació Territorial de Barcelona de la Secretaria General de l'Esport amb la col·laboració de la Delegació del Govern de la Catalunya Central organitzava la I Edició de la "Medalla de l'Esport de les Comarques Centrals", guardó creat amb la finalitat de premiar les actuacions més destacades en l'aspecte esportiu, com ara el foment, la difusió, l'organització o el desenvolupament de l'esport mitjançant la prestació de serveis extraordinaris i molt especialment a aquelles persones que han dedicat la seva vida a l'esport.

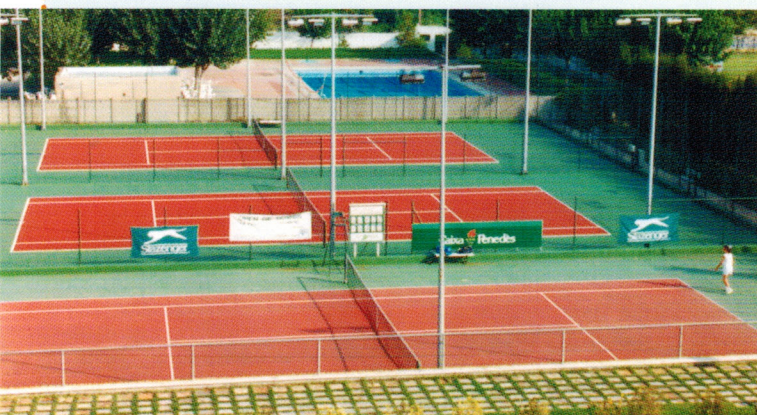


El dia 17 de desembre del 2009 a l'Hotel del Bruc es va fer l'acte oficial de lliurament d'aquesta distinció que va ser atorgada a Antoni Jové per la seva dedicació i esforç pel foment i promoció del tennis.

Jugador practicant des de 1964 i impulsor de tornejos locals des dels anys 70, és membre fundador del Club de Tennis la Pobla l'any 1984 i va ser president del club durant molts anys. En l'actualitat és un dels directius del Club i jugador per equips en campionats de Catalunya en la categoria sènior. També és el director de l'Open de Tennis de La Pobla de Claramunt, el torneig més important de la comarca i rodalies.

Evolució històrica de les pistes

TENNISQUICK (1984-2004)



L'11 de febrer de 1984 s'inauguraven les primeres pistes de tennis municipals del C.T. Pobla.

Es van construir mitjançant una formació de paviment de formigó porós, col·locat sobre solera de formigó o forjada i una capa de graveta drenant. L'acabat es va fer amb un producte especial: el "Tennisquick", en color vermell i verd.

Un tipus de pista que afavoria el joc de velocitat. La pilota botava alta i el calçat, amb la superfície ben eixuta, guanyava en adherència. Malgrat això, una superfície tan dura i per tant, poc amortidora, incrementava la fatiga muscular del jugador, augmentant així el risc de patir algun tipus de lesió.

MOQUETA SINTÈTICA (2004-2012)

La superfície que es va estrenar el 10 de setembre del 2004 era d'una tecnologia nova provinent d'Anglaterra i fou la primera d'aquestes característiques que s'instal·lava a l'Estat espanyol.

Es tractava d'una moqueta sintètica col·locada sobre l'anterior superfície dura i amb un farcit d'arena de sílice arrodonida que facilitava el lliscament controlat del tenista, reduint la fatiga muscular i protegint les articulacions dels jugadors.



TERRA BATUDA (2012)



Arrel del deteriorament de les pistes de moqueta, el mes de setembre de 2012 es va començar la conversió de les pistes a terra batuda.

Les característiques principals del material són, bàsicament, el color vermell característic de l'argila i una granulometria (tamany del gra) controlada per tal d'aconseguir una uniformitat total de la matèria prima.

La homogeneïtat d'aquesta superfície pel que fa al color i al tamany del gra comporta una millor superfície de suport, oferint una major amortiguació i, en conseqüència, menys risc de lesions pels jugadors. La velocitat i el moviment de la pilota és inferior en les pistes de terra batuda, cosa que suposa un avantatge per als jugadors ja que no es veuen obligats a forçar massa les articulacions de les cames.

Aquest mateix mes de novembre hem pogut concloure la remodelació de la tercera i última de les pistes.

Open Tennis La Pobla de Claramunt

L'Open de tennis ha estat una competició amb la que el C.T. Pobla ha volgut apropar als nostres socis i aficionats de la nostra comarca el tennis d'alt nivell. Durant tots aquests anys i les 22 edicions del torneig la participació de jugadors d'èlit ha suposat la consolidació de la competició com a referent dins del circuit.

Les edicions dels diferents torneigs han estat possibles gràcies al patrocinator que de manera incondicional han donat suport econòmic a aquesta iniciativa, i que ha permès donar a conèixer el nom del nostre club i el de la Pobla de Claramunt més enllà del nostre territori més pròxim.

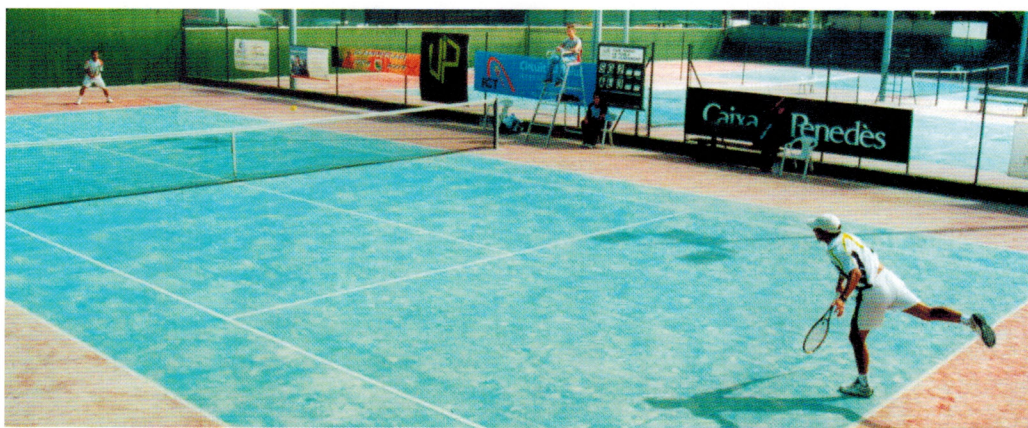
Després de la celebració 25è aniversari del Club l'any 2009 s'han disputat dos Opens: el d'aquell mateix any 2009 i el del 2011. Des

de llavors, davant la impossibilitat de disposar de tres pistes iguals amb el mateix tipus de superfície, no se n'ha pogut disputar cap més.

En l'actualitat el club ja disposa de tres pistes de terra batuda i, per tant, podem plantejar-nos de nou tornar a tenir l'oportunitat d'organitzar aquesta competició.

El club ja disposa de tres pistes en condicions i podriem plantejar-nos la possibilitat de tornar a organitzar el torneig

.....



Final masculina
Open 2009

.....



Guanyadors i
finalistes Open
2009

.....



Entrega guardons Open 2011

GUANYADORS 2009



Albert Larregola



Núria Roig

L'Open celebrat l'any 2009 va tenir com a guanyador masculí Albert Larregola (C.T. Lleida) que s'imposava clarament a Sergi Duran (C.T. Sabadell).

En categoria femenina la vencedora fou Núria Roig (C.T. Tarragona) que guanyava a Cristina Bala (C.T. Barcelona) 6/1 – 6/2.

GUANYADORS 2011



Gabriel Trujillo



Lisaou Roemer

L'Open del 2011, que era la edició XXII, el vencedor va ser Gabriel Trujillo (C.T. Sabadell) al vèncer a Marc Fornell (Cercle Sabadellès) per 6/4 – 6/2.

En la VII^a edició de categoria femenina, la jugadora alemanya Lisaou Roemer (C.T. Cunit), s'imposava a la jugadora romanesa Adina Marinescu (C.T. Sant Joan Despi), per un resultat de 6/3 – 6/4.

Actes 25è aniversari

El 25è aniversari de la fundació del Club Tennis Pobla l'any 2009 va propiciar un seguit d'actes i activitats participatives per realçar l'efemèride.

EXPOSICIÓ

La primera de les activitats programades d'aquesta celebració és va realitzar a la sala d'exposicions municipal on es van voler mostrar un recull d'imatges i símbols del club, així com una sèrie de peces històriques que el museu de la Federació Catalana de Tennis va cedir per a tal efecte.

Jaume Armenteras, autor dels muntatges fotogràfics de la mostra, va fer un recopilato-

ri dels fets més rellevants dels 25 anys. Un viatge per la història del club amb la intenció de recuperar, recordar, homenatjar i ajudar a comprendre tots els trets que simbolitzen la il·lusió d'aquells socis, persones, entitats i empreses que al llarg de la seva història han donat suport al club i que n'han mantingut viu l'esperit i filosofia inicials.

CLÍNIC DE TENNIS

El dia 20 de juny d'aquell mateix any l'equip de monitors de Top Tennis va organitzar conjuntament amb el nostre club un clínic de tennis per als més joves.

Durant tot el matí es va poder veure com en-



Socis fundadors.
D'esquerra a
dreta: Josep Forn,
Antoni Jové, Anto-
ni Escudé, Isidre
Surroca, Ferran
Mora, (Josep
Valls).



Acte d'inauguració
exposició

*Cartell commemoratiu de Jordi Muray (fons)



trena un jugador professional, a quina velocitat tenim el nostre servei i pilotar una estona amb el mateix jugador convidat.

Una jornada que va cloure amb el lliurament de trofeus de mini-tennis, regals per a tots els participants, sorteigs especials de material de tennis facilitat pels sponsors i que va acabar amb un pisolabis que posava el punt i final del curs i al que van assistir un nombrós grup d'alumnes i familiars.

LA COPA DAVIS

El dies 19 i 20 de juny d'aquell any van ser únics i per recordar a les instal·lacions del Club Tennis Poble.

El divendres al vespre arribava el trofeu de la Copa Davis provinent de Marbella. Durant tota la temporada el trofeu que la selecció espan-

yola de tennis va conquerir a l'Argentina va estar exposat en molts llocs que havien demanat poder tenir-lo a les seves instal·lacions. La Federació Espanyola de Tennis va voler fer aquest regal de 25è aniversari al nostre club i vam tenir el goig de poder compartir-ho amb tots els nostres socis i amics.

GRAN FESTA DE CELEBRACIÓ

El dia 17 de maig de 2009 el Club Tennis Poble va voler celebrar la seva festa principal del 25è aniversari amb un esplèndid dinar al Mas del Vivencs de la Poble de Claramunt.

Una jornada francament brillant per a tots els socis i col·laboradors convidats, en la que el temps va acompanyar i en el marc d'un magnífic indret de la nostra població.

Uns 120 comensals, entre socis, col·labora-



Clínic de tenis



Copa Davis



Festa 25è aniversari

dors, amics, l'alcalde Santi Broch, el regidor d'esports Juan Carlos Pérez i el sr. Andrés Gimeno com a representant de la Federació Catalana de Tennis. Tots ells i els socis convidats van poder gaudir d'una vetllada agradable on

es van fer reconeixements a tots els socis i sponsors. Un dinar original que va ser amezinat pel grup Gralla amb divertits esquetxos entre plat i plat i que va finalitzar amb un animat ball.



Entrega de reconeixements 25è aniversari

Campionats socials

Després de celebrar els vint-i-cinc anys del club s'han continuat organitzant els campionats socials en les categories d'individual i dobles, en les modalitats masculí i femení. També dobles mixtes.

A partir de l'any 2011 es va crear un altre torneig en categoria masculina que es va anomenar Masters, en el que hi participen tots els jugadors que hagin disputat el torneig Social individual de l'any anterior i que es divideix en tres categories depenent de la classificació obtinguda. Els 16 primers juguen la categoria Preferent, del 17 al 32 la primera categoria i els restants la segona categoria. Tots els partits es juguen per eliminatòries.

Masters Social Masculí: 2011 - 2014

PAOLO MAZZETTA (11)
CARLES PERARNAU (12)
TONI JOVÉ (13)
JOSEP M^a. TORRES (14)

Guanyadors Torneig Social Individual Masculí: 2009 - 2014

TONI JOVE (09)
ERNEST POCH (10)
CARLES CASALS (11)
PAOLO MAZZETTA (12)
JOSEP M^a. TORRES (13)

Torneig Femení *: 2.009 - 2.014

MIRIAM MUNTANÉ (11 i 12)
MONTSE AGUILERA (13 i 14)

*els anys 2009 i 2010 no es va celebrar



Josep M^a Torres. Campió preferent masculí 2013



Albert Escolà i Miquel Carreño.
Campions dobles masculí 2013



Montse Duarte i Teresa Pastor. Campiones dobles femení 2010



Paolo Mazzetta. 1er campió masters 2011



Eva Muntané i David Martí. Campions dobles mixtes 2013



Carles Casals. Campió torneig social 2011



Míriam Muntané. Campiona femení 2011



Montse Aguilera. Campiona femení 2013



Montse Duarte. Campiona femení 2009



Ernest Poch. Campió campionat social 2010



Toni Jové. Campió campionat social 2009



Guardonats festa social 2013

Dobles mixtes: 2009 - 2014

M.CARREÑO / M. DUARTE (10)
C.PERARNAU / T. ZAMORA (11)
A.ESCOLAR / M. MUNTANÉ (12)
D. MARTÍ / E. MUNTANE (13)
E.ROBERT / B. VICH (14)

Dobles masculins: 2009 - 2013

M.CARREÑO / A. ESCOLAR (09-10-11-12-13)

Dobles femenins: 2009 - 2013

M. DUARTE / T. PASTOR (09-10)
O.VALLS / M.MUNTANÉ (12)
M.AGUILERA / B. VICH (13)

Equips

El Club Tennis Pobla ha estat participant en competicions oficials des de 2009.

Actualment presentem tres equips amb un total de 31 jugadors.

L'equip Sènior +18, Veterans +40, i el Veterans +50 a la Lliga Catalana – Baix Llobregat i Barcelonès.

L'any 2009 l'equip Veterans +40 quedava campió de segona divisió, i pujava a 1ª categoria Grup B.

L'equip Sènior +18 obtenia el sotscampionat el 2010 de la primera divisió grup B, que li permetia pujar de categoria a la sèrie A.

L'equip Sènior B +18 va obtenir el sotscampionat de segona divisió aquest mateix any i aquesta temporada ha passat a jugar a la primera divisió grup B-1.

Actualment l'equip de Veterans +50 juga a primera divisió B.



Equip sènior B +18



Equip veterans +40



Equip veterans +50



L'escola de tennis

El compromís del nostre Club amb l'escola de tennis ha estat sempre una qüestió fonamental i indiscutiblement imprescindible.

Aquesta aposta, des del primer dia en que el Club es va fundar, ha estat pal de paller en l'estructura de l'entitat.

Fomentar la pràctica del tennis i que els nostres joves jugadors adquireixin uns bons fonaments tenístics i humans amb la pràctica esportiva, garantint així un planter de jugadors ja sigui per poder participar en els nostres equips o simplement pel propi plaer d'esportista practicant del tennis.

Continuant amb aquest esperit, aquesta temporada 2014-2015, el Club Tennis Pobla ha donat el relleu de la direcció de l'escola, que durant deu anys ha anat a càrrec de Top Tennis d'Arcadi Manchón, a en Jonathan Martos.

**Perque el futur
d'aquest club
està en la seva
base.**

La seva trajectòria ha anat vinculada durant molts anys al nostre Club i coneix molt bé el funcionament i filosofia de l'escola de tal manera que, per descomptat, la junta directiva dóna tot el recolzament i recursos necessaris per potenciar i millorar el seu funcionament.

Actualment els alumnes de l'escola tenen unes edats i nivells d'aprenentatge que van des de iniciació fins a competició, i també s'inclouen classes per a adults.

Les activitats que a partir d'ara es volen potenciar seran la realització de torneigs entre els alumnes (tornejos de Nadal i d'estiu) i la participació en campionats per equips en les diferents categories.





**Parlem amb Jonathan Martos,
coordinador de l'escola de tennis**

Quin és l'objectiu principal de l'escola de tennis?

L'objectiu principal de l'escola de tennis és que hi hagi nens aprenent a l'escola. Com ho aconseguim? Promocionant el tennis a les escoles de la zona. Actualment estic fent classes a la Mare del Diví Pastor de Capellades i el mes de gener començo amb l'escola Maria Borés de la Pobla de Claramunt.

I com a objectius a curt termini? I ha llarg termini?

Doncs a curt termini l'objectiu és crear 2 o 3 equips de competició que els caps de setmana puguin anar a competir a altres clubs de la comarca i per la zona de la Catalunya central. A llarg termini m'agradaria que a les instal·lacions del Club es poguessin realitzar competicions com els torneigs de mini tennis i circuit juguem. També m'agradaria una altra competició destinada als nens en les categories aleví, infantil i cadet com pot ser un open a l'estiu o de caps de setmana i finalment una competició més absoluta com el prestigiós torneig Open Romaní que es feia al setembre. D'aquesta manera podrem donar sortida a tot allò que treballem a l'escola de tennis, com són jocs competitiu, mini ten-

nis, circuit juguem, competicions per equips i opens.

Quins valors treballes a les teves classes de tennis i quins tenen més prioritat?

Treballem molts valors. La disciplina, la humilitat, l'amistat, el respecte, la serietat, l'esforç, el saber guanyar i el saber perdre, etc. Per mi no hi ha un ordre de prioritats, ja que tots són molt importants, però si podem remarcar el treballar molt l'amistat, ja que no deixa de ser un joc i han de relacionar-se amb els companys. El respecte cara els demés companys, els entrenadors i el material, la disciplina, saber-se comportar, dir hola a l'entrar i adéu al sortir, demanar les coses amb un sisplau, etc. Normes de conducta bàsiques que cal treballar i fomentar entre els alumnes, més enllà del tennis.

Creus que el pàdel està fent mal a la pràctica del tennis?

Com a jugador de pàdel m'adono que és un esport que està molt de moda. Està augmentant el nombre de participants i això afecta en bona mesura al tennis.

Ha baixat el nombre de federats a la Federació Catalana de Tennis i, en canvi, ha crescut molt a la federació Catalana de pàdel.

El pàdel i el tennis, malgrat no ho pugui semblar, són esports molt diferents. Comparteixen trets comuns però, a l'hora de practicar ambdós esports, t'adones que no ho són tant. Hem de pensar que a nivell d'iniciació pots jugar perfectament un partit de pàdel amb els amics el primer dia, no cal tenir una tècnica acurada ni haver fet classes. En canvi, per començar a gaudir del tennis i participar en torneigs, necessites un mínim de dos anys de pràctica continuada i, a poder ser, haver realitzat classes d'iniciació o perfeccionament.

No són esports incompatibles però és innegable que el tennis és veu perjudicat per la pràctica en auge d'aquest esport.



Secció d'escacs

L'any 2006 el Club Tennis Pobla va crear la secció d'escacs. Des de llavors ha estat participant al Campionat de Catalunya per equips, la competició més important del calendari català. Cada any els més de dos cents clubs que hi participen s'enfronten durant nou jornades en deu categories diferenciades que van des de la divisió d'honor fins a la tercera territorial. Tots els jugadors del país, des de la elit fins als més modestos, hi prenen part.

La secció d'escacs va començar competint a tercera territorial i en dos anys va assolir la segona territorial, on es troba en l'actualitat. En aquesta categoria s'ha d'enfrontar a altres clubs i poblacions amb més tradició en participació i pràctica dels escacs com Piera, Capellades, Moià, Vilafranca o l'Ateneu Igualadí i altres equips fora de la comarca, de Manresa, Sant Joan d'Espí o l'Hospitalet de Llobregat.

Tots aquests equips, quan venen a jugar a La Pobla de Claramunt, es sorprenen gratament de les instal·lacions del club i de que un poble d'aquestes característiques tingui unes entitats esportives tan actives y dinàmiques.

En la actualitat l'equip de la secció el formen els següents jugadors: Toni Mabras, Manel To-

rres, J.A. Lorente, Josep Sabaté, J.A. Jiménez Bargalló, Josep Bou, Àngel Cervelló, David Zumel i Manel Zumel. També, des d'aquí volem agrair a tots ells la seva presència a l'equip.

Volem incloure a aquesta llista de jugadors un record emocionat i d'agraïment a la im-

Els altres equips, quan vénen a jugar al club, queden gratament sorpresos de les instal·lacions.

portant participació en la fundació i manteniment de la secció d'escacs del nostre enyorat amic y col·laborador Ginés Escolar Pérez, que ens va deixar l'any 2011 després d'una llarga malaltia. Volem des de aquí enviar també una salutació cordial a tota la seva família i amics.

Finalment agrair al Club Tennis i a l'ajuntament de La Pobla de Claramunt el seu suport i col·laboració, que permeten la continuïtat d'aquesta secció any rere any.

Vam començar jugant a tercera i en dos anys hem assolit la segona territorial.



Torneig
d'escacs
a la Pobla
2009

Psicologia i tennis

Els escacs són un esport en el que la ment juga un paper prioritari.

El físic també és important, encara que no ho pugui semblar però, per descomptat, la memòria, la concentració, la capacitat d'anàlisi, organització, anticipació, estratègia i imaginació son indispensables per la pràctica adequada d'aquest esport de taula i de taulell.

Ara bé, també en altres esports es requereix d'una adequada preparació psicològica i una actitud mental determinada.

En concret el tennis, on l'esforç, la pràctica continuada i la conseqüent experiència adquirida permeten anar millorant des d'un punt de vista tècnic i físic però que sense una actitud psicològica adequada molts jugadors es bloquegen i no poden avançar. Alguns perden el seu joc i, fins hi tot, poden arribar a deixar de practicar-lo.

Els entrenadors son coneixedors d'aquests aspectes que en poden arribar a condicionar-ne la pràctica i evolució de tal manera que en els últims anys la preparació psicològica també ha passat a formar part activa i necessària dels programes d'entrenament.

En els últims anys la preparació psicològica també ha passat a formar part dels programes d'entrenament.

Sense voler ser exhaustiu, volem donar set breus nocions i consells, molts d'ells basats en el sentit comú, altres fonamentats en la investigació al respecte, sobre diferents aspectes psicològics per una millor pràctica del tennis.

INTENTAR CONCENTRAR-SE EN CADA PUNT. No pensar en el marcador, en el rival, en les pilotes dubtoses o el futur del partit.

CONCENTRAR-SE EN LA PILOTA, ENFOCAR-LA. Mirant-la fins l'impacte. No pensar en el punt, anàlisi només entre els punts o entre jocs.

DAVANT D'UN BON COP ANIMAR-SE VERBAL O MENTALMENT

DAVANT D'UN ERROR. No enfurismar-se, ni llençar la raqueta, aprendre d'ells analitzant el mal gest realitzat entre els punts.

AUTODIÀLEG POSITIU. Pensar i parlar-se mentalment de forma positiva entre punts. Evitar les autocrítiques.

CONTROLAR L'ESTAT D'ACTIVACIÓ. No accelerar-se massa ni relaxar-se en excés.

GAUDIR DEL PARTIT. Donar més importància al joc que al resultat. El partit no és un problema, és un desafiament.

Aquests aspectes de caràcter psicològic són fonamentals en la pràctica del tennis. Hem de tenir-los en compte tant en adults com en els nens i joves durant l'entrenament, no pressionar en excés, deixar que siguin els entrenadors els qui decideixin i animar-los a gaudir sense donar una importància desmesurada al resultat. Pensament i actitud positius, concentració en el joc, ensenyar a saber perdre i permetre que desenvolupin adequadament les seves habilitats necessàries.

L'entrenador i coordinador de l'escola de tennis Jonathan Martos, com a expert capacitat en la preparació de tennistes tant en fases inicials com en més avançades, és bon coneixedor de la importància de l'aspecte psicològic en l'entrenament i per descomptat té en compte aquestes tècniques en els programes d'entrenament de l'escola.



