



Vic Braden: El legado de un entrenador, investigador y visionario

Miguel Crespo (ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (25): 6-8

RESUMEN

Vic Braden, uno de los más grandes entrenadores de tenis de todos los tiempos murió en octubre de 2014. Braden fue jugador, profesor, entrenador, psicólogo, periodista y autor. Sin embargo, y sobre todo, fue una fuerza fundamental para el tenis debido a su visión, que incidió sobre la forma de enseñar el tenis a todos los niveles. Este artículo es un reflejo de algunas de las facetas de su carrera a través de sus libros y recursos. "Vic Braden no sólo te enseña a jugar al tenis, te enseña a amar el tenis".

Palabras clave: entrenamiento, instrucción, visión, humor, legado

Recibido: 10 de enero 2015

Aceptado: 4 de marzo 2015

Autor correspondiente:

Miguel Crespo

Correo electrónico:

coaching@itftennis.com

INTRODUCCIÓN

Vic fue un educador, siempre buscó modos creativos de ayudar a jugar mejor al tenis. Este objetivo personal le proporcionó un gran entusiasmo y una sed por adquirir más conocimiento. Estaba realmente convencido de que la práctica de un deporte es uno de los más preciados tesoros para la humanidad.

Vic sentía que el tenis había perdido muchísimos jugadores por la falta de inventiva para retenerlos. Su método para retener jugadores en el juego y de por vida, era mejorar el nivel juego divirtiéndose y disfrutando.

Muchos de sus libros y recursos son lectura esencial para quienes deseen mejorar su juego. Este artículo comenta algunos de los principios fundamentales de su trabajo y rinde homenaje a su contribución al juego del tenis.

INVESTIGACIÓN

Vic Braden fue uno de los primeros entrenadores de tenis en utilizar las investigaciones de las ciencias del deporte y aplicar los resultados a sus sesiones de entrenamiento diarias. Cuando habla de los cinco elementos para el éxito en el tenis (Braden y Wool, 1993), menciona la genética, la física y la ingeniería, la psicología, la experiencia y el acondicionamiento físico. Vic utilizó datos científicos para confirmar muchas de sus opiniones sobre cómo golpear una pelota de tenis y para explicar algunos mitos comunes que limitan a los jugadores.

Su primer libro, "Tenis para el futuro" (Braden y Bruns, 1976), explica cómo su escuela de tenis se construyó específicamente como una instalación para la enseñanza del tenis, completa, con máquinas lanza pelotas y cámaras de TV para reproducir los videos. Como parte de estas instalaciones construyó canchas especiales, canales de instrucción individuales y utilizó un equipamiento sofisticado para las clases.

Vic fue muy agradecido con muchos científicos quienes le ayudaron con su investigación a lo largo de su carrera. Estos expertos provenían de diferentes áreas, como la biomecánica (Gideon Ariel, Andrei Vorobiev, Jack Groppel y Bruce Elliott), la psicología (Rainer Martens y Arnold Mandell), el aprendizaje motriz (Richard Schmidt, Richard Haier, Ray Brown y Dean-Brittenham), la física (Howard Brody, Hans Liepmann y Patrick Keating), la medicina (Charles Dillmann) y las neurociencias (Daniel Amen), entre otras. Siempre motivó a los entrenadores a que intercambiaran clases de tenis y conocimiento con los científicos que pertenecían a sus clubes.

HUMOR

Una de las características clave del enfoque de enseñanza de Vic consistía en recordar constantemente la importancia de la diversión durante el juego. Tenía un gran sentido del humor y en todos sus libros demuestra a sus lectores cómo divertirse más con el tenis. En su libro "Reír y ganar en el dobles" (1996) explica su filosofía de "reír y ganar" con las palabras de Tracy Austin: "Trabajamos realmente mucho, pero también nos reímos mucho y nos divertimos mucho." Era muy categórico con la idea de que reír viene antes de ganar.

El consideraba que la modalidad de dobles es un juego que debe ser competitivo y divertido, no una lucha. Siempre le gustó el juego de dobles, como jugador, como entrenador y como espectador. Consideraba al juego de dobles como una gran oportunidad para retener a los jugadores cuando dijo que "los aficionados al dobles llegan prácticamente a la tumba antes de abandonar el deporte". El título de uno de sus libros "Sportsathon: Crucigramas, Chistes, Hechos y Juegos (Puffin story books)" (1986) es auto-explicativo y resume la filosofía de Vic, una combinación de principios para mejorar el rendimiento de los jugadores mientras disfrutan del juego. Como él dijo: "Y no pierdo de vista mi lema, "reír y ganar", el corazón de mi filosofía de enseñanza".

PSICOLOGÍA

Braden era licenciado en psicología y el aspecto mental del tenis está muy presente en la gran mayoría de sus libros. En sus libros de dobles trata temas como la impronta cerebral, las coincidencias de personalidad, el espíritu competitivo, la comunicación, la concentración, la anticipación, la asfixia, las habilidades para afrontar situaciones, el compañerismo y cómo elegir un compañero.

En su libro "Tenis mental" (1993) explica el tenis como un juego psicológico utilizando cuatro conceptos clave: las conexiones mente- cuerpo, los estados psicológicos, humores, sentimientos y problemas que inciden en el juego, la importancia del tenis "inteligente" y "acertado", y la importancia de las estrategias. Trata temas cruciales como el temor y la ansiedad, el estrés y la asfixia, la auto estima, la auto duda, y las profecías auto cumplidas, las distracciones y los estímulos externos, la anticipación y las claves, el enojo y la agresividad, lo mismo que el temor a ganar y a fracasar.

Por medio de sus enseñanzas, Vic enfatizó la importancia de conocerse a uno mismo mentalmente para fijar metas adaptadas a la realidad de su personalidad, y apoyadas en base a la relación entrenador-jugador y al respeto mutuo. El trabajo de Vic se dirigió no sólo al jugador y al entrenador sino, también, a los padres. La inclusión de los padres fue clave para el éxito de los equipos, y propuso modos de reevaluar el concepto de ganar para lograr lo que todos quieren del tenis, logrando lo que él llamaba la condición “ganar-ganar”.

Finalmente, fue uno de los primeros que habló del entrenamiento mental, y del entrenamiento significativo en la cancha, practicando con los datos y los hábitos de conducta.

PARTICIPACIÓN

A raíz de un cambio de orientación, el mundo del tenis comenzó a reconocer la importancia de incrementar la participación, y Vic estaba dedicado a esa causa. Trabajó para impulsar el crecimiento del deporte mediante programas de promoción en colegios y el fomento del juego de dobles. Como ex maestro estuvo en los colegios con cientos de niños que pudieron disfrutar con la participación en el tenis.

El programa de Vic, Embajadores del Tenis Junior, creado en 2007 es un proyecto sorprendente que enseña a los alumnos de los colegios de primaria y secundaria a entrenar a otros alumnos de su escuela de manera gratuita. Aplicó los resultados de sus experimentos con jóvenes alumnos en los cuales descubrió que tienen sorprendentes habilidades como entrenadores deportivos cuando están bien capacitados. El programa proporciona formación gratuita a voluntarios adultos quienes supervisan a los jóvenes entrenadores de tenis de los colegios de primaria y secundaria. Los jóvenes entrenadores de tenis también reciben formación que los certifica como entrenadores de tenis permanentes para sus compañeros durante el año lectivo.

ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO

Vic honró a sus colegas profesionales de la enseñanza reconociendo su ayuda a la gente y agradeciendo su amistad. Como él dijo: “Lo verdaderamente importante es enseñar los principios científicos a los alumnos, de tal modo que maximicen su rendimiento y disfruten del tenis en el menor tiempo posible.” Como verdadero entrenador y maestro en las técnicas de intervención y corrección, quería que la gente mejorara su juego. La primera vez que lo vi, estaba delante de una TV explicando el revés a un jugador veterano iniciante que quería aprender el efecto liftado.

En su libro “Quick fixes” (1990) no solamente describe la mayoría de los problemas a los que se enfrentan los tenistas con la solución para los mismos, sino que también hace referencia a algunos de los muchos errores comunes en la enseñanza.

CONCLUSIÓN

En su libro “Si sólo tengo 22 años, ¿cómo puede ser que tenga 82?— El Tenis es Más que un Simple Deporte” (Braden, 2012) reflexionó sobre cómo el tenis había cambiado la vida de la gente, y retomó algunos de los puntos culminantes y anécdotas de miles de eventos durante su carrera tenística.

Es muy triste encontrar a jóvenes entrenadores y formadores de entrenadores que no conocen la historia y el impacto de los grandes maestros, entrenadores y científicos como Vic Braden, Stanley Plagenhoef, Svatopluk Stojan, Jean Brechbühl, Gilles de Kermadec, Harry Hopman, Roberto Lombardi, Jelena Gencic o Larisa Preobrazhenskaya, entre otros. Pienso que tenemos la obligación de rendir homenaje a estas grandes personalidades

del tenis compartiendo su conocimiento y su contribución a nuestro juego (Martin, Pestre y Peter, 2014).

Vic fue un visionario, un gran innovador del juego que revolucionó el tenis utilizando una combinación de ciencias del deporte, experiencia en entrenamiento y diversión. Tuvo un gran impacto en el tenis como jugador, profesional de la enseñanza y como comunicador, y su legado está presente en cada una de las clases de tenis impartidas por aquellos entrenadores que desean ayudar a los jugadores a mejorar y disfrutar de su juego.



REFERENCIAS

- Braden, V. & Bruns, B. (1976). Vic Braden's Tennis for the Future.
- Braden, V. & Bruns, B. (1982). Teaching Children Tennis the Vic Braden Way.
- Braden, V. & Bruns, B. (1990). Vic Braden's Quick Fixes: Expert Cures for Common Tennis Problems. Little Brown & Co. NY
- Braden, V. & Wool, R. (1993). Vic Braden's Mental Tennis: How to Psych Yourself to a Winning Game. Little Brown & Co. NY.
- Braden, V. & Bruns, B. (1996). Vic Braden's Laugh and Win at Doubles. Little Brown & Co. NY.
- Braden, V. & Bruns, B. (1998). Tennis 2000: Strokes, Strategy, and Psychology for a Lifetime. Little Brown & Co. NY.
- Braden, V. & Philipps, L. (1986). Sportsathon: Puzzles, Jokes, Facts & Games (Puffin story books).
- Braden, V. (2012). If I'm Only 22, How Come I'm 82?—Tennis Is More than Just a Sport.
- Martin, C., Pestre, B. & Peter, J. (2014). The use of technology for a technical analysis in tennis - Tribute to Gilles de Kermadec, ITF CSSR, 62, 17-18.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Miguel Crespo 2015



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](#).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)