

# DEPORTE SIN IMPROVISACIÓN



MARCOS GARCÍA

**C**asper Ruud entra en la pista de tenis de tierra de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche con paso decidido y concentrado. El golpeo que emplea en cada bola de su entrenamiento, también desprende esa decisión. Sin embargo, al mismo tiempo es palpable que para Ruud el tenis es un juego, en el que además de competir, disfruta. A pesar de haber alcanzado el nº1 del Ranking Mundial ITF Juniors, este joven deportista tiene solo 17 años.

Casper Ruud es un tenista noruego que entrena con la International Tennis Academy of Elche (ITAE). Se trata de una Empresa de Base Tecnológica, que nace en el seno de la UMH y cuyo objetivo es aplicar tecnologías al desarrollo, ofrecer formación, mejorar el entrenamiento y favorecer la promoción del deporte, con especial atención al tenis. En la empresa colaboran también expertos del Centro de Investigación del Deporte (CID) de la UMH.

El joven deportista llega a la UMH a través de su entrenador Pedro Rico. El director del CID, Eduardo Cervelló, explica que tanto Casper como Pedro querían trabajar en Elche con ellos y que llegaron a un

acuerdo para que fueran la bandera de su empresa y les representaran: “Nosotros le aportamos a Casper el apoyo tecnológico, las instalaciones y le ayudamos en la parte física, psicológica y nutritiva”.

#### Evolución

Si por algo destaca Casper Ruud es por haber conseguido una progresión muy notable en el último año. Pedro Rico cuenta que el objetivo era llegar al top 10 y que fue una sorpresa para todos que acabara en lo más alto de la clasificación. Eso sí, el entrenador matiza que para él la sorpresa fue menor porque le ve entrenar todos los días: “Al conocerle vi que tenía cualidades, era un chico muy trabajador, disciplinado, físicamente muy completo y tranquilo y que, por tanto, el objetivo era factible. Tiene un techo alto y vamos a intentar alcanzarlo.”

Por su parte, el director del CID admite que quedó sorprendido y que no esperaba este avance tan rápido. La explicación que el investigador ofrece es que el entrenamiento ha funcionado muy bien gracias al trabajo de Ruud y a que, tanto Rico como el preparador físico, Jaime Fernández, han hecho “un trabajo extraordinario”.

El profesor de la UMH explica que debido a este progreso, han cambiado los planes: “Aunque sigue jugando torneos junior, ya comienza a jugar torneo ITF de mayores”. Cervelló aclara que no es tan extraña esta variación, ya que, por ejemplo, Rafael Nadal ganó su primer torneo profesional a los 17 años.

#### Método de entrenamiento

Cervelló cuenta cómo trabajan bajo la evidencia científica: “Nos basamos en la



Imágenes cedidas por ITAE

### Cualidades con las que debe contar un tenista: auto diálogo, concentración y motivación

evaluación y en la recomendación”. El investigador de la UMH explica que saben lo que quieren medir y que esa información la trasladan al entrenador para diseñar la preparación en conjunto. El profesor cree que la mayor virtud de su método es que realizan un “buen diagnóstico” y que saben cuáles son “los parámetros óptimos para medir el rendimiento” y así observar los puntos que se están realizando correctamente y los que se deben mejorar.

El entrenamiento que realiza ITAE tenis tiene muy en cuenta la parte psicológica. Este método evalúa las cualidades con las que debe contar un tenista: el auto diálogo, la concentración y la motivación. El procedimiento consiste en que los investigadores aportan recursos al entrenador para que,

en momentos puntuales, el jugador tenga herramientas que le permitan controlar su ansiedad o para tener una actitud más positiva cuando cometa un error.

En lo que respecta a preparación física, se ha hecho una evaluación con una metodología bastante novedosa: “Hemos aplicado lo último en preparación física con Casper”, aclara Cervelló. Se trata de test directos e indirectos relacionados con su consumo de oxígeno, con sus niveles de fuerza o con las compensaciones de fuerza que tiene en la musculatura, en especial en el anterior y posterior de la pierna, para evitar el riesgo de lesiones.

Por su parte, Rico destaca positivamente el control del trabajo de Casper desde que está en la Universidad y que el apartado



físico está muy “estructurado y organizado” y apunta a la buena comunicación entre todas las partes como la clave del éxito. El propio Casper admite que este trabajo tan estructurado “le ayuda a mejorar” y que está “muy contento con las personas que trabajan en la UMH”. El entrenador explica que, cada año, Casper se somete a unas pruebas físicas para conocer lo que hay que mejorar y para saber si la evolución es adecuada.

**Cervelló considera que si se une esta planificación con un chico del talento de Casper Ruud y con un entrenador tan receptivo como Pedro Rico, el resultado es el que se ha producido. Además, el director del CID recalca que la figura del entrenador es, en este caso, más importante de lo**

**que parece, ya que muchos entrenadores son demasiado “tradicionales” y no comparten este método de trabajo. Tanto Rico como Cervelló aseguran que su intención es mantener este proyecto y formar en el futuro a otros jugadores. “Podríamos tener una cantera con cuatro o cinco jugadores junior de élite”, asegura el profesor.**

---

## ORÍGENES

---

Casper Ruud proviene de una familia de deportistas. Su padre estuvo entre los 30 mejores tenistas del mundo, su madre fue deportista olímpica y su hermana también es deportista. En su ambiente, la disciplina en el trabajo, el esfuerzo y el saber que nada es gratis son concep-

tos muy interiorizados. El joven asegura que para él su entorno ha sido decisivo y que nunca se ha sentido presionado: “Contar con la experiencia de mi padre me ha permitido mejorar y, quizás, desarrollarme mejor que otros chicos de mi edad”. La llegada de Casper Ruud a Elche ha supuesto un cambio muy importante en su vida, tanto personal como profesional. El investigador de la UMH Eduardo Cervelló cree que no es fácil para un chico de su edad viajar tanto, pero considera que es una gran oportunidad para un deportista de su talento que desea convertirse en jugador profesional. Ruud lo corrobora: “Mi objetivo es intentar pasar el escalón de torneos profesionales lo antes posible y creo que con trabajo y esfuerzo lo conseguiré”.