

I Concentración del Tenis Femenino Gallego

Lourdes Domínguez y Leticia Costas respondieron a las preguntas de las jugadoras concentradas este fin de semana en Pontevedra

La actividad organizada por la Federación Gallega de Tenis concluyó este mediodía

Tras una intensa mañana de entrenamientos y juegos y con una comida en la que participaron todas las jugadoras concentradas, esta tarde concluyó en el Club de Tenis Pontevedra la I Concentración del Tenis Femenino Gallego, iniciativa puesta en marcha por la Federación Gallega y en la que las veinticinco tenistas concentradas vivieron momentos inolvidables. Sobre todo los que disfrutaron ayer por la tarde junto a Lourdes Domínguez y Leticia Costas, no solo en la pista sino también en la sede del club, donde además de llevarse los autógrafos y fotos de recuerdo junto a nuestras jugadoras más internacionales, tuvieron la oportunidad de convertirse en periodistas por unos minutos y plantearles todas las cuestiones que se les ocurrieron. Este es el resultado de la entrevista realizada por las jóvenes tenistas gallegas a Lourdes Domínguez y Leticia Costas:

¿Por qué empezasteis a jugar al tenis?

LETICIA: Porque mis padres jugaban y cuando era pequeña les iba a ver en el Mercantil de Pontevedra. Empecé los sábados, compaginándolo con el ballet, y en el momento que tuve que decidir me quedé con el tenis.

LOURDES: Yo empecé jugando a las palas en la playa con tres años. Mis hermanos jugaban al tenis por hobby, a veces los acompañaba, me gustó, empecé a ir a clases y hasta aquí.

¿Qué sentís cuando tenéis al público en contra?

LETICIA: Cuando tienes el público en contra es un estímulo para animarte más porque sabes que no vas a tener nada que te apoye a ti y lo tienes que sacar todo de dentro.

LOURDES: Si la forma de animar a la rival no es desagradable sirve para sacar esa fuerza, esas ganas y motivación que necesitas para ganar, es una motivación más. Cuando lo tienes a favor es muy bonito porque sientes que toda la gente que está ahí está deseando que ganes.

¿A qué edad empezasteis a jugar campeonatos?

LETICIA: Yo con nueve o diez aquí en Galicia. Empiezas con los sociales del club y poco a poco vas ampliando el territorio.

LOURDES: Yo también, más o menos con la misma edad, como vosotras que ya estáis jugando torneos, ¿no?

Si vas ganando un partido y el rival se pone a remontar ¿Qué puedes hacer?

LETICIA: La remontada puede ser o porque la otra estaba jugando mal y empieza a jugar muy bien o porque tú empiezas a jugar muy mal. Si tú bajas lo que tienes que hacer es concentrarte al máximo para recuperar el nivel que estabas dando cuando ibas por arriba, pero hay momentos en los que aunque estés muy bien, si la otra te remonta es porque está siendo superior a ti y lo que tienes que hacer es mantener el nivel todo lo que puedas. Si al final pierdes habrás hecho todo lo posible, que es de lo que se trata.

LOURDES: Lo ha explicado muy bien, te lo puedo decir más alto pero no más claro.

Cuál es vuestra superficie preferida

LETICIA: Green set.

LOURDES: Tierra batida.

¿Lleváis una dieta equilibrada? ¿No tenéis antojos?

LETICIA: Eso lo dices por Marco ¿no?, os tienen muy controladas y eso es bueno. Es muy importante la alimentación. De vez en cuando algún capricho si que te lo puedes dar, pero a diario hay que tratar de llevar una buena dieta.

LOURDES: La buena alimentación también hace que te lesiones menos por lo que hay que intentar comer en cada momento lo que toca. Hay que saber cuando puedes y cuando no puedes permitirte lujos.

¿De qué habláis los tenistas en la sala de jugadores de un torneo del Grand Slam?

LOURDES: De todo, somos gente normal, desde el tenis a cualquier tema que surja. Los chicos se pasan el día hablando de fútbol, del Barça y el Madrid, de lo que habla la gente de nuestra edad. A veces sí hablamos de tenis y de partidos pero por lo general las conversaciones son muy normales.

En el fútbol, ¿sois del Madrid o del Barça?

LETICIA: Del Madrid, por favor.

LOURDES: Yo también, aunque reconozco que he ido al Camp Nou y no al Bernabeu. Un desastre.

¿Cuántas horas entrenáis?

LETICIA: Antes de jugar un partido calentamos media hora. Cada día entrenamos de 10 a 14 y de 16 a 18 entre físico y tenis, además de horas para el fisio o el psicólogo, cosas que tienen que ver con el tenis pero no requieren esfuerzo físico.

LOURDES: En competición bajamos un poco esos horarios porque si no llegamos al partido agotadas. Ahora, en pretemporada, entrenamos seis o siete horas al día entre tenis y físico.



I Concentración del Tenis Femenino Gallego

¿Cuál ha sido el torneo que os ha hecho más ilusión jugar?

LETICIA: A mi el US Open porque era mi primer Grand Slam

LOURDES: Para mi los cuatro Grand Slam son especiales, todos tienen su encanto, todos son muy bonitos, pero quizá el que más me guste sea el Open de Australia, por el clima, el país y la gente. Es un torneo muy bonito. Cuando empieza el año y voy allí me hace mucha más ilusión que los demás torneos.

¿Qué se siente al ser una de las mejores?

LETICIA: Lo más importante es que estás rodeada de muchas chicas que hacen lo mismo que tú, el día a día es muy importante, tienes que dar lo máximo para ser cada día mejor y poder superar al mayor número de chicas posibles, que es lo más importante.

LOURDES: Yo me siento una privilegiada porque hago lo que me gusta y con eso ya es bastante, porque hoy en día hay muy poca gente que pueda decirlo. Ser ya mejor o peor es muy relativo. Cada uno tenemos nuestros objetivos, nuestras ilusiones, y al final lo importante es que cada una pueda pelear por ellos. Yo por eso me siento muy afortunada y espero que vosotras en un futuro hagáis todo lo que os propongáis.

¿Alguna vez por perder os habéis enfadado tanto que os habéis planteado dejar el tenis?

LETICIA: Yo nunca he llegado a pensar eso, pero a lo largo de toda tu carrera vas a tener momentos muy buenos y momentos muy malos. Hay que tratar de conseguir el máximo número de los primeros pero como los otros también son inevitables hay que hacer todo lo posible porque no sean tan malos. Aunque pierdas un partido, a la semana siguiente tendrás otro y de nada vale pensar en lo que ya ha pasado.

¿Quiénes son vuestros entrenadores?

LOURDES: Estamos en un grupo de entrenamiento de once jugadoras de las quince primeras de España. Entrenamos juntas con seis entrenadores, dos preparadores físicos y una psicóloga que para nosotras son los mejores porque si no, no estaríamos con ellos.

¿Y vuestras compañeras?

LETICIA: María José Martínez, Arancha Parra, Carla Suárez, Nuria Llagostera, Laura Pous, Silvia Soler, Eva Fernández, Inés Ferrer y Garbiñe Muguruza.

¿Cuál ha sido el mejor entrenador que habéis tenido o el que os enseñó más?

LOURDES: Cada uno aporta su granito de arena en momentos diferentes. Yo cuando era pequeña entrenaba aquí y aprendí muchísimo de Chapela, el entrenador del Club. Luego estuve en la Federación Gallega con Fernando Rey y también aprendí mucho de él, como de los dos o tres que tuve en la española y ahora con los que tengo. Hay que sacar de cada uno lo mejor que te pueden dar, coger las cosas que te interesen o necesites.

¿Cuál es vuestro mejor golpe?

LETICIA: Lourdes dice que el mío es la derecha paralela. Yo de Lourdes más que un golpe destaco su lucha porque con todos los años que lleva jugando, cada vez que tiene un partido la ves y parece que es el primer día que coge la raqueta de la ilusión que tiene.

¿Qué pensáis en un partido cuando estáis nerviosas?

LETICIA: En dejar de estarlo (risas). Tenéis que tener claro que todo el mundo se pone nervioso, Nadal entra en un partido y también lo está. Tienes que pensar que es un partido más, dejarlo todo en la pista e ir a por todas que es lo más importante.

¿Cómo compagináis la vida personal y profesional?

LOURDES: No es fácil, no hay mucha vida personal. Viajamos muchísimo, entrenamos mucho, pero también hay momentos para estar con los amigos y la familia. Desde muy pequeñas sabemos que no vamos a poder llevar la vida normal de una persona de nuestra edad, pero eso no quiere decir que en ciertos momentos no podamos hacerlo, hay momentos para todo, para estar con la familia y para esforzarse y sacrificarse. Para mí una de las bases de mi vida gracias a la que he conseguido muchas cosas, es la familia maravillosa que tengo. Sin su apoyo y sin su ayuda no hubiera conseguido muchas cosas de las que he conseguido. Y cuando necesito energía siempre me escapo a Pontevedra, es mi fuente para recuperar y desconectar de todo. Coger fuerzas para seguir entrenando y compitiendo.

¿Qué hacen cuando os ven por la calle?

LETICIA: Seguir paseando.

LOURDES: No hacen nada porque no nos reconocen, es como si se cruzan contigo (risas)

¿Os envidian vuestros amigos?

LETICIA: Yo tengo muchas amigas que están en mi misma situación pero si realmente son tus amigos no van a sentir envidia si no todo lo contrario, te apoyan en los momentos fáciles y en los difíciles. Y si no están ahí es que no son tus amigos.

¿Os costó mucho llegar a ser profesionales?

LETICIA: Sí, mucho. Le cuesta a todo el mundo. Tienes que renunciar a muchas cosas y eso ya requiere un esfuerzo personal. Irte de casa con catorce años es muy duro.

LOURDES: No vas a llevar una vida normal de una chica que está en su casa, centrada en sus estudios y en su carrera. Tienes que tener muy claro que si quieres llegar a ser tenista tienes que hacer sacrificios. Yo repetiría, desde el principio hasta ahora.

¿Cuáles son vuestras jugadoras favoritas?

LETICIA: Llega un momento que no tienes un referente fijo, ni masculino ni femenino. De lo que te preocupas es de quedarte con lo mejor de cada partido que ves, incluso por la tele, o de cada entrenamiento. Eso es lo que te sirve como estímulo para mejorar. Yo estoy con Lourdes, con María José Martínez, cada día las veo, entreno con ellas y tengo que hacer lo posible para copiar lo mejor de cada una.

LOURDES: Yo nunca he tenido un ídolo, pero si es cierto que yo cogería un poco de cada jugadora. De las de arriba ha habido momentos que admiraba mucho a Justine Henin, que fue número uno del mundo o hay que fijarse en Nadal porque mentalmente es un fuera de serie. Debes hacer una mezcla y metértelo en uno mismo para conseguir todo eso y que salga algo explosivo.





I Concentración del Tenis Femenino Gallego

¿Cómo se lleva lo de jugar un partido importante contra una amiga?

LOURDES: No es fácil, pero si no es fácil para ti tampoco lo es para la otra. Al final cuando entras en la pista tienes que pensar que es un deporte individual y que cada una tiene que pensar en sí misma. Ella tiene que ganarte y tú querer hacer lo mismo, porque al final una lo va a hacer, en el tenis siempre gana una porque no se pueden retirar las dos. Tienes que dar el máximo como si fuera alguien que no conoces.

¿Qué característica del juego marca la diferencia en el tenis femenino actual?

LETICIA: La parte mental es la más importante, mucho más que la técnica, que en pocos partidos a lo largo del año te vas a notar con muy buenas sensaciones. De lo que se trata es de superar mentalmente esas malas sensaciones para ganar el partido.

LOURDES: Mentalmente hay que estar muy bien, ser muy positivo y estar dispuesto a que en los momentos malos salga lo mejor de uno mismo, no enfadarse, afrontar que estás en un momento complicado y seguir hacia delante. No hay que rendirse nunca, porque en tenis cada semana tenemos una oportunidad, y si no es esta es la que viene. Siempre hay oportunidades.

¿Sentís discriminación en el circuito con respecto a los hombres?

LOURDES: A nivel de torneos, en los que hacen cuadro femenino, no porque ellos quieren organizarlo y le ponen interés. El trato es exactamente el mismo. Es diferente en otros sentidos como la cobertura por parte de los medios. En el tenis masculino en España hay dos top ten que lo están ganando absolutamente todo y en el femenino pues quizá ahora falte alguien que esté ahí entre las diez primeras, pero creo que el tenis femenino en España no está tan mal, hay seis jugadoras entre las cien primeras del mundo y no hay muchos países que lo puedan decir. Solo falta que alguna esté ahí, un poco más arriba. El tenis femenino en España no está tan mal como a veces se da a entender. A nivel internacional ahora mismo el pastel está muy repartido y eso me parece bonito porque antes se sabía quiénes se lo repartían, y ahora está todo más abierto y en los Grand Slams muchas veces hay sorpresas. Para mí y los que vienen por detrás tiene que ser un punto de motivación. Cualquiera puede ganar a cualquiera. El nivel femenino ha subido mucho y por eso ahora no hay una número uno tan definida.

¿Afecta a los patrocinios?

LOURDES: No hay tantos problemas, hay muchísimos torneos y siguen creciendo, se apuesta por el tenis. Si que ves que las pistas que están más llenas son en las que juegan las que están más arriba, pero la gente en general, cuando hay torneos femeninos, va a verlos. Yo he jugado en Bogotá la final, la rival no era colombiana, y la pista estaba llena con 4000 personas viendo el partido.

¿Jugaste contra alguna jugadora del top ten?

LOURDES: Sí, he jugado contra las Williams, ¿sabes quiénes son? (risas) Contra esas por ejemplo. Perdí. Jugué contra la hermana de Marat Safín, Safina cuando era número uno del mundo en Wimbledon y este año contra la francesa Bartoli, que es la número nueve. De ese partido prefiero no hablar. Estuve tres noches sin dormir. Tuve tres bolas de partido para ganarle y pasar ronda en Wimbledon y acabé perdiendo.

¿Cuál es vuestro mejor recuerdo deportivo?

LETICIA: Para mí no es un resultado si no una experiencia. Irme de casa con catorce años es un recuerdo que evoco frecuentemente. De cuando estaba en Galicia, el empezar a entrenar en el CGT con dos años menos que el resto por ser de Pontevedra y ya destacar bastante. El estar rodeada de compañeros mayores me hizo aprender mucho y con Marco y con Julia aprendí mucho.

LOURDES: Los triatlones que jugábamos en Bamio, las acampadas en el Santo Domingo de Ourense, la gran convivencia que había cuando estábamos en los torneos. Éramos muchísimos los que jugábamos y entre todos nos intentábamos ayudar, éramos amigos por encima de rivales, y eso me ha hecho ver el tenis de otra manera porque es un deporte individual y muy egoísta y en ese sentido no me gusta nada. Aquello me enseñó que ganas mucho más sabiendo compartir a pesar de las características de este deporte.

Gabi Barrós. Comunicación. I Concentración del tenis femenino gallego. 690 227 666. concentracionfgt@gmail.com

Toda la información en: fgtenis.net

