

↑ **UNA MALA PREPARACION DE REVES.**—El peso del cuerpo recae por completo hacia atrás; la pelota se ha cogido demasiado tarde. Las rodillas están rígidas, el pulgar no está alargado sobre el puño de la raqueta. Únicamente la posición de los hombros es correcta. Con una preparación de este género, el jugador se encontrará rechazado hacia atrás, y su tiro estará falto de peso y fuerza.

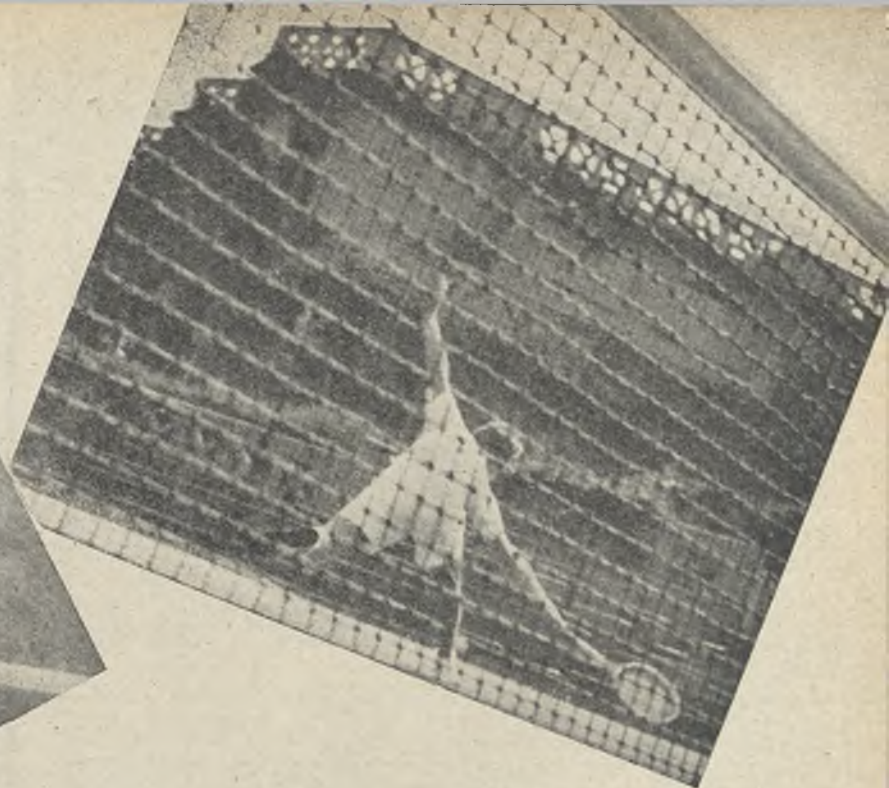
con fuerza y precisión una pelota que se desplaza con tanta rapidez no son demasiado sencillos.

El cuerpo humano actúa en cada momento como una máquina extremadamente compleja que debiera trabajar en los cambios de pies, de equilibrio y de posición en relación con la pelota. No hay razón para que un principiante, por muy hábil que sea, tenga que descubrir él solo los diferentes principios que la experiencia de cerca de tres cuartos de siglo de observación ha logrado. En una palabra: existe una técnica del tenis como existe una técnica del piano o del violín. Esta técnica por sí sola no hace al buen jugador, como tampoco un mecanismo perfecto es suficiente para lograr un buen pianista; pero sin ella el jugador de tenis no conocerá jamás la verdadera alegría del juego. Y esta técnica está lejos de ser sencilla. Jugar al tenis significa en realidad ser capaz de recoger, a menudo en plena carrera, y de devolver con el máximo de fuerza y velocidad una bola animada por un movimiento rápido. Además, esta pelota debe perma-



↑ **UN «SMASH» EN LA LINEA DE FONDO.**—La acción avanzando del cuerpo es correcta y el peso bien distribuido. Pero la muñeca está demasiado floja y la raqueta se inclina con exceso hacia atrás.

EN ESPERA DE UN SAQUE—Las rodillas, flexibles, están prontas a la defensa y la raqueta se mantiene bien, delante del cuerpo, para poder ser llevada hacia la derecha o la izquierda, según el lado a que dirija el adversario el saque. La flexión de las rodillas puede ser aún más acentuada.



UN TIRO BAJO.—Buena posición para un golpe bajo. El cuerpo está de perfil con respecto a la red, el peso hacia adelante. La rodilla derecha se mantiene flexible y permite mantener bien el equilibrio.

necer dentro de los límites de un terreno de, relativamente, pequeñas dimensiones. A la fuerza y a la velocidad del golpe debe añadirse un dominio perfecto, y esto sólo puede obtenerse si, en el momento de pegar a la pelota, el cuerpo ocupa exactamente la posición debida y el centro de gravedad está colocado justamente en las condiciones de equilibrio necesario. Ejecutar con facilidad los diferentes golpes del tenis significa, pues, en realidad, ser capaz de coordinar con precisión la acción muscular de todo el cuerpo en la fracción de segundo en el que se pega a la pelota.

Que los entusiastas del tenis no crean que pueden aprender por sí solos, ni aun que en pocas lecciones puedan dominar la técnica; pero, en cambio, si se toman la molestia de hacer un esfuerzo de aplicación un poco prolongado, lograrán del juego no solamente los sanos placeres del ejercicio físico, sino también las alegrías profundas del esfuerzo intelectual aliado a la embriaguez del movimiento.

(De «Plaisir de France».)

SUSANA LENGLEN

