

Cardio Tennis

Por Jolyn de Boer (Director Ejecutivo de la Asociación de la Industria Tenística (TIA))

INTRODUCCIÓN

El Cardio Tennis es una actividad física divertida que se realiza en grupo y que consta de rápidos ejercicios y juegos de tenis acompañados de música en los que los jugadores llevan medidores de frecuencia cardíaca. Son sesiones de trabajo cardiovascular muy enérgico dirigidas a mejorar la forma física (quemar muchas calorías) en un ambiente divertido, pero también incluyen un elemento social para las 6 u 8 personas en cancha. Las sesiones suelen durar unos 60 minutos con calentamiento, una fase de trabajo cardiovascular, la vuelta a la calma y actividades suplementarias.

El Cardio Tennis ha existido en varios formatos durante mucho tiempo pero los cambios en la sociedad han sugerido la creación de un programa más formal. Algunos de estos factores son:

1. El aumento de la popularidad de deportes no tradicionales y del "fitness" durante los últimos 10 años.
2. La Asociación de la Industria Tenística (TIA), la USTA y otras organizaciones de la industria tienen como objetivo aumentar la popularidad del tenis; lo cual es difícil de cumplir teniendo en cuenta la competencia que existe para acaparar el tiempo libre de la gente. No obstante, se realizó una prueba de mercado del Cardio Tennis presentándolo como un producto atractivo dirigido a mejorar la forma física a través del tenis.
3. El tenis se percibe como un deporte difícil de aprender, sin embargo, el Cardio Tennis se relaciona más con el movimiento y por tanto, jugadores de todos los niveles pueden realizar esta actividad conjuntamente.
4. Desafortunadamente, Estados Unidos se enfrenta a una crisis de obesidad adulta e infantil. El Cardio Tennis es una actividad muy exigente, divertida y sociable; muchas sesiones en el gimnasio suelen ser monótonas y aburridas, mientras que el Cardio Tennis es divertido.

EL LANZAMIENTO DEL PROGRAMA

El Cardio Tennis se presentó en el Abierto de Estados Unidos en 2005. Los 8 meses anteriores al lanzamiento sirvieron para definir y dar forma al programa, crear el currículo, educar a la industria y a los entrenadores, y autorizar centros oficiales. En aquel momento, había 650 centros oficiales en EEUU, actualmente hay casi 1,800 en más de 30 países.



El Cardio Tennis en otros países varía mucho; en algunos, son los mismos entrenadores los que organizan sesiones en sus propias canchas, mientras que en otros, como Alemania, Irlanda y Japón, son las Federaciones respectivas las que han adoptado este programa formalmente con el objetivo de popularizar el tenis. Mediante un sistema de miembros afiliados, la TIA y la USTA (propietarios del programa Cardio Tennis), están permitiendo que las federaciones se responsabilicen de la formación de los profesores, del control de calidad y de la comercialización del programa. Nuestra misión conjunta es aumentar la popularidad del juego y apoyar la economía de esta industria.

RESULTADOS

La lista de los éxitos del Cardio Tennis en los Estados Unidos es larga:

- El número de centros oficiales en EEUU se ha más que duplicado en 2 años
- Estos centros ofrecen, de media, tres sesiones por semana con una media de 7 participantes por sesión
- Más de la mitad de nuestros centros han comprobado las ventajas en cuanto a nuevos jugadores, jugadores que vuelven y jugadores que juegan más a menudo
- El 71% de nuestros centros obtienen beneficios en forma de un aumento de ingresos.
- Famosos del tenis como, Tracy Austin, Luke Jensen y los hermanos Bryan continúan apoyando el programa. Denise Austin, una famosa del mundo del fitness, es la portavoz de Cardio Tennis.

- Cardio Tennis atrae mucho interés mediático. En el 2006 se escribieron más de 100 artículos, 200 millones de visitas y reportajes de más de 20 cadenas de televisión; este nivel ha continuado en el 2007.
- El Cardio Tennis está presente en la mayoría de los torneos profesionales importantes, pues se realizan demostraciones en cancha entre partidos.
- El Cardio Tennis se está segmentando según con los niveles de juego y mercados demográficos como los niños, iniciantes, fans del fitness, etc. Se han realizado sesiones en la playa junto con el tenis de playa USA.

- El Cardio Tennis atrae a tantas personas que los profesores empiezan a interesarse en impartir sesiones.
- La diversión es muy grande en Cardio Tennis en comparación con otras actividades de fitness y en un ambiente que estimula el compañerismo y el apoyo entre los participantes.

- Hay muchos casos reales de participantes que han perdido peso gracias al programa y de profesionales que lo han utilizado para mejorar su condición física.
- El Cardio Tennis es un medio excelente para atraer a nuevos jugadores. Se observa que existe un factor de "transición" a medida que se van interesando más por el tenis y quieren recibir clases para aprender a jugar mejor y poder participar en ligas y torneos.

RESUMEN

El Cardio Tennis se ha denominado 'la tercera manera de jugar al tenis' y los entrenadores que lo incorporan a sus programas de entrenamiento no solo obtendrán ventajas económicas, sino también, colaborarán con la industria del tenis en promocionar de una manera nueva y atractiva los beneficios del tenis, un deporte para toda la vida.



El Cardio Tennis es una divertida actividad de forma física en grupo que incluye ejercicios dinámicos y juegos con música y medidores de frecuencia cardíaca que facilita el trabajo aeróbico.