

# BOLETIN DE LA FEDERACION DE TENIS DE MADRID

## ESTE MES EL TENIS SE VE EN VERDE

Hace unos días, en una conversación entre amigos donde recordábamos nuestras "hazañas tenísticas" pasadas salió el tema de cómo adaptaba su juego cada uno de nosotros a las distintas superficies de juego. Todos intentábamos explicar al resto de "contertulios" lo que hacíamos en base a las características de nuestro juego; que si mejor sacar así o restar de esta manera, o que si es mejor jugar con este efecto o con el otro, hasta que uno de nosotros -llamémosle Peter aunque éste no es su verdadero nombre- nos confesó su "modo de adaptarse" a cualquier superficie, y este modo no era otro que simplemente no mirar al suelo -Peter nos quería decir por supuesto que jugaba siempre de la misma manera sin depender de la superficie de la pista-. ¡¡Bravo Peter!!

Ahora que estamos en el mes donde se juegan los torneos ATP y WTA sobre hierba, con Wimbledon como colofón, percibimos enseguida una gran cantidad de características que hacen a estos torneos muy diferentes a los que se juegan el resto del año en tierra o cemento y estas diferencias se acentúan en Wimbledon, al ser el torneo de Grand Slam con más tradición y con un ambiente que lo convierte en único.

En la actualidad la superficie en los torneos sobre hierba no es tan rápida como hace unos años, ni las bolas con las que se juega son las mismas, ahora más pesadas, ni por supuesto las raquetas y cordajes son los de entonces. Y en general, estos cambios han ayudado a la representación española en Wimbledon, que desde hace un tiempo a esta parte es prácticamente la misma que en cualquiera de los otros torneos de Grand Slam; atrás quedaron los tiempos donde algunos jugadores españoles de los años 70 y 80 renunciaban a disputar Wimbledon por no encontrarse a gusto jugando sobre hierba. Hoy, por el contrario, podemos recordar en la historia más reciente del tenis español los triunfos en Wimbledon de Rafa Nadal en 2008 ante Federer -en un memorable partido- y en 2010 ante Berdych. Conchita Martínez también consiguió el triunfo ante la mítica Martina Navratilova en 1994, en un año glorioso para los tenistas españoles.

Este año a priori debemos ser optimistas, con un Rafa Nadal inmenso después del nivel demostrado en Roland Garros, al que se suma Feliciano López, que además viene con la mochila llena de moral gracias a su triunfo en Queens y final en Stuttgart, con 9 de 10 partidos ganados sobre hierba. El resto de jugadores y jugadoras españoles seguro que también saltarán a la pista a jugar su mejor tenis y a conseguir llegar lo más lejos posible.

Quizá alguno haga como Peter, jugar y no mirar al suelo.

**Joaquín Iglesias**

**Profesional de Tenis  
Responsable de Comunicación de la FTM**

NUMERO 11 / 30 JUNIO 2017

## NOTICIAS

### FELICIANO LOPEZ REY DE QUEENS

26 de junio de 2017

Por primera vez en su carrera, Feliciano López se ha proclamado vencedor del Torneo ATP 500 de Queens, celebrado sobre hierba y antesala del torneo más prestigioso sobre esta superficie, Wimbledon.

El español se impuso en la final por 4/6 7/6(2) 7/6(8) a Marin Cilic, en una batalla de más de dos horas y media de duración y en la que necesitó salvar una bola de partido en el tie-break final para conquistar el triunfo más importante de su carrera deportiva. Tras sobrevivir a los 22 aces del croata, Feli se hizo con el sexto título de su carrera y el tercero sobre hierba, tras haber ganado dos veces en Eastbourne (2013 y 2014).

Feli había llegado a la final la semana pasada en Stuttgart (perdió con Lucas Pouille en 3 sets), consiguiendo mantener un nivel de juego de verdadero especialista sobre esta superficie, gracias a su excelente servicio-volea de zurdo, su revés cortado y su portentoso físico. A sus 35 años está demostrando que está en uno de sus mejores momentos de juego, tanto en el aspecto físico como en el mental, ayudado siempre desde la grada de Pepo Clavet, formando un tándem perfecto.

Con este triunfo y después de haberse impuesto a 4 jugadores entre los 10 mejores del mundo, Feli llega de la mejor manera posible a Wimbledon, donde ha sido 2 veces cuartofinalista.





## ALBORAN Y ALCALA CAMPEONES DE MADRID POR EQUIPOS INFANTILES

20 de junio de 2017

El Club de Tenis Alborán en categoría masculina y la Escuela de Tenis Alcalá en femenina, son los vencedores del Campeonato de Madrid por Equipos Infantiles 2017, al vencer ambos en las finales a la Universidad Europea.

Póngase en contacto con nosotros

### FEDERACION DE TENIS DE MADRID

Madrid 28034  
@fedetenismadrid  
Teléfono 911318781

911318790  
comunicacion@ftm.es  
[www.ftm.es](http://www.ftm.es)



En categoría masculina la final fue muy igualada ya que, al concluir los partidos individuales, el marcador era de 4 a 2 favorable a los jugadores de la Universidad. Después de unos minutos de descanso comenzaron los partidos de dobles, donde el equipo local colocó a sus jugadores repartiendo fuerzas, consiguiendo ganar los 3 puntos de dobles en partidos con mucha igualdad y que podían haber caído de cualquier lado. Al final, 5 a 4 para los de Alborán, consiguiendo con estos jugadores en la categoría infantil lo que ya consiguieron como alevines.

En categoría femenina no ocurrió lo mismo, ya que las alcalaínas supieron imponerse a las chicas de la Uni por 4 a 0, marcador que no refleja la igualdad que hubo en los partidos, sobre todo en 2 de los 4 puntos en juego, ganados en el tercer set.

### C.T. ALBORAN 5 - U. EUROPEA 4

Por el C.T. Alborán:

- Ivan Penev a David Rodríguez 6/2 6/1
- Constantin Koshis a David Fernández 6/3 6/2
- Ródenas/Verdasco a Rasulov/Donati 4/6 6/1 6/4
- Penev/Garoz a Rodríguez/Ramos 7/5 6/3
- Koshis/Fernández a Hidalgo/Alonso 6/1 2/6 6/1

Por la U. Europea:

- Safar Rasulov a Pedro Ródenas 6/3 6/3
- Mario Donati a Alejandro Verdasco 3/6 6/4 6/4
- Hugo Hidalgo a Alfonso Fernández 6/4 6/3
- Marco Alonso a Mario Garoz 6/1 6/1

### E.T. ALCALA 4 - U. EUROPEA 0

- Sofía Cerezo a Lidia González 3/6 6/3 6/4
- Carolina Gómez a Alba Propin 6/1 6/2
- Irene Cocero a Judith Sánchez 3/6 7/5 3/2 y retirada
- Lucía Millán a Victoria López 6/2 6/2



## FINAL DE MARTA HUQING EN EL ITF 15000 DE GUIMARAES (PORTUGAL)

19 de junio de 2017

La madrileña Marta Huqing González, recién llegada después de terminar su primer curso en la Universidad de Georgia (USA), se ha proclamado finalista en el ITF 15.000\$ de Guimaraes (Portugal), cediendo en la final ante la suiza Lara Michel 6/3 6/1.

Marta, que provenía de la Fase Previa, consiguió superar en segunda ronda a la camboyana Andrea Ka, nº 560 del Ranking WTA, por 6/4 6/1; en cuartos de final a la francesa Clemence Fayol, nº 743 WTA, por 4/6 6/4 6/2 y en semifinales a la portuguesa Koehler, nº 739 WTA, por 2/6 6/2 6/4, demostrando que sigue la progresión en su juego.



## CELEBRACION DEL 50º ANIVERSARIO DEL CLUB DE TENIS CHAMARTIN

19 de junio de 2017

El Club de Tenis Chamartín celebró sus 50 años de existencia con un evento muy especial, al que asistieron más de 500 socios que quisieron conmemorar este momento. El acto, que tuvo lugar el pasado sábado 17 de junio, tuvo sus momentos de diversión entremezclados con otros más emotivos o nostálgicos.

La celebración de las "Bodas de Oro" del club comenzó a las 21:00 y acabó bien entrada la madrugada y estuvo conducida por Sergio Sauca, la voz del deporte de TVE, que actuó como maestro de ceremonias en un club que conoce de muy buena mano, gracias a su tremenda afición al tenis y al pádel. Y lo hizo junto a su Presidente, José Antonio Fernández Abad, que comenzó su intervención con un repaso interesantísimo por los hitos más importantes o de mayor trascendencia, acontecidos en el club desde sus comienzos.

La celebración, amenizada por un magnífico cóctel, giró en torno a proyecciones de vídeos preparados con mucho cariño para la ocasión, que se entrelazaron con una serie de reconocimientos conmemorativos a socios fundadores, miembros de la primera Junta Directiva y Socios de Honor. Begoña Pascual, Secretario de la actual Junta Directiva, artífice e impulsora de promover esta celebración, fue la encargada de entregar junto al Presidente, los diplomas e insignias a los socios fundadores, aquellos que llevan ni más ni menos que cincuenta años mostrando lealtad al club, siendo socios del mismo.

Acto seguido, Sergio Sauca dio paso a un vídeo con testimonios de más de 30 personajes célebres e influyentes dentro del mundo del deporte que no pudieron estar presentes pero que, aún así, quisieron aportar su granito de arena a la celebración y felicitar al club por su cincuenta cumpleaños. Posteriormente se reconoció la labor al frente de la primera Junta Directiva constituida en 1966, de los dos únicos miembros que quedan entre nosotros, D. Guillermo Sainz Sanguino y D. Enrique Esteire Perla, en un acto emotivo en el que se les hizo entrega de unos monolitos conmemorativos por su contribución a la creación de nuestro club.

El último bloque de reconocimientos correspondería a los tres socios de honor del club: Dña. María del Carmen Hernández Coronado, 27 veces Campeona de España, D. Antonio Martínez Daniel, fundador de la Escuela de Maestría de Tenis de la RFET, Director de la Escuela de Tenis del propio club y ex-capitán de sus equipos absolutos, y D. Manolo Santana del cual sobran las palabras.



José Antonio Fernández Abad también hizo un guiño a jugadores profesionales que en algún momento han estado vinculados al club, como Juan Couder, Ernesto Vázquez, Nanín Rodríguez Aransay, la gran Vivi Ruano, los hermanos Pepo y Pato Clavet, Belén Castrillo, Jacobo Díaz, Tati Rascón, Dani Muñoz, Guillermo García López, Fernando Verdasco o el incombustible Quino Muñoz, que a día de hoy sigue jugando en los equipos del club y del que siempre se recuerda su victoria frente a Rafa Nadal en una eliminatoria que enfrentaba al CT Chamartín contra el RCT Barcelona en 2004, días antes de protagonizar la final de Copa Davis ante EEUU.

El broche final corrió de la mano del violinista Pablo Navarro con su solo de violín, en una actuación inesperada desde la pista central de tenis. Al acto conmemorativo acudieron invitados el Presidente de la FTM, Tati Rascón y Miguel Díaz, Presidente de la RFET.



## EL MADRILEÑO JOSE MIGUEL SIERRA JUEZ DE LÍNEA EN LA FINAL DE ROLAND GARROS

15 de junio de 2017

El árbitro madrileño José Miguel Sierra formó parte del equipo de Jueces de Línea de la histórica final masculina de Roland Garros disputada el pasado domingo, en la que Rafael Nadal logró el 10º título de su carrera. Ha sido su segunda final consecutiva en París, y tercera de Grand Slam tras arbitrar también en la final del Open de Australia de 2013. José Miguel Sierra, Juez de Silla Chapa Bronce, superó todas las evaluaciones a las que son sometidos los Jueces de Línea tras cada partido, en un exigente proceso de selección hasta llegar a la gran final. En esta edición del Grand Slam francés también estuvo trabajando el madrileño Pablo Rodríguez, ambos ejercieron durante el torneo funciones de Juez de Silla y Juez de Línea.

## VI TORNEO ROBERT ABDESSELAM

27 de junio de 2017

Del 23 al 25 de junio se ha celebrado en el Club de Campo Villa de Madrid el VI trofeo Robert Abdesselam, donde han participado los equipos de IC Bélgica, IC Francia, IC Gran Bretaña e IC España.

El formato de competición de este torneo consistía únicamente en partidos de dobles, en las categorías de +50, +55 y +60 en formato liguilla todos contra todos, jugándose en cada eliminatoria 1 dobles masculino, 1 dobles femenino y 2 dobles mixtos.

Después de 3 días de competición con eliminatorias muy igualadas, el equipo de IC España e IC Gran Bretaña empataban a 8 victorias, teniendo que recurrir a la diferencia de sets a favor y en contra para dilucidar el campeón de esta edición, siendo el equipo español el que se ha hecho con el triunfo final por solo 2 sets de diferencia.

### Resultados:

#### ➤ 1ª jornada

España vs Bélgica 3/1

Gran Bretaña vs Francia 3/1

#### ➤ 2ª jornada

España vs Francia 2/2

Gran Bretaña vs Bélgica 4/0

#### ➤ 3ª jornada

España vs Gran Bretaña 3/1

Francia vs Bélgica 3/1



El equipo español estuvo formado por Patricia Couder, Charo Couder, Rosa Bielsa, Mónica Alvarez de Mon, Berta Tintoré, Juan Carlos Andrade, Juan Avendaño, Javier Molina, Carlos De Miguel y Antonio Zapatero que también ejercía de capitán.



## TORNEO FIN DE CURSO DEL CLUB DE TENIS Y PADEL ARGANDA DEL REY

26 de junio de 2017

El Club de Tenis y Pádel de Arganda del Rey ha organizado su XI Torneo de Tenis y Pádel, a beneficio de APSA y SuresTEA. Tras varios días de competición, el pasado domingo se disputaron las finales, celebrándose a continuación una fiesta final con juegos, sorteos y más sorpresas en la Ciudad Deportiva Príncipe Felipe, acabando con la entrega de los trofeos a los primeros clasificados. A la jornada final asistieron Guillermo Hita, Alcalde de Arganda del Rey, la Concejala de Deportes Alicia Amieba y el presidente de la Federación de Tenis de Madrid, Tati Rascón además de otros representantes de la Corporación Municipal.

---

## ¿QUIEN ES ...

---

**JAVIER MOLINA RAMOS, 59 años, Campeón de Europa Individual y del Mundo por Equipos Veteranos, Profesor Nacional, Presidente del Club de Tenis Alcorcón y Delegado de la Zona Sur de la FTM**

**FTM: ¿Cómo fueron tus inicios en el mundo del tenis?**

**JM:** Comencé a los 10 años, mi hermano mayor Luis, que daba clases en una Escuela de Tenis Municipal en Aluche me animó a empezar, yo por entonces jugaba a otros deportes.

**FTM: ¿En qué torneos empezaste a competir?**

**JM:** Cerca del Polideportivo de Aluche había un Centro Sindical que tenía 2 pistas de alquitrán, donde había que montar y desmontar la red para jugar. Ahí existía un grupo de jugadores aficionados del barrio que organizaban torneos.

**FTM: ¿De qué torneos de entonces tienes mejores recuerdos?**

**JM:** De mis primeros años tengo grandes recuerdos del Trofeo Muñoz Gotor de Colmenar del Arroyo, que se jugaba en el chalet de la familia y que tenía mucha repercusión en verano; la pista se llenaba hasta tal punto de tener a los espectadores sentados tan cerca de la pista que era frecuente repartir algún que otro pelotazo. También tengo grandes recuerdos del Torneo Sport Baeza de Getafe.



**FTM: ¿En qué torneos vas a participar próximamente?**

**JM:** Los próximos torneos más relevantes que jugaré son el Campeonato Europeo y el Mundial de Veteranos.

**FTM: ¿Qué torneo te gustaría ganar este año?**

**JM:** Los Campeonatos Europeos y el Mundial que estoy preparando, son los torneos que me motivan más intentar ganarlos.

**FTM: ¿Con qué jugadores has coincidido más durante estos años?**

**JM:** En mi época de torneos absolutos me tocó enfrentarme en muchas finales con José Luis Villuendas y Quini Iglesias. Ya en categoría veteranos he coincidido mucho con Ramón Canosa.

**FTM: ¿Cómo ha cambiado el tenis durante todos estos años desde tu perspectiva de jugador?**

**JM:** Pues quizá hace unos años todo se organizaba desde un lado más vocacional, todo era más familiar. Ahora quizá se da más prioridad al tema económico.

**FTM: Eres uno de los referentes en el tenis madrileño, de hecho compaginas tu actividad profesional como Director Técnico del Club de Tenis Alcorcón y a la vez eres Delegado de la FTM de la Zona Sur, ¿cómo compaginas todo?**

**JM:** Ante todo mi vocación por el tenis siempre me ha empujado a conseguir las metas, pero como la mayoría de profesionales del tenis a veces tengo que hacer sacrificios familiares. Actualmente estoy en la selección española que participa en los Campeonatos del Mundo de Veteranos y la verdad, me resulta muy satisfactorio y me ilusiona mucho.

**FTM: ¿Cómo te describirías como jugador?**

**JM:** Siempre me he considerado un jugador agresivo en cuanto al estilo de juego se refiere y me gusta subir a la red. Soy tenaz y constante y me considero muy respetuoso y amante de este deporte.

*Javier Molina es un deportista ejemplar, capaz de subir el Anglirú sin bajarse de la bici, hacer una maratón en menos de 3 horas o estar 12 horas al día metido en una pista de tenis, pero por encima de todo es un gran tipo.*



## ENSEÑANOS TU CLUB

### Escuela de Tenis Avantage, Carlos Rodríguez Presidente y fundador del club nos lo enseña

#### FTM: ¿Cómo son los inicios del Club Escuela de Tenis Avantage?

**CR:** Fue en el año 1992, cuando comenzamos a impartir clases en las instalaciones del Club Arcyd 2001, un club social de Getafe. Pese a contar con 3 pistas de tenis, llegamos a formar una escuela de unos 150 alumnos y tener equipo de Liga Juvenil. Muy buenos recuerdos... El salto del club lo dimos cuando empezamos a gestionar las clases de tenis en el Polideportivo Juan de la Cierva de Getafe. De eso hace 22 años ya. Y la verdad es que el crecimiento de la escuela ha sido tremendo. Supimos adaptarnos, fueron años muy bonitos. Otro lugar emblemático para nuestro club es la escuela municipal de Morata de Tajuña. Vamos a hacer 18 años enseñando tenis en este pequeño municipio muy volcado con el deporte desde siempre. Actualmente más de 700 personas hacen tenis semanalmente con Avantage, de todas las edades, niveles, motivaciones... es muy gratificante.



#### FTM: ¿Qué logros deportivos nos puedes recordar como los de más mérito?

**CR:** Aunque podríamos citar victorias de los equipos juveniles en diferentes categorías con los que hemos llegado a jugar Campeonatos de España, sin duda para nosotros el gran logro, la gran apuesta desde el principio ha sido difundir el tenis a cuantos más colectivos, mejor. Colegios, tercera edad, mujer... han tenido y tienen sus espacios exclusivos en nuestra planificación anual. Sin embargo, la gran ilusión nos ha venido generada con el Tenis Adaptado. Comenzamos hace unos 15 años con una de las primeras Escuelas de Tenis en Silla en Madrid, que nos llevó a organizar campeonatos de Madrid, Nacionales... Jugadores como Dani Caverzaschi o Roberto Chamizo formaban parte de esos inicios. Y en la actualidad, gracias siempre al apoyo de la Fundación del Tenis de Madrid y al Ayuntamiento de Getafe, esa difusión del tenis llega a colectivos, como personas con parálisis cerebral, autismo, Síndrome de Down... Personas con diferentes capacidades y los que semanalmente, disfrutan jugando al Tenis.

#### FTM: ¿Cómo es el día a día del Club?

**CR:** Un no parar, la verdad. Organizar más de 25 monitores que trabajamos semanalmente no siempre es sencillo. Aunque las clases están planificadas por niveles, los grupos estructurados por los coordinadores de las escuelas, y tenemos personal dedicado sólo a tema organizativo o administrativo, es necesario un seguimiento y organización semanal para que todo fluya correctamente. Nuestro objetivo es que el alumno/a se lleve lo mejor que le podemos dar. Apostamos por la formación continua del profesorado e intentamos tener abiertas todas las vías de comunicación. Redes sociales, web, whatsapp, oficina... Al día a día se suma además las numerosas actividades de promoción y torneos que organizamos, que sobrepasaron las 20 actividades la pasada temporada. Por supuesto, la

organización y seguimiento de los equipos de competición es también prioritario. Participamos en todas las competiciones juveniles que desde la FTM se organizan durante el año, y lo hacemos con el máximo de ilusión y dedicación, potenciando al alumnado que empezó a jugar al tenis en nuestra escuela base y está ahora en un nivel más alto

#### FTM: ¿Cuál es el número de federados actuales?

**CR:** En nuestra Escuela actualmente entrenan 120 chicos/as que forman los equipos de las distintas competiciones que se organizan en la Federación. Nuestra entidad es una de las pocas, que cuenta con cuatro equipos en Liga Juvenil además de participar en todas los Campeonatos de Madrid por equipos tanto en categoría masculina como femenina. Precisamente, las más pequeñas de nuestra Escuela nos han dado la alegría de su ascenso a la Primera División en el pasado Campeonato de Madrid Alevín.



### FTM: ¿Qué retos se plantea el club a corto y medio plazo?

**CR:** Siendo conscientes del importante número de chicos y chicas que partiendo de nuestra Escuela Base, han conseguido estar entre los mejores de Madrid, temporada tras temporada, tenemos para la próxima, el reto de la puesta en marcha de nuestra Escuela de Alto Rendimiento, queremos desde nuestro Club dar la oportunidad a nuestros jugador@s de continuar creciendo y mejorando, para llegar lo más alto que les sea posible.

### FTM: ¿Cómo está organizado el Equipo Técnico del club?

**CR:** En lo que respecta a las escuelas de tenis, está Miguel Angel Rodríguez como Coordinador Técnico de Escuelas y formación de monitores, compartiendo este trabajo con Oscar Lorenzo, Psicólogo deportivo, y la figura de Rubén Criado como Responsable de Competición. Otros nombres destacados son Teresa Mudarra, Responsable del Programa de Promoción, Angel Fernández como Supervisor en la Escuelas Base y Sergio Seco que desarrolla todo el plan de competiciones internas. A ellos se suman un total de 16 técnicos entre monitores e instructores que son el resto del equipo técnico de la Escuela de Tenis.

### FTM: ¿Qué actividades, eventos o torneos organizáis durante el año?

**CR:** Fieles a nuestra clara apuesta por la Promoción del Tenis en la Comunidad de Madrid, nuestro programa de actividades incluye 3 Torneos Federados, en los meses de junio, septiembre y diciembre. El más próximo previsto del 9 al 25 de junio, es la XVIII edición y organizamos la categoría masculina en el nivel de Promoción y el Femenino en Competición. Y destacamos también, dentro del Programa de Promoción que realizamos en colaboración con la Fundación del Tenis Madrileño, que antes comentaba, los próximos 6 y 10 de Junio celebramos el fin de curso con una gran fiesta y entrega de diplomas a los 250 participantes que han estado con nosotros este año.

Para terminar, nos gustaría destacar el Stage de Competición que realizamos en nuestro Club en el mes de Julio, estamos especialmente orgullosos de estos cursos en los que aprovechamos el periodo de vacaciones de los jóvenes tenistas para conseguir un salto cualitativo en su aprendizaje, con una mejora considerable de su nivel de juego.



---

## EL FISIOTERAPEUTA NOS RECOMIENDA ...

---

### LESIONES TENDINOSAS: ¿TENDINITIS? ¿TENDINOPATÍA? ¿TENDINOSIS?

Uno de los problemas que pueden sufrir los tenistas durante su práctica deportiva son las lesiones tendinosas. Son patologías que cursan con dolor a la palpación, al estiramiento, impotencia funcional, etc. Se inician como un proceso agudo, pero si no se tratan a tiempo pueden convertirse en una lesión crónica con cambios degenerativos en el tendón y la necesidad una rehabilitación más compleja.

Las causas más frecuentes de las lesiones tendinosas son la tracción, compresión y rozamiento de forma repetida en el tendón, así como factores como la edad, el peso, las características anatómicas, el nivel de competición, el descanso, el material





deportivo, etc. En este sentido el tenis es un deporte que genera esfuerzos repetitivos sobre estas estructuras, por lo que debemos cuidar todos estos aspectos para evitar problemas innecesarios.

Ahora bien, la lesión del tendón puede recibir diferentes nombres como tendinitis, tendinopatía, tendinosis...

Actualmente el término más utilizado es el de tendinopatía, que englobaría todas las lesiones del tendón. Pero si hablamos de una lesión aguda en un tendón, comúnmente vamos a escuchar el término tendinitis, que es la lesión del tendón asociada a una inflamación en la zona. Ante estas lesiones agudas, habrá inflamación durante las primeras 24 a 48 horas, esto es un proceso curativo fisiológico que permitirá llevar nutrientes y recoger sustancias de desecho de la zona lesionada.

Si nos queremos referir a lesiones tendinosas de meses de evolución, el término utilizado es el de tendinosis. Cuando la fase aguda ha pasado y ya no existe inflamación, entonces el tendón lesionado mostrará degeneración y engrosamiento, su tratamiento y rehabilitación será diferente al de la tendinitis.

Las tendinopatías más comunes en este deporte, ya sean tendinitis o tendinosis, suelen afectar al manguito rotador del hombro, al bíceps, a los músculos extensores del antebrazo (epicondialgia lateral o codo de tenista), a los músculos flexores del antebrazo (epicondialgia medial o codo de golfista), al tendón rotuliano y al tendón de Aquiles.

Para conseguir un tratamiento efectivo es necesario que se realice una correcta anamnesis, una exploración física de toda la extremidad afectada, así como pruebas de imagen como ecografía o resonancia. Esto permitirá descartar otras lesiones como atrapamientos nerviosos, inestabilidad articular, artritis, lesiones ligamentosas, lesiones del vientre muscular, etc.

El tratamiento más común es el conservador, en él se incluyen el reposo de la actividad causante y técnicas conservadoras como hielo, masaje de fricción profunda, vendaje funcional, estiramientos, fortalecimiento muscular, etc.

Si estas lesiones no se tratan a tiempo, se cronificarán, y aparecerán compensaciones y complicaciones graves, como roturas del tendón.

Una vez aclarados estos conceptos, recomendamos la visita al fisioterapeuta ante cualquier lesión que impida la práctica del tenis. En próximos apartados de esta sección comentaremos algunas de estas tendinopatías.



Información apoyada en bibliografía científica (Muskuloskeletal injuries in Tennis. Perkins RH, Davis D, 2006)

*Pueden enviar sus dudas y consultas a la dirección de correo [deportiva@cfisiomad.org](mailto:deportiva@cfisiomad.org) e iremos contestando a través de esta publicación aquellos casos que nos vayan llegando y sean de interés general para los tenistas madrileños.*

**Ángel Pérez Silvestre**  
Fisioterapeuta colegiado Nº 10.466  
Comisión de Fisioterapia en la Actividad Física y el Deporte  
Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid

PROXIMAS COMPETICIONES

### II TORNEO DE PROMOCION DE TENIS CLUB MONTE ROZAS

del 24 de Junio al 2 de Julio de 2017

**Categorías**

- Benjamín Masculino
- Alevín Masculino
- Infantil Masculino

**Inscripciones**

Hasta las 20 horas del día 20 de Junio a través de [www.compeonatosFTM.es](http://www.compeonatosFTM.es)

Precio Inscripción: 12 Euros

**Dolo Oficial Tecnifibre**

**Patrocinador**

**PISCINA GRATUITA**  
\*Durante todo el torneo para jugadores y acompañantes

### CAMPEONATO SOCIAL ABSOLUTO

Del 19 de Junio al 2 de Julio

**50 años**

**INSCRIPCIONES EN CENTRALITA**  
FECHA LÍMITE: 14 de Junio  
SORTEO: 15 JUNIO  
PVP: 20 €

Categorías: Individual y Dobles Masculino / Femenino + Dobles Mixtos (Mayores de 14 años)  
Trofeo y Material Deportivo para campeones y subcampeones

**Patrocinadores:** RFET, Wilson, FTM, Chamaella, Alameda, CAFE DEPORTIVA

### XVII OPEN DE TENIS Villaviciosa de Odón 2.017

Del 30 de Junio al 1 de Julio de 2017.  
Laborables de 10:00 a 22:00.  
Festivos de 10:00 a 22:00.

**Categorías:** Individual Masculino (18 años y superior), Individual Femenino (18 años y superior), Dobles Mixtos (18 años y superior).

**INSCRIPCIONES:** Hasta el 27.06.17 a las 20:00 horas.  
Sorteo: 28.06.17.

**Patrocinadores:** ALIMINNES Hnos. GARCIA, "la Caixa", NCS, fibioTerapia, MANTIS, NCS, NEXCOIL, TORRECREATIVA, Tecnifibre.

### ROZAS CLUB TIERRA BATIDA 2017

**Puntuable Ranking RFET**

[WWW.ROZASCLUB.COM](http://WWW.ROZASCLUB.COM)

Del 26 junio al 2 de julio

**INSCRIPCIONES**  
[info@rozasclub.com](mailto:info@rozasclub.com)  
916 304 900 y 678 504 179

### Circuito Nacional SPARTAN TENIS TOUR 2017

Semana 1 Del 3 al 9 de Julio ROZAS CLUB  
Semana 2 Del 10 al 16 de Julio ROZAS CLUB  
Semana 3 Del 17 al 23 de Julio ROZAS CLUB  
Semana 4 Del 24 al 30 de Julio ROZAS CLUB  
Semana 5 Del 1 al 6 de Agosto SPORTCLUB ALICANTE  
Semana 6 Del 7 al 13 de Agosto CT.TORREVIEJA

**MASTER Del 7 al 10 de Septiembre**  
Masculino y Femenino  
Sub-10-12-14-16-18-Abs y +35m

[WWW.ROZASCLUB.COM](http://WWW.ROZASCLUB.COM)

### I TORNEO PROMOCION DEL CIRCUITO DEL VERANO UNO IMPACT CLUB de 5/07 a 9/07

**Patrocinadores:** SEK, UCJC SPORTS CLUB, Impact Club.

**Organizadores:** SEK, UCJC SPORTS CLUB, Impact Club.

**Patrocinadores:** SEK, UCJC SPORTS CLUB, Impact Club.

### VII Open de Tenis CLUB DE TENIS VALDEMORO

Del 26 Junio al 2 de Julio

**Inscripciones:** [www.ftm.com](http://www.ftm.com)  
Fecha fin de la inscripción 21/06/17

**Premios:** Absoluto Masculino: Trofeo, 500€ y Trofeo; Subcampeón 200€ y Trofeo; Semifinalista 125€ y Trofeo; Veteranos +35: Campeón Trofeo; Subcampeón Trofeo.

### TORNEO WILD CARD MANUEL ALONSO 2017

29 JUNIO/2 JULIO 2017

Campeón masculino y femenino: trofeo y WC para jugar la fase final del Campeonato de España Infantil Manuel Alonso  
Trofeo Coca Cola  
Fecha: 29 de junio al 2 de julio  
Juez árbitro: Sergio Troncoso  
Categorías: Infantil Masculina, Infantil Femenina  
Inscripción: 18€/jugador  
Cierre inscripción: martes 27 de junio a las 20 horas  
Sorteo: miércoles 28 de junio a las 12 horas  
Solo podrán apuntarse jugadores con licencia FTM  
El torneo es puntuable para la clasificación RFET  
Apúntate en [www.ftm.es](http://www.ftm.es)

### OPEN UNDE market XIX TROFEO LICENCIADO ATENIMIENTO SOTO DEL REAL

4 y 5 de Julio 2017

**Premios:** Campeón: 100€, Subcampeón: 50€, Semifinalista: 25€, Tercera posición: 10€, Trofeo.

**Inscripciones:** Individuales +35: 10€, Dobles +35: 15€, Absolutos: 18€.



---

**FEDERACION DE TENIS DE MADRID**  
**DEPARTAMENTO DE COMUNICACION**

Calle San Cugat del Vallés s/n  
Madrid 28034  
@fedetenismadrid  
Teléfono 911318781

