

BOLETÍN DE LA FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID

NÚMERO 15 / 22 DE SEPTIEMBRE 2017

NOTICIAS

WU YIBING CAMPEÓN EN INDIVIDUAL Y DOBLES DEL US OPEN JÚNIOR

11 de septiembre de 2017

El jugador chino, perteneciente al Grupo de Competición de la FTM, se ha proclamado vencedor en individual y dobles en categoría junior del Open USA, logrando de esta manera la primera victoria de un jugador chino en una prueba del Grand Slam Júnior.

Como resultado de su victoria en individuales en Nueva York, Wu Yibing se convierte en el nuevo número 1 del mundo, toda una proeza para un chico que no ha cumplido todavía los 18 años y que sigue rompiendo records en el tenis de su país.

En la final individual y acompañado de su entrenador Nahum García, Wu se impuso al primer favorito el argentino Axel Geller por un doble 6 a 4, después de haber superado los encuentros de semifinales y cuartos en tres apretados sets.

En dobles, junto a su compañero Yu-Hisou Hsu de Taipei, derrotaron en el último partido a los japoneses Toru Horie y Yuta Shimizu en un duro encuentro con resultado de 6/4 5/7 11/9.



TREINTAÑEROS EN LA CUMBRE

Son jugadores de carne y hueso que cada vez dan más de sí. Cada vez nos sorprenden más, en primer lugar, por su longevidad, y en segundo lugar, por la capacidad que tienen algunos de ellos de reponerse tras una larga sequía de títulos. Hablamos de tenistas en activo que tienen más de 30 años y se llevan los títulos que antes levantaban los jugadores de unos 25 ó 26 años.

Todos hemos oído esto los últimos años del jugador con más títulos de Grand Slam: "Federer ya no vuelve. Es su final". Y sobre todo, después de que el suizo se pasara 5 años en el dique seco. Pero el suizo volvió. Lo hizo callando a todos la boca: primero gana el Abierto de Australia y, a mitad de año, brilla en Wimbledon. Y todo con 35 años. Nada más y nada menos. En la Era Open, había ya un récord marcado por el australiano Ken Rosewall: ganó con 37 y 36 años el Abierto de Australia, y con 35 el Abierto de Estados Unidos.

Entre los 70 y los 90, fueron varios los jugadores menores de 20 años que despuntaron y ganaron algún Grand Slam: Mats Wilander, Stefan Edberg, Boris Becker, Bjorn Borg, Pete Sampras o Michael Chang. Tuvo que llegar Rafa Nadal en el 2005 (¡15 años después!) para volver a darle el impulso a las jóvenes promesas. Impulso que, a día de hoy, no encuentra jugadores nuevos que puedan hacerles frente a los "treintañeros". De hecho, tres de los cuatro jugadores con más títulos del Grand Slam siguen en la pista: Roger Federer (19), Rafa Nadal (16) y Novak Djokovic (12). ¿Qué está pasando en el mundo del tenis?

¿Estamos ante un problema en las bases del tenis o es que los veteranos realmente son superhombres? No se rinden, siguen luchando día tras día y, sobre todo, combinan perfectamente la fuerza mental con el poderío físico. ¿Les ocurre igual a las jóvenes promesas?

Elodia Díaz del Río
Comunicación y Marketing FTM



Póngase en contacto con nosotros

FEDERACION DE TENIS DE MADRID

Madrid 28034
@fedetenismadrid
Teléfono 911318781

911318790
comunicacion@ftm.es
www.ftm.es



acompañaron, por parte del Club Escuela de Tenis Majadahonda, Manuel Velázquez, José Ángel Campos y Crisanto Campos.

FINALIZA EL CAMPEONATO DE MADRID BENJAMÍN "MEMORIAL MAGDALENA FERNÁNDEZ"

5 de septiembre de 2017

Ángel Fonseca se ha hecho con el Campeonato Benjamín de Madrid "Memorial Magdalena Fernández" disputado en el Club Escuela de Tenis Majadahonda, al derrotar en la final a Juan Dodero por 2/4 4/2 5/4, en un emocionante partido que se decidió por el mayor acierto en los puntos decisivos de Fonseca.

En el cuadro femenino, Carlota Rodríguez, a pesar de un inicio arrollador de Paula Fernández, consiguió el título después de una trabajada victoria con un resultado 0/4 5/4 4/0.

En dobles femeninos, Celia Vilches y Coral Valle derrotaron en la final a Elena Camacho y Paula Fernández, con un resultado de 5/4 4/2. El trofeo de dobles masculino se lo llevaron Ángel Fonseca y Enrique Collar al vencer en la final 4/2 2/4 10/8 a Juan Dodero y Fernando Gutiérrez. En los cuadros de Consolación los triunfos recayeron en Jorge Agulló y Nadia Araguás, al vencer en sus respectivas finales a José Ángel Muñoz y Ágata Llave.



A la entrega de premios acudió Tati Rascón, presidente de la Federación de Tenis de Madrid, y le

FINALIZA EL VI OPEN NACIONAL DE MÓSTOLES EN SILLA DE RUEDAS

11 de septiembre de 2017

El VI Open Nacional Ciudad de Móstoles de Tenis en Silla de Ruedas se ha disputado el pasado fin de semana en el Polideportivo Municipal Villafontana de dicha localidad, proclamándose vencedor final del Cuadro Principal Álvaro Illobre ante Juanjo Rodríguez.



En el Cuadro de Consolación, Daniel Prada consiguió imponerse a Roberto Romo y en dobles, la pareja formada por Illobre y Villahoz vencieron en la final a la dupla compuesta por Rodríguez y Prada.

Tras terminar las finales, se organizó un Clínic para todos, en el que los aficionados al tenis pudieron disfrutar de este deporte en familia de la manera en la que los jugadores del torneo lo hacen: sobre una silla de ruedas, comprobando, de primera mano, el mérito que tienen estos deportistas.

El alcalde de Móstoles, David Lucas, acompañó a los jugadores hasta las finales y la entrega de trofeos, junto al concejal de Deportes, Agustín Martín, el presidente de la Federación de Tenis de Madrid, Tati Rascón, Enrique Álvarez, presidente del FMDPF, Maribel Rivas, directora y *alma mater* del torneo y Carlos Rodríguez, vicepresidente del FMDPF.

ESPACIO PUBLICITARIO DISPONIBLE



TRIUNFO DE QUINO MUÑOZ EN EL IV TORNEO NACIONAL DE TENIS "CIUDAD DE MÓSTOLES"

13 de septiembre de 2017

Quino Muñoz se ha proclamado campeón del IV Torneo Nacional de Tenis "Ciudad de Móstoles" tras vencer en la final a Ricardo Villacorta por 7/5 6/1.

Los 8 primeros cabezas de serie del torneo, que repartió 3600 euros en premios, estaban entre los 100 primeros jugadores del ranking nacional.

VICTORIA DE DANI MUÑOZ EN EL ITF 25.000\$ DE SEVILLA

18 de septiembre de 2017

El madrileño Daniel Muñoz de la Nava se ha hecho con la Copa Guadalquivir, Future de categoría 25.000\$, que se ha disputado en la Asociación Recreativa Río Grande de Mairena de Aljarafe (Sevilla) al derrotar en la final al argentino Pedro Cachín por 7/6 6/2.

En la semifinal se vio las caras con otro español, el valenciano Pedro Martínez, al que ganó por un doble 6 a 3. Martínez, por su parte, levantó junto con el canario David Vega Hernández el trofeo de dobles al derrotar a la pareja formada por el valenciano Marc Giner y el catalán Jaume Pla Malfeito. El resultado final fue de 3/6 6/4 10/5.



WU YIBING SIGUE IMPARABLE TRAS VENCER EN EL CHALLENGER 75.000\$ DE SHANGAI

18 de septiembre de 2017

Siete días después de hacerse con el US Open Junior en individual y dobles, Wu Yibing, jugador del Grupo de Competición de la FTM, ha vuelto a brillar con su mejor tenis en el Challenger 75.000\$ de Shangai (China) sin perder ni un solo set en toda la semana.

Su rival, Yen-Hsun Lu (nº 63 ATP) máximo favorito del cuadro, se tuvo que retirar por una lesión cuando Yibing ya había ganado el primer set por 7 a 6.

La joven promesa se ha convertido tras su victoria, en el campeón chino más joven del circuito, número uno del ranking júnior que a sus 17 años alcanza ya el puesto 320 en el Emirates ATP Rankings, subiendo casi 1000 puestos en tan solo 11 meses y compaginando el Circuito Junior con el ATP.

SEGUNDO TRIUNFO DE ENRIQUE LÓPEZ EN HUNGRÍA

11 de septiembre de 2017

El madrileño Enrique López ha repetido el título conseguido hace unas semanas en tierras húngaras, concretamente en el Torneo ITF Future 15.000\$ de Szekesfehervar, al vencer en el partido decisivo al primer favorito, el checo Zdenek Kolar, por 6/1 6/1.

Para llegar a la final, Enrique superó en cuartos al austriaco Statzberger por 6/2 4/6 6/2 y en semifinales al ucraniano Kalenichenko por 6/3 3/6 6/1.



EVA BEYEBACH, VENCEDORA EN EL MARCA DE LAS PALMAS

8 de septiembre 2017

La madrileña Eva Beyebach se ha proclamado vencedora del Torneo Marca celebrado en el Conde Jackson Tennis Club de Las Palmas de Gran Canaria, al vencer en la final a la tinerfeña Renata Altable 6/2 6/3.

Hasta llegar a la final, Beyebach, que partía como segunda favorita, consiguió superar todos sus encuentros sin ceder un set, acercándose con los 500 puntos conseguidos a los puestos que dan acceso a la clasificación al Máster.



EL OPEN VETERANOS DE COLMENAR VIEJO CELEBRA SU 7ª EDICIÓN

11 de septiembre de 2017

El pasado sábado 9 de septiembre el VII Open Veteranos de Colmenar Viejo concluyó con la disputa de las finales de todas las categorías, en una gran mañana de tenis.

En los cuadros de consolación Fem + 35, victoria de Loli del Corral ante Rocío Pérez por 7/5 6/2. En consolación Masc + 35, Gonzalo Checa se imponía a Roberto Mata por un doble 7/6; la final consolación Masc+ 55 entre Jose Luis Plaza y Luis Ormeño tuvo que ser aplazada por estar disputando ambos jugadores la final de dobles, donde cayeron ante la pareja formada por José Robles y Óscar López 6/4 7/5.

Por su parte, en los cuadros principales, en categoría Masc +35 se produjo un duelo fratricida entre los hermanos Costa, Pedro y Fernando. Se resolvió con una victoria apurada por 7/5 7/6 para el primero, mientras que en Masc +45, la clase de Juanjo Martín fue demasiado para un gran Paco Martínez Egido, que no pudo completar su gran torneo con una victoria, cayendo por 6/1 6/4.

En Masc +55, misma final y mismo ganador que el año pasado, con el jugador del C.T. Pozuelo Gerardo San Román volviendo a superar a Paco Aparicio por 6/2 2/6 10/4, mientras que en Fem +35, María Elena Delgado impidió que Córdoba Ruiz revalidase su título al imponerse por un doble 6/3.

La Ceremonia de Entrega de Trofeos contó con la presencia de Lourdes Navas, concejala de Deportes y de Rogelio Baudot, presidente de la A.D.T. Colmenar Viejo y fue conducida por Pablo Carabias, director del Torneo. En el acto, se agradeció la colaboración de los patrocinadores del torneo, Antonio Parriego e IBP Uniuso, terminando con el tradicional aperitivo- comida colmenareño.

COMPOSAN
INDUSTRIAL Y TECNOLOGÍA

ESPECIALISTAS EN PAVIMENTOS DEPORTIVOS

www.composanindustrial.com

+34 918 950 968

The advertisement features a large banner with the company logo and name. Below the banner, there are two images: on the left, a tennis court with a blue and white surface; on the right, a basketball court with a blue and red surface. The text is centered and uses bold, sans-serif fonts.

¿QUIÉN ES...?

FELICIANO LÓPEZ, 62 AÑOS. TÉCNICO DE TENIS.

FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID (FTM): ¿Cómo fueron tus inicios en el mundo del tenis?

FELICIANO LÓPEZ (FL): Siempre he sido aficionado al deporte y, por supuesto, también al tenis, pero se acentuó cuando mis hijos tuvieron edad de comenzar a practicarlo.

En los Reyes de cada año, además de los juguetes tradicionales, de los que se encargaba el resto de la familia, yo me preocupaba de los deportivos. Cuando Feliciano cumplió 5 años y Víctor 4, les regalé una raqueta de tenis. Así empezó todo.

Vi que manejaban la raqueta con más habilidad de lo normal y me propuse ayudarles. Esto implicaba que yo me introdujera en un deporte complicado. Hice el curso de monitor en Melilla y el de entrenador en Madrid.

FTM: ¿Y en el tenis profesional?

FL: Al tenis profesional me han acercado los jugadores/as con los que he trabajado: Feliciano, Verdasco y otros en Futures y WTA, donde cada día tienes que aprender y mejorar para tener alguna oportunidad.

FTM: ¿En qué clubes has trabajado durante estos años?

FL: Me inicié en el Club La Hípica de Melilla. Fue una etapa increíble de aprendizaje y de relaciones, con un gran ambiente y buenos compañeros. Las condiciones adversas de "estar fuera de la península y lejos de los torneos" nos hacían redoblar esfuerzos.

Posteriormente, nos trasladamos a Madrid y colaboré en la FTM, disfrutando de los mejores alevines. Una bonita etapa ¡Cuánto aprendí!

Continué en el Club La Dehesa, en una etapa fenomenal con muchos de los mejores jugadores/as de Madrid. De mi club, seleccionaron para el CAR a Fernando Verdasco y a Jaime García Lancha. Fue un trabajo fructífero de un equipo en el que me acompañaban Luis Arteaga, Ramón Martín y José Gil Cucalón.

FTM: Como técnico, ¿qué jugadores has tenido a tu cargo?

FL: Afortunadamente, muchos. Feliciano y Verdasco destacan por su alto nivel profesional. Por títulos conseguidos, destacaría a Carmen Márquez (subcampeona de España alevín), a Roberto Ortega (campeón de España infantil), a Alejandra Recio (campeona de España cadete), a Paula Fondevila (subcampeona de España júnior) y Silvia García Jiménez (campeona de España infantil). Todos los me han enseñado algo y les recuerdo de manera especial.

FTM: ¿Cuáles son tus mejores satisfacciones como técnico?

FL: Haber contribuido algo a que mis hijos Feli y Víctor hayan alcanzado objetivos personales muy satisfactorios a través del tenis.

Los inicié en el tenis con 4/5 años, nos trasladamos a Madrid cuando tenían 10/11 años para facilitar su desarrollo y nos salió bien. Feli consiguió abrirse camino en el tenis profesional. Víctor, a pesar de ser un excelente jugador, decidió hacer carrera universitaria: ha conseguido un buen profesional, que además le permite colaborar y ayudar a su hermano. Todo esto fue posible gracias al apoyo de Belén (mi mujer), que aceptó cambiar de lugar de residencia y de trabajo por la apuesta de futuro de nuestros hijos.

Otra satisfacción ha sido tener la capacidad de ayudar a muchos jugadores/as a mejorar su tenis y haberme implicado con todos los alumnos que he tenido (campeones, jugadores de club, alumnos de fin de semana o adultos). Me agrada que, con el paso del tiempo, me saluden, me recuerden que fui su profesor y lo manifiesten con cariño. Esto es lo mejor: no tiene precio.

FTM: Actualmente, ¿en qué proyectos estás trabajando?

FL: Actualmente, soy asesor en la Vocalía de Deportes de La Dehesa (Sección Tenis). Me ilusiona mucho atender a cualquier jugador/a que me pide ayuda, si es con la máxima seriedad e implicación.

Además, Belén, Víctor y yo nos proponemos animar y convencer a Feli para que, mientras tenga fuerzas, siga jugando al tenis, aunque lleva más de 20 años y es duro. El tenis y Feli se han dado todo mutuamente.

FTM: ¿Qué anécdotas recuerdas con especial cariño?

FL: Podéis comprender que, trabajando desde hace tanto tiempo en el



mundo del tenis, tengo muchas de alumnos, padres, etc. Reseñaré alguna:

-En Melilla cuando Feli tenía 7 años- Estamos entrenando y un espectador no conocido estaba viendo el entreno y me dijo: "Es usted un cafe. ¡Cómo presiona al niño!". Yo, extrañado, le contesté: "Disculpe, no se preocupe: es mi hijo". El interlocutor, aún más indignado, me contestó: "¡Peor todavía!". Recogimos las bolas y nos marchamos. Fue el entreno más corto de mi vida.

-En Melilla cuando Viti tenía 6 años- Le estaba apretando en el entrenamiento, como siempre. Al terminar un cubo de bolas, me pongo a recoger. Al momento me vuelvo para hacerle una corrección y... ¡me estaba haciendo cortes de mangas a todo lo que le daban los brazos! Al descubrirle, salió corriendo de la pista y no le vi en todo el día.

-En Portillo de Toledo de vacaciones con Feli y Viti cuando tenían 8 y 7 años- Entrenábamos en una pista que nos dejaba un amigo en una finca fuera del pueblo. El guarda forestal de la jurisdicción nos veía todos los días. Un día me dice: "Mira, Feliciano, esto que haces con los niños no puede ser bueno. Hace mucho calor y entrenan demasiado". Yo le expliqué que estábamos acostumbrados, que habitualmente lo hacíamos así. Más de 20 años después, en las fiestas del pueblo, me abordó y me dijo: "Feliciano, disculpa lo que te dije de los niños: yo estaba equivocado y tú tenías razón".

FTM: ¿A lo largo de estos años has conocido a mucha gente del tenis de Madrid?

FL: A todos los jugadores de alevín a júnior que competían habitualmente y a todos los entrenadores, que ahora ya se me empiezan a escapar debido a la edad.

Tengo un gran recuerdo de los grupos de trabajo de los que formé parte: a mi llegada a Madrid en la FTM me integré en un grupo dirigido por Arsenio Navarro, con Fernando Zamora, Paco Sánchez, Lucas y Víctor Lete. ¡Cuántos jugadores/as de Madrid deben su tenis a los desvelos, implicación y capacidad de estos grandes profesionales!

Luego, como director deportivo de la FTM y posteriormente como Director del CETD, formé parte de otro magnífico equipo integrado por Ernesto Vázquez, Carlos Castillo, Luis Arteaga, Alex Starkov, José María Abad y Javier Cerrato (médicos), Antonio Oliver (endocrino) y Pablo del Río (psicólogo). ¡Qué honor! Volvería a repetir.

Además, conocí también al resto de entrenadores de Madrid, especialmente a los que en su club trabajaban con jugadores destacados. Colaboramos, les apoyamos y reconocimos su labor, entendiendo que la FTM es la madre de todos los clubes.

FTM: ¿Qué recuerdo especial o agradecimiento quieres mostrar?

FL: A mi enorme satisfacción por haber trabajado con tantas personas, también se unen dos historias increíblemente injustas e incomprensible: fallecieron los alumnos Carla Fabe y Cásper Fernández y jamás podré olvidarles. Me alegro mucho de haber contribuido a haberlos hecho felices disfrutando de su deporte favorito: el TENIS.

Finalmente, quiero agradecer a todos mis compañeros de profesión, a todos los alumnos y a sus padres por haberme dado la oportunidad de ejercer de profesor de tenis.

TODO UN EJEMPLO DE DEDICACIÓN Y ENTREGA AL MUNDO DEL TENIS

ENSÉÑANOS TU CLUB

Os presentamos el club SPORT CENTER MANOLO SANTANA de la mano de Juan Tarrat, director deportivo y director de la escuela de tenis.

Federación de Tenis de Madrid (FTM): ¿Cómo son los inicios del club SPORT CENTER MANOLO SANTANA?

Juan Tarrat (JT): El Sport Center Manolo Santana lleva como tal desde el año 2003, cuando los actuales propietarios compraron el antiguo Club de Tenis Las Lomas, club legendario en Madrid. Tras su compra, se realizaron potentes inversiones en remodelación y acondicionamiento de las instalaciones ya caducas en ese momento.

Se cambió la superficie de todas las pista de tenis (10), haciéndolas de Tennislife con las máximas capas de resina que se ponían en esos momentos; se construyeron 10 pistas de pádel, 5 de ellas cubiertas; y se construyó un área de *fitness* con un gran gimnasio altamente equipado y un *spa*, en aquel momento el segundo que hubo en Madrid. Se potenció el área de restauración con diversos salones con capacidades desde 20 a 400 comensales.

FTM: De vuestros logros deportivos, ¿cuáles destacarías?

JT: La escuela de tenis siempre ha sido una escuela de base, por lo que no tenemos objetivos deportivos especiales. Es reseñable que el equipo de la Liga Juvenil lleva dos años seguidos ascendiendo y, aunque esta próxima temporada jugaremos en tercera división, nos sentimos muy orgullosos de la ilusión que ponen los niños y niñas en cada partido.





En cuanto a los equipos de veteranos, hemos sido campeones de liga en temporadas pasadas y mención especial tienen nuestras jugadoras veteranas que han sido campeonas en varias ocasiones de la Liga Intersemanal, que ahora lleva el nombre de la "Gran Capitana", Carmen Sancha, que nos dejó en el año 2015. Siempre están arriba en las ligas de dobles y también hacen un gran papel a nivel nacional.

FTM: ¿Qué jugadores destacados han pasado por el club, antiguos o actuales?

JT: Por el club han pasado grandes jugadores como el propio Manolo Santana, Fernando Verdasco, Feliciano López, Carlos Moyá y otros en ascenso como Olga Sáez. También hemos tenido el orgullo y la gran suerte de trabajar junto a Quique Guerrero en la escuela, del que todos hemos aprendido.

FTM: ¿Cómo es el día a día del club?

JT: Somos un club con una estructura pequeña, pero muy estable en el tiempo. Los profesores que constituyen el núcleo duro de la escuela han sido primero alumnos y, una vez formados como profesores, entraron en el equipo técnico y llevan más de 10 años en la escuela.

Trabajamos todos los días de la semana con escuela y clases particulares. Tenemos todos los niveles de juego: desde el mini-tenis rojo (utilizamos el sistema de la ITF para graduar los niveles de mini-tenis) hasta la competición.

FTM: ¿Cuántos federados tiene el club en porcentaje y número?

JT: En la actualidad, tenemos 121 jugadores federados. Esto supone, aproximadamente, un tercio de los alumnos de la escuela. Este año, con la entrada de los niños de mini-tenis en la Liga de Mini-tenis, ha habido un pequeño repunte que estoy seguro de que seguirá en los próximos años.

FTM: ¿Qué objetivos tiene el club a corto y medio plazo?

JT: Nos queremos consolidar como una buena escuela de base en el noroeste de Madrid, con jugadores suficientes para alimentar los equipos del club y mantener el nivel de enseñanza que estamos alcanzando.

Nos gusta mucho trabajar con los más pequeños y queremos, en un futuro próximo, tener instalaciones permanentes de mini-tenis para seguir avanzando en ese ámbito.

FTM: Describenos el organigrama del equipo técnico.

JT: Tenemos una organización muy plana, donde desde una dirección bastante participativa por los miembros del equipo tomamos las decisiones más básicas para el correcto funcionamiento de la escuela. La buena capacidad y el buen hacer de los profesores día a día hacen que todo funcione correctamente.



FTM: ¿Cuáles son las actividades, eventos o torneos más importantes que organizáis durante el año?

JT: A lo largo del año organizamos unos 5 torneos federados. El más importante, por participación y porque fuimos uno de los clubes fundadores, es el que se celebra en el mes de marzo, que en su día perteneció al Circuito de Promoción del Tenis Base.

También le tenemos especial cariño al Torneo de Veteranos y Absolutos que llevamos organizando desde el inicio del Sport Center Manolo Santana en el mes de diciembre y que este año celebrará su XV edición.

Otra de las cosas de las que estamos especialmente orgullosos es de ser la sede para la organización de la mayoría de las actividades que se organizan en la *Liga Norte*, donde juntamos casi cada fin de semana a decenas de niños.

FTM: ¿Qué tipo de proyectos os motivan especialmente?

JT: En el Sport Center Manolo Santana siempre hemos estado preocupados y motivados por intentar hacer cosas nuevas y que aporten algún beneficio al mundo del tenis. Así, hemos trabajado codo con codo con la Federación de Tenis de Madrid y otros clubes en algunos proyectos de alcance en este aspecto como el de *EL TENIS EN LOS COLEGIOS*, la *plataforma de Campeonatos*, el *Circuito de Promoción del Tenis Base* o el desarrollo de las *ligas de Mini-tenis*.

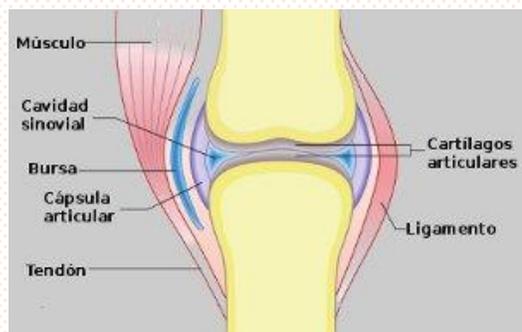
SPORT CENTER MANOLO SANTANA, UN CLUB CON HISTORIA QUE TRABAJA POR Y PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

EL FISIOTERAPEUTA NOS RECOMIENDA ...

LAS ARTICULACIONES DEL TENISTA

¿Qué puede ocurrir en nuestras articulaciones si jugamos al tenis durante años?

En anteriores artículos hemos mencionado la función de soporte que cumple nuestro sistema muscular y fascial. Hemos conocido cómo los ligamentos estabilizan y refuerzan la cápsula articular. Ahora analizamos las articulaciones, la estructura que une los extremos de los huesos y permite cierto movimiento entre ellos. Estas se forman por una cápsula y membrana sinovial que segrega líquido articular a modo de lubricante. Dentro de esa cápsula están las superficies óseas recubiertas por cartílago.



Las articulaciones experimentan un desgaste producido por el tiempo y el sobreuso que perjudica a su estructura. El estado del cartílago es un buen indicador de la salud articular. Sirven como amortiguadores que distribuyen la carga evitando que roce un hueso contra otro. También lo hacen los discos y meniscos, ricos en colágeno; pero estos solo están presentes en algunas articulaciones. Por desgracia, no podemos regenerar el cartílago dañado, ya que es un tejido conjuntivo avascular, que no tiene vasos sanguíneos ni terminaciones nerviosas.

Ahora os podéis preguntar, ¿cómo evitar ese desgaste y cuidar la salud de mis articulaciones? Aquí podríamos aplicar la frase «es mejor prevenir que curar».

Debemos incluir ejercicios bilaterales de fuerza, propiocepción, coordinación y flexibilidad en la preparación física de cada temporada. Con esto, conseguimos compensar la asimetría propia de nuestro deporte, estabilizar cada articulación y mejorar la transmisión de fuerza en un eje de carga óptimo.

La técnica de juego y elección del material también son decisivos en las lesiones más frecuentes del tenis; por tanto, analizamos como minimizar el impacto articular en algunas de ellas:

- Problemas de hombro, codo y mano. Si ya eres un tenista veterano, piensa en escoger una raqueta ligera (250-270 gr.), con el peso equilibrado hacia la cabeza y un gran punto dulce de impacto. Un cordaje con poca tensión te hará perder un poco de control, pero notarás que despide más la bola. Evita las empuñaduras pasadas de tipo oeste y busca el punto de impacto delante del cuerpo (fundamental si sufres lesión del fibrocartilago triangular de la muñeca). No juegues con pelotas viejas o húmedas y asegúrate de que conservan su presión habitual.

- Problemas de columna. Cuida el lanzamiento de bola cuando saques y fija bien los apoyos cuando golpees de fondo; esto favorece la rotación natural del tronco, tu entrenador podrá corregirte. Tendrás que fortalecer la cintura escapular y región abdominal con especial interés.

- Problemas de cadera, rodilla y tobillo. Evita estar completamente de lado cuando vayas a golpear; las posiciones cerradas de pies rompen la cadena cinética entre la cadera y el tronco. Usa un calzado apropiado siempre bien atado. Si juegas en tierra batida, lo agradecen tus rodillas porque el impacto en pista dura es mayor.

¿Y si aparece dolor articular? Entonces es momento de buscar consejo médico. En jóvenes tenistas los dolores articulares suelen tener buen pronóstico y a veces tienen relación con épocas de crecimiento. En el tenista adulto hay que descartar factores reumáticos y cuidar agravantes como el sobrepeso. Muchas de estas lesiones se benefician de técnicas como la viscosuplementación, utilizada en traumatología deportiva. Consiste en inyecciones intraarticulares de compuestos como el ácido hialurónico, biorreguladores o plasma rico en plaquetas que tratarán de aliviar el dolor y lubricar las superficies articulares. El tratamiento de fisioterapia suele ser la primera opción y las técnicas quirúrgicas como la artroscopia se reservan para casos más complejos.



Pueden enviar sus dudas y consultas a la dirección de correo 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.

DANIEL RUBIO MORALES

Fisioterapeuta colegiado Nº 10.199

Comisión de Fisioterapia en la Actividad Física y el Deporte

Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid

PROXIMAS COMPETICIONES

MADRID IX TORNEO INTERNACIONAL VILLA DE MADRID

ITF Ciudad de Raqueta

DEL 16 AL 24 DE SEPTIEMBRE 2017
www.ciudaddequeta.com

WTA 15.000\$

PRUEBAS INDIVIDUALES Y DOBLES

FASE PREVIA 16-17 SEPTIEMBRE
FASE FINAL 18-24 SEPTIEMBRE

ALFA ROMEO

CIudad de Raqueta

OPEN Motor Village MADRID

VITF BREZO OSUNA VII TORNEO INTERNACIONAL FEMENINO VILLA DE MADRID 2017

WTA 15.000\$

PRUEBAS INDIVIDUALES Y DOBLES

FASE PREVIA 16-17 SEPTIEMBRE
FASE FINAL 18-24 SEPTIEMBRE

ALFA ROMEO

EL FUTURO DEL TENIS 5ª EDICIÓN

MUTUA MADRID OPEN SUB-16

COMPONENTES NACIONAL DE JUVENES SUAVES

| | | | | | |
|--------------------|----|----|-------------|----|----|
| ARAGON | 17 | 17 | ALMERIA | 19 | 19 |
| ASTURIAS | 18 | 18 | BALEARES | 17 | 17 |
| BALAZAR | 17 | 17 | CANARIAS | 18 | 18 |
| BILBAO | 17 | 17 | CANTABRIA | 18 | 18 |
| BURGOS | 17 | 17 | CATALUÑA | 18 | 18 |
| CASTELLÓN | 17 | 17 | CEUTA | 17 | 17 |
| CASTILLA | 17 | 17 | EXTREMADURA | 18 | 18 |
| CASTILLA-LA MANCHA | 17 | 17 | GALICIA | 18 | 18 |
| CASTILLA-LA RAYONA | 17 | 17 | LA RIOJA | 18 | 18 |
| CANTÁBRICA | 17 | 17 | MADRID | 18 | 18 |
| VALLE DE ALICANTE | 17 | 17 | MURCIA | 18 | 18 |
| VALENCIA | 17 | 17 | NAVARRA | 18 | 18 |
| VALENCIA | 17 | 17 | PALESTINA | 18 | 18 |
| VALENCIA | 17 | 17 | VALENCIA | 18 | 18 |

FASE FINAL 10 - 13 May

www.madridopen.com / sub16
R1010 W - MUTUA MADRID OPEN

VIII TORNEO DE PROMOCIÓN

Sport Center Manolo Santana del 22/09 al 8/10 de 2017

CATEGORÍAS MASCULINAS
Sub 8, Benjamín, Alevín, Cadete, Junior, Absoluto y Veteranos +35

CATEGORÍA FEMENINA
Sub 8, Absoluto y Veteranas +35

PRECIOS INSCRIPCIÓN:
Menores 12€
Absolutos 16€

FIN DE INSCRIPCIÓN 19 DE SEPTIEMBRE

INSCRIPCIONES E INFORMACION EN campeonato@fimes.es

ANIVERSARIO 1987-2017

52 COPA ALAMEDA DE TENIS FEMENINO Y MASCULINO

Y 2ª COPA ALAMEDA DE VETERANOS FEMENINO Y MASCULINO

El Open con más ediciones de la Comunidad de Madrid

DEL 23 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE / 2017

Inscripciones: campeonato@fimes.es
Fecha límite: jueves 21 de septiembre de 2017

ANIVERSARIO 1987-2017

VII OPEN DE VETERANOS

2-15 OCTUBRE

Individual Masculino: +35 +40 +45 +50 +55 +60 +65 +70
Individual Femenino: +35 +40 +45
Dobles Masculino: +40 +45 +50 +55 +60 +70 +75
Dobles Femenino: +35 +40 +45
Dobles Mixto: +10-15

CIERRE INSCRIPCIÓN 20-22 SEPT

MÁSTER INTERNACIONAL

CLASIFICACIÓN CONCEPTO ITF SENIOR (GRAN PUNTA)

30 SEPT-1 OCT

TERRA BATIDA - HORARIO DE TARDE

ANIVERSARIO 1987-2017

XIX OPEN NACIONAL DE TENIS "CIUDAD DE TRES CANTOS"

DEL 22 DE SEPTIEMBRE AL 8 DE OCTUBRE 2017 (SOLO FINES DE SEMANA)

CATEGORÍAS: SUB-10, SUB-12, SUB-14, SUB-16, SUB-18, ABSOLUTO Y VETERANOS +35 (MASCULINO)

PREMIOS: TROFEO para CAMPEÓN y SUBCAMPEÓN

SORTEO: 20 DE SEPTIEMBRE 2017 A LAS 12:00 H

INSCRIPCIÓN MÍNIMA: 16 JUGADORES POR CATEGORÍA

DIRECTOR DEL TORNEO: SANTIAGO DELGADO

JUEZ ARBITRO: ANGEL RUIZ ARDANAZ

INSCRIPCIONES HASTA EL 18 DE SEPTIEMBRE A LAS 22:00 H EN FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID

UCJC SPORTS CLUB

II TORNEO PROMOCIÓN DE OTOÑO UCJC SPORTS CLUB

DEL 15 DE OCTUBRE DE 2017 - DOMINGO 9 DE OCTUBRE DE 2017

Sub 8, Benjamín, Alevín, Cadete, Junior, Absoluto, Veteranos +35

PRECIO INSCRIPCIONES

Jueves: 12€
Viernes: 18€
Sábado: 18€

Calle: Pinar de las Ciencias, 10 (70/17 22001), Sines: 11/10/17 12:00h



FEDERACION DE TENIS DE MADRID
DEPARTAMENTO DE COMUNICACION
Calle San Cugat del Vallés s/n
Madrid 28034
@fedetenismadrid
Teléfono 911318781

