

BOLETÍN DE LA FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID

NÚMERO 31/ 21 DE MAYO 2018

NOTICIAS

LA FTM REFORZARÁ SUS SERVICIOS MÉDICOS CON EL APOYO DE LA CLÍNICA MAPFRE MEDICINA DEL TENIS
9 de mayo de 2018

La Federación de Tenis de Madrid y la CMMT han comenzado a trabajar juntos para dotar a todos los tenistas de un servicio médico específico y de máximo nivel durante toda la vida deportiva.

La Clínica MAPFRE de Medicina del Tenis está en Madrid, con una clínica gemela a la que hay en Barcelona, con siete especialidades médicas: traumatología, diagnóstico por la imagen, cardiología, fisioterapia y rehabilitación, biomecánica funcional y podología, nutrición y readaptación deportiva.

El centro cuenta con un destacado equipo de profesionales de la medicina del deporte bajo la dirección del Dr. Ángel Ruiz Cotorro, director de los servicios médicos de la Real Federación Española de Tenis y del Dr. Javier Cerrato, coordinador médico de la Clínica del Tenis en Madrid.

Ahora, en la búsqueda de mejorar el servicio de los tenistas de la Federación madrileña, también se creará una sede de la CMMT en las instalaciones de la Federación Madrileña del Tenis para dar cobertura con la mayor comodidad a nuestros tenistas.



MADRID NECESITA SU TORNEO COMO EL TORNEO NECESITA MADRID

Acabado el Mutua Madrid Open, con victoria del alemán Alexander Zverev (primera vez) y de la checa Petra Kvitova (tercera), y la desilusión de ver como Rafael Nadal caía en cuartos de final ante el austríaco Dominic Thiem, y Garbiñe Muguruza y Carla Suárez no alcanzaban las semifinales, la cuestión ahora es cuánto tiempo se necesitará para que el Gobierno municipal de Madrid y la dirección del evento se pongan de acuerdo en renovar el contrato actual que finaliza en el 2021.

El miércoles 9 de mayo la noticia más esperada se daba al fin. Y el Ayuntamiento anunciaba la apertura de negociaciones con la promotora del torneo con la intención de garantizar su permanencia en la capital de España más allá de la fecha que rige aún en el acuerdo. La alcaldesa Manuela Carmena se mostraba también optimista durante la final masculina cuando se atrevió a decir a TVE: "Siempre se va a quedar aquí en Madrid, está garantizado". Y todos respiraron al escucharla. En principio el coordinador general de la Alcaldía, Luis Cueto, se había mostrado partidario de posponer esas negociaciones a la próxima legislatura, con el argumento de que las decisiones de este Gobierno no hipotecasen a los próximos, pero visto el consenso general de todas las formaciones, se han sentido "avalados para abrir en fechas próximas la negociación con los promotores".

La negociación está en marcha, pero Madrid ha visto las orejas al lobo, especialmente cuando el presidente del Mutua Madrid Open, Gerard Tsobanian, avisó y dejó la puerta abierta a marcharse a otra ciudad si no se iniciaban las conversaciones. "Nos gusta Madrid y negociaremos para resolver nuestra continuidad desde 2021. Vamos a luchar para quedarnos, porque si no tendremos que preparar el futuro en otro lugar y nos gusta este", dijo en su día Tsobanian.

Todos quieren que el torneo permanezca en Madrid. Nadal lo dejó claro. "Cuesta mucho poder tener un torneo de este calibre; muchos han intentado pagar para tenerlo y no han podido, porque solo hay nueve en todo el mundo. Perderlo sería por un tiempo indefinido. Si se pierde puede que no lo vayamos a recuperar", afirmó el ganador de cinco títulos en la Caja Mágica.

Madrid necesita el torneo, y el torneo necesita Madrid. En sus instalaciones se han concentrado en esta edición 270.097 aficionados, superando ya los dos millones en estos últimos diez años. La publicidad que recibe Madrid solo por el hecho de tener a los/as mejores raquetas en sus cuadros es razón más que suficiente para que se quede. Este año, además el torneo ha estado marcado por las grandes novedades tecnológicas implantadas en el evento, y se ha convertido en el primer Masters 1.000 o WTA Premier en transmitir partidos en directo a través de Realidad Virtual, con la resolución más alta utilizada hasta ahora. Ha habido además el lanzamiento mundial del videojuego "Tennis World Tour", y además se ha consolidado como el torneo con más seguidores en Facebook.

Miguel Luengo
Periodista

La Clínica MAPFRE de Medicina del Tenis se ha convertido en un referente mundial de la medicina deportiva.

- **CENTRO MÉDICO MAPFRE:**

C/ NÚÑEZ DE BALBOA,7. 1 28001 MADRID.

TEL. 93 634 41 29/ MOV.635811914

- **POLICLÍNICA FTM:**

C/ SAN CUGAT DEL VALLÉS, S/N. 28034 MADRID.

TEL. 91 736 40 70/ MOV. 635811914

- **CENTRO MÉDICO MAPFRE:**

C/ MUNTANER, 40, PLANTA 1. 08011 BARCELONA.

TEL. 93 634 41 29



Póngase en contacto con nosotros:

FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID

C/ San Cugat del Vallés, s/n
Madrid 28034
911318781

comunicacion@ftm.es

www.ftm.es



MARTÍN LANDALUCE Y CRISTINA RAMOS CAMPEONES ALEVINES DEL RAFA NADAL TOUR DE ZARAGOZA

14 de mayo de 2018



Martín Landaluce se ha proclamado campeón alevín del Rafa Nadal Tour disputado en Zaragoza. En la final derrotó a Nacho Rocabert por 6/4 6/3. En las semifinales había ganado a Luis García por 7/5 6/2. Otro madrileño, Bernardo Munk cayó en cuartos ante el finalista por un doble 6/3, después de haber llegado a esa ronda al vencer a Juan Morales, verdugo de Luis Llorens, por 6/3 3/6 6/1.

En el cuadro femenino, Cristina Ramos derrotó en la final a Carla Ferrer-Salat por 6/2 7/5. La madrileña venía de ganar en semifinales a Luna Di Noto por 6/2 7/6 (3).

Otra madrileña, Carolina Gómez ha sido finalista del cuadro infantil. La campeona ha sido Ariana Geerlings con un resultado de 6/3 6/1. Vitoria Solís ha alcanzado los cuartos de final al vencer a Laura Aparicio por 6/3 6/1 y a continuación cayó derrotada por Raquel González, cabeza de serie número 1, por 6/0 6/1. El campeón infantil ha sido Mario Martínez y el finalista Gerard Campaña.

DEPORTES EKIPATE
TU TIENDA ESPECIALIZADA EN TENIS
TIENDA ASOCIADA A LA FEDERACION DE TENIS DE MADRID
¡¡IMPORTANTES DESCUENTOS A FEDERADOS!!
C/ San Cugat del Vallés s/n Teléfono 603180020

NUEVA PONENCIA FTM

El próximo día 21 de mayo, la Federación de Tenis de Madrid organizara una nueva ponencia que contara con la presencia de **Pancho Alvaríño**.

La ponencia se llevará a cabo en las instalaciones de Ciudad de la Raqueta y está dirigida a todos los Técnicos, Entrenadores, Directores de Clubes y Escuelas de Tenis y a todos los profesionales de tenis en general. El acceso es totalmente gratuito y no es necesario confirmar asistencia.

Lunes 21 de mayo, 10:30h

PANCHO ALVARÍÑO

TENIS FEMENINO ACTUAL. SISTEMA Y FILOSOFÍA DEL ENTRENAMIENTO (AULA) 90 MIN

- Filosofía
- Desarrollo de la jugadora
- Entrenamiento de la Academia
- Estilo de enseñanza
- Aspectos básicos
- Criterios técnicos y tácticos

RUTINAS PRACTICAS PARA ENTRENAMIENTOS Y TORNEOS. APLICACIÓN PRACTICA DEL PATRÓN DE JUEGO. EJERCICIOS EN PISTA (PISTA) 90 MIN

- Que hacer entrenando
- Que hacer en torneos
- Que hacer psicológicamente
- Que hacer físicamente



PANCHO ALVARÍÑO

- Director Pancho Alvaríño Academy
- Entrenador Nacional de Tenis por la RFET
- Profesor del Master en Enseñanza, Entrenamiento y Gestión del Tenis en MEDAC
- Master Profesional por el RPT
- Capitán del Equipo de Tenis Femenino en los JJ.OO de Barcelona 92
- Capitán del Equipo de Copa Federación(1983-92)
- Campeón de la Copa Federación en 1991
- Sub campeón de la Copa Federación en 1989 y 1992
- Entrenador de Dinara Safina (WTA #1), Gala León (WTA 30), Cristina Torrens-Valero (WTA 32), Arantxa Parra (46 WTA), Estrella Cabeza (95 WTA), Sara Sorribes(108 WTA), Paula García (139 WTA), Beatriz García Vidagany (146 WTA) y Paula Badosa(176 WTA)
- Director y fundador de TenisVal - Centro de Tenis Altus B Alvaríño

PONENCIA DE PANCHO ALVARÍÑO EL LUNES 21 DE MAYO EN CIUDAD DE LA RAQUETA

17 de mayo de 2018

La Federación de Tenis de Madrid continúa **este próximo lunes 21 de mayo a partir de las 10:30h** con sus ponencias formativas en 2018 dirigidas a técnicos, entrenadores, escuelas, clubes y, en general, a todos los profesionales de nuestro deporte. Ese día contaremos con un ponente de excepción como es **Pancho Alvaríño**, excapitán y campeón de la Copa Federación y entrenador de hasta 10 Top 100 mundiales WTA, incluida la ex número 1, Dinara Safina.

Pancho hablará acerca del tenis femenino actual, su sistema, su filosofía de entrenamiento, y las rutinas y ejercicios que suele aplicar en los mismos.

¡Os animamos a asistir a esta charla que estamos seguros será de gran interés!

EL MUTUA MADRID OPEN CIERRA SUS PUERTAS CON LAS VICTORIAS DE ZVEREV Y KVITOVA

14 de mayo de 2018

Después de 10 días de torneo, el Mutua Madrid Open se despide de la Caja Mágica con la participación de grandes tenistas y la disputa de grandes partidos. La participación madrileña estuvo centrada en Miguel Semmler y en la ilicitana que entrena en Madrid, Silvia Soler. Ambos accedían a la previa el primer fin de semana con muchas ilusiones puestas en el cuadro final. Semmler perdió ante el argentino Federico Delbonis por 6-4 y 6-1 mientras que Silvia Soler ganó los dos encuentros de la previa y se metió en el cuadro final el domingo, cediendo ante la número 10 del mundo la estadounidense Sloane Stephens por 6/3 6/2.



En la final femenina, el sábado se citaban la checa Petra Kvitova y la holandesa Kiki Bertens. La final fue muy disputada y apasionante, tanto es así que duró casi 3 horas. Al final la checa se hizo con la victoria, tercera ya en Madrid, por 7/6 (6), 4/6 y 6/3. La checa comentó, en rueda de prensa, su victoria: "Las dos tenemos que estar orgullosas de esta preciosa final que hemos jugado. Desafortunadamente tiene que haber solo una ganadora". Sobre su tercera victoria en la capital española, comentó: "Era algo que no esperaba al empezar la semana y hacerlo por tercera vez aquí significa mucho, no pasa todos los días y estoy muy feliz". La final de dobles la ganaron las rusas Ekaterina Makarova y Elena Vesnina a la húngara Tímea Babos y a la francesa Kristina Mladenovic por 2/6 6/4 10/8.

En la final masculina, Dominic Thiem se vio las caras con Alexander Zverev. El alemán derrotó al austríaco por un doble 6/4. Un gran partido de Zverev, quien no cedió su saque en todo el torneo. Duelo de tenistas veinteañeros que son ya el presente y, sobre todo, y como sus resultados parecen indicar, el futuro del tenis mundial. En la final de dobles, los hermanos Bryan tuvieron que retirarse por una lesión de Bob en la cadera cuando perdían 5/3 ante el croata Nikola Pietrangeli y el austríaco Alexander Peya. "No es la manera en que queríamos ganar el torneo", aseguró Peya.

En el Mutua Madrid Open Sub 16, el madrileño Pablo Masjuán era el único representante madrileño en el Máster Final del torneo y perdió en la primera ronda ante Pablo Alemany. Recibió el premio al campeón del ranking a la regularidad en el circuito. La guipuzcoana Anne Mintegui y el burgalés Mario Mansilla fueron los vencedores de la prueba final.





DANIEL MATHEU Y CARMEN GALLARDO, CAMPEONES DE LA PRUEBA EN VALENCIA DEL CIRCUITO MARCA JÓVENES PROMESAS

7 de mayo de 2018

Los madrileños Daniel Matheu y Carmen Gallardo se han proclamado campeones de la sexta prueba del Circuito Marca Jóvenes Promesas disputado en el Club de Campo Peñacañada de Valencia. El reciente campeón del Campeonato Cadete de Madrid disputó su final ante Miguel Pérez y venció en un cómodo 6/3 6/2.

Por su parte, la finalista del cadete de Madrid, superó en tres mangas a Aryna Stoliarchuck: 6-4 5-7 6-3. Carmen Gallardo venía de ser finalista del torneo en Equelite y líder, así, la clasificación femenina.

La siguiente prueba será del 14 al 20 de mayo en el Club de Tenis Villanueva de la Serena en Badajoz.

BABOLAT CUP EN EL UCJC SPORTS CLUB

8 de mayo de 2018

La Babolat Cup disputada el fin de semana pasado en el UCJC Sports Club de Madrid ha contado con la participación de 66 jugadores y los resultados han sido los siguientes:

- **ALEVÍN FEMENINO:** Ainara Casado derrotó a Nadia García por 6/4 6/0. Semifinalistas: Paula Fernández y Paula Martínez.
- **ALEVÍN MASCULINO:** Rafael Jodar venció a David Ruiz-Galán 6/7(8) 6/2 6/1. Semifinalistas: Hugo Palacios y Borja Ceñal.
- **INFANTIL FEMENINO:** María García le ganó a Carlota Mulet 6/3 6/2. Semifinalistas: Paula Cigarran y Lusia Hepcal.
- **INFANTIL MASCULINO:** Pedro Ródenas derrotó a Miguel Avendaño 6/7(2) 7/5 6/4. Semifinalistas: Ignacio del Castillo y Víctor Ciufudean.



La Babolat Cup es un torneo para alevines e infantiles que se juega en toda España. Los ganadores sub12 representarán a España en la Summer Cup y los sub14 tendrán una plaza directa en el Campeonato Europeo sub14.



LIDIA MORENO, DE LA UCJC, CAMPEONA DE ESPAÑA UNIVERSITARIA DE TENIS

7 de mayo de 2018

El Campeonato de España Universitario 2018 ha tenido lugar en el UCJC Sports Club con la victoria de la madrileña jugadora de la Universidad Camilo José Cela (UCJC), Lidia Moreno Arias, que derrotó en la final a Arabela Fernández, de la Universidad Católica de San Antonio, por un doble 6/4. En el cuadro masculino, Iván Marrero, de Sevilla, derrotó a José Francisco Vidal, de la Católica de San Antonio.

Los primeros días el tiempo acompañó, pero, por causas meteorológicas, se tuvieron que mover las finales a la Federación de Tenis de Madrid y a la Ciudad de la Raqueta. Los ganadores y finalistas fueron:

- **INDIVIDUAL MASCULINO:**
Campeón: Iván Marrero Curbelo (Sevilla)
Finalista: José Francisco Vidal Azorín (Católica San Antonio)
- **DOBLES FEMENINO:**
Campeonas: Carmen García Pardo / Lucía Paz Monteagudo (Católica San Antonio)
Finalistas: Maricruz García Sánchez / M^a Dolores Sánchez Rodríguez (Granada)

- **DOBLES MASCULINOS:**
Campeones: Gonzalo Chavés Marcos / Rafael Vega Otaolaurruchi (Sevilla)
Finalistas: Angel Luis Centeno Cañadas / Sergio Prieto Jimena (Granada)
- **DOBLES MIXTOS:**
Campeones: Andrea Beneroso Lacaba / Héctor Marchán Fernández (Miguel Hernández, Elche)
Finalistas: Lucía Paz Monteagudo / Manuel Semitiel Morales (Católica San Antonio)
- **CLASIFICACIÓN POR EQUIPOS:**
Medalla de Oro: Universidad de Sevilla
Medalla de Plata: UCAM
Medalla de Bronce: Universidad de Granada

IV TORNEO "SAN ISIDRO DE ALCOBENDAS"

17 de mayo de 2018

Las instalaciones del polideportivo municipal "José Caballero", sede del club de tenis "Ciudad de Alcobendas", han acogido la celebración, del 27 de abril al 13 de mayo, de los torneos de Competición y Circuito femenino del IV Torneo de Tenis "San Isidro Ciudad de Alcobendas".

La concejala de Deportes del Ayuntamiento de Alcobendas, Mar Rodríguez, y el presidente del club, Crisanto Campos, han realizado la entrega de premios a finalistas y ganadores del torneo.

Los ganadores y finalistas han sido:

- **Cadete Masculino:** Alejandro Jiménez a Pedro Tomás Gallardo 6/1 7/5
- **Junior Masculino:** Álvaro Huete a Safar Rasulov 6/4 7/6 (4)
- **Absoluto Masculino:** Álvaro Huete a Daniel Lara 6/3 6/4
- **Benjamín Femenino:** Maya Lozano a Daria Ma Grigore 4/0 4/1
- **Alevín Femenino:** Ainara Casado a Natalia García 6/3 6/1
- **Alevín Femenino Consolación:** Sofía Benito a Clara Lorenta 4/1 4/0
- **Infantil Femenino:** Natalia Ruiz a Lorena Vlceanu 6/1 7/6 (9)
- **Infantil Femenino Consolación:** Eunseo Lee por WOJ
- **Cadete Femenino:** María Álvarez-Bargueño a Elena Rubio 6/3 0/6 7/5
- **Cadete Femenino Consolación:** Andrea Rodríguez a Rocío Patier 5/3 4/2
- **Junior Femenino:** María Villarejo a Lucía Gallego 2/6 6/3 7/5
- **Junior Femenino Consolación:** Sara Martín-Roldán a Laura Patier 4/0 5/4 (5)
- **Absoluto Femenino:** María Obispo a Rocío Sánchez 6/3 6/1



RICHI VILLACORTA, FINALISTA EN LA PRUEBA DE CARLET DE LAS IBP UNIUSO TENNIS SERIES

9 de mayo de 2018

El alicantino Sergio Gutiérrez Ferrol superó con claridad al madrileño Ricardo Villacorta por 6/2 6/1 en el XXXVI Open de Primavera Ciutat de Carlet. Richy Villacorta se mostró muy contento de su semana en Carlet, ya que, como dijo, "es el primer torneo de este nivel que juego en tierra en tres años, no esperaba llegar a la final. Pero Sergio ha estado intratable. Eso sí, espero a Guti en otros torneos de las IBP Uniuso Tennis Series, pero en dura...". Sergio Gutiérrez Ferrol dio la enhorabuena por "la iniciativa de las IBP Uniuso Tennis Series: es lo que hacía falta en el tenis español. Un circuito así, con su Masters, es un lujo. Contad conmigo en más pruebas".

La ceremonia de entrega de trofeos, dirigida por José Luis Sanz Boluda, contó con la presencia de Adrián Lliso, presidente del CT Carlet; Ramón Boronat, concejal

de Deportes del Ayuntamiento de Carlet; Bernardo Monzo, de Fundación Caixa Carlet; Jordi Velasco, director del torneo; y Quino Muñoz, en representación de las IBP Uniuso Tennis Series.

III TORNEO NACIONAL FEMENINO TENIS BASE LINARES 16 de mayo de 2018

La madrileña Eva Beyebach ha hecho semifinales del segundo torneo de las IBP Uniuso Tennis Series disputado en Linares el pasado fin de semana. Eva le ganó en cuartos a otra madrileña, Andrea Arratia, 6/2 6/3. En la semifinales, Beyebach perdió con Arabela Fernández 6/2 6/0.

María José Luque fue la campeona, ante Arabela Fernández por 4/6 6/3 6/2. La cordobesa consigue su segundo título del circuito, ya que venía de ganar el Torneo de Apertura en Ciudad de la Raqueta.

A la entrega de trofeos acudió el concejal de Deportes del Ayuntamiento de Linares, Luis Mota; Francisco Muro, en representación de la Federación Andaluza de Tenis; Francisco Blanco, presidente de las IBP Uniuso Tennis Series; y Antonio Moral, director del torneo y presidente del Club Deportivo Tenis Base 2002.



2 de Junio 2018
**I OPEN TENIS PLAYA
CIUDAD DE LAS ROZAS**

FTM
DROP SHOT

Tenis Playa Madrid
@TenisPlayaMad

Inscripciones: Hasta el 1 de Junio 20:00 en pcarabias@ftm.es Precio: 20 € por prueba
Plazas limitadas: 12 Pares masculinos, 12 femeninos, y 8 mixtos
Director: Nicola Expósito 630223880 Juez árbitro: Pablo Carabias 610045000

Lugar: Pistas Voley Playa Recinto Ferial c/ Casallo de Simancas, 2 Las Rozas.

Requisitorio: jugar con palas homologadas de tenis playa.
DROP SHOT facilitará palas a los que lo necesiten

INDUSTRIAL DEL TENIS.com N-CARDINAL Ayuntamiento de Las Rozas

¡ARRANCA EL TENIS PLAYA EN LAS ROZAS! 17 de mayo de 2018

Llega el buen tiempo, el calorcito... ¡y el tenis playa madrileño se pone en marcha!

Y qué mejor manera de dar el pitoleto de salida que disfrutando, el 2 de junio, del Open Tenis Playa Ciudad de Las Rozas: un gran torneo que, dirigido por Nicola Expósito, director técnico de Tenis Playa de la FTM, será la apertura de una temporada de *Beach Tennis* que promete.

Drop Shot, patrocinador técnico, dejará palas de tenis playa a los que quieran probarlas. Además, el evento cuenta con la colaboración de Cervezas La Virgen, cerveza artesanal madrileña elaborada en Las Rozas, la marca de gafas N.Cardinal y el Ayuntamiento de Las Rozas.

Así pues, el Open Tenis Playa Ciudad de las Rozas, disputado en las sensacionales instalaciones de arena del recinto ferial, es una gran oportunidad de disfrutar de un deporte divertidísimo que combina elementos del tenis, del vóley-playa y de las tradicionales palas playeras.

¡Nos vemos en la arena de Las Rozas!

Más información en [FACEBOOK TENIS PLAYA MADRID FTM](#).

PABLO MASJUÁN EN LA RADIO M21 11 de mayo de 2018

Pablo Masjuán ha participado esta semana en el Mutua Madrid Open Sub 16 como único madrileño. Ayer jugaba su primer partido y ha sido derrotado por Pablo Alemany en tres sets: 4/6 6/1 6/4.

El lunes pasado pasaba por los micrófonos de M21, concretamente por la sección "Juego, set, Madrid" del programa "Madrid en juego" y nos ha hablado de sus entrenamientos estos días en tierra para preparar el torneo, de cómo ha sido el circuito, de sus ídolos y de lo importante que es centrarse en el presente.

Puedes escuchar la entrevista o descargar el podcast [AQUÍ](#) (minuto 43.20).



¿QUIÉN ES...?



Entrevistamos a **MARTA PÉREZ**, jugadora madrileña y reciente ganadora del Campeonato de Madrid Cadete. Nos cuenta qué ha significado para ella ganar este torneo, cómo son sus entrenamientos, sus ilusiones y dónde se ve en el futuro.

Federación de Tenis de Madrid (FTM): ¿Qué ha significado para ti el Campeonato Cadete de Madrid?

Marta Pérez (MP): Ha significado una satisfacción, además de una recompensa por el trabajo de todo el año, sobre todo durante las últimas semanas. He intentado estar muy concentrada y he hecho un esfuerzo para hacer un buen torneo

FTM: La final ante Carmen Gallardo: 6/3 7/5. ¿Cómo fue el partido?

MP: Carmen tiene un año menos, pero juega muy bien. Todos los partidos que he jugado con ella han sido muy

duros. Y este del Campeonato Cadete de Madrid también ha sido muy igualado.

FTM: ¿Te costó meterte en el partido y también cerrarlo?

MP: Ella tiene un año menos y estaba más suelta. Yo estaba más nerviosa al principio. Desde el 3/3 jugué mejor los juegos y me llevé el set. En el segundo me puse 5/2 y cerrar, como en todos los partidos, yo creo, que siempre es difícil. Ella empezó a pegar más, me empecé a encoger un poco y se me complicó. Pero al final lo saqué.

FTM: ¿Cómo viviste el torneo?

MP: La verdad es que intenté tomármelo como si no fuera el Campeonato de Madrid para estar menos tensa, pero se nota que es importante... El primer partido lo jugué muy mal: fue el partido en el que más igualada he quedado. Estaba muy nerviosa. Luego me fui soltando a lo largo de los partidos. El cuadro, la verdad, ha sido bastante duro.

FTM: ¿Cuál es tu siguiente meta?

MP: Seguir mejorando, sobre todo el saque y el revés. También intentar esforzarme mucho en verano para hacer un buen resultado en el Campeonato de España en Pamplona. Es el Campeonato que me gustaría ganar ahora mismo, el que tengo en mente.

FTM: Entrenas en la Federación de Tenis de Madrid. ¿Cómo trabajas diariamente?

MP: Entreno con Bruno Wagner y Javier Valdecantos. Tenemos mucha suerte porque somos muchas chicas y vivimos el tenis mucho. Es complicado llevarnos. Cada día una está un poco mal, pero nos ayudamos mucho unas a otras. Los entrenamientos son muy dinámicos: hacemos muchos juegos y hacemos partidos entre nosotras.

FTM: ¿Cómo compaginas el tenis con el deporte?

MP: Es complicado el colegio y con la vida social de cada una... Es difícil compaginarlo con el deporte. Yo intento aprovechar mucho el tiempo en clase, estar a tope, para luego dedicarle menos tiempo porque con los entrenamientos tampoco tenemos tanto tiempo. A mí no me cuesta mucho el colegio, pero hay asignaturas como Matemáticas, Física o Química que cuestan más, hay que dedicarles más tiempo y es complicado compaginarlo cuando hay torneos y exámenes. Hay que ir sacándolo...

FTM: ¿Qué les dirías a las chicas que dejan de jugar al tenis o el deporte en general en la época del instituto?

MP: El tenis es un deporte en el que se sufre mucho, pero merece la pena mucho la pena jugarlo, sobre todo por las amistades que haces, las experiencias. Yo he tenido la suerte de poder competir mucho fuera y es toda una experiencia. Maduras mucho y hacer deporte siempre es bueno. Hay muchas chicas que quieren irse fuera y es una opción: irte a estudiar fuera con una beca.



FTM: ¿Cómo te ves en el futuro? ¿Qué te gustaría ser?

MP: Me gustaría llegar a ser profesional, pero es muy difícil. Me gustaría hacer algo relacionado con el deporte: fisioterapia, entrenadora, preparadora física...

FTM: ¿En qué tenistas te fijas?

MP: Yo veo más tenis femenino que masculino, me siento más identificada. Tenista escogería a Rafa Nadal. Es un ejemplo en todo; físicamente, cómo se comporta, muy humilde. Y de chicas antes me gustaba mucho Ivanovic, pero ahora ya está retirada. De pequeña me gustaba mucho Errani porque jugaba diferente, se dejaba la vida en la pista y cambiaba mucho el juego.



UNA CADETE CON CARÁCTER, UNA GRAN DERECHA Y LAS IDEAS MUY CLARAS

ENSÉÑANOS TU CLUB

Entrevistamos a **DANIEL ESQUERDO**, director técnico de la **ESCUELA TENIS Y PÁDEL AMANECER** nos habla de los inicios de la escuela, de los valores que inculcan, de su metodología y de su día a día con los alumnos.



Federación de Tenis de Madrid (FTM): ¿Cómo y cuándo se inició la Escuela de Tenis Amanecer?

Daniel Esquerdo (DE): Había una pequeña escuelita que en nada se parece a lo que hemos llegado a conseguir en cuanto a volumen y resultados deportivos. Estaba vinculada al Club de Tenis de Alcorcón y era gestionada por el mismo director. Como está ubicada en el Colegio Amanecer daba servicio, principalmente, a las clases de tenis en horario lectivo. En este colegio se impartían y se imparten clases de deporte de raqueta en algunos cursos de Primaria y de Secundaria.

Empecé a dirigir la Escuela de Tenis Amanecer exactamente en el mes de septiembre del año 2000. Yo venía del Club de Tenis Alcorcón y quise dar una continuidad a lo que había aprendido en mi formación, así como los valores en los que fui educado, y los servicios deportivos que se ofrecían en aquel club. Por ello, quise continuar lo que había conocido. Las cosas evolucionaron y lo que tenemos hoy es mucho más que aquello con lo que comenzamos. Ese fue el primer objetivo. Me hice cargo siendo muy joven, con poca experiencia en una dirección de un club deportivo.

Ese fue el inicio, lo demás ha ido rodándose solo y creándose paso a paso. Y muy contento de todo ello, claro que sí.

FTM: ¿Cómo definirías vuestra escuela?

DE: En estos momentos, la Escuela de Tenis&Pádel Amanecer es una Escuela de referencia y gran prestigio de la zona sur de Madrid. Además, es una gran familia y esto lo digo muy sinceramente. No es palabrería, sino auténtica realidad, toda vez que se caracteriza por la figura del hermano. Esa es la clave: aquí están el hermano mayor y el pequeño, sin olvidar a los padres que también hacen tenis, pádel, natación o acuden al gimnasio, ya que el Colegio Amanecer cuenta con unas magníficas instalaciones deportivas. Por todo esto, aquí somos una gran familia con un excelente ambiente entre la dirección de la escuela, el equipo de entrenadores y los alumnos.

Por otro lado, para una mayor comunicación con los alumnos, la escuela cuenta, desde octubre de 2010, con un blog, una página que informa de su actualidad. Desde comienzos de 2016 tenemos una cuenta de Twitter y desde hace un mes, aproximadamente, con una página de Instagram.

La Escuela de Tenis&Pádel Amanecer tiene una tienda para adquirir productos de ambos deportes. Haber creado ese pequeño "córner comercial", en colaboración con las marcas Dunlop y Joma, supone contar con un valor añadido a la principal actividad de la escuela, que es la enseñanza del tenis y pádel. Yo siempre he dicho que no es lo mismo estar en un club que tenga o no tenga cafetería, que tenga o no tenga vestuarios. Y lo mismo, que tenga o no tenga un pequeño "córner comercial" para adquirir un overgrip, un antibrivador o un bote de bolas, o aconsejar a un papá el tipo de raqueta que quiere comprar para su hijo, por ejemplo, además del recordado de raquetas. En definitiva, un valor añadido a la principal actividad. Ese ha sido el fin último de crearlo.

FTM: ¿Qué valores consideráis importantes para transmitir a los alumnos?

DE: Los valores propios del deporte, como la superación, el esfuerzo, la dedicación y que nuestros alumnos puedan conciliar sus estudios y el entrenamiento en nuestra escuela deportiva. También los valores que caracterizan, específicamente, a nuestro deporte, tales como el respeto al rival, la buena conducta y la educación. En definitiva, una enseñanza para la vida para ser mejores personas.

FTM: ¿Qué logros deportivos habéis alcanzado en estos años?

DE: La escuela cuenta con el Equipo 1, en Tercera División. Esta temporada, en la Liga Juvenil, el equipo sólo se ha visto superado por otro club mucho más potente, para el ascenso a Segunda División. Estar en esta categoría se logró hace unos años, lo que supuso todo un hito para nosotros, un club modesto. En cualquier caso, considero que tercera división es la categoría en la que debe estar el equipo. El Equipo 2 se encuentra en cuarta división y quedó, en la tabla clasificatoria, en tercera posición. En campeonatos por equipos solemos tener muy buenos resultados. Por ejemplo, nuestro equipo cadete femenino ha quedado recientemente campeón de su grupo y somos capaces de seguir la misma dinámica de trabajo todos los años.

Casi todos los años podemos seguir haciendo los mismos resultados y participar en las mismas competiciones. Yo creo que ese es el objetivo.

FTM: ¿Cómo trabajáis el tenis base?

DE: Como ya se ha dicho, el club pertenece al Colegio Amanecer e imparte clases de tenis y pádel en horario lectivo a los alumnos de Educación Primaria y de Secundaria. De hecho, muchos jugadores del Colegio continúan en el club, compitiendo en la Liga Juvenil. Ya en horario vespertino acuden otros pequeños a recibir sus correspondientes clases, tanto de tenis como de pádel, aunque no sean del Colegio Amanecer.

En cuanto a la metodología utilizada, somos Centro Oficial en Madrid del Método EVOLUTION. Fuimos el primer club de nuestra comunidad en formarnos y trabajar con esta fantástica metodología para aprender a jugar tenis de forma fácil y garantizando resultados. Creemos tanto en este método que colaboramos activamente con sus creadores promocionando y participando en cursos formativos.



FTM: ¿Cómo es vuestro funcionamiento en el día a día?

DE: En estos momentos estamos de lleno preparando, para los últimos días de junio y todo el mes de julio, el Campus Multideporte del propio Colegio Amanecer y los intensivos de tenis y pádel, que organiza la escuela. Sí puedo decir que las clases de tenis y nuestro abanico de horarios y diferentes programas de entrenamiento es muy amplio: desde horario escolar para nuestros propios alumnos del colegio hasta las tardes, las noches y los fines de semana para el resto de alumnos, por lo que las posibilidades son muy amplias.

Saliendo propiamente de la actividad de la raqueta, la oferta del Centro Deportivo Amanecer es muy amplia, como por ejemplo pistas de tenis y pádel estupear, clases colectivas, piscina climatizada, gimnasio, pabellón cubierto para la práctica de varios deportes y una nueva restauración. Todo esto hace que, sin duda, seamos el mejor y más completo club de la zona sur de Madrid.

FTM: ¿Qué jugadores destacados han pasado por el club?

DE: Más que una enumeración, más grande o más pequeña, de jugadores destacados que han pasado por la escuela, lo que a nosotros nos interesa es la formación en los valores propios de los alumnos en la práctica deportiva que va a ser fundamental para

su propia vida. Ese es el reto. Y para conseguir esta meta considero que es fundamental que todo el equipo de profesores que formamos la Escuela de Tenis&Pádel Amanecer haya salido de la propia escuela, de eso me siento muy orgulloso, sin duda. Que los chicos tengan aquí una continuidad, que se sientan muy identificados con lo que aquí han aprendido, es algo que me hace sentir muy satisfecho.

FTM: ¿Cuál es vuestro número de federados y su porcentaje respecto al total?

DE: Aproximadamente unas 100 licencias de tenis. Alumnos de tenis, entre colegio y club, nos moveremos en unos 300. Los alumnos de pádel no están federados.

FTM: ¿Qué objetivos os planteáis a corto y medio plazo?

DE: Es sencillo: mantener y mejorar los actuales servicios prestados. Esto nos permitirá poder seguir participando y logrando los mismos éxitos deportivos. Y a nivel empresarial, seguir siendo una empresa sostenible.

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

DE: Además de participar en las competiciones que organiza la Federación de Tenis de Madrid, nuestro club organiza torneos de fin de semana, tanto de tenis como de pádel para todos nuestros alumnos. En los últimos días de junio, organizamos la guinda, el torneo estrella, el "BBQ", el torneo Barbacoa, que cada edición cuenta con más interés para todos. A lo largo del curso regular, es decir de septiembre a junio, tenemos ranking de pádel.

UN CLUB FAMILIAR DONDE SE JUEGA AL TENIS CENTRÁNDOSE EN LA EDUCACIÓN EN VALORES



VENTAJAS
FEDERADOS FTM

Un espacio para ti, en el que tendrás
descuentos exclusivos en

Viajes, Moda, Ocio, Tecnología y
¡MUCHOS MÁS!



Booking.com

ENTRA AHORA

¿Qué ejercicios puedo hacer para evitar lesiones de hombro tipo SLAP?

A continuación detallamos una serie de ejercicios recomendados como propuesta de tratamiento cuyo principal objetivo es reducir la incidencia de lesiones de hombros tipo SLAP en deportistas.

Importante: Especialmente indicados para deportistas sin lesión de hombro, después de aprender previamente su correcta ejecución con un fisioterapeuta.

1) Sleeper's Stretch o estiramiento tumbado



- Posición inicial: Tumbado de lado, con el brazo apoyado a 90º y codo flexionado. Asegurar que la cabeza está apoyada y la columna está recta.
- Acción: Realizar rotación interna del brazo apoyado y empujando la muñeca hacia abajo. Parar cuando note estiramiento en la parte posterior del hombro.
- Series y repeticiones: 3x10", progreso a 5x40"
- Frecuencia: 3 veces/semana durante el tiempo de inactividad
- Equipamiento necesario: Toalla o almohada
- Indicaciones:
 - Mantenga el control de la pelvis y el tronco: no gire, doble o incline hacia un lado
 - Asegúrese de que la cabeza este apoyada
 - El estiramiento debe sentirse en la parte posterior del hombro

2) Sobre fitball T, V, W



- Posición inicial: Tumbado boca abajo sobre un fitball, cabeza alineada con la columna.
- Acción: Alcanzar la posición V,W y T en orden aleatorio
- Posición de V: extienda ambos brazos hacia delante
- Posición de W: doblar y retraer ambos brazos, trayendo los codos hacia los bolsillos y asegurándose de que los codos alcancen una posición superior al tórax
- Posición de T: extienda ambos brazos hacia los lados.
- Series y repeticiones: 3x8, progresar a 5x20
- Frecuencia: 3 veces/semana
- Progresión o variante: Con un compañero diciendo al azar V, W y T o la posición 1, 2 y 3. Levante una pierna, manteniendo la posición neutra. Usando mancuerna (s) o TB
- Equipamiento: SB- Fitball, un compañero, mancuernas, banda elástica o theraband ®
- Indicaciones:
 - Posición de la columna en neutro, cabeza en línea con la columna vertebral
 - Cese el ejercicio cuando disminuya la calidad del movimiento.

3) Rotación externa dorsal diagonal con banda elástica o theraband ®



- Posición inicial: Mantener posición sujetando theraband ®
- Acción: Girar el brazo hacia rotación externa logrando la posición de ABER y manteniendo la escapula en una posición correcta.
- Series y repeticiones: 3x8, progresar a 5x20.
- Progresión o variante: Incrementar resistencia
- Equipamiento: Banda elástica o theraband ®
- Indicaciones:
 - Antes de comenzar el ejercicio, coloque su escápula en posición correcta
 - Asegure una posición neutra de pelvis, columna y cabeza
 - Cese el ejercicio cuando disminuya la calidad de movimiento

4) Estabilización rítmica en plancha con fitball. Se trata de un ejercicio avanzado de estabilidad de core.



- Posición inicial: Posición de empuje con los pies sobre el fitball y columna vertebral en neutro. Pelvis y hombros horizontales.
- Acción: Mueva hacia delante y hacia atrás manteniendo la posición neutra.
- Series y repeticiones: 3x20", progresar a 5x1 min.
- Frecuencia: 3 veces/semana
- Progresión: Incrementa el tiempo e incrementa la amplitud.
- Equipamiento: SB-Fitball
- Indicaciones:
 - Mantenga la posición de plancha y control de la pelvis y tronco: no girar, doblar o inclinar hacia un lado.
 - Respira normalmente
 - Cese el ejercicio cuando disminuya la calidad de movimiento.

**Imágenes de fuente de elaboración propia.*

Fernando Miguel Moreno col. 7308
Comisión de Fisioterapia en la Actividad Física y Deporte
Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid

Pueden enviar sus dudas y consultas a 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.



FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN

Calle San Cugat del Vallés s/nC/ San Cugat del Vallés, s/n

Madrid 28034

911318781

