

BOLETÍN DE LA FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID

NÚMERO 22 / 12 DE ENERO 2018

NOTICIAS

EL PRIMER NÚMERO DE LA REVISTA IMPRESA Y DIGITAL DE LA FTM YA ESTÁ AQUÍ

28 de diciembre de 2017



¡En la Federación de Tenis de Madrid estamos de enhorabuena! Después de varios meses de preparación, nos enorgullece poder informaros del **lanzamiento del primer número impreso de nuestra revista dirigida a todos los aficionados al tenis de la Comunidad de Madrid.**

Si te resulta más cómodo leerla en tu móvil o en tu ordenador, también tienes una **versión digital** que puedes descargar **AQUÍ** o en la derecha de la página de inicio de la web www.ftm.es.

La publicación, que será gratuita, tendrá carácter semestral y en ella se recogerá la información más destacada de la de la FTM: noticias, entrevistas, eventos, resultados, proyectos y artículos de opinión. A lo largo del mes de enero, podrás encontrarla en todos los clubes que pertenecen a la FTM, y también en las instalaciones de Fuencarral, Canal de Isabel II, Alcorcón y Puerta de Hierro.

En este primer número de nuestra revista podrás encontrar entrevistas como la de **Silvia Soler**, jugadora española que actualmente ocupa el puesto 204 en el ranking WTA y entrena en la FTM; la de **"Pato" Clavet**, exjugador de tenis madrileño que alcanzó el puesto 18 de la ATP; y la de **Carlos Almazán**, director de la **Fundación de Tenis Madrileño**. Además, en esta revista podrás conocer mejor la **FTM** a través de sus inicios, sus instalaciones y su organigrama.

También destacamos los **ganadores de los Campeonatos de Madrid** y los **torneos ganados por los jugadores de la FTM** en campeonatos internacionales. En la sección de **Licencias** de la revista, te hablamos de la **Licencia Digital** que entrará en vigor en enero, y te damos unas pequeñas pinceladas de lo que será el **"Programa de Ventajas"** para federados: un gran número de descuentos y ofertas en empresas como Telepizza, NH Hoteles, Galp, Sprinter o MediaMarkt.

PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

¡Feliz año a todos! Ha comenzado el 2018 y seguro que tienes en mente las 2 ó 3 cosas que te has propuesto este año. No han pasado ni quince días y seguro que esos propósitos ya te martillean en la cabeza. Y es que, si te propones algo, hay que hacerlo. O por lo menos intentarlo. La mayoría de las veces te reconfortará más el proceso, el cómo, más que la propia meta. ¡Disfruta el "durante"! A través de las RRSS de la FTM, te pediremos que nos digas cuáles son tus propósitos tenísticos de este año y esperamos que, en diciembre, nos cuentes si los has conseguido o no.

Nosotros, en la Federación de Tenis de Madrid, también le hemos estado dando vueltas a nuestros propósitos para el 2018. Son muchas cosas las que nos gustaría hacer, pero todas tienen un fin común: hacer crecer nuestra familia, la del tenis.

¿Quieres conocer nuestros propósitos para el nuevo año? Toma nota:

- Apoyar el tenis base de la Comunidad de Madrid, el tenis de competición y a sus mejores jugadores;
- Hacer del tenis un deporte social, de familia, en el que todos tengan cabida;
- Promocionar, apoyar y fomentar el tenis femenino;
- Fomentar la formación a través de cursos, charlas y ponencias;
- Cuidar a nuestros patrocinadores y colaboradores;
- Mejorar nuestros campeonatos territoriales;
- Escuchar, apoyar y ayudar a todos los clubes, así como aumentar el número de sus jugadores ;
- Mejorar nuestra comunicación y las RRSS para llegar más y mejor a los amantes del tenis y hacerles partícipes de nuevas iniciativas;
- Seguir renovando las distintas instalaciones de la FTM;
- Potenciar el tenis escolar;
- Ampliar acuerdos que beneficien a todos los federados, como el Programa de Ventajas para Federados que estará disponible próximamente.

Tenemos un gran trabajo por delante, pero también tenemos... ¡365 días para conseguirlos todos!

Papisa Díaz del Río Casal
Comunicación y Marketing
Federación de Tenis de Madrid

Nuestros **patrocinadores**, que tanto nos apoyan año tras año, nos hablan de sus productos y servicios en la revista. También destacaremos, en cada número, la **información más destacada de la RFET**: en este caso, hablamos de la nueva normativa para las competiciones benjamines, alevines e infantiles. Los **proyectos de la FTM para el 2018** también tienen un espacio muy importante en nuestra publicación: Circuito de Aficionados, Programa de Becas, Liga de Mini Tenis y Liga Benjamín.

Desde la FTM, te animamos a leer las 38 páginas de este nuevo proyecto que sacamos a la luz con mucha ilusión. ¡Esperamos que disfrutes de cada página.

GRAN CIERRE DE AÑO EN LA FTM CON EL MÁSTER FINAL 2 de enero de 2018

¡No hay mejor forma de cerrar el año que con buen tenis! Por eso, coincidiendo con el final del 2017, se ha disputado, en la pistas de Fuencarral, el clásico Máster de la FTM donde se dan cita cada mes de diciembre los jugadores y jugadoras mejor clasificados/as del año en el Ranking Máster FTM.

A la entrega de premios acudió el presidente de la Federación Española de Tenis, Miguel Díaz, y, por parte de la Federación de Tenis de Madrid, el presidente, Tati Rascón, y el vicepresidente, Fernando Sacristán.



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



	CAMPEÓN/A	FINALISTA
Benjamín masculino	Iván Menéndez	Ángel Fonseca
Benjamín femenino	Carlota Rodríguez	Paula Fernández
Alevín masculino	Miguel Avendaño	Lucca Helguera
Alevín femenino	Luana Plaza	María García
Infantil masculino	Juan José Rodríguez	Safar Rasulov
Infantil femenino	Carolina Gómez	Claudia Martínez
Cadete masculino	John Echeverría	Jose Figueroa
Cadete femenino	Marta González	Carolina Gómez
Júnior masculino	Alejandro Moro	Álvaro Huete
Júnior femenino	Isabel Iglesias	Elvira Esteo



PROGRAMA DE BECAS 2018 DE LA FTM PARA TORNEOS FUERA DE LA COMUNIDAD DE MADRID 5 de enero de 2018

Con el objetivo de apoyar a los jugadores madrileños que participan en torneos fuera de la Comunidad de Madrid, la FTM continúa promoviendo y mejorando el programa de becas de cara al 2018.

Así pues, además de mantenerse los CAMPEONATOS DE ESPAÑA INDIVIDUALES, el RAFA NADAL TOUR, el CIRCUITO MARCA, los TORNEOS



también el CIRCUITO MUTUA SUB 16. Las becas se conceden únicamente en los torneos individuales.

Por cada ronda del cuadro final que el participante gane se le concederá una ayuda de 60 euros, hasta un máximo de 360 euros ganados por rondas en cada torneo, sin contar las rondas pasadas por BYE. Las rondas pasadas en las fases previas no cuentan, pero, si un jugador perdiera en la primera ronda del cuadro final habiendo superado la fase previa, se le concederán 60 euros. Además, el jugador o jugadora que gane el torneo recibirá un bonus de 60 euros.

Para conocer los requisitos de las becas, el cobro de las mismas, así como información en detalle de este programa, podéis acceder a [BECAS](#), dentro de la sección del menú TU FEDERACIÓN.

CALENDARIO 2018 DE CURSOS FORMATIVOS

2 de enero de 2018

¿Te gustaría ser monitor/entrenador de tenis? ¿Te interesaría iniciarte en la enseñanza de este deporte? ¡No lo dudes! Revisa el calendario 2018 de cursos formativos del Área de Docencia de la FTM que ya está disponible [AQUÍ](#). En él se detallan las fechas de todas las convocatorias que habrá a lo largo de todo el año.

Para cualquier consulta, puedes contactar con nosotros en el teléfono 91 131 87 87 y en el correo docencia@ftm.es.



MARTÍN LANDALUCE Y MARTA SORIANO, CAMPEONES ALEVINES EN EL RAFA NADAL TOUR DE BARCELONA

10 de enero de 2018

La primera prueba del Rafa Nadal Tour disputada en Barcelona ha sido todo un éxito para los tenistas de la Comunidad de Madrid. Martín Landaluce ha cerrado el torneo como campeón derrotando en la final a Roger Pascual por un doble y contundente 6/0. En la semifinal había derrotado a Philip Avdeev por 6/3 7/5. En el cuadro femenino, Marta Soriano también se llevó la victoria al vencer en la final a Nuria Sagarnella por 6/2 y 6/1. La madrileña había llegado hasta la última ronda al derrotar en semifinales a Rut Aliagas por un doble 6/0 y en cuartos a otra madrileña, Cristina Ramos.

En el cuadro infantil masculino, Pedro Ródenas cayó en semifinales ante el que luego fue subcampeón, Alex Padro. Miguel Avendaño hizo cuartos, donde cayó ante el que más tarde se proclamó campeón del torneo, Gerard Campaña.

La jugadora infantil Carolina Gómez alcanzó la penúltima ronda y perdió 6/2 6/1 ante Laura Guberna. Victoria Jiménez fue la campeona infantil.

SEMANA DEL TENIS JUVENIL EN LA CIUDAD DE LA RAQUETA

8 de enero de 2018

Con el cierre de la Navidad, se ha disputado en la Ciudad de la Raqueta la Semana del Tenis Juvenil, en la que participado desde jugadores benjamines hasta júniores. ¡Todo un éxito!

En la **Copa Peugeot**, de categoría júnior, Marina Benito y Alejandro Moro se han hecho con las victorias al derrotar, respectivamente, a Marta González y Ernesto Sanz.

En la primera prueba del año del **Circuito Jóvenes Promesas Marca de categoría cadete**, la madrileña Marta Pérez Maestro ha conseguido el subcampeonato. La ganadora fue Elena Rodríguez con un resultado de 6/4 4/6 6/3. Amanda Montes alcanzó los cuartos de final al derrotar en octavos a Ana Utrilla por un doble 6/2 y cayó en cuartos ante Adriana Briones por 7/5 6/2. Lidia González avanzó hasta los octavos de final, donde fue derrotada por Encarni García por 6/3 3/6 y 6/3. María Villarejo Yuste alcanzó los cuartos de final al derrotar a Carmen Gallardo por 6/3 7/5. Perdió en esa ronda ante María Martínez por 7/5 6/2.

En el cuadro masculino, Safar Rasulov llegó a semifinales al derrotar en cuartos a Pablo Masjuan por 6/7(3) 6/3 6/4. En la penúltima ronda cayó ante Iñaki Montes por 6/1 6/2, quien luego se proclamaría campeón de esta prueba ante Nicolás Herrero.

En los torneos del **Circuito TTK Warriors**, Mara Marty alcanzó la semifinales del **infantil** al derrotar a María García por 6/3 6/2. No pudo pasar a la final al caer ante Luana Plaza por un doble 6/3. La ganadora del torneo fue Rocío Moris. En la **categoría benjamín**, Sofía Fernández derrotó en la final a Alicia Moldovan por un doble 4/2. En el **alevín femenino**, María Paz Alberto ganó el torneo al vencer en la final a Marta Rodríguez por 6/2, 4/6 10/7.

En cuanto a los cuadros masculinos, en la **categoría benjamín** Adrián Oltean derrotó a Sami Khazem en los cuartos de final por 4/0 4/1, pero en semifinales perdió ante José Manuel Fas por un doble 4/1. En el **cuadro alevín**, Juan Dodero quedó finalista al vencer en las semifinales a Samuel García por 3/6 6/3 10/4. Perdió en la final ante Noah López por un doble 6/1. Dodero derrotó en cuartos



de final a Marcos Ramos por 7/5 7/5. Enrique Collar, en el otro lado del cuadro, derrotó en la segunda ronda a Iván Menéndez por 6/2 6/2. Cayó en cuartos ante Raúl Bruna por 3/6 4/6 10/2. Hugo García alcanzó los cuartos al derrotar en octavos al cabeza de serie número uno, Rafael Jodar, por 6/4 6/3. No pudo continuar hasta las semifinales al perder ante Noah López. En el **cuadro infantil**, Alejandro Verdasco derrotó en la final a Pablo Paez por 6/2 6/1, en semifinales a Ignacio Bahon por un doble 6/2 y en cuartos a Guillermo Pascual por 6/2 7/6 (2). En el otro lado del cuadro, Jaime Galligo alcanzó las semifinales al vencer a Carlos Domínguez por 6/0 6/3. Cayó en semifinales contra el subcampeón, Pablo Paez, por un doble 6/1.



NUEVA EDICIÓN DE LA COPA DE PLATA SIN LLUVIA Y CON MUCHA DEPORTIVIDAD 2 de enero de 2018

EL Club de Tenis Chamartín ha sido de nuevo el escenario, durante una semana, de la XXIV Copa de Plata - XXI Trofeo Jaime Riaño "In Memoriam" con una participación de 280 jugadores. Este año el torneo no ha estado pasado por agua, una buenísima e inusual noticia para los organizadores y participantes, ya que siempre se ha tenido que disputar bajo la lluvia.

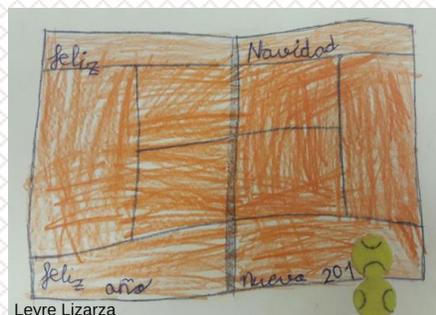
Durante 7 días se ha vivido un torneo con grandes encuentros y, sobre todo, mucha deportividad: tanto es así, que un jugador en la final corrigió una bola en su contra, algo poco habitual, por desgracia, en las pistas.

A la entrega acudieron varias autoridades del Club de Tenis Chamartín y también Tati Rascón, presidente de la Federación de Tenis de Madrid, y Fernando Sacristán, vicepresidente.

	CAMPEÓN/A	FINALISTA
Benjamín masculino	Juan Dodero	Iván Menéndez
Benjamín femenino	Paula Prieto	Adriana Gómez
Alevín masculino	Miguel Avendaño	Jaime Galligo
Alevín femenino	Cristina Ramos	Julia Millán
Infantil masculino	Pelayo Rodríguez	Javier Montoya
Infantil femenino	Claudia Martínez	Alexandra Dodashev
Cadete masculino	Nicolás Herrero	Iván Bernal
Cadete femenino	Ángela Juárez	Marta Buendía
Júnior masculino	Jaime Caldes	Ernesto Sanz
Júnior femenino	Marina Benito	Andra Arratia



LEYRE LIZARZA GANA EL CONCURSO DE POSTALES NADIDEÑAS DE LA FTM 2 de enero de 2018





MIGUEL SEMMLER Y ALBERTO ROMERO DE ÁVILA, FINALISTAS DE DOBLES DEL CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO

18 de diciembre de 2017

El madrileño Miguel Semmler ha alcanzado las semifinales del Campeonato de España Absoluto Individual Masculino, disputado en Granada, al derrotar en cuartos de final al murciano y ex-Top Ten ATP Nicolás Almagro por 3/6 7/6 (7) 6/3. No pudo pasar a la final al encontrarse en el camino con otro valenciano, Pedro Martínez, que se llevó el partido en dos mangas: 6/2 6/3. Martínez cayó en la final ante el ahora ya 104º campeón de España, y también valenciano, Carlos Taberner. El resultado, tras un largo encuentro, fue de 6/4 4/6 6/1. Semmler volvió a verse las caras, en la final de dobles, con Martínez, que formaba pareja con Taberner. Semmler y el también madrileño Alberto Romero se proclamaron finalistas tras perder por 6/1 6/2.

En el cuadro femenino, la gerundense Paula Badosa dio la sorpresa al vencer a la grancanaria Carla Suárez por 6/4 4/6 6/3, proclamándose, de este modo, 90ª campeona de España absoluta. En el dobles, la valenciana Arantxa Parra y la guipuzcoana Lara Arruabarrena derrotaron a Paula Badosa y a la sevillana Estrella Cabeza por 6/4 6/3.

EL CLUB DE TENIS ALCORCÓN SIGUE "CUIDANDO SU ESCUELA" 3 de enero de 2018

Tras el éxito de la primera edición, el Club de Tenis Alcorcón ha repetido la jornada de "Cuida tu escuela". La finalidad de este proyecto es pasar un rato divertido jugando al tenis y, además, concienciar a los alumnos de la necesidad de cuidar el entorno que les rodea: sus instalaciones.

Por eso, en Alcorcón, los asistentes a esta jornada son los que reparan sus pistas tensando las redes, colocando la cinta central, cosiendo agujeros y adecuando el material que se usa a diario, como los secapistas, las redes de minitenis, las picas, los conos, las cuerdas elásticas y las máquinas lanzabolas. Y después del trabajo bien hecho, para reponer fuerzas y comenzar bien el año, se realizó una comida en el club.



PRIMER TORNEO DE NAVIDAD EN EL CLUB DE TENIS GUADARRAMA

21 de diciembre de 2017

La primera edición del Torneo de Navidad en las instalaciones del Club de Tenis de Guadarrama se ha disputado con un gran éxito de participación y muy buen tenis en todos los encuentros disputados. A continuación, detallamos campeones y finalistas de cada categoría:

	CAMPEÓN/A	FINALISTA
Benjamín femenino	Clara Lorenta	Rocío Piñas
Benjamín masculino	Marcos Muñoz	Mario Rodríguez
Alevín femenino	Laura Tapiador	Carmela García
Alevín masculino	Gonzalo Ribo	Gonzalo García
Infantil femenino	Jimena Pozo	Laura Tapiador
Infantil masculino	David de Hoyos	Víctor Ciufudean
Cadete femenino	Beatriz Noguera	Vitoria Solís
Cadete masculino	Asier Pascual	Pedro García
Júnior masculino	Sergio Gil	Diego Reguero
Absoluto femenino	Xenia de Luna	Victoria Lisson
Absoluto masculino	Carlos Fernández-Espinar	Jesús García
Veteranos +40 masculino	Ángel Gerardo San Román	Enrique Bohorquez

¿QUIÉN ES...?

Entrevistamos **SAFAR RASULOV**, campeón infantil de Madrid este año. Este jugador de origen azerbaiyano se inició en el mundo del tenis por problemas de salud y ahora, tras mucho esfuerzo, talento y dedicación, es una de las mejores raquetas de la Comunidad de Madrid.

Federación de Tenis de Madrid (FTM): ¿Por qué empezaste a jugar al tenis?

Safar Rasulov (SR): Empecé a jugar al tenis sobre todo porque tenía mucha tos y un poco de asma. Los médicos me aconsejaron hacer cualquier deporte y, ya que tenía un club de tenis al lado de mi casa, escogí el tenis.

FTM: ¿Cuál es tu primer recuerdo de tus inicios?

SR: Tengo muchos recuerdos de mis inicios. Uno de ellos fue mi primera clase que tuve con un grupo de niños de la misma edad que yo (6 años). También me acuerdo de mi primera entrenadora que se llama Nikola: ella nos enseñaba a jugar al tenis con los brazos, pero nunca nos hablaba del uso de los pies. Luego entendí que el tenis no se juega con los brazos, sino con los pies.

FTM: ¿Qué es lo que más te gusta de este deporte?

SR: Lo que más me gusta de este deporte es que educa a los jugadores a comportarse bien y ser más responsables, ya que el único que me puede ayudar soy yo mismo, porque en la pista juego yo, mi rival, a veces el árbitro, y algunas veces los padres de mi contrario.

FTM: ¿Qué torneo te ha hecho más ilusión ganar y por qué?

SR: El torneo que me ha hecho más ilusión ganar fue el Campeonato de Berlín Sub-9 de 2012 porque fue mi primer torneo importante.

FTM: ¿Qué ha significado para ti haber ganado el Campeonato de Madrid Infantil?

SR: Para mí ganar el Campeonato de Madrid Infantil ha significado mucho porque Madrid que es la capital de España, tiene mucha influencia en el deporte internacional y ganarlo fue un gran honor para mí. La primera vez que vine aquí a Madrid, a la Fede, me hizo una prueba Tati Rascón (en octubre de 2012), que ahora es el actual presidente de la Federación de Tenis de Madrid. Yo en aquel entonces pensé en si llegaría a ganar algún campeonato importante como el de Berlín, que fue el Campeonato de Madrid Infantil. Ojalá no sea el último.



FTM: ¿Qué te gustaría llegar a ganar?

SR: Yo, como tenista, al menos quiero llegar a ser un jugador top 100 del mundo.

FTM: ¿Qué es lo más destacado de tu juego?

SR: Responder a esta pregunta es muy difícil para mí porque aún me falta mucho por aprender para saber lo más destacado de mi juego.

FTM: ¿Cuántas horas entrenas a la semana y dónde?

SR: Entreno en la Universidad Europea de Madrid tres veces a la semana: al día dos horas y media de tenis y una hora de físico.

FTM: ¿Quién es tu entrenador y qué es lo que más te gusta entrenar con él?

SR: Ahora mis entrenadores son Víctor Recio e Ignacio Bachiller. A mí me gusta solucionar problemas técnicos y tácticos durante el entrenamiento.

FTM: ¿Tienes algún/a jugador/a preferido/a? ¿En quién te fijas especialmente?

SR: Mi jugador preferido es Roger Federer porque es el jugador más consiste en el tenis y pienso que no juega solo por jugar, sino que le gusta este deporte. Me fijo especialmente en la técnica de su derecha y su movimiento de pies en la pista.

FTM: ¿Qué otras aficiones tienes aparte del tenis?

SR: A mí me gusta jugar al fútbol. La verdad es que de pequeño prefería jugar más al fútbol que al tenis. Al final mis padres me convencieron de escoger un solo deporte y me quedé con el tenis. También me encanta leer y aprender cosas nuevas sobre la vida en general, como por ejemplo estudiar sobre países de todo el mundo, diferentes culturas, costumbres, idiomas, religiones, comidas que tienen. Además, yo siempre tuve mucha curiosidad por el porqué de las cosas y cómo ocurren, por ejemplo, temas como la creación, la historia y la vida

de la Tierra o por qué suceden fenómenos naturales en ciertas regiones en el mundo.

FTM: ¿Hasta dónde te gustaría llegar?

SR: Me gustaría llegar a ser uno de los mejores jugadores del mundo. Aunque es difícil, nada es imposible.

UN JUGADOR ZURDO CON GRANDES GOLPES Y LUCHADOR INCANSABLE



ENSÉÑANOS TU CLUB

VALENTÍN MORENO, coordinador de tenis del Club de Tenis Villaviciosa de Odón, nos habla del nacimiento, evolución y futuro de un club de siempre en el que han jugado torneos las mejores raquetas nacionales como Tati Rascón, Jesús Manteca, Nanín Rodríguez Aransay o Pablo Martínez Semprún.

Federación de Tenis de Madrid (FTM): ¿Cómo fueron los inicios del club?

Valentín Moreno (VM): Se creó la escuela municipal en el año 1987, más adelante se fundó el Club de Tenis Villaviciosa de Odón en el año 2001.

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

VM: Durante estos años, siendo este un club humilde, hemos jugado todas las ligas desde promoción (alevín, juvenil, absoluto fin de semana, veteranas entre semana y veteranos fin de semana), en las cuales hemos jugados en niños hasta 2ª división y en absoluto y veteranos en 2ª y 1ª división.

FTM: ¿Cómo cuidáis el tenis base?

VM: Tenemos niños desde 4 años en adelante, con los que trabajamos dos días por semana e intentamos dar clases dinámicas y divertidas aportando material específico para la mejora de los golpes y la psicomotricidad.



FTM: ¿Qué valores promovéis entre vuestros alumnos?

VM: Aprendizaje, diversión, motivación, respeto, buen comportamiento y relaciones sociales.

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

VM: Siendo este un club de base, podemos destacar que han pasado jugadores como Concepción Assiego, Pablo Álvarez, Diego Le Gal (todos ellos becados en Estados Unidos) y Rodrigo de la Torre (ha sido uno de los mejores jugadores alevines a nivel regional y nacional).

FTM: ¿Cómo es un día cualquiera en vuestras instalaciones?

VN: La escuela comienza a las 17:15 horas hasta las 22:15 horas. Los profesores tienen su programa de trabajo para impartir las clases y las solemos distribuir en tres fases: calentamiento y trabajo técnico, peloteo con profesor y entre jugadores, y puntos y estiramientos. Intentamos siempre que todas las clases sean amenas, productivas y divertidas.



FTM: ¿Cuál es el número de federados en el club y su porcentaje respecto al total?

VM: Todos los jugadores que pertenecen al club están federados: en total son 127 jugadores.

FTM: ¿Qué objetivos tenéis a corto y medio plazo?

VM: Estamos potenciando a los niños y niñas con encuentros sociales los fines de semana e intentando que se involucren más y participen en las competiciones federadas a nivel de torneos y ligas.

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

VM: Realizamos:

- Actividades no federadas: confrontaciones en fines de semana (entre ocho y doce al año), Ranking infantil de noviembre a junio, Torneo de Escuela en junio, Torneo de Dobles en mayo que este año será federado, Torneo de Fiestas Patronales en septiembre y Torneo de Dobles de Navidad. También hacemos un campamento urbano de verano.
- Actividades federadas: Ranking absoluto de octubre a mayo, Torneo de Ranking en junio, Open julio (promoción masculina, femenino y dobles).



**UN CLUB DE SIEMPRE QUE CUIDA EL TENIS
BASE Y LA PARTE MÁS SOCIAL DE NUESTRO
DEPORTE**

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

EL FISIOTERAPEUTA RECOMIENDA...

LA EPITROCLEITIS, ¿CODO DE GOLF EN UN TENISTA?



Sin duda, la lesión de codo más conocida es la epicondilitis o "codo de tenista". Sabemos que afecta a los músculos extensores de muñeca y provoca dolor en la cara lateral del codo. En realidad, cualquier persona que realice un trabajo manual repetitivo puede sufrirla, pero dentro del deporte se asocia a gestos de lanzamiento y golpeo. En el tenis, la epicondilitis puede aparecer por un defecto técnico en el gesto de revés sumado al uso de raquetas inapropiadas por su peso o tensión del cordaje. En el circuito de tenis profesional apenas existe la epicondilitis, pero sí han aumentado las epitrocleititis, lesión típica del golf.

La epitrocleititis consiste en una tendinopatía de los músculos que se insertan en la epitroclea: flexor común superficial de los dedos, palmar menor y mayor, cubital anterior y pronador redondo. La aparición del dolor es progresiva y se localiza en la cara interna del codo, pudiendo irradiarse por el borde interno del antebrazo. Los golpes de tenis que gobiernan esta lesión son el saque y la derecha.

En el saque es necesario hacer una extensión completa del codo con pronación forzada que puede provocar un choque entre el olécranon del cúbito y su fosa del húmero. Estos microtraumatismos de repetición pueden ser origen de dolor en la cara interna del codo.

La derecha predispone al dolor en esa región cuando retrasamos el punto de impacto y usamos una empuñadura oeste con intención de liftar la pelota. Esto provoca un valgo del codo y genera un momento de fuerza importante en la musculatura epitrocLEAR.

Todos los tenistas generan una hipertrofia en los músculos del antebrazo. Las infinitas horas de juego sumado a los ejercicios de fuerza en gimnasio que requieren prensión manual pueden originar una sobrecarga muscular. El exceso de tono muscular en esta región a veces acarrea otras lesiones que pueden pasar desapercibidas sin un examen clínico exhaustivo. Es común la compresión del nervio mediano a su paso por el músculo pronador redondo o la irritación del nervio cubital por un surco que se encuentra en la cara interna del codo.

Una radiografía, en la mayoría de los casos, no muestra ningún elemento patológico. Es más útil la resonancia magnética o ecografía. Atender a los signos y síntomas del paciente y realizar una minuciosa exploración física suele ser suficiente para llegar a un diagnóstico preciso. El tratamiento conservador es efectivo en la mayoría de los casos y no difiere demasiado al aplicado en otras tendinopatías.

Las distintas técnicas de fisioterapia irán encaminadas a reducir la inflamación, normalizar el tono de la musculatura del antebrazo, mejorar la circulación sanguínea y la conducción nerviosa a este nivel. Sumando un programa de ejercicio terapéutico la evolución debería ser favorable.

Las infiltraciones con corticoides no han demostrado eficacia a medio-largo plazo y raros son los casos que necesitan una alternativa quirúrgica. Esta solución se reserva para un dolor incapacitante que no responde al tratamiento conservador mantenido al menos 6 meses.



DANIEL RUBIO MORALES
Fisioterapeuta colegiado Nº 10.199
Comisión de Fisioterapia en la Actividad Física y el Deporte
Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid

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.

PRÓXIMAS COMPETICIONES

FEDERACION DE TENIS DE MADRID



CATEGORÍAS
MASCULINA
FEMENINA

INSCRIPCIONES
FTM, ES

LIMITES
INSCRIPCION
29 DICIEMBRE 2017

CAMPEONATO DE MADRID POR EQUIPOS VETERANOS +35

13 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO 2018

DUNLOP COMPOSAN FTM tennislife VOLVO KAPTUM

III TORNEO MUNICIPAL TAC TEC SPORTS Villalbilla



TORNEO FEDERADO CATEGORÍAS MASCULINA Y FEMENINA

BENJAMÍN ALEVÍN INFANTIL CADETE JUNIOR ABSOLUTO

REGALO CON LA INSCRIPCIÓN TROFEO CAMPEÓN Y FINALISTA

Juez Árbitro Lucas Pérez 616622685 torneomunicipal@tacsports.com

C.P.M. ANEXO DEL TORNEO VILLALBILLA Centro de Deportes de Villalbilla

1er CIRCUITO MUTUAMADRIDOPEN SPORTS CLUB

del 20 al 28 de enero de 2018

MASCULINO Y FEMENINO

CATEGORÍAS
ABSOLUTO
VETERANOS +35
VETERANOS +40
VETERANOS +50

INSCRIPCIÓN 20 €

A través de la página web de la Federación de tenis de Madrid hasta el martes a las 22:00h, anterior al inicio de cada torneo. Info club: 91 591 41 100

Juez Árbitro: Alberto Sánchez

TROFEOS Y MATERIAL DEPORTIVO PARA LOS GANADORES
BOLAS: DUNLOP FORT CLAY

Los partidos se jugarán exclusivamente por las mañanas a diario, siendo el último turno de juego a las 15:00h. (sólo se podrá jugar por las tardes, de mutuo acuerdo entre los 2 jugadores).

II Torneo Competición Madrid Tennis Talent UCJC Sports Club

Inscripciones hasta 14/02.
Comienzo Torneo 17/02. Finales 5/03.

Categorías: Sub 8 hasta Junior.
Inscripción 18€.
Pelota: Babolat.

Juez Árbitro: Alberto Díez. Teléfono: 629.158.281.
Mail: tenisdecompeticion@ucjc.edu
Web: ucjcsportsclub.es

Colaboran:

UCJC SPORTS CLUB SEK International Sports Academy

FEDERACION DE TENIS DE MADRID



CAMPEONATO DE MADRID EQUIPOS +45

11 DE FEBRERO AL 4 DE MARZO 2018

DUNLOP COMPOSAN FTM tennislife VOLVO KAPTUM

www.proteniscalmar.com

IBP-PROTENIS II TORNEO FEDERADO COLMENAR VIEJO MASCULINO



CATEGORÍAS: BENJAMÍN ALEVÍN INFANTIL CADETE JUNIOR ABSOLUTO

REGALO AL INSCRIBIRSE: TROFEO CAMPEÓN Y FINALISTA

JUEZ ÁRBITRO: ALBERTO SÁNCHEZ

LOS PARTIDOS SE JUGARÁN EXCLUSIVAMENTE POR LAS MAÑANAS A DIARIO, SIENDO EL ÚLTIMO TURNO DE JUEGO A LAS 15:00H. (SÓLO SE PODRÁ JUGAR POR LAS TARDES, DE MUTUO ACUERDO ENTRE LOS 2 JUGADORES).

Colmenar Viejo



FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN

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

Madrid 28034

911318781

