

# BOLETÍN DE LA FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID

NÚMERO 23 / 26 DE ENERO 2018

## NOTICIAS

### PONENCIAS DE LA FTM SOBRE SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA Y SOBRE LA FUERZA PARA PREVENIR LESIONES 26 de enero de 2018

Las ponencias para profesionales del tenis han vuelto a la Federación de Tenis de Madrid y han contado con una gran asistencia y participación.

El miércoles por la tarde, más de 50 personas se acercaron a Fuencarral para escuchar los consejos de Lara Nuevo, Licenciada en Veterinaria y responsable técnica de Kaptium Suplementos.

Nuevo, que es especialista en el desarrollo deportivo, analizando la patología médica y la nutrición, destacó la importancia de una buena nutrición y la necesidad de suplementación, ya que, "a medida que aumenta el rendimiento deportivo, se incrementa la necesidad de algunos nutrientes presentes en los alimentos, pero no de su contenido calórico".

Entre los productos de Kaptium, recomendó el uso de Kaptium ACE, suplemento diseñado para los deportes de raqueta, unos 20 minutos antes de jugar. Según aseguró, "el uso habitual favorece el óptimo mantenimiento del músculo y articulaciones, así como la prevención de lesiones".



La siguiente charla corrió a cargo de Alberto Lledó, preparador físico de JC Ferrero-Equelite Sport Academy, quien se centró en la importancia de la fuerza como cualidad física, por encima de, por ejemplo, la flexibilidad, la resistencia o la velocidad (también importantes), para la prevención de

### LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

La nutrición deportiva es aquella alimentación que sostiene o mejora la salud del deportista, y les ayude a tener un mejor rendimiento y recuperación, tanto en el entrenamiento como en la competición.

Para llevar una buena nutrición deportiva, se deben de tomar en cuenta varios aspectos: desde la edad, peso, estatura, costumbres, religiones, hasta en qué etapa se encuentra el deportista, ya que se necesitan diferentes requerimientos nutricionales y energéticos si el deportista se encuentra en entrenamiento, en precompetición, competición e, incluso, un punto muy importante y que no se le da el valor que tiene, el período de recuperación. La recuperación debe de ser primordial, sobre todo, si se tienen que jugar varios partidos, como sucede en el tenis. Es la clave para un mejor desempeño en los siguientes entrenamientos y competiciones.

La nutrición deportiva puede bastar con una muy buena alimentación dada por un nutricionista, sin embargo, cuando el deporte ya se practica por periodos prolongados, como pasa en el deporte de alto rendimiento, puede ser que el cuerpo requiera de algunas ayudas ergogénicas: son ayudas naturales que benefician el rendimiento del deportista y no perjudican su estado de salud, sino que pueden llegar a mejorarlo. Deben ser evaluadas por un nutricionista y les indicara cómo y en qué cantidades ingerirlas. Puede ser un batido que contenga ciertos macro y micronutrientes, geles, barritas, bebidas hidratantes, bebidas con carbohidratos que se pueden tomar durante el entrenamiento, competición o periodo de recuperación, entre muchos más.

Muchas veces cuando se les pregunta a los deportistas cómo se sienten su respuesta es que están "cansados". Ellos lo ven normal debido a la cantidad de ejercicio que realizan, a los cambios de temperatura a los que se exponen, viajes u horarios. Este cansancio suele estar ligado a la falta de alguna vitamina, por eso es muy importante que se les elabore un "test vitamínico" para ver si tienen algún déficit y, de ser así, poder suplementar para llegar al máximo el desempeño del deportista sin sentir esa sensación.

Un aspecto muy importante en la nutrición deportiva es la hidratación, que es la ayuda ergogénica número uno. Hay que hidratarse antes, durante y después del ejercicio, y más si el clima es caluroso, ya que se puede sufrir un golpe de calor. Es necesario saber que el primer síntoma de la deshidratación es sentir sed, por eso hay que estar tomando pequeños tragos al agua o a una bebida deportiva constantemente.

Como la nutrición deportiva es clave para un mejor rendimiento, se recomienda que cada deportista tenga un plan de alimentación desarrollado por un experto en nutrición y así poder alcanzar un mejor resultado beneficiando siempre el estado de salud.

**Jimena Loarca**

**Nutricionista de la Federación de Tenis de Madrid**



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](http://www.ftm.es)



lesiones en el tenis. Desde su experiencia con jugadores como Juan Carlos Ferrero, Nicolás Almagro o Tita Torró, Lledó explicó cómo realizar un entrenamiento de la fuerza, aportando diferentes ejercicios para realizar con los jugadores. Lledó habló de la importancia de que los entrenadores se rodeen de otros profesionales que ayuden en la formación y el entrenamiento de los jugadores: fisioterapeutas, nutricionistas, preparadores físicos y psicólogos.

Destacó, además, que gracias al trabajo diario que realizan en Equelite, la mayoría de sus jugadores no han sufrido apenas lesiones en las dos últimas temporadas. Aseguró que en su trabajo como preparador físico intenta mejorar las cualidades físicas básicas de los jugadores, enseñarles hábitos saludables y ser también educadores.

Alberto quiso desmontar el mito de que jugadores de unos 10 años no deben hacer ejercicios de fuerza, ya que le pareció irónico el hecho de que sí hagan movimientos repetitivos, por ejemplo, en el golpe de derecha. Aclaró que es necesario adaptar el trabajo a la edad, pero realizarlo sin problemas. También apuntó las lesiones más habituales en los tenistas (hombro, cadera, espalda) y los ejercicios para prevenirlas. Para finalizar su charla, Alberto Lledó realizó, en pista, algunos ejemplos de ejercicios para realizar en las clases.

**LA FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID Y KUMON PRESENTAN EL "PROGRAMA DE VALORES" PARA EL TENIS BASE EN LA FTM**  
24 de enero de 2018

La Federación de Tenis de Madrid y Kumon España han desarrollado el "Programa de Valores" para el tenis

base en la FTM, del que se beneficiarán los 1200 jóvenes tenistas federados en la Comunidad de Madrid (niños de entre 4 y 10 años) y pertenecientes a las escuelas de la Federación de Tenis de Madrid.

El programa, basado en la experiencia docente y educativa de la FTM y de [Kumon](#), tiene como objetivo proporcionar a los alumnos más jóvenes las herramientas necesarias para interiorizar una serie de comportamientos y valores necesarios, no solo en el deporte, sino en su día a día. Se trata de facilitar una experiencia positiva de entrenamiento y aprendizaje en los niños, generando en ellos una adhesión duradera a los valores en el deporte, fomentar un comportamiento ejemplar y ligarlo a la práctica del tenis. El esfuerzo, la confianza y la motivación son valores integrados en el método de aprendizaje de Kumon.

**¿CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA DE VALORES?**

Se trata de un programa de puntos con el que los alumnos consiguen pulseras de diferentes colores. Van escalando en una relación de niveles y completando así su "desarrollo" personal y deportivo. Cada uno de los niños y niñas empezará con una pulsera blanca. A medida que vayan consiguiendo puntos (0 a 20 por clase), esta pulsera irá cambiando de color (de manera similar a como se hace en las artes marciales) obteniendo diferentes premios.

Los parámetros que deciden la puntuación son los de respeto al profesor y compañeros; esfuerzo, control, aprendizaje (capacidad de mejorar día a día) y deportividad, valorándose el juego limpio y la capacidad de comportarse correctamente dentro y fuera de la pista.

Los participantes en el programa podrán optar también a la actividad "Buscando tu potencial de aprendizaje": los alumnos que estén interesados en desarrollar aún más su talento y su capacidad de aprendizaje podrán ir a un centro Kumon para realizar un test de nivel y una entrevista de orientación gratuita. Con esto, obtendrán 50 puntos extra para su programa de valores.

**¿TU CLUB ESTÁ INTERESADO?** Todos aquellos clubes que quieran implantar el "Programa de Valores" Kumon en sus escuelas, pueden recabar toda la información en el correo [ccarranza@ftm.es](mailto:ccarranza@ftm.es).

**¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?** Descárgate el folleto [AQUÍ](#).



### TENIS EN DAGANZO POR LOS NIÑOS SAHARAUIS 17 de enero de 2018

El tenis y la solidaridad siempre es una gran unión. Por eso, la "Asociación de Amigos del Pueblo Saharaui" de Daganzo ha organizado, un año más, el V Torneo solidario de Tenis "Por los niños saharauis", en colaboración con la Escuela de Tenis de Daganzo y el ayuntamiento de la ciudad. Han participado 57 jugadores, además de 10 parejas de dobles.

La recaudación de 1500 € se va a destinar al proyecto "Vacaciones en Paz", a través del cual familias españolas acogen durante los meses estivales a niños que viven en los campos de refugiados del desierto argelino de Tinduf.

A la entrega de premios acudió Tati Rascón, presidente de la Federación de Tenis de Madrid; el presidente de FEMAS, José Luis Sampedro; representantes de "Amigos del Pueblo Saharaui" de Daganzo; el director de la escuela de tenis de Daganzo, José Luis Villuendas; el alcalde de Daganzo, Sergio Berzal; y el concejal de Deportes, Roberto Lázaro.



### JAVIER MARTÍ GANA EL ITF 15 000 \$ DE NAPLES 15 de enero de 2018

El madrileño Javier Martí ha conseguido la victoria en el ITF Future 15 000 \$ de Naples, jugado en la Academia Sánchez-Casal de Florida, ante el alemán Louis Wessels por 6/4 6/0.

Martí ganó en semifinales al estadounidense Strong Kirchheimer por 6/3 y 7/5. Otro madrileño, Miguel Ángel Semmler, alcanzó los cuartos de final y cayó ante el portugués Fred Gil por 6/3 7/5.



### ÁLVARO HUETE Y PABLO CARRETERO, MODELOS DE EXCEPCIÓN DE LA NUEVA EQUIPACIÓN DEL EQUIPO DE COPA DAVIS

24 de enero de 2018



Los jugadores madrileños Álvaro Huete y Pablo Carretero han sido testigos de la presentación en el Consejo Superior de Deportes (CSD) de Madrid de la equipación que lucirá el equipo español de Copa Davis en Marbella los días 2, 3 y 4 de febrero en la primera ronda del Grupo Mundial contra Gran Bretaña.

Y es que Huete y Carretero han sido los modelos encargados de lucir la ropa deportiva que vestirán los integrantes del equipo que Sergi Bruguera anunció ayer: Pablo Carreño, Roberto Bautista, Albert Ramos, David Ferrer y Feliciano López.

El seleccionador español ha asegurado que "ha sido difícil hacer el equipo porque todo el mundo quería venir. Los jugadores están muy implicados. Todos están jugando a muy buen nivel, llegan muy bien física y mentalmente". Al acto han acudido la alcaldesa de Marbella, Ángeles Muñoz; el subdirector general de Alta Competición del CSD, Carlos Gascón; el presidente de la Real Federación Española de Tenis (RFET), Miguel Díaz; y el CEO de Luanvi, Vicente Tarancón.





## ENRIQUE LÓPEZ ALCANZA LA FINAL DEL CHALLENGER DE BANGKOK

15 de enero de 2018

El madrileño Enrique López ha alcanzado su segunda final ATP Challenger al acceder a la última ronda del torneo de Bangkok (50 000 \$) y ser derrotado por el barcelonés Marcel Granollers en un disputado partido a tres mangas: 4/6 6/2 6/0. López había llegado a una final ATP Challenger hace dos años en Turín.

En la semifinal, Granollers venció al valenciano Bernabé Zapata 6-3 6-0 y Enrique López al alemán Mats Moraing, finalista la semana anterior, por 6/7(3) 6/1 7/6(6).

En el cuadro de dobles, el madrileño y el valenciano Pedro Martínez alcanzaron la final y perdieron ante el estadounidense James Cerretani y el británico Joe Salisbury por 6/7(5) 6/3 [10-8].

## DANIEL MUÑOZ DE LA NAVA, FINALISTA EN EL FUTURE 15 000 \$ DE MANACOR

24 de enero de 2018

Daniel Muñoz de la Nava alcanzó en Manacor (Mallorca) la final del primer ITF Pro Futures del 2018 en España. El madrileño derrotó en cuartos de final al oscense Pablo Irigaray (6-1 y abandono) y en semifinales al coreano Yungseong Chung 6/4 6/3. En la final cayó derrotado ante el ruso Evgeny Tyurnev por 6/4 6/0. El jugador, que procedía de la previa, había derrotado en cuartos al valenciano Bernabé Zapata por 6/3 6/1 y en semifinales al castellonense Daniel Gimeno 7/6 6/1.

Los belgas Germain Gigounon y Jeroen Vanneste vencieron en la final de dobles al ucraniano Vladyslav Orlov y el suizo Alexander Ritschard por 6/1 6/1.



## ENTREGA DE PREMIOS DEL OPEN DE NAVIDAD ADVANTAGE

23 de enero de 2018

El Open de Navidad Advantage ha finalizado el pasado domingo 21 de enero en el polideportivo Juan de la Cierva. A la entrega de trofeos asistieron Carlos Rodríguez, presidente del Club Deportivo Advantage; Fernando Sacristán, vicepresidente de la FTM y presidente del comité juvenil de la RFET; Ángel Muñoz, concejal de Mantenimiento y Limpieza del Ayuntamiento de Getafe; Herminio Vico, teniente alcalde y concejal de Hacienda y Educación del Ayuntamiento de Getafe.

**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**

## ¿QUIÉN ES...?



Entrevistamos a **ÓSCAR BURRIEZA**, exjugador de tenis y responsable del Grupo de Alta Competición de la Federación de Tenis de Madrid. Aunque siente "morriña", como buen gallego, de su etapa como jugador, donde llegó al puesto 126 del ranking ATP en el año 97, en sus palabras se siente un profundo respeto y mucha ilusión por su actual etapa como técnico.

### **FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID (FTM): ¿Cómo es entrenar a jugadores profesionales?**

**Óscar Burrieza (ÓB):** Pues creo que es un trabajo muy bonito y duro al mismo tiempo. De alguna manera, es parecido a revivir la etapa de jugador. En mi caso, afronto el día a día con pasión e intensidad, intentando que los jugadores mejoren a todos los niveles. Es un reto diario en un deporte exigente, en donde el ranking casi nunca engaña y que, por suerte, te ofrece cada semana una nueva oportunidad de superarte y aprender de los errores.

### **FTM: ¿Y a los que se preparan para serlo?**

**ÓB:** En este caso hay que medir muy bien las capacidades reales que tienen los jugadores para, por una parte, no crear falsas expectativas en quien no tiene tanto nivel y, por el contrario, aportar motivación y confianza en aquellos que, teniendo muy buenas cualidades, dudan de ello. Creo que la etapa más bonita para trabajar con un jugador es cuando tiene entre 10 y 16 años. Con esa edad se genera una empatía y conexión que es muy bonita, el margen de mejora es muy amplio y se pueden establecer unos patrones de comportamiento óptimos para que la relación jugador-entrenador sea enriquecedora en ambos casos.

### **FTM: ¿Cómo valoras el nivel del tenis en la Comunidad de Madrid?**

**ÓB:** A pesar de que Madrid no reúne las condiciones perfectas para jugar al tenis debido a la altura y a un clima complicado en algunas épocas del año, creo que el nivel de los jugadores y entrenadores de la comunidad siempre ha sido muy bueno. De aquí han salido grandes jugadores y así seguirá siendo. Sin ir más lejos, a día de hoy podemos seguir disfrutando de las victorias de Feliciano López o Fernando Verdasco, dos referentes del tenis madrileño y que ojalá continúen dando muchas alegrías estos próximos años. Los clubes y la federación hacen un excelente trabajo en sus escuelas y, gracias a ello, es habitual ver a nuestros jugadores jóvenes entre los mejores de España.

### **FTM: Es muy importante saber gestionar las derrotas, ¿cómo se trabaja con los jugadores la frustración y el control de las emociones?**

**ÓB:** Hablando bastante de ello, intentando relativizar la parte negativa e intentando construir un patrón de pensamiento objetivo y esperanzador en esos momentos en los que la mente del tenista es un terremoto. Es probablemente la tarea más difícil, especialmente si entrenas a jugadores que tienen temperamento. Por una parte, suelen ser muy competitivos que es algo muy bueno, pero eso también provoca que sufran más en los malos momentos. Cuando te vas de gira y no salen bien los primeros torneos, resulta muy complicado controlar la frustración, especialmente en niveles donde las condiciones de los torneos no son buenas y económicamente el jugador siempre sale perdiendo (Futures).

### **FTM: ¿Cómo planteas y preparas tú una temporada con un jugador?**

**ÓB:** Pues dependiendo de los objetivos de ranking y las características del jugador. En las semanas de entrenamiento intentas trabajar aspectos que hay que mejorar, aunque hay una base de trabajo que es bastante parecida todo el año. A nivel de calendario, piensas en lo que es mejor para ese jugador, entendiendo que en el tenis la capacidad de adaptación es muy importante. Hay muchos factores que influyen en la toma de decisiones. Todo ello hace que se improvise y se cambie de plan con bastante frecuencia.

### **FTM: ¿Qué papel crees que juega la educación en el desarrollo y evolución de un jugador?**

**ÓB:** Es muy importante y quizás hemos pasado una temporada en donde los chicos han crecido demasiado protegidos y consentidos. Tengo la impresión de que es algo que poco a poco se irá corrigiendo de nuevo. Un jugador educado, respetuoso y que entiende cuál es el rol del entrenador ayuda mucho a que el trabajo diario tenga una buena armonía. Una buena educación no garantiza que vayas a mejorar de la misma manera que puedes llegar a ser un campeón siendo un maleducado. Pero seguramente, si eres educado, te retirarás con la conciencia más tranquila y con muchos más amigos que en el caso contrario. Yo me arrepiento de malos comportamientos que he tenido en la pista, sobre todo contra mí mismo y contra los árbitros.





### FTM: ¿Qué cualidades debe tener un buen entrenador?

**ÓB:** Es una pregunta que debería responder un jugador más que un entrenador, pero yo creo que lo que más valoran hoy en día es el compromiso y la implicación diaria. Demostrar día a día que te gusta tu trabajo y tener ilusión en que los chicos mejoren. Siendo un deporte que provoca muchos altibajos es muy importante transmitir confianza en los momentos difíciles. Seguramente hay jugadores que valoren más la parte humana y otros la parte técnica. En definitiva, intentar tener un buen equilibrio entre conocimientos, implicación y calidad humana.

### FTM: ¿Cómo debe ser la relación jugador-familia-entrenador?

**ÓB:** Debería ser una relación cordial y de confianza. Cada uno haciéndose responsable de su rol y en donde predomine el respeto.

### FTM: ¿Eres más exigente siendo técnico que contigo mismo cuando competías?

**ÓB:** En mi caso, considero que de manera parecida. Lo paso bastante mal los días que no salen las cosas. Como jugador, esos días lo ves todo muy negro; como entrenador, lo sufres de una manera menos oscura, pero quizás con más preocupación. Es horrible no ser capaz de ayudar a tu jugador como desearías.

### FTM: ¿Echas de menos tu etapa de jugador profesional?

**ÓB:** Muchísimo, me encantaba competir y ojalá pudiese seguir haciéndolo. Me sigo sintiendo tenista. Disfruto mucho viajando a torneos y viendo los partidos de mis jugadores. Aunque hay días que se pasa muy mal, el "veneno" de la competición engancha.

### FTM: ¿Qué momento como tenista tienes grabado en tu mente especialmente?

**ÓB:** Tengo muy buenos recuerdos, pero, curiosamente, si me quedase solo con uno, sería una derrota: contra Kafelnikov en la pista central de Halle. Estuve muy cerca de ganarle, se me escaparon dos pelotas de partido, una pena. Jugué muy bien y disfruté mucho del ambiente. Allí me acompañaba como entrenador mi compañero actual en la Federación de Tenis de Madrid, Jorge Logroño. Fue un partido muy especial que recordamos a menudo.

### FTM: ¿Tienes alguna anécdota divertida o curiosa de tu etapa como técnico?

**ÓB:** Pues la verdad que viajando tanto hay muchas y de todo tipo. Algunos buenos sustos, como una explosión de madrugada de la caldera del hotel en Blumenau (Brasil) teniendo que bajar casi desnudo a la calle sin saber qué había pasado. También recuerdo el ataque de pánico de un pasajero en mitad del despegue gritando que el avión no podía salir y todos los pasajeros nos mirábamos asustados pensando que íbamos a estrellarnos... Fueron unos segundos interminables. Ver un clásico de fútbol en la casa de un taxista tunecino: el hombre no pudo encontrar un bar donde pusieran el partido y acabó invitándonos a verlo en su casa, con toda su familia. ¡Todos madridistas, por cierto! Pero lo que más recuerdo son la cantidad de lugares y personas que conocemos gracias a este deporte. Viajar enseña mucho y es una suerte poder hacerlo.

## EL MEJOR TENISTA GALLEGO ENTRENA CON PASIÓN E ILUSIÓN A LAS MEJORES RAQUETAS DE MADRID

### ENSÉÑANOS TU CLUB

**ISMAEL RODRÍGUEZ**, dirige, junto a Fernando Poo y Gonzalo Chividatte, la Escuela de Tenis del Club Mirasierra. Nos habla del carácter familiar del club desde sus orígenes y de la importancia de educar en valores a sus alumnos.

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

**Ismael Rodríguez (IR):** El club comienza su andadura en el año 1965, con el objetivo de cubrir las necesidades deportivas y de ocio de las familias de la zona de Mirasierra, que en aquellos años carecía de cualquier instalación de estas características. En un principio, contaba solamente con tres pistas de tierra batida y, poco a poco, el



club fue creciendo hasta el momento actual, en el que tiene 9 pistas de tenis, 5 de pádel, campo de fútbol, gimnasio, cancha de prácticas de golf, entre otras instalaciones.

**FTM: ¿Qué logros deportivos habéis conseguido en vuestros más de 50 años de historia?**

**IR:** En relación con el tenis, el logro más importante ha sido la máxima participación de los socios en la práctica de este deporte, tanto a nivel social como federativo. Hemos conseguido que en los torneos sociales jueguen prácticamente todos los que integran la familia del tenis del club. Desde que en los años 80 comenzamos inscribiendo un único equipo en la Liga Juvenil, en la actualidad participamos en prácticamente todas las pruebas del calendario de la FTM de juveniles, absolutas y de veteranos. Nuestros equipos juveniles y veteranos han conseguido estar en primera división durante varios años.

**FTM: ¿Cómo es vuestra escuela y qué valores promovéis en ella?**

**IR:** Nuestra escuela, que dirijo junto a Fernando de Poo y Gonzalo Chividatte, siguiendo el espíritu del club, integra a todos los miembros de la familia. Potenciamos mucho la participación de padres e hijos y, como punto muy importante, la formación técnica y deportiva. A nivel técnico creemos que es importante que los alumnos consigan una habilidad alta para que puedan mantener el deporte del tenis toda su vida.



**FTM: ¿Cuál es vuestro punto fuerte como club?**

**IR:** Proporcionar una oferta deportiva y de ocio de calidad, donde puedan integrarse todos los miembros de la familia. Dentro de esta oferta, tiene un valor primordial la escuela de tenis, ya que inculca a los jóvenes valores tan importantes como la disciplina, el respeto y la afición al deporte.

**FTM: ¿Qué jugadores destacados han pasado por el vuestras pistas?**

**IR:** Por nuestras pistas han pasado jugadores de la talla de Manuel Orantes, Feliciano López, Pablo Carreño, Fernando Verdasco, Carla Suarez, Arnau Clement o Juan Barcells, entre otros. También hemos apoyado el tenis en silla de ruedas, facilitando sus entrenamientos a Gabriel Villalonga, campeón de España en esta disciplina.

**FTM: ¿Cuál es el número de federados en el club?**

**IR:** Nuestro número de federados es de 155.

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

**IR:** Nuestro objetivo principal es seguir potenciando el gran ambiente familiar y deportivo que nos caracteriza desde los orígenes, prestando especial atención a la escuela de tenis, que es la que aglutina el mayor movimiento deportivo y es el mayor aliciente para las familias que se incorporan como socios.

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

**IR:** Organizamos, a nivel social: Social Absoluto de Otoño, Social Absoluto de Primavera, Social de Veteranos, Social Juvenil -en todas las categorías-, Torneo de Goma Espuma, Torneo de Punto Verde, Torneo de Padres e Hijos -masculino, femenino y mixto-, Ranking Juvenil y de Adultos. A nivel federativo participamos en Liga Juvenil, Liga de Veteranos Mixta y Liga Intersemanal de Veteranas. Y por equipos, en Alevín, Infantil, Cadete, Veteranos, +35, +45 y +55. También participamos en el Absoluto y en el de Veteranos.



## UN CLUB DE SIEMPRE CENTRADO EN EL DEPORTE EN FAMILIA

## ¿QUÉ PASA CON EL TRONCO (LUMBARES) DE LOS TENISTAS EN EL REVÉS A UNA O A DOS MANOS?



El tronco, y en particular la región lumbar, tienen gran relevancia y exigencia en el tenis en todas las fases del golpe: preparación, impacto y recuperación. A modo de ejemplo, mencionamos el elevado número de lesiones que se producen en tenistas profesionales, como refleja un estudio reciente publicado por la Fundación Mapfre.



Si analizamos los golpes de Nadal en un revés a dos manos y el de Federer a una mano, comprobamos que existe la posibilidad de lesión y repercusión en zonas a distancia, que pueden determinar un compromiso de la región lumbar.

Durante el saque, en la primera fase de este movimiento, los niveles de máxima exigencia en vértebras lumbares se presentan cuando el jugador arquea la espalda.

En el inicio del revés, la flexión de cadera es menor en el golpe a una mano. En la segunda fase de este impacto, si es a una mano, como se puede

observar en el golpe de Federer, habrá tensión en la muñeca, ya que tiene que resistir la flexión inducida por el impacto. El codo sufre tensión en los tendones epicondileos y también el hombro en los tendones abductores.

En el golpe a dos manos, en el caso de Nadal, las tensiones se ven minimizadas por el reparto de energías que supone el soporte de la mano no dominante. El impacto es más rápido y explosivo, lo que permite dar mayor velocidad de bola, aunque a costa de una mayor exigencia para los rotadores de tronco y vértebras lumbares. La última fase de frenado de movimientos y recuperación de la estabilidad es menos agresiva y tiene ventaja el revés a una mano al haber una mejor coordinación y estabilidad con la apertura final de brazos.



Según este análisis, Federer tendrá más riesgo de lesión en muñeca o epicondileos en el codo,

mientras que Nadal tendrá más exigencia en sus vértebras lumbares y en la musculatura rotadora de tronco.



Copyright © Procompare 2006. Procomparetennis.net.

A modo de conclusión, y considerando que las lesiones lumbares son frecuentes en el tenis, resaltamos la importancia de mantener en equilibrio, no solo esta zona, sino todas las estructuras que participan en la puesta en tensión y contracción durante las distintas fases. La falta de calidad de movimiento en el miembro superior ocasionada por una alteración en cualquier estructura puede limitar los movimientos de la zona lumbar y, como consecuencia, disminuir la calidad del golpe.

No podemos descartar la acción y protagonismos de las cadenas musculares. El tenis es un deporte donde la coordinación tiene absoluta relevancia, puesto que toda la musculatura anterior se contrae gracias a la integridad y flexibilidad de la musculatura posterior. El equilibrio y las sinergias de los distintos músculos se traducirán en mejores golpes.

Por lo expuesto, sugerimos observar la integridad de cada una de las estructuras que determinan un movimiento concreto sin dejar de analizar esa zona en un contexto de causalidad, individualidad y globalidad.

**María de los Ángeles Ciarelli**  
Fisioterapeuta Colegiado nº 4429  
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](mailto:deportiva@cfisiomad.org) e iremos contestando a través de esta publicación aquellos casos que nos vayan llegando y sean de interés general para los tenistas madrileños.**





**FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID**

**DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN**

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

Madrid 28034

911318781

