

# BOLETÍN DE LA FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID

NÚMERO 24 / 9 DE FEBRERO 2018

## NOTICIAS

**V TORNEO IVÁN NAVARRO: MARTA SORIANO CAMPEONA ALEVÍN, DANI MÉRIDA CAMPÉON INFANTIL Y LANDALUCE Y RAMOS FINALISTAS 31 de enero de 2018**

El Club Atlético Montemar de Alicante ha celebrado el V Torneo Iván Navarro con los más de 360 jugadores participantes en categoría benjamín, alevín, infantil y cadete.

Los alevines de la Comunidad de Madrid han sido protagonistas de esta edición en la que ha habido un gran nivel entre los jugadores. Por un lado, Martín Landaluce ha sido finalista alevín al perder 6/3 6/2 ante Rafael Segado. En final alevín femenina, se disputó un duelo entre madrileñas que se decantó finalmente del lado de Marta Soriano por 6/4 6/1 ante Cristina Ramos. Dani Mérida se proclamó, por su parte, campeón infantil al derrotar en la final a Alex Padro por 6/4 6/3. ¡Enhorabuena, campeones!

Como ha comentado Iván Navarro, extenista que da nombre al torneo, "nuestra intención no es hacer un torneo para ganar dinero, sino convertirnos en un referente a nivel nacional, que los jugadores quieran volver a venir el año que viene". Además de material deportivos y premios económicos, el torneo invita a los campeones alevines, infantiles y cadetes a realizar un viaje con todos los gastos pagados al Masters de Londres.

A la entrega de premios acudieron José Pedro García, presidente del Club Atlético Montemar, Óscar Giménez, como representante de Honda Grupo Prim, Vicente Boluda, delegado de la sección de tenis del CA Montemar, y William Touchard, de la empresa patrocinadora de Aquí para fuera.



### UN TÉCNICO ENTRE COMENTARISTAS

En los últimos años, he tenido la magnífica experiencia de comentar partidos de tenis en Teledeporte, gracias a la oportunidad que me brindó Nacho Calvo, veterano y prestigioso periodista de Televisión Española. Conectamos muy bien, algo que es muy importante a la hora de las retransmisiones, ya que así se hace más ameno para los telespectadores.

Siempre tuve muy presente que, al no haber sido tenista profesional, debía hablar para todos esos aficionados al tenis que no tienen un conocimiento técnico tan profundo. Con Nacho aprendí que las retransmisiones deportivas han de ser una combinación de información y entretenimiento.

Comentar partidos con las grandes figuras del tenis, tanto masculino como femenino, es "más fácil", ya que el nivel de los protagonistas hace que a veces no haga falta ni siquiera escuchar las voces de los comentaristas.

Pero en innumerables partidos de primeras rondas de los torneos, donde los jugadores y jugadoras no son tan conocidos para el gran público, es fundamental intercalar anécdotas o chascarrillos, pero sin abusar de ellos.

Antes de iniciar la retransmisión, intento documentarme lo mejor posible, acudiendo a las páginas web de ATP, WTA, Davis Cup o Fed Cup, donde diariamente actualizan la información sobre jugadores/as, estadísticas, ganancias, etc.

Creo que es muy importante no abrumar al espectador con resultados de partidos y estadísticas, sino aportar datos que sean fácilmente comprensibles para el espectador.

También es muy importante mantener un tono de voz claro y cuidar la pronunciación y el lenguaje utilizado, ya que todo lo que se diga por televisión tiene mucha relevancia.

Como técnico en la enseñanza del tenis, intento aportar aspectos que puedan ser comprendidos claramente por el espectador, así como hablar sobre el tenis de base, las escuelas, los torneos menores. Asimismo hablar de materias que suelen gustar al público, como raquetas, cordajes, etc.

Cada vez resulta más complicado hacerse un hueco en el complicado mundo de las televisiones, ya que el perfil de comentaristas que se requieren actualmente es el de exjugadores profesionales de reconocido prestigio, pero siempre que cuenten conmigo intentaré seguir aportando mi granito de arena para que las retransmisiones de tenis sean instructivas y amenas para los telespectadores.

**José Luis Villuendas**  
Técnico y comentarista de tenis

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)



El torneo inaugural del XV Circuito de Tenis Corredor del Henares se ha celebrado en el Polideportivo Municipal Duque del Algete, bajo la organización del C.D.E. Tenis Ocapa, con una inscripción de 174 tenistas, más de la mitad (89) en categorías femeninas.



Pese a la aparición ocasional de lluvias, los cuadros pudieron salir adelante en las fechas previstas; si bien, al cierre de esta información, estaba pendiente de celebrarse la final junior entre Sofía Cerezo (3) y Nuria Martín L. (4), aplazada de mutuo acuerdo para esta misma semana.

En la ceremonia de premios estuvieron presentes el alcalde de Algete, César de la Puebla; la edil de Deportes, María Nieves Pérez; el presidente y vicepresidente de la Federación de Tenis de Madrid, Juan Luis 'Tati' Rascón y Fernando Sacristán respectivamente; el presidente del C.D.E Tenis Ocapa, Jorge Ocaña, y el director del Circuito, José Uzquiano. También asistieron a los partidos finales el gerente de la FTM, Juan B. Avendaño, y el concejal municipal, Alejandro Gutiérrez.

Tras el éxito del torneo de apertura en Algete, el Circuito de Tenis Corredor del Henares tendrá nueva página para la historia con el siguiente evento de la temporada, uno de los clásicos en el certamen, que organiza el Club Deportivo Brezo Osuna, entre el 9 y el 25 de marzo. Será el número 100 en la historia del Circuito.

	<b>CAMPEONA</b>	<b>FINALISTA</b>
<b>Alevín Femenino Consolación</b>	Sara María Baras	Celia Vilches
<b>Alevín Femenino Final</b>	Martina Sáez	Sofía Benito
<b>Infantil Femenino Consolación</b>	Antera Estévez	Laura Cámara
<b>Infantil Femenino Final</b>	Irene Cocero	Carlota Mulet
<b>Cadete Femenino</b>	Sofía Cerezo	Lucía Millán
<b>Júnior Femenino Consolación</b>	Elsa Arribas	Patricia Razola
<b>Absoluto Femenino</b>	Eva Beyebach	Ana Fernández

	<b>CAMPEÓN</b>	<b>FINALISTA</b>
<b>Benjamín Masculino</b>	Diego Focillas	Manuel Verde
<b>Alevín Masculino</b>	Luis Llorens	Bernardo Munk
<b>Infantil Masculino</b>	Sergio Oliva	Lucas Reglero
<b>Cadete Masculino</b>	Safar Rasulov	Pelayo Rodríguez
<b>Júnior Masculino</b>	Íñigo San Román	Santiago de Prada
<b>Absoluto Masculino</b>	Alejandro García	Álvaro de Lorenzo



**EL CLUB DE TENIS CHAMARTÍN SE PROCLAMA CAMPEÓN DEL +35 POR EQUIPOS MASCULINO**  
30 de enero de 2018

El Club de Tenis Chamartín se ha proclamado campeón de la Primera División del Campeonato por Equipos +35 al derrotar al Club Internacional de Tenis por 4-3.

Por parte del Chamartín, lograron los puntos de individuales Joaquín Muñoz, que derrotó a Mario Perea por 6/1 6/3, y Ferdinando Meo, que venció a David

Castelló 7/6 (3) 6/4. En los enfrentamientos de dobles, Joaquín Muñoz e Israel Nájera derrotaron a Mario Perea y Jonathan García 6/3 7/5; y Daniel Monedero y Luis Pérez a Eugenio Tubio y Alejandro Rodríguez 6/7 6/3 10/5.

El Internacional se llevó los puntos de Daniel Gómez, quien derrotó a Daniel Monedero por 1/6 7/6 (8) 6/4; de Jonathan García, que venció a Luis Antón Pérez por un doble 6/1; y Alejandro Rodríguez, que le ganó a Javier Linares 6/4 6/2.

### MUÑOZ DE LA NAVA GANA EL SEGUNDO FUTURES DE MANACOR 29 de enero de 2018

Una semana después de quedar finalista también Manacor ante el ruso Evgeny Tyurnev, Daniel Muñoz de la Nava se ha llevado el segundo Futures de la ciudad, celebrado también en la Rafa Nadal Academy, derrotando en la final al italiano Lorenzo Giustino, segundo cabeza de serie, por 6/4 5/7 6/3. En la semifinal, el madrileño venció en dos mangas (6/3 6/4) al coreano Yunseong Chung.

Con este ITF 15 000, Muñoz de la Nava logra su primer título ITF del año y el séptimo de su carrera.



### ENRIQUE LÓPEZ, CAMPEÓN DEL FUTURES 15 000 \$ DE TURQUÍA 5 de febrero de 2018

El madrileño Enrique López se ha proclamado campeón del Futures 15 000 \$ de Turquía al derrotar en la final al rumano Dima Dragos por 6/2 6/3.

Dragos derrotó en la semifinal al cabeza de serie número dos, el ruso Ivan Nedelko, por 3/6 6/0 6/3.

El español venció en la penúltima ronda al italiano Flavio Cipolla 6/3 6/1.



### NUEVOS PROGRAMAS DE AMERICA INTERNATIONAL PARA 2018 5 de febrero de 2018

Como consecuencia de la aguda crisis de identidad por la que atraviesa Europa desde hace varios años, una parte considerable del talento europeo ha emigrado a marchas forzadas hacia los Estados Unidos en busca de refugio para la obtención de una prosperidad más sostenible para sus carreras.

El retorno de inversión que se obtiene al matricular a tu hijo/a en una universidad top estadounidense es sin duda uno de los más seguros y fiables del mundo. Más información **AQUÍ**.



## TORNEO ABSOLUTO Y DE VETERANOS EN EL CLUB ALAMEDA

29 de enero de 2018

El Club Alameda ha celebrado, del 13 al 21 de enero, el Torneo Absoluto y de Veteranos. Los ganadores y finalistas han sido los siguientes:

- Absoluto masculino: Álvaro Blanco a Pablo Belda 7/5 7/6
- Absoluto femenino: Marta González a Alejandra Vilariño por 6/0 6/1
- Veteranos +35 masculino: Ricardo Rodríguez a Marcos Gómez por 1/6 7/6 6/2
- Veteranos +35 femenino: María José Serrano a Córdoba Ruiz 6/0 6/1
- Veteranos +45: Jesús Gonzalo a Andrés Lendínez por 6/1 6/2
- Veteranos +55: Juan José Saro a Juan de la Torriente por 6/3 5/7 7/6



23 febrero al 4 de marzo 2018  
**CAMPEONATO DE MADRID JÚNIOR**  
Memorial Carla Fabé

CATEGORÍAS  
MASCULINA  
FEMENINA

PRUEBAS  
INDIVIDUAL  
DOBLES

SUPERFICIE  
TIERRA BATIDA

SEDE  
CLUB DE CAMPO

INSCRIPCIONES  
FTM ES

LÍMITE INSCRIPCIÓN  
20 FEBRERO 22:00H



## CAMPEONATO DE MADRID JÚNIOR 2018

23 de enero de 2018

El Club de Campo Villa de Madrid acogerá, del 23 de febrero al 4 de marzo, una nueva edición del Campeonato de Madrid Júnior "Memorial Carla Fabé", en las categorías individuales y dobles, masculino y femenino.

El campeonato se disputará sobre tierra batida y los campeones del campeonato conseguirán plaza directa en el cuadro final del Campeonato de España Júnior, a celebrar en el Stadium Casablanca de Zaragoza del 25 de junio al 1 de julio.

La inscripción estará abierta hasta el 20 de febrero y se podrá hacer a través de este enlace:

<https://competicion.ftm.es/app/torneos/mensual/1736/>

# 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 **JOSÉ MANUEL "LOLO" PASTRANA**, técnico que coordina la Escuela de Tecnificación del C.T.P.V Leganés y uno de los impulsores de la Liga de Minitenis en la Comunidad de Madrid. Nos habla de sus inicios jugando al tenis con un banco como red, de la importancia de transmitir valores a través del tenis y del "aprendizaje cognitivo" para mejorar en la toma de decisiones de los jugadores en la pista.

### **Federación de Tenis de Madrid (FTM): ¿Cómo fueron tus inicios en el mundo del tenis?**

**Lolo Pastrana (LP):** Mis inicios se los debo a mi querido tío Leandro. Me venía a buscar al colegio y nos íbamos a jugar al tenis a un parque cercano. Teníamos que pintarnos con tiza la pista y usábamos los bancos como red. Más tarde, dimos un "salto de calidad" cuando conseguimos hacernos otra red con unos sacos de patatas de colores (éramos la envidia del barrio). Teníamos que compartir y esperar turno para poder jugar. Había que "ganarse la pista" tras duras negociaciones con las parejas locales. Mi primer día de clase en las pistas donde sigo ahora como profesor de tenis en Leganés valoré muchísimo el hecho de disfrutar de unas líneas perfectamente rectas, una red oficial, unas bolas "con pelo"... Todo ello, con la impagable presencia de un monitor (Goyo y Boni) que me intentaba enseñar. Al poco tiempo, me captó Mario para el C.T.P.V. Leganés y para entrenar con la Escuela de Tecnificación y para empezar a competir. Estoy convencido que me han influido estos inicios en mi forma de entender, valorar, transmitir y disfrutar toda mi vida tenística, ya sea como jugador o como docente.



### **FTM: Eres uno de los impulsores de la Liga de Minitenis que ha desarrollado la Federación de Tenis de Madrid, ¿qué se fomenta con este proyecto?**

**LP:** Este proyecto "LIGA FUTUROS TENISTAS", junto con la Liga Benjamín "PRIMERO PERSONAS, DESPUÉS TENISTAS" nacen realmente por la sensibilidad y capacidad de nuestro presidente y director deportivo de la FTM, Tati Rascón, que supo "formar" al inicio de su legislatura un Comité de Tenis Base, liderado por Crisanto Campos y Rubén Sáez y compuesto por técnicos de muy diversos perfiles. Nuestras "ideas" están teniendo recorrido y mejorándose, convirtiéndose en una realidad gracias a este equipo de trabajo propuesto por la FTM.

El objetivo de esta Liga es acercar el deporte del tenis por medio de una competición, a todos los niñ@s de las escuelas, colaborando en la formación de "Los Futuros Tenistas de Madrid". Con un enfoque claramente pedagógico, será una herramienta para la mejora del aprendizaje técnico y el conocimiento de la normativa y reglamento. Queremos que sea el primer escalón en la competición, donde lo más importante no sea el resultado, sino el desarrollo de valores adicionales.

El espíritu de esta Liga es dar a conocer a los más pequeños, y en especial a sus familias, la capacidad que tiene el tenis en la transmisión de valores, comportamientos personales/sociales sumamente positivos y la adquisición de hábitos saludables que favorezcan su desarrollo psicológico y motriz.



### **FTM: El tenis promueve muchos y muy buenos valores, ¿cómo los fomentáis desde el Villa de Leganés?**

**LP:** En el C.T.P.V. Leganés ponemos mucho en valor las competiciones por equipos. Las entendemos fundamentales en todas las etapas de un tenista: no hay más que ver el espíritu que se consiguió en la Copa Davis el pasado fin de semana. En nuestra Fiesta de Fin de Curso, el equipo técnico premia a los jugadores que han demostrado un mayor compromiso en valores. También reforzamos mucho el compromiso con el club, sólo pudiendo participar en las competiciones federadas los alumnos que entrenen con nosotros al menos 2 días por semana. Creemos en ello como el camino correcto también para su progresión tenística/humana, en términos también de planificación a nivel físico y técnico (unificando criterios).

De igual modo, seguimos con nuestra Escuela de Competición, siguiendo de cerca la evolución en los TORNEOS INDIVIDUALES de nuestros chavales. El día a día en los entrenamientos es realmente el secreto, intentando transmitir a nuestros alumnos, sean de la edad que sean, el sello de identidad del C.T.P.V.

LEGANÉS, que no es otro que la humildad, el respeto, el trabajo, la constancia, la diversión y las ganas de hacer las cosas bien en todo en lo que podamos participar.

**FTM: ¿En qué consiste el entrenamiento cognitivo que utilizáis?**

**LP:** Buscamos un trabajo en pista que consiga un mayor tiempo útil y, sobre todo, mejorar en la toma de decisiones del jugador, así como en su resolución mental de entre las múltiples variables que tiene cada punto de un partido y conseguir que el jugador piense rápido, decida rápido y sepa trabajar a nivel cognitivo con distintas variables en la "cabeza", para poder elegir la acción más idónea y mejorar. Somos una escuela que no puede tener mucho volumen de entrenamiento (tiempo de sesión, días por semana...) y buscamos tener "enchufado" al alumno en todo momento, sacando el máximo partido a cada sesión, a nivel físico, técnico, táctico y mental. Todo esto nace de un trabajo de investigación junto a mi buen amigo y excelente profesional Toni Fonseca, así como la influencia ejercida por Jofra Porta, tanto a nivel humano como profesional, en nosotros.

**FTM: ¿Cómo se enseña a los niños desde pequeños a gestionar derrotas y victorias?**

**LP:** En mi opinión personal, forma parte de un proceso de aprendizaje que dura toda la vida de un tenista. La progresividad y la adaptación del tipo de competición creo que juega un papel esencial, sobre todo en las primeras etapas. En general, hay que encararlo para poder aprender a gestionarlo. Lo que es evidente es que el que no juega torneos o no compite en general, es imposible que aprenda a competir o a gestionar derrotas/victorias. En el tenis, se pierde todas las semanas (hasta a Nadal le pasa) y hay que saber levantarse y avanzar. Realmente, yo lo veo como lección para la vida, para saber vivir.

**FTM: ¿Qué es lo que más bonito de trabajar con la escuela base?**

**LP:** Trabajo en todos los niveles y etapas, pero en la escuela base lo más destacable es que es muy gratificante, ya que la evolución del alumno es constante, así como las "sonrisas" de los más peques. También es muy complicada y es necesaria una alta cualificación para poder "hacerlo realmente bien". Son etapas muy sensibles e importantes en la evolución como persona y como tenista del jugador a largo plazo.

**FTM: ¿Qué papel juegan los padres en la formación deportiva de sus hijos?**

**LP:** Es fundamental. Creo, sinceramente, que la clave de todo es hacer un buen equipo liderado por el entrenador, en el que los padres, el preparador físico, el psicólogo, el fisioterapeuta, etc., remen en la misma dirección por un mismo objetivo. La confianza es el pilar fundamental en todo esto.



**FTM: ¿Cómo deben manejar la evolución, desarrollo y competición de sus hijos?**

**LP:** Animándoles, dándoles todo el cariño posible, ayudándoles en el plano académico y en buscar un equilibrio en su vida, y dejando lo deportivo en manos de su entrenador.

**FTM: ¿Cómo ves tú el tenis base de la Comunidad de Madrid?**

**LP:** El tenis base de Madrid goza, en mi opinión, de muy buena salud. Afortunadamente, me muevo en el ámbito nacional y puedo decir que el tenis madrileño es referencia para el resto de Comunidades Autónomas. Se está trabajando bien con la base, y en unos años veremos los resultados, que tendrán transferencia al tenis de competición, estoy convencido de ello.

**FTM: ¿Crees que se podría encajar mejor la formación deportiva y la académica para que ambas vayan de la mano en beneficio de los jugadores?**

**LP:** Hay proyectos encima de la mesa en este sentido. Estoy convencido de que es mejorable y necesario. Hay mucha fuga de talentos a USA con el asunto de las famosas becas. En mi opinión, debemos buscar la forma, mediante la creación de Ligas Universitarias y ayudas a nuestros deportistas que les motiven a quedarse en España para realizar su carrera tenística, académica y profesional.

**FTM: ¿Cómo crees que los técnicos madrileños pueden mejorar su situación laboral y su futuro?**

**LP:** Hay mucho camino que recorrer en este sentido. La situación laboral de los técnicos, también a nivel nacional, es claramente mejorable. Las federaciones y asociaciones de tenis deberíamos poner una puesta en común en coordinación con los distintos clubes para revertir esta situación. Estoy convencido de que con un poco de todos, esto cambiará en un futuro no muy lejano.

## UN TÉCNICO APASIONADO DEL TENIS QUE APOYA LA ESCUELA BASE Y TRABAJA PARA MEJORARLA

## ENSÉÑANOS TU CLUB



**EDUARDO MARÍN**, presidente del **Club de Tenis y Pádel Soto del Real**, nos presenta este proyecto que arrancó hace más de 20 años y que sigue creciendo en alumnos y en actividades y torneos.

**Federación de Tenis de Madrid (FTM): ¿Cómo y cuándo echó a andar el club?**

**Eduardo Marín (EM):** Un día de marzo de 1995 nos juntamos José Fernando Bernardo y yo y decidimos iniciar este proyecto. Buzoneamos, con la colaboración de nuestras familias, casi todas las casas de Soto del Real, y comenzamos nuestra aventura. Desde entonces, hemos ido creciendo en alumnos y competiciones y hemos conseguido ser un referente del tenis en toda la sierra.

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

**EM:** Participamos en ligas de la FTM, en las que se han obtenido excelentes resultados, pese a no ser la nuestra una escuela de competición. Jugamos el Campeonato de España de Infantiles por Equipos en Barcelona, hemos llegado a subir a 2ª división en Liga Juvenil,

nuestros veteranos están en 2ª división, y en Liga Intersemanal de Veteranas están en 2ª división incluso con opciones de ascenso a primera. Cada año alguno de nuestros alumnos consigue la victoria en algún torneo de la federación.

**FTM: ¿Cómo cuidáis el tenis base?**

**EM:** Es nuestra labor fundamental: continuamente incorporaremos nuevos alumnos, los que vamos formando con en la Escuela y con una Liga interna, Liga Norte o el plan DEUCO de la Comunidad de Madrid para luego pasarles a ligas y torneos federados.

**FTM: ¿Qué valores promovéis entre vuestros alumnos?**

**EM:** Nuestros pilares son deporte, familia y salud. Procuramos que haya buena relación entre profesores, padres y alumnos. Organizamos eventos de madres y/o padres - hijos, quedadas informales, que siempre acaban con aperitivo o merienda todos juntos.

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

**EM:** Sin duda, Lidia Moreno es nuestra mejor referencia, y de chicos Eduardo Mena y Adolfo Blanco.

**FTM: ¿Cómo es el día a día en vuestras instalaciones?**

**EM:** Entre semana tenemos clases por la mañana de 10 a 12 horas y tarde de 16,30 a 22,00 horas, y los fines de semana de 10 a 14,00 horas. Entre semana también se juegan las ligas intersemanales de la federación y las quedadas de veteranos. Y los fines de semana se completan con los partidos del Ranking infantil y de adultos, las ligas federadas y no federadas en las que participamos y los torneos.



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

**EM:** Tenemos unos 100 jugadores federados, que son aproximadamente el 40% de los jugadores del club.

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

**EM:** Mejora de las instalaciones, para lo que estamos en conversaciones con los representantes del Ayuntamiento de Soto del Real; también la entrada en un Circuito de Tenis Juvenil de Castilla la Mancha; y potenciar las escuelas con acuerdos de colaboración con los colegios de la zona.

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

**EM:** Escuela tenis, campus de verano, torneos de tenis (5 al año), ranking infantil y de adultos, participamos en ligas y campeonatos por equipos de la federación, excursiones a torneos de tenis (Mutua Madrid Open, el Espinar), fiesta de fin de curso...

# CLUB DE NORTE DE MADRID QUE APUESTA POR ESCUELAS Y TENIS EN FAMILIA

## RAFA NADAL Y EL PSOAS ILÍACO

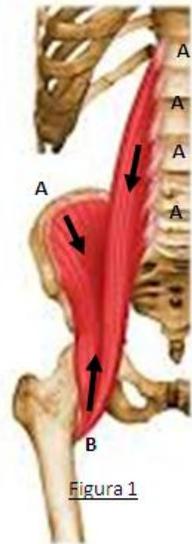


Figura 1

En el reciente Abierto de Australia, Rafa Nadal tuvo que retirarse. Sus gestos de dolor dieron la vuelta al mundo: "No podía moverme... es como si la pierna no estuviera en su sitio correcto... me duele arriba, en el final del cuádriceps... ". Estas declaraciones revelaban que la lesión afectaba a una estructura muscular importante, el psoas ilíaco. Ese pícaro oculto responsable de muchas lesiones y de difícil acceso.

Como se observa en la Figura 1, se extiende por toda la cara anterior de la pelvis, insertándose en las vértebras lumbares y en la cresta ilíaca por la parte superior (zonas **A**), y en el trocánter menor del fémur por la parte inferior (zona **B**).

Cuando se activa, es decir, al contraerse, ejerce fuerzas de tracción sobre las zonas de inserción tal como indican las flechas de la figura. Imaginemos un resorte estirado o una goma tensa entre la cresta ilíaca (**A**) y el trocánter menor (**B**). Si suponemos el fémur fijo, el efecto será una tendencia de la pelvis a girar hacia delante, es decir, un movimiento de flexión. Si lo que está fijo es la pelvis, el efecto será una tendencia a elevar el fémur.

Observemos el saque de Nadal en la Foto 1. Tenemos el movimiento contrario: una extensión que se consigue por la acción de otros músculos localizados en la espalda. Aquí el psoas limita el movimiento y estabiliza la estructura corporal.



Foto 1

Cuando se produce el impacto de la bola sobre la raqueta (Fotos 2 y 3), llega un proyectil con una energía considerable. Esa energía es absorbida por la raqueta y el cuerpo, es parcialmente de vuelta por la elasticidad de esas estructuras, y esa energía de devolución se ve suplementada explosivamente con el movimiento de palanca del brazo del tenista. En el transcurso de pocos milisegundos el tronco sufre empujes horizontales que tenderán a "doblarlo" hacia atrás. Esta súbita extensión debe contrarrestarse, entre otros, por el psoas ilíaco mientras las piernas se mantienen firmes sosteniendo el tren inferior (los famosos "apoyos").

Puede decirse que el psoas interviene en casi la totalidad de los movimientos del tenis, ejerciendo una labor fundamental en muchos de ellos. Actualmente, el tenis es uno de los deportes con más riqueza de movimientos, aceleraciones y cambios de dirección. ¿Cuáles son los consecuentes riesgos de lesión? ¿Por qué se ha dañado el psoas de Rafa Nadal? Son preguntas con mucha incertidumbre porque son muchos los factores que intervienen aparte de la propia violencia de este deporte: nutrición, preparación previa, cansancio, condiciones de la pista, rigidez de la raqueta, temperatura y humedad ambiental, estado mental...



Foto 2

Esta vez se vio afectado el "pícaro oculto", el psoas ilíaco. Afortunadamente, no se vio afectado el tendón y el músculo ha sufrido una elongación con microrrotura de fibras y pequeño hematoma. Se cura con 2 ó 3 semanas de reposo y fisioterapia antiinflamatoria, así que pronto volveremos a ver a Rafa en las pistas.



Foto 3

**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.

FEDERACION DE TENIS DE MADRID

**CAMPEONATO DE MADRID**  
• EQUIPOS +45 •

11 DE FEBRERO AL 4 DE MARZO 2018

DUNLOP COMPOBAN FTM VOLVO KAPTUM tennislife

UCJC SPORTS CLUB SEK International Sports Academy

**III TORNEO COMPETICIÓN MADRID TENNIS TALENT UCJC SPORTS CLUB**

CATEGORÍAS: MASCULINO (sub 8, sub 10, sub 12, sub 14, sub 16, sub 18, absoluto y veteranos +35) y FEMENINO (sub 8, sub 10, sub 12, sub 14, sub 16, sub 18, absoluto y veteranos +35)

SEDE: CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID

INSCRIPCIONES: 20 FEBRERO 2018

UCJC SPORTS CLUB SEK International Sports Academy

**III TORNEO COMPETICIÓN MADRID TENNIS TALENT UCJC SPORTS CLUB**

17-20 FEBRERO AL 24-27 FEBRERO

CATEGORÍAS: MASCULINO (sub 8, sub 10, sub 12, sub 14, sub 16, sub 18, absoluto y veteranos +35) y FEMENINO (sub 8, sub 10, sub 12, sub 14, sub 16, sub 18, absoluto y veteranos +35)

SEDE: CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID

INSCRIPCIONES: 20 FEBRERO 2018

**ROZAS CLUB**  
PROMOCIÓN TIERRA BATIDA

**2018**

Puntuable Ranking RFET

WWW.ROZASCLUB.COM

Del 3 al 18 de Febrero

INSCRIPCIONES: info@rozascub.com, 915 304 990 y 678 504 179

**TORNEO INVIERNO CLUB ALAMEDA**

DEL 9 AL 25 DE FEBRERO DE 2018

CATEGORÍAS: sub 8, sub 10, sub 12, sub 14, sub 16, sub 18, absoluto y veteranos +35 (femenino y masculino)

ALAMEDA

PREMIOS: Trofeos para el Campeón y Subcampeón de cada una de las categorías.

INSCRIPCIONES: fecha tope de inscripción: 6 de febrero a las 22 horas en: torneos@clubalameda.com

¡Participa!

clubalameda.com

**TORNEO TENIS PRIMAVERA BRUNETE SPORT CLUB**

DEL 9 AL 25 DE MARZO 2018

TORNEO DE PROMOCIÓN FTM PUNTUABLE

CATEGORÍA MASCULINA: BENJAMÍN / ALEVÍN / INFANTIL / CADETE JUNIOR / ABSOLUTO / VETERANOS +35

INFO E INSCRIPCIONES EN COMPETICION.FTM.ES

IWS

2º CIRCUITO **MUTUA MADRID OPEN** SPORTS CLUB

del 12 al 18 de febrero de 2018

MASCULINO Y FEMENINO

CATEGORÍAS: ABSOLUTO, VETERANOS +35, VETERANOS +40, VETERANOS +50

INSCRIPCIÓN 20 FEBRERO

Juez Árbitro: Alberto Sánchez

TROFEOS Y MATERIAL DEPORTIVO PARA LOS GANADORES

BOLAS: DUNLOP FORT CLAW

Los partidos se jugarán exclusivamente con las máquinas a disco, siendo el último turno de juego a las 15:00h. (solo se podrá jugar por los tiempos de mutuo acuerdo entre los 2 jugadores).

23 febrero al 4 de marzo 2018

**CAMPEONATO DE MADRID JUNIOR**  
Memorial Carla Fabé

CATEGORÍAS: MASCULINA (sub 8, sub 10, sub 12, sub 14, sub 16, sub 18, absoluto y veteranos +35) y FEMENINA (sub 8, sub 10, sub 12, sub 14, sub 16, sub 18, absoluto y veteranos +35)

PRUEBAS: INDIVIDUAL, DOBLES

SUPERFICIE: TIERRA BATIDA

SEDE: CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID

INSCRIPCIONES: 20 FEBRERO 2018

LÍMITE INSCRIPCIÓN: 20 FEBRERO 22:00H

COMPOBAN N21 DUNLOP IWS FTM KAPTUM

www.bruneteclubmadr.com

**IBP-PROTENIS II TORNEO FEDERADO** COLMENAR VIEJO MASCULINO

PROTENIS ibpbanco

CATEGORÍAS: BENJAMÍN / ALEVÍN / INFANTIL / CADETE JUNIOR / ABSOLUTO / VETERANOS +35

INSCRIPCIONES: 20 FEBRERO 2018

SEDE: CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID

INSCRIPCIONES: 20 FEBRERO 2018

LÍMITE INSCRIPCIÓN: 20 FEBRERO 22:00H

COMPOBAN N21 DUNLOP IWS FTM KAPTUM



---

FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID  
DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN  
Calle San Cugat del Vallés s/nC/ San Cugat del Vallés, s/n  
Madrid 28034  
911318781

