

BOLETÍN DE LA FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID

NÚMERO 25 / 23 DE FEBRERO 2018

NOTICIAS



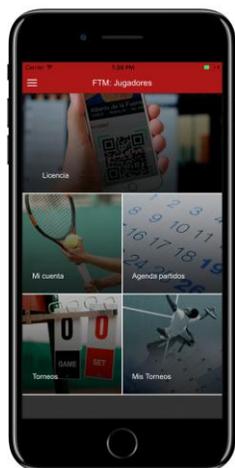
LA LICENCIA DIGITAL YA ESTÁ DISPONIBLE PARA JUGADORES DE LA FTM
22 de febrero de 2018

Sustituyendo a la anterior tarjeta, todos los federados podrán disponer ya de esta licencia digital fácilmente escaneable mediante un código QR. Gracias a ella, podrán comprobar y modificar, de manera rápida y sencilla, sus datos personales (email, dirección, localidad) o cambiar la fotografía del perfil de jugador con la cámara de su móvil.

Además, el jugador podrá acceder a su agenda de partidos y resultados, visualizar el calendario de competiciones de la FTM, ver el detalle de cada torneo y recibir notificaciones federativas directamente en su móvil.

Este cambio se enmarca dentro de la transformación digital que la FTM está desarrollando desde hace un año con la intención de renovarse y adaptarse a los tiempos tecnológicos en los que vivimos y para mejorar todos los procesos internos y externos de la federación.

Para tenerla, deberás descargarte la aplicación en tu App Store o Play Store.



DESCUBRIR EL POTENCIAL DETRÁS DEL TALENTO

Una de las emociones más potentes que vivimos padres y educadores surge cuando descubrimos con sorpresa la gran capacidad que tienen todos los niños. Desde los primeros meses de vida, su capacidad de aprender y superarse cada día va creciendo de forma exponencial y con tanta naturalidad que es difícil no emocionarse con cada uno de sus logros.

Si estamos atentos, pronto podemos observar los signos de un talento innato: para el tenis, para las matemáticas, para la comunicación, para la música... Es el momento de la pregunta: ¿Hasta dónde podrá llegar? ¿Cómo podemos ayudarle para impulsar al máximo su crecimiento?

Toru Kumon, fundador del famoso método educativo japonés, decía que "todos los niños poseen un potencial infinito, innato y desconocido. Todos y cada uno de ellos pueden convertirse en personas con mucho talento si cultivan sus capacidades aprendiendo en su punto ideal. Por eso digo: inténtalo o nunca descubrirás tu verdadero potencial".

Pero, además de cultivar las capacidades y motivarles día a día, en Kumon también pensamos que hay que educarles en valores, ya que en la unión de ambas está el éxito del crecimiento y desarrollo adecuado de un niño.

En la línea de promover las actitudes y aptitudes, hemos desarrollado junto a la FTM el "Programa de Valores" para los jóvenes tenistas federados de la Comunidad de Madrid, cuyo objetivo es 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.

Los niños irán recibiendo puntos que se transformarán en pulseras de colores, de acuerdo con los valores que vayan adquiriendo. De este modo, además de sus capacidades y mejoras técnicas que ellos mismos van desarrollando en la pista, los entrenadores podrán valorar comportamientos que no solo se pueden producir en una pista, sino también en su colegio o en su casa.

Y Kumon también aportará puntos: 50 puntos extra si un alumno opta a la actividad "Buscando tu potencial de aprendizaje" y acude a un centro Kumon para realizar un test de nivel y una entrevista de orientación gratuita.

Maribel Martín de Rosales Cabrera
Directora de Desarrollo y
Relaciones Públicas de KUMON

ACUERDO ENTRE AGUA ENCAJA MEJOR Y LA FTM

22 de febrero de 2018



fundador de AGUA EnCAJA MEJOR, Tati Rascón, presidente de la FTM, y Carlos Almazán, director de la Fundación de Tenis Madrileño.

La Federación de Tenis de Madrid y AGUA enCaja MEJOR han llegado a un acuerdo a través del cual AGUA enCAJA MEJOR proveerá a la FTM de agua en cajas de cartón compuestas por un 75% de recursos renovables para diferentes torneos y eventos a lo largo del año. Su agua mineral natural de mineralización débil, cuyo origen es el manantial "Castillo de Gormaz" (Soria), se convierte, de este modo, en patrocinadora de la FTM. El acuerdo se ha firmado esta mañana con la asistencia de Ramón I. Lange Fernández de Caleyá,



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



Además, AGUA enCAJA MEJOR, gracias a su interés por proyectos sociales, realizará una donación a la Fundación de Tenis Madrileño para apoyar el desarrollo social y laboral en los sectores más desfavorecidos de la sociedad usando el tenis como herramienta principal de integración.

¡Os animamos a todos a colaborar con este proyecto! AGUA EnCAJA MEJOR contamina menos al utilizar un envase certificado "Carbon Neutral", lo que quiere decir que las emisiones de CO2 en la producción de su envase se reducen a cero. Adicionalmente, al beber AGUA EnCAJA MEJOR:

- Contribuyes a la reforestación, ya que han firmado un acuerdo para dedicar el 10% de sus beneficios a la fundación "Plant for the Planet" para plantar árboles en España.
- Si compartes una foto con el agua y el hashtag #PlantaTuCaja en las redes sociales, AGUA enCAJA MEJOR se compromete a plantar un árbol en tu nombre, contribuyendo así a la reforestación de los montes.

Desde la FTM, agradecemos a AGUA enCAJA MEJOR su colaboración y su apuesta por el tenis madrileño.



ENRIQUE LÓPEZ, CAMPEÓN INDIVIDUAL Y DE DOBLES DEL FUTURES 15 000 \$ DE TURQUÍA

12 de febrero de 2018

El madrileño Enrique López se ha proclamado campeón por partida doble en el Futures 15 000 \$ de Turquía.

En el cuadro individual derrotó en la final por un doble 6/3 al croata Nino Serdarusic. En la semifinal le ganó a 6/3 6/2 al italiano Flavio Cipolla, su compañero en el cuadro de dobles, con quien derrotó primero en la semifinal a los coreanos Cheong-Eui Kim y Jung-Woong Na 7/6 (3) 6/1 y, en la final, a los rumanos Vasile Antonescu y Patrick Grigoriu 7/6 6/2.

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

LAS JUGADORAS VETERANAS DE CHAMARTÍN, GANADORAS DEL CAMPEONATO +35

14 de febrero de 2018

El Club de Tenis Chamartín se ha proclamado campeón del Campeonato de Veteranas +35 al derrotar en la final, tras una primera fase de grupos, al Club de Campo por 4 a 0.

Los resultados fueron los siguientes:

- Ana Salas a Alejandra Vilariño 6/0 6/3
- Rosa Bielsa a María José Serrano 4/6 6/2 6/1
- Arantxa Calvo a M^a Jesús Lara 7/6 6/4
- Elena Salvador a Ruth Chinarro 6/0 6/0

El tercer clasificado ha sido el Club Internacional de Tenis que cayó derrotado en la semifinal ante el Chamartín por 4 a 0.



EMOCIÓN Y SORPRESAS EN LAS ÚLTIMAS JORNADAS DE LA XLV LIGA JUVENIL

20 de febrero de 2018

A falta de dos jornadas para la finalización de la XLV Liga Juvenil de Madrid y algún partido pendiente aplazado por lluvia en los distintos grupos, se van aclarando las plazas que permitirán a los equipos mirar hacia el ascenso o eludir las últimas posiciones.

En Primera División, una vez acabada la Fase Regular, comenzó este pasado fin de semana la Fase Final que dilucidará los puestos del 1º al 4º y del 5º al 8º.

Los partidos de ida de ambas fases estuvieron muy igualados, dejando para el partido de vuelta la emoción y la incertidumbre de qué equipos se clasificarán para la final y cuáles descenderán a Segunda División.

En la primera de las semifinales por el título entre Alborán y Alcalá, las espadas siguen en lo alto, a pesar de la ventaja conseguida por los alcalaínos por 4 a 8, resultando decisivos los 3 partidos ganados en el tercer set y que pudieron caer del lado de los de Alborán. La vuelta se jugará en Alcalá el este sábado a partir de las 13:00 horas en el Polideportivo Virgen del Val.

En la otra semifinal, el Chamartín tuvo muchas opciones de llegar al empate ante los campeones vigentes de la Universidad Europea, ya que los dos encuentros entre los júnior masculino llegaron al tercer set. En el partido de vuelta, que se disputará este sábado a las 13:00 horas en la Universidad Europea, los de Chamartín intentarán sorprender a domicilio a los de la "Uni", necesitando ganar 7 partidos y mejorar el average particular como mínimo.

En cuanto a las eliminatorias para evitar el descenso a 2ª División, los resultados han deparado alguna que otra sorpresa, ya que los jugadores de Valdepeyos consiguieron un valioso empate ante Majadahonda, dejando para el partido de vuelta toda la emoción. Cabe resaltar que el Club Valdepeyos no había conseguido un sólo punto en toda la temporada.

En la otra eliminatoria para evitar el descenso, de nuevo sorpresa consiguiendo el Club Internacional una ventaja por 9 a 3 ante el Club SEK, que pone las cosas muy difíciles a los colegiales. Los del "Internacional" han puesto todo en esta eliminatoria después de haberse clasificado últimos en su grupo de la Fase Regular. El partido de vuelta está previsto para mañana sábado el Club SEK a las 14:00 horas.

Las finales y entregas de premios están previstas para el domingo 11 de marzo, siempre y cuando la climatología permita concluir los partidos pendientes en los distintos grupos y divisiones.



FINALIZA EL IX TORNEO UEM-V MEMORIAL JUAN MAYORGA

16 de febrero de 2018

El IX Torneo UEM-Memorial Juan Mayorga ha finalizado con una gran participación: 230 jugadores se dieron cita en esta nueva edición, en la que, por motivos meteorológicos, se tuvieron que aplazar las finales al domingo 11.

A la entrega de premios acudió Tati Rascón, presidente de la Federación de Tenis de Madrid; Iciar Eraña, exjugadora y profesora de Psicología del Deporte en la Universidad Europea de Madrid (UEM), y Francisco López, decano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Fisioterapia de la UEM.

Los ganadores y finalistas fueron los siguientes:

Benjamín masculino
Benjamín femenino
Alevín masculino
Alevín femenino
Infantil masculino
Infantil femenino
Cadete masculino
Cadete femenino
Júnior masculino
Júnior femenino
Absoluto masculino
Absoluto femenino

CAMPEÓN/A

Maxi Carrascosa Díaz
 Sofía Fernández Figueras
 Luis Llorens Saracho
 Ainara Casado Cedillo
 Alfonso Fernández Cobos
 Luana Plaza Araujo
 Juan José Rodríguez Garceran
 Lidia González García
 Pablo Masjuan Ginel
 Adriana González Sánchez
 Víctor Moreno Lozano
 María Fernández Zaragoza

FINALISTA

Enrique Carrascosa Díaz
 Alejandra Paredes Reyes
 Hugo Palacios Plaza
 Leyre Loeches Mármol
 Víctor Ciufudean Caliman
 Mara Marty Ruiz
 Jacobo Zafra
 Vera Gak Anagrova
 Alejandro Onrubia Carrero
 Marta Buendía Rascón
 Daniel Ledesma Pineda
 Laura López Vélez



INGLATERRA



IRLANDA

**INGLÉS + TENIS
 VERANO 18**

¡Por menos
 de lo
 que crees!

PARA JÓVENES DE 10 A 17 AÑOS



USA

+info en <https://www.cursodeinglesenlextranjero.com/ingles-tenis-nivel-competicion/>
 o llamando al 606964456

EL CLUB DEPORTIVO BREZO OSUNA SE PROCLAMA CAMPEÓN DE LA LIGA DE LA AMISTAD

12 de febrero de 2018

La Liga de la Amistad ya tiene nuevo ganador de 2017: el C.D. Brezo Osuna ha sido el vencedor de la competición disputada entre 11 clubes de la Comunidad de Madrid.

A la entrega de premios acudió Tati Rascón, presidente de la Federación de Tenis de Madrid; Pedro Muñoz, presidente de la Asociación de Club de Tenis de España; Antonio García Gómez y Rafael Martínez Niza, presidente y secretario de Club de Tenis Coslada respectivamente, e Iván López, concejal de Deportes del Ayuntamiento de Coslada. Este año, la organización ha corrido a cargo del Club de Tenis Coslada, concretamente ha sido Josep Tarrega el encargado de que todo haya sido un éxito.

Durante la comida, se hizo un reconocimiento especial a Conchita Flores, veterana jugadora de tenis de 79 años que disputó las primeras Ligas de la Amistad.

Los clubes participantes han sido:

- C.T. Pozuelo
- C.T. Alborada
- C.T. 5º SET
- C.T. Valdepelayo
- C.T. Alborán
- C.T. Rivas
- C.T. Brezo
- C.T. Cobeña
- C.T. Coslada
- C.T. Soto del Real
- Club Banco de España



¿QUIÉN ES...?



Entrevistamos a **ISABEL CAMPOMANES**, jueza árbitra que se inició en el mundo del tenis gracias a sus hijos y su marido. Ahora disfruta del arbitraje y nos da algunos consejos para hacer bien este papel en los torneos.

Federación de Tenis de Madrid (FTM): ¿Cuándo y por qué empezaste a interesarte por el tenis?

Isabel Campomanes (IC): El deporte me ha acompañado toda la vida. Empecé a jugar al golf desde pequeña y cuando conocí a mi marido descubrí el maravilloso mundo del tenis. Comencé recorriendo toda la Comunidad de Madrid llevando a mis hijos a torneos y cuando se hicieron mayores me planteé hacerme árbitro para vivir el tenis desde otra perspectiva.

FTM: Ser la máxima autoridad arbitral en un torneo no debe ser fácil a veces. ¿Te has encontrado con situaciones difíciles?

IC: No es fácil. Debes conocer bien los reglamentos, mantener tu autoridad, pero, a la vez, transmitir tranquilidad. Quizás la climatología, muchas veces adversa, es la situación más complicada de solucionar, ya que debes tomar decisiones en tiempo y forma.

FTM: ¿Y situaciones curiosas o simpáticas en las que has tenido que mediar?

IC: Siempre hay situaciones divertidas. Un juez árbitro siempre interactúa con otros compañeros, jugadores, padres, entrenadores. Y los puntos de vista son diferentes ante un mismo hecho, lo cual provoca a veces momentos divertidos: por ejemplo, una ardilla en medio de un punto.

FTM: ¿En qué tipo de torneo o campeonato te gusta más ser designada como jueza árbitra?

IC: Dada mi trayectoria, los torneos en los que más disfruto son los por equipos, tanto juveniles como veteranos. En torneos individuales disfruto mucho con el "Rafa Nadal de Madrid", ya que su filosofía se basa en los valores de los jugadores y esto ayuda mucho al árbitro.

FTM: ¿Hay muchas juezas árbitras? ¿Qué crees que faltaría para que más mujeres dieran el paso?

IC: Creo que todos tenemos las mismas oportunidades- Sí que creo que se deberían animar más mujeres y quizá así se podría promocionar más desde el Comité Madrileño de Árbitros de Tenis (CMAT), aunque me consta que están en ello.

FTM: ¿Se encuentra en buen estado el arbitraje en la Comunidad de Madrid?

IC: Sí, desde el CMAT se están implicando mucho y dándole un aire nuevo. En mi opinión, se apoyan en la experiencia de árbitros veteranos y, a la vez, dan oportunidades a una nueva generación, además de cursos de reciclaje, nuevas tecnologías aplicadas al arbitraje.

FTM: ¿Cómo crees que se puede mejorar vuestro trabajo?

IC: Los tiempos actuales obligan a hacer cambios. Hoy en día "el rápido se come al lento". Los cambios hay que hacerlos en tiempo y forma. Además de nuevas plataformas de gestión de torneos, hay que hacer cambios en reglamentos obsoletos (y se están haciendo) y adecuarlos al tenis actual.

FTM: ¿Qué partido recuerdas con especial cariño como jueza de silla?

IC: Recuerdo con cariño una de mis primeras designaciones. Fui a sustituir a otro compañero en el Club de Campo. Iba hecha un flan: tierra (primera vez) y con micrófono en la silla. Me quería dar la vuelta e irme, pero no lo hice. Vi a Benito Lora, que estaba como juez árbitro y me vine arriba. Sabía que, en cualquier decisión que yo tomara, él me apoyaría. Fue toda una experiencia.

FTM: ¿Cómo consideras que debe ser un buen juez, tanto de silla como de torneo?

IC: Juez, ya sea como juez árbitro, silla o eliminatoria, para mí es aquel que se mimetiza con el entorno. No es protagonista, sino que es una figura clave para el buen desarrollo de la competición en un buen ambiente deportivo.

POR SU BUEN HACER Y AMABILIDAD CON JUGADORES Y TÉCNICOS, SE HA CONVERTIDO EN UNA HABITUAL DEL ARBITRAJE MADRILEÑO

ENSÉÑANOS TU CLUB



CARMEN GARRETA, nueva presidenta del **Club de Tenis La Moraleja**, nos presenta un espacio deportivo muy familiar, centrado en las relaciones personales y en la importancia de los valores.

Federación de Tenis de Madrid (FTM): ¿Cómo inició su andadura el Club de Tenis La Moraleja en el año 72?

Carmen Garreta (CG): El club se funda el 6 de abril de 1972 a la par que se urbaniza La Moraleja, con el objetivo de dotar a la zona de un espacio deportivo. Inicialmente, el club contaba con 8 pistas de tenis, frontón y piscina.

Hoy tenemos 14 pistas de tenis, 6 pistas de pádel, una pista polideportiva multiusos, frontón, y nuestra piscina exterior sigue siendo un referente en La Moraleja.



FTM: ¿Qué logros deportivos habéis logrado durante estos años?

CG: Nuestro mayor logro deportivo es haber mantenido durante los últimos años equipos de competición en todas las categorías. Independientemente de la división en la que jugamos, para nosotros es un éxito conseguir que nuestros socios y alumnos de la escuela disfruten del tenis, tanto como aficionados como a nivel de competición.

FTM: ¿Qué valores destacarías del Club?

CG: Nuestro club es fundamentalmente familiar y social, y hacemos de ello nuestro principal valor. Es un lugar donde priman las relaciones personales que entrañan afinidad de sentimientos, de afectos y de intereses, que se basan en el respeto mutuo de las personas. Todo ello sin olvidar el resto de valores que inculcamos en nuestras escuelas: gratitud, compromiso, amistad, optimismo y felicidad.

FTM: ¿Qué encuentran las familias en vuestro club?

CG: Encuentran precisamente eso, un lugar donde disfrutar de sus relaciones familiares y de sus amigos dentro de un entorno magnífico donde pueden practicar además sus deportes favoritos.

FTM: ¿Cuál es vuestro punto fuerte?

CG: Nuestro punto fuerte son las familias. Como he señalado anteriormente, nuestro club es esencialmente familiar. Y en cuanto a instalaciones, nuestra piscina exterior es espectacular. Además, me gustaría también hacer mención especial a nuestros empleados, comenzando por la gran labor de nuestro director, Gabriel Arregui, y a todos nuestros profesionales deportivos, que consiguen que nuestras escuelas sean ampliamente reconocidas en nuestro sector.

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

CG: El tenis es un deporte muy sacrificado y nuestros alumnos dan prioridad a sus actividades académicas. Para nosotros es un gran éxito que, año tras año, nuestras escuelas estén repletas de chavales de todas las edades que quieren comenzar a jugar o mejorar su tenis. Este año, sin ir más lejos, tenemos más de 400 alumnos.

Además, somos un club muy hospitalario con los jugadores profesionales que quieren utilizar nuestras instalaciones para preparar los grandes torneos. Fernando Verdasco ha recurrido en varias ocasiones a nuestras instalaciones para entrenar. También han pasado recientemente por nuestras instalaciones Daniel Caverzaschi, número 1 de España en Tenis Paralímpico, y Jaime Caldes, campeón del MM Open Sub 16 del 2017. Para nosotros es un honor y un orgullo que jugadores de su nivel nos visiten.

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

CG: Abrimos a las 8 de la mañana. En las primeras horas, el personal del club se encarga de mantener acondicionadas todas las instalaciones deportivas y sociales, así como los espacios exteriores, que son muchos. A mediodía, las pistas cogen ritmo con jugadores que se toman un respiro de sus trabajos. Pero es ya por la tarde, a partir de las cinco, cuando nuestro club empieza a funcionar a pleno rendimiento: escuelas deportivas, *globaltraining*, rankings internos y competiciones deportivas.

En cuanto a los fines de semana, por las mañanas es cuando más actividad tenemos: escuelas de tenis, de pádel, de patinaje, de kárate... y partidos de socios llenan nuestras instalaciones. Además, como somos un club social, nuestros socios aprovechan los sábados y domingos para comer en nuestro restaurante y disfrutar de la tarde con juegos de cartas, dominó u otras actividades.

Finalmente, nuestras instalaciones permanecen abiertas hasta las 12 de la noche, de forma que aquellos que no pueden salir pronto de trabajar también puedan venir a desconectar y echar un partido.

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

CG: Actualmente, contamos con 65 licencias de juveniles y 68 de adultos. Estamos trabajando para incrementar el número de licencias, sobre todo entre los más jóvenes, informando a los padres de alumnos de las escuelas sobre la



conveniencia de tener la licencia deportiva, aunque no se participe en competiciones federadas.

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

CG: Nuestro principal objetivo en el corto plazo es renovar poco a poco todas las instalaciones deportivas y sociales. Además, a medio plazo, queremos ampliar nuestro gimnasio, dotándolo del mejor equipamiento posible. Creemos que se trata de una instalación deportiva cada vez más demandada por nuestros socios y, por tanto, es una de las prioridades que la nueva junta directiva del club, elegida el pasado mes de octubre de 2017, se ha marcado y ya está analizando junto con el director.

A nivel deportivo, queremos mantener los equipos de competición que disputan las ligas desde hace años e incrementar el número de licencias federativas. En concreto, respecto los equipos de base en tenis, nuestro objetivo para los próximos años es consolidar nuestro equipo A en tercera categoría.

FTM: ¿Cómo trabajáis vosotros el tenis base?

CG: Nuestros entrenadores, con muchos años de experiencia, han ido aunando distintos métodos para perfeccionar un estilo propio que consigue una fidelización muy alta entre nuestros alumnos de escuela. Dividimos nuestro trabajo en función de las edades, aportando el aspecto más lúdico para las primeras etapas, pero sin abandonarlo del todo según van avanzando los niveles. Creemos firmemente que el entrenamiento y la enseñanza del deporte deben ser divertidos en todas las edades. Por otro lado, cada nivel tiene sus objetivos y mediante distintas evaluaciones periódicas, los alumnos van avanzando en base a sus capacidades.



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

CG: Nuestra escuela organiza al menos una vez al trimestre un torneo entre sus alumnos. Además, cuando llega el buen tiempo organizamos nuestro ranking juvenil. El ranking de adultos, para socios y no socios, funciona durante todo el año y cuenta con casi 100 inscritos.

Como punto destacado, en 2018 queremos recuperar nuestro torneo dirigido a jóvenes promesas. Esperamos que sea un éxito de participación.

Además, en años anteriores hemos organizado torneos ITF femeninos con la colaboración del Ayuntamiento de Alcobendas y de la Federación de Tenis de Madrid. El esfuerzo económico de estos torneos es muy importante y, por el momento, queremos centrarnos en la mejora nuestras instalaciones y en nuestra escuela de competición, aunque no descartamos volver a organizar estos torneos en breve.

UN CLUB FAMILIAR Y SOCIAL CON LA MIRADA PUESTA EN LA MEJORA DE SUS INSTALACIONES Y LA ORGANIZACIÓN DE TORNEOS



EL FISIOTERAPEUTA RESPONDE...

¿Cómo puedo saber si necesito ir al fisioterapeuta? ¿Me ayudará si voy antes de lesionarme o sólo cuando ya lo esté?



El fisioterapeuta es el profesional dentro de un equipo sanitario que realiza tratamientos destinados a la recuperación o reequilibración del cuerpo. Para ello, cuenta con un arsenal de medios y técnicas propias. No obstante, el cuerpo emite señales que son la antesala de una lesión; saber interpretarlas puede ayudar a prevenirlas.

Es inherente a la labor de un fisioterapeuta, como parte de sus terapias, dotar al paciente de recursos para mantener el estado de salud, y actuar en la prevención de lesiones. Saber interpretar estos signos y síntomas del cuerpo, a través de análisis de la biomecánica de cada persona, es parte de nuestra labor.

En los deportes como en tenis, el cuerpo se va adaptando a esos micropolitraumatismos repetidos que generan cargas, compensaciones o limitaciones en determinadas estructuras anatómicas más que en otras. En la intervención de un fisioterapeuta, es fundamental mantener el equilibrio del cuerpo a través de ejercicios terapéuticos propios y complementarios al tenis, a las características propias de cada jugador y al tipo de entreno que realiza.

Habitualmente tengo molestias en las lumbares, ¿influye mi saque en este dolor? ¿Cómo puedo tratarlo?

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

En primer lugar sugerimos que observes: ¿Cómo son tus molestias? ¿En qué momento del partido o entrenamiento se manifiesta, al comienzo o cuando llevas tiempo en la pista? ¿Es a ambos lados de la columna? ¿Es horizontal o vertical? ¿Cuánto es la intensidad de esa molestia? ¿Solo se manifiesta durante el saque en el momento que el brazo dominante está en extensión o también durante el cierre al finalizar el golpe y expulsar la bola? ¿Has tenido alguna lesión en el miembro superior con el que haces el gesto que produce el síntoma? ¿Hay algún freno o limitación de movilidad en alguna parte de los músculos comprometidos en dicho movimiento; hombro, codo, muñeca o mano?

Al responder estas preguntas tendrás una idea más clara acerca de que está pasando. Podemos orientar tu trabajo a liberar los puntos de tensión que pueden estar haciendo que el movimiento no sea completo. Puede ser que el límite te lo esté poniendo la musculatura lumbar, la pelvis, las dorsales o incluso el cuello. Puede ser que tengas un acortamiento del músculo psoas iliaco, que su origen está en lumbares y se extiende hasta la cadera. Si lees el artículo que publicamos en el boletín N° 24 de la FTM, donde describimos la lesión del psoas iliaco que hizo que Rafael Nadal tuviese que abandonar el Open de Australia el mes pasado, te dará una idea de cómo a veces músculos a distancia limitan la perfección de determinados movimientos.

Tendríamos que descartar otro tipo de factores que podrían estar ocurriendo, como sería una disimetría de los miembros inferiores o patologías de otro orden que a veces comienzan saliendo a la luz por el aparato motor.

En todos los casos piensa que ese síntoma por el que consultas es una señal de alarma, nos atrevemos a decir, un aliado protector que indica que algo no está bien.



¿Cómo me puede ayudar el fisioterapeuta en una lesión en una fascitis plantar?

Si sospechas que puedes sufrir una fascitis plantar, por el dolor que sufres al inicio de la jornada, al hacer determinados gestos o incluso durante la práctica deportiva, el fisioterapeuta te puede ayudar inicialmente a confirmar si esas sospechas que tienes son realmente una fascitis plantar, a través de diferentes pruebas.

El siguiente paso, en el caso de confirmar la lesión, es identificar qué grado de afectación tienes y las causas que pueden estar provocándolo, lo que determinará qué tratamiento más adecuado para tu pie. A grandes rasgos el tratamiento que puede aplicar tu fisioterapeuta en tu fascitis plantar se centrará en reducir el dolor y mejorar la función de tu pie. ¿Cómo? En las fases iniciales, el vendaje funcional en la región de la planta del pie y la pantorrilla puede ser muy útil para corregir la biomecánica del tobillo y del pie, lo que permitirá reducir la tensión de la fascia y consecuentemente tu dolor. En determinados casos, el fisioterapeuta puede requerir la ayuda de un podólogo puede ser útil para aplicar órtesis o taloneras para mantener los beneficios obtenidos con el tratamiento.



Además del vendaje, las últimas investigaciones sugieren la utilización de movilizaciones del tobillo y del pie, así como masoterapia y estiramientos para el tratamiento de los músculos de la pantorrilla y de la fascia plantar, con el objetivo de mejorar la flexibilidad de estos. Otras herramientas que podrían ayudar son el ejercicio domiciliarios de estiramiento y tonificación de la musculatura del pie, pierna y cadera, la punción seca de la musculatura de la pantorrilla y el pie, la electroterapia (láser, ondas de choques, etc.). Una vez tu dolor y función vayan mejorando, los tratamientos aplicados variarán, adecuándose al estado de tu lesión, y por ello la inclusión de ejercicios progresivos adaptados a la práctica del tenis serán importantes para poder retomar tu deporte con el menor riesgo de recidivas.

Para finalizar, nos gustaría matizar que cada paciente es diferente y aunque hemos resumido brevemente las técnicas que el fisioterapeuta puede aplicar a tu fascitis plantar, el fisioterapeuta aplicará unas u otras en función de la exploración inicial, el grado de lesión y la progresión de cada persona.

¿Qué importancia tiene el calentamiento previo al entreno? ¿Es mejor estirar músculo a músculo o hacer unos minutos de carrera?

Dentro de una sesión de entrenamiento podemos distinguir: el calentamiento, la parte principal y una vuelta a la calma. El calentamiento es importante para garantizar el buen rendimiento y minimizar la incidencia de lesiones. Debe progresar de ejercicios generales a específicos, de menor a mayor intensidad. Antes de un partido de tenis no es aconsejable hacer estiramientos mantenidos mucho tiempo porque puede disminuir la tensión de músculos y tendones reduciendo el rendimiento. Sin embargo, los estiramientos dinámicos y la movilidad articular son una buena forma de empezar el calentamiento.

La carrera continua ayuda a incrementar la frecuencia cardíaca pero también debemos incluir desplazamientos variados. No existe la receta para un calentamiento perfecto, debe adaptarse a la condición física de cada jugador, su nivel de juego e historial de lesiones. Un calentamiento completo puede durar entre quince y treinta minutos; la parte general incluye la movilidad articular, activación muscular con ejercicios de tonificación, variedad de desplazamientos y apoyos, ejercicios de coordinación, equilibrio y velocidad de reacción. En la parte específica, ejercicios con raqueta y el clásico peloteo de fondo, red y saque. Durante el entrenamiento podemos variar los ejercicios de calentamiento en función del objetivo, volumen e intensidad de la sesión. Sin embargo, recomendamos desarrollar una rutina para aumentar la atención y concentración antes de competir.

María de los Ángeles Ciarelli. Fisioterapeuta colegiado No. 4429

Daniel Rubio Morales. Fisioterapeuta colegiado No. 10199

Ángel Pérez Silvestre. Fisioterapeuta colegiado No. 10466

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

CAMPEONATO DE MADRID
• EQUIPOS +45 •

11 DE FEBRERO AL 4 DE MARZO 2018

DUNLOP FIMs VOLVO KAPTUM
COMPOSAN tennislife

UCJC SPORTS CLUB SEK International Sports Academy

III TORNEO COMPETICIÓN MADRID TENNIS TALENT UCJC SPORTS CLUB

CATEGORÍAS FEMENINAS: INFANTIL, JUNIOR, ABSOLUTO, VETERANOS +35

CATEGORÍAS MASCULINAS: INFANTIL, JUNIOR, ABSOLUTO, VETERANOS +35

FECHA INSCRIPCIÓN: 11 FEBRERO 2018
FECHA TORNEO: 14 FEBRERO 2018

UCJC SPORTS CLUB SEK International Sports Academy

III TORNEO COMPETICIÓN MADRID TENNIS TALENT UCJC SPORTS CLUB

14 FEBRERO AL 14 FEBRERO 2018

CATEGORÍAS FEMENINAS: INFANTIL, JUNIOR, ABSOLUTO, VETERANOS +35

CATEGORÍAS MASCULINAS: INFANTIL, JUNIOR, ABSOLUTO, VETERANOS +35

FECHA INSCRIPCIÓN: 11 FEBRERO 2018
FECHA TORNEO: 14 FEBRERO 2018

TORNEO TENIS PRIMAVERA
BRUNETE SPORT CLUB

DEL 9 AL 25 DE MARZO 2018

TORNEO DE PROMOCIÓN FIM PUNTUABLE

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

INFO E INSCRIPCIONES EN COMPETICION.FIM.ES

TFS TWS

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)

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

www.ibpdeescolmadr.com

IBP-PROTENIS II TORNEO FEDERADO
COLMENAR VIEJO MASCULINO

CATEGORÍAS: Benjamín / Alevín / Infantil / Cadete / Junior / Absoluto y Veteranos +35

PRUEBAS: Individual y Dobles

SUPERFICIE: Tierra Batida

SEDE: Club de Campo Colmenar Viejo

INSCRIPCIONES: 11 FEBRERO 2018

LÍMITE INSCRIPCIÓN: 20 FEBRERO 2018 09H

EL FUTURO DEL TENIS
5ª EDICIÓN

MUTUA MADRID OPEN
SUB-16

EN MADRID
Club de Campo Villa de Madrid
Del 23 al 25 de Marzo

www.madrid-open.com/sub16
01 75 11 11 11 - MUTUA MADRID OPEN

MUTUA MADRID OPEN DEKTON BOOM MARCA

FIMs

23 febrero al 4 de marzo 2018

CAMPEONATO DE MADRID JUNIOR
Memorial Carla Fábé

CATEGORÍAS: Femenina

PRUEBAS: Individual y Dobles

SUPERFICIE: Tierra Batida

SEDE: Club de Campo Villa de Madrid

INSCRIPCIONES: 21 FEBRERO 2018

LÍMITE INSCRIPCIÓN: 29 FEBRERO 2018 09H

Club de Campo Villa de Madrid IZ21



FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN

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

Madrid 28034

911318781

