

# BOLETÍN DE LA FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID

NÚMERO 28/ 6 DE ABRIL 2018

## NOTICIAS



### **CRISTINA RAMOS, CAMPEONA SUB12, Y DANIEL MÉRIDA, CAMPEÓN SUB14, DEL RAFA NADAL TOUR DE VALLDOREIX**

2 de abril de 2018

El Rafa Nadal Tour en Valldoreix ha sido todo un éxito para los tenistas madrileños.

Cristina Ramos se ha proclamado campeona sub12 al vencer en la final a Nuria Sagarnella por 6/0 1/6 6/0. En semifinales, la madrileña derrotó 6/3 6/4 a Luna Di Noto.

En el cuadro del alevín masculino, Martín Landaluce alcanzó la final al derrotar en semifinales a otro madrileño, Bernardo Munk, por un doble 6/0. En la última ronda perdió ante Rafael Segado por 6/3 6/4. Otro madrileño, Luis Llorens, cayó en cuartos de final ante el luego campeón por 6/3 6/3.

En categoría sub14, Daniel Mérida levantó el trofeo de ganador al derrotar en la final por un doble 6/3 a Antonio Prat. En la semifinal, Mérida se enfrentó a Noah Regas y le derrotó con más apuros: 7/5 7/5. Otro madrileño, Miguel Avendaño, alcanzó los cuartos de final y cayó ante Lautaro Sánchez por 6/3 7/5.

En el cuadro femenino sub14, la madrileña Vitoria Solís alcanzó la semifinal al imponerse a Raquel Caballero en tres mangas: 3/6 6/4 7/5. En la penúltima ronda, perdió ante Victoria Jiménez 6/3 6/3, quien se proclamaría después finalista al perder ante Raquel González.

### **EL "TENIS SÉNIOR" ES EL FUTURO DEL TENIS**

El Circuito Sénior de la Federación Internacional de Tenis (ITF) ya tiene más de 370 torneos anuales realizados alrededor de 72 países de todo el mundo y más de 25000 jugadores disputándolo. Esto da una idea de cómo ha ido creciendo el a través de los años. En España, se organizan 48 torneos durante el año: somos el país con mayor número de torneos en Europa.

Desde el año pasado, la FTM con su presidente, Tati Rascón a la cabeza, tuvo la idea de hacer un Circuito Sénior en Madrid con varios torneos (en este caso, 3 más 1 máster) que se celebrarán en distintos clubes. El único torneo internacional que en ese momento existía era el del Club Internacional de Tenis que yo había iniciado el año anterior. Después de llegar a un acuerdo con la FTM, se celebraron 2 torneos más en el 2017. Este 2018, repetimos en Ciudad de la Raqueta, Club Internacional de Tenis y el Club de Tenis Alameda. El máster será en el Club de Tenis Chamartín.

La idea es crecer y hacer estos torneos un punto de encuentro, no solo de jugadores con licencia en la Comunidad de Madrid, sino también para jugadores del resto de España y del extranjero que ya nos han visitado el año pasado. Estos torneos suponen un punto de encuentro de jugadores en general apasionados por el tenis: es el momento de encontrar nuevos jugadores, hacer nuevas amistades y renovar las que pasaron años sin encontrarse. El ambiente en los torneos es muy agradable y, cuando el jugador participa por primera vez, se aficiona y vuelve a repetir. Hay pruebas de dobles y mixtos, tiene varias categorías desde la 5, 4, 3, 2, 1 hasta A. La "A" es como si fuera un Grand Slam de veteranos. Se juegan las categorías de +35 a +85.

Siempre he creído que el tenis es un deporte que puedes practicar muchos años y ahora con este circuito aquí en España, donde cada año crece el número de torneos, estamos ante una oportunidad para que los veteranos puedan seguir jugando su deporte favorito y divertirse haciéndolo. Creo que el tenis sénior necesita mayor difusión y mayores apoyos. Tenemos muy buenos jugadores, que destacan en casi todas las categorías, ya sea en individual o en equipos. Los veteranos son el 38% de las licencias en España y es un colectivo que arrastra familias, niños, niñas que serán la base nuestro tenis en un futuro. Por eso, apuesto por los "sénior", son los que van a inculcar a sus hijos, nietos, familia, la pasión por el tenis que todos ellos tienen, y que dará como resultado una mayor afición a este deporte maravilloso y una base más amplia de practicantes.

**Carmen Perea**  
**Extenista y directora**  
**del Circuito ITF Sénior Carmen Perea**



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)



## **PEDRO RÓDENAS, GANADOR DEL TORNEO INTERNACIONAL SUB14 DE ANGRA DO HEROISMO EN PORTUGAL**

26 de marzo de 2018

El madrileño Pedro Ródenas ha conseguido la victoria en el torneo internacional Sub14 de Angra Do Heroismo, de categoría 2, disputado en Portugal. En la final, Ródenas venció al almeriense Carlos Guerrero por 6/2 6/3.

En el cuadro de dobles, Ródenas también consiguió la victoria junto al francés Damien Faut. Derrotaron en la final a la pareja formada por los mexicanos Luca Lemaître y Rodrigo Pacheco por un resultado de 7/5 6/3.

Una semana después, Ródenas fue cuartofinalista en el torneo Sub14 categoría 1 en Maia, también en Portugal, al caer ante el búlgaro Dinko Dinev por 7/6(3) 4/6 6/4.



## **MARTA SORIANO GANA SU PRIMER TÍTULO INTERNACIONAL EN EL CIRCUITO JUVENIL EUROPEO**

4 de abril de 2018

La madrileña Marta Soriano se ha impuesto en el torneo Sub12 de Braga (categoría 3), en Portugal, al derrotar en la final a la británica Amelie Brooks por 6-2 1-0 y retirada.

Con esta victoria, Soriano consigue su primer título internacional en el circuito juvenil europeo "Tennis Europe Junior Tour". Para llegar a la final, la madrileña superó en la semifinal a la pontevedresa Ana Novoa por un doble 6/0.



## **MIGUEL AVENDAÑO GANA EL TORNEO ALBERT COSTA**

4 de abril de 2018

El Trofeo Albert Costa sub13 ya tiene nuevo ganador: el madrileño Miguel Avendaño se ha impuesto esta mañana a Iker Sevilla 4/6 7/5 6/3 en la final. En la semifinal derrotó a Max de Vilar por 6/0 6/1. La ganadora del cuadro femenino ha sido Victoria Jiménez.

Los finalistas y ganadores han recibido los trofeos de manos de Albert Costa; su madre, Rosa Casals; la presidenta del C.T. Urgel, Blanca Nos; y el responsable del área deportiva de la entidad, Vicente Traid.



**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**

## PABLO MASJUAN, CAMPEÓN DE LA ÚLTIMA PRUEBA DEL MUTUA MADRID OPEN SUB16 DISPUTADA EN MADRID

26 de marzo de 2018

El madrileño Pablo Masjuan, reciente campeón de la prueba en Sevilla, ha sido el ganador de la última prueba del circuito Mutua Madrid Open Sub16 al derrotar en la final el domingo a otro madrileño, Daniel Matheu por 6/4 6/2. La prueba, disputada en el Club de Campo Villa de Madrid, era la decimosexta del circuito.

En el cuadro femenino, Dami Edibson derrotó a Irati Urbaneja 6/1 6/2. La madrileña Amanda Montes alcanzó las semifinales al derrotar a la también madrileña Ana Utrilla 7/6 (3) 6/3. Amanda perdió en la penúltima ronda ante Dami Edibson 6/0 6/2.

Con este último torneo, ya solamente queda la fase final que se jugará en la Caja Mágica del 10 al 13 de mayo, coincidiendo con los últimos días del Mutua Madrid Open. Los participantes de la fase final serán:

- LLEIDA: Max Alcalá y Alejandra Ferrer
- OVIEDO: Oriol Fillat y Marta Torres
- VALLADOLID: Mario González y Anne Mintegi
- A CORUÑA: Mario Mansilla y Clarine Lerby
- BILBAO: Jorge Plans González y María Martínez Vaquero
- MURCIA: Héctor Talens y Jessica Bouzas
- JÁVEA: Pablo Llamas y Jessica Bouzas
- MADRID – Ciudad de la Raqueta: Iñaki Montes y Alba Rey
- ALMERÍA: Pablo Alemany y Silvia Vargas
- MALLORCA: Ángel Guerrero y María Berlanga
- VALENCIA: Alejo Ferrer y Helen Pellicano
- ZARAGOZA: Alejo Ferrer y Olga Bienzobas
- PAMPLONA: Nicolás Herrero y Olga Bienzobas
- BARCELONA: Jorge Plans y Alejandra Ferrer
- SEVILLA: Pablo Masjuan y María Dolores Pérez
- MADRID – CLUB DE CAMPO: Pablo Masjuan y Dami Edibson
- Jugadores clasificados por el ranking de la regularidad: Blanca Cortijo, Paola Moreno, Raquel Villán, Pol Otín, Xavier Matas y Guillermo Martín Nieto



## II TORNEO SÉNIOR CARMEN PEREA EN CIUDAD DE LA RAQUETA 2 de abril de 2018

Del 28 de marzo al 1 de abril, se ha celebrado en Ciudad de la Raqueta la primera prueba del II Circuito ITF de Veteranos "Carmen Perea", donde los tenistas madrileños han sido protagonistas en la mayoría de las categorías disputadas.

### RESULTADOS FINALES:

- MASCULINO +35: Oscar Ortega a Paco Sánchez 6/1 6/1  
FEMENINO +35: Alejandra Vilarriño a Carmen Fernández 6/0 6/1  
DOBLES MIXTO +35: Cristina Almirall-Gustavo Cerutti a Carmen Fernández-Oscar Ortega 5/7 7/5 10/7  
FEMENINO +45: Leticia Almirall a Lucía Conde 6/1 6/2  
DOBLES MIXTO +45: Leticia Almirall-Carlos Velasco a África Sánchez-Daniel Gustafsson 6/2 6/2  
MASCULINO +50: Javier Molina a José Luis Villuendas 6/2 6/0  
DOBLES FEMENINO +50: Mónica Alvarez-Carmen Chillida a M<sup>a</sup> Ángeles Asensio-Consuelo de Castro 6/1 6/2  
MASCULINO +65: Pedro Ocaña a M. Soria 6/1 6/2  
DOBLES MASCULINO +70: Rogelio Baudot-Vicente Martín a Iñigo de Aresti-Manuel Hernández 6/2 6/2



## PABLO MASJUAN, GANADOR DE LA CUARTA PRUEBA EN VALENCIA DEL CIRCUITO MARCA JÓVENES PROMESAS

3 de abril de 2018

El madrileño Pablo Masjuan, tras sus victorias en el Mutua Madrid Open Sub16 de Sevilla y Madrid, vuelve a levantar otro trofeo como campeón.

Masjuan ha ganado la cuarta prueba del Circuito Marca Jóvenes Promesas disputado en el Club de Tenis Carlet de Valencia. Derrotó en la final a Pablo Archiles por 6/4 4/6 y 6/1.

En la final femenina, Anne Mintegi le ganó a Andrea Redondo por 6/0 6/1. La madrileña Lidia González perdió en cuartos de final ante Andrea Redondo por un doble 6/3.



## TRIUNFOS MADRILEÑOS EN EL XXXV TORNEO NACIONAL DE TENIS J' HAYBER DE ELCHE

4 de abril de 2018

Gran participación y éxitos de los madrileños en su paso por el XXXV Torneo J'Hayber de Alicante de la pasada semana.

Ignacio Bahón ha sido campeón infantil al vencer en la final a Nacho Serra por 6/4 7/6 (5). En el infantil femenino, Laura Cuesta, que llegó a cuartos en el cadete, se proclamó campeona al derrotar a la también madrileña Cristina Rodríguez 4/6 6/0 (10/0).

En el alevín masculino, Juan Dodero se proclamó campeón al derrotar en la final a Nicolás Meana 6/4 6/2. En el cuadro alevín femenino, Sara Baras alcanzó la final al vencer en semifinales a Julia Cambor 7/5 6/3. En la última ronda cayó ante Sofía Krinitsina 6/3 7/5.

En el cadete femenino, victoria de Clara Obispo por retirada de su rival, la también madrileña María Cifuentes. Clara llegó a la final al derrotar en la semifinal a Carmen Llopis por 3/6 6/1 (10/8). En el cadete masculino, Asier Pascual llegó a la final al derrotar en semifinales a Ignacio Ponde 6/2 6/0. En la final cayó ante Pablo Ávila 7/6 (4) 6/2.

En el absoluto femenino, Lidia Moreno ha sido finalista al derrotar en la semifinal a Judith Perelló por 6/2 6/4. En la final cayó ante Lucía Cortez 6/3 6/2. En el absoluto masculino, Pablo Belda

**XXXV**   
**TORNEO NACIONAL DE TENIS**   
Del 24 al 31 de marzo

BENJAMÍN - ALEVÍN - INFANTIL - CADETE - ABSOLUTO

**INSCRIPCIONES**  
WWW.CLUBDETENISELCHE.COM  
Hasta el 20/3/18 a las 14:00h

**14€ BENJAMÍN**  
**20€ OTRAS CATEGORÍAS**

Ingreso en la Cartera del CT Elche  
La Cartera ES21.3100.2247.BI.0200005717  
Haber: 10€ (por el CT Elche) + 10€ (por el Club de Tenis Elche)  
Haber: 10€ (por el CT Elche) + 10€ (por el Club de Tenis Elche)  
Sorteos: 21/3/18 a las 10:00 en las oficinas del CT Elche

**PREMIOS PARA CAMPEONES Y SUBCAMPEONES**  
ABSOLUTO MASCULINO FEMENINO: 450€ + TROFEO  
CATEGORÍAS JUVENILES: TROFEO + MATERIAL DEPORTIVO

Servicios para los jugadores:  
Internet y WIFI, sala de prensa, planes de entrenamiento, agua en los partidos.

Servicios del club:  
Restaurante, cancha a pie de pista, enfermería y fisioterapia.

JEFES ÁRBITRO: JOSÉ LUIS SÁEZ 625 125 021 - DIRECTOR: JOSÉ OLIVERA 625 215 134 - ADJUNTO PASCUAL AZNAR



alcanzó las semifinales al derrotar a Juan Carlo García García 6/3 3/6 (10/5). En la penúltima ronda cayó ante Alejandro García 6/2 6/4. Pablo Manzano y Álvaro Díaz llegaron a los cuartos de final y perdieron con Alejandro García y Alejandro Martínez, respectivamente.

En la categoría Sub10, Alicia Moldovan llegó a las semifinales al ganarle a Ariadna Sevilla por un doble 6/0. En la penúltima ronda cayó ante Celia Anson 6/0 6/2.

## CARLOTA RODRÍGUEZ, GANADORA DEL MÁSTER FINAL DEL CIRCUITO IBP UNIUSO SUB10

28 de marzo de 2018

La madrileña Carlota Rodríguez se ha proclamado campeona de la fase final del IBP Uniuuso Sub10 disputado en Ciudad de la Raqueta al vencer en la final a Selene Romero 4/2 4/1. En la semifinal, Carlota le ganó 4/0 4/1 a Nahia Sánchez Marín.

En el cuadro masculino, Darío Carballal le ganó en la final 5/3 4/1 a Enrique Carrascosa. Adrián Oltean, ganador de la primera prueba en Ciudad de la Raqueta y finalista de la prueba en Barcelona, perdió en cuartos de final con Carrascosa 5/3 4/0.

Ambos campeones han ganado un *wild card* para disputar la Smrikva Bowl que se juega en Croacia.

A la entrega de premios acudieron Tati Rascón, presidente de la Federación de Tenis de Madrid, y Julián Hernández, responsable de Ventas de IBP Uniuuso.





## LIDIA GONZÁLEZ, FINALISTA DEL XXX TORNEO SUB15 CIUDAD DE CARTAGENA

26 de marzo de 2018

La madrileña Lidia González ha quedado finalista del XXX Torneo Sub15 Ciudad de Cartagena disputado el pasado fin de semana en el Club de Tenis Cartagena.

En la final, González cedió ante Anne Mintegi por 6/4 6/0. El primer set fue muy bueno por parte de la madrileña, pero aflojó en el segundo, a causa del gran esfuerzo que estuvo realizando.

Daniel Rincón fue el vencedor de la final masculina al ganar a Óscar Pinto por 7/6 (3) 6/1.

El madrileño Pelayo Rodríguez alcanzó las semifinales y perdió ante el luego finalista por 6/1 6/2.

## ROBERTO ORTEGA ALCANZA DE NUEVO LA FINAL DE UN FUTURE EN PORTUGAL

26 de marzo de 2018

Roberto Ortega ha alcanzado de nuevo una final en Portugal, esta vez en el Future 25000\$ de disputado en Vilamoura. El sudafricano Lloyd Harris derrotó al madrileño en set mangas: 4/6 6/1 6/0.

Ortega le ganó a Yousef Hossam en semifinales 2/6 6/2 6/4, verdugo el egipcio de otro madrileño, Pablo Vivero, al que venció en cuartos de final por 6/0 5/7 6/3.



## LA FUNDACIÓN DEL TENIS MADRILEÑO CONTINÚA DESARROLLANDO PROYECTOS DE INTEGRACIÓN EN LA COMUNIDAD DE MADRID PUEDES

6 de abril de 2018

Gracias al apoyo de empresas comprometidas con la sociedad, la Fundación del Tenis Madrileño está llevando a cabo multitud de proyectos con el tenis como herramienta de integración.



Gracias a la Fundación Mutua Madrileña, se desarrolla un gran trabajo en hospitales a través de escuelas de minitenis para niños ingresados. Son ya 8 los centros hospitalarios que llevan a cabo este proyecto en el cual participaron en 2017 cerca de 1000 niños.

Con el apoyo de Societé Générale, la Fundación desarrolla escuelas de tenis y organiza campeonatos en los módulos de Proyecto Hombre de las cárceles de Soto del Real y Valdemoro, además de foros de diversos contenidos destinados a los internos. También gracias a esta empresa, contamos con una escuela adaptada con autismo en Fuencarral en la sede principal de la FTM.

Las escuelas de tenis adaptadas a personas con discapacidad, tanto niños como adultos, en Getafe y Torrejón de Ardoz tienen lugar cada semana a través del apoyo recibido por Bankia.

La Fundación ha desarrollado una escuela de tenis dirigida a niños con tumores cerebrales, que contó con la colaboración de Porsche. Además, también han dado su apoyo desde este año a la Fundación empresas sostenibles como Agua EnCaja Mejor, que colabora en varios proyectos que llevaremos a cabo en el 2018.

### OTROS PROYECTOS

Existen también otras aportaciones privadas para el desarrollo de escuelas para personas con discapacidad de los centros de recursos de la Comunidad, escuelas para alumnos con esquizofrenia, escuelas para alumnos con autismo. A los centros de Educación Especial Joan Miró y Princesa Sofía se desplazan los entrenadores para impartir clase a los alumnos de estos centros que no pueden desplazarse semanalmente a otras instalaciones formando parte la actividad del programa de estos CEE. Se ha iniciado recientemente una escuela en Torrejón de Ardoz destinada a personas sin hogar, en situación de exclusión.

FUNDACIÓN  
MUTUAMADRILEÑA  
Nuestra forma de ser

 SOCIETE  
GENERALE

 PORSCHE

 Fundación  
JUAN-MIGUEL VILLAR MIR

## YA ESTÁ DISPONIBLE EL NUEVO PROGRAMA DE MADRID EN JUEGO CON LA SECCIÓN "JUEGO, SET, MADRID"

6 de abril de 2018

Una semana más, en la radio M21 el tenis madrileño vuelve a tener su espacio "Juego, set, Madrid", dentro del programa deportivo "Madrid en juego".

En esta ocasión, hemos entrevistado al madrileño, Daniel Caverzaschi, tenista en silla de ruedas que ocupa el número 1 del ranking nacional y el 14 en el ranking internacional.

Si quieres, escuchar la entrevista completa, pincha [AQUÍ](#): podrás escucharla online o descargarla el podcast.



**VENTAJAS  
FEDERADOS FTM**

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

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



## ¿QUIÉN ES...?



Entrevistamos a **JAVIER PÉREZ**, extenista profesional que ocupó el ranking ATP 343 en individual y 247 en dobles, y actualmente es uno de los responsable del Grupo de Competición de la FTM.

### **Federación de Tenis de Madrid (FTM): ¿Cuándo y por qué te decantaste por el tenis?**

**Javier Pérez (JP):** Me decanté por el tenis porque al final era el deporte que más me gustaba, el que más cosas me transmitía, el que más me llenaba, con el que más disfrutaba. Era con el que pensaba que más iba a disfrutar. Empecé desde muy pequeño: cada vez le iba pidiendo más a mi padre. Lo que era un juego de pequeño, al final ha sido mi trabajo diario y es lo que sigue siendo y es lo que más me llena. Me decanté por él cuando llegas a la edad de 16-17 años que ya tienes que tomar decisiones por ti mismo. Yo me dediqué a jugar y la cosa salió bien. A día de hoy sigo haciendo lo que me gusta.

### **FTM: Fuiste jugador profesional y ahora eres técnico de la FTM, ¿echas de menos la etapa de competición?**

**JP:** ¿Si echo de menos la etapa de jugador? Para ser sincero, a veces sí y a veces no. Cuando estoy en un torneo bueno y me junto con amigos que he tenido en el circuito, sí la echo de menos. Pero he cambiado el chip hace bastantes años: ya no soy jugador, soy entrenador y pienso como tal.



### **FTM: ¿Dobles o individual?**

**JP:** Podría decir que en la primera etapa me gustaba más jugar individual. Dobles no jugaba muchos. Conforme fue pasando el tiempo, terminé jugando más dobles que individuales e, incluso, conseguí mejor ranking. Creo que todos los jugadores deberían jugar las dos cosas: los dobles te ayudan a mejorar el saque, el resto y la volea. Ahora mismo hay pocos torneos de dobles y creo que debería haber más porque ayudaría a los jugadores.

### **FTM: ¿Qué valores consideras los más importantes para transmitir a tus jugadores?**

**JP:** Como técnico, creo que hay que transmitirles, lo primero, que disfruten y que se diviertan. Que lo vivan, que vayan a entrenar al 200%; que quieran aprender y absorber todo lo que les dices. Tiene que ir con ilusión y ganas. Deben tener una buena actitud. Todo eso se

valora mucho y debemos transmitírselo a los jugadores. También que tengan un diez en comportamiento en la pista, que sean compañeros y buenos competidores, y que aprendan mucho porque el tenis da mucho.

### **FTM: ¿Cuáles son las cualidades más importantes de un técnico?**

**JP:** Creo que como técnicos debemos ser buenos líderes y comportarnos como tales. Es decir, debemos dar ejemplo a los chicos que entrenamos y tener respeto mutuo. Somos para ellos un ejemplo: todo lo que nos vean a nosotros es lo que van a hacer dentro y fuera de la pista. Les educamos dentro y fuera de la pista. Si estamos muchos años con ellos, seremos un ejemplo de por vida. Con eso es con lo que se van a quedar: con lo que les transmitamos. Deben vernos apasionados, que nos encanta lo que hacemos. Pasamos mucho tiempo con ellos: en edades más avanzadas incluso más que los padres. Tiene que haber una relación buena y mucho respeto.

### **FTM: ¿Cuál es la etapa de jugador más complicada para un entrenador?**

**JP:** El momento en el que el jugador tiene que decidir si se quieren dedicarse a esto profesionalmente y quieren apostar por ello: ese momento es complicado para todos, sobre todo para el jugador, que ya empieza a tomar decisiones. Empiezas a jugar ya torneos más importantes con gente mejor: al principio te sientes más pequeño, vas a los torneos y piensas "¡Qué buenos son todos!". Pero luego te das cuenta de que eres uno más y que, compitiendo y haciendo las cosas bien, puedes llegar a eso o más. Ese momento de empezar a jugar torneos ITF y ATP es el más complicado.

### **FTM: ¿Cómo preparas una temporada con un tenista?**

**JP:** Lo primero es sentarse con él: ver las expectativas que tiene, su forma de juego y hacer un estudio con él. A partir de ahí, hay que planificar objetivos. Yo soy de objetivos a corto plazo e ir cumpliéndolos más que un objetivo a largo plazo, porque se nos va en el tiempo. Sin embargo, haciendo objetivos a corto plazo, el jugador está más motivado y le tenemos más metido en los partidos y los entrenos. Habría que ver también las características de cada jugador (si es de tierra, de rápida), buscarle buenos entrenamientos y buenos *sparrings*.

### **FTM: ¿Crees que sois también educadores?**

**JP:** Sí, somos educadores. Lo que nos ven a nosotros lo reflejan en la pista: depende de cómo les hablemos, cómo les respetemos, lo que les pidamos, en la pista van a ser así. Cuando cogemos a jugadores muy jóvenes, y van de nuestra mano mucho tiempo, al final están hechos como nosotros hemos querido hacerlos. Si lo coges desde pequeño es más sencillo, entre comillas, educarlos y llevarlos por el buen camino como nos gustaría que fuera nuestro prototipo de jugador. Somos educadores, somos psicólogos, somos entrenadores, somos motivadores.

### **FTM: ¿Cómo se prepara un jugador para la victoria y para la derrota?**

**JP:** Para la victoria siempre es más fácil porque el jugador cuando gana solo se fija en si gana. Cuando pierde, siempre intenta buscar excusas. El jugador es muy egoísta, sobre todo en alta competición, y lo que vale solamente son los resultados. Cuando eres más joven, hay más cosas,



ya que están en período de aprendizaje. En alta competición, para mí, sólo vale la victoria: preparar para ello ya viene solo. Para la derrota es más difícil, ya que casi todos los jugadores de alto nivel todas las semanas que juegan torneo pierden. Pueden competir 30 semanas, perder las 30 y estar muy arriba en el ranking ATP. El tenis, yo creo, es el deporte más justo: depende mucho de uno mismo. Aunque también está el contrario, pero depende de nosotros que las cosas salgan bien o mal. Entrando al partido, dejándole el alma en cada punto, esforzándose al 200%, habiendo hecho unas semanas buenas de entreno y dándole todo, la derrota siempre va a saber diferente.

#### **FTM: ¿Es complicado dedicarse profesionalmente al tenis hoy en día?**

**JP:** Es muy difícil por tres motivos: primero, económicamente necesitas mucho dinero; segundo, porque el nivel es altísimo y cada día es más complicado llegar arriba; tercero, tienes dedicarle mucho tiempo, ya que es un deporte de fondo, de larga duración, de años y paciencia. Si tienes cualidades, tienes suerte y te acompaña todo, podrías llegar.

#### **FTM: ¿Cómo es el nivel del tenis madrileño?**

**JP:** A día de hoy bastante bien. Tenemos una generación de Sub16, Sub 14, Sub12, Sub10 muy buena, tanto chicos como chicas. Tenemos a gente entre los mejores de España. Concretamente en la FTM, tenemos un grupo de chicas muy grande. Hace muchos años que no veía a tantas chicas entrenar y competir. A nivel de España estamos entre los mejores.

## **UN GRAN EXTENISTA QUE TRASLADA AHORA A SUS JUGADORES SU PASIÓN, ESFUERZO Y PROFESIONALIDAD**

### *ENSÉÑANOS TU CLUB*

**JOSÉ ANTONIO APARICIO**, presidente del **CLUB DE TENIS OCAPA**, nos habla de sus inicios hace algo más de una década, todos los logros conseguidos en ese corto tiempo, del programa "Pasa la red" y de la importancia de inculcar a los más pequeños valores que les valgan para el tenis y la vida.

#### **Federación de Tenis de Madrid (FTM): ¿Cómo inició la andadura el Club de Tenis Ocapa?**

**José Antonio Aparicio (JAA):** El Club Ocapa nació por la iniciativa de Jorge Ocaña y yo. Pensamos en hacer algo para que los chicos de nuestro barrio (Fuencarral) pudieran aprender a jugar al tenis, ya que nosotros hemos nacido aquí y le debemos mucho al tenis. En aquel momento, hace ya 12 años, pusimos en marcha el programa "Pasa la red" para jóvenes en riesgo social y comenzamos a trabajar, mediante convenio con el Ayuntamiento, en la iniciación de la enseñanza del tenis en los polideportivos municipales.



#### **FTM: ¿Qué logros deportivos habéis conseguido desde que se formó el club?**

**JAA:** A lo largo de estos años, hemos conseguido aumentar el número de licencias de nuestro club (ya llegamos casi a las 150 en tenis) y hemos visto cómo se va cumpliendo nuestro sueño de ver participar en las competiciones federativas a los chicos y chicas de los barrios de Madrid. Nuestro club no tiene vocación de competir a un nivel alto, sino más bien de participar y disfrutar de ello. También tenemos un alto componente de educación, respeto y trabajo en equipo en nuestras clases y entrenamientos. No obstante, es importante no descuidar la calidad de los entrenamientos para que los chicos y chicas del club vayan progresando y vayan subiendo de categoría, aunque ese no sea el objetivo principal. Este año el equipo de la Liga Juvenil de tenis que estaba en cuarta categoría ha quedado campeón de grupo y ha subido de categoría. Evidentemente, eso hace mucha ilusión. Este año hemos comenzado a jugar la Liga de Minitenis que nos parece una gran idea, sobre todo, el carácter educativo que se le ha dado. Hay que felicitar al equipo que la ha puesto en marcha. También tenemos el equipo de veteranos, que hemos quedado dos veces finalistas en el Campeonato de Madrid de +55. Y además, tenemos dos equipos en la liga de menores de pádel y uno en la liga de adultos de pádel.

### **FTM: ¿Cómo trabajáis vosotros el tenis base?**

**JAA:** Trabajamos con escuelas municipales de base donde tenemos un magnífico equipo de profesores con un coordinador en cada polideportivo, dirigidos por Marta Guallart que es la directora deportiva del club. Tenemos una programación que debe ser revisada por los coordinadores y directora cada año. En esa programación, se incluye el programa de educación en valores con un decálogo para los alumnos, profesores y padres, que se entrega a los alumnos y padres a principio de curso y luego se realiza un seguimiento trimestral para reconocer y premiar a los alumnos que destacan por su comportamiento. Ahora estamos evolucionando en este sentido para que en los ejercicios de las programaciones se incluyan propuestas que mejoren los valores.

### **FTM: ¿Qué valores promueve vuestro club?**

**JAA:** Como he comentado anteriormente, para nosotros es muy importante la educación y el respeto en las clases, aunque esto es compatible con la calidad de los entrenamientos y el progreso en la competición, pero como dice el refrán: "Los bueyes deben ir delante de las carretas". Como se dice en la campaña de educación en valores de la FTM, impulsada por Tati Rascón, nuestro presidente, que me parece genial: "Nunca serás un gran deportista sin ser antes una gran persona".

### **FTM: ¿En qué consiste el programa "Pasa la red"?**

**JAA:** Pues es muy sencillo: enseñamos a jugar al tenis a los jóvenes que tienen dificultades en los barrios, después les damos una formación básica como profesores y, a los que tienen el nivel suficiente para enseñar, les damos trabajo. La verdad es que cuando consiguen un trabajo, aunque sea pequeño, y cuando ven que pueden valerse por sí mismo y ser útiles en la sociedad, la autoestima les sube por las nubes. Los chicos de los barrios con dificultades sociales, además de adquirir una serie de herramientas de habilidades sociales que les serán muy útiles en el futuro, lo que quieren es trabajar. Como dice un proverbio zen: "Ser feliz es muy sencillo. Lo difícil es ser sencillo".

### **FTM: ¿Cómo se lleva a cabo la enseñanza del tenis en inglés?**

**JAA:** Se trata simplemente de impartir las clases de tenis en inglés. Hay que hacer la programación en inglés y luego hay que seleccionar profesores que tengan el nivel de inglés suficiente para impartirlo. Cada vez hay más profesores de tenis que tengan buen nivel de inglés. Nosotros, además, contamos con muchos graduados en Educación Física que deben tener un nivel B2 para graduarse. Ahora queremos darle un impulso para el próximo curso con una serie de propuestas que creo serán muy interesantes.

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

**JAA:** Pues también esto es muy sencillo. Que los profesores sean muy buenos y estén bien formados: que estén contentos con nosotros y que disfruten con su trabajo. Nos preocupa mucho su bienestar. Si esto funciona, la calidad de enseñanza funciona, el trato personal funciona y los alumnos van a percibir la motivación, el respeto, la educación, la calidad de las clases y la energía positiva. Este tema me parece que es muy importante. Por otro lado, estamos muy empeñados en promocionar las actividades deportivas donde participan nuestros alumnos: ranking, pozos, torneos simpáticos, quedadas entre diferentes escuelas, y toda la actividad social que estas actividades conllevan. Cuando estas cosas funcionan, el crecimiento está garantizado.

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

**JAA:** Pues como decía antes, realizamos muchas actividades sociales internas en nuestro club. Tenemos una web muy activa <http://www.clubocapa.com>, donde se anuncian todas las actividades que realizamos, con un histórico de fotos y noticias enorme. Además de estas actividades, estamos empezando a organizar torneos importantes de tenis y pádel, ya que desde octubre de 2017 tenemos la concesión de las pistas de tenis y pádel del Ayuntamiento de Algete, con 8 pistas de tenis y 9 de pádel. Esto nos da la posibilidad de organizar torneos abiertos con bastante frecuencia, ya que tenemos el apoyo incondicional del Ayuntamiento y están encantados de fomentar el deporte, especialmente el tenis y pádel entre sus ciudadanos y tener la oportunidad de ver a los mejores jugadores de la Comunidad de Madrid.



## **UN CLUB JOVEN QUE DESTACA POR SUS VALORES Y SU INTERÉS POR AYUDAR A LA SOCIEDAD A TRAVÉS DEL TENIS**

### EJERCICIO TERAPÉUTICO Y DEPORTE EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

El ejercicio terapéutico en niños y adolescentes tiene como finalidad mejorar los procesos biológicos de crecimiento y desarrollo, resultando un estímulo para el metabolismo, siempre que reúna características adaptadas a la edad del niño y esté planificado hacia metas competitivas acordes con la edad madurativa del sujeto.

En la actualidad, los niños se ven implicados cada vez más temprano en el deporte de alto rendimiento. Todos los involucrados en esto tenemos la obligación de conocer las particularidades anatómicas y funcionales de niños y adolescentes para la práctica de ejercicio terapéutico, como puede ser que el grado de madurez óseo y ligamentoso sea incompleto, mientras que el muscular ya ha concluido su proceso de formación.

Antes de realizar alguna actividad física o deportiva, todos los niños deberán someterse a un examen médico que garantice su óptimo estado de salud y descarte la existencia de enfermedades previas que puedan ser una contraindicación para la práctica deportiva. Junto a este examen, es necesario un examen funcional que detecte alteraciones anatómicas y musculares origen de alteraciones posturales que podrían hacer inapropiado el deporte a realizar y, sobre todo, evitar lesiones por sobreuso, y de crecimiento que con frecuencia se presenta en los adolescentes.

La actividad deportiva sistemática en niños y adolescentes trae como consecuencia respuestas y adaptaciones fisiológicas en el organismo. Las cualidades físicas básicas como son la fuerza, velocidad y resistencia también sufren modificaciones. La fuerza se aumenta en hombres entre los 13 años a los 14 años, ya que aquí es donde se presentan los niveles de testosterona adecuados; en mujeres, entre los 11 años a los 12 años, ya que a esta edad es cuando se presenta la menarquía. Las variaciones anatómicas del deportista, la técnica, el volumen y la intensidad del entrenamiento pueden ocasionar lesiones por sobrecarga, cuyo factor es el micro trauma de repetición.

Es preciso conocer algunas características fisiológicas y anatómicas para entender mejor los riesgos y beneficios de la actividad deportiva:

- El ejercicio, junto con una dieta adecuada, es esencial para un crecimiento óseo apropiado, afectando principalmente la anchura, la densidad y la fuerza ósea, pero tiene poco o ningún efecto sobre la longitud.
- El crecimiento en estatura es muy rápido en los 2 primeros años de vida, durante los cuales los niños alcanzan el 50% de la estatura de los adultos a los años de edad. El mayor ritmo de crecimiento en estatura tiene lugar a la edad de los 12 años en las niñas y de los 14 en los niños. La estatura completa suele alcanzarse a los 14 años en las niñas y a los 16 años en los niños. Las lesiones en la epífisis, zonas anatómicas de crecimiento óseo, pueden ocasionar la finalización prematura del crecimiento.
- La masa muscular aumenta de forma sostenida junto con el incremento de peso desde el nacimiento y durante la adolescencia. En los niños, el ritmo de incremento de la masa muscular alcanza su máximo durante la pubertad, cuando la producción de testosterona aumenta. Las niñas no experimentan este suceso.

El incremento de la masa muscular en los niños y en las niñas son consecuencia de la hipertrofia de las fibras, con poca o ninguna hiperplasia, siendo requisito previo para la mejora de la fuerza. Los jóvenes en la pubertad pueden mejorar su fuerza mediante el entrenamiento contra resistencia. Esta ganancia de fuerza se debe a factores neurológicos, con pocos o ningún cambio del tamaño muscular.

- El **equilibrio, la agilidad, y la coordinación** mejoran a medida que el SNC en los niños se va desarrollando. La habilidad motora aumenta a lo largo de los primeros 18 años, en las niñas se estabiliza en la pubertad.
- La **potencia aeróbica** (VO2 Max expresado en l/min) llega a su punto más alto entre los 17 y 21 años en los niños y entre los 12 y 15 años en las niñas, después solo se logra mantenerlo. Los niños no pueden tener elevados intercambios respiratorios durante la realización de ejercicios máximos: esto debido a una limitación en la producción de lactato, por lo que la producción de potencia anaeróbica es menor.
- Los niños no producen tanta **pérdida de calor** por evaporación como los adultos porque sudan menos, pero tienen mayor pérdida de calor conductiva, por lo que son más propensos a sufrir hipotermias.

**Cuadro explicativo de las principales lesiones:**

Lesión	Principales Características
<b>Lesiones de la placa de crecimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La fisis o placa de crecimiento está ubicada en los extremos de los huesos largos en crecimiento.</li> <li>• Separa la epífisis (la porción de hueso entre la fisis y la superficie de la articulación) de la metafisis (o resto del hueso largo).</li> <li>• La oclusión de la placa epifisial se reconoce clínicamente como maduración ósea.</li> <li>• Si se produce una lesión antes de la oclusión de la placa epifisial, es probable que se presenten inconvenientes en el crecimiento.</li> </ul>
<b>Enfermedad de Sever (calcáneo posterior)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor en el talón, generalmente peor después de la actividad.</li> <li>• Rigidez en los músculos de la pantorrilla (gastrocnemius y soleus) se reconoce como parte de la causa.</li> <li>• Típicamente se presenta en el jugador de 8 a 13 años.</li> <li>• Puede estar asociada con anomalías de crecimiento o biomecánicas.</li> </ul>
<b>Enfermedad de Osgood-Schlatter (tuberosidad tibial)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor asociado con tumefacción por encima de la prominencia ósea en la parte inferior de la pierna justo debajo de la rótula (tubérculo tibial).</li> <li>• Común en niños entre 10 y 15 años de edad y en niñas entre 8 y 13 años de edad.</li> <li>• Empeoramiento de este dolor durante la carrera, salto, y ascenso o descenso de escaleras.</li> </ul>

Lesion	Características principales
<b>Síndrome de Sindig-Larsen-Johansson (rótula inferior)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El dolor se presenta en el polo inferior de la rótula.</li> <li>• Se produce después de múltiples episodios de microtrauma en el sitio de la lesión, pero también se ha presentado como resultado de un único episodio de macrotrauma.</li> <li>• El paciente típico tiene entre 10 y 13 años.</li> </ul>
<b>Dolor de cadera</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesión en los sitios apofisiales alrededor de la cadera donde los músculos mayores abdominales y los músculos de la cadera se originan o se insertan.</li> <li>• Se produce por tracción en un área de crecimiento del hueso en adolescentes activos.</li> </ul>
<b>Dorsalgia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas incorrectas, desequilibrios musculares y disfunción articular. La rotación combinada, flexión y extensión de la espalda durante el servicio pueden causar problemas.</li> <li>• Síntomas: Dolor repentino, punzante, persistente o sordo en la parte inferior de la espalda.</li> </ul>

Lesión	Principales características
<b>Codo de tenista</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La condición dolorosa más común del codo en los tenistas. Inflamación, dolor, y sensibilidad en la zona externa del codo.</li> <li>• Dolor y/o debilidad al efectuar actividades de agarre, elevación, y/o movimientos de giro de la muñeca.</li> <li>• Causas: Poca fuerza y flexibilidad de la muñeca y antebrazo, precalentamiento inadecuado, grip incorrecto, tamaño de la empuñadura, técnica inapropiada (p.ej. revés adelantando el codo), y un cambio repentino en el nivel o intensidad de la actividad.</li> </ul>
<b>Desgarros musculares</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se presentan alrededor del hombro (manguito rotador que contribuye a la estabilidad del hombro).</li> <li>• Sufre un estrés considerable durante las fases de elevación y desaceleración del servicio.</li> </ul>
<b>Tendinosis de Aquiles y ruptura de Aquiles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es el resultado de estrés crónico repetitivo durante la carrera y el salto. Generalmente se siente dolor en el área a cuatro centímetros sobre el hueso del talón.</li> <li>• Los síntomas pueden incluir dolor matinal y al comienzo del entrenamiento</li> </ul>

**JOSÉ A. MARTÍN URRIALDE**

Decano

Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid

***Pueden enviar sus dudas y consultas a [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.***

PRÓXIMAS COMPETICIONES

**XIII Torneo de Promoción de Tenis Ciudad de Móstoles Memorial JULIO NIETO**  
 PHILADELPHIA MUNICIPAL VILLA CONYANA DEL 23 DE MARZO AL 4 DE ABRIL



**PROMIOS:** Campeón y Subcampeón recibirán un trofeo por categoría.

**INSCRIPCIONES:** Hasta el 20 de Marzo en competencias, Plaza Sardinera, s/n, 28100 Móstoles

**CATEGORIAS:** Benjamin, Alevin, Infantil, Cadete, Junior, 1 y 2, Absoluto (1 y 2), Veteranos -35

**Juzes:** Arbitro: Román Baró (91 629 700), Dani 805 5496000.com, www.clubtenismostoles.es

**Director:** Victor Sanchez (916 629 621)

**Logos:** Móstoles, D+D, FTM, Domingom

**III TORNEO DE TENIS VILLALBILLA**  
 Del 30 de marzo al 15 de abril de 2018

**TORNEO FEDERADO**  
 CATEGORIAS MASCULINA Y FEMENINA

BENJAMÍN ALEVÍN INFANTIL CADETE JUNIOR ABSOLUTO

REGALO CON LA INSCRIPCIÓN: TROFEO CAMPEÓN Y FINALISTA

JUEZ ARBITRO: LUCAS PÉREZ 416 41 26 95  
 tomasoctactennis@gmail.com

DIRECTOR DEL TORNEO: MODESTO BALLESTEROS

CPA ARROYO DEL TESORO VILLALBILLA

Centro de Valladolid s/n, 2018

**Logos:** Villalbilla, Villalbilla Sports

**XXII Torneo de Tenis Memorial "César Alvarez"**  
 del 16 al 22 de Abril 2018  
 en Torrejón de Ardoz

**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL TORQUIN BLUME**  
**INDIVIDUAL ABSOLUTO MASCULINO**

**PREMIOS:**  
 Campeón: 500 €  
 Subcampeón: 400 €  
 Semifinalistas: 200 €  
 Cuartofinalistas: 100 €

**Fase Final: 16 al 22 de Abril**  
**Inscripciones: HASTA 11 de Abril**  
**Inicio Torneo: 12 de Abril**

DIRECTOR DEL TORNEO: Luis Ruiz - Tel. 629 873 929  
 JUEZ ARBITRO: Andres Lema - Tel. 669 700 221

**Logos:** Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz, FTM, Club Tenis Torrejón

**BABOLAT CUP 2018**  
 SIGUE LA PISTA DE LOS CAMPEONES



**Logos:** Babolat, ATF, RFET

Lugar: Academia de Tenis Ferrer  
 Fecha: Del 30 de mayo al 3 de junio 2018

**6 al 15 de abril de 2018**  
**CAMPEONATO DE MADRID CADETE**  
 Memorial Gregorio Fernández de Clement "Casper"

**CATEGORIAS:** MASCULINA FEMENINA

**PRUEBAS:** INDIVIDUAL DOBLES

**SUPERFICIE:** TIERRA BATIDA

**SEDE:** CIUDAD DE LA RAQUETA

**INSCRIPCIONES:** LIMITE INSCRIPCION 29 ABRIL 23:00H

**Logos:** RFET, Ciudad de la Raqueta, N21, KAPTIUM

**Circuito de Tenis CORREDOR**

**TORNEO FEDERADO DE PROMOCION**

**13 AL 29 DE ABRIL**  
 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "DUQUE DE ALGETE"

**Logos:** Club Ocean, Slam, Quincena, Tampico

**TORNEO NACIONAL APERTURA CIRCUITO**

**ibp ANIUSO TENNIS SERIES**

**CIRCUITO NACIONAL DE TENIS**  
 CIUDAD: RAQUETA

**FASE PREVIA:** Del 21 al 24 de abril  
**FASE FINAL:** Del 25 al 29 de abril

**PREMIOS:**  
 1.000€ campeón masculino y femenino  
 500€ subcampeón masculino y femenino  
 250€ semifinalista masculino y femenino  
 125€ cuartofinalista masculino y femenino  
 62,50€ octavofinalista masculino y femenino

**Logos:** RFET, FTM, ibp, Avanzados

**CIRCUITO JOVENES TALENTOS MAYO 2017**  
**ROZAS CLUB**

**Del 6 al 21 de mayo**  
 Cierre de inscripción 2 de mayo

**Logos:** Rozas Club

**INSCRIPCIONES:**  
 916 304 900 y 676 504 179  
 info@rozascub.com

**XXXVI TORNEO DE TENIS SAN FERNANDO ARANJUEZ**  
 Del 12 AL 28 de mayo 2017

**CATEGORIAS:**  
 ABSOLUTO MAS/FEM (previsto en metálico)  
 VETERANOS +35  
 JUNIOR, CADETE, INFANTIL, ALEVÍN, BENJAMÍN (1,3)

**1.400€ en premios**  
 400€ campeón  
 200€ finalista  
 100€ semifinalista  
 300€ Campeóna  
 100€ Finalista  
 75€ semifinalista

**Cierre Inscripción:** Martes 9 de mayo de 2017 22:00

**Juzes Arbitro:** ALVARO PLAZA Tel.: 678 46 8579 (de 18:30 a 21:30 horas)

**Logos:** E.Leclerc, FTM, fis sport, Tecnifibre



**FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID**

**DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN**

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

Madrid 28034

911318781

