

# BOLETÍN DE LA FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID

NÚMERO 33/ 19 DE JUNIO 2018

## NOTICIAS

**¡A POR 20 000 LICENCIAS DE TENIS MADRILEÑO!**  
11 de junio de 2018



Con una presentación informativa que tuvo lugar el pasado jueves 7 de junio en la sede de la FTM y que contó con la asistencia de representantes de clubes de nuestra comunidad, la Campaña **"20 000 licencias de tenis madrileño"** dio su primer paso.

Un primer paso hacia un objetivo que, como señaló en dicho acto **Tati Rascón**, presidente de la FTM, busca dar al tenis madrileño el peso institucional que debería tener por número de practicantes, que actualmente no se corresponde con el número de licencias, así como ofrecer a clubes, instituciones y jugadores una oferta de licencias ajustadas a las diferentes necesidades que existen dentro del tenis madrileño.

Así, en una campaña que tendrá como ejes principales los **clubes y sus escuelas, el tenis municipal y las tiendas especializadas**, desde la FTM y de cara al 2019 constará de cinco modelos de licencia:

- **Competición:** dirigida a jugadores que participen en competiciones reconocidas por la RFET y Campeonatos de Madrid.
- **Benjamín y Minitenis:** exclusiva para jugadores que participen en las Ligas de Clubes FTM de ambas categorías.
- **Tenis Playa:** exclusiva para participar en la modalidad de tenis playa en competiciones reconocidas por la RFET y Campeonatos de Madrid.
- **Técnicos:** específica para profesionales de la enseñanza del tenis.

### LO DE RAFA... ¿CÓMO SE LLAMA?

En las últimas semanas, Rafa Nadal ha recibido multitud de calificativos tras ganar por undécima vez el Roland Garros: sobrehumano, leyenda, mito, dios. Todos los periodistas y profesionales del tenis se afanan por buscar el adjetivo definitivo, el más amplio, el más grande todos. Pero luego llega Nadal, vuelve a ganar y nos deja de nuevo sin palabras. Todo lo que hemos dicho él, se queda corto tras sus hazañas.

Además de leer crónicas y artículos, es bueno charlar con los que le han conocido y, de un modo u otro, han formado parte de su historia tenística. Juan Avendaño, gerente de la FTM y ex capitán de la Copa Davis que contó con Rafa en 2004 ante la República Checa, asegura que su competitividad y sus ganas de ganar fueron las que le dieron confianza para que jugase él. "Tiene un físico espectacular y muy buenos golpes", asegura. En esa eliminatoria, perdió con Jiri Novack el individual y también el dobles con Tommy Robredo. Pero no se rindió: ganó el punto definitivo ante Radek Stepanek. Y desde entonces no paró: fue su despegue. Meses después, le ganaría en la final a Andy Roddick, consiguiendo así su primera ensaladera. Tenía 18 años. A Avendaño le ha llamado siempre la atención "su cabeza, lo listo que es". Tati Rascón, presidente de la FTM, coincide con Avendaño: "Su capacidad mental es de otro planeta". De hecho, le conoce muy bien en la pista, y recuerda su partido en un ITF en la FTM en el 2002: "Por su juventud, tenía 16 años, yo era claro favorito a ganar en la pista central. Me arrasó y me di cuenta de que estaba jugando con alguien totalmente excepcional. Es único e inigualable". El presidente de la FTM le compara, incluso, con Zeus, "si se hiciera una serie de Rafa que combinase deporte y mitología".

Y es que con Nadal no podemos limitarnos solamente a torneos ganados, partidos luchados, copas abrazadas, mordiscos a trofeos, brazos al aire, movimientos repetitivos. Eso es mucho, pero hay más detrás: un jugador que da ejemplo, que transmite valores, que dice lo que piensa y como habla luego actúa. Todo eso hay que tenerlo presente y dárselo a conocer a los más pequeños, además, por supuesto, de valores como el esfuerzo, el sacrificio, el respeto, la ilusión o la constancia. Avendaño lo tiene claro: "Los valores son difíciles de imitar, pero él es un ejemplo de muchas cosas". Como federación, valoramos la competición, pero no podemos ni queremos obviar la otra parte, la del ejemplo de persona, que siempre marca, genera ejemplo y sobrepasa todo lo demás. Así lo asegura Rascón: "Para el tenis lo es todo: no hay mejor embajador de la marca España y al hablar de valores con los jóvenes en formación es decir su nombre y todos saben de lo que estamos hablando".

En definitiva, y sabiendo que aún queda mucho Rafa por ver, es mejor ahorrarse el calificativo: siempre nos vamos a quedar cortos con él.



**Elodia Díaz del Río**  
Comunicación FTM

Y, como principal novedad, con **carácter promocional** y dentro de un **programa piloto experimental** que se extenderá durante 2019-2020:

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)



- **Social:** dirigida a practicantes del tenis social no competitivo, y especialmente indicada para socios de club y escuelas de tenis.

Una campaña que, coordinada por Pablo Carabias (pucarabias@ftm.es), arrancará oficialmente el **1 de septiembre** y que para el **1 de enero de 2019** espera haber cumplido su objetivos de poner a nuestro tenis en el lugar que le corresponde.

**LA ITALIANA GIORGIA MARCHETTI GANA EL INDIVIDUAL Y EL DOBLES DEL VIII TORNEO INTERNACIONAL C.T. CHAMARTÍN**

13 de junio de 2018

El **VIII Torneo Internacional C.T. Chamartín**, ITF con una dotación de 15 000 \$, que ha disputado del 1 al 9 de junio, ha tenido una gran final individual. La jugadora italiana **Giorgia Marchetti** derrotó a la francesa **Julie Gervais** en un disputado partido a tres sets (6-1 2-6 6-1).

Marchetti logró el doblete ganando también la prueba de dobles junto a la francesa **Estelle Cascino** ante la estadounidense **Jessica Ho** y la **ucraniana Yuliya Lysa** por un 2-6 6-4 (10-7).

El torneo contó, en su cuadro final, con la participación de las madrileñas Laura Martí, Marina Benito, María Gutiérrez, Lidia Moreno, Andrea, Ainhoa Atucha y Isabel Iglesias. Lidia Moreno y Ainhoa Atocha alcanzaron la segunda ronda.



**BUENA ACTUACIÓN DE MARTÍN LANDALUCE EN EL LONGINES FUTURE TENNIS ACE DE PARÍS**

5 de junio de 2108

El madrileño **Martín Landaluce** ha participado en el reciente "**Longines Future Tennis Ace**" **U13** disputado en París durante el Roland Garros. Landaluce jugó su primer partido de grupo ante el japonés Yu Maeda: perdió en el tiebreak el primer set, ganó el segundo en el desempate y en el tercer set se hizo con la victoria Yu Maeda.

En el segundo partido ganó fácilmente al australiano Zachary Viala, pero perdió en el tercer partido Ante el italiano Carlo Alberto Caniato. Landaluce le ganó al polaco Jakib Krawczyk, pero como el japonés doblegó al australiano, el madrileño perdió todas las opciones de clasificarse para los cuartos de final.

**Victoria Jiménez** y **Kilian Feldbausch** han sido los campeones.



**RÓDENAS, FINALISTA DE DOBLES DEL SUB14 CATEGORÍA 1 EN MESSINA**

11 de junio de 2018

El madrileño **Pedro Ródenas** ha sido finalista del torneo de dobles sub14 categoría 1 del **Tennis Europe Junior Tour** de **Messina**. En la final, Pedro Ródenas y el francés Luca Van Assche perdieron contra el serbio Luka Jovanovic y el croata Mili Poljicak por 6/2 7/6(5). En la semifinal, Ródenas y Van Assche derrotaron a la pareja belga formada por Idriss Ha Ddouch y Noah Merre por 6/2 7/6 (2).

## ENRIQUE LÓPEZ GANA EL DOBLES EN EL CHALLENGER DE VICENZA

5 de junio de 2018

El madrileño **Enrique López** ha logrado la victoria en los **dobles del Challenger de Vicenza** disputado el pasado fin de semana formando pareja con el uruguayo **Ariel Behar**. En semifinales derrotaron a los italianos Federico Gaio y Andrea Pellegrino por un doble 6/2. En la final, vencieron al argentino Facundo Bagnis y al brasileño Fabricio Neis por 6/2 6/4.

En el cuadro individual, **Gian Marco Moroni**, jugador del Grupo de Competición de la FTM, **ha alcanzado las semifinales** al derrotar al brasileño Guilherme Clezar 6/3 6/2. En las semifinales, Moroni cayó ante el boliviano Hugo Dellien por un doble 6/4.



## SILVIA SOLER, FINALISTA DE DOBLES DEL CROATIA BOL OPEN

14 de junio de 2018

**Silvia Soler** ha sido **finalista de dobles** del **Croatia Open Bol** formando pareja con la checa **Barbora Stefková**.

La pareja perdió en la final ante la pareja formada por la china Yafan Wang y la colombiana Mariana Duque por 6/3 7/5.

## PEDRO RÓDENAS Y DANIEL MÉRIDA, SELECCIONADOS PARA DISPUTAR LA SUMMER CUP SUB 14

12 de junio de 2018

Los jugadores madrileños **Pedro Ródenas** y **Daniel Mérida** han sido seleccionados para formar parte de los equipos que representarán a España en la **Summer Cup 2018 sub 14** que tendrá lugar del 1 al 3 de julio (fase previa) y del 6 al 8 (fase final) en el Murcia Club de Tenis.



## DANIEL MÉRIDA, CAMPEÓN DE LA BABOLAT CUP Y FINALISTA DEL MUTUA MADRID OPEN SUB16 EN MURCIA, FINALISTA EN EL FUTURE 15 000 \$ DE TÚNEZ

12 de junio de 2018

El madrileño **Daniel Mérida** se ha proclamado **campeón de la categoría infantil** de la fase final de la **Babolat Cup** disputada en la Academia de Tenis Ferrer de Jávea. Cuando iba ganando 4 a 2 a Álex Padro en la final, el catalán tuvo que retirarse por una lesión.

En el cuadro femenino de la misma categoría, la madrileña **Carolina Gómez** alcanzó la **semifinal** al derrotar en cuartos a Eva Álvarez por un doble 6/3. En su camino a la final, Carolina se cruzó con la que después se convertiría en campeona infantil, Naroa Aranzábal, que se hizo con el partido en tres sets: 6/2 5/7 6/1. Soledad Fayos y Rafael Segado han sido los ganadores alevines.

Además, también ha sido **finalista**, en las pistas del Club de Tenis Murcia, de la prueba inaugural del **Mutua Madrid Open Open Sub16**. El ganador fue el motrileño Alejandro Correa, que venció a Mérida en un ajustado partido que finalizó 7/6 7/5. La campeona femenina ha sido la barcelonesa Claudia de las Heras, que venció en la final a Ariana Geerlings.

## ÁLVARO ILLOBRE GANA EL VII OPEN NACIONAL FEDERACIONES CIUDAD DE MÓSTOLES DE TENIS EN SILLA

6 de junio de 2018

El coruñés **Álvaro Illobre** ha revalidado su título en el **VII Open Nacional Federaciones Ciudad de Móstoles de Tenis en Silla** en el Polideportivo Villafontana con 16 participantes. En la final, Illobre venció al sevillano **Arturo Montes** por 6/2 6/1. En la final de consolación, el campeón fue el riojano Juanjo Rodríguez y el subcampeón el barcelonés Francesc Prat. En los **dobles**, el madrileño **Jorge Iglesias** y el cordobés **Cisco García** vencieron 6/2 6/4 a Arturo Montes y el sevillano Luis Redondo.

Además, el fin de semana realizó un **clinic** en el que participaron personas sin discapacidad, para que conocieran y empatizaran con las dificultades y el esfuerzo de los jugadores de tenis en silla, y también personas con discapacidad, con el objetivo de que probasen el deporte y se animasen a jugarlo.



En la entrega de premios estuvieron presentes **Javier Orcaray**, director de Deportes de la Comunidad de Madrid; **Agustín Martín**, concejal de Deportes del Ayuntamiento de Móstoles; **Enrique Álvarez Orcajo**, presidente de la FMDDF; **Tati Rascón**, presidente de la FTM; **David Sanz**, director Área de Docencia e Investigación de la RFET; y **Maribel Rivas**, directora del torneo.

Tras el torneo, la directora comentó a **"La Voz Inclusiva"**, plataforma de comunicación para el fomento del deporte inclusivo que retransmitió en directo los partidos, que "tuvieron un cuadro de 16 jugadores con nivel altísimo y el ambiente es buenísimo. No se puede pedir más". El ambiente es especial, muy familiar" comentó el ganador. Tati Rascón habló de "la pasión que le ponen todos: es una gozada verlo cada año".

Al final la ceremonia de entrega de trofeos, **se firmó un convenio de colaboración entre la FTM y la FMDDF**, cuyo objetivo es fomentar el tenis en silla creando nuevas escuelas y apoyando e impulsando las competiciones.

## PONENCIA SOBRE TENSIOMIOGRAFÍA CON JOSÉ MIGUEL DE LA CRUZ

6 de junio de 2018

La Federación de Tenis de Madrid ha realizado una nueva ponencia en las instalaciones de la Ciudad de la Raqueta. El turno esta vez ha sido para **José Miguel de la Cruz**, doctor en Ciencias del Deporte, licenciado en Ciencias del Deporte, experto en entrenamiento deportivo, **CEO de JCRSports**, preparador físico de jugadores de tenis y pádel, monitor y entrenador nacional de tenis y pionero, a nivel mundial, de la **técnica de la tensiomiografía (TMG) en el tenis**.

José Miguel nos habló sobre la prevención de lesiones en jugadores de tenis con la técnica TMG. El ponente remarcó las horas extras de prácticas que realizan los jugadores pequeños, provocando desequilibrios musculares; también habló de la importancia de un buen entrenamiento y, por supuesto, de una buena recuperación de las lesiones.



El ponente explicó que esta técnica TMG es pionera en el mundo del tenis: a través de la misma podemos saber la tensión de los músculos superficiales por pequeñas descargas eléctricas y prevenir lesiones o trabajar específicamente algunos músculos del cuerpo que necesitamos desarrollar más.

Con la ayuda un jugador, José Miguel nos mostró esta técnica en diferentes músculos de su cuerpo, como piernas, lumbares, abdominales y glúteos. El resultado final fue que tenía más desarrollado el abdominal derecho que el izquierdo, teniendo que trabajar esa parte más, al igual que tenía que reforzar los lumbares y glúteos.

**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 **LIDIA MORENO**, madrileña que ha ganado el Campeonato Universitario de Tenis de España recientemente. Nos habló de cómo se inició en el mundo del tenis y hasta dónde le gustaría llegar.

**Federación de Tenis de Madrid (FTM): ¿Desde cuándo recuerdas tener una raqueta en la mano?**

**Lidia Moreno (LM):** Mi primera raqueta la cogí con 7 años porque mis padres jugaban a menudo y yo les veía jugar. Ahí fue cuando cogí la afición a este deporte.

**FTM: ¿Dónde empezaste a entrenar y con quién?**

**LM:** Empecé a entrenar en el Club de Tenis de Soto Del Real con el equipo de profesores Eduardo Marín, Pablo Carabias, Jorge Martín, entre otros. Con 10 años empecé a jugar competiciones por equipos, Liga Juvenil, etc. Y también a participar en competiciones individuales en la Comunidad de Madrid.

**FTM: Campeona de España universitaria con la UCJC. ¿Qué ha significado para ti este título?**

**LM:** Mucha satisfacción por el trabajo realizado por todo el equipo y orgullosa de haber conseguido esta medalla de oro para la Universidad Camilo José Cela que ha confiado en mí y esperemos repetir buenos resultados en el próximo Campeonato de Europa Universitario en Coímbra (Portugal) en julio de este año.



**FTM: ¿Cómo fue el campeonato?**

**LM:** Fue un fin de semana muy intenso con muy buen ambiente y un altísimo nivel de tenis, tanto masculino como femenino, con muy buena organización y con ganas de repetir al año que viene.

**FTM: Estudias, entrenas y compites. ¿Cómo lo compatibilizas?**

**LM:** Gracias al programa *SEK International Sports Academy* de la Universidad Camilo José Cela, del que formo parte, puedo compaginar estudios, entrenamientos y viajes a torneos contando con el apoyo de profesores y entrenadores.

**FTM: ¿Cómo es tu rutina de entrenamiento diaria?**

**LM:** Entreno todos los días por la mañana 1h y media de tenis y 1h de físico. Luego por la tarde acudo a mis clases de la universidad. También cuento con el apoyo de los fisioterapeutas del club para ayudarme en las recuperaciones.

**FTM: ¿En qué tienes que mejorar y cuál es tu punto fuerte?**

**LM:** Siempre hay que mejorar en todo, quizás el aspecto físico y mental pueda subir algún escalón. Respecto al punto fuerte, puede ser la variedad de mi juego.

**FTM: Acabas de disputar el internacional del Club de Tenis Chamartín. ¿Cómo ha sido tu paso por este ITF?**

**LM:** Gracias al WC que me otorgaron, pude disputar el cuadro principal y estoy muy contenta por haber podido avanzar una ronda, ya que era un torneo con grandes jugadoras. También pasamos una ronda en el cuadro de dobles.

**FTM: ¿Cuáles son tus próximas citas?**

**LM:** Seguir jugando ITF durante los meses de junio y julio por España y alguno fuera de España. También una cita muy importante es el Campeonato de Europa Universitario representando a mi Universidad Camilo José Cela.

**FTM: ¿Hasta dónde te gustaría llegar?**

**LM:** De momento me gustaría poder seguir entrenando y jugando a un buen nivel de tenis a la vez que lo compagino con los estudios universitarios.

**FTM: ¿En qué jugador o jugadora te fijas?**

**LM:** Hay muchos jugadores/as en los que me fijo, cada uno tiene sus valores y sus cosas buenas. Una jugadora que me gusta mucho es Caroline Wozniacki, tiene un juego muy sólido.



# UNA JUGADORA MADRILEÑA QUE UBICA A MADRID EN LO MÁS ALTO DEL TENIS UNIVERSITARIO

## ENSÉÑANOS TU CLUB

Entrevistamos a ALBERTO DÍEZ, director de la escuela de tenis de UCJC Sports Club (SEK). Nos cuenta los inicios del club, de los logros conseguidos, de sus objetivos a corto y medio plazo y de cómo funciona el programa *SEK International Sports Academy*.

### FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID (FTM): ¿Cómo y cuándo echó a andar el Club?

**ALBERTO DÍEZ (AD):** Fue en el año 1986 cuando las instalaciones deportivas, actualmente UCJC Sports Club, pasaron a formar parte de la Institución Educativa SEK. Desde sus comienzos, dicha institución ha utilizado el deporte y sus valores como cimiento fundamental en la formación general de todos nuestros alumnos. Desde el principio, se convirtió en un centro de referencia en la Comunidad de Madrid y del ámbito nacional, gracias a su diversidad deportiva y el trato personalizado a todos nuestros deportistas. Desde alumnos de escuelas de base hasta deportistas olímpicos, son el abanico de alumnos que conviven diariamente en nuestras instalaciones.



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

**AD:** Desde su inicio, el Club SEK se ha codeado entre los clubes de Madrid con jugadores destacables en todas las categorías, consiguiendo logros importantes, tanto a nivel individual como colectivo. Contamos con 4 equipos de Liga Juvenil, repartidos entre 1ª, 2ª, 3ª y 4ª categoría. Igualmente, estamos presentes en todos los Campeonatos por Equipos, estando todos ellos en primera división, tanto en categoría masculina como femenina. Participamos en la Liga de Promoción, con el objetivo de brindar a los jugadores noveles la oportunidad de dar sus primeros pasos en la competición. Hemos tenido la suerte de clasificar a nuestros equipos de forma regular en los campeonatos de España, siendo continua nuestra participación en el Campeonato de España por Equipos en la categoría cadete, y alternado, dependiendo de los años, en los mismos los equipos de categoría alevín e infantil. Pero nuestro mayor logro es poder participar en cualquiera de todas estas competiciones, dando a nuestros jugadores la posibilidad de evolucionar y disfrutar de este deporte elegido por todos ellos como parte de su formación personal.

### FTM: ¿Cómo cuidáis el tenis base?

**AD:** A sabiendas que es uno de los objetivos prioritarios de todos los clubes actualmente, en nuestra escuela mimamos a los jugadores noveles, intentando inculcarles los principios que la práctica deportiva fomenta, y que, en la sociedad actual desgraciadamente en muchos casos, estamos perdiendo. Consideramos el deporte como "forma de vida" y así intentamos transmitirlo a todos nuestros jugadores. Metodológicamente, desarrollamos programas de aprendizaje adaptados, principalmente en cargas y cronología, a las recomendaciones de la RFET. Una correcta progresión y utilización del material adecuado en función del desarrollo biomecánico y madurativo del alumno, favorecerá una correcta evolución sin posibles riesgos añadidos. Bajo ningún concepto, sometemos a nuestros jugadores a sesiones no acordes con las características personales, estudiando cada uno de ellos de forma personalizada, y ofreciendo el mejor servicio en el día a día.

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

**AD:** No debemos olvidar que nuestra escuela de tenis está adscrita a una institución académica, por lo que nos regimos, e intentamos inculcar, los mismos principios que la formación académica les brinda. Buena convivencia, honestidad académica, ética deportiva, capacidad de esfuerzo y superación, compromiso, y compañerismo, son entre otros principios que trasladamos al ámbito deportivo, convirtiéndose en una simbiosis cuyo único fin es una formación completa y exclusiva de los niños.

### FTM: ¿Qué importancia tiene en vuestro club la compatibilización de la formación académica de los alumnos en el deporte?



**AD:** Como dijimos anteriormente en el punto número 4, al pertenecer a una institución educativa, las exigencias formativas son elevadas, obligando a nuestros alumnos que cursan sus estudios obligatorios en nuestro colegio SEK, a la obtención de resultados acordes con las expectativas de la propia institución. Esto conlleva una dedicación exhaustiva en las obligaciones académicas de sus alumnos. La creación del programa académico-deportivo *SEK International Sports Academy*, facilitando desde el ámbito académico, mediante tecnología innovadora, la compatibilización entre los estudios y la actividad deportiva, ayuda a estos jugadores a poder obtener excelentes resultados en ambos campos sin suponer una carga extraordinaria. Partimos de la base de que aquellos noveles que dedican gran parte de su tiempo a realizar una actividad deportiva con altas cargas en el tiempo son "chicos especiales", asumiendo, en múltiples ocasiones, jornadas laborales dignas de adultos con una exigencia de resultados no acorde a su edad madurativa.

### Academy con tenistas que quieren ser profesionales?

**FTM: ¿Cómo funciona el programa SEK International Sports**

**AD:** El programa *SEK International Sports Academy*, en su formato actual, es resultado del análisis realizado por parte de responsables docentes, tanto del ámbito académico como del ámbito deportivo, con un único fin tal como valorar el esfuerzo realizado por estudiantes comprometidos con una actividad física de cualquier índole de alta dedicación, intentando ayudarles en medida de lo posible a la obtención de excelentes resultados sin perjuicio en ninguna de las dos áreas. El programa acoge la posibilidad de reducir sus horarios académicos, agrupando en un menor espacio de tiempo la jornada académico-deportiva del alumno. Metodológicamente, todos los alumnos, aparte de sesiones colectivas, tienen la posibilidad de recibir clases particulares semanales durante toda la temporada. Pueden disponer de las maravillosas instalaciones de nuestro club, haciendo de la práctica deportiva una situación idílica de bienestar y relaciones sociales. El apoyo de la Universidad Camilo Jose Cela en todas tus áreas nos brinda la oportunidad de realizar múltiples estudios y charlas formativas, que junto con las actividades de fisioterapia, coaching y nutricionista conforman las herramientas que ayudarán a la mejora cuantitativa del servicio ofrecido.



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

**AD:** Pablo Vivero González, con un ranking ATP de 283 en el año 2016, es el alumno más destacado actualmente. Formado desde los 14 años en nuestra escuela y alumno del colegio SEK El Castillo, es un referente digno de mención en este nuestro programa. Por nuestra escuela han pasado multitud de jugadores que brillan personalmente por ser lo que son y hacer lo que hacen únicamente, pero en una sociedad tan competitiva como es la actual, también debemos destacar alumnos que han logrado multitud de éxitos habiéndose formado en nuestras instalaciones. Entre todos ellos podemos mencionar a Álvaro Díez Rodrigo, campeón de Madrid de la categoría infantil en el año 2015; Martín Landaluce Lacambra, campeón de Madrid de la categoría benjamín en el año 2015 y campeón del Máster Nacional Babolat Cup en el año 2017; y otros muchos campeones y campeonas de torneos, tanto del ámbito territorial como nacional, entre los que destacamos Juan Doderó Fernández, Claudia Redondo Román, Bernardo Munk Mesa, Gonzalo Ostos de Esteban, Ainara Casado Cedillo, Marisol Fernández García... Pero el conjunto de todos los alumnos de la escuela es nuestro soporte, constituyendo los cimientos sobre los que nuestra devoción docente alimenta el seguir trabajando por y para ellos, siendo todos por igual importantísimos en el día a día.

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

**AD:** Actualmente en el año 2018 tenemos a 103 fichas federativas por nuestro club.

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

**AD:** Aparte de todas las competiciones por equipos en las que participamos, teniendo representación en la Liga Juvenil con 3 equipos, en todos los campeonatos de Madrid por equipos y en la Liga de Promoción, desde el año 2015 se realizan en nuestra instalación un mínimo de 8 torneos anuales. Entre estos torneos se encuentran pruebas del calendario de competiciones de la FTM, alternando torneos de Competición y de Promoción, tanto en categoría masculina como femenina. Pruebas de circuitos Nacionales como el TTK Warriors Tour y la Babolat Cup, realizando dos años consecutivos el Máster Nacional de este último circuito. Durante 4 años consecutivos, llevamos realizando el Campeonato de España Universitario, y en el año 2017 disputamos en nuestra instalación el Campeonato de Europa Universitario, convirtiéndonos en la primera sede española en realizarlo. En total, en el año 2017, pasaron un total de 950 jugadores.

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

**AD:** Uno de nuestros objetivos fundamentales a medio plazo es seguir dando a conocer el programa académico-deportivo *SEK International Sports Academy*, explicado anteriormente. Por este motivo, este será el segundo año que disponemos de un stand en el centro neurálgico del tenis madrileño con motivo de la celebración del Mutua Madrid Open en la Caja Mágica. El trabajo diario con todos nuestros alumnos, el abanico de todas las ayudas que podemos brindarles dentro de los campos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, es el objetivo fundamental a corto plazo, aunándolos con los principios que como docentes debemos inculcar a los niños a tan tempranas edades, siendo reflejo de la personalidad de un individuo, su actitud en la práctica deportiva.

## **UN CLUB QUE BUSCA LA EXCELENCIA DEPORTIVA Y ACADÉMICA DE LOS ALUMNOS**

**VENTAJAS FEDERADOS FTM**

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

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

**ENTRA AHORA**



### CALAMBRES MUSCULARES

Rafael Nadal ha conseguido su undécima Copa de los Mosqueteros tras ganar a Dominic Thiem en la final de Roland Garros. El español dominaba el partido cuando en el transcurso del tercer set tuvo que detener el juego y solicitar la atención del fisioterapeuta. Había sufrido un calambre en la musculatura flexora de la muñeca y los dedos de su mano izquierda. En este artículo vamos a desvelar el origen de esta lesión muscular, aprenderemos cómo prevenir su aparición y de qué forma actuar si sufrimos calambres durante el ejercicio.

Los calambres son espasmos musculares involuntarios que pueden ser muy dolorosos. Al sufrir un calambre, la musculatura queda agarrotada, se puede palpar su tensión. A diferencia de las contracturas, suelen durar unos segundos o pocos minutos. Pueden afectar a la población general, aunque

son más propensos los ancianos, embarazadas y deportistas.

Se conoce que la causa de esta respuesta muscular inusual es una hiperexcitabilidad del sistema nervioso, en concreto de las motoneuronas alfa. La fatiga es un factor desencadenante para alterar las aferencias nerviosas e inhibir los receptores tendinosos que informan al cerebro sobre la fuerza de la contracción muscular. Los calambres suelen precipitarse por una contracción cuando el músculo está en posición acortada. Por eso, en el tenis lo más frecuente es sufrir calambres en los gemelos, cuádriceps o isquiotibiales. Son grupos musculares grandes, capaces de realizar contracciones potentes y que se solicitan de forma repetida durante un partido. Por suerte, normalmente se resuelve al hacer un estiramiento pasivo del músculo afectado durante 15-30 segundos. El estiramiento puede repetirse hasta que alivie el calambre y también es útil realizar contracciones isométricas del músculo antagonista.

Existen varias razones que contribuyen a ese estado de fatiga muscular, para prevenir los calambres es importante conocerlas.

- **La deshidratación.** Influye la temperatura, la humedad ambiental, tiempo e intensidad del ejercicio. Beber agua es suficiente para una correcta hidratación, si no superamos la hora de juego. Los tenistas profesionales buscan la sombra y se hidratan en cada cambio de pista. El hielo envuelto en una toalla mojada es una buena solución para rebajar la temperatura corporal en situaciones extremas : suele colocarse en cadenas ganglionares por su relación con el sistema linfático (cuello, axila e ingle).
- **El desequilibrio electrolítico.** Por la pérdida de líquidos, se puede alterar la concentración de magnesio, potasio y sodio. A partir de una hora de partido es necesario incluir sales minerales y carbohidratos en nuestra bebida de reposición. Las bebidas isotónicas comerciales rara vez cumplen la proporción idónea de electrolitos y contienen demasiado azúcar. Un nutricionista sabrá aconsejarnos. El plátano es un gran aliado de los tenistas por su fácil absorción y alto contenido en potasio y magnesio.
- **La mala condición física.** Necesitamos una preparación física adecuada para evitar la fatiga temprana. Ejercicios de fuerza y estiramientos de los grupos musculares más implicados en el tenis. Acudir al fisioterapeuta con frecuencia, aunque no tengamos lesión. El fisioterapeuta es el profesional encargado de cuidar nuestro sistema músculo esquelético: detectará las sobrecargas, aplicará técnicas de recuperación muscular buscando el equilibrio de nuestro organismo y pautará los ejercicios necesarios para mantenerlo en armonía.
- **El estrés emocional.** Aunque es un motivo poco estudiado, es evidente que, durante o al terminar la competición, se sufren más calambres que cuando estamos entrenando. Respetar el descanso físico y psíquico, trabajar la concentración y fortaleza mental en situaciones de juego condicionadas durante los entrenamientos podrían ser estrategias para reducir el estrés competitivo.



**DANIEL RUBIO MORALES**

Fisioterapeuta colegiado Nº 10199

Comisión de Fisioterapia en la Actividad Física y el Deporte  
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**

**XXXIII TROFEO DE TENIS "FIESTAS DEL CARMEN"**  
**DEL 7 AL 15 DE JULIO DE 2017**  
 Ciudad Deportiva "VALLE DE LAS CAÑAS" - POZUELO DE ALARCÓN



**CLUB TENIS POZUELO**  
 Organiza: Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón

**PREMIOS**  
 Trofeos y regalos para los finalistas.  
 Habrá cuadro consolación en todas las categorías.

**PREMIOS**  
 HORARIOS: Sábado y Domingo mañana y tarde Lunes a Viernes sólo tardes

**PISTAS Y PELOTAS POR CUENTA DE LA ORGANIZACIÓN**

**CLUB TENIS POZUELO**

www.clubtenispozuelo.com | Tel: 91 307 98 14 | JUEZ ARBITRO: Juan Puente 479 18 14 | DIRECTOR: José Ramos

**OPEN ibp uniuSO**  
**COLMENAR VIEJO**

**2018**  
**X OPEN IBPUNIUSO**  
**XVIII TROFEO EXCMO. AYTO. ADT COLMENAR VIEJO**

**VII Open de Tenis**  
**CLUB DE TENIS VALDEMORO**  
 Del 30 Junio al 9 de Julio

Inscripciones: [www.ftm.com](http://www.ftm.com)

Fecha fin de la inscripción: 27/06/17  
 Sub-10 12€  
 Resto de categorías 19€

Trofeos:  
 Campeón Trofeo  
 Subcampeón Trofeo



**VIII OPEN DE TENIS**  
**CLUB DE TENIS VALDEMORO**  
 Inscripciones: Web [www.ftm.es](http://www.ftm.es) Del 30 de JUNIO AL 8 DE JULIO  
 Fecha fin de inscripciones el 26 de Junio

**Abs. 20€ Fase previa**  
**Abs. 25€ Fase final**  
**Pequeños Dobles 20 € pareja**

**Premios:**  
 Absoluto Masculino  
 Campeón 75€ + trofeo  
 Subcampeón 47€ + trofeo  
 Semifinalistas 12€  
 Cuarto Finalistas 13€  
 Veteranos +35 - Dobles y juveniles  
 Campeón Trofeo  
 Subcampeón Trofeo

**Absoluto cuadro final 32 jugadores**  
**26 directos - 4 de la previa y 2 wild card**



**EL FUTURO DEL TENIS**

**MUTUA MADRID OPEN SUB-16**  
 2018-2019  
 7ª EDICIÓN

**EN MADRID**  
 Club de Campo Villa de Madrid  
 Del 6 al 8 de Julio

www.madrid-open.com/sub16 | El D.O.V. - MUTUA MADRID OPEN



**XVIII OPEN DE TENIS VILLAVICIOSA DE ODOON 2018**

**TRANSIPPING**

**ALUMINIOS Hnos. GARCIA**  
 S de RL en inscripción C  
 Tel: 91 610 79 82

**"la Caixa"**  
 C/ Calle de la Reina 7 | Villaviciosa de Odoon | 46104 ES  
 Tel: 91 309 91 33

**fiOleropla** **IBERDROLA** **MANITEX** **NCS** **NEXCOM**



**XIV Open de Ténis Villa de Quijorna**  
**Del 15 al 22 de Julio de 2017**

**CATEGORÍAS**

**Sub 16** Trofeo y regalos para los 2 primeros  
**Absoluto Masculino** Trofeo para los 2 primeros, vales en material Babolat; Campeón 100€ - Subcampeón 50€  
**Absoluto femenino** Trofeo para los 2 primeros, vales en material Babolat; Campeón 100€ - Subcampeón 50€  
**Veteranos (+35)** Trofeo para los 2 primeros

Inscripciones: Hasta el 13 de Julio en [campeonatos.ftm.es](http://campeonatos.ftm.es) 16 € (Pagos on-line por Tarjeta)

Sorteo: 14 de julio de 2017  
 Información: 616613500 / josemontes1964@gmail.com  
 Organiza: Club de Tenis Montes de Quijorna

**Patrocina: Babolat**  
**Colaboran: Ekisparte, Sonrisabucal, Obra Social Fundación "la Caixa"**

**ROZAS CLUB**  
 COMPETICIÓN TIERRA BATIDA  
**2018**

**ROZAS CLUB**

**Puntuable Ranking RFET**  
**WWW.ROZASCLUB.COM**

Del 25 junio al 1 de julio.

Inscripciones: [info@rozasclub.com](mailto:info@rozasclub.com)  
 916 304 900 y 916 504 179



**XI torneo de tenis juvenil soto del real**  
 del 2 al 17 septiembre 2017

**unide**

Categorías femenino y masculino: Cadete, alevín, infantil, cadete y junior

Trofeo para los ganadores y subcampeones  
 Campeonato de España Cadete final  
 Sorteo de regalos  
 Cuando Mas: 600.000.000  
 Cuando Mas: 600.000.000  
 Cuando Mas: 600.000.000

**Patrocina: unide, Babolat, ibp uniuSO, Coca-Cola, ANTONIO PARRILLO**





**FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID**

**DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN**

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

Madrid 28034

911318781

