

BOLETIN DE LA FEDERACION DE TENIS DE MADRID

NUMERO 10 / 15 JUNIO 2017

NOTICIAS

PREMIOS A LA DEPORTIVIDAD FTM EN CAMPEONATOS JUVENILES DE MADRID

5 de junio de 2017

La FTM ha puesto en marcha en los Campeonatos Juveniles de Madrid los "Premios a la Deportividad", con el fin de reconocer los valores que acompañan a nuestro deporte y que según entendemos, se deben inculcar desde los primeros pasos.

Los premios han sido valorados por los respectivos Jueces Arbitros y Adjuntos de cada campeonato, teniendo en cuenta la conducta de los jugadores tanto dentro como fuera de la pista, el compañerismo y la actitud que han tenido durante la competición.

PREMIOS A LA DEPORTIVIDAD FTM CAMPEONATOS JUVENILES FTM 2017:

- **JUNIOR:** Laura Bernardos y José Manuel Sastrón
- **CADETE:** Susan Peñafiel y Pablo Manzano
- **INFANTIL:** Carmen Gallardo y David Rodríguez
- **ALEVIN:** Marta Soriano y Alvaro Roca de Togores



10

ROLAND GARROS
PARIS

GRACIAS
por hacernos disfrutar del tenis y
por todo lo que das al deporte
español



Póngase en contacto con nosotros

FEDERACION DE TENIS DE MADRID

Madrid 28034
@fedetenismadrid
Teléfono 911318781

comunicacion@ftm.es
www.ftm.es



Estas iniciativas, que se irán implantando en los siguientes meses, se suman al portal web de la FTM y consisten, fundamentalmente, en una versión 3.0. del Portal de Competición, Una nueva Herramienta de Administración federativa, Un Portal de Clubes con su correspondiente Herramienta de Gestión, y un Portal de Árbitros.

En paralelo, se inician las pruebas de la Licencia Digital, mediante sendas App móviles para jugadores y para árbitros que automatizarán y digitalizarán al 100% la gestión de licencias federativas, sustituyendo a partir de septiembre de 2017 la tarjeta federativa por una nueva licencia digital en el móvil, en una iniciativa pionera en el mundo del tenis.

Dentro del marco de su acuerdo de colaboración con Avanza Tecnología, partner tecnológico de la federación, la FTM da comienzo a la implantación de una serie de avances en el terreno informático que la posicionarán como líder y referencia de innovación entre las instituciones federativas nacionales.

En próximas fechas se notificará a todos los estamentos implicados la convocatoria de Jornadas Informativas en la sede de Fuencarral, para presentar y explicar el gran salto adelante que está dando la Federación de Tenis de Madrid, siempre buscando ofrecer el mejor servicio posible a sus clubes y asociados.



FIN DE CURSO DE ESCUELA DE LA FUNDACIÓN DEL TENIS EN GETAFE

7 de junio de 2017

Con la presencia de Tati Rascón, Presidente de la Federación de Tenis de Madrid y Carlos Almazán, Director de la Fundación del Tenis Madrileño, se ha dado cierre al curso de esta temporada de la Escuela de Personas con Discapacidad Intelectual, que en colaboración con el Club Advantage y la Asociación APANID, desarrolla la Fundación del Tenis Madrileño en Getafe.

Los 150 participantes que han formado parte de este curso se dieron cita para recibir sus diplomas y disfrutar de una gran jornada de Tenis.

Desde la FTM queremos felicitar a todos los premiados, a sus padres y entrenadores, invitándoles a seguir teniendo en cuenta la importancia del comportamiento y la actitud adecuada, no solo en cuanto al deporte se refiere si no a la relación de los deportistas con su entorno en su día a día.

TRANSFORMACIÓN DIGITAL DE LA FTM

9 de junio de 2017

El Departamento de Marketing y Comunicación de la FTM y Avanza Tecnología ponen en marcha la nueva estrategia digital de la Federación, lanzando los nuevos portales de Competición, Clubes y Árbitros y la Licencia Digital.

El objetivo es adaptarse a la Transformación Digital, entendida como el mayor cambio socio-cultural que se ha producido en décadas, mediante la generalización del uso de internet, Big Data, dispositivos móviles, etc., que ha modificado completamente nuestros usos y costumbres a todos los niveles.

La transformación digital ha cambiado nuestra forma de relacionarnos en todos los ámbitos, por lo tanto, también va a afectar (ya lo está haciendo) a las formas de relacionarse dentro de la comunidad deportiva. Más pronto que tarde, esta adaptación será una necesidad, no solo para mejorar, sino para seguir existiendo.

Este paso hacia el futuro de la FTM afecta a todos y cada uno de los diferentes estamentos que la forman: Jugadores, clubes, árbitros y técnicos. El objetivo final es que todos los servicios y procesos que actualmente se producen entre la FTM y estos colectivos se pueda hacer de forma digital: torneos, altas/bajas licencias, inscripciones, cambios de club, etc.



ROCIO DE LA TORRE VENCEDORA EN EL VII TORNEO INTERNACIONAL FEMENINO 15000\$ CT CHAMARTIN

12 de junio de 2017

La madrileña Rocío de la Torre se ha proclamado vencedora del VII Torneo Internacional Femenino ITF 15,000\$ Club de Tenis Chamartín tras vencer en la final a la joven revelación catalana Guiomar Maristany por un doble 6/1. Rocío ha realizado un campeonato espectacular desde el primer momento, dejando por el camino a jugadoras de altísimo nivel como la suiza Tess Sugnaux, campeona de la pasada edición. En el cuadro de dobles se impuso la pareja formada por la belga Michaela Boev y la italiana Gaia Sanesi, que derrotaron a la española Angela Fita y la rusa Ksenia Kuznetsova 6/4 6/3.

El Club de Tenis Chamartín junto a la Federación de Tenis de Madrid sigue apostando por el tenis femenino, organizando de nuevo conjuntamente esta séptima edición del torneo. Con la realización de este tipo de torneos, nuestras jóvenes jugadoras madrileñas tienen la posibilidad de participar en una competición internacional con tenistas de primer nivel sin tener que desplazarse fuera de España, con el elevado coste económico que eso supone para una jugadora que viaja más de 20 semanas al año. A este tipo de torneos se le suele considerar la segunda división del tenis, por la que toda gran figura debe pasar, antes de jugar un torneo WTA Premier Mandatory o un Grand Slam. Muchas de las jugadoras que participaron en ediciones anteriores de este campeonato están ahora entre las 100 primeras del mundo como por ejemplo las españolas Lara Arruabarrena y Sara Sorribes o la griega Maria Sakkari.

La ceremonia de entrega de premios estuvo respaldada por el Presidente del CTCH, José Antonio Fernández Abad, Tati Rascón, Presidente de la FTM y Begoña Pascual, Secretaria General del CTCH, así como todo el personal organizativo.



MARKUS GIERSEIPEN CAMPEON DE LA BABOLAT CUP

5 de junio de 2017

Markus Giersiepen, reciente ganador del Campeonato de Madrid Alevín, se ha proclamado vencedor de la Babolat Cup Alevín 2017 celebrada en el Club de Tenis Jávea de Alicante.

En la final se ha impuesto a Martín Landaluce por 6/1 7/6, completando una final entre "madrileños", en un encuentro que pudo llegar al tercer set de no ser por el acierto de Markus en los puntos decisivos del desempate. Martín, a pesar de ser alevín de primer año, consiguió llegar a la final después de superar todos sus partidos en el tercer set, lo que demuestra la igualdad entre los participantes de la fase final. Por su parte y después de conseguir la victoria, Giersiepen formará parte del equipo español en las Copas de Europa de Verano.

En la categoría Infantil Masculina, Alejandro Correa que partía como séptimo favorito, consiguió llegar a semifinales cediendo ante el posterior campeón Carlos Alcaraz por 6/3 6/3.

TORNEO WILD CARD MANUEL ALONSO 2017

7 de junio de 2017

Del 29 de junio al 2 de julio, Ciudad de la Raqueta organiza un torneo que concederá una plaza de invitación al cuadro final del Campeonato de España Infantil Trofeo Manuel Alonso Trofeo Coca Cola, que se disputará del 10 al 16 de julio también en Ciudad de la Raqueta.

La inscripción estará abierta hasta el 27 de junio a las 20:00 y sólo podrán inscribirse jugadores y jugadoras con licencia de la Federación de Tenis de Madrid. El torneo será puntuable para el Ranking.

TORNEO WILD CARD MANUEL ALONSO 2017 29 JUNIO/2 JULIO 2017

Campeón masculino y femenino: trofeo y WC para jugar la fase final del Campeonato de España Infantil Manuel Alonso
Trofeo Coca Cola
Fecha: 29 de junio al 2 de julio
Juez árbitro: Sergio Troncoso
Categorías:
Infantil Masculina
Infantil Femenina
Inscripción: 18€ /jugador
Cierre inscripción: martes 27 de junio a las 20 horas
Sorteo: miércoles 28 de junio a las 12 horas
Sólo podrán apuntarse jugadores con licencia FTM
El torneo es puntuable para la clasificación RFET
Apúntate en www.ftm.es

**ESPACIO
PUBLICITARIO
DISPONIBLE**

**ESPACIO
PUBLICITARIO
DISPONIBLE**

PROYECTO INTERCOLEGIOS 2017 EN LAS ROZAS

12 de junio de 2017

El pasado sábado 10 de junio en las instalaciones del Club de Tenis las Rozas, se ha celebrado el evento final del proyecto "Intercolegios 2017" en las Rozas.

El Club de Tenis las Rozas, en colaboración con la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de las Rozas y la Federación de Tenis de Madrid, ha venido organizando desde el mes de marzo un proyecto gratuito de promoción del tenis en los colegios. De esta manera, el equipo de profesores del club ha impartido clases de tenis en distintos colegios, movilizandando alrededor de 150 alumnos/as pertenecientes a tres centros escolares de Las Rozas (Cristo Rey, Vicente Aleixandre y Fernando de los Ríos), con edades de 11 y 12 años (6º de primaria).



Las clases de tenis se han realizado en los patios y pistas polideportivos de los centros educativos con el objetivo enseñar conceptos básicos del deporte del tenis y de alinear un equipo de 6 niños por cada clase participante. De esta forma, han participado en esta competición final 65 niños/as quedando campeón el Colegio Fernando de los Ríos.

Para este evento final, se contó con la presencia de Bárbara Fernández, Concejala de Deportes del Ayuntamiento de Las Rozas, Tati Rascón, Presidente de la Federación de Tenis de Madrid, Pedro Gomez-Lobo, Presidente del Club de Tenis Las Rozas y directores y profesores de Educación Física de los colegios participantes. A la finalización del evento se dieron premios a todos los participantes, así como los trofeos al subcampeón y campeón.

Para finalizar la jornada, se realizó una rifa de material deportivo para los peques y un viaje con los gastos pagados (patrocinado por AXA seguros) para los más de 100 adultos que presenciaron el evento.

ENTREGA DE PREMIOS DE LAS LIGAS DE VETERANOS EN EL CLUB INTERNACIONAL

9 de junio de 2017

El pasado miércoles día 7 de junio tuvo lugar en el Club Internacional de Tenis, la clásica comida anual en donde se hace la entrega de premios de las distintas Ligas de Veteranos y a la que asistieron un centenar de personas.

Presidieron la entrega de premios Tati Rascón, Presidente de la FTM, Segundo Caeiro, Presidente del Club Internacional, Pepe Salamanca, Director Deportivo Escuela de Tenis del Club Internacional, Maribel Muñoz, Gerente del Club Internacional, Lourdes Calvo y Luis Prieto del Comité de Veteranos FTM, Alberto González, Presidente Comité de Veteranos FTM y Juan Luis Santigosa, Marido de "Carmen Sancha" que da nombre a la Liga de Veteranas.



LIGA DE VETERANAS "CARMEN SANCHA"

1ª DIVISION

1º Club de Campo "Villa de Madrid" 80 pts.

2º Colmenar 64 pts.

3º Tres Cantos 53 pts.

2ª DIVISION

1º Fuencarral 58 pts.

2º Majadahonda 49 pts.

3º Mirasierra 45 pts.

3ª DIVISION

1º San José del parque 57 pts.

2º Colmenar-2 56 pts.

3º Internacional 53 pts.

LIGA INTERSEMANAL DE VETERANOS +55

DIVISION UNICA

1º Colmenar 20 pts.

2º Pozuelo 18 pts.

3º Brezo 10 pts.

LIGA DE VETERANOS 2017

1ª DIVISION

1º Inter 12 pts.

2º Colmenar 11 pts.

3º Pozuelo 11 pts.

2ª DIVISION

1º S. C. Manolo Santana 14 pts.

2º Mirasierra 11 pts.

3º Vilaviciosa 7 pts.

3ª DIVISION

1º Soto del Real 10 pts.

2º Alborán 10 pts.

3º Coslada 9 pts.

4ª DIVISION

1º Moraleja 11 pts.

2º Mirasierra 8 pts.

3º Torrejón 8 pts.

¿QUIEN ES ...

Rocío de la Torre, 27 años, nº20 del Ranking Nacional, Campeona de Madrid Absoluta y vencedora del Torneo Internacional Femenino 15.000\$ del C.T. Chamartín

12 junio de 2017

ME: ¿Podría hablarnos de la evolución de su trayectoria como tenista?

RDLT: Sinceramente el tenis ha sido y es todo en mi vida, pero es ahora cuando realmente lo estoy practicando y estoy compitiendo con más soltura y alegría. Supongo que el salir un poco del mundo de la competición y ponerme a trabajar y estudiar, hace que valore más esos ratitos que puedo sacar para jugar y, por tanto, lo disfrute más.

ME: ¿Qué importancia cree que se le da al tenis femenino?

RDLT: Hay muchas ocasiones en las que me gustaría que se le diese más importancia y se organizaran más torneos nacionales e internacionales femeninos, o simplemente que en los medios de comunicación se diese más publicidad a las chicas españolas que hacen grandes resultados, y pocas veces se entera la gente de ello.

ME: ¿Qué opina actualmente de la visibilidad de las tenistas en el deporte?

RDLT: Que tiene mucho que mejorar. Si pones la televisión y al mismo tiempo se está jugando un partido de chicos y otro de chicas, siempre se televisa primero el de chicos. Creo que cada vez se está demostrando más que los partidos de chicas son igual de espectaculares que los de chicos y se debería hacer una apuesta por nosotras.

ME: ¿Qué opina de la labor de las federaciones y clubes?

RDLT: Creo que la Real Federación Española de Tenis (RFET) está haciendo este año una gran inversión económica para ayudar a los clubes a que mantengan o incluso mejoren los premios en los torneos, y hay que agradecerse porque si una jugadora o jugador quiere ser profesional, se necesita jugar muchos torneos al año; y si esos torneos son en tu país, el coste económico que le supone al jugador es menor. En cuanto a los clubes que organizan cualquier tipo de torneo, siempre hay que dar las gracias por ello. Al final nos tratan como si fuese nuestra propia casa y al hacer torneos femeninos apuestan por nosotras. Estoy segura de que nunca les defraudaremos.

ME: Actualmente, está compitiendo en el VII Torneo Internacional Femenino de Tenis ¿Cómo valora esta competición? ¿Qué importancia tiene de cara a la clasificación internacional?

RDLT: Me hace muchísima ilusión poder jugar este torneo. El Club de Tenis Chamartín es mi club. Mi familia puede venir a verme a cada partido. Estoy en casa. De cara a la clasificación internacional, sinceramente no le doy ninguna importancia. Como ya os he dicho, actualmente trabajo y estudio, así que mi tiempo es muy limitado. Juego porque me gusta y aprovecho que estoy en casa para disfrutar el doble, pero el ranking es algo que no me preocupa como me preocupaba antes.

ME: ¿Podría hablarnos de que supone competir, coste económico, dedicación...?

RDLT: Supone, ante todo, mucho compromiso. Es un gasto económico que no se puede llegar a imaginar. Fue lo que me hizo tener que dejar el tenis profesionalmente: la dedicación absoluta y mucha responsabilidad. Saber distinguir en cada momento que te viene bien de lo que no te viene tan bien, y ser capaz de ser constante en esa toma de decisiones. Hay veces que las cosas parece que no funcionan y si no eres capaz de tener esa fortaleza de seguir peleando y seguir llevando tu rutina a cabo, es muy difícil seguir hacia delante.





ME: ¿Cuál es la lesión más dura que ha tenido?

RDLT: Hace unos cinco años me hice daño en la rodilla y tras un montón de pruebas me detectaron condromalacia. Fue un momento duro porque es una lesión que no tiene recuperación y hasta que me adapte a ella pase muy malos ratos, pero eso ya es agua pasada y por suerte puedo seguir haciendo vida normal.

ME: ¿Cómo trata las lesiones?

RDLT: Intento hacer ejercicios para fortalecer y no estar parada mucho tiempo. Con la rodilla, por ejemplo, en cuanto pierdo masa muscular me duele, así que intento hacer ejercicio físico cuando puedo para mantenerlas lejos.

ME: ¿Cuáles son las claves para llegar lejos en este deporte?

RDLT: Como he dicho, para mí las claves son el compromiso, la constancia, la responsabilidad y disfrutar de cada paso y de cada logro. Nunca sabemos hasta donde vamos a llegar, y ya que el camino es muy duro, por lo menos si se va disfrutando, se pasa más fácil.

ME: Finalmente, ¿tiene algún tenista como inspiración?

RDLT: Carla Suárez. Tiene un talento tremendo. trabajadora, humilde y siempre con una sonrisa. Creo que es un gran ejemplo y que se merece ser número 1 del mundo.

"Las claves son el compromiso, la constancia, la responsabilidad y disfrutar de cada paso y de cada logro"

María Cano Rico

Fuente: *Mujeremprendedora.net*

ENSEÑANOS TU CLUB

Club Deportivo Elemental Amigos Tenistas de Parla, Rafa Carballeira Presidente del club nos lo presenta

FTM: ¿Cómo son los inicios del CDE Amigos de Parla?

RC: El club se constituyó en abril de 2014 como club deportivo elemental. En Parla funcionaba el antiguo Club de Tenis Parla, club con más de 20 años de vida que desapareció en 2009 tras una serie de cambios en la gestión de las instalaciones deportivas. Desde ese año y hasta la creación de nuestro club, el tenis en Parla se devaluó muchísimo. Un gran número de jugadores de la localidad buscaron alternativas en otros deportes y en otras poblaciones vecinas. Nuestro club nació de esa necesidad de devolver al tenis a una localidad como Parla, el único municipio de Madrid con más de 5.000 habitantes que no contaba con club de tenis federado. Desde el 2016, formamos parte del programa de Escuelas Deportivas Municipales, un bonito proyecto para recuperar el deporte base de la localidad. Se puede decir que somos un club municipal con todo lo que eso implica: cuotas, instalaciones, actividades, etc. Todos los integrantes del club somos grandes aficionados al tenis y profesionales de la raqueta, a los que alguno dedica su vida profesional desde hace más de 20 años.



FTM: ¿El nombre es bastante curioso... por qué Amigos de Parla?

RC: El nombre creo que es toda una declaración de intenciones. Aparte de que ya existen muchos clubes con terminología específica del tenis, lo que queremos transmitir es que nuestro club está abierto para todos, independientemente del nivel. Nunca hemos dicho que no a ningún jugador por su nivel, ni dejaremos de contar con nadie por "malos" resultados, todos lo contrario, lo que queremos es que juegue al tenis el mayor número de gente



posible y sobre todo, que haya siempre buen ambiente dentro del equipo, en cada entrenamiento y en cada eliminatoria.

FTM: ¿Cuáles son vuestros éxitos más destacados?

RC: Nuestro principal éxito es el comentado anteriormente, el haber devuelto el tenis y las competiciones federadas a Parla casi 6 años después, y el poder atraer al tenis nuevamente a muchos jugadores que habían dejado de practicar este deporte. Sinceramente, a principio de temporada no contábamos con tener una escuela con el número de alumnos con el que contamos ahora, pensábamos que nos iba a llevar más temporadas subir el volumen de alumnos. Deportivamente, nuestro recorrido es todavía corto, pero en año y medio hemos conseguido algunas victorias que nos orgullecen, como el ascenso con el equipo cadete femenino, con el equipo absoluto Masculino, el alevín femenino y próximamente podemos ascender con el equipo alevín Masculino y con el equipo 01 en la liga de promoción.



FTM: ¿Cómo es el día a día en el club?

RC: Pues bastante ocupado la verdad. Se requiere de un trabajo constante y diario para poder sacar todo adelante. El trabajo administrativo y de "oficina" es bastante sacrificado, teniendo en cuenta que ninguno de los miembros de la directiva tenemos dedicación exclusiva con el club, y tenemos que compatibilizar nuestra vida personal y nuestros trabajos con lo que el club requiere. Pero sin duda que la labor más importante y donde más empeño ponemos es con el trabajo en pista. De nada sirve la implicación de los miembros del club si en pista no se trabaja bien y con la profesionalidad que se requiere. Por suerte, estamos haciendo buena labor en ese aspecto, y es eso lo que nos está haciendo crecer tan rápidamente.



FTM: ¿Con cuántos jugadores cuenta el club?

RC: Actualmente, tenemos 181 jugadores federados. A esto hay que sumarle los alumnos de la Escuela Deportiva Municipal, casi 200, desde Mini-tenis hasta alumnos que superan los 60 años. En nuestro ranking contamos con casi 120 jugadores, sumando todas las competiciones. Para "mover" toda esta gente, es fundamental contar con un buen equipo técnico. En el club somos actualmente 7 técnicos, todos con una titulación mínima de Monitor Nacional. De todo ello, es destacable la figura de Dani Barbero, que conoce el tenis madrileño a la perfección desde hace muchos años, y es un aporte fundamental para el club.

FTM: ¿Cuáles son los objetivos del club a medio y largo plazo?

RC: El objetivo es seguir por el mismo camino que hasta ahora, es decir, seguir creciendo. Seguiremos siendo parte de las Escuelas Municipales, y esperamos poder incrementar más el número de alumnos. También vamos a participar en las actividades extra-escolares, un proyecto que nos llena de ilusión, el poder llevar el tenis a los colegios y dar la posibilidad de practicar tenis a niños que seguramente no hayan cogido una raqueta nunca, para este objetivo se creó el club en su momento. También tenemos la ilusión de que se pueda mejorar el estado de las instalaciones, ojalá se pueda hacer más pronto que tarde, pero eso ya no depende de nosotros.

EL FISIOTERAPEUTA NOS RECOMIENDA ...

DOLOR EN CODO: CONSULTA FRECUENTE EN LOS TENISTAS

Juan es un paciente de 40 años. Juega al tenis cuatro veces por semana. Refiere durante la anamnesis dolor en la cara externa del codo desde los quince años. Hace unos meses, presenta dolor también en la cara interna de la misma articulación. Para poder jugar toma anti-inflamatorios.

Durante la inspección, valoramos inflamación, dolor local a la palpación, limitación de los movimientos del hombro. Refiere que el dolor aparece en el codo durante el saque en los últimos grados de extensión de hombro, codo y muñeca.





La repetición de los movimientos que requiere esta práctica produce la inflamación en el codo. Muchos golpecitos harán que se produzca una lesión mayor.

Todos los músculos que se insertan en el epicóndilo lo traccionan y lo irritan. La supinación del antebrazo excesivamente vigorosa, repetitiva o mantenida, con el codo extendido, puede desencadenar los síntomas.

¿Puede el origen de los síntomas estar en el hombro? ¿Puede haber compromiso no solo de la musculatura extensora y supinadora del miembro superior sino también del grupo flexor y probador?

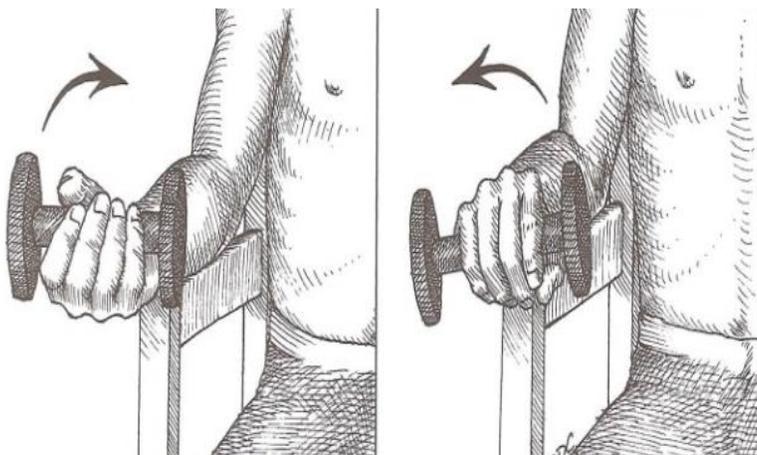
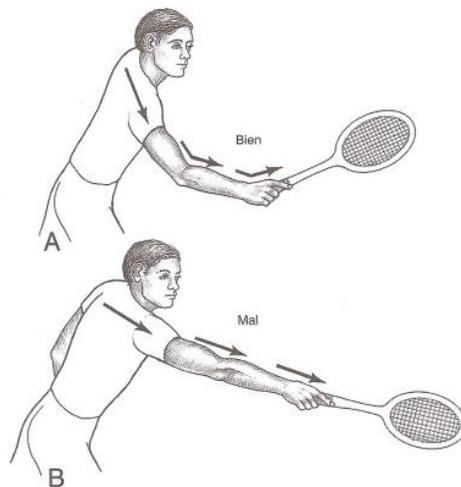
En primer lugar, valoramos la postura de Juan, la retracción y los frenos de las cadenas musculares involucradas. ¿Qué es lo que le impide realizar la extensión y supinación del codo en los últimos grados? ¿Por qué realiza un saque defectuoso?

Sugerimos tanto en los casos de codo de tenista agudo como crónico:

- Hacer una valoración de las cadenas musculares involucradas. Liberar las retracciones que nos indica dicha valoración.
- En ningún caso eliminar el dolor tal como mencionamos en el primer artículo. Va a disminuir y / o desaparecer si logramos soltar las retracciones de las estructuras comprometidas en los gestos que requiere la práctica.
- Dejar de hacer el gesto que irrita el epicóndilo.

Acciones correctivas

- Mantener la muñeca ligeramente extendida y el codo ligeramente flexionado. La flexión del codo proporciona la colaboración del bíceps en la supinación y ayuda a prevenir la sobrecarga del supinador.
- El revés a dos manos protege al supinador, al impedir la extensión completa del codo durante el golpe. Aquellos que lo utilizan, tienen menos problemas con el codo.
- Reducir el tamaño del asa de la raqueta de forma que los dedos la abarquen completamente. De otra forma, los extensores, especialmente los dedos anular y meñique, que son esenciales para una presa potente, trabajan en desventaja.
- Los jugadores de tenis con este problema no deben jugar dos días seguidos, dejando descansar al supinador hasta que el dolor post ejercicio haya desaparecido.
- Las coderas son buenas. Mejoran el efecto del comportamiento fascio aponeurótico del músculo por lo que mejoran su fuerza.
- El vendaje neuromuscular para relajar la musculatura extensora del antebrazo y tonificar el supinador está bien indicado.
- Cuando los síntomas hayan remitido se inician ejercicios de fortalecimiento y acondicionamiento. Alternativamente supinación y pronación del antebrazo, sujetando un peso. Aumentar progresivamente el peso del objeto a medida que la fuerza se va incrementando.
- Siempre consultar al médico especialista. El trabajo multidisciplinar favorece y enriquece el tratamiento.



Bibliografía: *Travell & Simons, Dolor y disfunción miofascial. Manual de los puntos gatillo Volumen 1.*
Philippe Souchard, Reeducación postural global. RPG El método

María de los Ángeles Ciarelli
 Fisioterapeuta Colegiado nº4429
 Comisión de Fisioterapia en la Actividad Física y Deporte
 Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid

PROXIMAS COMPETICIONES

VII TORNEO INTERNACIONAL FEMENINO
CLUB TENIS CHAMARTIN 3-10 JUNIO 2017
 ITF 15.000\$
 RANKING WTA

Patrocinadores: Wilson, Alcantara, Head, Tecnifibre, etc.

CAMPEONATO SOCIAL ABSOLUTO
 Del 19 de Junio al 2 de Julio
 50 años

INSCRIPCIONES EN CENTRALITA
 FECHA LÍMITE: 14 de Junio
 SORTEO: 15 JUNIO
 PVP: 20 €
 Categorías: Individuales y Dobles Masculino / Femenino + Dobles Mixtos (Mayores de 14 años)
 Trofeo y Material Deportivo para campeonas y subcampeonas

Patrocinadores: RFET, Wilson, etc.

II TORNEO INTERNACIONAL SENIOR ITF MADRID CARMEN PEREA
 21 al 25 JUNIO 2017

CLUB INTERNACIONAL DE TENIS DE MAJADAHONDA
 GRADO 4 ITF
 CATEGORIAS: Masculino (35 a 60) Femenino (35 a 70)

Abiertas hasta el 7 de junio de 2017

TORNEO WILD CARD MANUEL ALONSO 2017
 29 JUNIO/2 JULIO 2017

Campeón masculino y femenino: trofeo y WC para jugar la fase final del Campeonato de España Infantil Manuel Alonso
 Trofeo Coca Cola
 Fecha: 29 de junio al 2 de julio
 Juez árbitro: Sergio Troncoso
 Categorías: Infantil Masculina, Infantil Femenina
 Inscripción: IBC/jugador
 Cierre inscripción: martes 27 de junio a las 20 horas
 Sorteo: miércoles 28 de junio a las 12 horas
 Sólo podrán apuntarse jugadores con licencia FTM
 El torneo es puntuable para la clasificación RFET
 Apuntate en www.ftm.es

VII Open de Tenis
 CLUB DE TENIS VALDEMORO
 Del 26 Junio al 2 de Julio

Inscripciones: www.ftm.com
 Fecha fin de inscripción: 20/06/17
 Abs. 20€ Femen. previa
 Abs. 20€ Femen. final
 Categoría: Absoluta 20€ Previa

Premios:
 Absoluta Masculina: Trofeo 500€
 Subcampeón: 50€ Trofeo
 Semifinalista: 125€ Trofeo
 Veteranos +35: "Campeón Trofeo"
 Subcampeón Trofeo

XVII OPEN DE TENIS Villaviciosa de Odón 2.017

Fecha: Del 30 de Junio al 15 de Julio de 2017
 Laborables de 10:00 a 22:00.
 Fines de semana de 09:00 a 22:00.

Categorías:
 Absoluta: Absoluta, Absoluta Cadete y Junior (premio en dinero)
 Absoluta Cadete: Absoluta Cadete
 Absoluta Junior: Absoluta Junior
 Veteranos: Veteranos (premio en dinero)
 Veteranos +35: Veteranos +35 (premio en dinero)

Organiza: C.S. Villaviciosa de Odón
 Director Torneo: Carlos Delgado
 Juez Árbitro: Carlos Bachiller
 Finales: 10:00 - 12:00
 Trofeo, regalo y cheque en metálico
 Inscripción por mail: info@villaviciosaodon.com
 Precio Inscripción:
 SSC (categoría profesional y veteranos)
 SSC (categoría cadete y junior)
 SSC (categoría absoluta y absoluta cadete)

Apuntate ya!!
 Más info: www.villaviciosaodon.com

Patrocinadores: ALUMINIOS Rinos GARCIA, la Caixa, etc.

II TORNEO DE PROMOCION DE TENIS CLUB MONTE ROZAS
 del 24 de Junio al 2 de Julio de 2017

Categorías:
 - Benjamín Masculino
 - Alevín Masculino
 - Infantil Masculino

Inscripciones:
 Hasta las 20 horas del día 20 de Junio a través de www.compeonatos.ftm.es
 Precio inscripción: 12 Euros

Bola Oficial Tecnifibre
 Patrocinador: Tecnifibre

PISCINA GRATUITA
 *Durante todo el torneo para jugadores y 2 acompañantes

ibp uniuerso TENNIS SERIES
CIRCUITO NACIONAL DE TENIS
RFET REAL REGISTRACION ESPAÑA DE TENIS

XVIII TORNEO FEDERADO AVANTAGE - GETAFE
 POLIDEPORTIVO JUAN DE LA CIERVA
 INSCRIPCIONES EN: WWW.FTM.ES

DEL 9 AL 25 DE JUNIO

Director del Torneo: Carlos Rodriguez
 Juez árbitro: Sergio Beco

ORGANIZA: AVANTAGE

PATROCINADORES: FACTORY TENNIS, HEAD, CITROËN

CATEGORIAS: BENJAMIN, ALEVIN, INFANTIL, CADETE, JUNIOR, ABSOLUTO

COLABORA: GETAFE Deportes

J.S. REMOLCAUTO
 Tu Taller Multimarca en Getafe
 Pide ya tu cita: www.jremolcauto.com - Tel.: 91 681 13 37



FEDERACION DE TENIS DE MADRID
DEPARTAMENTO DE COMUNICACION
Calle San Cugat del Vallés s/n
Madrid 28034
@fedetenismadrid
Teléfono 911318781

