

# BOLETIN DE LA FEDERACION DE TENIS DE MADRID

NUMERO 13 / 30 JULIO 2017

## LOS BENEFICIOS DE JUGAR AL TENIS

Según algunos estudios recientes, una de las mejores maneras de vivir de forma saludable es practicar el tenis. El tenis es un deporte que se puede jugar casi a cualquier edad, ayudando a la mejora de la condición física y los niveles energéticos; también la salud mental mejorará, ayudando a fortalecer las conexiones de los nervios en el cerebro, dada la concentración que exige. La mayoría de tenistas a su vez presentan una personalidad caracterizada por una mayor confianza y una actitud optimista.

### Beneficios físicos:

1. Mejora de la capacidad aeróbica y anaeróbica
2. Mayor flexibilidad, el cuerpo tendrá que realizar distintos movimientos experimentando cambios de dirección en pocos segundos ganando agilidad
3. Coordinación, el cuerpo debe adaptarse a los movimientos necesarios durante su práctica mejorando la musculatura
4. Fortaleza en los huesos, incluso para personas no tan jóvenes es una actividad que se recomienda para prevenir la osteoporosis

### Beneficios psicológicos:

1. Aprendizaje, enseña a asumir responsabilidades sin que los resultados incidan de forma negativa en el estado anímico, ya que esta práctica exige aprender a ganar y a perder, pero siempre con dignidad
2. Buena alimentación, ya que los hábitos alimenticios deberán mantenerse entre los estándares saludables
3. Disfrute de la práctica del juego
4. Aprender a competir sin sentir sentimientos negativos, creciendo como persona
5. Superar las adversidades y todos aquellos factores que surgen ajenos al juego
6. Disciplina como una habilidad más para poder entrar en el juego y manejar el ritmo de la competición
7. Aceptar los errores, porque al igual que en la vida, es importante conocer cada error y reconocerlo para poder corregirlo
8. Aprender a manejar las emociones y el estrés tanto a nivel físico como mental
9. Ser estratégico, ya que el tenis proporciona la capacidad de poder predecir las estrategias que puede ejecutar el oponente, creando nuestras propias tácticas como modo de respuesta
10. Ser íntegro, este es un valor fundamental e imprescindible para el desarrollo del individuo
11. Sociabilidad, ya que se está en contacto con distintas personas, cada una con su personalidad y su forma de jugar

Todos estos beneficios nos permiten afirmar que el tenis es una de las prácticas más recomendables y más saludables, siendo ideal para niños, jóvenes y adultos.

**ii Todo el mundo a jugar al tenis!!**

## NOTICIAS

### CAMPEONATO DE ESPAÑA INFANTIL "TROFEO COCA COLA" MANUEL ALONSO

17 de julio de 2017

En las instalaciones de Ciudad de la Raqueta se ha celebrado la 50ª Edición del Campeonato de España "Trofeo Coca Cola" Manuel Alonso, donde han participado las mejores raquetas infantiles de todo el territorio nacional.

Los vencedores finales han sido el murciano Carlos Alcaraz y la malagueña María Berlanga, que consiguieron el triunfo ante el balear Marc Othman Ktiri 6/1 6/3 y la guipuzcoana Anne Mintegui 6/3 7/5 respectivamente. En semifinales, Alcaraz vencía al madrileño Safar Rasulov por 6/2 6/4, después de que éste superara todos sus encuentros sin ceder un set, consiguiendo cuajar un excelente resultado a pesar de la derrota en la penúltima ronda.

En cuartos de final se quedaron Pelayo Rodríguez, que cedió ante el finalista Ktiri por un doble 6 a 1 y Carmen Gallardo, que después de hacer un magnífico torneo fue superada por la también finalista Anne Mintegui 6/3 6/2.

En dobles masculinos, la pareja Rasulov-Matheu alcanzaron las semifinales, derrotados por los posteriores campeones Rincón y Turriziani 6/4 6/0. En cuanto a los dobles femeninos, las madrileñas Villarejo y Propín llegaron a los cuartos de final, cediendo ante las finalistas Evdokimova y Romero 4/6 6/3 10/6.





## CIUDAD DE LA RAQUETA HOMENAJEA A VÍCTOR LAGUARDIA

17 de julio de 2017

Ciudad de la Raqueta, con motivo de la celebración del 50º Campeonato de España Infantil "Trofeo Coca Cola" Manuel Alonso, ha querido homenajear a Víctor Laguardia, tanto por su trayectoria deportiva como por su dedicación y seguimiento a este tipo de competiciones.



Póngase en contacto con nosotros

**FEDERACION DE TENIS DE MADRID**

Madrid 28034  
@fedetenismadrid  
Teléfono 911318781

911318790  
comunicacion@ftm.es  
[www.ftm.es](http://www.ftm.es)



Presidente del Club Universidad Europea y persona ligada a las competiciones madrileñas, lleva más de 30 años siguiendo por toda España las competiciones juveniles nacionales, tanto individuales como por equipos. Siempre cámara en mano y ataviado con su peculiar sombrero, no deja de asistir y disfrutar de los mejores partidos, ya sean juveniles o ITF, en Madrid o donde toque. Ya son varias las generaciones de jugadores las que ha conocido Víctor, haciendo un poco de todo dentro de este mundo, capitán de equipos de Liga Juvenil, fotógrafo para su página web, Juez Arbitro en algún Torneo del desaparecido Circuito Nike u organizando torneos en su club de toda la vida.

La Federación de Tenis de Madrid desea sumarse a este merecido reconocimiento, animándole a seguir con su tarea por los distintos clubes de nuestra geografía y con su innegable vocación altruista.

¡¡Enhorabuena Víctor!!

## ULTIMA PRUEBA DEL RAFA NADAL TOUR EN EL CLUB INTERNACIONAL

25 de julio de 2017



El Club Internacional de Majadahonda ha celebrado durante la pasada semana la última cita del Circuito Rafa Nadal Tour, sexta y definitiva prueba del año que determina a los jugadores clasificados para el Master del Circuito a celebrar en Mallorca en el próximo mes de septiembre.

El torneo ha contado con una inscripción muy numerosa, más de 300 participantes entre todas las categorías, con la totalidad de los jugadores que estaban implicados en su posible clasificación para el Master, sabedores de lo que se jugaban.

Los resultados de los jugadores madrileños han estado marcados por los buenos resultados y por algunas sorpresas, de hecho, el madrileño Daniel Matheu con el resultado conseguido en esta prueba, se sitúa entre los 7 primeros de su categoría, consiguiendo la clasificación al Master.

En la categoría alevín masculina, Markus Giersiepen ha conseguido su segunda victoria del año en el circuito, después del triunfo en Valldoreix, superando en la final a Iker Sevilla por un ajustado y emocionante 5/7 6/4 7/5. Con este resultado, Markus se afianza en el segundo puesto de la clasificación, sólo por detrás de Pepe Leon, campeón de España hace unas semanas. En cuanto al resto de participantes madrileños, Miguel Avendaño llegó a los cuartos de final donde se topó con Giersiepen, cediendo por 6/1 6/2 y acusando el esfuerzo hecho unas horas antes en octavos ante Martín Landaluce. Lucca Helguera y Jaime Galligo también llegaron a la tercera ronda.

En el cuadro alevín femenino, las jugadoras que más lejos llegaron fueron Marta Soriano y María García Cid alcanzando los cuartos de final. Marta, después de superar en octavos a Federica Pesare, primera favorita, tras casi 4 horas de partido, no pudo con Raquel Caballero en la siguiente ronda, disputada pocas horas después pagando el esfuerzo de la ronda anterior. María García Cid, quinta

favorita, cayó ante Carmen López por 6/4 6/3, realizando también un magnífico torneo. En los octavos de final se quedaron Cristina Ramos y Mara Marty.

En categoría infantil masculina Daniel Matheu a punto estuvo de conseguir el triunfo, que llegó a ir por delante en el marcador en la final ante Marcos Navarro, cediendo finalmente por 2/6 6/4 6/1. Excelente el torneo realizado por Matheu, que ganó todos sus partidos con comodidad venciendo en semifinales al valenciano Jules Matossian por un doble 6/1. En cuartos de final se quedaron Pedro Ródenas, superado por el posterior campeón, Marcos Navarro por un doble 6 a 3 y Alejandro Correa, que perdió ante Matossian 6/2 3/6 7/6, notando en sus piernas también el esfuerzo realizado unas horas antes en octavos. En la tercera ronda cayeron Safar Rasulov, lesionado, Juan José Rodríguez y Hugo Hidalgo.

Las representantes más destacadas en el cuadro infantil femenino fueron Carmen Gallardo y Carolina Gómez Alonso, alcanzando los cuartos de final después de superar brillantemente sus tres primeros compromisos. Lidia González y Sofía Cerezo consiguieron avanzar hasta los octavos de final.

Digno colofón después de una semana del mejor tenis juvenil, donde se han vivido grandes partidos dentro y fuera de la pista. A las finales y entregas de premios asistieron representantes de la organización del circuito, Segundo Caeiro, presidente del Club Internacional de Tenis y Tati Rascón, presidente de la Federación de Tenis de Madrid.



### TRIUNFO DE JAIME GALLIGO EN EL TTK DE JOLASETA

19 de julio de 2017

Del 10 al 16 de julio se ha celebrado en el Club Jolaseta de Getxo, la novena prueba del Circuito TTK Warriors Tour 2017, donde los jóvenes tenistas madrileños han vuelto a brillar.

En categoría alevín masculina, Jaime Galligo ha sido el vencedor final al superar en el último partido a Alejo Sánchez, consiguiendo la tercera victoria en el circuito este año, después de ganar las pruebas celebradas en Stadium Casablanca de Zaragoza y Sport Club de Alicante. En semifinales se quedó Lucca Helguera, realizando un magnífico torneo hasta llegar a la penúltima ronda, donde cayó ante el finalista Alejo Sánchez.

En cuanto a la prueba benjamín masculina, Juan Dodero conseguía llegar a una nueva final, donde esta vez no pudo imponerse, cediendo ante Nando Ordoñez 6/3 6/0.

Con estos resultados y a falta de 3 pruebas por disputarse, los tenistas madrileños continúan afianzando su clasificación para el Masters a celebrar en Equelette a primeros de septiembre.



### FINAL DE DANI CAVERZASCHI EN EL ITF GRADO 1 DE SUIZA

17 de julio de 2017

El madrileño Dani Caverzaschi ha conseguido el subcampeonato en el ITF Grado 1 de Ginebra (Suiza), cediendo en la final ante el nº 10 del mundo, el japonés Takashi Sanada por 6/4 6/1.

Dani demostró un nivel altísimo durante todo el torneo, partiendo como 5º favorito, se deshizo en primera ronda de su compañero de dobles, el gallego Martín de la Puente, en cuartos de final del japonés Takuya, primer favorito y nº 11 del ranking mundial y en semifinales del francés Cattaneo, nº 13.

En el cuadro de dobles, formando pareja con Martín de la Puente, Dani volvió a llegar a la final, donde fueron superados por el tandem formado por el francés Cattaneo y el japonés Miki por 6/3 6/4.





## **DANI MUÑOZ FINALISTA DEL CHALLENGER DE PERUGIA (ITALIA)**

**18 de julio de 2017**

Daniel Muñoz de la Nava ha sido finalista en el Challenger de Perugia (Italia) de categoría 43.000\$ + H, cediendo en el último partido ante el serbio Laslo Djere por 7/6 6/4. En semifinales, Dani dio cuenta del austriaco Gerald Melzer en tres disputados sets y después de un maratónico partido, pasándole factura el esfuerzo realizado en la final.

Con este resultado, Dani suma otro gran resultado a su excelente trayectoria deportiva que le llevó a estar en el nº 68 del Ranking ATP hace poco más de un año y que las lesiones le han impedido poder mantenerlo.

---

## *¿QUIEN ES ...*

---

### **ALEJANDRO LANDALUCE ARIAS, 53 AÑOS, JUGADOR DEL CLUB DE TENIS CHAMARTIN**

#### **FTM: ¿Cómo comenzaste en el mundo del tenis?**

**AL:** Empecé a jugar con mis hermanos mayores cuando tenía 8 años, en las pistas de quick del Club Real Sitio de la Urbanización Los Arroyos en el Escorial. Jugábamos sólo los fines de semana y en vacaciones. Eramos realmente malos, pero muy buenos deportistas. Recuerdo que nos pasábamos el día jugando al fútbol, no se nos daba mal, montando en bici, emulando las grandes carreras, según fuera la época del Tour, Giro o Vuelta. Jugando al ping-pong, carreras de todo tipo, baseball, boxeo, windsurf, lo que fuera, pero siempre compitiendo a muerte entre nosotros!! Tuvimos la suerte de tener un padre muy deportista y nos metió el gusanillo del deporte en vena; además yo era el menor de los seis hermanos, por lo que mi entrenamiento era magnífico. No parábamos un minuto en casa.

Poco a poco nos fuimos enganchando cada vez más al tenis, así que nuestro padre nos hizo socios del Club Internacional de Tenis, donde dimos nuestras primeras clases de tenis, tomando conciencia de que existía algo que se llamaba "técnica" y por primera vez empezamos a relacionarnos con otros "chavales" a los que les gustaba el tenis... y ahí se acabó todo: gente como Charly Villaverde, los hermanos Rodríguez Aransay, Ricardo Sánchez..., que estaban todavía más enganchados que nosotros y que jugaban 10 veces mejor, terminaron por volvernos "tenis-adictos". Recuerdo sábados y domingos jugando auténticas Copas Davis entre los cuatro hermanos en un solo día!!! Dos partidos individuales y un doble a cinco sets!!! La mejoría fue evidente, y al poco tiempo estábamos jugando torneos. Al ser el menor, mi nivel fue superior al de mis hermanos en breve y en ese momento mi padre me hizo socio a mí solo (mis hermanos todavía se quejan) del Club de Tenis Chamartín. Y hasta hoy.

#### **FTM: ¿Actualmente cuántas horas le dedicas semanalmente a los entrenamientos?**

**AL:** No está muy bien definido, ya que con mis tres hijos compitiendo, la mayor parte de "mis" entrenos son realmente "sus" entrenos y sería inexacto decir que sólo entreno dos días a la semana. En general se puede decir que juego 4 días. También trato de ir al gimnasio una vez por semana y de hacer una hora de spinning.

#### **FTM: ¿Con quién y donde entrenas?**

**AL:** Entreno siempre en el Chamartín. Tengo un día fijado a la semana con un colega que se llama José Machuca. Son más que entrenos; nos dejamos la vida!! Jugamos siempre a la hora de comer y un día nos va a dar un "yuyu". Además, suelo jugar otro día a la semana pero esta vez variando de rival ( Linares, Villu, Juanco, Marc,...) y el resto suele ser entrenar a mis hijos, que es lo que realmente más me gusta hacer, aunque ellos no sean de la misma opinión!!

#### **FTM: ¿En qué torneos empezaste a competir?**



**AL:** En nuestra época había muchísimos menos torneos que ahora. Había un torneo nacional para infantiles y cadetes que se hacía en navidad en el RACE, que por cierto gané en tres ocasiones, y no mucho más. Jugabas la liga, que se llamaba Santa Clara, algún torneo en el Club de Tenis Alameda, el Campeonato de Madrid de tu categoría y si jugabas el Campeonato de España y el Elola Olaso en el Salut de Barcelona, eras un privilegiado. En verano había dos circuitos: el del Norte y el del Sur. Nosotros, hablo en plural porque iba siempre con mis hermanos mayores, íbamos al del Sur que se llamaba Circuito Orysol. Había muy buen nivel. Era un circuito de torneos internacionales tipo "Futures" que se jugaba en la zona del Levante Español; Denia, Alicante, Gandia, Elche,...



**FTM: ¿Qué torneos o sitios donde hayas participado tienes mejores recuerdos?**

**AL:** Sin duda los de la época del Orysol, era como si hicieras el Dakkar de amateur. Nos llevábamos la tienda de campaña, dormíamos en camping, cocinábamos en hornillos, te lavabas la ropa tú mismo, nada que ver con la actualidad. Y no éramos los únicos que lo hacíamos así. Recuerdo en un torneo en Alicante, en el club que ahora se llama SPORTCLUB ALICANTE, nos dejaron acampar en el mismo club!! Imagina eso ahora. Cerraban el club y nos dejaban dentro. Me acuerdo que en una tienda cercana estaban Josep Perlas, Fausto Ortega... al día siguiente ducha en los vestuarios del club y a jugar!! Lo que si te digo es que cuando duermes en el propio club, en una tienda de campaña, al día siguiente te dejas el alma para no perder.

**FTM: Actualmente ¿qué torneos vas a participar o preparar?**

**AL:** Ahora estoy jugando un circuito de torneos ITF Senior (Carmen Perea), y después tengo uno de mis amigos que me está convenciendo para que nos vayamos a jugar el Campeonato Mundial de Veteranos a Miami, en noviembre.

**FTM: ¿Qué torneo es el que más te gustaría ganar este año?**

**AL:** He ganado este año el Campeonato de Madrid +50 y me hubiera hecho ilusión haber podido competir en el de España, y ganarlo (risas), pero era a la semana siguiente de terminar el de Madrid estaba fundido. Así que lo que puedo decir es que mi objetivo es ganar algún día el Campeonato de España de Veteranos (he llegado dos veces a semifinales).

**FTM: ¿Recuerdas alguna anécdota que recuerdes con más cariño?**

**AL:** La que voy a recordar ahora es la que más me llena de orgullo, que es la de haber ganado en el 2015 el mismo torneo los cuatro de la familia que jugamos al tenis: mi hijo Martín en Sub 10, Lucas en Sub 14, Alejandra en Absoluto Femenino y yo el Veteranos +35. ¡¡Creo que debe ser un récord!!

**Alejandro también nos comenta que...** "Según he ido respondiendo a las preguntas no he podido evitar la comparación constante entre mi época de joven y la de ahora y creo que los padres estamos haciendo un flaco favor a las nuevas generaciones: el famoso "no pain no gain" anglosajón deberíamos aplicárnoslo todos. Les damos a nuestros hijos demasiadas facilidades, materiales deportivos, profesores, psicólogos deportivos, viajes, hoteles, comidas..., y obviamos que de esa forma les estamos debilitando; las adversidades forjan el carácter, y no lo digo pensando solo en el tenis sino como preparación para la vida que les va a tocar lidiar en breve.

**COMPOSAN**  
INDUSTRIAL Y TECNOLOGÍA

**ESPECIALISTAS EN PAVIMENTOS DEPORTIVOS**

**www.composanindustrial.com**

**+34 918 950 968**

---

## ENSEÑANOS TU CLUB

---

### Club de Tenis Ondarreta, Laura Monterrubio directora del club nos lo enseña

#### FTM: ¿Cómo son los inicios del club?

**LM:** El Club de Tenis Ondarreta, en sus inicios es un club de barrio y cuenta a día de hoy con más de 25 años de experiencia, con alumnos de Alcorcón (donde se localiza) y de los municipios aledaños, siendo uno de los clubs referentes de la zona sur de la Comunidad de Madrid. El Club de Tenis Ondarreta ha ido evolucionando a lo largo de los años, adecuándose a los nuevos tiempos y sumándose, por supuesto, a las diferentes competiciones federadas de Madrid, en las que los alumnos ponen en práctica los conocimientos técnicos y tácticos que adquieren en el club. Esta evolución ha sido mucho más evidente en los últimos dos años, con la llegada de la nueva dirección al Club; hemos dado un salto de calidad increíble, con la mejora de instalaciones, la inversión en equipo humano y la apuesta por novedosas campañas de marketing y comunicación que ponen al Club de nuevo en el sitio que se merece. Además, se ha realizado una profunda revisión de la oferta y los precios de sus servicios, adecuándola a lo que el público de hoy reclama.



#### FTM: De vuestros logros deportivos, ¿cuáles destacarías?

**LM:** El Club de Tenis Ondarreta compitió durante varios años en División de Honor en la Liga Juvenil. En 1997 el Club fue Subcampeón de Madrid por Equipos en las categorías Absoluta tanto Masculina como Femenina, también en la categoría de Juniors. Al año siguiente fuimos Subcampeones de Madrid por Equipos en Cadetes Masculino. En 2001 el club se proclamó Campeón de Madrid de la XXVIII Liga Juvenil Penn 2ª División. 2002 fue un año plagado de logros, fuimos Subcampeones en 3 categorías en el Campeonato por Equipos, Cadetes Masculinos, Terceras Femeninos y Absoluto Masculino, a parte nos proclamamos Subcampeones de Madrid en la Liga Juvenil tanto de 1ª como de 3ª División. Y en 2005 Campeones de Madrid por Equipos en 4 categorías, Cadetes Masculinos, Juniors Femeninos y Absoluto Femenino y Masculino.

#### FTM: ¿Qué jugadores destacados han pasado por el club durante estos años?

**LM:** Por nuestro club han pasado diferentes jugadores/as reconocidos entre los que destacaría a Javier Pérez, a Víctor Recio, Ricardo Villacorta, a Pablo Belda, a Carlos Revenga, a Alejandro Guerrero, a Alejandro Pobre (entrenador Club de Tenis Ondarreta), a José María Batalla, a Raúl Bello, a Ismael Avendaño, a Vanesa Pérez (Coordinadora del Mutua Madrid Open) y a Carlos Carranza (Responsable de Marketing en la Federación de Tenis de Madrid).



#### FTM: ¿Cómo funciona el club en el día a día?

**LM:** Nuestro día a día transcurre trabajando con alumnos y grupos de distintos niveles, desde los 3,5 años hasta competición, todos ellos federados. Tenemos 4 pistas en las que desarrollamos entrenamientos, ranking y absoluto, torneos sociales y competiciones federadas, además de fiestas trimestrales y campamentos de verano. Creemos firmemente en el crecimiento físico y personal que va ligado a este precioso deporte que es el tenis e intentamos inculcarlo a nuestros alumnos en cada clase.

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

**LM:** Nuestro número de licencias en el club es del 100% de los alumnos y jugadores. Poseen licencia desde mini-tenis hasta competición, incluidos los jugadores del Ranking. Estamos totalmente convencidos de la importancia de estar federados y de las ventajas que conlleva para el jugador.

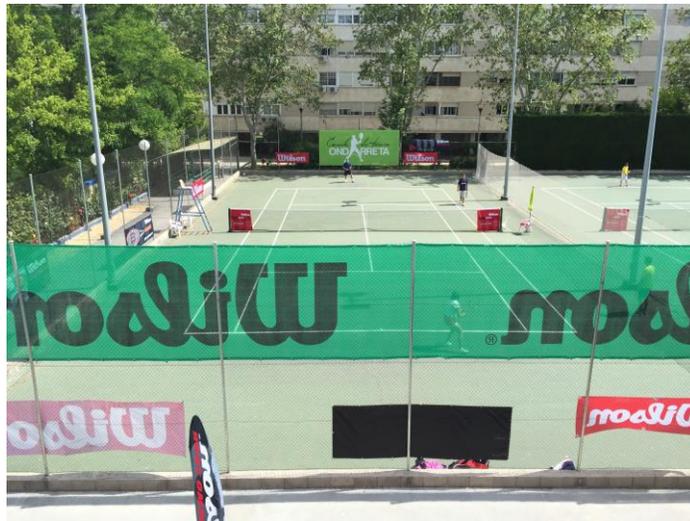
**FTM: ¿Qué objetivos tiene el C.T. Ondarreta a corto y medio plazo?**

**LM:** Actualmente estamos desarrollando un ambicioso proyecto para llevar el tenis a colegios, sumándolo a la amplia oferta de actividades deportivas que estos ya ofrecen a sus alumnos. De forma paralela, seguiremos trabajando en dar conocer nuestro club por la zona sur de Madrid y seguiremos aportando nuevas ofertas, con nuevos torneos federados. Además, continuaremos colaborando con aquellas asociaciones que nos ayuden a cumplir nuestros objetivos, participando en eventos afines a nuestra marca y demás oportunidades que vayan surgiendo.



**FTM: ¿Cómo está organizado el equipo técnico del club?**

**LM:** Es importante destacar que todo el equipo técnico del club (incluyendo la dirección del mismo) está llevada por profesionales del mundo del tenis; esta vinculación que no se da en todos los clubes de tenis, hace de este club un sitio en el que se respira verdadera pasión por este deporte. Así, la Dirección Técnica del Club de Tenis Ondarreta la encabeza Laura Monterrubio, responsable del Club y de la Escuela y el cuerpo técnico está formado por profesionales titulados en la Escuela de Maestría de la Federación de Tenis de Madrid. Además, el club también posee en sus filas a un psicólogo deportivo y a un preparador físico.



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

**LM:** En el Club de Tenis Ondarreta damos un trato personalizado a cada alumno, siendo nuestra máxima premisa la educación en los valores del deporte, el trabajo y el esfuerzo. Ver crecer a nuestros alumnos y jugadores es nuestra mayor ilusión.

**CLUB DE TENIS ONDARRETA, ILUSION Y ESFUERZO EN EL TENIS DE LA ZONA SUR MADRILEÑA**

**ESPACIO  
PUBLICITARIO  
DISPONIBLE**

**ESPACIO  
PUBLICITARIO  
DISPONIBLE**

**ESPACIO  
PUBLICITARIO  
DISPONIBLE**

---

## EL FISIOTERAPEUTA NOS RECOMIENDA ...

---

### LA FASCIA, UNA RED QUE NOS UNE Y RECUBRE DE LA CABEZA A LOS PIES: FASCITIS PLANTAR

#### ¿Sabías que cada uno de nuestros músculos está recubierto de una membrana que recorre todo el cuerpo?

La fascia es una membrana que nace en el interior del cráneo y llega a los pies. Forma una red fina, resistente y elástica que recubre los distintos órganos y estructuras del cuerpo. Interviene en el movimiento, sostén y protección, así como también en la amortiguación y absorción de impactos. Colabora con la irrigación y nutrición del organismo.

#### ¿Puede lesionarse también con la práctica del tenis?

Por la cantidad de golpes, cambios de dirección y gestos repetidos, es posible sobrecargar la fascia. En las torsiones del tronco demandamos a la fascia toraco-lumbar; con la carrera es frecuente generar tensión en la fascia lata y la fascia plantar tiene un papel protagonista en los apoyos del pie. Esta última es la lesionada con más frecuencia en nuestro deporte.

En la fascia plantar destaca su grosor, mayor que el de otras fascias, debido a la gran cantidad de impactos repetitivos y deformaciones que sufre a lo largo de la vida diaria y en la práctica deportiva. Su lesión se caracteriza por micro-desgarros de la fascia y comienza por una inflamación que da nombre a la patología; esta es la fascitis plantar. Esto puede evolucionar hacia un proceso más crónico produciéndose una fasciosis o degeneración de la fascia, de forma similar a lo que ocurre en el tendón, tal y como comentamos en artículos previos.

El dolor en la planta del pie es una consulta frecuente para los fisioterapeutas, nos avisa que algo no va bien y por las características antes descritas puede tener el origen en la misma zona o bien a distancia. Dicho dolor suele acompañarse de inflamación y responder a adaptaciones locales por desequilibrio de otras estructuras, como pueden ser, entre otras, las articulaciones del pie.

Esta lesión es conocida en tenistas de elite como es el caso del tenista Nicolás Almagro y la actual campeona de Wimbledon, Garbiñe Muguruza. La joven tenista sufrió, a comienzos del año 2016 en Brisbane, esta lesión que «había padecido otras veces» y que le producía «molestias que iban en aumento» durante el partido, a pesar del vendaje que tenía en la planta del pie. El dolor era tan intenso que decidió «parar y tratarse para que la lesión no fuera a más».



La recomendación principal es el cese de la actividad causante y ponerse en manos del profesional sanitario adecuado, donde el fisioterapeuta tiene un papel muy importante para evitar que la lesión se agrave y puedan producirse adherencias y engrosamientos que alarguen la inactividad deportiva. Es el ejemplo de nuestra exitosa deportista, que consiguió superar esta lesión con ayuda de su equipo médico y alcanzar el nivel deportivo actual, que le ha permitido ganar este torneo tan emblemático.

Siempre el dolor es nuestro mejor aliado y nos indica que algo no está bien; interpretar dicho síntoma es nuestro desafío.

Pueden enviar sus dudas y consultas a la dirección de correo [deportiva@cfisiomad.org](mailto:deportiva@cfisiomad.org) e iremos contestando a través de esta publicación aquellos casos que nos vayan llegando y sean de interés general para los tenistas madrileños.

**ÁNGEL PÉREZ SILVESTRE**  
Fisioterapeuta colegiado N° 10.466  
Comisión de Fisioterapia en la Actividad Física y el Deporte  
Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid

PROXIMAS COMPETICIONES

**TORNEO NACIONAL DE TENIS CIUDAD DE MOSTOLES**  
DEL 2 AL 10 DE SEPTIEMBRE

**CATEGORIA**  
ABSOLUTO MASCULINO

**INSCRIPCIONES**  
HASTA MIÉRCOLES DÍA 30 DE AGOSTO A LAS 20H A TRAVÉS DE CAMPEONATOS.FTM.ES  
PRECIO: 20€

**PREMIOS**  
CAMPEÓN 1200€  
SUBCAMPEÓN 600€  
SEMIFINALISTA 300€  
CUARTO FINALISTA 150€  
OCTAVO FINALISTA 75€

JUEZ ARBITRO: DANIEL 200€  
DIRECTOR TORNEO: VÍCTOR SERRANO

www.ciudadmostoles.com

**RAFA NADAL**  
TOUR BY MAPFRE

**RFET**  
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS

**XVII OPEN DE TENIS**  
Villaviciosa de Odón 2.017

FECHAS:  
Del 30 de Junio al 15 de Julio de 2.017.  
Laborables de 16:00 a 22:00.  
Fines de semana de 10:00 a 22:00.

CATEGORIAS:  
Masculino: Absoluto, Juvenil, Cadete y Junior (Sub-18).  
Femenino: Absoluto, Juvenil y Cadete (Sub-18).  
Masters (Absolutos y Veteranos).  
Masters (+35) (Absolutos y Veteranos).  
Masters (+40) (Absolutos y Veteranos).  
Masters (+45) (Absolutos y Veteranos).  
Masters (+50) (Absolutos y Veteranos).  
Masters (+55) (Absolutos y Veteranos).  
Masters (+60) (Absolutos y Veteranos).  
Masters (+65) (Absolutos y Veteranos).  
Masters (+70) (Absolutos y Veteranos).  
Masters (+75) (Absolutos y Veteranos).  
Masters (+80) (Absolutos y Veteranos).  
Masters (+85) (Absolutos y Veteranos).  
Masters (+90) (Absolutos y Veteranos).  
Masters (+95) (Absolutos y Veteranos).  
Masters (+100) (Absolutos y Veteranos).

PREMIOS:  
Campeón: 1.500€  
Subcampeón: 750€  
Semifinalista: 375€  
Cuarto finalista: 187,5€  
Octavo finalista: 93,75€

INSCRIPCIONES:  
Hasta el 27 de Julio a las 22:00 horas.  
Sorteo: 28-08-16.  
Inscripciones en el Calendario de Torneos de la F.T.M. (www.ciudadmostoles.com)

Apuntate ya!!  
Bola oficial: Tecnifibre

Patrocinadores:  
A.S. Hnos. GARCÍA  
"la Caixa"  
fisioterapia  
M. GUERRA  
MONTES  
NCS  
NEXGON  
Junto Bona  
Technogigaport  
TORRECREATIVA

**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 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: EKIPATE, Sonrisabucal, Obra Social Fundación "la Caixa"

**Circuito Nacional SPARTAN TENIS TOUR 2017**

Semana 1 Del 3 al 9 de Julio ROZAS CLUB  
Semana 2 Del 10 al 16 de Julio ROZAS CLUB  
Semana 3 Del 17 al 23 de Julio ROZAS CLUB  
Semana 4 Del 24 al 30 de Julio ROZAS CLUB  
Semana 5 Del 1 al 6 de Agosto SPORTCLUB ALMAYTE  
Semana 6 Del 7 al 13 de Agosto CT.TORREVIEJA

MASTER Del 7 al 10 de Septiembre  
Masculino y Femenino  
Sub-10-12-14-16-18-Abs y +35m

www.rozasclub.com

**I TORNEO PROMOCIÓN**  
EL DEBUTO DE VERANO PARA NIÑOS DE 7 A 10 AÑOS

CATEGORÍAS:  
MASCULINOS: Benjamin, Alevin, Infantil, Cadete, Junior, Absoluto, Veteranos +35

FEMENINOS: Benjamin, Alevin, Infantil, Cadete, Junior, Absoluto, Veteranos +35

Patrocinadores: SEK, UCJC SPORTS CLUB

**XIII Trofeo Excmo. Ayuntamiento**

Comarca de Valle de Júcar  
Ayuntamiento de Alcañices

FECHAS: Del 10 al 12 de Agosto  
PREMIOS: 200€

Patrocinadores: ibp, Danusso, Toyota

Individual Masculino y Femenino  
Campeón: 200€  
Finalista: 100€  
Semifinalista: 50€  
Cuarto finalista: 25€

Sorteo: Miércoles 10 de Agosto a las 12:00 h.  
Preinscripción: 10€  
Web: www.comarcavallejucar.es  
Tel: 618 545 620 - f.ivan@alcanices.com

**XIX OPEN NACIONAL DE TENIS**  
"CIUDAD DE TRES CANTOS"

DEL 22 DE SEPTIEMBRE AL 8 DE OCTUBRE 2017  
(SOLO FINES DE SEMANA)

CATEGORIAS: SUB-10, SUB-12, SUB-14, SUB-16, SUB-18, ABSOLUTO y VETERANOS +35 (MASCULINO)

PREMIOS: TROFEO para CAMPEÓN y SUBCAMPEÓN

Sorteo: 20 DE SEPTIEMBRE 2017 A LAS 12:00 H

INSCRIPCIÓN MÍNIMA: 16 JUGADORES POR CATEGORÍA

DIRECTOR DEL TORNEO: SANTIAGO DELGADO

JUEZ ARBITRO: ÁNGEL RUIZ ARDANAZ

INSCRIPCIONES HASTA EL 19 DE SEPTIEMBRE A LAS 22:00 H EN FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID

**TROFEO J.S.REMOLCAUTO - AVANTAGE**

POLIDEPORTIVO JUAN DE LA CIERVA  
INSCRIPCIONES EN: WWW.FTM.ES

DEL 1 AL 17 DE SEPTIEMBRE

Director del Torneo: Carlos Rodríguez  
Juez Arbitro: Sergio Seco

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

Patrocinadores: REACTOR, HEAD, CITROËN

Organiza: SYN CODE, COLABORA: GETAFE

J.S. REMOLCAUTO  
Tel: Valle de Móstoles en Google  
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

