

# Enreda-T

Boletín Informativo del Real Zaragoza Club de Tenis



REAL ZARAGOZA  
CLUB DE TENIS 1907

Número 17

Abril 2018



COLABORAN EN ESTE NÚMERO: Asociación Española Contra el  
Cáncer, Laura Anda, Belén Sera, Mariano Peinado, Estibaliz Re-  
yero, Inés Buil, Miguel Ángel González, Carlos Galé-Ansodi, Ja-  
vier Roche Ferrer, Andrés Ortín, Francisco Hernández

*REALE VIDA INSTINTO FAMILIAR*

***TE PRESENTAMOS EL PRIMER SEGURO QUE SE ADELANTA  
A LA NATURALEZA PARA PROTEGEROS A TI YA TUS HIJOS***

Porque los caprichos de la naturaleza pueden ser tan maravillosos como las pecas o los ojos de colores o tan crueles como las enfermedades. Y por eso, **garantizamos la confianza y la tranquilidad familiar ante lo imprevisible** con el único seguro que protege a recién nacidos y cubre enfermedades graves infantiles entre 1 y 18 años.

Más información en:  
[www.reale.es](http://www.reale.es), en el 900 240 900 o acércate a tu mediador Reale más cercano.



REALE GROUP

TOGETHER MORE

# Enreda-T

Información del Real Zaragoza Club de Tenis



**NUESTRA PORTADA: FRAGMENTO DE UN DIBUJO DE INMACULADA MARTÍN CATALÁN**



Fue profesora del Instituto Goya de Zaragoza. Estudió Bellas Artes en la Universidad Complutense de Madrid, donde se licenció en la especialidad de Escultura. Ha participado en numerosas exposiciones y es miembro de varios grupos de dibujo: Urban Sketcgers, Flickr

**COLABORACIÓN: DIETAS ANTICÁNCER... ¿EXISTEN?** Espacio de divulgación de la Asociación Española contra el cáncer P. 7

**ARTÍCULO: UN SOLAR UNA AUSENCIA EN LA CIUDAD** Los huecos en la ciudad y su analogía en las ausencias Laura Anda P. 11

**SALUD: CÓMO PREVENIR LESIONES EN EL CICLISMO** Consejos para una buena preparación para la temporada de bicicleta Belén Seral P. 13

**TENIS: CÓMO RECONOCER SI TUS ENTRENAMIENTOS SON ADECUADOS** Recomendaciones para elegir tu escuela o entrenador Mariano Peinado P. 17

**COLABORACIÓN: HEAD ESTRECHA SUS LAZOS CON EL RZCT** Actividades de la marca HEAD en nuestras instalaciones Estíbaliz Reyero P. 20

**ESTUDIO TÉCNICO: EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD Y PRECISIÓN DEL SAQUE ANTES Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO** Estudio técnico llevado a cabo por los autores en las pistas de la FAT Miguel Ángel González, Carlos Galé-Ansodi y Javier Roche Ferrer P. 23

**ENTREVISTA: MARTÍN ROCCA** Entrenador de tenis de la Academia Sánchez-Casal de Barcelona y fundador del proyecto solidario Tennis Aid Inés Buil P. 31

**ENTREVISTA: SABINA MEDIANO** Directora de la Escuela de Tenis en Fin de Semana Inés Buil P. 34

**MANTENIMIENTO: DESMONTANDO A MURPHY** Una reflexión sobre la Prevención de Riesgos Laborales Andrés Ortín P. 36

**HABLAMOS CON: SILVIA LACRUZ** Jornadas sobre coaching y pádel Inés Buil P. 38

Revista editada por el  
Real Zaragoza Club de Tenis



Consumo mixto modelos foto 4,7-9,4 (l/100 km) y emisiones de CO<sub>2</sub> 123-214 (g/km).

## Ve donde tu corazón te lleve. Gama con tracción integral 4MATIC.

Tu corazón tiene muy claro dónde quiere llegar. No lo detendrá nada y mucho menos una tormenta. Sigue a tu corazón con la tranquilidad de contar con la tracción integral 4MATIC. Un sistema que es mucho más que una tracción a las cuatro ruedas. Si alguna de las ruedas pierde adherencia, se incrementa la propulsión en las ruedas con más tracción, garantizándose así una trayectoria óptima en todo momento y una sensación de control total en cualquier tipo de terreno y carretera. 4MATIC, una tracción exclusiva de Mercedes-Benz.

**Mercedes-Benz**

The best or nothing.



**Ágreda Automóvil, S.A.**

Concesionario Oficial Mercedes-Benz

Avda. Manuel Rodríguez Ayuso, 110. 50012 ZARAGOZA. Tel.: 976 300 087. [www.agreda.mercedes-benz.es](http://www.agreda.mercedes-benz.es)

# Editorial

---

## *Enreda-T número 17*

Estamos ya en víspera de la primavera, esa estación sin apenas presencia en nuestras tierras zaragozanas, donde pasamos del frío al calor sin etapas intermedias. Y en esta época se incrementa habitualmente la actividad en el club; los días son más largos y la calidez de la temperatura nos invita a ejercitarnos con nuestros deportes favoritos. No cabe sino disfrutar de las oportunidades que nos brinda esta estación.

Es también la época en la que presentamos la auditoría contable correspondiente al ejercicio económico anterior; en este caso, la de 2017. Afortunadamente, y a la vista del resultado, podemos ser algo optimistas en cuanto al futuro más inmediato.

Y aprovechamos para sacar un nuevo número de nuestra revista Enreda-T, el 17, con abundancia de artículos que esperamos que sean del agrado de nuestros lectores.

Seguimos en la línea que iniciamos el pasado mes de febrero, intentando dotar a nuestra revista de las características propias de una publicación que pueda ser de interés para un amplio sector de los potenciales lectores.

Queremos agradecer a todos nuestros colaboradores su desinteresada aportación. Nuestro consejo de redacción es formalmente muy limitado pero potencialmente muy amplio. Y queremos recordar a todos los socios que nuestra revista puede y debe ser una ventana en la que todos puedan asomarse, así como un escaparate donde exponer opiniones, inquietudes o reflexiones.

Deseamos que todos disfrutéis de la lectura de este nuevo ejemplar de Enreda-T y de la placidez de este tiempo que se aproxima.



**Augusta Aragón**

# CONDICIONES EXCLUSIVAS

PARA REAL ZARAGOZA CLUB DE TENIS



REAL ZARAGOZA  
CLUB DE TENIS 1907

## INFORMACIÓN PERSONALIZADA

Av. Alcalde Caballero, 112 · 50015 Zaragoza ☎ **687 890 178**

✉ **comercial@bmwaugusta.es**

bmwaugusta.es | miniaugusta.es



# DIETAS ANTICÁNCER...

## ¿EXISTEN?

**No. No existe ningún alimento ni combinación de alimentos que cure el cáncer. Entonces, ¿a qué se le llama dieta anticáncer?**



No tienes que buscar mucho en internet para encontrar muchísimas dietas que se hacen llamar dietas anticáncer, dietas milagro o “la cura para el cáncer que la industria no quiere que sepas” y que prometen curar milagrosamente el cáncer.

Todas estas dietas tienen un elemento en común, que no tienen ningún tipo de evidencia científica ni pruebas de que funcionan.

Qué comer cuando se padece cáncer es una de las grandes preguntas que se hace una persona después de su diagnóstico. Hay muchas teorías sobre los alimentos para combatir el cáncer y dietas anticancerígenas.

El problema de este tipo de dietas es que afecta negativamente a todas las células del organismo provocando un estado de malnutrición y pudiendo menguar la masa muscular del cuerpo. Esta situación debilita físicamente a la persona que tendrá más dificultad a la hora de afrontar la enfermedad y los tratamientos.

La única dieta que ha demostrado ser beneficiosa para la salud es la dieta mediterránea.

Ninguna otra de las supuestas dietas milagrosas ha demostrado beneficios para la salud; es más, muchas pueden suponer un perjuicio para la persona, e interferir negativamente.

**Falsas dietas milagro que no ayudan nada**

**Dieta alcalina:** Te dirán que comer algunos alimentos, como por ejemplo miel, huevos, pollo, entre otros muchos, hará que la sangre esté más ácida, lo que desequilibraría el pH del cuerpo y provocaría algunas enfermedades, como el cáncer. Por lo tanto, consumir una dieta opuesta te curaría del cáncer. No te creas nada, ES FALSO

**Dietas cetogénicas:** Los que promueven este tipo de dieta apuestan por el consumo de grasas, proteínas y omega-3, y por no tomar carbohidratos ni alimentos con muchas calorías. No solamente no está demostrada su eficacia, sino que estudios recientes han demostrado que ciertos tipos de células tumorales mamarías podrían alimentarse a partir de grasa.

**Dieta macrobiótica:** las personas que siguen esta dieta hablan más de un estilo de vida, en el que buscan el bienestar físico y emocional a través de la alimentación. No tiene nada que ver con curar o modificar la evolución del cáncer.

**Mitos y otras teorías de falsas curas del cáncer**

**La cura del bicarbonato:** Se relaciona también con la falsa creencia de que tomar ciertos alimentos genera un pH alcalino y esto cura el cáncer. FALSO

**El azúcar alimenta el cáncer:** Todas las células de nuestro cuerpo se alimentan de glucosa y tomar azúcar no quiere decir que las células

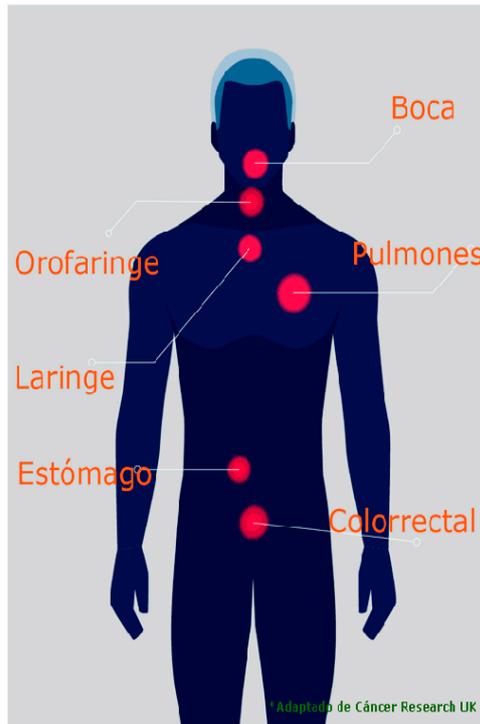


Imagen: Las dietas poro sanas pueden incrementar seis tipos de cáncer.

cancerígenas crecerán más rápido. El azúcar debe siempre moderarse debido a que el sobrepeso y la obesidad si están relacionados con mayores probabilidades de varios tipos de cáncer que explicaremos posteriormente. Pero afirmar que el azúcar alimenta el cáncer es falso y desproporcionado.

**La cura de la vitamina C:** esta teoría sostiene que la vitamina C cura el cáncer. La vitamina C es muy beneficiosa

para la salud pero NO CURA EL CÁNCER.

**La cura del cartílago de tiburón:** un mito muy curioso y exótico pero FALSO.

**El agua con limón en las mañanas:** es sana pero no cura el cáncer.

**Los suplementos nutricionales:** los suplementos nutricionales no son necesarios en personas que lleven una dieta equilibrada y no padezcan de alguna enfermedad. A día de hoy, no contamos con evidencia científica que com-

La única dieta que ha demostrado ser beneficiosa para la salud es la dieta mediterránea. Ninguna otra de las supuestas dietas milagrosas ha demostrado beneficios para la salud

pruebe que los suplementos nutricionales disminuyen el riesgo de cáncer.

**Los súperalimentos:** los súperalimentos son productos muy ricos en nutrientes y especialmente beneficiosos para la salud. En este caso, estos alimentos son beneficiosos para la salud y se toman generalmente en dietas equilibradas, por lo que disminuyen la probabilidad de tener cáncer, pero bajo ningún concepto esto se debe confundir con que curan o eliminan esta enfermedad.

En ese sentido, vale la pena decir que en la mayoría de casos, quienes promueven este tipo de dietas anticáncer confunden el concepto de prevenir el cáncer con el concepto de curar (y la mayoría de estas dietas tampoco contribuyen a prevenirlo).

Prevenir se refiere a disminuir el riesgo en una persona sana de

que esta enferme. Mientras que curar hace referencia a eliminar la enfermedad cuando esta ya existe. Si hablamos de curar el cáncer, lo que hasta el día de hoy se ha probado que funciona mejor es la terapia convencional (quimioterapia, radioterapia, cirugía).

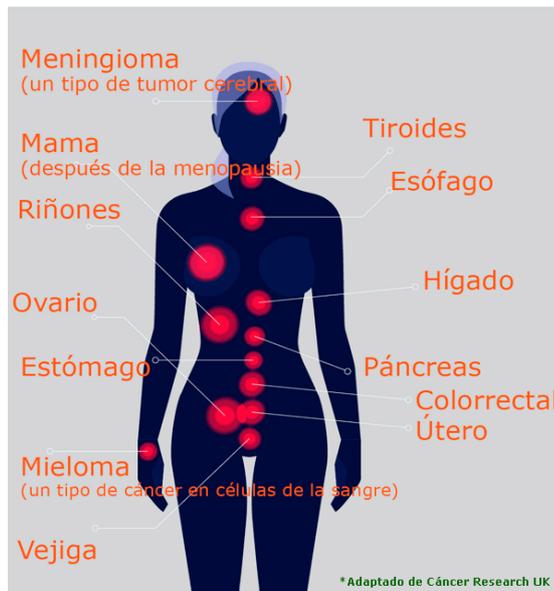
La alimentación está relacionada enormemente con nuestra salud presente y futura. Eso no significa que las enfermedades oncológicas se puedan llegar a prevenir a través de una dieta específica, o que si hemos desarrollado algún tipo de tumor la causa sea nuestra manera de comer.

Es difícil relacionar el consumo de un alimento natural con la enfermedad, pero lo que sí se

conoce, está respaldado por evidencia científica y organismos internacionales, es que hasta el 50% de los casos de cáncer se pueden prevenir con un estilo de vida saludable, manteniendo un peso adecuado para la talla y edad, no fumando, no bebiendo alcohol y teniendo una alimentación equilibrada y saludable.

¿Y existen dietas que pueden causar cáncer? Sí. Una dieta poco saludable puede incrementar el

riesgo de hasta 6 tipos distintos de cáncer. Existen alimentos directamente relacionados con el incremento de riesgo de cáncer, como el caso de la carne procesada (cualquier tipo de carne que ha sido transformada con salazón, curado, fermentación, ahumado u otros procesos para mejorar el sabor y preservar el alimento) y también existen alimentos que contribuyen al sobrepeso y la obesidad (grasas saturadas y alimentos altos en calorías)



El sobrepeso puede causar hasta trece tipos distintos de cáncer.

lo que incrementa también hasta 13 tipos distintos de cáncer.

Mejora tu alimentación. Come más:

- Frutas y verduras
- Alimentos ricos en fibra
- Come menos:
- Carne roja y procesada
- Alimentos altos en calorías

**RECUERDA: SI TIENES CÁNCER, JAMÁS DEBES REEMPLAZAR EL TRATAMIENTO MÉDICO POR NINGÚN TIPO DE DIETA O TERAPIA ALTERNATIVA Y SIEMPRE CONSULTA CON TU ONCÓLOGO.**

**RECUERDA: SI TIENES CÁNCER, JAMÁS DEBES REEMPLAZAR EL TRATAMIENTO MÉDICO POR NINGÚN TIPO DE DIETA O TERAPIA ALTERNATIVA Y SIEMPRE CONSULTA CON TU ONCÓLOGO.**

# SI LUCHAS CONTRA EL CÁNCER, NOS TIENES **AQUI.**



## APOYO PSICOLÓGICO

Te escuchamos y te apoyamos durante todos los momentos de la enfermedad. Para aceptar el diagnóstico, reducir la ansiedad, combatir los miedos...



## ATENCIÓN SOCIAL

Te guiamos para minimizar el impacto del cáncer en tu día a día y te ofrecemos orientación socio-laboral, residencias de acogida, material ortopédico, ayudas económicas...



## ORIENTACIÓN SANITARIA

Te ayudamos en las miles de dudas que te puedan surgir sobre síntomas, pruebas, tratamientos... te damos todas las explicaciones que necesites en todo momento: terapias, cuidados, etc.

Llámanos:



TU VIDA, NUESTRA VIDA

# UN SOLAR, **UNA AUSENCIA** EN LA CIUDAD



LO QUE DUELE NO ES LA SOLEDAD,  
SINO LA AUSENCIA

**LAURA ANDA**

Hace unos pocos días volvía en coche a casa cuando, al pasar por una esquina cien y una mil veces vista, eché de menos algo. Cuando me quise dar cuenta, el semáforo se había puesto verde ya y al arrancar, recordé lo que echaba de menos... una tienda que seguro habréis visto o incluso entrado, un almacén de semillas muy antiguo o, cuando menos para mí,

pues siempre me había fijado en él; cuando era pequeña me llamaba la atención el título, ya que pensaba que para qué queríamos las semillas en una ciudad. Más adelante, me parecía que era un irresistible entre el maremágnum de *modernidades*, videoclubs (en una época que nacían como setas), tiendas de telefonía, clínicas dentales (en locales, otra modernidad...), tiendas de chuches o panaderías boutique. Además, con el tiempo le habían dado un aire un tanto romántico con unas



jardineras en la fachada a modo de reclamo; siempre tenía el ánimo de ir un día a dar una vuelta. Pero ya no iba a tener oportunidad de hacerlo.

Como ese camino lo hago cuando vuelvo a casa, al pasar la siguiente vez, me fijé un poco más y lo que estaba ocurriendo es que estaban tirando la casa. La casa, por supuesto, tenía tantos años como la tienda de semillas. Pero lo que me hizo pensar fue en la ausen-

cia, en lo que quedaba, un solar, con el resto de lo que habían sido las paredes lindando con la de al lado que conservaban la estructura de lo que habían sido viviendas, con sus restos de pintura e incluso con lo que había sido una chimenea. Y me dejó un poco vacía. Pensé en las familias que habían vivido allí durante tantos años, en lo que habrían dejado entre aquellas paredes que no estaban ya. ¿Dónde podrían haber ido? ¿Qué habría sido de ellas?

**Pensé en las familias que habían vivido allí durante tantos años, en lo que habrían dejado entre aquellas paredes que no estaban ya**

*(Continúa en la página 12)*

No sé por qué, todo esto me hizo pensar un poco más allá, en todas las ausencias que nos van marcando a lo largo de nuestras vidas. Por supuesto que un solar no es nada, total, en breve habrá un cartel promocional de viviendas de lujo y por ende nadie se acordará de la tienda de semillas ni de los vecinos que vivían en aquella comunidad. Hacía muy poco había leído en una columna de Fernando Savater una frase que me tocó un poco más: "lo que duele no es la soledad, sino la ausencia". Y fui atando cabos.... El solar desprendía soledad, pero lo que me "tocó" un poco más fue pensar en la ausencia de lo que había habido allí, que ya no era nada. Y que esa ausencia iba a ser sustituida. Y me dolió.

Y claro, yo me puse a pensar en mis ausencias. En las que tenemos a lo largo de nuestra existencia y que vamos intentando sustituir o, en el mejor de los casos, rellenar. Algunas no pueden sustituirse, siempre nos acompañan con más o menos intensidad. Otras, poco a poco se van rellenando en nuestro interior. Pero probablemente todas vuelven alguna vez, doliendo como pequeñas o grandes cicatrices del alma. No pueden ser como el solar que vi, que dejará rápidamente de ser un solar para ser otro edificio, probablemente más grande que el que había.

El alma, esta palabra que en castellano me dice tan poco, pero que en otras lenguas la encuentro tan intensa, como en francés *âme* o, en inglés *soul*, para mí mucho más completas y más redondas, más llenas de algo más...

Volviendo a las ausencias, que me voy del tema, toda esta reflexión me hace darle la vuelta a la tortilla y pensar al revés. ¿Somos, seremos, hemos sido nosotros ausencias para alguien? ¿Cuál es, será, ha sido el recuerdo

que dejamos cuando alguien piensa en nosotros? ¿Seremos una ausencia dolorosa o nuestro recuerdo provocará una gran sonrisa o un pequeño mohín de cariño? Por eso proclamo desde aquí (como diría un genio, admirado y ya desaparecido, Antonio Fraguas "Forges"), desde este hueco que tan amablemente me deja el Club para expresar estos sentimientos, el impulso de decirnos a menudo cuánto nos echamos de menos, que nos alegramos de vernos, para que, cuando no podamos hacerlo porque esta ausencia se haya hecho presente y real, por lo menos quede el recuerdo para quien lo hizo y para quien lo recibió.

De todas formas, tengo la sensación de que las ausencias se nos amontonan en el alma y van llenándola de recuerdos que no llenan esta soledad que la ausencia nos deja. Sin embargo, creo que las ausencias también nos obligan a ser más fuertes, para sobrellevar los sentimientos de desamparo y recordando los buenos momentos que nos dejan los que ya no están en algún momento de nuestra vida.

En el fondo o mejor, lo más importante es la suerte que tenemos de pertenecer a este magnífico Club (mi hermano, que ha conocido muchos, siempre dice que es de los mejores clubs de España...) que nos permite practicar el deporte que tanto nos gusta en unas inmejorables instalaciones y nos rellena nuestra mente y el alma, *l'âme, our soul*, de momentos reconfortantes para no sentirnos solos, ya que los compartimos con otras personas que son, en definitiva, los que nos ayudan.

En fin, ya veis, cuánto da de sí un solar vacío, solo, ausente...

**Por eso proclamo desde aquí (...) el impulso de decirnos a menudo cuánto nos echamos de menos, que nos alegramos de vernos, para que, cuando no podamos hacerlo porque esta ausencia se haya hecho presente y real, por lo menos quede el recuerdo para quien lo hizo y para quien lo recibió**

# CÓMO PREVENIR LESIONES EN EL CICLISMO



**BELÉN SERAL**

**TRAUMATÓLOGO INFANTIL**

Hospital Clínico Universitario  
Hospital Viamed Montecanal



El ciclismo es un deporte que ha ido ganando en popularidad a lo largo de los años en todo el mundo. En Estados Unidos se calcula en 80 millones el número de ciclistas. España cuenta con 30 millones de bicicletas. Hay 3,5 millones más de ciclistas que hace 8 años. El número de usuarios de la bicicleta ha aumentado notablemente, lo que implica que más de la mitad de los españoles entre los 12 y los 79 años utilizan al menos una vez a la semana este medio de transporte según la R.F.E.C.

Como todos los deportes, es una manera fantástica de hacer ejercicio y aprender del trabajo en equipo con una disciplina. Sin embargo, este va acompañado de lesiones tanto agudas como por sobrecarga. El exceso de ejercicio con traumatismos repetitivos sobre los tendones, músculos y articulaciones, se debe a una serie de factores como son: entrenamiento no adecuado, técnica no apropiada, fallo en la equipación, o también puede ser debido a las características anatómicas y biomecánicas del deportista.

Dentro de los problemas físicos que acarrea, los podemos enumerar según la localización en: 48% en cuello, 42% en rodillas, 36% en ingle y nalgas, 31% en manos y un 30% en espalda.

Pero, ¿cuáles son las lesiones más frecuentes y cómo pueden evitarse?

### **DOLOR DE RODILLA**

La rodilla es la articulación más frecuentemente lesionada por sobrecarga en el ciclismo.

Destacamos cuadros clínicos que producen dolor en la rótula como son: Síndrome patelofemoral, tendinitis rotuliana y cuadriceps; y los que producen dolor externo de la rodilla como el Síndrome de fricción de la cintilla iliotibial.

Las plantillas con cuñas de corrección en el calzado y la posición de la cala puede ayudar a estos problemas de sobrecarga.

### **DOLOR DE CUELLO Y ESPALDA**

El dolor de cuello es frecuente en los ciclistas que están en una posición fija durante mucho tiempo.



Se puede evitar haciendo ejercicios encogiendo los hombros y realizando ejercicios de estiramiento del cuello para evitar una tensión muscular. Si se realizan de manera no apropiada, también pueden producirse lesiones.

Los isquiotibiales y flexores de cadera cortos pueden redondear o aumentar el arco de la espalda, lo que conlleva a una hiperextensión del cuello.

Estiramientos musculares sobre una base regular ayudarán a mejorar la flexibilidad y ayudará a mejorar una postura adecuada. Al cambiar el agarre en el manillar, las tensiones en los músculos sobreutilizados van a disminuir, y las presiones se distribuirán entre los diferentes nervios de los brazos.

### **DOLOR DE MUÑECA Y BRAZO**

En el ciclismo, los codos deben ir flexionados y nunca en extensión. Cuando se golpea en un bache, los codos deben absorber la energía

**Dentro de los problemas físicos que acarrea, los podemos enumerar según la localización en: 48% en cuello, 42% en rodillas, 36% en ingle y nalgas, 31% en manos y un 30% en espalda.**

del golpe. También es importante la posición de las manos que ayudará a disminuir el dolor y mejorar el entumecimiento.

Dos lesiones típicas de la sobrecarga en la muñeca son: la parálisis del ciclista y el síndrome del túnel carpiano. Ambas se pueden evitar alternando la presión desde dentro hacia fuera de las palmas de las manos, y asegurarse que las muñecas no caen por debajo del manillar.

Los guantes acolchados y los ejercicios de estiramiento de manos y muñecas antes de montar en la bicicleta también ayudarán.

### PROBLEMAS UROGENITALES

Un problema frecuente en el ciclista que está muchas horas en el sillín es la neuropatía del pudendo. Refiere dolor y entumecimiento en el área genital y rectal. Esto es debido a la compresión del aporte sanguíneo en dicha región.

Para evitarlo se puede utilizar un asiento más ancho, con relleno, o cambiando la badana del *culotte*.

En la literatura científica médica está publicado que la mujer tiene los mismos problemas que el hombre, en región genital y suelo pélvico. Los asientos más anchos y convencionales ayudan a mejorar, a diferencia de los asientos de diseño más recortados.

### ENTUMECIMIENTO Y HORMIGUEO DEL PIE

Los zapatos muy estrechos o muy apretados son la causa más frecuente de molestias en los pies. Si aumenta la presión en los compartimentos de la pierna (Síndrome Compartimental) se produce una compresión de los nervios de la pierna, lo que conlleva a un entumecimiento del pie. Este problema se trataría con cirugía tras la realización de una medición de la Presión Compartimental de la pierna.

### RECOMENDACIONES PARA LA QUEBRANTAHUESOS Y TREPARRISCOS:

- ◆ Antes de empezar la temporada, se recomienda realizar un examen de salud médica con una exploración física.
- ◆ Realizar una rutina adecuada de calentamiento y enfriamiento para preparar el cuerpo y ayudar a recuperarse de la actividad.
- ◆ Incorporar un entrenamiento de fuerza y estiramiento en el programa de entrenamiento.
- ◆ Plan de entrenamiento con el fin de obtener unos objetivos durante la temporada, sin poner en riesgo la salud.
- ◆ Hidratación adecuada para evitar los calambres.
- ◆ Utilizar una equipación adecuada: casco, plantillas, zapatos, badana, protectores solares.
- ◆ No practiques un único deporte durante todo el año. Así ayudas a los músculos a recuperarse y se evitan lesiones por uso excesivo.
- ◆ Mantente descansado antes de la prueba.
- ◆ La suplementación no es lo más importante de la dieta.
- ◆ No tomar al pie de la letra el gasto energético que marca el reloj.
- ◆ No todas las calorías se reponen a base de pasta, arroz y pollo. Come frutas, verduras, legumbres y féculas como completos nutrientes para la eficacia energética del entrenamiento.
- ◆ No debemos preocuparnos de la dieta sólo el día de la prueba.
- ◆ El alcohol tiene efectos dañinos para la recuperación, el sistema inmunitario y la hidratación.

En la literatura científica médica está publicado que la mujer tiene los mismos problemas que el hombre, en región genital y suelo pélvico.

## La prevención, el mejor aliado

Ante cualquier problema que su hijo presente o duda que tenga, solicite una cita con la Doctora Belén Seral, en la Consulta de Ortopedia Infantil, que le explorará, le tranquilizará y en caso necesario pondrá el tratamiento más apropiado para su hijo.



Franz Schubert, 2 · 50012 Zaragoza  
Tel: 876 241 818 · Fax: 876 241 819  
Líneas de autobús 41 y 54  
[www.viamedmontecanal.com](http://www.viamedmontecanal.com)



*Dra. Belén Seral*

## Ortopedia y Traumatología Infantil

La Ortopedia infantil abarca el estudio y el tratamiento de múltiples patologías desde el nacimiento hasta la madurez esquelética. Engloba toda la patología congénita, neurológica, infecciosa, tumoral, displásica y distrofica.



## Diagnóstico y tratamiento precoz

La displasia del desarrollo de cadera y el pie zamba están presentes desde el nacimiento; el diagnóstico y tratamiento debe ser precoz y debe realizarse por el ortopedista infantil desde el inicio de la vida con controles periódicos para ver el seguimiento durante el crecimiento.

También se ocupa de las lesiones del crecimiento en las deformidades o desviaciones angulares y rotacionales de los miembros y del tórax, así como de los tumores musculoesqueléticos que son más frecuentes en pacientes menores de 20 años.

## ¿Cómo sé que mi hijo tiene un problema?

Los problemas de alineación de las extremidades inferiores generan muchas dudas entre los padres. La mayoría de las veces son procesos evolutivos, temporales y normales que forman parte del proceso de crecimiento, tales como el desgaste del calzado, andar con los pies hacia dentro o hacia fuera, el arqueo hacia dentro o las piernas en equis son problemas que en la mayoría de los casos se resuelven con el progreso del crecimiento.



## La importancia de su seguimiento

La Traumatología Infantil (traumatismos ocasionales, deportivos, materno infantil, etc.) tiene la particularidad de que se trata de un esqueleto inmaduro, con reservas potenciales sobre el crecimiento. La peculiaridad de aplicarse en el período de crecimiento y de desarrollo, supone una dificultad añadida requiriendo un seguimiento en la consulta de la evolución del proceso para poder indicar el tratamiento oportuno. Esta es la gran diferencia que existe sobre el tratamiento de los pacientes adultos.

# TENIS: CÓMO RECONOCER SI TUS ENTRENAMIENTOS SON LOS ADECUADOS PARA TU NIVEL DE JUEGO



## MARIANO PEINADO

PROFESOR NACIONAL DE TENIS

Director de la Escuela del CT Los Pinos  
Jávea (Alicante)

Espero que alguno de mis compañeros de profesión no se sientan ofendidos por lo que voy a explicar, pero si alguno de ellos piensa que no es correcto lo que digo, le ruego revise su metodología para ofrecer mejores entrenamientos y divertirse mas enseñando nuestro querido deporte: el tenis.

Voy a explicar mi visión sobre lo que debes de comprobar y lo que recomiendo.

### ¿Cuántos alumnos hay en las clases?

Lo ideal son 5 – 6 alumnos en iniciación, pero en cuanto pueden pelotear desde  $\frac{3}{4}$  de pista el número de alumnos tiene que ser 3 – 4 máximo. Los alumnos avanzados en pis-

ta deben de ser 2 – 3 máximo.

Pregunta antes de inscribirte a una escuela de tenis para saber si tienen grupo para tu nivel de juego y el número de alumnos que hay por pista. Ve algún día para ver el tipo de entrenamientos que realizan y busca una escuela que cumpla con lo que quieres aunque tengas que pagar algo mas.

**¿Estás en fila y golpeas 2 - 4 bolas y vuelves a ella o vas a recoger las bolas que has golpeado y vuelves a la fila?**

Es verdad que hay muchas escuelas que bien por falta de pistas, horarios, demanda y precios, tienen que tener más

*(Continúa en la página 18)*

alumnos en pista de lo ideal para poder rentabilizar sus servicios.

Pero incluso así, no se debe situar a los alumnos en fila y lanzarles bolas; y menos desde el fondo de la pista si son principiantes o no golpean con calidad y control al menos en un 70% de sus golpes. Hay otras maneras de estructurar las clases numerosas para que los alumnos aprendan mas rápido y mejoren sus habilidades.

Es todo una cuestión matemática: comprueba el número de golpes que haces por minuto cuando realizas entrenamientos en fila con el entrenador lanzando cestos, cuenta el tiempo de explicaciones, de recoger las bolas y demás y sabrás cuántos golpes realizas por clase. Comprobarás que son muy pocos y además, si eres un jugador principiante o intermedio, la calidad técnica y control de tus golpes no será buena.

Lo importante es golpear cuantas más veces mejor a lo largo de la hora de clase e ir experimentando con tus golpes, adaptándolos, sintiéndolos y lo mismo con tus desplazamientos, para que al mismo tiempo sientas una mejora en tu nivel de juego.

Hay metodologías y formas de estructurar las clases que hacen que practiques lo que has aprendido, busques soluciones en situaciones reales de juego; y que en determinadas fases de la clase golpees hasta 20 bolas por minuto con al menos un 60% de calidad en tus golpes y que realices un ejercicio físico completo divirtiéndote.

Los cestos deben de utilizarse para trabajar los desplazamientos, juego de pies y apoyos,

pero solo una vez que tienes control de tus golpes y puedes jugar un peloteo de fondo a una velocidad media alta sin casi cometer errores. Para jugadores avanzados se utilizan también para practicar jugadas. Nunca deben de utilizarse para practicar la técnica en iniciación y perfeccionamiento (excepto en el saque).

**¿Recibes las correcciones técnicas adecuadas?**

Si te lanzan cestos y recibes todo tipo de correcciones que se centran en tu golpeo, muñeca, mano, brazos y sigues cometiendo errores sin saber lo que pasa y cómo resolverlo, o no te dicen nada, entonces tienes dos problemas.

El primero es que, como hemos comentado en la respuesta anterior, no te deberían de lanzar cestos para que practiques la técnica de tus golpes

desde el fondo de la pista si eres un jugador principiante o intermedio.

El segundo es que el 95% de los golpes, una vez aprendida la técnica de forma básica, se deben a errores en cómo recibir la pelota, la distancia y equilibrio al golpear y terminar el golpe, en definitiva a tu juego de pies y cómo te mueves por la pista.

Para ello deberías trabajar primero la técnica desde la línea de saque lanzando a la mano del entrenador en casi estático; o sea, con muy poco movimiento. Cuando la técnica en estático es más o menos correcta (sientes la pelota), se introduce el juego de pies para aprender a tomar las distancias, siempre lanzando la pelota a la mano del entrenador.

*(Continúa en la página 19)*



**C.T. LOS PINOS**

**Hay metodologías y formas de estructurar las clases que hacen que practiques lo que has aprendido, busques soluciones en situaciones reales de juego**

Una vez tengas control de tus golpes con un juego de pies correcto (sientes la pelota y tu cuerpo), tienes que jugar con el entrenador en la volea y luego ir a  $\frac{3}{4}$  de pista y finalmente al fondo de pista.

### ¿No entiendes lo que el entrenador te quiere transmitir?

En este caso el entrenador tiene que decirte otra cosa una vez te haya dicho lo mismo tres veces y sigas cometiendo el mismo error, si no lo haces que no se ha dado cuenta que lo que te está diciendo no lo entiendes o realmente no sabe cómo corregir el error.

La solución es encontrar un entrenador que te explique claramente los principios y conceptos fundamentales de la técnica y la táctica, para que, una vez hayas aprendido dichos principios, te conviertas en tu propio entrenador. Eso significa que debes de ir aprendiendo a combinar todos los principios y conceptos para lograr resultados eficaces para ti.

### ¿Cuánto y cómo practicas el saque y resto durante la clase?

Una vez hayas aprendido la técnica básica de los golpes del tenis tienes que comenzar a jugar

puntos y a ser posible partidos. No importa que tu técnica no sea todavía correcta, lo realmente importante es que juegues para ir buscando soluciones a las situaciones de juego.

Aquí entran en juego los 2 golpes mas importantes del tenis: el saque y el resto. Es como se comienzan los puntos en el tenis y si no puedes realizarlos no podrás comenzar a jugar los puntos y será muy frustrante.

Es primordial entrenar todos los días de clase el saque y el resto, bien por medio de ejercicios o de juegos en los que haya que jugar puntos.

### Conclusiones

Tienes que buscar una escuela que realice entrenamientos que te permitan mejorar tu técnica de forma sencilla y eficaz, entrenadores que te expliquen bien los conceptos fundamentales para que tú mismo puedas ir mejorando tu juego cuando juegas con tus amigos, además que estos entrenamientos se puedan aplicar a los partidos y puedas entender fácilmente la táctica para divertirse mucho más cuando juegas competiciones o partidos de entrenamiento.

**La solución es encontrar un entrenador que te explique claramente los principios y conceptos fundamentales de la técnica y la táctica**

# WWW.TENISDIRECTO.COM

## DISTRIBUIDOR OFICIAL:

**Kirschbaum**<sup>®</sup>  
strings & grips



**TOURNA**<sup>®</sup>

**SIGNUM PRO**<sup>®</sup>

# HEAD ESTRECHA SUS LAZOS CON EL REAL ZARAGOZA CLUB DE TENIS

La firma austríaca de referencia en deportes de raqueta colabora con el club desde 2016 y sigue potenciando su relación con varias acciones



**ESTÍBALIZ REYERO**

**COMUNICACIÓN Y PRENSA HEAD ESPAÑA**

El Real Zaragoza Club de Tenis y HEAD siempre han ido de la mano realizando acciones conjuntas que siempre han favorecido a ambas partes. Una prueba reciente de ello fueron los HEAD Fusion Days 2018. HEAD realizó su congreso anual para monitores en la ciudad de Zaragoza y eligió el club para hacer el test de tenis. La octava edición del conocido HEAD Fusion Days tuvo lugar en marzo y durante el congreso se presentaron las novedades del año a más de 120 monitores venidos de toda la geografía española, además de Portugal y Andorra.

En dicho evento los monitores descubrieron las nuevas raquetas de tenis Radical, Prestige y Extreme y las nuevas palas de las series Delta y Zephyr entre otras novedades. Un momento clave del evento fue el test de producto. Los monitores probaron las nuevas raquetas en las magníficas instalaciones del Real Zaragoza Club de Tenis y en especial, probaron el nuevo HEAD Sensor. Se trata de un accesorio para la raqueta que junto con una App permite conocer parámetros de juego como la velocidad del golpe, el efecto e

**La octava edición del conocido HEAD Fusion Days tuvo lugar en marzo y durante el congreso se presentaron las novedades del año a más de 120 monitores**

*(Continúa en la página 21)*



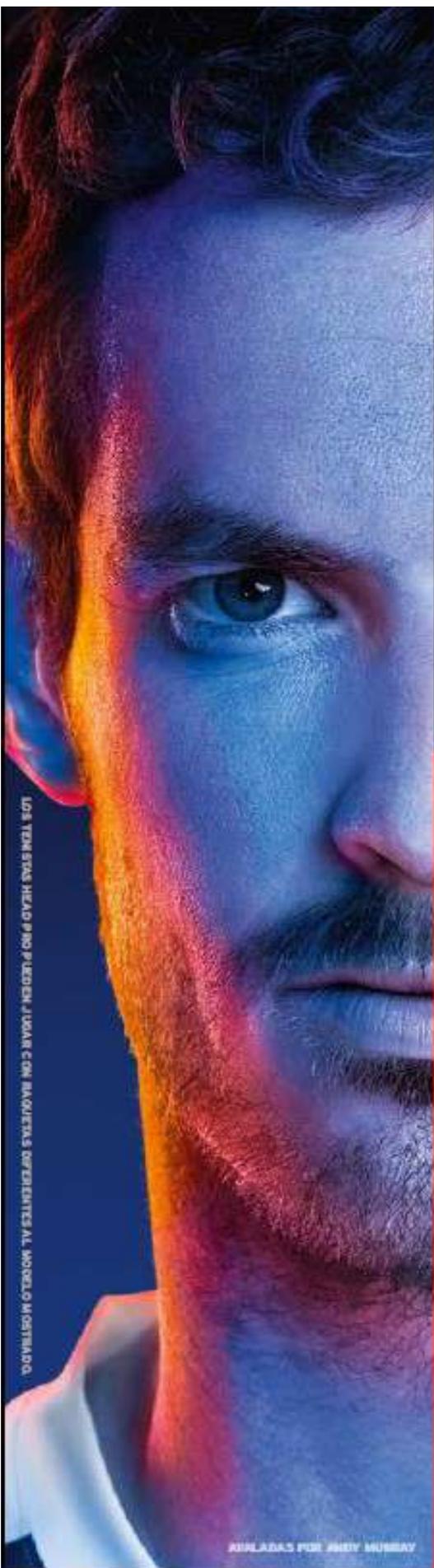
incluso una imagen 3D de tu servicio. Es una herramienta perfecta para el jugador de competición y para que los profesionales de la enseñanza ayuden a sus alumnos a mejorar su juego.

Tras el test, tuvo lugar la cena de gala a la que asistieron, además de los monitores HEAD, los jugadores profesionales de pádel del TEAM HEAD como Fernando Belasteguín, Sanyo Gutiérrez y Alejandra Salazar, así como las jugadoras del equipo de RZCT Eli Amatriain, Nuria Rodríguez y la zaragozana Ángela Caro. Dicho sea de paso, Ángela Caro es la jugadora HEAD más “veterana” de la marca, pues ya acumula más de 10 años representando a la misma. ¡Una fiel embajadora!

HEAD aprovechó la asistencia al evento para hacer una sesión de fotos matutina en las mismas instalaciones del Real Zaragoza Club de Tenis: verdaderamente un entorno precioso. En la sesión participaron los jugadores profesionales de pádel y miembros del TEAM HEAD Tamara Icardo (nº 28 del WPT) y Jose-da Sánchez (nº 83 WPT) además de la modelo Morgana do Santos.

Y por si eso fuera poco, HEAD también colabora en otros eventos como el ITF Senior que tendrá lugar en el club y que se disputará con la reconocida pelota HEAD ATP. Por todo ello, estamos muy contentos de seguir colaborando con el club. Esperemos que surjan nuevos e interesantes eventos, y que nuestros caminos vayan siempre unidos.

**Ángela Caro es la jugadora HEAD más “veterana” de la marca, pues ya acumula más de 10 años representando a la misma. ¡Una fiel embajadora!**



LOS TENNIS HEAD PUEDE BIEN JUGAR CON RAQUETAS DIFERENTES AL MODO MOSTRADO.

RAQUETAS POR ANDY MURRAY



# RADICAL

NO HABRÁ GOLPE QUE SE TE RESISTA

LA NUEVA SERIE  
RADICAL DE HEAD

CON LA INNOVADORA TECNOLOGÍA GRAPHENE TOUCH PARA UNA MEJORADA ABSORCIÓN DEL IMPACTO Y UN TACTO INIGUALABLE, CREANDO UNA DE LAS RAQUETAS MÁS VERSÁTILES DEL MERCADO.



**HEAD**  
.COM

## ESTUDIO TÉCNICO

# La evaluación de la velocidad y precisión del saque antes y después del entrenamiento

Miguel Ángel González Hernández  
Carlos Galé-Ansodi  
Javier Roche Ferrer

Federación Aragonesa de Tenis

### RESUMEN

El objetivo del trabajo fue evaluar de la velocidad y precisión del saque antes y después del entrenamiento. Se contó con la participación de 3 jugadores varones con una edad media de  $15,5 \pm 1$  y a 3 jugadoras femeninas con una edad media de  $15,8 \pm 1$  años, todos ellos, jugadores de la Escuela Territorial de la Federación Aragonesa de Tenis. Se procedió a medir la precisión y velocidad de su servicio antes y después de su respectivas sesiones de entrenamiento, desarrolladas en la Federación Aragonesa de Tenis. Para comprobar la precisión del servicio se elaboraron unos paneles de puntuación, mientras que para comprobar la velocidad de éste se utilizó una pistola radar (SR 3600). Los resultados principales obtenidos mostraron que ambos sexos sacaron

más rápido en sus saques planos, antes del entrenamiento. En lo que a la precisión del saque liftado exterior se refiere ambos géneros fueron más precisos en sus saques después del entrenamiento. La conclusión principal del estudio podría ajustarse al hecho de que los saques de los tenistas antes de la sesión de entrenamiento fueron más rápidos que tras dichas sesiones. Sin embargo, fueron los saques realizados tras la sesión de entrenamiento los que obtuvieron mayor precisión. Por lo tanto, parece ser que existe una relación inversa entre la velocidad y la precisión del saque y que los saques realizados post-entrenamiento no disminuyeron la precisión de éstos, sino que incluso fue aumentada.

### PALABRAS CLAVE

Tenis, servicio, entrenamiento, precisión, velocidad.

### INTRODUCCIÓN

El saque en tenis es uno de los golpes que más relevancia tiene en los partidos para los jugadores (Gillet, Leroy, Thouvarecq, & Stein, 2009). Estos autores destacan el alto impacto de los primeros golpes de cada punto (saque y resto) en el resultado del partido. El princi-

pal análisis del saque en tenis, ha sido realizado en torno a la velocidad que alcanza la bola. En esta línea, Pugh, Kovaleski, Heitman, & Gilley (2003) encontraron que no existía una correlación directa entre la fuerza de los jugadores y la

*(Continúa en la página 24)*

velocidad que estos aplicaban a la bola, considerando que existen otros factores condicionantes de la velocidad en el saque. En esta línea, Ferrauti, & Bastiaens (2007) concluyeron que una intervención de lanzamiento pesado durante el entrenamiento del servicio no tiene ningún efecto beneficioso en la velocidad del servicio. Además, la confianza del jugador para realizar un saque fuerte y certero también ha sido objeto de análisis, encontrando que los jugadores más experimentados y con mayores niveles de confianza son los jugadores que tienen más ventaja ante el saque (Jackson, & Mogan, 2007). Por otro lado, según Chow et al. (2003) la técnica es uno de los factores que afecta a la velocidad de golpeo en el saque. Estos autores consideran que los jugado-

res lanzan la pelota más cerca del cuerpo e incorporan efecto a la bola cambiando la velocidad vertical y lateral de la raqueta del primer al segundo saque.

En definitiva, la velocidad y precisión del saque son aspectos que deben ir de la mano, ya que un saque potente pero impreciso es poco útil. Menayo, Fuentes, Moreno, Clemente, & García Calvo (2008) demostraron que el aumento de la precisión no estaría relacionada directamente con el aumento de velocidad, existiendo otras variables que condicionan esa pérdida de rendimiento. Por todo ello, los autores del presente trabajo proponen la evaluación de la velocidad y precisión del saque antes y después del entrenamiento.

## MÉTODO

### *Participantes*

El estudio se realizó analizando a 3 jugadores varones con una edad media de  $15,5 \pm 1$  y a 3 jugadoras femeninas con una edad media de  $15,8 \pm 1$  años, todos ellos, jugadores de la Escuela Territorial de la Federación Aragonesa de Tenis (nivel nacional). Para su inclusión en el estudio se propuso la siguiente condición, que cada jugador llevase compitiendo al máximo nivel más de 4 años y que se encontrase entre los seis mejores puestos del ranking de su categoría dentro de su comunidad autónoma. Los tutores legales de cada participante aceptaron la participación en el estudio de los jugadores mediante la firma de un consentimiento informado.

### *Variables*

Como variables independientes se tuvieron en cuenta las siguientes: momento del saque, si éste tuvo lugar antes del entrenamiento (pre) o después del entrenamiento (post), tipo del saque (plano/liftado) e intención del saque, considerando ésta, en función de la dirección de la bola tras ser golpeada, diferenciando entre interior y exterior, así como el sexo de los deportistas (masculino/femenino). Cabe destacar que la principal variable independiente a considerar para el desarrollo del presente estudio fue el momento del saque (pre/post).

Las variables dependientes fueron: la velocidad medida en km/h y la precisión, la cual fue registrada en una escala de

5 a 10, considerando el 5 como valor muy impreciso y el 10 como valor de máxima precisión.

### *Materiales e Instrumentos*

Han sido necesarios varios materiales e instrumentos para el desarrollo del presente estudio. El principal material utilizado han sido los paneles de puntuación del saque. Estos paneles han sido diseñados por el cuerpo técnico de la Escuela Territorial de la Federación Aragonesa de Tenis. Para su construcción fueron necesarias numerosas pruebas y ensayos, así como la colaboración de un diseñador gráfico, quién elaboró conjuntamente con el equipo técnico el proyecto de dichos paneles, mediante diferentes proyecciones que simulaban todas las opciones del servicio en tenis. Una vez diseñado el proyecto se le mostró a Jesús Colás Abad, director técnico de la Federación Aragonesa de Tenis y a David Sanz Rivas, director de docencia de la Federación Española de Tenis, dando ambos su aprobación como una herramienta de evaluación útil y eficaz para apreciar la efectividad del servicio en el tenis, aplicable a jóvenes jugadores de tenis. Tras visionar numerosas imágenes pertenecientes a las grabaciones que se encuentran en la hemeroteca de la Federación, podemos afirmar que el material diseñado para el presente estudio queda justificado por la opinión de los expertos en la materia para usar como medio de evaluación.

A partir de las diferentes posiciones del sacador, manteniendo siempre una distancia mínima de 30 centímetros respecto a la línea del cuadro de saque, se realizan una serie

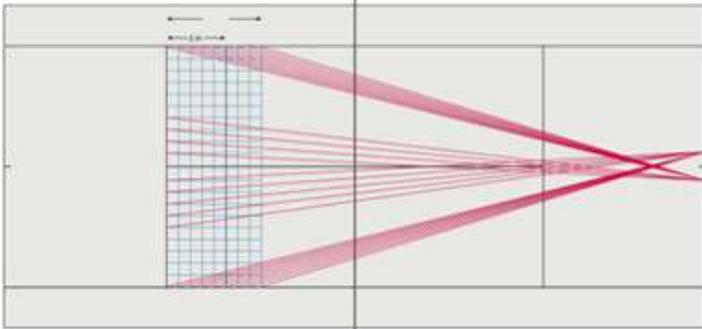


Figura 1. Proyección de los saques en tenis

Ha sido necesaria la construcción de tres paneles, dos laterales y uno central. Todos ellos han sido contruidos con el mismo material, aglomerado y tienen unas dimensiones de 200 cm. de largo y 100 cm. de ancho. En cada panel existen

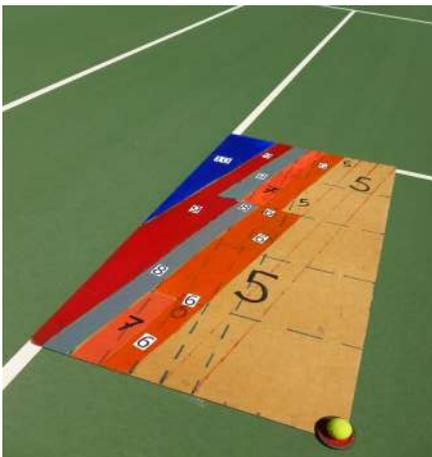


Figura 3A. Panel lateral izquierdo

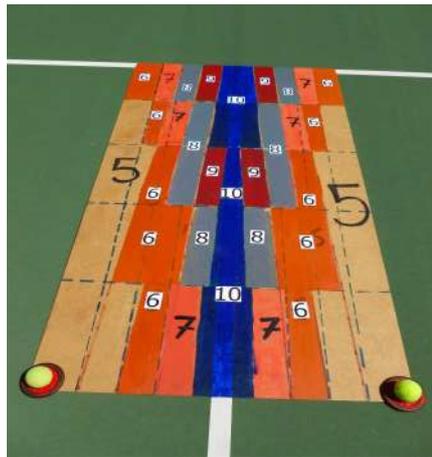


Figura 3B. Panel central de precisión

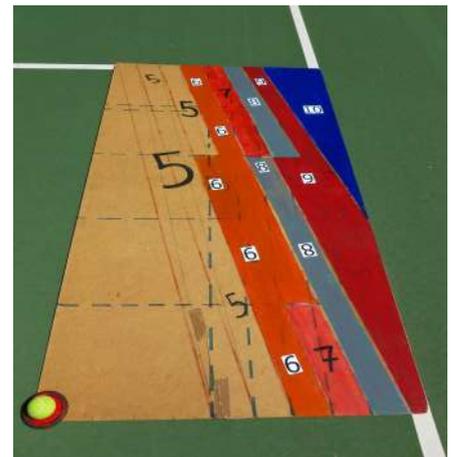


Figura 3C. Panel lateral derecho

Una vez reflejadas las proyecciones de la bola en los paneles, pasamos a delimitar las diferentes zonas de puntuación, con una premisa fundamental, la mayor puntuación (10) se obtendrá cuanto mayor sea la dificultad que tenga el restador para devolver la bola o de llegar a contactar con ésta.

Para comprobar qué puntuación debíamos asignar a las diferentes proyecciones, realizamos un experimento que consistía en lanzar 50 bolas al tablero y observar las dificultades

de proyecciones que simulan todas las posibles trayectorias de los saques, hacia los paneles.

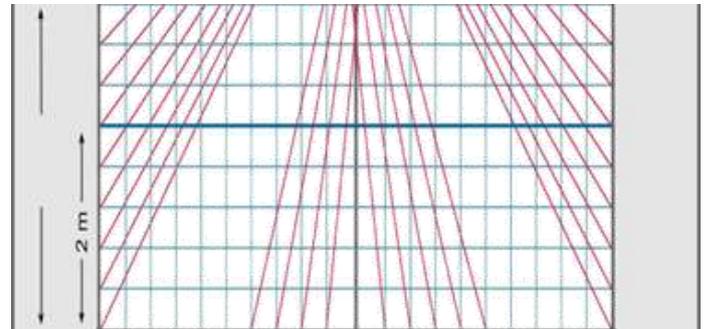


Figura 2. Diseño de los paneles de precisión

un total de diez proyecciones perpendiculares de 10 cm. de ancho cada una de ellas permitiendo así que el diámetro de la bola impacte en su totalidad dentro de la franja proyectada.

que un sujeto participante en el estudio tenía para devolver las bolas. Éstas, se lanzaron con una velocidad similar a la obtenida en los saques valorados, intentado asemejarnos siempre a las condiciones de competición. Cuanto mayor era la dificultad la puntuación de la zona era más alta, así hasta completar todas las proyecciones del panel desde 5 hasta 10 puntos. Cabe destacar que cuando la bola botaba fuera del panel se asignaba una puntuación de 4 puntos. A continuación se explican las zonas que quedaron acotadas en los paneles:

### Paneles laterales

Zona de puntuación	Dimensiones del tablero
Zona 10 (azul)	$(10 \times 40/2) \times 3 + (10 \times 40) \times 3 = 1800 \text{ cm}^2$
Zona 9 (rojo)	$(10 \times 40/2) \times 2 + (10 \times 40) \times 5 = 2400 \text{ cm}^2$
Zona 8 (gris)	$(10 \times 40) \times 2 + (10 \times 40) \times 3 = 2000 \text{ cm}^2$
Zona 7 (fucsia)	$(10 \times 40) \times 2 + (10 \times 40) \times 1 = 1200 \text{ cm}^2$
Zona 6 (naranja)	$(10 \times 40) \times 4 + (10 \times 40) \times 3 = 2800 \text{ cm}^2$
Zona 5 (sin color)	$(10 \times 40) \times 2 + (10 \times 40) \times 5 + (10 \times 40) \times 5 = 4800 \text{ cm}^2$
Zona sin proyecciones	$5000 \text{ cm}^2$
TOTAL TABLERO	$100 \times 200 = 20000 \text{ cm}^2$

\*Cada porción de puntuación queda reflejada como  $10 \times 40$ , siendo  $10 \text{ cm}$  de ancho los que tiene cada proyección y  $40 \text{ cm}$  de largo, ya que el panel está dividido en cinco zonas de  $40 \text{ cm}$  cada una de ellas. Por tanto consiste en sumar el número de porciones que pertenecen a cada puntuación para conocer el área total asignada a dicha zona.

### Panel central

Zona de puntuación	Dimensiones del tablero
Zona 10 (azul)	$10 \times 40 \times 2 = 800 \text{ cm}^2 \times 2$ $2 \times 40 \times 1 = 80 \text{ cm}^2 \times 2$ $4 \times 40 \times 1 = 160 \text{ cm}^2 \times 2$ $5 \times 40 \times 1 = 200 \text{ cm}^2 \times 2$
Zona 9 (rojo)	$10 \times 40 \times 1 = 400 \text{ cm}^2 \times 2$ $8 \times 40 \times 1 = 320 \text{ cm}^2 \times 2$
Zona 8 (gris)	$10 \times 40 \times 3 = 1200 \text{ cm}^2 \times 2$ $6 \times 40 \times 1 = 240 \text{ cm}^2 \times 2$
Zona 7 (fucsia)	$10 \times 40 \times 2 = 800 \text{ cm}^2 \times 2$ $5 \times 40 \times 1 = 200 \text{ cm}^2 \times 2$
Zona 6 (naranja)	$10 \times 40 \times 7 = 2800 \text{ cm}^2 \times 2$
Zona 5 (sin color)	$10 \times 40 \times 7 = 2800 \text{ cm}^2 \times 2$
TOTAL TABLERO	$100 \times 200 = 20000 \text{ cm}^2$



Figura 4. Paneles colocados en la pista de tenis

Además, se utilizó una cámara de vídeo modelo Philips KEY019/00 para grabar las ejecuciones de los tenistas. El material utilizado para medir la velocidad de los saques fue una pistola radar modelo SR 3600 con las siguientes

características técnicas: rango de velocidad: de 10 a 200 MPH, tecnología apuntar y disparar, resolución/precisión: 3%/ + o - 1 MPH o 1 KM/H, rango 60' por bolas y modo de disparo o continuo.

## PROCEDIMIENTO

El estudio se realizó en la pista central de superficie dura en las instalaciones de la Federación Aragonesa de Tenis. La toma de registros (n=480 saques) se llevó a cabo en dos sesiones preparatorias del mes de julio de 2016 desde las 10:00 hasta las 13:30 horas, con unas condiciones climatológicas muy similares en relación al viento, temperatura y humedad, las cuales no afectarán ni a la velocidad de la bola ni a la concentración del tenista. Cada jugador efectuó 40 saques por sesión, divididos de la siguiente forma: 20 saques fueron realizados antes del entrenamiento, el cual tuvo una duración de 2 horas y 30 minutos, y otros 20 saques después de la sesión de entrenamiento. Dentro de cada período (pre/post) cada jugador realizó 10 primeros servicios (diferenciando 5 interiores y 5 exteriores) y 10 segundos servicios (diferenciando 5 interiores y 5 exteriores). Todos ellos fueron realizados siguiendo la siguiente secuencia: saque plano-interior, saque liftado-interior, saque liftado-interior y saque

liftado-exterior.

La toma de registros se realizó con tres colaboradores, el primero tenía la responsabilidad de anotar el tiempo (hora y minutos) en el que se realizaba cada servicio. El segundo colaborador grababa la ejecución del saque. Y el tercero, anotaba la precisión del saque, revisando la grabación si había alguna duda sobre el resultado de algún servicio.

La lectura de la velocidad del saque se registró mediante el uso de una pistola radar, la cual se encontraba elevada mediante un trípode de 1,70 metros (altura media de los tenistas en la categoría estudiada), situada a 6 metros de los paneles de precisión y por detrás de éstos. Esta colocación permitía obtener un ángulo adecuado y realizar una lectura precisa de la velocidad real del saque, tal y como recomienda el fabricante de la pistola radar.

## RESULTADOS

En la tabla 1 aparecen los resultados obtenidos por cada género al realizar saque plano interior y exterior. Los resultados obtenidos indican que ambos sexos sacaron más rápido en sus saques planos, antes del entrenamiento. Por otro lado, al analizar la precisión, los chicos ejecutaron saques planos interiores más precisos antes del entrenamiento, sin embargo, en las chicas ocurrió lo contrario, los saques planos interiores más precisos tuvieron lugar después del entrenamien-

to. Teniendo en cuenta los saques planos exteriores, aparecieron diferencias significativas en la velocidad de los saques del género masculino (Pre=129,36± 14,16 km/h vs. Post=112 ± 12,81 km/h, ES=0,54; p<0,05) siendo más rápidos los saques realizados antes del entrenamiento. En este tipo de saque ambos géneros coincidieron aumentando la precisión de sus saques después del entrenamiento.

Tabla 1. Velocidad y precisión en saque plano

Género	Momento	SAQUE PLANO INTERIOR				SAQUE PLANO EXTERIOR				
		N	Media	Des. típica	% CV	N	Media	Des. típica	% CV	
MASCULINO	PRE	Precisión	30	6,03 *	2,63	51,01	30	6,29	2,57	51,23
		Velocidad	30	124,36	19,27	15,49	30	129,36	14,46	11,18
	POST	Precisión	30	5,62	2,56	57,73	30	6,59	2,29	42,48
		Velocidad	30	121,24	13,46	11,10	30	112,00	12,81	11,44
FEMENINO	PRE	Precisión	30	4,96	2,42	64,63	30	4,50	3,14	69,80
		Velocidad	30	104,36	10,67	10,22	30	99,81	11,50	11,52
	POST	Precisión	30	5,67	2,33	52,71	30	6,25	2,42	38,67
		Velocidad	30	100,17	7,08	7,07	30	94,25	7,19	7,63

La Tabla 2 muestra los resultados obtenidos por cada género al realizar saque liftado interior y exterior. Los resultados obtenidos indican que ambos sexos sacaron más rápido en sus saques liftados, al producirse éstos antes del entrenamiento. Aparecieron diferencias significativas en el género masculino siendo la velocidad de los saques liftados interiores significativamente superior antes del entrenamiento

(Pre=106,36± 14,70 km/h vs. Post=98,17 ± 9,73 km/h, ES=0,31; p< 0,05). En lo que a la precisión del saque liftado exterior se refiere ambos géneros fueron más precisos en sus saques después del entrenamiento. Sin embargo, las chicas fueron más precisas en sus saques liftados interiores antes del entrenamiento.

Tabla 2. Velocidad y precisión en saque liftado

Género	Momento	SAQUE LIFTADO INTERIOR					SAQUE LIFTADO EXTERIOR			
		N	Media	Des. típica	% CV	N	Media	Des. típica	% CV	
MASCULINO	PRE	Precisión	30	4,38	2,50	69,92	30	7,50	3,23	46,07
		Velocidad	30	106,33	14,70	13,82	30	97,33	9,69	9,95
	POST	Precisión	30	4,50	2,44	65,92	30	7,81	2,50	34,15
		Velocidad	30	98,17	9,73	9,91	30	95,54	16,55	17,32
FEMENINO	PRE	Precisión	30	5,33	2,46	52,07	30	5,55	2,66	53,66
		Velocidad	30	90,67	7,70	8,49	30	89,63	8,64	9,64
	POST	Precisión	30	3,60	1,73	57,73	30	5,97	2,91	54,19
		Velocidad	30	86,67	5,13	5,92	30	88,79	7,08	7,98

## CONCLUSIÓN

Tras analizar los resultados se puede concluir que los saques de los tenistas antes de la sesión de entrenamiento se caracterizaron por alcanzar velocidades más altas que tras dichas sesiones. Sin embargo, al analizar la precisión de los saques los datos se invierten, es decir, fueron los saques rea-

lizados tras la sesión de entrenamiento los que obtuvieron mayor precisión. Por lo tanto, parece ser que existe una relación inversa entre la velocidad y la precisión del saque y que los saques realizados post-entrenamiento no disminuyeron la precisión de éstos, sino que incluso fue aumentada.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Chow JW, Carlton LG, Lim YT, Chae WS, Shim JH, Kuester AF, Kokubun K. (2003). Comparing the pre- and post-impact ball and racquet kinematics of elite tennis players' first and second serves: a preliminary study. *Journal of Sport Sciences*, 21(7), 529-537.
2. Ferrauti A, Bastiaens K. (2007). Short-term effects of light and heavy load interventions on service velocity and precision in elite young tennis players. *British Journal of Sport Medicine*, 41(11),750-753.
3. Gillet E, Leroy D, Thouvarecq R, Stein JF. (2009). A notational analysis of elite tennis serve and serve-return strategies on slow surface. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(2), 532-539.
4. Jackson RC, Mogan P. (2007). Advance visual information, awareness, and anticipation skill. *Journal Motor Behaviour*,39(5), 341-351.
5. Menayo R, Fuentes JP, Moreno FJ, Clemente R, García Calvo T. (2008). Relación entre la velocidad de la pelota y la precisión en el servicio plano en tenis en jugadores de perfeccionamiento. *European Journal of Human Movement*,21,1-24.
6. Pugh SF, Kovaleski JE, Heitman RJ, Gilley WF.(2003). Upper and lower body strength in relation to ball speed during a serve by male collegiate tennis players. *Perceptual Motor Skills*, 97, 867-872.



## Miguel González

- Graduado en Fisioterapia
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Estudios Post-Grado en Osteopatía
- Máster en Fisioterapia Deportiva
- PREPARADOR FÍSICO DE LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE TENIS

Cita previa: 630 607442

**CENTRO DE FISIOTERAPIA-OSTEOPATÍA UBICADO DENTRO DEL COLEGIO MONCAYO, EN EL EDIFICIO DEL PABELLÓN DEPORTIVO. ACCESO POR LA PUERTA DEL COLEGIO SITUADA FRENTE A LA PARTE POSTERIOR DEL SEMINARIO**

- ⇒ JUNTO A LAS INSTALACIONES DE LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE TENIS
- ⇒ MUY PRÓXIMO AL CENTRO COMERCIAL ARAGONIA
- ⇒ DESCUENTOS PARA SOCIOS DEL RZCT



# ENTREVISTA: **MARTÍN ROCCA**

Entrenador de tenis de la Academia **Sánchez-Casal** de Barcelona y fundador del proyecto solidario **Tennis Aid**.



**INÉS BUIL**

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN DEL  
REAL ZARAGOZA CLUB DE TENIS



**-Eres argentino, pero llevas muchos años trabajando en España. ¿Por qué motivo escogiste este país?**

Llegué a España por accidente, porque después de vivir en New York cinco años quise ir a Italia, pero conseguir los permisos de residencia y trabajo era tan difícil y burocrático, que vine a Barcelona donde tenía amigos de mi infancia. Y aquí comencé de cero.

**-¿Siempre quisiste dedicarte a la docencia del tenis?**

Cuando terminé el colegio empecé a estudiar Odontología, pero solo duré tres meses... ¡y no es broma! Al año siguiente hice un curso de un año en Buenos Aires y allí comenzó todo.

**-En tu caso, la enseñanza está enfocada a los más pequeños (tenis base). ¿Por qué?**

Porque siempre me resultó más fácil y divertido dedicarme a los más peques. Me siento muy a gusto trabajando con ellos.

**-¿Qué valores intentas inculcar a tus alumnos en la pista?**

Trabajo en equipo, cuidado del material, atención a las formas, respeto a entrenadores, compañeros y a las reglas de conducta del deporte. Soy bastante exigente en eso.

**-¿Cuál sería la clave para que un niño que empieza a jugar al tenis a edad temprana, continúe de mayor?**

Sobre todo no acelerar los tiempos. Primero hacer que se diviertan mientras aprenden. Hacer que se sientan atraídos por practicar tenis y luego no agobiarlos, respetar las fases de aprendizaje y hacerlos jugar acorde a su edad y nivel, sin querer ir más rápido si los chicos juegan bien, y no dejarlos de lado si los chicos solo juegan a nivel recreativo. Todos cuentan.

**-Conozco casos de jóvenes tenistas que en**

**los entrenamientos rinden bien, pero en los partidos de competición se frustran, incluso acaban llorando cuando pierden. ¿Cuál sería la clave para evitar este tipo de comportamientos en la medida de lo posible?**

¡Eso le pasa a la mayoría! Y hoy en día más porque a veces se ponen muchas expectativas en el rendimiento. Hay que centrarse en la formación antes que nada y cuando un jugador esté preparado, hacerlo competir progresivamente hasta que se sienta más seguro y confiado.

**-Háblanos de tu proyecto Tennis Aid, que lideras con Abel Rincón. ¿Cómo surgió esta magnífica idea?**

La intención inicial fue la de enviar material a un entrenador ugandés. Cuando se lo comenté a Abel, me dijo: "¿Y por qué en lugar de enviarlo no lo llevamos nosotros?" Menos de dos meses después (noviembre del 2014) estábamos aterrizando en Kampala (Uganda). Así surgió todo.

**-¿Tenéis algún viaje programado, o alguna actividad a realizar próximamente?**

Como primer gran evento tenemos una presencia en el Barcelona Open (Conde de Godó). Tendremos un stand allí dos días y esperamos poder aumentar la difusión de nuestro trabajo. Y viajes hay muchos en carpeta y poco tiempo libre para hacerlos, lamentablemente. Pero con tiempo los llevaremos a cabo.

**-Para poner el broche final a la entrevista, ¿podrías decirnos si hay algún entrenador de tenis al que admires? ¿Y un jugador/a de los que compite internacionalmente que te guste?**

Por suerte me he cruzado con mucha gente muy valiosa en tantos años de profesión y

**La intención inicial fue la de enviar material a un entrenador ugandés. Cuando se lo comenté a Abel, me dijo: "¿Y por qué en lugar de enviarlo no lo llevamos nosotros?"**



*(Viene de la página 31)*

nombrar algunos sería dejar otros tantos fuera de la lista. España tiene muchos y valiosos entrenadores, muchos de ellos no tan famosos pero importantísimos en sus comunidades. Tanto aquí como en Argentina, la enseñanza se apoya mucho en la pasión por esta labor.

Y en cuanto a jugadores, Roger Federer es sin duda el mejor y más importante espejo donde mirarse. En el aspecto de juego, técnica, conducta es el mejor embajador que puede tener el tenis.



# #TennisAid

# ENTREVISTA: SABINA MEDIANO

Directora de la **Escuela de Tenis en Fin de Semana**



**INÉS BUIL**

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN DEL  
REAL ZARAGOZA CLUB DE TENIS

**“Los niños marcan el ritmo que llevan las familias”**

Entrevistamos a la responsable de la escuela de fin de semana, Sabina, y nos cuenta que se está trabajando duro para hacer de la escuela un sitio donde nadie quiera dejar de estar, un sitio donde se sienten las bases sobre las que construir el futuro del club.



“Los niños marcan el ritmo de las familias. Si están disfrutando, y bien llevados, el resto de la familia descansa y se relaja, está estrechamente relacionado. Nosotros, cuando empezamos este proyecto, dijimos que no era negociable que los padres tuvieran la sensación de que sus hijos se quedaban en buenas manos”

### -¿Cómo está transcurriendo la temporada en la escuela?

Está siendo un año de transición hacia donde queremos. No podemos llegar y cambiar las costumbres, metodología, grupos y poner al máximo nivel al equipo de trabajo en unos meses. Es un proceso paulatino de transformación por el que luchamos día a día. Estamos en la línea correcta

### -¿Qué crees que ha mejorado desde tu llegada?

No ha mejorado nada, simplemente hemos cambiado la forma de trabajar; como cuando un jugador de tenis profesional cambia de entrenador, el tiempo dirá si ha resultado.

### -Si pudieras mejorar una instalación para sacar más provecho de la escuela, ¿qué construirías?

Eso lo tengo claro, pistas de *minitenis* fijadas donde poder practicar y potenciar el peloteo en un espacio redimensionado acorde con la edad. Si ya tuviera porche, ¡¡sería la bomba!!

De cualquier forma estamos ya muy contentos con las pistas nuevas.

### -¿Qué cambios tenéis previstos a corto, medio y largo plazo?

Tenemos en proyecto muchas mejoras, novedades y cambios. Como, por ejemplo, el intercambio con el extranjero entre tenistas amateur con otros clubes. Y otras que no te puedo desvelar. Pero es fundamental entender que atendemos primero a prioridades esenciales para la escuela, como la eficiencia en el aprendizaje de cada día, fomentar el ambiente de escuela y sentir el orgullo de pertenencia a este club, o bien asegurarnos de que los niños puedan seguir las etapas de aprendizaje con los pasos adecuados.

### -¿Qué tal se porta tu equipo de trabajo?

Tienen lo más importante que se necesita en un trabajador, orgullo de pertenencia a su club. Este año han crecido mucho y, teniendo en cuenta su condición de estudiantes y jóvenes, hay que estar encima para atender a sus dudas, necesidades y correcciones en pista. La verdad es que se les coge mucho aprecio porque son buenos chicos.

### -Vamos con el tema personal, ¿tienes alguna manía o defecto reconocidos?

Ja, ja. En casa me dicen que nunca termino de desconectar del trabajo.

### -¿Vas a volver a competir alguna vez?

Desde luego, al nivel que competí es imposible, pero no descarto jugar a otro ritmo. Lamentablemente es complicado llevar una regularidad mínima de entrenamientos y partidos... ¡¡¡ya quisiera yo!!!!

### -Un plato de comida que te encanta

El fideua, o bien la paella, de mi madre; y una cafetería con chocolate y churros caseros.

### -Una serie o película

Soy más de series. Me chifla *Walking Dead*... ¡¡¡pero luego no hay quien me acueste!!!

### -Por último, haz una valoración final de cómo has visto la situación del club desde tu llegada

El club, estos últimos años, se ha tenido que adaptar a las circunstancias. Lo que está claro es que existe un ambiente de fidelidad y cariño incondicional al club por parte de los socios que no deja de sorprenderme, y que estoy segura de que lo llevará hacia donde el conjunto de todos deseamos.

Lo que está claro es que existe un ambiente de fidelidad y cariño incondicional al club por parte de los socios que no deja de sorprenderme

# DESMONTANDO A MURPHY

## PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



### ANDRÉS ORTÍN

RESPONSABLE DEL ÁREA DE MANTENIMIENTO DEL REAL ZARAGOZA CLUB DE TENIS

**-Periodo Neolítico (5000 a J.C),** por la tarde. Derrumbamiento de una galería subterránea de una cantera de sílice a orillas del río Mosa, en la actual Bélgica. Primer accidente laboral conocido.

**-Código legal de Hammurabi (1770 a J.C.),** se castigará con la pena de muerte al constructor que edificase una casa si esta se derrumba causando la muerte al dueño; pero si la muerte fuera de un hijo del dueño, el castigo se impondrá al hijo del constructor. Primera referencia de indemnización derivada de un accidente de trabajo.

**-Plinio el viejo (79 a J.C).** Recomienda el uso de caretas para impedir la inhalación de polvo en las minas de cinabrio y plomo. Primer E.P.I. (equipo de protección personal) del que tenemos noticia. La careta en cuestión era una vejiga de cerdo.

El trabajo ha sido desde tiempo inmemorial fuente de daños a la salud de los trabajadores.

La fuerte sacudida llegó en el siglo XX con el desarrollo industrial, que trajo la mecanización en la producción, aumentando de forma exponencial el número de accidentes laborales, dejando en absoluto desamparo a trabajadores y familias.

No tenemos otro mundo al que poder mudar, tampoco podemos cambiar la dirección ni la fuerza de este viento que trae las nuevas tecnologías, pero sí ajustar el velamen. Nadie reclamaba la justicia reparadora del rey babilonio con su Ley del Talión, pero resultaba palmario que era necesaria una catarata de cambios, cambios incesantes y complejos, de donde emanarían las actuales leyes de prevención de riesgos laborales encaminadas a evitar o disminuir los accidentes en el trabajo.

En los últimos años, con periodos de oscilación, parecen apreciarse síntomas de mejora perma-

Nadie reclamaba la justicia reparadora del rey babilonio con su Ley del Talión, pero resultaba palmario que era necesaria una catarata de cambios, cambios incesantes y complejos

(Continúa en la página 36)

nente. Se está construyendo una cultura de seguridad. Quedan empresas que incumplen la normativa en materia de riesgos laborales, pero son las menos.

Sabemos que hasta los monos se caen de los árboles, pero, ¿a qué se debe el hecho de que persista un riesgo residual de accidentes que nunca puede ser erradicado, incluso después de haber implementado todas las medidas de seguridad oportunas?



Sin pretender entrar en profundidad en el tema y sabiendo que es solo una parte del problema, llega el momento de desenfundar la navaja de Ockham: **la teoría más simple es la más probable**. Me vengo a referir al tipo de personas que sistemáticamente están en contra de todo, discípulos de ese viejo arte pulido durante milenios, el arte de llevar la contraria. No importa la medida de prevención que propongas, con una expresión prosaica, roma, sin matices o con una inusitada oratoria, refutarán cualquier advertencia.

- Deberías ponerte las gafas de protección
- ¡Uf! Se me empañan y no veo nada.
- Vas en deportivas, ¿y las botas de seguridad?
- Es que la puntera de acero me machaca el juanete.
- ¿Has quitado la corriente?
- ¡Bah! Son 220.
- Para este trabajo es necesario el arnés.
- Bueno, ahora no nos ve nadie, además se me engancha en el llavero.

Además de *el gato con guantes no caza, me asfixio con la mascarilla y no veas cómo sudo con el casco*.

¿Cómo combatir esta estirpe indestructible? Imposibles de orientar, cual cinta de Moebius, fueron adiestrados desde su infancia. Cuando

los arrojaban al río eran arrastrados contracorriente e iban a rescatarlos al nacimiento. ¿Dónde encontrar un antagonista a su altura?

Existe. Su nombre: *Edward Aloysius*

*Murphy*. Su frase lapidaria, sostén de la ley que lleva su nombre: «*Si algo puede salir mal, saldrá mal*». A pesar de lo trivial que pueda sonar, la esencia de este principio contribuye a memorizar las precauciones sobre los riesgos venideros. Probada vacuna contra los *contracorriente*, esta manera de enfatizar lo negativo puede ser aplicada a cualquier peligro y llevar la contraria a quienes llevan la contraria. Así pues postularemos:

-A quien no se pone las gafas. «*Toda partícula que se desplaza, buscará siempre el ojo más próximo*».

-A quien no calza las botas. «*Todo objeto en caída libre lo hará con una aceleración de 9,8m/s<sup>2</sup> en dirección a la primera falange del dedo gordo*».

-Al chispas. «*Un cable con corriente tiene exactamente el mismo aspecto que otro que no la lleva*».

-Y, en general, siempre habrá alguien presente cuando cometes un error. Ese alguien eres tú.

**¡Todos contra Murphy!**

Me vengo a referir al tipo de personas que sistemáticamente están en contra de todo, discípulos de ese viejo arte pulido durante milenios, el arte de llevar la contraria.

# HABLAMOS CON SILVIA LACRUZ



## INÉS BUIL

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN DEL  
REAL ZARAGOZA CLUB DE TENIS

**Para los que no te conozcan: te hiciste socia del club hace unos cuantos años, estuviste una temporada de baja, pero en 2016 volviste. ¿Qué es lo que te animó a volver con nosotros?**

Nací siendo ya un miembro del club de tenis, mi familia ya era socia. En el club del Pº de la Mina aprendí a nadar y empecé a jugar al tenis en la Escuela a los 6 años. Después el club se trasladó a las instalaciones actuales, ya siendo adolescente, y continué con el tenis hasta que me fui a vivir fuera de Zaragoza y por diferentes circunstancias ya apenas podía venir y me di de baja, pero seguía teniendo amigos en el club y cuando pensé en volver a pertenecer a algún centro deportivo, no lo dudé: a este club le tengo un enorme cariño, me encantan las instalaciones, la gente, me siento en mi casa. ¡Ya son más de 35 años

siendo socia!

**¿Qué es lo que más te gusta del RZCT?  
¿Qué actividades realizas?**

Como te decía, me encantan las instalaciones, es un club de lo más completo y la gente me parece encantadora. En cuanto al deporte, sigo jugando de vez en cuando al tenis, aunque quiero empezar a jugar un poco más. A lo que más juego es a pádel, me encanta y soy de las que se apunta a todo: ranking, Aseda, café, entrenamientos...

**Sabemos que actualmente diriges la academia Comunicando, donde se imparten cursos de hablar en público, inteligencia emocional, protocolo... ¿Qué estudios o pasos has realizado previamente para llevar el negocio a cabo?**

Me formé en coaching ya hace unos años y

*(Continúa en la página 38)*

**...a este club le tengo un enorme cariño, me encantan las instalaciones, la gente, me siento en mi casa. ¡Ya son más de 35 años siendo socia!**

me certifique como coach por ICF, que es la Federación Internacional de Coaching. Para certificarte tienes que pasar previamente por una formación muy completa en la que la comunicación y la inteligencia emocional son pilares básicos. Por otro lado, hace unos años fui actriz profesional de



doblaje y locución, para lo cual también me formé durante dos años. He pertenecido a diferentes grupos de teatro y he recibido formación en técnicas teatrales. El conjunto de todo eso forma los 360º de la comunicación: superación de miedos, aprender a desenvolverte en un espacio escénico y utilizar la voz de forma eficaz. Eso, junto con mis estudios previos de empresariales y mi experiencia profesional en diferentes sectores me animó a emprender este camino y la verdad es que estoy feliz de haberlo tomado, me siento afortunada de ser de esas personas que disfrutan muchísimo con su trabajo.

### ¿Cómo te surgió el interés por estos temas?

Siempre me ha interesado el lado humano de la vida y cuando empecé a escuchar algo sobre coaching me pareció muy interesante y

una amiga me dijo “Esta es la profesión de tu vida” jaja, porque me conoce bien y sabía que me iba a encantar, como así fue. Para mí es muy gratificante ayudar cada día a las personas a que superen sus miedos, desarrollen sus habilidades y, en definitiva, sean más felices, y hablo tanto de particulares como de

empresas y profesionales.

### Hace unos días organizaste unas jornadas con los socios del club en la que les hicisteis unas sesiones de coaching grupal y luego jugasteis al pádel. ¿Cómo se te ocurrió aunar esta temática con la deportiva?

Bueno, el coaching es una disciplina que se orienta hacia la consecución de objetivos. Me pareció interesante hacer una serie de dinámicas para favorecer la concentración en la pista y desarrollar el pensamiento estratégico en el juego y en ello estamos. Nos juntamos los domingos por la tarde, hacemos una hora de coaching y luego nos vamos a la pista a poner en práctica los objetivos y la verdad es que lo pasamos fenomenal. Aprovecho para invitar a todos los socios a los que les apetez-

**Nos juntamos los domingos por la tarde, hacemos una hora de coaching y luego nos vamos a la pista a poner en práctica los objetivos y la verdad es que lo pasamos fenomenal.**

(Continúa en la página 39)

ca participar. ¡Estaremos encantados de acogerles en el grupo!

**¿Tenéis previsto repetir este tipo de actividades?**

Sí, el domingo 7 de mayo volveremos a hacer una sesión y alguna más durante el mes de mayo, así que si alguien quiere participar solo tiene que decirlo.

**¿Por qué recomendarías a nuestros socios que cursaran alguno de los cursos que se imparten en la academia?**

Paul Watzlawick, en su "Teoría de la Comunicación humana" nos dice que es imposible no comunicar. Hagas lo que hagas, comuni-

cas. Muchas veces no sabemos qué es exactamente lo que comunicamos, lo que los demás perciben de nosotros ni por qué esto es así. También la comunicación con uno mismo es importante, ya que a menudo nos auto boicoteamos a través del diálogo interno. En la Escuela Comunicando proporcionamos a los alumnos un montón de técnicas y herramientas para adquirir seguridad, hablar en público con soltura, relacionarte con éxito, etc., ya que la capacidad de comunicarnos, como dice Kiyosaki, determina el éxito personal y la calidad de las relaciones.

**Muchas gracias por tus palabras, Silvia.**

**Paul Watzlawick, en su "Teoría de la Comunicación humana" nos dice que es imposible no comunicar. Hagas lo que hagas, comunicas.**

