

FEDE



NEWS

EL NEWSLETTER DE TU FEDERACIÓN

FEDE NEWS Nº6 JUNIO 2014 - Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana



- Entradas Valencia Open 500
- Top Noticias
- Finalizada la Fase Regional del Campeonato de la Comunidad Valenciana Infantil, "Memorial Manuel Alonso"
- Beca AGM Sports - FTCV
- Convenio de Colaboración Fisioreiki – FTCV (promociones para el federado)
- Consejos básicos para la preparación psicológica en el tenis

□ Entradas Valencia Open 500

La 12.^a edición del torneo, sexta con la categoría 'Open 500', desembarcará en la capital del Turia a finales de octubre, este año del 18 al 26. En este 2014 el torneo mantiene la rebaja de precios del año pasado. Las entradas para presenciar la fase final se pueden encontrar a partir de 10€ y a partir de 20€ para las jornadas correspondientes a octavos y cuartos de final. Por sólo 5€ más están disponibles las entradas para acceder a los partidos de semifinales y quien quiera estar presente en la final la entrada más barata es de tan sólo 30€. El fin de semana de la previa, la entrada más económica se puede adquirir por 10€. Los que quieran disfrutar de todo el torneo disponen de un abono a partir de 115€. Además, los niños de 0 a 5 años su entrada será libre y la entrada infantil de 6 a 10 años será a partir de 5€.

Descubre todas las novedades en las redes sociales oficiales del torneo. En Facebook www.facebook.com/valenciaopen y en Twitter @valencia_open. www.valenciaopen500.com



Todos los federados tendrán un 10% de descuento al comprar sus entradas a través de la FTCV antes del 1 de octubre

□ **Top Noticias**

- ✓ **Roberto Bautista gana su primer Título ATP en 's-Hertogenbosch**
- ✓ **Campeonato España Cadete 2014**
- ✓ **Equipo Veteranas +50 C.T. CAM Villenense Campeón C.V. 2014**
- ✓ **Equipo Infantil Femenino C.T. Valencia Campeón C.V. 2014**
- ✓ **Equipo Alevín Masculino C.T. Valencia Campeón C.V. 2014**
- ✓ **Anabel Medina se retira de la competición individual**

- ✓ **Roberto Bautista gana su primer Título ATP en 's-Hertogenbosch**

Roberto Bautista se proclamó campeón del torneo de 's Hertogenbosch después de doblegar a Benjamin Becker en una final en la que tuvo que remontar un set adverso. Se trata del primer título ATP para el castellonense, de 26 años y número 28 del ranking esta semana.

Bautista ha jugado tantos partidos en 's Hertogenbosch como los que había jugado en toda su carrera en hierba (5). Si hasta su llegada a Holanda tenía un bagaje de tres victorias y dos derrotas, el castellonense ha hecho pleno de triunfos en tierras tulipanes dejando por el camino a Daniel Gimeno-Traver(6-1, 6-3),Matthew Ebden(7-5, 7-6),Nicolas Mahut(6-3, 4-6, 6-3), Jürgen Melzer [4-6, 6-2, 7-6) y Benjamin Becker(2-6, 7-6, 6-4). El premio es la conquista de su primer título ATP y 250 puntos más que le harán mejorar el puesto 28 que ahora mismo ocupa en el ranking (ascenderá dos puestos con este triunfo).

Roberto comenzó el partido a medio gas, quizás fruto de los dos partidos a tres sets disputados el viernes por culpa de la lluvia. Bautista se recompuso en el segundo set, donde tras aguantar su servicio igualó la balanza en el tie-break. Hubo que esperar 24 juegos para señalar la primera ruptura a favor del de Castellón en todo el encuentro, una ventaja que bien administrada le sirvió para echar el cierre al encuentro.



✓ **Campeonato España Cadete 2014**

El pasado fin de semana finalizó el Campeonato de España Cadete 2014, celebrado en Logroño, y el cual ha disfrutado de gran representación de tenistas de la Comunidad Valenciana.

Entre la actuación de nuestros jóvenes tenistas cabe destacar la participación de Carles Sarrió, jugador que se metió en la final individual ante Eduard Güell, quien finalmente se hizo con el título tras ganar por 6/2 6/1. Gran trabajo el de Carles, quien está realizando una muy buena temporada y ha demostrado un gran progreso.

También conseguía su pase a la final de dobles masculino la pareja formada por Sergi Pérez y Enrique Payá, quienes se enfrentaron al tándem Güell/Pallarés. Los valencianos firmaban su puesto de subcampeones de España tras ceder en la final por 6/3 6/4.

La pareja que sí se alzó con el título de dobles femenino fue la de Noelia Bouzo y Ksenia Kuznetsova, quienes vencieron a la pareja Payola/Guerrero por 7/5 6/3, y por tanto se proclamaban Campeonas de España Cadete en dobles femenino.

Enhorabuena a todos y todas, tanto a los finalistas y campeonas, como a todos los participantes por su esfuerzo.



✓ **Equipo Veteranas +50 C.T. CAM Villenense Campeón C.V. 2014**

El pasado domingo 8 de junio se disputó en Villena la final del Campeonato de la Comunidad Valenciana por Equipos de Veteranas +50, donde el equipo del Club de Tenis CAM Villenense se impuso por 3/0 al equipo perteneciente al Club Español de Tenis.

En la final estuvieron presentes el Delegado de la Sección de Tenis CAM Villenense, José Francisco Sarrió, y el Delegado provincial de Alicante de la FTCV, Derek Petken.

A continuación los resultados de los partidos disputados en la final:

C.T. CAM Villenense	Club Español de Tenis
Individuales	
Amparo Juan	M ^a Jesús Marmeneu
6/0 6/2	
Celia González	Isabel Fonbuena
7/5 6/1	
Dobles	
Amparo Juan/Ana Picazo	M.Jesús Marmeneu/Rosa Ferrer
6/2 6/4	



✓ **Equipo Infantil Femenino C.T. Valencia Campeón C.V. 2014**

El pasado domingo 25 de mayo se disputó la final del Campeonato de la Comunidad Valenciana por equipos categoría Infantil femenino en las instalaciones del Club de Tenis Valencia, donde el equipo local se alzaba con la victoria tras ganar por 2-0 al Sport Club Alicante.

La final consistió en 2 partidos individuales donde los resultados fueron los siguientes:

Club de Tenis Valencia	Sport Club Alicante
Lucía Cortez Llorca	Irene Garcerán Giménez
6/3 6/4	
Laura Pellicer Perelló	Tea Pavlicic
6/3 3/6 6/3	

Desde la FTCV damos la enhorabuena a las campeonas y a las finalistas. Gran trabajo de las cuatro



✓ **Equipo Alevín Masculino C.T. Valencia Campeón C.V. 2014**

El pasado domingo 25 de mayo se disputó la final del Campeonato de la Comunidad Valenciana por equipos en categoría Alevín masculino, entre el equipo del Club de Tenis Valencia y el del Club Arena Alicante, proclamándose Campeón de la Comunidad el primero.

El equipo alevín masculino del Club de Tenis Valencia se llevaba el título tras ganar los cuatro partidos disputados en la final, donde se arrojaron los siguientes resultados en dichos partidos:

Club de Tenis Valencia	Club Arena Alicante
Sergi Micó Fenollar	Carlos Giménez Pérez
6/4 7/6	
Pablo Montañés Gadea	Jaime Zaragoza Teruel
6/3 6/1	
Ángel Ribera Orquín	David Llorens Sánchez
6/1 6/1	
Nacho Jordá Aranda	Alejandro Manzanera Pertusa
6/1 6/1	

Enhorabuena al equipo del Club de Tenis Valencia por la victoria y también al equipo del Club Arena Alicante por su condición de finalista en el Campeonato



✓ **Anabel Medina se retira de la competición individual**

La tenista de Torrent, que tantas alegrías y buenos momentos ha regalado al tenis de nuestra Comunidad comunicó oficialmente su adiós a los torneos individuales para centrarse en el dobles, especialidad en la que culminará su carrera como profesional.

Tras once títulos individuales y llegar a ser la número 16 del mundo en 2009, la valenciana jugó su último partido en la segunda ronda de la fase previa del Roland Garros, torneo que ganó dos veces en dobles.

Tras su derrota, la valenciana emitió el siguiente comunicado:

"Ayer (jueves) fue un día especial en mi carrera. Después de muchos años corriendo sola en la pista, he jugado mi último partido de individuales en París. He sentido que mi momento ha llegado, que la energía y la garra que siempre había tenido en la pista ha ido disminuyendo. Y después de recapacitar, he llegado a la conclusión de que lo mejor es llevarme conmigo los bonitos recuerdos de esta etapa y centrarme en el dobles. Quiero agradecer a todos los que han estado conmigo desde el día que empuñé una raqueta a los 7 años. A mi familia, a la persona que ha hecho todo este camino conmigo, a los incondicionales y a los últimos en llegar. Mil gracias a todos. Anabel Medina, 'la xiqueta'".

Anabel muchas gracias por el buen tenis que nos has ofrecido, por tu actitud luchadora y por tu gran trayectoria profesional; ahora toca centrarse en el dobles, especialidad en la que seguro continúas cosechando éxitos.

Gracias Anabel



□ Finalizada la Fase Regional del Campeonato de la Comunidad Valenciana Infantil, "Memorial Manuel Alonso"

El pasado sábado día 14 de junio se celebraron las finales del Campeonato de la Comunidad Valenciana Infantil 2014 (fase regional), Memorial "Manuel Alonso", Trofeo *Coca-Cola*, en el Club de Tenis Las Vegas.

Los Campeones de esta edición han sido Alejandro Vedri y Lucía Marzal. Vedri vencía en la final a Carlos López en un reñido 6/3 7/6 con el que se alzaba con el título del Campeonato. En la final femenina la victoria se la llevó Lucía Marzal tras derrotar a Laura Pellicer en dos sets, el primero de ellos con total autoridad, tras no permitir a Laura conseguir ningún juego, y el segundo de ellos mucho más igualado, 7/6 para Marzal.

Las finales contaron con la presencia de Chimo Bou, Juez Árbitro de la Competición, Marco Barea, directivo del Club de Tenis Las Vegas, y Julián Crespo, Vice-Presidente de la FTCV.

Además, los 5 primeros clasificados/as tienen plaza para competir en el Campeonato de España Infantil 2014, que se disputará del 7 al 13 de julio en el Sporting Club Casino de La Coruña.

Los clasificados y clasificadas fueron:

Alejandro Vedri	Lucía Marzal
Carlos López	Laura Pellicer
Nicola Kuhn	Irene Garcerán
Carlos Sánchez	Lucía Cortez
Ernesto Turégano	Tea Pavlicic



□ **Beca AGM Sports**

Beca de Tenis en Estados Unidos

Se otorgará por parte de Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana 1 premio para financiar el coste de un mínimo de un año de estudios universitarios, para un/a tenista elegido/a por el Jurado del Programa. Dicho Jurado evaluará las características personales, académicas, deportivas y financieras del estudiante y de su familia, así como su comportamiento durante las competiciones de la Federación y su historia personal de valores y de superación.

La fecha de comienzo de estudios universitarios en Estados Unidos del estudiante será agosto 2014, enero 2015 o agosto 2015. Los consultores académicos del Programa empezarán a trabajar con la familia en cuanto el premio haya sido otorgado, con el objetivo de que el estudiante empiece sus estudios universitarios en EEUU lo antes posible, compatibilizando estudios universitarios y tenis de alto nivel.

Puedes acceder a toda la info desde aquí: [Beca AGM Sports - FTCV](#)

Para acceder a la solicitud: [Formulario Beca FTCV & AGM](#)



□ **Convenio de Colaboración Fisioreiki – FTCV (promociones para el federado)**

La FTCV ha firmado un nuevo convenio para aportar mayor valor a la licencia federativa y ofrecer a los federados y federadas un amplio abanico de ofertas y promociones que disfrutar por el hecho de poseer su licencia.

En esta ocasión la FTCV ha creado una nueva colaboración con la empresa Fisioreiki, un Centro profesional de rehabilitación, fisioterapia y nutrición en Valencia. En Fisioreiki tienen un método exclusivo e innovador que combina las técnicas de rehabilitación tradicionales con Reiki. Además en Fisioreiki encontraréis un completo servicio fisio-estético, sesiones a domicilio y prácticas soluciones para empresas.

Con tu licencia federativa podrás disfrutar de un 43% de descuento en sesiones de hidroterapia y rehabilitación en el propio centro (20€/sesión); 50% de descuento en dietas personalizadas (25€); y 38% de descuento en sesiones a domicilio (25€/sesión).

¡Aprovecha todas las ventajas de tu licencia federativa!



□ Consejos básicos para la preparación psicológica en el tenis

9 consejos básicos para de preparación psicológica en tenis

Algunos simples consejos pueden ayudar a preparar la mente para uno de los deportes más complicados psicológicamente:

1- Intentar no pensar en cosas que nada tienen que ver con el tenis: marcador, pasado (mi rival siempre me gana / siempre gano a este rival, aquella bola era buena y me la ha cantado fuera, etc.), futuro (5-3 a favor / en contra, este set ya lo he ganado / perdido,...). El marcador también puede hacernos perder la concentración. La cuestión es que ninguna de estas cosas nos ayudan a jugar a tenis, puesto que no nos indican ni la posición en pista, ni el gesto técnico ni la estrategia frente al rival. Estos pensamientos suelen aparecer en los momentos de pausa entre punto y punto e incluso entre juego y juego.

2- Durante el juego, no se debe pensar ni analizar nada, simplemente se debe jugar a tenis. El análisis se debe realizar durante las pausas entre puntos o entre juegos, a poder ser acompañando dicho análisis con algún tipo de ritual conductual (ej: jugar con las cuerdas de la raqueta mientras las estamos mirando) para poder automatizar esta conducta. Durante el juego, simplemente se debe ejecutar la intención, sin tiempo de analizar.

3- La concentración enfocada hacia la bola: especialmente en el momento del impacto, puesto que de este impacto depende la trayectoria de la misma y, si no focalizamos la atención hacia la bola, podemos fallar por muy preparada que tuviéramos la estrategia.

4- Reforzarnos ante los éxitos: es decir, cuando se realiza un buen golpe debemos reconocerlo como tal, mediante lo que se conoce como un refuerzo verbal (ej: ¡Vamosssss!). Cuando el resultado de una conducta es reforzado positivamente (entendiendo el refuerzo positivo como un premio), aumenta la probabilidad de repetir esta-conducta.

5- Aprender de los errores: si ante un error golpeamos la raqueta contra el suelo o nos maldecimos, lo único que podemos conseguir es descentrarnos y sobrepasar el nivel idóneo de activación. Si, por el contrario, al cometer un error (ej: pelota a la red) analizamos el porqué y visualizamos (o gestualizamos) cuál debería haber sido el golpe para no fallar (ej: abriendo más las cuerdas), entonces el error se convierte en una fuente de aprendizaje que nos ayudará a evitar este error, y de esta forma le sacamos provecho al error.

6- Marcarse objetivos: una de las estrategias para alcanzar el flujo (estado de concentración estrecho hacia los estímulos importantes del juego) es marcarse objetivos, como por ejemplo intentar tres primeros saques seguidos, o devolver tres restos de primer saque, concentrándose para alcanzar este objetivo.

7- Autodiálogo positivo: hablarse positivamente entre punto y punto es una buena estrategia para autorregularse, reforzarse o planificar. Un punto clave es evitar a toda costa las autocríticas. También es esencial usar palabras o frases de autorrefuerzo como clave para obtener impulso adicional.

8- Inducir el buen humor: si estamos de buen humor disfrutaremos con el juego, nuestro autodiálogo será más positivo y no reaccionaremos agresivamente ante los errores. Para ello sugiero que forcéis una mueca de sonrisa, puesto que la configuración muscular que requiere la mueca de sonrisa hace que el cerebro la identifique como positiva y se encarga de segregar en la sangre sustancias de acorde con la emoción. (W. James se preguntó: ¿Lloramos porque estamos tristes o estamos tristes porque lloramos?)

9- Control del estado de activación: todos tenemos un punto de activación ideal, no es el mismo para todas las personas, pero suele ser constante para una misma persona. Si estamos demasiado acelerados, nos podemos bloquear y jugar con miedo; para ello sería preciso un autodiálogo de calma y sobre todo una respiración de relajación (aspirar lentamente, sostener unos segundos el aire y expirar lentamente). Si estamos cortos de activación, podemos sentir pereza, pocas ganas de jugar, etc., Entonces necesitamos aumentar la activación, ya sea realizando un buen calentamiento para aumentar la tasa cardiaca y apretando los dientes como cuando nos enojamos, para que el cerebro identifique la situación muscular como enojo y de la orden de segregar sustancias energéticas en la sangre para afrontar el enojo (ej: adrenalina). Es muy importante no definir un partido de tenis como un problema, sino que cualquier competición debe ser conceptualizada como un desafío, para, de esta forma, disfrutar del proceso (el juego en sí) por encima del resultado (pensamiento en futuro).