

TU REVISTA MENSUAL DE TENIS

# FEDE NEWS

FEBRERO 2026

 **DUNLOP**

**KELME** 

**CARLES  
CÓRDOBA  
LOGRA SU  
PRIMER TÍTULO  
INTERNACIONAL**

SECCIÓN ESPECIAL

**ZONA TÉCNICA**

 **caixa  
popular**

 **FTCN** FEDERACIÓN DE TENIS  
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

# ÍNDICE



**01** CAMPEONATOS  
INTERNACIONALES

**16** ZONA TÉCNICA

**08** CAMPEONATOS DE  
ESPAÑA

**21** TOP NOTICIAS

**12** CAMPEONATOS DE LA  
COMUNIDAD VALENCIANA

# CAMPEONATOS INTERNACIONALES

- 02** CARLES CÓRDOBA ALZA EN JÁVEA SU PRIMER TROFEO INTERNACIONAL
- 04** SARA SORRIBES ARRANCA EL AÑO LEVANTANDO EL TROFEO DE DOBLES EN CLUJ-NAPOCA
- 05** ALBA MARIA COROMINA SE PROCLAMA CAMPEONA INDIVIDUAL Y DE DOBLES EN EL J60 DE ANTALYA
- 06** SERGI PÉREZ CONTRI CONQUISTA EL TÍTULO EN ALMORADÍ



# CARLES CORDOBA

## ALZA EN JÁVEA SU PRIMER TROFEO INTERNACIONAL

El domingo 8 de febrero, se disputó la final del **primer torneo masculino del Circuito de Internacionales de la Comunidad Valenciana 2026**, celebrado en las instalaciones del **Club de Tenis Jávea**. El título fue para el valenciano **Carles Córdoba**, que logró imponerse al italiano **Gabriele Maria Doce** por 6-4, 6-7(6) y 6-1, en una final muy disputada.

Este triunfo tiene un significado especial para Córdoba, ya que supone su **primer título profesional**, conseguido además en casa, en la Comunidad Valenciana, ante el público que le acompañó durante toda la semana en Jávea.

Para alcanzar la final, el jugador valenciano superó en semifinales a **Sergi Pérez Contri** por 7-6(7) y 6-2, mientras que en los cuartos de final venció al campeón absoluto de la Comunidad Valenciana, **Carles Hernández**, con un marcador de 2-6, 6-2 y 6-3.



En la prueba de dobles, cuya final se disputó el sábado 7 de febrero, la victoria fue para la pareja francesa formada por **Maxence Bertimon y Arthur Nagel**, que se impusieron a los italianos **Manuel Mazza y Gabriele Maria Doce** por 6-1 y 6-4.

Durante la semana, el torneo contó con la presencia de diversas autoridades, entre ellas el **Director General de Deportes, Luis Cervera**, que asistió a varios encuentros de primer nivel del Circuito de Internacionales de la Comunidad Valenciana acompañado por el equipo federativo y por el presidente Francisco Vicent.



# COMPETICIONES JUVENILES: OPEN DIPUTACIÓN DE ALICANTE

Paralelamente, se celebraron dos competiciones juveniles. En el **Open Diputación de Alicante Alevín "Trofeo Juan Olivert"**, el triunfo fue para **Fedor Milagkin**, que superó en la final a **Lucca Torres**. Por su parte, en el **Open Diputación de Alicante Infantil "Trofeo Josele Pastor"**, el campeón fue **Álvaro Herranz**, tras vencer a **Pablo Abril** en una final muy emocionante.

La entrega de premios contó con la presencia del **presidente del Club de Tenis Jávea, Vicent Andrés**; el **secretario del club, Jaime Aguilar**; los **padres de David Ferrer, Jaume Ferrer y Pilar Ern**; el **concejal de Deportes de Jávea, Toni Molina**; la **alcaldesa de Jávea, Rosa Cardona**; las miembros de la Junta Directiva de la Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana, **Magda Murria y Elsa Bordehore**; así como el **presidente de la FTCV, Francisco Vicent**.

Desde la Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana queremos felicitar a todo el equipo que ha hecho posible este torneo internacional, desde el equipo del Club de Tenis Jávea hasta el equipo arbitral y el equipo federativo. Gracias al trabajo de todos ellos, este torneo ha sido posible.



# SARA SORRIBES

**ARRANCA EL AÑO LEVANTANDO EL TROFEO  
DE DOBLES EN CLUJ-NAPOCA**



La tenista castellanense Sara Sorribes ha estrenado su palmarés en 2026 levantando el título de dobles del torneo WTA 250 de Cluj-Napoca (Rumanía). La española formó dupla con la uzbeca Kamilla Rakhimova y ambas se proclamaron campeonas tras imponerse en la final a la pareja china compuesta por Xinyu Wang y Saisai Zheng por 7-6(7) y 6-3.

Este triunfo supone el séptimo título de dobles en la carrera de Sorribes y el primero en esta categoría desde que se coronara el pasado año en Bogotá junto a Cristina Bucsa, apenas unos días antes de anunciar un paréntesis en su trayectoria profesional por motivos físicos y mentales.

Después de su regreso a las pistas a finales de la pasada temporada, la medallista olímpica en París ya había sumado un trofeo más a su currículum, al conquistar un torneo WTA 125 en Colina junto a la argentina María Lourdes Carlé.

# ALBA MARIA COROMINA

## SE PROCLAMA CAMPEONA INDIVIDUAL Y DE DOBLES EN EL J60 DE ANTALYA



La tenista alicantina **Alba Maria Coromina Boluda** ha completado una semana brillante en el torneo **J60 de Antalya**, disputado en las instalaciones de la **Tennis Academy Megasaray**, proclamándose campeona tanto en la prueba individual como en la de dobles.

En la modalidad individual, Coromina se impuso en la final a la jugadora turca Berrak Kocak por un marcador de 6-3 y 6-3, mostrando solidez y regularidad a lo largo de todo el encuentro.

La jugadora alicantina, de 16 años, redondeó su actuación logrando también el **título en la prueba de dobles**, formando pareja con la catalana Olivia Poinso. En la final, la pareja española superó a las tenistas turcas Defne Aydemir y Mira Karatogma por 6-2 y 6-3.

Este doble triunfo en Antalya supone un importante paso adelante en la proyección internacional de Alba Maria Coromina Boluda dentro del circuito juvenil y confirma su excelente progresión competitiva.

# SERGI PÉREZ CONTRI

## CONQUISTA EL TÍTULO EN ALMORADÍ

El alicantino **Sergi Pérez Contri** se proclamó campeón del **segundo torneo masculino del Circuito de Internacionales de la Comunidad Valenciana 2026**, cuya final se disputó el domingo 15 de febrero en las instalaciones del Club de Tenis Almoradí. En el partido decisivo, venció al español Alejandro Juan Maño en un duelo muy igualado que se resolvió por 6-4 y 7-5.

En su camino hacia el título, Pérez Contri firmó una sólida actuación. En semifinales derrotó al venezolano con licencia por la Comunidad Valenciana **Ignacio Parisca** por 6-4 y 6-1, mientras que en cuartos de final superó al neerlandés **Ryan Nijboer** con un marcador de 6-3 y 7-5.



La final de dobles, celebrada el sábado 14 de febrero, coronó como campeones al húngaro **Matyas Fuele** y al noruego **Herman Hoeyeraal**, quienes se impusieron al marroquí **Younes Lalami** y al español **David Naharro** por 6-4, 3-6 y 10/7 en el super tie-break.

A lo largo de la semana, el torneo contó con la asistencia de distintas autoridades. Entre ellas destacó el **Director General de Deportes, Luis Cervera**, que presenció varios encuentros destacados del circuito junto al equipo federativo y al presidente Francisco Vicent.

# CONFRONTACIÓN CATALUÑA VS. COMUNIDAD VALENCIANA

De forma paralela, tuvo lugar la confrontación entre **Cataluña y Comunidad Valenciana**, en la que los mejores jugadores alevines e infantiles de ambas autonomías compitieron en un entorno de alto nivel deportivo. El triunfo fue para el combinado de la Comunidad Valenciana, que se impuso por 9-3.

La ceremonia de entrega de premios contó con la presencia del presidente del **Club de Tenis Almoradí, Miguel Ángel Ferri**; el **presidente de la Federación Catalana de Tenis, Jordi Tamayo**; la **concejala de Deportes de Almoradí, Carmen Berna**; la **alcaldesa de Almoradí, María Gómez**; y el **presidente de la Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana, Francisco Vicent**.

Desde la Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana se quiere reconocer y agradecer la implicación de todo el equipo que ha hecho posible este torneo internacional, desde el equipo del Club de Tenis Almoradí hasta el equipo arbitral y el equipo federativo. Gracias al trabajo de todos ellos, este torneo ha sido posible.



# CAMPEONATOS DE ESPAÑA

- 09** CONCLUYE EL OPEN BANC SABADELL EN EL CM  
VALENCIA TENNIS CENTER
- 10** RAFAEL GARCÍA DOMÉNECH SE PROCLAMA CAMPEÓN  
DEL MMO SUB-16 EN EL SPORTING CLUB DE TENIS
- 11** EDURNE TORTAJADA CAMPEONA DEL MUTUA MADRID  
OPEN SUB-16



# CONCLUYE EL OPEN BANC SABADELL

## EN EL CM VALENCIA TENNIS CENTER



El **Open Blanc Sabadell – Trofeo Conde de Godó Sub-14** ha finalizado con gran éxito tras varios días de intensa competición en las pistas de arcilla del **Valencia Tennis Center**, consolidándose como una cita clave dentro del circuito nacional de tenis base y del programa formativo vinculado al prestigioso Barcelona Open Banc Sabadell – Trofeo Conde de Godó.

En la categoría femenina, la campeona fue la valenciana **Vitoria de Mello**, que superó en la final a la ucraniana con licencia por la Comunidad Valenciana Sofiia Moskalenko por 6-1 y 6-4, mostrando un tenis sólido y dominando el encuentro desde el inicio.

En la **categoría masculina**, el título fue para **Pablo Garrido**, que se impuso en la final al egipcio **Hamza Mohamed Mahmoud** por **6-4, 5-7 y 10-8**, tras un encuentro muy igualado y de alto nivel competitivo. Este circuito Sub-14 forma parte de una iniciativa destinada a **impulsar el desarrollo de jóvenes talentos del tenis**, ofreciendo a jugadores y jugadoras menores de 14 años la oportunidad de competir en distintas sedes antes de la **fase final**, que se disputa en el **Real Club de Tenis Barcelona** coincidiendo con la celebración del torneo ATP 500.

Durante el torneo, los participantes demostraron un gran nivel competitivo, destacando no solo el talento individual, sino también los **valores deportivos**, el respeto y el espíritu de superación que caracterizan al tenis base.

# RAFAEL GARCÍA DOMENECH

## SE PROCLAMA CAMPEÓN DEL MMO SUB-16 EN EL SPORTING CLUB DE TENIS

Del 6 al 8 de febrero se disputó el Mutua Madrid Open Sub-16 en las instalaciones del **Sporting Club de Tenis**, una cita destacada del calendario nacional de tenis base que reunió a jóvenes promesas de todo el país.

En la categoría masculina, el triunfo fue para el valenciano **Rafael García Domenech**, que se impuso en la final a Paul Ghimbasan por un marcador de 6-3 y 6-3, mostrando solidez y autoridad a lo largo del encuentro decisivo.

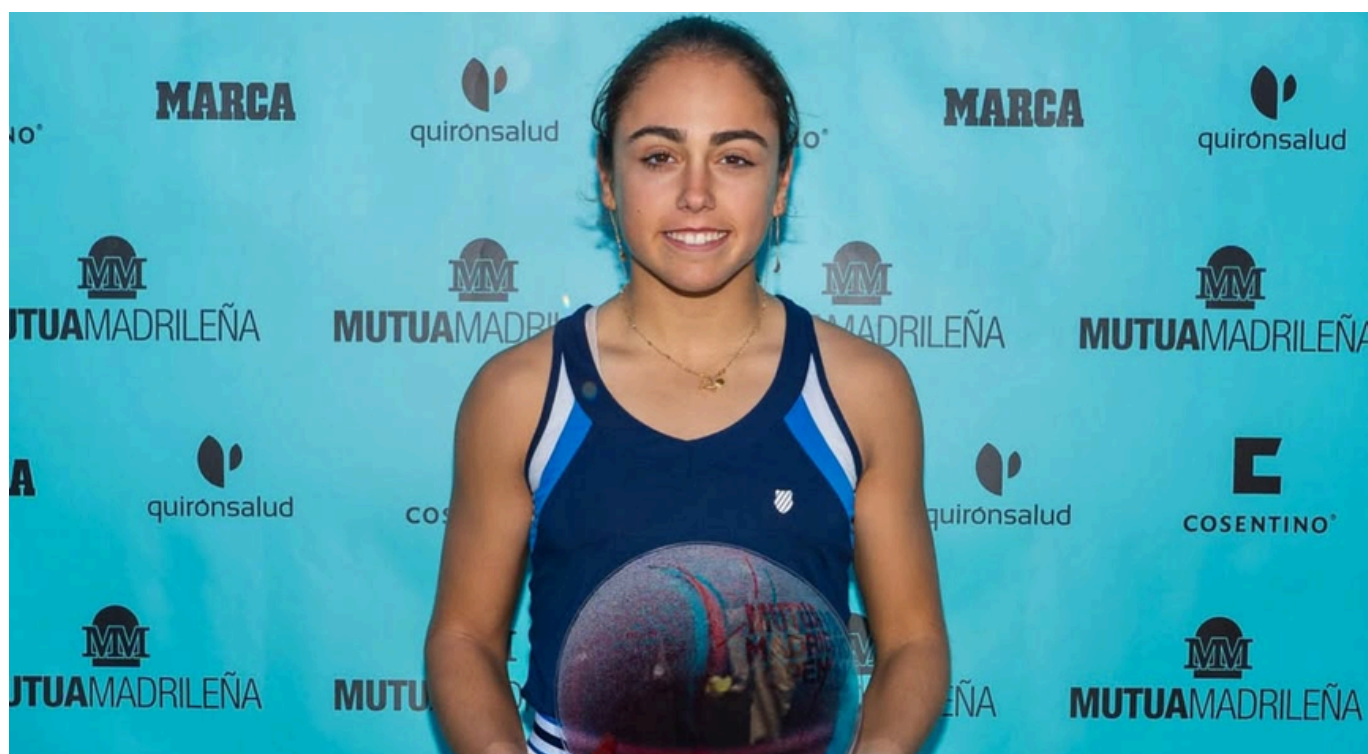
Por su parte, en la prueba femenina, la campeona fue Ketong Guo, que logró la victoria en la final tras superar a Carmen María Muñoz Botia por 6-4 y 6-2.

El torneo volvió a poner de manifiesto el alto nivel del tenis formativo, consolidándose como una competición clave dentro del circuito Sub-16 y reafirmando el compromiso del Sporting Club de Tenis con el desarrollo de jóvenes talentos.



# EDURNE TORTAJADA

## CAMPEONA DEL MUTUA MADRID OPEN SUB-16



La jugadora de 13 años con licencia por la Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana, **Edurne Tortajada**, se ha proclamado campeona del **Mutua Madrid Open Sub-16**, disputado del 20 al 22 de febrero de 2026 en el **Murcia Club de Tenis**.

Edurne firmó una brillante actuación a lo largo de todo el torneo, mostrando solidez y madurez competitiva pese a su juventud. En la gran final superó a la madrileña **Adel Fernández** por un contundente 6-1 y 6-3, imponiendo su ritmo de juego desde el inicio y cerrando el partido con autoridad.

El camino hacia el título no fue sencillo. En los cuartos de final tuvo que emplearse a fondo para vencer a la catalana **Nuria Bonet** en un exigente encuentro que se resolvió por 7-6, 6-0 y 6-4. Ya en semifinales, Edurne volvió a mostrar su mejor versión ante otra representante catalana, **Judit Pla**, a la que derrotó por 7-5 y 6-2 para sellar su pase a la final.

Este triunfo supone un importante impulso en la trayectoria deportiva de Edurne Tortajada y un nuevo éxito para el tenis de la Comunidad Valenciana, que continúa consolidándose como una de las grandes canteras del tenis nacional.

# CAMPEONATOS COMUNIDAD VALENCIANA

**13** COPA REGIONAL VALENCIA SUR

**14** CAMPEONATO AUTONÓMICO DE DEPORTE  
UNIVERSITARIO DE PICKLEBALL

**15** CAMPEONATO POR EQUIPOS DE LA  
COMUNIDAD VALENCIANA



# COPA REGIONAL VALENCIA SUR

La Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana pone en marcha una nueva iniciativa competitiva con la creación de la **Copa Regional**, un nuevo circuito que acogerá una serie de torneos en distintas zonas de la Comunidad Valenciana y que nace con el objetivo de **fomentar la competición amateur en un entorno social, cercano y divertido**.

El primer circuito que verá la luz será la **Copa Regional Valencia Sur**, que contará con la participación de los siguientes clubes: el **Club de Tenis Carlet**, el **Club de Tenis Camp Bixquert**, el **Club Deportivo Tenisquash** y el **Club Tennis i Pàdel Poliesportiu Ontinyent**.

La Copa Regional está dirigida a jugadores y jugadoras amateurs que quieran competir con deportistas de su mismo nivel, priorizando el componente social y el disfrute de la competición. Podrán participar jugadores con licencia autonómica o nacional, siempre que no superen los 10 puntos en el ranking nacional.

Aunque se trata de torneos federados, estos no puntuarán para el ranking oficial, sino que lo harán exclusivamente para el ranking interno de la Copa Regional, permitiendo así un seguimiento propio del circuito y reforzando la igualdad competitiva entre los participantes.

**AON**

**SFTCV**  
FEDERACIÓN DE TENIS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

**COPA REGIONAL VALENCIA SUR**

**CLUB DE TENIS CARLET**  
27 febrero - 1 marzo  
6 - 8 marzo  
7 marzo - Circuito Aficionados

**CLUB DE TENIS CAMP BIXQUERT**  
20 - 22 marzo  
27 - 29 marzo  
28 marzo - Circuito Aficionados

**TNSQSH**  
10 - 12 abril  
17 - 19 abril  
18 abril - Circuito Aficionados

**CLUB TENNIS I PÀDEL POLIESPORTIU ONTINYENT**  
1 - 3 mayo  
8 - 10 mayo  
9 mayo - Circuito Aficionados

**Director Circuito: Manel Salvador**

GENERALITAT VALENCIANA | Diputació de Castelló | Diputació de València | Comunitat Valenciana COMUNITAT DE L'ESPORT

**KELME** | Fibers | IMSKE | Levante Wagen | Itegra | **DUNLOP**

Además, cada semana y en cada uno de los clubes sede, se celebrará también una cita del **Circuito de Aficionados**, ampliando la oferta competitiva y ofreciendo más oportunidades de juego a los jugadores y jugadoras participantes.

# CAMPEONATO AUTONÓMICO DE DEPORTE UNIVERSITARIO DE PICKLEBALL



El lunes 23 de febrero se celebró el **Campeonato Autonómico de Deporte Universitario de Pickleball** en las pistas exteriores del campus de Blasco Ibáñez de la Universitat de València, en una jornada que reunió a cerca de 50 jugadores y jugadoras de toda la Comunitat Valenciana.

La competición contó con la participación de representantes de la **Universidad de Alicante**, la **Universidad Cardenal Herrera**, la **Universidad Católica de Valencia**, la **Universidad Jaime I**, la **Universidad Miguel Hernández** y la **Universidad Politécnica de Valencia**, que ofrecieron un gran nivel de juego en una modalidad en pleno auge dentro del ámbito universitario.

## Resultados

En el cuadro masculino, la victoria fue para la pareja **Jiménez-Prados** de la **Universidad Jaime I**, que se impuso en la final a la dupla **Andrés-Fernández** de la **Universidad Politécnica de Valencia** por un marcador de 21-16 y 21-13.

En el **cuadro femenino**, el título fue para la pareja **Martin-Ramírez** de la **Universitat de València**, que superó en la final a **Jaquet-Martínez**, de la **Universidad Cardenal Herrera**, por 21-14 y 21-17.

Por último, en el **cuadro mixto**, el oro fue para la pareja **Bowman-Martínez** de la **Universidad Cardenal Herrera**, que venció a **Martínez-Marco**, de la **Universidad Politécnica de Valencia**, por 21-9 y 21-15.

Desde la Federación de Tenis de la Comunitat Valenciana felicitamos a todos los medallistas y participantes por el gran nivel mostrado y agradecemos a las universidades su implicación en el impulso del deporte universitario en nuestra Comunitat.

# CAMPEONATO POR EQUIPOS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



## JÚNIOR - 1ª DIVISIÓN

28 FEBRERO

**CLUB DE TENIS VALENCIA**  
CAMPEÓN

**CLUB ATLÉTICO MONTEMAR**  
FINALISTA

4 - 1



## JÚNIOR - 2ª DIVISIÓN

28 FEBRERO

**CLUB DE TENIS PICASSENT**  
CAMPEÓN

**CLUB DE TENIS TORRENT**  
FINALISTA

4 - 1



SECCIÓN ESPECIAL

# ZONA TECNICA

## CONOCE LAS LESIONES MÁS COMUNES Y CÓMO TRATARLAS DENTRO DEL DEPORTE DE RAQUETA



### LESIONES EN PIERNAS Y PIES

- **Rotura muscular:** elongación o desgarro de los músculos de las piernas, como los isquiotibiales o los cuádriceps.
- **Fascitis plantar:** inflamación del tejido que corre a lo largo de la parte inferior del pie, causando dolor en el talón.
- **Esguinces de tobillo:** elongación o rotura parcial/total de los ligamentos que estabilizan el tobillo, generalmente los esguinces de tobillo tienen lugar debido a un giro brusco o una mala pisada.
- **Ampollas y callos:** fricción repetida en los pies debido al movimiento lateral rápido y la fricción con el calzado.

### Las lesiones más frecuentes en deportes de raqueta

Sabías que las lesiones que más se frecuentan en deportes de raqueta se pueden prevenir con unos hábitos muy sencillos.

Los jugadores de deportes de raqueta, como el tenis o el pádel, están sujetos a una variedad de lesiones debido a la naturaleza exigente y repetitiva de estos deportes. Algunas de las lesiones más frecuentes son:

### LESIONES EN EL CODO, HOMBRO, MUÑEZA Y MANO

- **Codo de tenista (epicondilitis lateral):** inflamación o daño en los tendones que unen los músculos extensores del antebrazo al codo.
- **Codo de golfista (epicondilitis medial):** inflamación o daño en los tendones que conectan los músculos flexores del antebrazo al epicondilo medial o epitróclea.
- **Tendinopatía del manguito rotador:** afectación de los tendones del manguito rotador que pueden causar dolor y limitar el movimiento del hombro.
- **Bursitis:** inflamación de las bursas que se encuentran entre hueso-tendón y protegen a las articulaciones.
- **Lesiones del ligamento escafolunar:** lesiones en el ligamento que conecta el hueso escafoide y el hueso lunar en la muñeca.
- **Síndrome del túnel carpiano:** compresión del nervio mediano en la muñeca que puede causar entumecimiento, hormigueo y debilidad en la mano.

*ESTAS SON SOLO ALGUNAS DE LAS LESIONES MÁS COMUNES EN LOS DEPORTES DE RAQUETA. ES IMPORTANTE QUE LOS JUGADORES SE MANTENGAN CONSCIENTES DE LAS TÉCNICAS ADECUADAS DE JUEGO, USEN EQUIPO APROPIADO Y REALICEN EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO PARA AYUDAR A PREVENIR LESIONES. ADEMÁS, ES CRUCIAL ESCUCHAR AL CUERPO Y BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA SI EXPERIMENTAN DOLOR PERSISTENTE O CUALQUIER SIGNO DE LESIÓN.*

## ¿QUÉ FACTORES CONTRIBUYEN A LA APARICIÓN DE ESTAS LESIONES EN LOS DEPORTISTAS DE RAQUETA?



Varios factores en las lesiones más frecuentes en deportes de raqueta pueden contribuir a la aparición de lesiones en los deportistas de raqueta. Algunos de los más destacados incluyen:

- **Sobrecarga:** los movimientos repetitivos característicos de los deportes de raqueta pueden ejercer una presión significativa sobre las articulaciones, tendones y músculos, lo que aumenta el riesgo de lesiones por uso excesivo.
- **Técnica inadecuada:** una técnica de golpeo incorrecta puede aumentar la tensión en ciertas partes del cuerpo, lo que puede desencadenar lesiones. Por ejemplo, un mal seguimiento del golpe en tenis puede aumentar la carga en el codo y el hombro.
- **Falta de preparación física:** la falta de fuerza, flexibilidad y resistencia adecuadas en los músculos utilizados durante el juego puede aumentar el riesgo de lesiones. Un cuerpo bien acondicionado físicamente puede manejar mejor las demandas del deporte y reducir el riesgo de lesiones.
- **Exceso de entrenamiento:** entrenar en exceso, demasiado rápido o sin suficiente descanso puede provocar fatiga muscular y aumentar el riesgo de lesiones. Es importante equilibrar el entrenamiento con el descanso y la recuperación.
- **Material inadecuado:** el uso de raquetas en mal estado o calzado que no brinda el soporte adecuado puede aumentar el riesgo de lesiones. El equipo adecuado puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones.
- **Factores biomecánicos individuales:** la anatomía y la biomecánica individuales pueden influir en el riesgo de lesiones. Algunas personas pueden tener predisposición a ciertas lesiones debido a la estructura de su cuerpo y/o a desequilibrios musculares.
- **Condiciones de juego:** las condiciones del terreno de juego, como superficies resbaladizas o irregulares, pueden aumentar el riesgo de lesiones, especialmente en los tobillos.
- **Falta de calentamiento y estiramiento:** no calentar adecuadamente antes de jugar o estirar después del juego puede aumentar la rigidez muscular y la probabilidad de lesiones.

## ¿CÓMO AFECTAN ESTAS LESIONES AL RENDIMIENTO Y LA CAPACIDAD DE JUEGO DE LOS DEPORTISTAS?



Las lesiones más frecuentes en los deportes de raqueta pueden afectar considerablemente al rendimiento y la capacidad de juego de los deportistas en varias formas:

- **Dolor y molestias:** las lesiones suelen ir acompañadas de dolor y molestias, dificultando el rendimiento durante el juego. El dolor puede afectar la concentración y la habilidad para ejecutar movimientos técnicos precisos.
- **Limitaciones en el movimiento:** algunas lesiones pueden provocar limitaciones en el rango de movimiento de las articulaciones. Esto puede reducir la capacidad para realizar ciertos golpes o movimientos específicos necesarios para el juego.
- **Disminución de la fuerza y la potencia:** algunas lesiones debilitan los músculos, disminuyendo la fuerza necesaria para golpear con precisión.
- **Pérdida de velocidad y agilidad:** las lesiones en las piernas, como esguinces o roturas musculares reducen la velocidad y la agilidad en la pista.
- **Riesgo de lesiones adicionales:** las lesiones existentes pueden aumentar el riesgo de nuevas lesiones debido a la compensación de movimientos.
- **Repercusiones psicológicas:** las lesiones pueden causar frustración, ansiedad o falta de confianza en la capacidad para jugar al mismo nivel.

En resumen, las lesiones pueden afectar negativamente el rendimiento y la capacidad de juego de los deportistas de raqueta al causar dolor, limitar el movimiento, disminuir la fuerza y la potencia, reducir la velocidad y la agilidad, aumentar el riesgo de lesiones adicionales y afectar el estado mental y emocional del jugador.

Es importante abordar las lesiones de manera adecuada, buscar tratamiento médico si es necesario y seguir un plan de rehabilitación para poder regresar al juego de manera segura y efectiva.

## ¿CUÁLES SON ALGUNAS MEDIDAS PREVENTIVAS QUE LOS JUGADORES PUEDEN TOMAR PARA REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES EN DEPORTES DE RAQUETA?



Las lesiones en los deportistas de raqueta pueden tener un impacto significativo. Existen varias medidas preventivas que los jugadores de deportes de raqueta pueden tomar:

- **Realizar un calentamiento dinámico** antes de jugar para preparar los músculos, tendones y articulaciones. Incluir ejercicios de movilidad, estiramientos dinámicos y específicos para el deporte.
  - **Entrenamiento de fuerza y flexibilidad:** programas específicos para fortalecer los músculos y mejorar la flexibilidad. Prevenir lesiones y mejorar el rendimiento es posible con esto.
  - **Técnica adecuada:** aprender y practicar una técnica adecuada de golpeo y movimiento reducen la tensión en las articulaciones. También minimiza el riesgo de lesiones por uso excesivo.
  - **Descanso y recuperación:** permitir suficiente tiempo para el descanso y la recuperación entre sesiones de entrenamiento y competiciones. Esto se hace para evitar la fatiga muscular y prevenir lesiones por sobreuso.
  - **Uso de equipo adecuado:** utilizar raquetas y calzado deportivo adecuados para el nivel de habilidad y estilo de juego.
  - **Superficie de juego segura:** verificar que la superficie de juego esté en buenas condiciones y libre de obstáculos.
  - **Control cargas del entrenamiento:** incrementar gradualmente la intensidad y la duración del entrenamiento para permitir la adaptación progresiva del cuerpo.
  - **Atención a las señales de advertencia:** prestar atención a cualquier dolor, molestia o señal de advertencia de lesión y tomar medidas preventivas. Como por ejemplo sería descansar o consultar a un profesional sanitario (médico, fisioterapeuta, etc.) si es necesario.
  - **Mantenimiento de la salud física:** cuidar la salud física en general, incluida una buena nutrición, hidratación adecuada y suficiente descanso, puede ayudar a prevenir lesiones.
- Adoptando medidas preventivas y cuidando su salud física de manera proactiva, los jugadores de deportes de raqueta pueden reducir el riesgo de lesiones y mejorar su experiencia de juego.

# TOP NOTICIAS

**22** PRESENTACIÓN EN EL AYUNTAMIENTO DE ALMORADÍ EL TORNEO ITF MASCULINO

**23** CURSO INSTRUCTOR DE TENIS: ÉXITO DE PARTICIPACIÓN



# PRESENTACIÓN EN EL AYUNTAMIENTO DE ALMORADÍ EL TORNEO ITF MASCULINO

El **Ayuntamiento de Almoradí** acogió la presentación oficial del **segundo torneo del Circuito de Internacionales de la Comunidad Valenciana**, una nueva cita del tenis profesional que se celebró del 8 al 15 de febrero en el **Club de Tenis Almoradí**.

Se trata de un torneo internacional masculino, integrado en el circuito ITF, que cuenta con una dotación de 15.000 dólares en premios, y que convertirá a Almoradí en uno de los escenarios destacados del calendario internacional de tenis durante el mes de febrero.

El acto de presentación contó con la presencia de la **concejala de Deportes de Almoradí, Carmen Berna**; el **presidente del Club de Tenis Almoradí, Miguel Ángel Ferri**; el **presidente de la Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana, Francisco Vicent**; y la **alcaldesa de Almoradí, María Gómez**, quienes pusieron en valor la importancia de acoger un evento de estas características para la promoción del deporte y la proyección del municipio.



Este torneo es la **segunda sede** de la segunda edición del Circuito de Internacionales de la Comunidad Valenciana, tras la celebración del primer circuito en 2025, una iniciativa que tiene como objetivo atraer tenis de alto nivel, ofrecer oportunidades competitivas a jugadores nacionales, internacionales y sobre todo regionales, y reforzar la Comunitat Valenciana como destino de referencia para el tenis profesional, consolidándose como un proyecto estable dentro del calendario tenístico.

Con esta cita, el Club de Tenis Almoradí y la Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana continúan apostando por el crecimiento del tenis y por la organización de competiciones de primer nivel en la región.

## ÉXITO DE PARTICIPACIÓN

# CURSO INSTRUCTOR DE TENIS

El fin de semana 7 y 8 de febrero se celebró, en las instalaciones de la Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana, el primer Curso de Instructor de Tenis del año 2026, una formación que volvió a completar la totalidad de sus plazas con la participación de 20 alumnos.

Este curso capacita para la enseñanza del tenis en las primeras etapas de iniciación, trabajando con jugadores de entre 4 y 8 años, así como para desempeñar funciones de Ayudante de Escuela. Para ello, los alumnos deberán ejercer su labor siempre bajo la supervisión y dirección de un titulado superior, ya sea Monitor, Entrenador o Profesor Nacional.

La formación está dirigida, principalmente, a todos aquellos interesados en especializarse en la metodología de intervención con los jugadores más jóvenes, poniendo el foco en el Minitenis y en el aprendizaje a través del juego y el descubrimiento.



El curso fue impartido por Sergio Guillem, quien desarrolló las sesiones tanto en pista como en aula durante el sábado y el domingo, combinando contenidos teóricos y prácticos.

Entre las asignaturas incluidas en el programa formativo se encuentran los fundamentos básicos del tenis, la familiarización con los elementos del juego, los fundamentos técnico-tácticos básicos, la metodología y didáctica de la enseñanza del minitenis, así como el desarrollo de propuestas prácticas y el diseño de ejercicios.

Desde la Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana se informa de que, a lo largo del año, se irán publicando nuevas convocatorias de cursos de Instructor de Tenis para dar respuesta a la demanda existente.



# GENERALITAT VALENCIANA



DIPUTACIÓN  
ALICANTE



Diputació  
de Castelló



Diputació  
de València



**KELME**



Levante Wagen



SPORT F. MEGIAS, S.L.  
CONSTRUCCIONES DEPORTIVAS

**AON**



HOSPITAL  
**IMSKE**



**FEDERACIÓN DE TENIS  
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**