

# enREDa-T

EL BOLETÍN INFORMATIVO DEL RZCT

## ¿Sabías que...

... cuando se creó el Real Zaragoza Club de Tenis, en 1907, contaba solamente con **30** jugadores?

## El valor del socio

Hubo un tiempo en el que el sentimiento de pertenencia a un club estaba muy arraigado. Uno era de uno u otro club y eso se llevaba de por vida. La pertenencia era un valor en sí mismo y todos nos sentíamos felices.

No es que se haya perdido, porque muchos de nosotros aún sentimos esa necesidad gregaria de formar parte de un grupo cohesionado y afín. Pero sí es cierto que todo se ha mercantilizado un poco y que muchos buscan satisfacer *necesidades* de una forma asequible, inmediata y con un buen nivel de calidad. Si eso lo encuentras en el club de tu vida, estupendo. Si no, te buscas dónde.

No es un crítica, sino la constatación de una realidad.

Las consecuencias han sido devastadoras para instituciones como nuestro Club, que ha perdido parte de su tejido social.

La reacción inicial fue la de eliminar barreras que impedirían el acceso de nuevos socios, como una manera de ampliar la masa social y evitar el adelgazamiento. Así que eliminamos la cuota de entrada para nuevos socios. Y creo que en su momento estuvo justificado y, ocasionalmente, produjo resultados satisfactorios. Le pasó a muchos otros clubes y prácticamente todos hicimos algo parecido.

Pero, dicho eso, debemos pensar qué impacto tiene sobre la estima del socio, aquel que

lleva mucho tiempo y que, además, hizo su importante desembolso para adquirir tal condición. Probablemente será que no se considere lo suficientemente valorado. Si captar un nuevo socio es gratis, ¿qué valor se da a mi permanencia durante años?



La consecuencia es que, en cuanto aparece una situación algo desfavorable, económica o deportiva, se toma la decisión de prescindir de aquello que no tiene valor. Y, efectivamente, la pertenencia al Club podría enmarcarse en esa categoría.

Es cierto que ahora hay mucha más rotación, que entran nuevos socios y se van algunos más. Pero el resultado sigue siendo negativo.

Nos preguntamos qué hacer para poner en valor ser socio del Real Zaragoza Club de Tenis. Y la decisión ha sido relativamente fácil: volver a implantar las cuotas de entrada para nuevos socios.

Es posible que eso desanime a algunos que estuvieran pensando en hacerse socios. Para ellos damos un periodo hasta fin de año para concretar su decisión.

Y, ¿qué pasa con los antiguos socios? Pues también abrimos una ventana temporal, esta más grande, hasta el 30 de abril de 2017, para recuperar su situación sin coste.

El éxito de una medida no se ve de manera inmediata, sino con el paso del tiempo. A ver si ésta nos produce los resultados que todos esperamos.



REAL ZARAGOZA  
CLUB DE TENIS 1907

## Contenido:

<i>La Junta Informa</i>	2
<i>Verde esperanza</i>	3
<i>Entrevista: Sabina Mediano</i>	4
<i>Crioterapia</i>	6
<i>Consejos del Chef</i>	8



## La Junta informa

Nueva reunión de Junta Directiva el 31 de octubre

FRANCISCO HERNÁNDEZ MOLERO

La última de nuestras reuniones tuvo lugar el pasado día 31 de octubre. Fue, probablemente, la más corta y la más difícil para todos los componentes de la Junta. Y os preguntaráis por qué.

Hagamos nuevamente un poco de historia.

Como hemos dicho en otras ediciones de esta revista, la situación económica de nuestro Club no es boyante; más bien lo contrario. Hace varios años que pasamos por ciertas dificultades financieras, consecuencia probablemente de la fuerte carga que supone la deuda adquirida para la construcción del pabellón de pádel.

¿Es crítica la situación? En absoluto. Pero nos impide hacer las inversiones en mantenimiento y las nuevas actuaciones que nosotros querríamos. Todos conocéis la situación en la que están las pistas duras de entrenamiento. O la cubierta del pabellón nuevo de tenis. O la valla perimetral. O algunas zonas del chalet social, como sus terrazas. Es evidente que hace falta invertir para remozar nuestro Club y dejarlo en el nivel que nuestros socios se merecen.

Con eso en mente, hemos actuado recortando costes de explotación allí donde se ha podido, pero especialmente en el gasto salarial, que supone la mayor carga de nuestro presupuesto. Y, a la par, hemos intentado dinamizar la actividad en lo posible con objeto de que nuestros socios se sientan a gusto y perciban el Club como su segundo hogar.

¿Ha sido suficiente? Lamentablemente, no. A pesar de todas nuestras medidas, sigue el goteo de bajas de socios. Cierto que también se han pro-



ducido muchas altas, pero el resultado final es negativo. Así que creemos que debemos tomar nuevas medidas para corregir el rumbo.

Dos hemos tomado en esta reunión que esperamos que surtan el efecto previsto.

Por un lado, hemos decidido cambiar el modelo organizativo y prescindir de la Gerencia. Sabemos que es una situación que, si no nueva, sí representa un reto para todos. Exigirá una mayor implicación de miembros de la Junta en la gestión diaria y la de todos nuestros empleados. Pero también creemos que puede ser una oportunidad para enfocar la gestión desde un ángulo distinto. Sin olvidar que la medida supone un ahorro importante en nuestra cuenta de gasto.

***"Dos [medidas] hemos tomado en esta reunión que esperamos que surtan el efecto previsto"***

No quisiera dejar pasar la ocasión sin agradecer a nuestro, hasta ahora, Gerente, Pablo Sáenz de Buruaga, todo su trabajo al frente de la gestión

de nuestro Club. Sabemos que en los años que ha estado al frente ha hecho un ímprobo esfuerzo por mejorar la situación y dar satisfacción a todos los socios. Lamentamos profundamente que no siga colaborando con nosotros y le deseamos lo mejor.

Por otro lado, hemos llegado a la conclusión de que en la actual situación no es apreciable el valor que tiene la pertenencia al Club. Y nos referimos al hecho de que, como todos sabéis, está eliminada la cuota de entrada para nuevos socios. Medida que se tomó para evitar barreras de entrada, pero que, al entender de la Junta, lo que ha supuesto es, sobre todo, una puerta de salida.

Esa línea de pensamiento nos ha llevado a decidir la reposición, a partir del 1 de enero de 2017, de la cuota de entrada para nuevos socios tal y como estaba hace unos años.

Con alguna salvedad.

Todos aquellos que hayan sido socios y quieran recuperar esa condición, dispondrán de una ventana temporal de cuatro meses en la que estarán exentos del pago de la cuota de entrada. A partir del 1 de mayo de 2017, todo aspirante a socio tendrá que abonar la citada cuota.

Y otra salvedad.

Seguirán vigentes las medias establecidas para familiares directos y que vienen renovándose cada año por la asamblea general de socios.

Esperamos que estas medidas produzcan el resultado deseado y en breve podamos expresar nuestra satisfacción por haberlas tomado.



## Verde esperanza

El cuidado del *jardín* del Tenis

ANDRÉS ORTÍN

Podríamos definir la jardinería como el arte de embellecer ese espacio, vacante de urbanización, que nos invita a colocar ciertos elementos allá donde la naturaleza nos lo está proponiendo.

Nunca hemos sabido explicar muy bien la conexión mágica de las personas con los espacios abiertos, esa relación innata del ser humano con el planeta, pero basta dar un paseo en silencio por nuestra pradera para reconectar con la naturaleza, sentir su efecto *desestresante*, recobrar hálito y, agudizando nuestros sentidos, escuchar, entre el cimbreo de las ramas, la voz ancestral de nuestros antepasados que nos susurran al oído: somos la misma cosa.

Más de quinientos árboles, cuatro kilómetros de seto y seis hectáreas de césped conforman el pulmón del Real Zaragoza Club de Tenis. En nuestro pretencioso empeño de domesticar la naturaleza precisamos de distintas unidades:

**Caballería:** El tractor siega césped. Tres jornadas son necesarias para segar y recoger el residuo de la pradera, jardines y campo de fútbol. Los cortes se efectúan con una frecuencia de dos veces al mes, a excepción del invierno, en que un corte es suficiente. El caballero se apea, perdiendo su condición, en primavera, al ser el tiempo propicio para escarificar, abonar y sembrar.

**Artilería:** Aspersores. Cuatrocientos aspersores distribuidos en veintidós sectores riegan nuestras zonas verdes. Un 20% son sustituidos o reparados cada temporada. Por lo general el césped necesita de riego diario, plantas y arbustos cada dos días y los ár-

boles dos veces por semana cuando el clima es seco, pero cuando todas especies cohabitan en el mismo espacio el asunto se complica. Entre bastidores debemos regular y espaciar tiem-



pos continuamente.

**Cañones plaguicidas:** Trimestralmente, y en horario nocturno, una empresa externa aplica diversos tratamientos contra la procesionaria, taladro, hongos, mosca negra y avispas.

**Infantería:** El cortacésped. Allá donde no llega el tractor, brega su alter ego, el cortacésped. Compartiendo ideales con su hermano mayor, pero más montaraz, siega los parterres y jardines angostos.

**El recortasetos.** Dos trabajadores armados con estos sables motorizados y un tercero recogiendo, son necesarios para impedir que los setos de ciprés, de más de tres metros de altura, se transformen en seres fantasma-

**"... como decía Neruda:  
«Podréis cortar todas las  
flores, pero no podréis  
detener la primavera»"**

góricos. El recorte es anual y la batalla invernal contra estos muros vegetales, que custodian nuestra pistas de tenis, se prolonga hasta tres meses antes de poder entonar: ¡La victoria es nuestra!

**La desbrozadora.** Mala hierba nunca muere. Y si no, que se lo pregunten al empleado que combate a las plantas más persistentes y competitivas que existen. A pesar de ir provisto con una desbrozadora en un primer ataque y de una mochila pulverizadora de herbicida en segundo embate, el refrán sigue vigente.

**Apoyo aéreo:** Plataformas elevadoras. Imprescindibles

junto con la motosierra para la poda y abatimiento de árboles. Dependiendo del estado y tipo de los ejemplares las actuaciones varían. Los pinos carrascos se encuentran descompensados entre la estructura aérea y la radical por lo que se reducen las copas para disminuir el efecto vela. Algunos sauces fueron sometidos a podas continuas presentando pudriciones, aquí conviene eliminar madera muerta e incluso su apeo. En chopos y plátanos se suprimen las ramas susceptibles de romperse, mientras que los olivos y moreras se someten a una poda cuatrienal mas severa. Cada temporada actuamos sobre unos cuarenta ejemplares.

El mantenimiento de nuestro parque es una tarea ardua. Juega en contra su dimensión y escasez de personal; a favor, entusiasmo y un buen equipo. ¡Mas, no temáis! Si quiera la impericia del peor de los jardineros, porque, como decía Neruda: *Podréis cortar todas las flores, pero no podréis detener la primavera.*



## Hablamos con SABINA MEDIANO, responsable del método de enseñanza Play&Stay en el RZCT

por INÉS BUIL

### **"Lo importante es que los alumnos se diviertan, nosotros nos encargaremos del aprendizaje"**

Sabina Mediano es árbitro y monitora nacional de tenis. Su relación con este deporte viene de lejos, y con el Real Zaragoza Club de Tenis

también, pues formaba parte de los equipos del club y entrenaba en nuestras instalaciones. Ahora vuelve de la mano del sistema Play&Stay,

con el objetivo de que los más pequeños del club aprendan divirtiéndose.

**¿Siempre has querido dedicarte a la enseñanza del tenis? ¿Cómo surgió tu afición por este deporte?**

Empecé a jugar a los ocho años, y a los dieciséis me inicié como monitora dando clases para poderme pagar los torneos y desplazamientos. Desde los dieciocho hasta los veintisiete, el tiempo que estoy en Zaragoza lo dedico a entrenar y a dar clase a los chicos, y a partir de ahí (momento en el que sufrí una lesión) me

dedico plenamente a enseñar todo lo que a mí me han enseñado a alumnos de todas las edades, desde alta competición a iniciación, y empiezo a desarrollar mi propia forma de trabajo. Siempre he jugado al tenis y mi familia también, lo he vivido desde pequeña. Es algo que se lleva en la sangre.



**Sabina Mediano rodeada de algunos de sus alumnos en la Escuela Fernando Iranzo**

horas y horas entrenando en las pistas cubiertas o en las de fuera (dependiendo del torneo), haciendo todos los días físico, hablando con la gente, ¡hasta comía aquí! Y los fines de semana competía en torneos individuales o en los por equipos con el club, algo que me encantaba: no viajaba sola, teníamos mucha amistad entre las compañeras... es algo que echo de menos.

**Ahora conoceremos tu faceta de enseñanza en los más pequeños. ¿En qué consiste el método que está implantado desde hace unas**

**semanas el club?**

Partimos de la base de que el tenis no es fácil: es muy técnico y físico. Para un niño que empieza a jugar es difícil que el primer día pueda disfrutar de este deporte si la red es más grande que él o el bote le

**Tu relación con el club ya viene de lejos, con las competiciones por equipos, etc. Cuéntanos cómo fueron tus inicios en el club.**

Conocí el club con once años, pero por aquel entonces entrenaba en la Federación. Es con mi mayoría de edad cuando empiezo a entrenar en el RZCT. Recuerdo

(Continúa en la página siguiente)



*Algunas imágenes de la época en la que Sabina jugó en los equipos del Real Zaragoza Club de Tenis*

*(Viene de la página anterior)*

sobrepasa, y ya no hablamos de la dimensión de la pista. Con el método *Play&Stay* adaptamos el tenis al niño, utilizamos una pelota de baja presión, de colores vivos y más grande, empleamos una red más pequeña y adecuamos también la pista a la edad del niño. Pero lo más importante es que este se divierta, que para él sea un juego, nosotros nos encargamos del aprendizaje.

**¿Por qué crees que puede encajar el sistema de *Play&Stay* en el RZCT?**

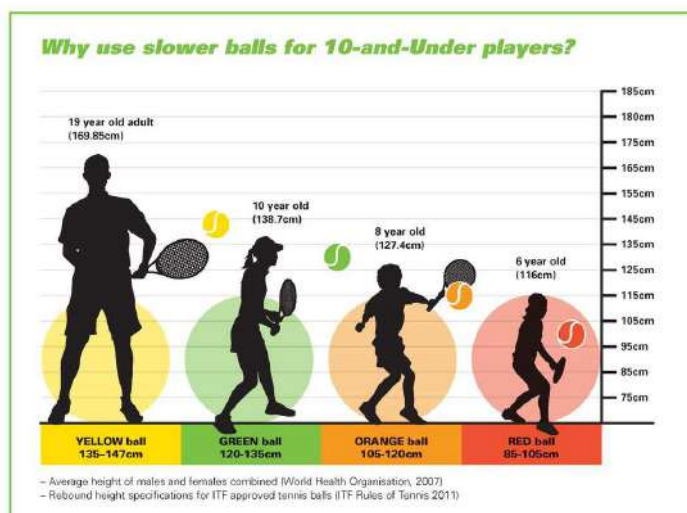
Para mí, este sistema tendría que estar en todas las escuelas; es un método que

hace que el niño pueda jugar al tenis desde el primer día, que se divierta cada vez que entra en pista y que quiera practicarlo más. Qué mejor club que el nuestro, referente a en el ámbito nacional, Club Oro, con unas instalaciones deportivas que pocos lo tienen y una numerosa escuela de fin de semana, un club que siempre ha tenido a sus equipos en primera categoría nacional, con grandes jugadores compitiendo con nosotros... ¡Y los que han salido! A mí me hace verdadera ilusión poder impartir esta metodología en el club de mi infancia.

**¿Qué actividades van a poder hacer los niños que se apuntan? Puedes contarnos las más originales.**

Jugaremos con dianas, les haremos circuitos donde trabajarán la psicomotricidad y el físico de manera divertida, podrán pelotear uno contra otro y hacer los enfrentamientos muy amenos, les enseñaremos a respetar al contrario, a ayudarse, a saber comportarse en pista, entrenamientos específicos pero divertidos... Técnicamente trabajaremos sin que ellos se den cuenta, y realizaremos muchas más actividades a lo largo del curso.

**Gracias por tus palabras, Sabina. Esperamos que los alumnos más pequeños del club disfruten y aprendan con este sistema.**





## Aplicación de frío (crioterapia) tras una lesión

Por la **Miguel González**, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte  
Preparador Físico y Fisioterapeuta de la Federación Aragonesa de Tenis  
Colaborador directo del Real Zaragoza Club de Tenis

La realización de actividad física y práctica deportiva puede estar relacionada con accidentes y aparición de lesiones.

Que los padres y entrenadores conozcan las lesiones más frecuentes en tenis, pádel y resto de actividades deportivas, así como la correspondiente aplicación terapéutica inmediata según lesión, ayudará muchísimo a encaminar de forma adecuada la recuperación/rehabilitación del tejido dañado que le practicarán posteriormente médicos y fisioterapeutas.

En contusiones, aparición de dolor (inserciones tendinosas), fracturas, luxaciones, distensiones y/o roturas ligamentosas (esguince) y distensiones y/o roturas fibrilares ("tirón", "pinchazo", "pedrada en el gemelo") la primera medida a llevar a cabo es aplicar frío (hielo) durante 20-30 minutos sobre la zona dañada.

En fracturas y luxaciones, inmediatamente a la aplicación del frío, se debe de buscar al médico o fisioterapeuta para que realice una primera evaluación y/o intervención y trasladar inmediatamente al deportista a un centro sanitario para su posterior inmovilización, recolocación o procedimiento que se considere necesario.

El llamado procedimiento RICES es el más acertado para abordar esa intervención terapéutica inmediata en contusiones, dolor en tendón, distensiones y roturas. Este procedimiento deberá mantenerse durante las primeras 24 horas, sin interrupción de la compresión y elevación para obtener los máximos beneficios. Colocaremos el hielo durante 30 minutos cada 1-2 horas, manteniendo la elevación (sin hielo) durante el descanso nocturno y descansos entre aplicaciones de frío en el hogar.

**Rest** (reposo)

**Ice** (hielo). Se recomiendan aplicaciones



de 20 - 30 minutos cada dos horas.

Compression (compresión). Si es posible, buscar personal cualificado para que le coloque un vendaje compresivo con objeto de evitar edema en zona dañada. En caso de no encontrar un fisioterapeuta o médico especializado, colocar vendaje compresivo sin que resulte un vendaje que pre-

**"Que los padres y entrenadores conozcan las lesiones más frecuentes ayudará muchísimo a una adecuada recuperación"**

sione. demasiado

**Elevation** (elevación). Elevar el miembro dañado o parte lesionada unos 20 cm. por encima del nivel del corazón para evitar el efecto de la gravedad, que favorece la formación del edema.

Yo añado que para que sea más completo y satisfactorio este procedimiento, hay que añadir, después de las primeras 24 horas:

**Stabilization** (estabilización) mediante vendaje funcional que deben ser realiza-

dos por fisioterapeuta o médico especializado. No inmovilización total (escayola o férula).

Es importante aplicar este procedimiento lo antes posible, inmediatamente después de producida la lesión, para que sea realmente efectivo.

Posteriormente a este primer proceso de intervención terapéutica, se debe acudir inmediatamente a la consulta del fisioterapeuta o médico especialista para que se lleve a cabo una valoración y un plan de tratamiento para la lesión.

### ¿Por qué frío y no calor?

Cuando tiene lugar una lesión, se produce un daño de los tejidos que incluso incluye la muerte de las células que lo componen.

Estas células liberan sustancias que activan el proceso inflamatorio, necesario para la curación de la lesión. Este proceso incluye un aumento del flujo sanguíneo local para hacer llegar todos los elementos necesarios para la reparación de los tejidos.

La inflamación, como hemos dicho, es necesaria e incluso "beneficiosa", pero trae consigo otros efectos indeseables como son el edema (hinchazón) y el dolor, que son los que vamos a combatir con el frío y con el método RICES.

Al aumentar el edema, se entorpece la llegada de nutrientes a las células vecinas a la lesión, que en principio están intactas, y éstas acaban muriendo también, aumentando el tamaño de la lesión. Esto a su vez genera más edema.

Con el método que hemos descrito conseguimos dos objetivos:

1) Evitar en lo posible la aparición de un edema que entorpece la circulación. Esto lo conseguimos con la compresión y elevación.

(Continúa en la página siguiente)

(Viene de la página anterior)

2) Evitar la aparición de dolor con todas sus consecuencias, lo cual conseguimos con el reposo y estabilización y con el hielo.

3) Disminuir los requerimientos de oxígeno por parte de las células vecinas, lo cual aumenta sus posibilidades de sobrevivir en el ambiente hostil que se ha formado tras la lesión. Esto se consigue con la aplicación de hielo.

El enfriamiento de los tejidos va a provocar una disminución de la demanda de oxígeno por parte de las células que no han sido dañadas por la lesión, evitando así su destrucción. Esta es la razón por la que se aplica hielo y no calor. El calor aumentaría la demanda de oxígeno y conduciría antes a la muerte celular, por lo que empeoraría la lesión.

#### **¿Cómo aplicar FRÍO?**

- El medio de aplicación NO recomendable es la bolsa de guisantes congelados, debido a que en unos minutos pierde la concentración del frío necesario para ser terapia

- El remedio clásico son los cubitos de hielo, es el método más económico pero presenta una adaptación inferior a nuestro cuerpo.

- También se pueden utilizar "Cold Packs", que los venden en farmacias y ortopedias, su precio oscila de los 3 hasta 10 euros y los packs de un solo uso que deben de frotarse bruscamente y se convierten en una fuente de frío fiable y son llamados Hielo Químico (producto comercial que

### **"El calor aumentaría la demanda de oxígeno y conduciría antes a la muerte celular"**

contiene sustancias químicas que al mezclarse reaccionan produciendo frío).

- En niños muy pequeños o dependiendo de la zona a colocar, no debe aplicarse directamente sobre la piel porque suele provocar quemaduras. Para aplicarlo de manera correcta y sin riesgo, debemos



interponer entre la piel y el foco de frío una servilleta, un trapo, o similar. La sensación térmica tiene que ser de frío, pero no llegar al umbral del dolor elevado o sentir quemazón.

- El tiempo de aplicación es de 20 - 30 minutos, si se trata de un traumatismo agudo. Se recomiendan aplicaciones cada dos horas.

- También podemos aplicar crioterapia

realizando Masaje con Hielo (frotando con cubitos de hielo circularmente entre 20 - 30 minutos, dependiendo del grosor del tejido de la zona) y del modo Inmersión (mezclar agua con hielo, sumergiendo la zona afectada).

#### **Efectos del frío**

El tratamiento con frío se denomina crioterapia y, produce algunos efectos a tener en cuenta:

Disminuye la temperatura del organismo

Disminuye la circulación superficial, enfriando la zona

Aumenta el metabolismo; consume grasas e hidratos de carbono

Si se aplica durante un intervalo de tiempo corto, se provoca vasoconstricción (cierre de los vasos sanguíneos), para después manifestarse una vasodilatación. Este tipo de exposiciones favorecen a los músculos

Si el intervalo de tiempo aplicado es largo se produce vasoconstricción, provocando un aumento de tensión y, disminuyendo la frecuencia cardíaca. Este tipo de exposiciones dificultan la contracción muscular

Es antiinflamatorio y analgésico, como se ha descrito previamente.

Conviene destacar, para finalizar, lo recomendable y beneficioso que resulta la aplicación de frío después de entrenar y competir cuando hay lesión que está en proceso de tratamiento.



# FISIOTERAPIA MONCAYO

**Cita previa Fisioterapia en el teléfono 630 607442**



## Consejos de nuestro Chef

La receta de la semana

Por **MANUEL RODRÍGUEZ**

Ahora que se acercan las Navidades, conviene irse entrenando en la elaboración de platos algo especiales y con gran sabor.

El que hoy les presentamos es sencillo de elaborar y produce resultados espectaculares en los comensales.

La combinación de sabores y texturas está muy lograda y será del aprecio de cualquier amante de la gastronomía.

### Milhojas de calabacines, vieiras, langostinos y changurro con crema de cangrejo de río

Ingredientes	Cantidad
Calabacín	1
Changurro	100 gr.
Vieira	1
Langostinos	2
Cangrejo de río	25 gr.
Tomate concassé	
Aceite de albahaca	
Puerro	1
Mantequilla	25 gr.
Diente de ajo	1
Aceite	
Sal	
Pimienta	
Gamba pelada	25 gr.
Zanahoria	1
Cebolla	1/2
Caldo de pescado	100 ml.

#### PROCESO DE ELABORACIÓN

- Se corta el calabacín a filetes, se cuartea y se marca a la parrilla
- Se pica el puerro en brunoise<sup>1</sup> y se pocha con la mantequilla y luego se añade el changurro y se reserva.
- Se pelan los langostinos y se parten por la mitad, se fríen los ajos y se le añade el langostino
- Se corta en julinaa la cebolla, el puerro y la zanahoria; se pocha y se le añade el tomate y el caldo de pescado, junto con la gamba. Se cuece 10 minutos y se tritura, se cuela por un chino y se le añade el cangrejo de río
- Para el montaje, intercalar calabacín, changurro, la vieira cortada a filetes y marcada a la plancha y 3 capas de los mismo. Por último, salsear por encima con la salsa de cangrejo y decorar con el langostino, el tomate y el aceite de albahaca



<sup>1</sup>Brunoise es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2 mm de lado) sobre una tabla de cortar.