

# enREDa-T

## EL BOLETÍN INFORMATIVO DEL RZCT

### ¿Sabías que...

... el Real Zaragoza Club de Tenis no cierra ningún día del año?

### Un club "de guardia"

Así diríamos que está el Real Zaragoza Club de Tenis si lo comparásemos con una farmacia. Da igual que sea invierno o verano, navidad o Semana Santa. El club abre sus puertas para todos aquellos que quieran disfrutar de él.

Pero no vamos a engañarnos. En ciertas fechas señaladas las pistas de tenis o las de pádel no tienen la afluencia de siempre. El gimnasio se ve con la única compañía de las máquinas, y en los pasillos del chalet social, los únicos sonidos que se escuchan son los procedentes del gato que, vigilante de que nadie le vea, a veces se cuela en la estancia para disfrutar de un poco de compañía (hasta que la encargada de la limpieza le despacha de nuevo).

Por el contrario, son estos momentos en los que el restaurante del club disfruta de un gran ambiente. El servicio de hostelería se encarga de preparar menús especiales, con platos que se salen un poco de la rutina, para dar un buen servicio a los socios (e invitados de socios) que desean comer en el club, principalmente acompañado de sus familiares. Para muchos, estas comidas se alargan hasta la tarde, o bien con la sobremesa, o bien con las

partidas de cartas que echan después de comer.

Estos días en los que el cúmulo de trabajo recae en la hostelería, se aprovecha para realizar tareas que en otras ocasiones son más complicadas de llevar a cabo. Mantenimiento exhaustivo de las pistas, limpieza a fondo de la casa club y de los salones del piano y de cartas, estudio de datos económicos, control de los torneos que están por venir, programación de contenidos en las redes sociales... En definitiva, tareas que requieren de más concentración y tiempo.

En definitiva, hay momentos de más afluencia o de menos afluencia de socios. Pero hay que saber gestionar ambos de la mejor manera posible. El club nunca está vacío, y hay que mantenerse "en guardia" en un club que siempre está "de guardia".



REAL ZARAGOZA  
CLUB DE TENIS 1907

### Contenido:

<i>La Junta Informa</i>	2
<i>La Bruja Avería</i>	4
<i>Conoce el Club con...</i>	5
<i>Prevenir lesiones en niños</i>	6
<i>Consejos de nuestro chef</i>	7



## La Junta informa

Reunión del mes de abril celebrada el pasado día 5

FRANCISCO HERNÁNDEZ

A la reunión del pasado día 5 de abril no pudieron asistir algunos miembros de la Junta a quienes otras actividades profesionales o personales se lo impedían. Como novedad, estuvieron los responsables de las áreas de Mantenimiento y Deportes, **Andrés Ortín** y **Pablo Lizaga**, además de **Chema Cativiela**, que ya estuvo en la anterior reunión. **Inés Buil** no pudo asistir ya que ese día no se encontraba en Zaragoza. Los cuatro nos habían hecho llegar previamente sus respectivos informes del mes de marzo, en los que se recoge pormenorizadamente la actividad de cada área.

Durante el trámite de aprobación del acta de la anterior reunión, surgió el tema del *crowdfunding* que tenemos en marcha para adecuar las pistas de entrenamiento de tenis. Se comentó lo conveniente que sería disponer de un dibujo o maqueta para mostrar a los socios interesados el objetivo de la inversión. Quedamos en preparar un esquema que se publicará próximamente. A propósito del *crowdfunding*, Chema comentó que no va todo lo bien que pensábamos y sería necesario un cierto aumento del número de aportaciones para llegar a la cantidad necesaria. Creemos desde la Junta que se debe hacer un llamamiento personal a los socios para recabar su participa-

### Se convoca la Junta General de Socios el próximo día 25 de abril, a las 19 horas

ción.

Seguidamente se aprobó hacer la convocatoria de la **Junta General de Socios** del mes de abril. Esta asamblea es obligatoria, según los estatutos, y en ella debe aprobarse el cierre presupuestario del ejercicio del año anterior. Se barajaron varias fechas y se decidió convocarla para el **martes, día 25, a las 19 horas**. Se prefirió esta fecha a la de los días 23, domingo, o 24, lunes y festivo, precisamente por coincidir con un *punteo* durante el que muchos de los socios podrían estar ausentes.

Del **informe económico** es preciso destacar que, aunque llevamos poco tiempo del presente ejercicio, se constata el rigor con el que se está llevando el presupuesto, no sin una cierta contención por parte de todos. Si mantenemos la disciplina en el gasto, y no se incrementa la salida de socios (o se

produce la entrada de algunos nuevos), es seguro que este año cumpliremos con lo comprometido.

En el **Área de Deportes**, especial mención a tres temas: la consecución de la final de nuestro **equipo de Pádel femenino** en el Campeonato de España, la celebración del **ITF Senior** y la presentación a la Federación Española de Tenis de un proyecto para celebrar en nuestro Club el **Campeonato de España Junior por equipos**.

Del primero se hizo hincapié en la unidad de todas las jugadoras y su capacidad de gestión de las dificultades. Capitaneadas por **Mariana Pérez**, este grupo de excelentes jugadoras han sabido dejar en casi lo más alto el pabellón de nuestro Club en la última edición del Campeonato de España que se celebró en La Nucía (Alicante).

Del segundo se destacó el aumento sustancial de participantes con respecto a la anterior edición, el gran ambiente que se pudo disfrutar durante toda la semana y la buena aceptación de todos los socios, aun cuando algún día el tiempo no estuvo de nuestro lado e impidió el uso de las pistas exteriores.

(Continúa en página 3)



Nuestras jugadoras de pádel en el Campeonato de España e imagen de Antonio Aldecoa y Ángel Berni, dos de nuestros socios que participaron en el Torneo ITF Senior

(Viene de página 2)

El Campeonato Junior de Tenis por equipos puede ser una ocasión inigualable para traer el mejor tenis a nuestro Club y dar la opción a nuestros jugadores de la categoría de enfrentar-

se a los mejores de otros clubes. Se celebraría la segunda semana de septiembre y esperamos que, además de situar a nuestro club en la vanguardia del tenis nacional en cuanto a capacidad organizativa, produzca un beneficio económico para nuestra entidad.

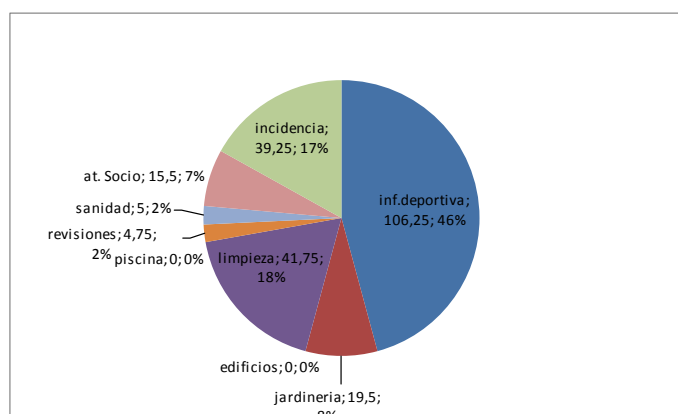
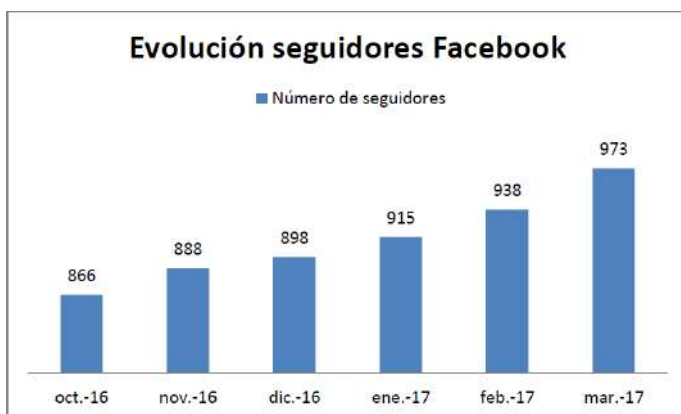
También se puso de manifiesto la necesidad de **dinamizar el uso de las pistas de pádel**, para lo que se hace preciso aumentar la implicación de nuestro personal en el seguimiento de los potenciales jugadores y en la búsqueda y propuesta de partidos.

**"...se puso de manifiesto la necesidad de dinamizar el uso de las pistas de pádel..."**

El **Área de Mantenimiento** está implementando un nuevo sistema de seguimiento y documentación de la actividad, tanto del trabajo planificado como de las incidencias, que en palabras de Andrés Ortín, su Responsable, está permitiendo mejorar el rendimiento y disponer de una mejor información del coste en recursos. En el capítulo de incidencias, destacar la avería de cuatro electroválvulas del sistema de riego que han tenido que sustituirse con un gasto importante.

El **Área de Comunicación** nos dejó un mes de marzo con un aumento sustancial de las visitas a la página web y de los seguidores en las distintas redes sociales. Comenta Inés Buil, su Responsable, el uso de una nueva herramienta de seguimiento de los correos electrónicos que le proporciona más información del alcance de este medio de comunicación. Destaca también el número importante de noticias sobre nuestro Club que en han recogido los distintos medios durante el pasado mes de marzo.

Por último, **Eduardo Arbiol** presentó una **propuesta para celebrar el 110 aniversario de nuestro Club**, que se produce precisamente este año. Para ello está pensando en diversas actividades que se concentrarían en un día del mes de junio y que incluirían juegos para los más pequeños, campeonatos para todos, música en directo y una cena. Un grupo de trabajo elaborará la propuesta, que será presentada en cuanto esté.



Gráficos de la evolución de seguidores en Facebook (Área de Comunicaciones) y de actividad de mantenimiento (Área de Mantenimiento)

Haciendo del RZCT un lugar mejor para nuestros hijos

Entre todos podemos todo.

**Participa en el *Crowdfunding* para renovar las pistas de entrenamiento de tenis**

**Hazlo posible**



## Artículo Mantenimiento

### “LA BRUJA AVERÍA”

ANDRÉS ORTÍN

Inoportuna, traicionera, contumaz, súbita, desleal, pérfida. La que embarulla, desbarata, trastoca, empantana. La que se presenta sin ser invitada. La que refrenda el aforismo de: “algo debe cambiar para que todo siga igual”. En sus múltiples facetas: eléctrica, mecánica, de agua... ¡Esa mala pécora! ¡Esa arpía! La avería.

**1.er día, 7:15 h.** Hallábamos laboreando en el pabellón de pádel, cuando yendo a buscar la máquina cepilladora, advertimos una tímida emanación de agua reptando bajo nuestros pies. Ya vemos el bisoño manantial y a la limpiadora braceando por la pradera - ¡Qué pasa con el agua, que no puedo fregar! - dice tan ufana. Nos aporta un dato, la rotura es de agua potable, no de riego, raudos llegamos al aljibe de captación de agua donde las bombas trabajan sin tregua debido a la continua demanda de agua. Sin cortar el agua seccionamos la avería, en 2012 se instalaron nueve llaves, al ser un circuito cerrado nos permite cerrar un tramo y seguir abasteciendo el chalet aún sacrificando el funcionamiento de alguna fuente. Dicho y hecho observamos el anormal comportamiento del variador, instalación que regula la presión del agua, que ha enloquecido y se para y arranca sin atender parámetro alguno. Esta anomalía crea columnas de aire que actúan como un ariete reventando las tuberías; es sin duda la causa de la avería. Desconectamos el variador pero necesitamos otro actor que tome las decisiones de paro y marcha. Confiamos en ti, presostato. Lo conectamos a las bombas con un máximo y un mínimo y aunque las bombas se activan de una manera brusca, funciona. Siguiendo paso: contactar con nuestro mantenedor de bombas y alquilar una excavadora.

**10:15 h. Llega la excavadora.** Ahondamos bocado a bocado, tres metros de profundidad más tarde encontramos una capa de limo, señal



La Bruja Avería haciendo de las suyas

Variador	1	2.100 €
Alquiler excavadora:	4 h	360 €
Tubos	5m	38 €
Bridas	3	240 €
Tener agua en el Club		No tiene precio

inequívoca de la presencia de un conducto, pero no se ve nada, todo está encharcado. Bomba de achique, pico y pala. Ya vemos algo. ¡Cuánta desdicha! Como la mole de piedra que impide al buscador de oro explotar el filón, la avería se encuentra debajo de un sifón de cemento de unos 2000 kg que actúa de soporte de una alcantari-lla. Encaramados a la sima, con la mirada abismada, como pidiendo explicaciones al hoyo, contenemos la

respiración mientras el maquinista mete el cazo en la boca de la cloaca y poco a poco la va levantando. Sabemos que si cae el mazacote nos ocasionará media docena de averías más. Hay suerte, sale limpio, dejando al descubierto un nido de llaves obsoletas e inmovibles del último cuarto del siglo pasado y un par de grietas en las tuberías.

**14:15 h. En el lienzo que nos ofrece el terreno, con un palo, trazamos un croquis de surcos y garabatos para averiguar el material que necesitamos.** Cinco metros de tubo de tres secciones distintas y tres bridas. De camino a casa compramos los suministros.

**2º día, 7:45 h. En modo arqueólogo, con picoleta y paleta, escarbamos con tiento para limpiar la zona siniestrada y hacernos hueco debajo de los tubos para poder encajar las bridas de unión.** Tras la exhumación enlazamos y conectamos los repuestos y deshacemos el bypass.

**7.º día, 8:30 h. Cambio de variador y dar sepultura al estropicio.**

Queda restablecida la normalidad de nuestra red de agua y solventado el percance, pero desgraciadamente, sabemos que a la bruja avería le fascina parafrasear a MacArthur: “Me voy, pero volveré”.





## Conoce el Club con...

### Alberto Gracia Moros

por INÉS BUIL

**Es graduado en Ciencias de la actividad física y del deporte, y cuenta con más de un curso especializado en el rendimiento deportivo (entrenamiento personal, pilates, vendajes funcionales, prevención de lesiones...). Comenzó su andadura en el club de tenis de su ciudad natal, Calatayud, y ahora trabaja en el Real Zaragoza Club de Tenis como monitor de tenis en la escuela "Fernando Iranzo" y en la de adultos, y en muchas más actividades que dan vida al club. Hablamos con Alberto Gracia Moros sobre sus seis meses como trabajador del RZCT.**

#### ¿Siempre quisiste dedicarte al mundo del deporte?

Sí, cuando era pequeño practicaba mucho deporte y siempre me gustó la idea de transmitir mis conocimientos a otras personas.

#### ¿Dónde tuviste tu primera oportunidad laboral?

En el Club de Tenis de Calatayud. Era monitor de tenis. Además, fui socorrista y entrenador de categorías base en la Escuela de Fútbol Base de Calatayud.

#### ¿Conocías el Real Zaragoza Club de Tenis antes de trabajar aquí?

Lo conocí por primera vez cuando empecé a competir a tenis en categoría junior por Calatayud. Para mí era un club referente en el tenis autonómico. Las pistas cubiertas me parecieron una joya, porque en mi ciudad natal no teníamos ese tipo de instalaciones.

#### ¿Cómo te surgió la oportunidad de venir a trabajar al club?

Pepe García y Alberto Ruiz (Cuco) me dieron la oportunidad de dar alguna clase de tenis para adultos. Además, me ofrecieron trabajar el fin de semana con la escuela "Fernando Iranzo". Los dos me conocían anteriormente, Pepe porque somos los dos nacidos en Calatayud y hemos entrenado y competido juntos, y Alberto porque fue uno de mis profesores en el curso de Instructor Regional de Tenis de la Fe-



Alberto Gracia en el gimnasio del club

deración.

#### ¿Cómo fue tu experiencia estos primeros meses?

Fue muy positiva y me animó a continuar mi labor profesional en el club. Me sorprendió la cantidad de alumnos que tenía la escuela y el despliegue de monitores de los que dispone. En Ca-

#### "Las pistas cubiertas me parecieron una joya".

latayud la escuela es más familiar.

#### Ahora impartes muchas más actividades....

Me dieron la oportunidad de dar la preparación física de pádel. Al tiempo propuse hacer una clase de acondicionamiento físico específico de deportes de raqueta, y por último me ofrecieron dar las clases de gimnasia de mante-

nimiento y de pilates.

#### ¿Qué diferencia hay entre la clase de gimnasia de mantenimiento y las de preparación física de tenis y de pádel?

En la gimnasia de mantenimiento se desarrollan aspectos más globales para la mejora de la condición física de los usuarios. En la clase específica de deportes de raqueta se busca potenciar mecánicamente golpes de las modalidades deportivas para favorecer una mejora del rendimiento físico. Por consiguiente, en la gimnasia de mantenimiento usamos steps, mancuernas, colchonetas... Mientras que la específica empleamos gomas de resistencia, TRX, conos...

#### ¿Qué es lo que más te gusta del club? ¿Y lo que se podría mejorar?

Lo que más me gusta es que se centra principalmente en los deportes del tenis y del pádel, y dispone de personal cualificado para impartir las clases a los alumnos. Como algo a mejorar, se podría reacondicionar el gimnasio para que los jugadores de tenis y de pádel pudieran llevar a cabo una preparación física más especializada, sin dejar de lado materiales para el desarrollo de la gimnasia de mantenimiento. En este sentido, incluiría carriles de aceleración, cinturones de resistencia, elementos para trabajar la pliometría (saltos) y el peso libre, e instrumentos que favorecieran la propiocepción para mejorar o readaptar lesiones deportivas.

#### ¿Qué objetivos te planteas conseguir en el RZCT?

Quiero ofrecer el mejor servicio posible a los socios del club, con materiales de calidad, para que el número de alumnos de mis clases aumente cada vez más.

**Gracias por tus palabras, Alberto.**



## Lesiones deportivas en niños, ¿por qué se producen?

por BELÉN SERAL

**El 6 de abril se celebra el Día Mundial de la Actividad Física, fecha en la que se invita a la población mundial a la realización de ejercicio diario para mejorar su salud. Con motivo de esta conmemoración la especialista en Traumatología Infantil del Hospital Viamed Montecanal, Dra. Belén Seral, analiza en este post las lesiones deportivas en niños.**

Las lesiones deportivas en edades tempranas de la vida cada vez son más frecuentes. Esto es debido a varios factores. Por un lado hay más niños y adolescentes que practican deporte como actividad extraescolar y, por otro lado, cada vez hay más niños que lo hacen de manera competitiva con un nivel de exigencia no siempre acorde con su edad. Se recomienda alternar diferentes modalidades deportivas para fomentar el desarrollo psicomotor en general y así evitar las lesiones por sobrecarga, las cuales son las más frecuentes en este periodo de la vida.

Los niños son más proclives a sufrir lesiones deportivas por varias razones. De pequeños, la coordinación motora es peor. Conforme van creciendo, el riesgo de lesiones aumenta, en gran medida debido a su mayor fuerza física.

El 20% de las lesiones que sufren los niños son por traumatismos deportivos, siendo las lesiones a nivel de la rodilla y los esguinces de tobillo las más frecuentes.

Uno de los deportes más populares en nuestro medio es el fútbol. Pero también se practica el baloncesto, balonmano, ballet, patinaje, natación, tenis, padel, atletismo....

El 3% de las roturas de ligamento cruzado anterior que ocurren en deportistas, son en pacientes con esqueleto inmaduro. La edad más frecuente es a partir de los 12 años.

Un cambio brusco en la dirección de la rodilla, un mal apoyo tras un salto o una parada brusca en la carrera, son mecanismos que van a favorecer la rotura del ligamento cruzado anterior. Se trata de una lesión cada vez más frecuente en las consultas de Traumatología Infantil, dado el aumento de las actividades deportivas de contacto y de alta energía, pero también en la práctica del esquí alpino. Las niñas tienen mayor facilidad para lesionarse el LCA por sus características anatómicas; es decir: porque tienen una mayor laxitud, una torsión tibial externa, con una

escotadura femoral menor que en los niños.



Otro deporte que empieza a destacar es el triatlón. La extremidad inferior es la zona que más se lesiona y dentro de ésta y por orden de frecuencia podemos enumerar: tobillo, pie y rodilla. Todos los factores que influyen en la aparición de lesiones en la carrera se podrían clasificar en tres categorías generales: el entrenamiento, la anatomía y factores biomecánicos. Es

***"Se recomienda alternar diferentes modalidades deportivas para fomentar el desarrollo psicomotor en general y así evitar las lesiones por sobrecarga".***

durante la carrera donde las fuerzas son mayores y, dependiendo de la velocidad y de la geometría de aterrizaje, las fuerzas de impacto varían entre 1,5 a 5 veces el peso del cuerpo, con una duración muy breve de tiempo. Variables que influyen son el pie, la masa efectiva del cuerpo en contacto, el área de contacto, y las propiedades de los materiales de los elementos de amortiguación como tejidos blandos, zapatos, y la superficie de contacto.

Variables de entrenamiento que más a menudo se han asociado con lesiones por sobrecarga son la frecuencia, la duración, la distancia y la velocidad. Más del 60 % de las lesiones que se diagnostican se podría atribuir a errores de entrenamiento.

Ejemplos de lesiones por uso excesivo o sobrecarga que ocurren comúnmente en los niños durante la carrera son las fracturas por estrés, la tendinitis rotuliana, calambres en las piernas, la condromalacia rotuliana, talalgia, fascitis plantar y la tendinitis de Aquiles.

Aunque puede que no sea posible o práctico enseñar a los niños a correr con una zancada que incorpore las fuerzas de impacto más bajas y mayores tasas de pronación, hay entrenamiento de hábitos que los corredores podrían adoptar, que reduciría las fuerzas de impacto y minimizaría los efectos de estas fuerzas en el cuerpo.

En conclusión, es importante que el traumatólogo infantil haga una valoración clínica del niño que va a iniciarse en los entrenamientos y así estudiar la madurez esquelética y edad del niño, inestabilidad y lesiones asociadas de la rodilla, y exigencias deportivas. De la misma manera, es fundamental la identificación de los niños deportistas lesionados o aquellos niños que están en riesgo de sufrir una lesión por sobreuso.

Dentro de las campañas de prevención realizadas desde la Sociedad Americana de Ortopedia Pediátrica (STOPSportsInjuries.org), se potencian actividades como ejercicios de calentamiento, entrenamiento de fuerza (cardio, cadera y cuádriceps), entrenamiento técnico (salto), equilibrio y entrenamiento propioceptivo. Recomiendan evaluar a los niños con poco control del equilibrio en cadera, rodilla, tobillo y tronco durante el salto, aquellos con una mala alineación de los miembros inferiores y los niños que han presentado previamente alguna lesión del LCA.

Desde la Sociedad Americana se informa que existen otros deportes muy beneficiosos para los niños que ayudan a mejorar la fuerza, flexibilidad, y el balance muscular, como son la danza y la natación.

El traumatólogo infantil debe seleccionar aquellos niños candidatos a una prevención de lesiones de rodilla/tobillo, que serían aquellos niños (sexo masculino) que no hayan alcanzado la pubertad, y que realizan deporte de competición de alto impacto.



enREDa-T

Nº 9



## Consejos de nuestro Chef

RACHIRA JALALI y MANUEL RODRÍGUEZ



## MENÚ ESPECIAL SEMANA SANTA

Desde el servicio de hostelería del club les deseamos una feliz Semana Santa y les agradecemos su confianza depositada en nosotros.

Les informamos que el domingo, 16 de abril, haremos un menú especial para que ustedes y sus familiares puedan disfrutar de un agradable día en el club.

**Teléfono de reservas: 976 541067**

## MENÚ ESPECIAL DOMINGO DE PASCUA-16 DE ABRIL

*CREMA DE PUERROS, PATATA Y BACALAO*

\*\*\*

*ENSALADA TROPICAL (AGUACATE, PIÑA, JAMÓN)*

\*\*\*

*MEDALLONES DE SOLOMILLO DE CERDO (DO TERUEL) A LA MOSTAZA*

\*\*\*

*PANCHINETA CON HELADO DE VAINILLA, CHOCOLATE CALIENTE Y LÁMINAS DE ALMENDRAS TOSTADAS*

**16€**

### MENÚ INFANTIL

*ESPAGUETIS CON TOMATE*

*PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS, CROQUETAS Y PATATAS FRITAS  
FRITAS  
HELADO*

**10€**



santacristina  
hotel & petit spa