



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

FUNDAMENTOS BÁSICOS

CURSO DE INTRODUCCIÓN DEL
TENIS EN LA ESCUELA



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

ASPECTOS REGLAMENTARIOS BÁSICOS

CURSO DE INTRODUCCIÓN DEL
TENIS EN LA ESCUELA



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

ASPECTOS REGLAMENTARIOS BÁSICOS

- El tenis consiste en un deporte donde se establece un intercambio con la pelota. A través de la raqueta, debiendo ésta superar la red para ir a parar sobre el terreno del contrario, dentro de los límites establecidos por las líneas del campo.
- Las líneas forman parte del terreno de juego.
- Se gana el punto cuando el adversario comete un error, enviando la pelota fuera de los límites, estrellándola contra la red o sin conseguir impactar a la misma.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

ASPECTOS REGLAMENTARIOS BÁSICOS

- Puntuación:
 - Sets, compuestos por juegos.
 - Jugador que gane 2 sets gana el partido(en un partido al mejor de 3 sets) o tres sets (en un partido al mejor de 5 sets).
 - Cada set de compone de un nº de juegos (6)con la diferencia mínima de 2 juegos. En el caso de empate a 5 juegos se disputan dos juegos más hasta alcanzar uno de ellos 7 juegos (con diferencia de dos).
 - Un juego está compuesto por puntos, y los mimos se suceden de la siguiente manera:
 - 15
 - 30
 - 40



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

ASPECTOS REGLAMENTARIOS BÁSICOS

- **Puntuación en un juego:**
 - Ganar el primer punto 15 .
 - Ganar el segundo punto 30.
 - Ganar el tercer punto 40.
 - Ganar el cuarto punto sería juego si:
 - » El otro jugador no consigue ganar 3 puntos en el mismo juego, en este caso se cantaría “iguales”, y el punto siguiente ganado por un jugador se cantaría “ventaja”.; si el mismo jugador gana el siguiente punto sería juego; sino se volvería a la puntuación de “iguales”.
 - Los jugadores cambiarán de campo en la suma de juegos impares.
- **Puntuación en un set:**
 - El jugador (o jugadores) que gane seis juegos, gana el primer set, siempre que exista diferencia de 2 juegos.
 - En caso de empate a 6 juegos puede jugarse un “Tie Break) definitivo o prolongarse hasta que un jugador consiga esa diferencia de 2 juegos.
- **El Tie Break.**
 - El primer jugador que gane 7 puntos, ganará el set, siempre que lo haga con un margen de 2 puntos. Si el tanteo es de 6 iguales se seguirá hasta conseguir la diferencia de 2 puntos.
 - El jugador que le toque servir, será el que sirva en primer punto; su oponente será el servidor en el segundo y tercer punto y, en adelante, cada jugador servirá alternativamente dos puntos consecutivos hasta que se decida el ganador del juego y del set.
 - Desde el primer punto, cada servicio se efectuará alternativamente desde el lado derecho e izquierdo de la pista, comenzando desde el derecho. Los jugadores cambiarán de lado de la pista tras jugar 6 puntos.
- **Tiempos de juego:**
 - 90” en los cambios de lado.
 - 20” entre punto y punto
 - 3’ en caso de lesión.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

COMO ADAPTAR EL TENIS A LOS NIÑOS

LA PISTA

LA RED

LA RAQUETA

LA PELOTA

- ORGANIZACIÓN DE LA CLASE:
 - 20 – 30 alumnos.
 - Utilización de las instalaciones disponibles: paredes, vallas, pizarras, etc..
 - Número de estaciones.
 - Número de Tareas.
 - El grado de dificultad de la tarea.
 - La cantidad de tiempo disponible para la clase, juego o ejercicio.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Progresiones

Raqueta	Pelota	Red	Golpes
Mano Guante Ping-pong Bate Raqueta Padel Raqueta corta Junior Normal	Globo De Playa Grande de Espuma Normal de Espuma Intermedia Normal	Sin red Línea dibujada Cuerda De minitenis Normal	Derecha (a una o dos manos) Revés a dos manos Revés a una mano Voleas Servicio normal Remate



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Progresiones

Ejercicios	Pista	Drills	Habilidades Generales
Rodar Golpear (enviar) Botar hacia abajo Botar hacia arriba Recibir (atrapar) Mezclar: Ej. Saltar y atrapar	Sin pista De Minitenis Los 2 cuadros de servicio Media pista Normal	Cesto Pelotear con el profesor Pelotear con compañeros y profesor Peloteo entre compañeros	Movilidad Manejar Recibir Proyectar (enviar) Cooperación Oposición



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Progresiones

Consistencia	Altura	Distancia
Golpear la pelota Pasarla por encima de la red Colocarla dentro de las líneas Dirigirla al compañero Dirigirla donde no está el compañero	De la cintura Entre la cintura y rodilla Entre rodilla y tobillo Por encima de la cintura	Cerca de la red Incrementar gradualmente la distancia entre el jugador y la red



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Progresiones

Dirección	Efecto	Velocidad	Movimiento
Sin dirección Dirigir donde venía Dirigirla a otro lado Cambiar direcciones	Liftado Cortado Lateral	Reducir la velocidad Incrementar gradualmente la velocidad	Buen alcance Pasos de ajuste Correr y ajustar Golpear cerca del cuerpo Golpear en carrera



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

TÉCNICA

- EFICIENCIA

- ESTÉTICA

ESTILO

- EFICAZ

- BIOMECÁNICA



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

MOVIMIENTO /POSICIÓN DEL CUERPO

1. Preparación.
2. Posición en el momento del impacto.
3. Recuperación.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

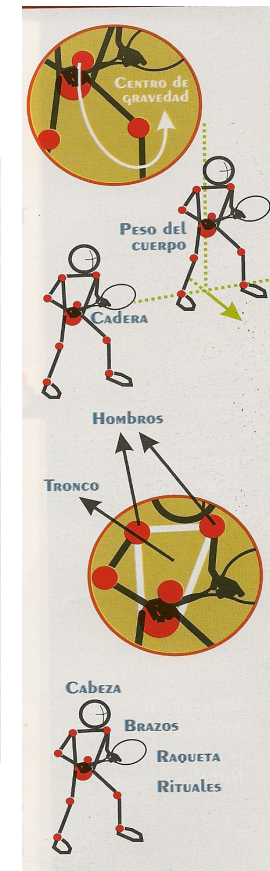
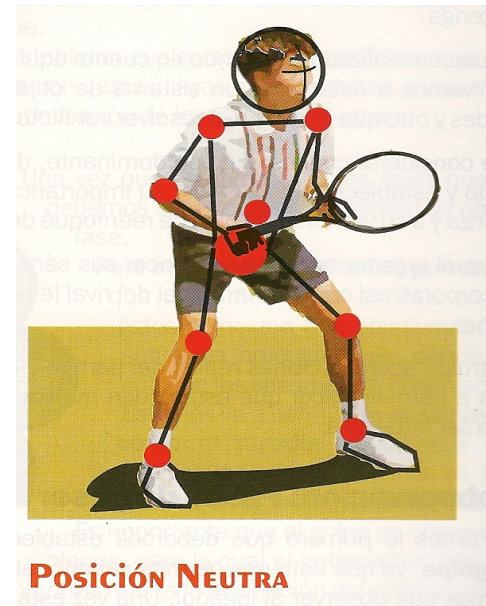
1. Preparación

JUEGO DE PIES BÁSICO:

- **Posición de Preparados**
- **Unidad de giro**
- **Desplazamiento a la pelota**

POSICIÓN DE PREPARADOS

- a) Características
 - a) De frente a la red
 - b) Rodillas ligeramente flexionadas
 - c) Pies separados
 - d) Ligera inclinación hacia delante
 - e) Vista al frente
 - f) Raqueta delante del tronco
 - g) Empuñadura correspondiente al golpe
 - h) Cabeza de la raqueta más alta que el mango
 - i) Mano libre sujeta la raqueta
- b) Diferencias con la volea
 - a) Abertura de los pies
 - b) Flexión de rodillas
 - c) Inclinación del tronco
 - d) Elevación de la cabeza de la raqueta





XUNTA
DE GALICIA



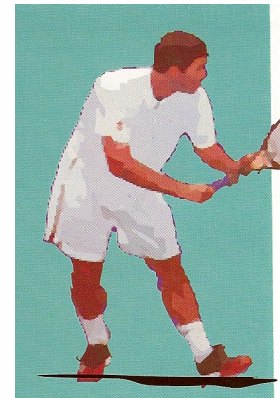
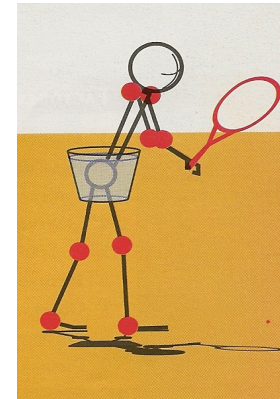
DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

POSICIÓN DE PREPARADOS EN EL SERVICIO

- a) Detrás de la línea de fondo
- b) Pie trasero paralelo a la línea de fondo
- c) Pie delantero apuntando al poste de la de la raqueta (en diagonal)
- d) Pies separados igual anchura de hombros
- e) Peso repartido entre ambos pies
- f) Rodillas relajadas
- g) Tronco erguido y semi de lado a la red
- h) Cabeza y vista al frente
- i) La raqueta
 - a) Detrás de la línea de fondo
 - b) A la altura de la cintura
 - c) Cabeza de la raqueta a la altura del mango y apuntando pista contraria
 - d) Empuñadura este de derecha
 - e) Los dedos pulgar e índice sujetan de la mano libre sujetan la raqueta por el corazón



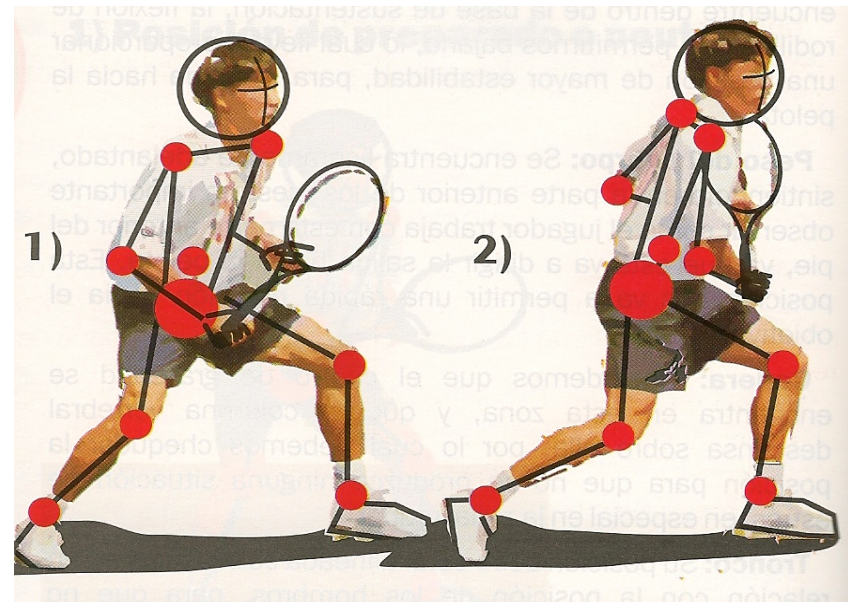
UNIDAD DE GIRO *

a) Características

- a) Giro de hombro
- b) Movimiento hacia “el lado del golpe” del pies más próximo a la trayectoria de la pelota
- c) Apoyo del peso del cuerpo en ese pie
- d) Inicio del movimiento de la raqueta atrás

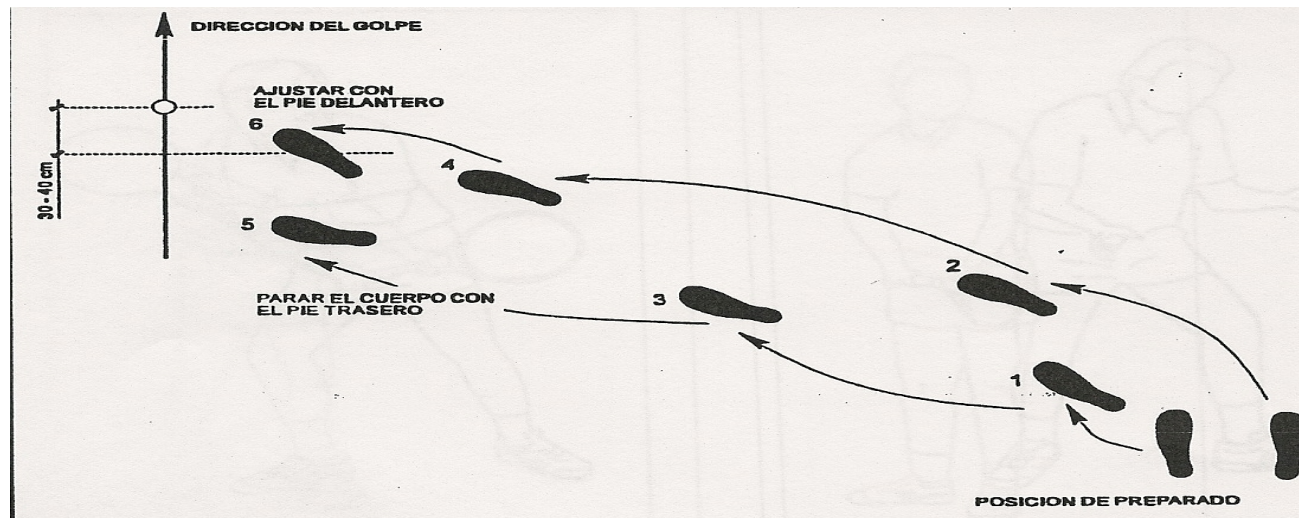
b) Diferencias con el giro de hombros de la volea

- a) El movimiento del pie del golpe es más hacia delante
- b) El giro de hombros es menor
- c) El movimiento de la raqueta atrás es menor



DESPLAZAMIENTO HACIA LA PELOTA*

- a) Carrera
 - A) Pasos cortos
 - B) Progresión: 1º cortos, 2º largos, 3º cortos
 - C) Mantener el equilibrio del cuerpo y de la raqueta
- b) Parada
 - A) El cuerpo se para con el pie trasero
 - B) Se apoya todo el peso del cuerpo en el pie trasero momentáneamente
 - C) Se ajusta la distancia con respecto a la pelota con el pie delantero
 - D) Se equilibra el peso del cuerpo entre ambos pies
 - E) Depende de muchas circunstancias
 - F) La mejor posición es que los pies se separen aproximadamente la misma anchura que los hombros



2. POSICIÓN EN EL IMPACTO

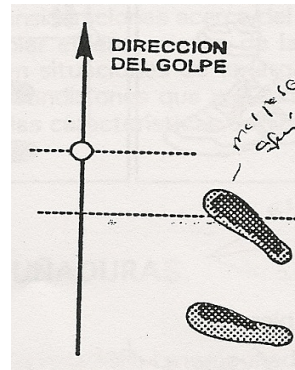
- a) Posición recomendada
 - a) De lado a la red
 - b) Con los pies alineados
- b) Razones que lo aconsejan
 - a) Favorece un mejor balance del cuerpo
 - b) Asegura una mayor zona de impacto
 - c) Favorece la transferencia del peso del cuerpo desde atrás hacia delante



Fase de preparación



Fase de avance



Fase de impacto



Fase de terminación



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

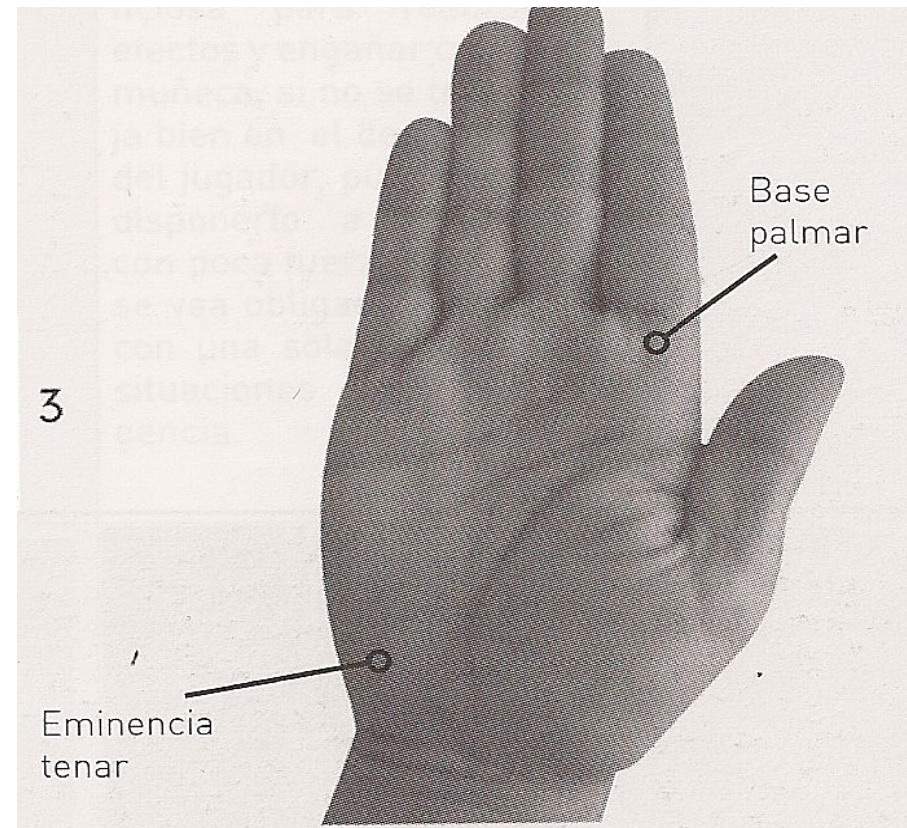
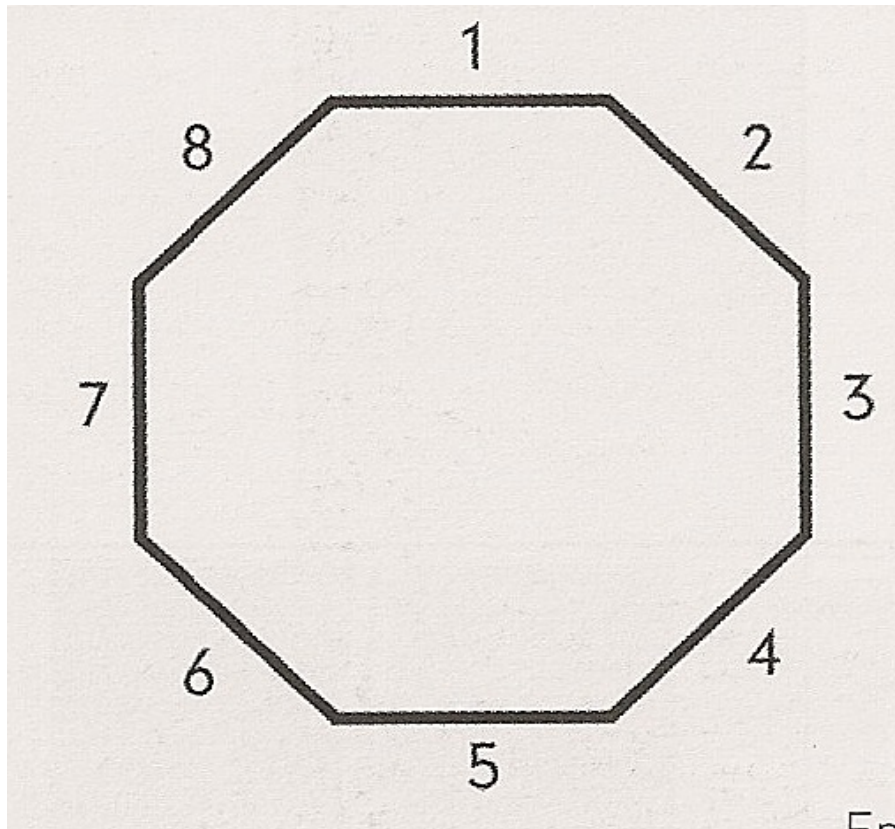
Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

3. EMPUÑADURAS

- Definición: La empuñadura es la forma que un jugador sujeta la raqueta para realizar sus golpes

EMPUÑADURAS





XUNTA
DE GALICIA

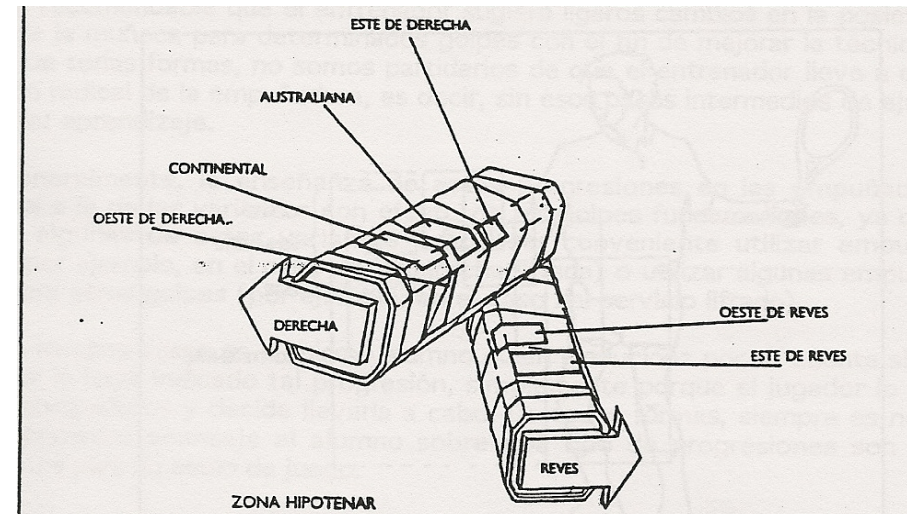
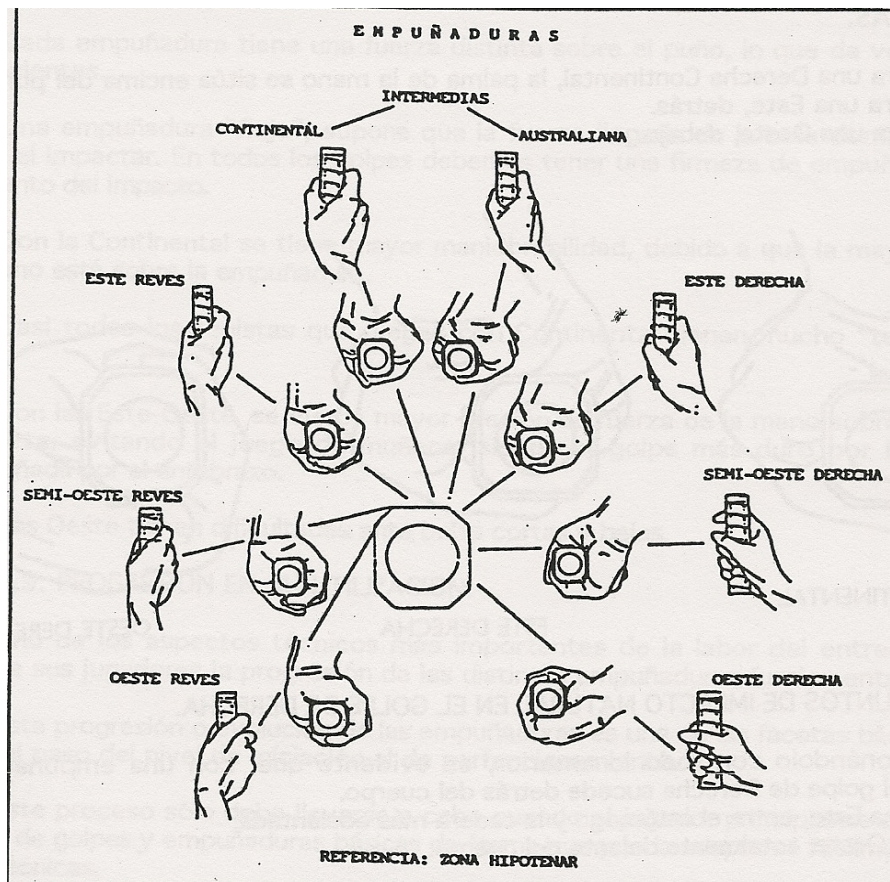


DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

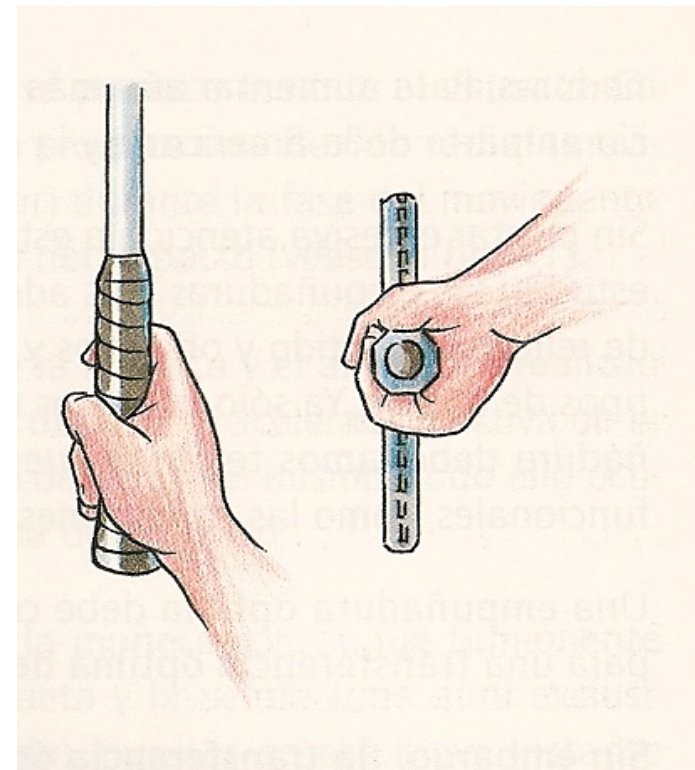
INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

EMPUÑADURAS



EMPUÑADURAS ESTE

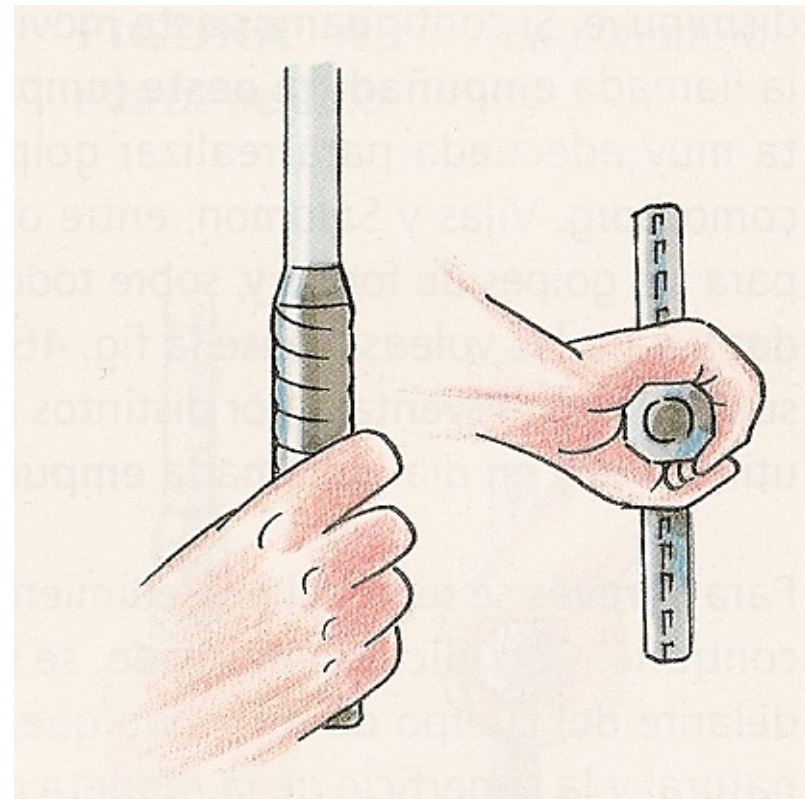
- a) Este de derecha
- a) Se emplea en el golpe de derecha, servicio básico y la volea de derecha y remate (básico)
 - b) Base del índice y eminencia tenar en el panel 3.
 - c) En la palma de la mano pintamos dos manchas; una en la zona hipotenar y otra en la base el índice uniéndolas en diagonal
 - d) La señal de la zona hipotenar debe coincidir con la esquina superior derecha del puño, y la mancha de la base el índice ocupa la cara derecha del puño y algo de la esquina superior derecha.
 - e) La “v” formada por los dedos pulgar e índice coincide con el ángulo que forma el plano y la esquina superior derecha
 - f) Enseñanza “dar la mano”, y deslizar la mano por las cuerdas.



EMPUÑADURAS ESTE

b) Este de revés

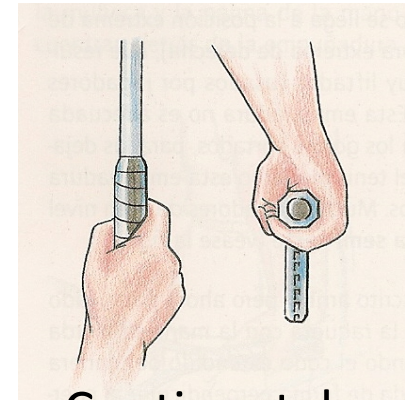
- a) Es la más adecuada para golpes planos y liftados. Servicio liftado y volea de revés.
- b) La base del índice y la eminencia tenar en el panel 1.
- c) Pintamos dos marcas en la mano, una sobre el nudillo del dedo índice y otra sobre la pulpa del dedo pulgar en forma alargada
- d) Una vez ajustada la palma en el puño, la zona hipotenar debe cubrir totalmente el plano superior, y la señal del dedo pulgar debe apoyarse sobre la cara izquierda y en diagonal
- e) La v coincide con el vértice lateral superior izquierdo.



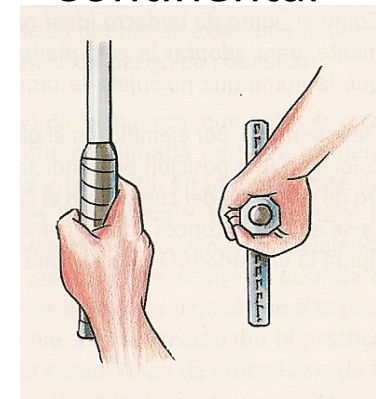
EMPUÑADURAS INTERMEDIAS

e) Intermedias

- a) Golpe cortado de derecha y revés, servicio (todos), volea de revés y derecha, remate.
- b) Se denomina así a las dos empuñaduras situadas entre la Este de derecha y la este de revés
 - a) Continental
 - b) Australiana
- c) La continental la zona hipotenar se apoyará en el plano superior. El dedo pulgar se cierra en el puño
- d) La base de índice y la eminencia tenar en la parte superior del panel 2.
- e) La V en el vértice superior izquierdo.
- f) Permite realizar todos los golpes pero se necesita mucha fuerza en la muñeca
- g) Favorece: juego raso, servicio cortado y liftado, remate, revés cortado y volea de revés. El juego en pistas rápidas
- h) Aprendizaje: deslizamiento por el marco de la raqueta.
- i) La australiana está más cercana a la este de derecha
- j) La zona hipotenar está entre el plano superior y la esquina superior derecha
- k) La V entre el vértice superior derecho e izquierdo.
- l) Favorece: servicio plano, volea derecha, derecha cortada. El juego en pistas rápidas



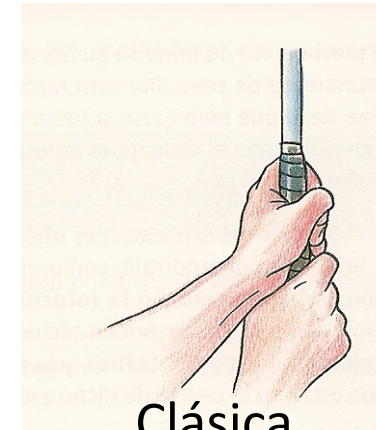
Continental



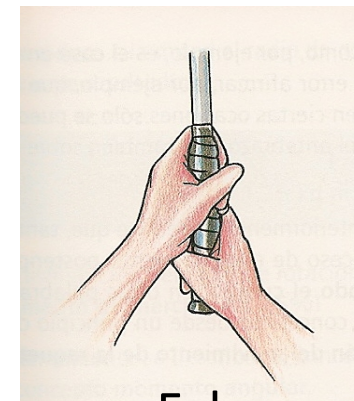
Australiana

EMPUÑADURAS A DOS MANOS

- f) El revés a dos manos
 - a) Cada una de las manos adopta una empuñadura
 - b) Existen fundamentalmente 2; la clásica y la falsa.
 - c) La empuñadura clásica la mano alta empuña una este de derecha (de zurdo) y la mano baja la continental
 - d) El espacio que deja libre la mano que empuña con continental, lo ocupará la otra y se encajarán entre sí.
 - e) La empuñadura falsa, que se caracteriza porque la mano baja coge una empuñadura este de derecha



Clásica



Falsa



XUNTA
DE GALICIA

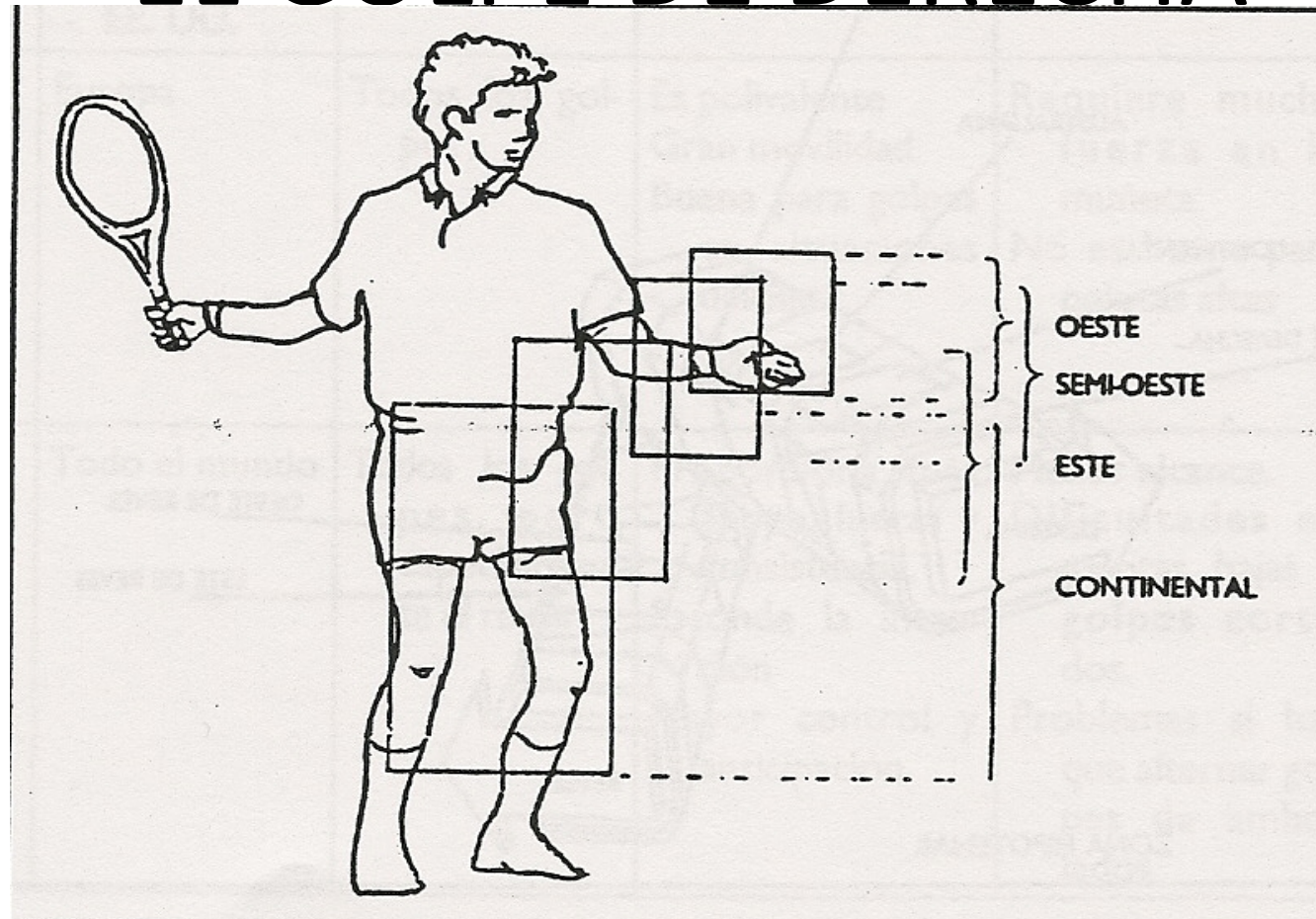


DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

PUNTOS DE IMPACTO NATURAL EN EL GOLPE DE DERECHA





XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

LAS FASES DE LOS GOLPES

1. Tipos de Golpes



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

GOLPES BÁSICOS

- Son el fundamento de todos los demás golpes
- Son los primeros que se aprenden y van a determinar la correcta progresión de los siguientes tipos de golpes
- Tienen un carácter eminentemente técnico



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

GOLPES ESPECIALES

- Son adaptaciones de los golpes básicos
- Trayectoria de la bola muy particular como resultado de su ejecución técnica específica
- Llevan implícito una intención táctica (IT)



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Golpes especiales:

- Globo (lob)
 - Trayectoria parabólica acentuada
 - IT: sobrepasar al adversario por arriba o dar tiempo a recuperar la posición
- Dejada (drop shot)
 - Trayectoria corta y de frenada muy cerca de la red
 - IT: sorprender y provocar una devolución forzada del adversario, cambiar el ritmo del juego o atraer a la red
- Bote-pronto
 - Trayectoria “escondida”, rasa y rápida
 - IT: ataque sorpresivo (sin dejar que la bola se eleve)



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

GOLPES DE SITUACIÓN

- Surgen como consecuencia de las circunstancias del juego
- Dependen de las necesidades ante una situación real de juego
- Supone reaccionar (R) ante una acción del contrario (AC)
- Por tanto no existen de forma aislada



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Golpes de situación:

- Resto
 - AC: Tras un servicio del contrario
 - R: devolución del servicio
- Passing-shot
 - AC: tras la subida a la red del contrario
 - R: “pasar” por los lados sin que toque la pelota
- Contra dejada
 - AC: tras una dejada del contrario
 - R: contestar con otra dejada
- Subida a la red o aproximación
 - AC: tras una bola corta o a media pista del contrario
 - R: golpeo a la vez que camino con la bola hacia la red para conectar un golpe de red

Tipos de golpes	Nombre	Efecto	Zona de golpeo	Zona de la pista	Movimiento	Combinación	Táctica
B A S I C O S	Derecha Revés	Liftado Plano Cortado Sobre- liftado Chopado Lateral		Fondo Media pista Red	De frente De lado De espaldas Entre las piernas		Ofensiva Defensiva Ganadora
	Servicio	Liftado Plano Cortado American Twist Reverso	Por arriba Por bajo	Desde un lado del pasillo Desde el centro	Juntando los pies Tijera Sin mover pie trasero	Con subida a la red	Abierto Al cuerpo A la T
	Voleas	Liftado Plano Cortado	Alta Media Baja	Red Media pista Fondo	Entre las piernas Tras la espalda	De globo De dejada De subida	Al cuerpo
	Remate	Liftado Plano Cortado	De derecha De revés Pasado	Red Media pista Fondo	Sin saltar Saltando Tras botar	De dejada	
E S P E C I A L E S	Globo	Liftado Plano Cortado Lateral	De derecha De revés	Red Media pista Fondo	De frente De lado De espaldas Entre las piernas	De resto De volea De bote-pronto	Ofensivo Defensivo
	Dejada	Plano Cortado Lateral	De derecha De revés	Red Media pista Fondo	De frente De lado De espaldas Entre las piernas	De resto De volea De bote-pronto De subida De remate	
	Bote-pronto	Liftado Plano Lateral	De derecha De revés	Red Media pista Fondo	De frente De lado De espaldas Entre las piernas	De resto De subida De globo De dejada De passing	Ofensivo Defensivo

Tipos de golpe	Nombre	Efecto	Zona de golpeo	Zona de pista	Movimiento	Combinación	Táctica
S I T U A C I Ó N	Resto	Plano Cortado Liftado Lateral	De derecha De revés		De frente De lado Entre las piernas	De globo De dejada De subida De bote-pronto De passing-shot	Ofensivo Defensivo Ganador
	Passing	Plano Cortado Liftado Lateral	De derecha De revés	En el fondo Media pista Red	De frente De lado Estático En movimiento	De bote-pronto De resto	
	Contra dejada	Plano Cortado Lateral	De derecha De revés	Red Media pista	De frente De lado De espaldas Entre las piernas		
	Subida a la red	Plano Cortado Liftado Lateral	De derecha De revés	Fondo Media pista Red	De frente De lado Paso de tango	Tras servicio De globo De dejada De volea Tras resto	



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

LAS FASES DE LOS GOLPES

2. ANÁLISIS DE LOS GOLPES



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Introducción: Fases de los golpes

- Son las distintas etapas, secuencias o segmentos en los que podemos descomponer el movimiento de un golpe o gesto técnico
- Se utilizan para estructurar la técnica del tenis y definir lo que es biomecánicamente más eficaz
- Siguen un modelo analítico para su estudio y descripción
- Sin embargo se inscriben dentro de un esquema gráfico en los que se representan de forma continua

ARCO DE GOLPEO



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

EL SERVICIO



XUNTA
DE GALICIA



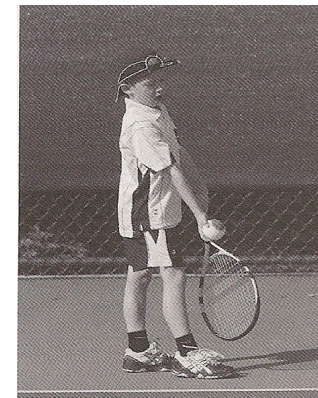
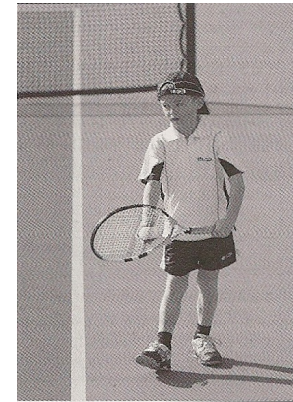
DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Primera fase del servicio: POSICIÓN DE PREPARADO

- Tomando la red como referencia tendremos: el tronco de lado, el pie adelantado en diagonal y el retrasado paralelo
- Cuerpo equilibrado con el peso repartido entre ambos pies
- La raqueta delante del tronco, a la altura de la cintura y con la cabeza a la misma altura que el mango o ligeramente por encima





XUNTA
DE GALICIA



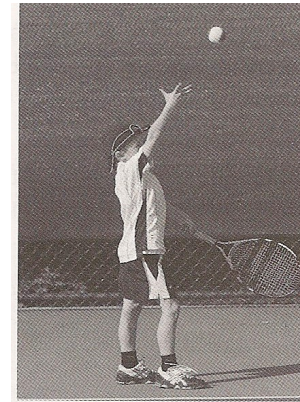
DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

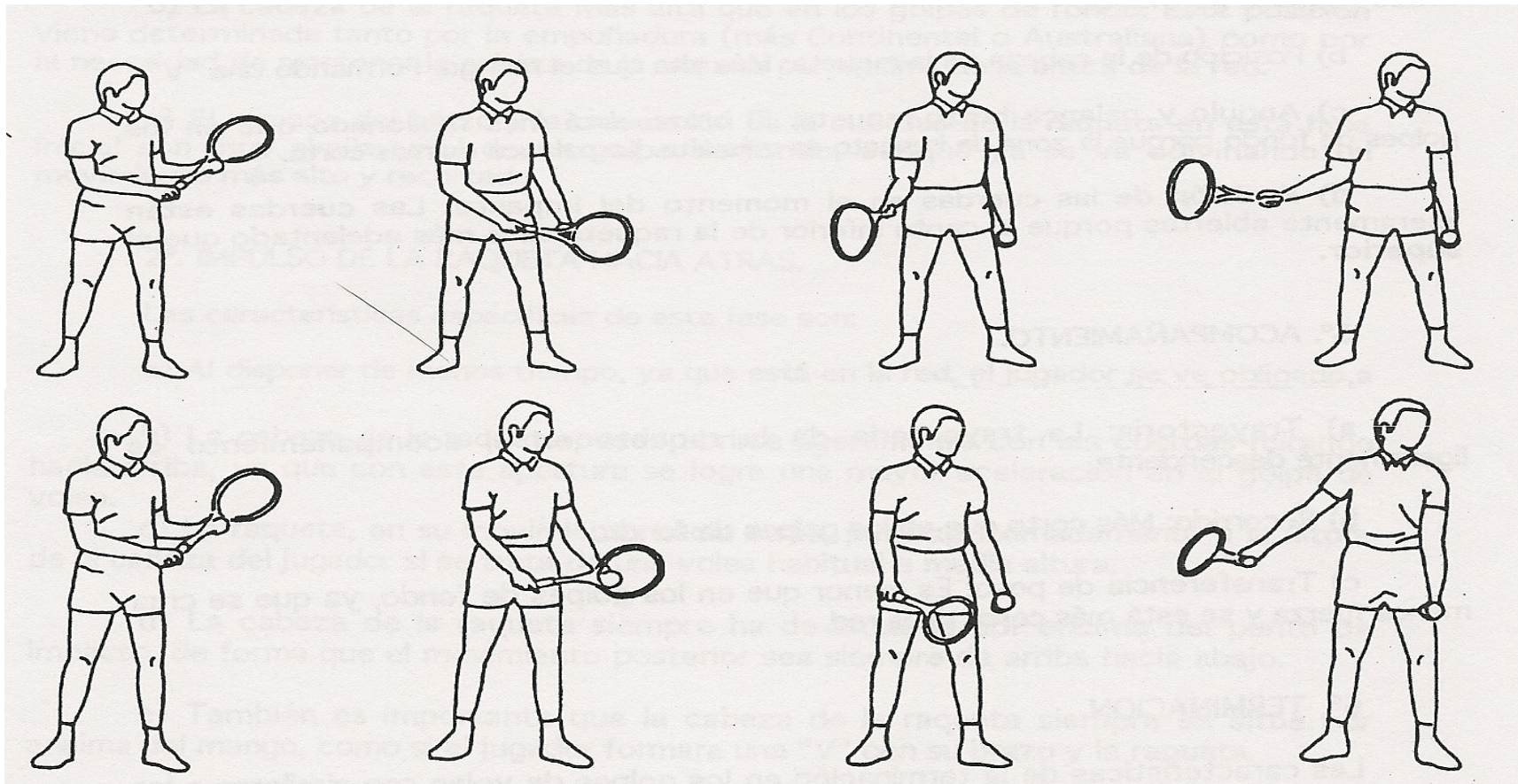
INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Segunda fase del servicio: MOVIMIENTO DE LA RAQUETA ATRÁS Y ELEVACIÓN DE LA PELOTA

- La cabeza de la raqueta desciende ligeramente al lado del cuerpo (“abrir la puerta”)
- Al llegar aproximadamente a la altura de la pierna trasera, la cabeza de la raqueta asciende por detrás del cuerpo
- Al mismo tiempo el brazo contrario baja ligeramente en consonancia con el otro para luego ascender y realizar el lanzamiento de la pelota
- El peso del cuerpo va de la pierna delantera a la trasera (“balanceo”)
- Progresión: preparación más amplia o en “péndulo”. Al ampliar el recorrido de la raqueta se obtiene una mayor potencia y aceleración, a la vez que se adquiere un ritmo más adecuado (movimiento más natural y fluido)



Comparación gráfica entre los movimientos de raqueta atrás de “abrir la puerta” y “péndulo”





XUNTA
DE GALICIA



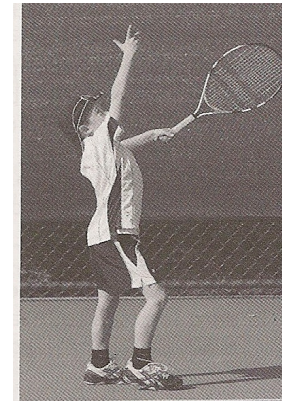
DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

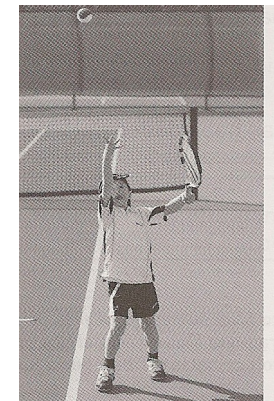
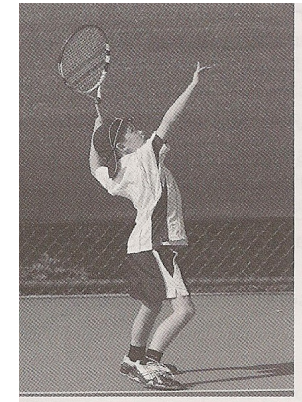
Tercera fase del golpe de servicio: FLEXIÓN DE CODO

- Cuando los brazos ascienden simultáneamente y el brazo – raqueta llega a la altura del hombro, el codo comienza su flexión
- Al mismo tiempo la mano libre suelta la pelota cuando el brazo llega aproximadamente a la altura del hombro, continuando el brazo su extensión en dirección a la pelota
- El peso del cuerpo se desplaza hacia el pie delantero
- Fase conocida como “foto” o pausa



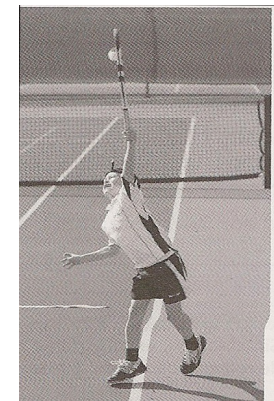
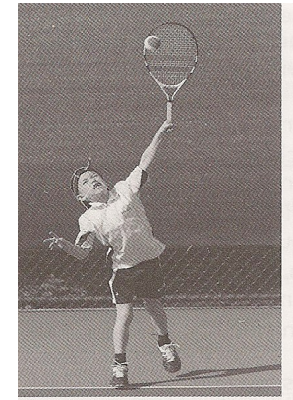
Cuarta fase del servicio: BUCLE

- Es el descenso de la raqueta por detrás de la espalda, una vez que ha pasado por la parte trasera del cuerpo comienza a ascender hacia la bola que se encuentra en el aire
- El brazo libre está estirado hacia arriba con el hombro más elevado que el hombro del brazo raqueta
- El peso está en la pierna delantera con las rodillas ligeramente flexionadas
- Características especiales:
 - Progresivo aumento de la aceleración (máxima)
 - La dirección del avance de la raqueta hacia la pelota es siempre de abajo hacia arriba



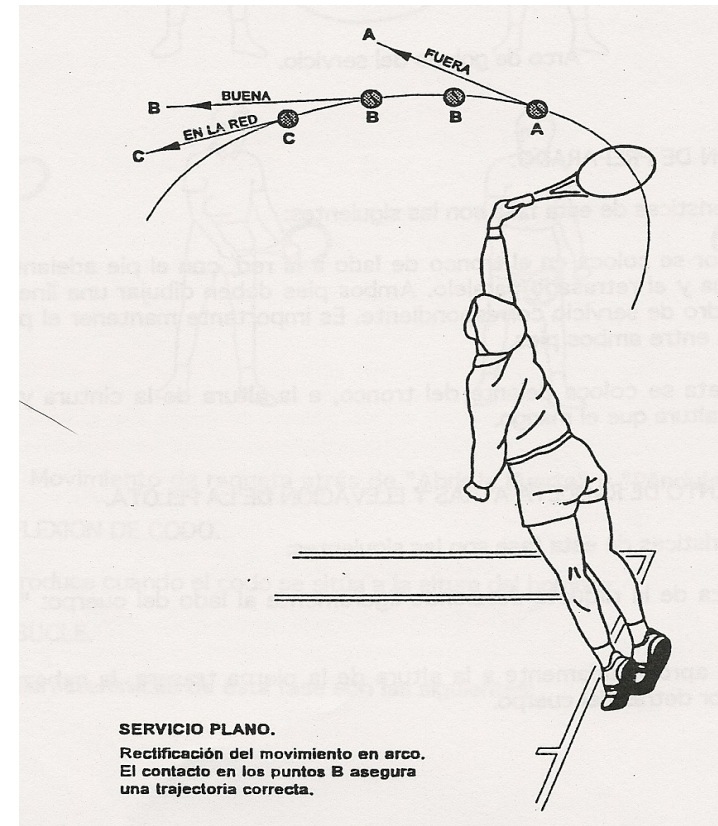
Quinta fase del servicio: IMPACTO

- El punto de impacto se encuentra por delante del pie adelantado (10-30cm), levemente a la derecha del hombro dominante y lo más alto posible (estirada)
- La pelota se golpea cuando comienza a descender
- La cabeza de la raqueta se sitúa mucho más alta que el puño (vertical)
- Ángulo brazo – raqueta casi totalmente en extensión (codo) y muñeca firme
- La mano libre se acerca al estómago
- El último eslabón de la cadena es la muñeca, la cual continúa la pronación del antebrazo (firmeza)
- Durante todo este proceso el peso del cuerpo está en la pierna delantera, con ligero impulso hacia arriba y adelante



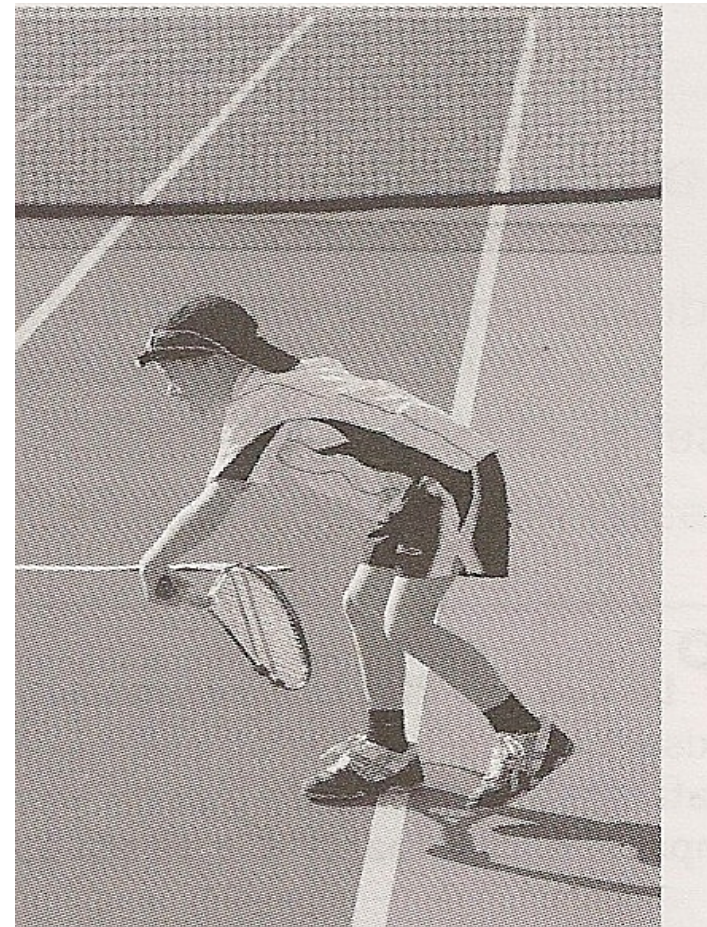
Posibles puntos de impacto del servicio plano y sus resultados

- Servicio plano
- Rectificación del movimiento en arco
- En contacto en los puntos B asegura una trayectoria correcta.



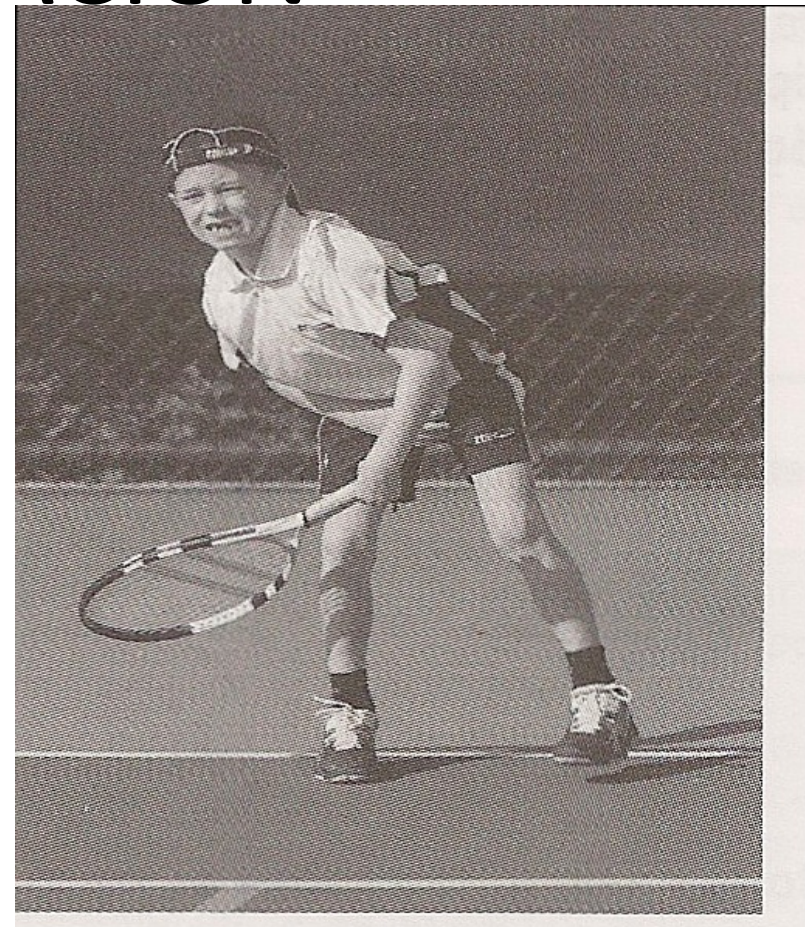
Sexta fase del servicio: ACOMPAÑAMIENTO

- El movimiento de la raqueta es más descendente (impacto – punto más alto)
- Desaceleración progresiva de la velocidad de la raqueta
- Trayectoria amplia: la raqueta se dirige hacia el lado dominante, busca avance o profundidad y vuelve hacia el cuerpo



Séptima fase del servicio: TERMINACIÓN

- Diferentes terminaciones según la reacción del brazo libre
- El pie adelantado permanece fijo y el talón del pie atrasado se eleva, manteniendo esta posición en equilibrio
- Por tanto el peso del cuerpo pasa totalmente hacia delante
- Ligera flexión del tronco
- Rotación de caderas hombros





XUNTA
DE GALICIA

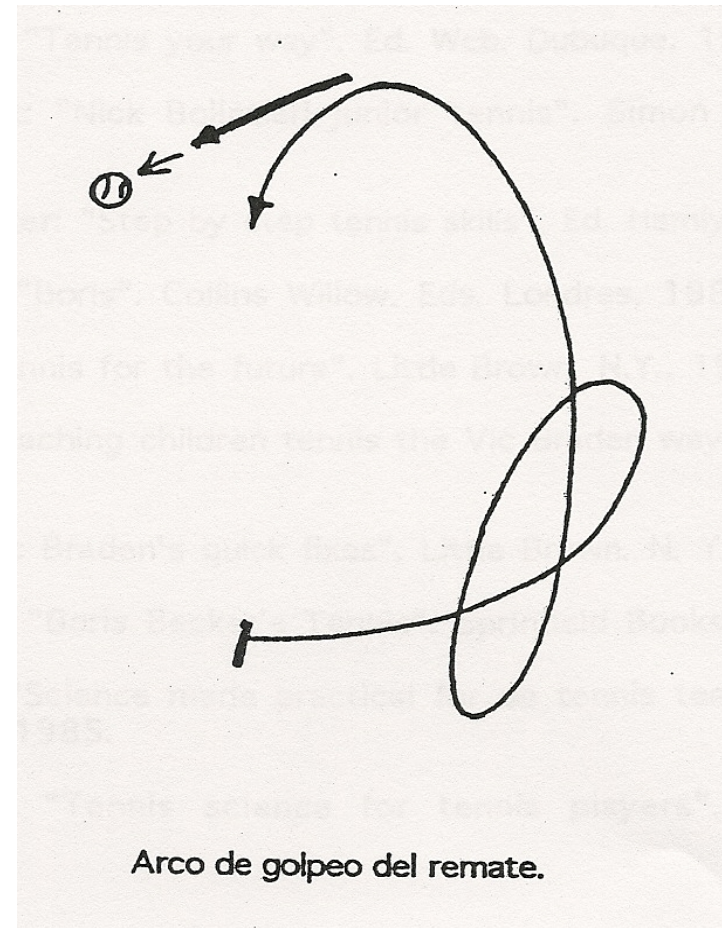
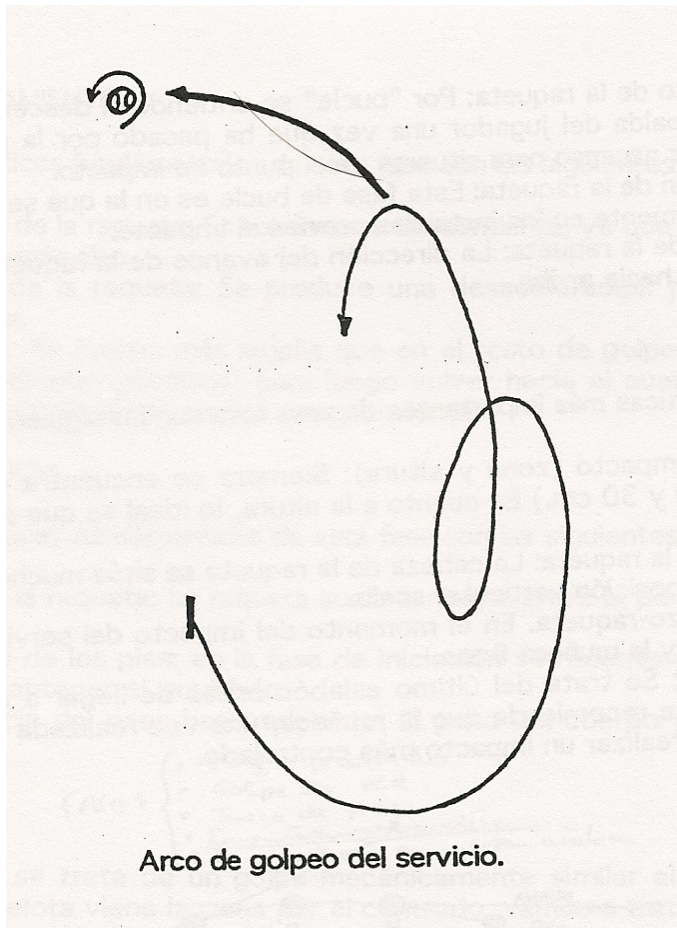


DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Comparación entre el arco de golpeo del servicio y del remate





XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Fases del golpe del remate: diferencias con el servicio

- El péndulo o la fase de inicio es “recortada”:
 - Menos tiempo de ejecución
 - Coordinación con la colocación de los pies y el cuerpo (“posición base”)
 - Menos necesidad de impulso
- Funciones del brazo libre
 - Equilibrar el golpe
 - Señalar la trayectoria de la pelota
 - Ajustar la referencia de la altura de la pelota



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

EL SERVICIO

RESUMEN CARÁCTERÍSTICAS BÁSICAS

Posición equilibrada, relajada y cómoda.

Trayectoria de la raqueta que proporcione un ritmo adecuado.

Secuencia coordinada de movimientos.

Lanzamiento consistente y bien colocado con extensión completa del brazo pelota.

Flexión – extensión de rodillas y rotación tronco.

Piernas, tronco y raqueta hacia delante y arriba.

Terminación suave hacia abajo y transversal al cuerpo para evitar lesiones.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

FASES DE LOS GOLPES DE FONDO

JUGAR DESDE EL FONDO DE LA
PISTA: LOS GOLPES DE FONDO



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Primera fase de los golpes de fondo: Inicio

- Se parte de la posición de preparados
- Armado del brazo y giro de hombros
- Posición de la raqueta: cuerdas miran al frente, cabeza alta y movimiento rectilíneo y ascendente hacia atrás
- Giro del pie del golpe en dirección a la pelota (unidad de giro)



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Segunda fase de los goles de fondo: IMPULSO DE LA RAQUETA ATRÁS O BUCLE

- Se produce detrás del cuerpo
- Se compone de dos partes:
 - Curva superior con trayectoria ascendente y hacia atrás
 - Curva inferior con trayectoria descendente y al final comienza hacia delante. Aquí el tapón apunta a la pelota.
- Presenta dos opciones de trayectoria del movimiento de la raqueta:
 - Trayectoria rectilínea
 - Trayectoria curvada o circular



XUNTA
DE GALICIA

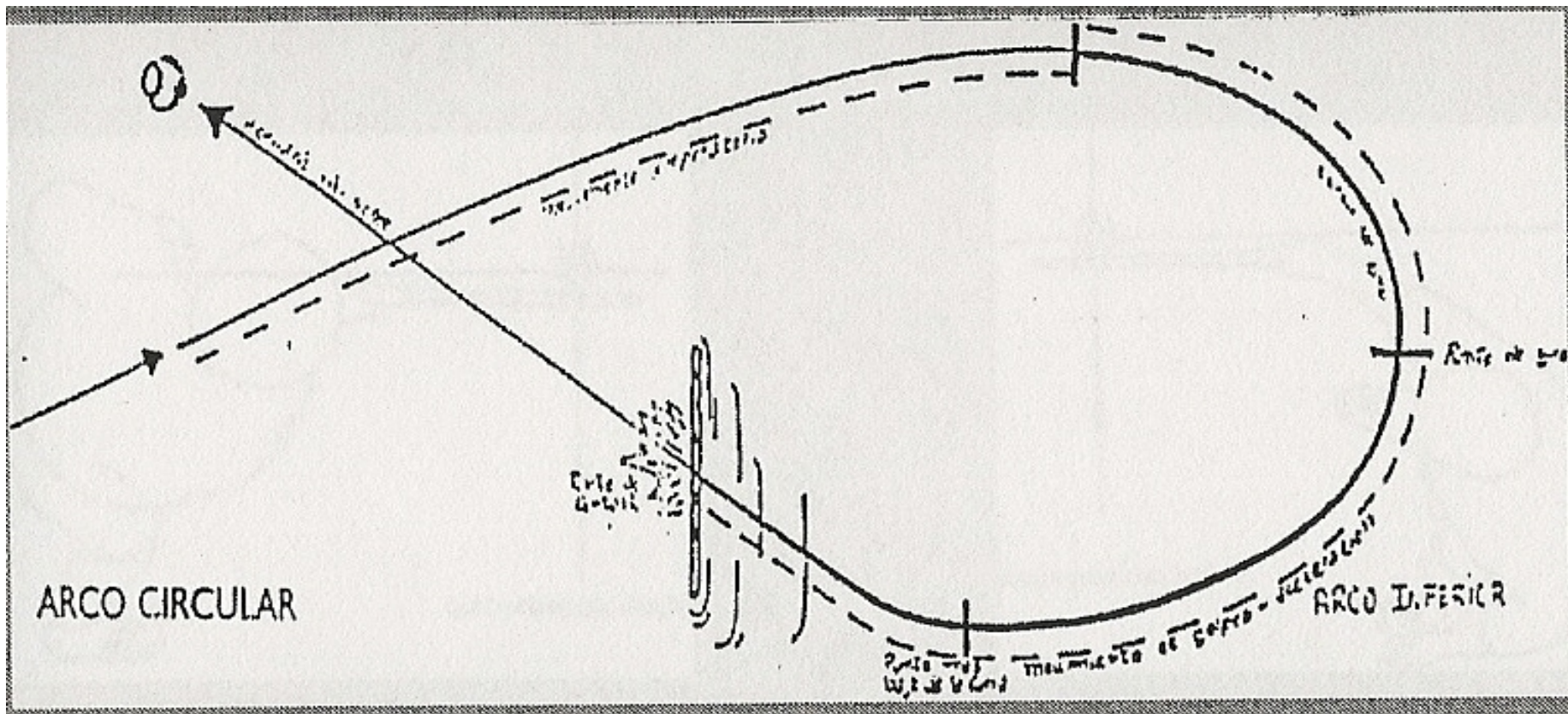


DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

ARCO CIRCULAR O ARCO DE GOLPEO





XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Tercera fase de los golpes de fondo: IMPULSO O AVANCE ADELANTE

Características	Golpe plano
Trayectoria de la raqueta vista de lado	Desde la cintura hacia arriba
Trayectoria de la raqueta vista desde arriba	Desde atrás hacia delante
Tipo de movimiento	Rectilíneo ascendente
Posición de la raqueta (cuerdas)	Casi perpendicular al cuerpo (rectas)
Aceleración del movimiento	Fase de mayor aceleración



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

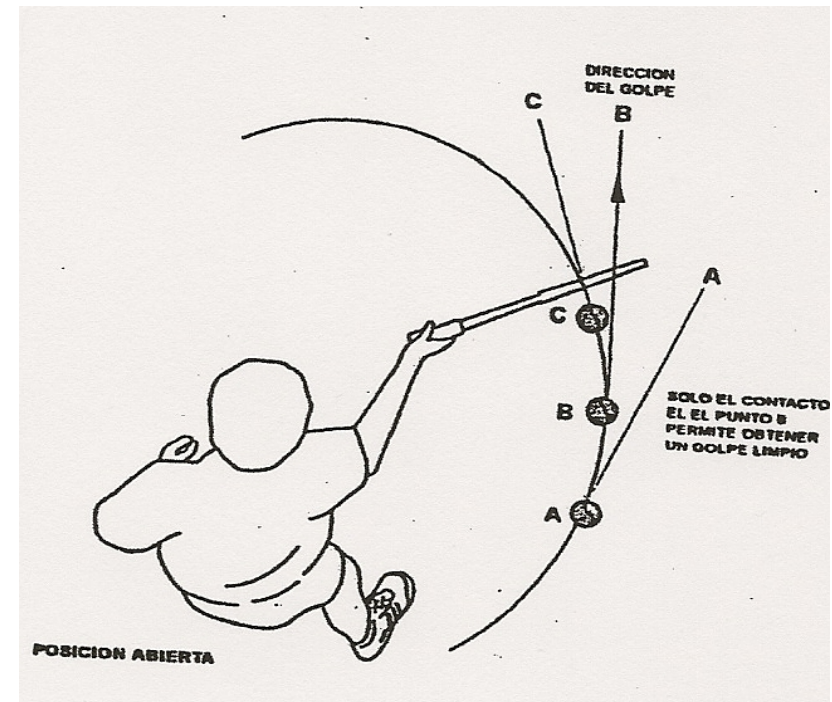
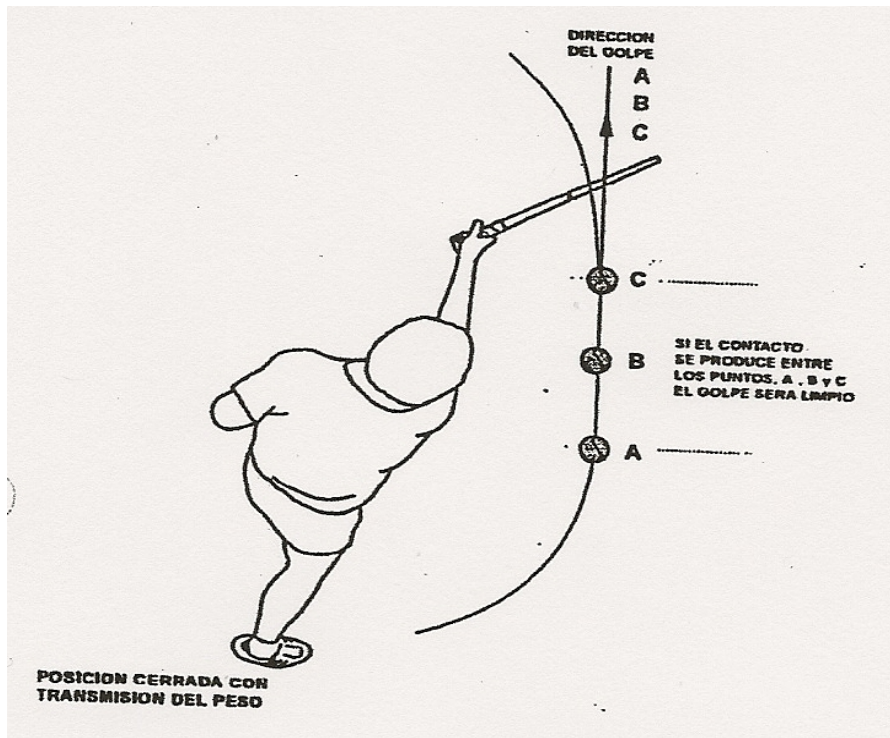
Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

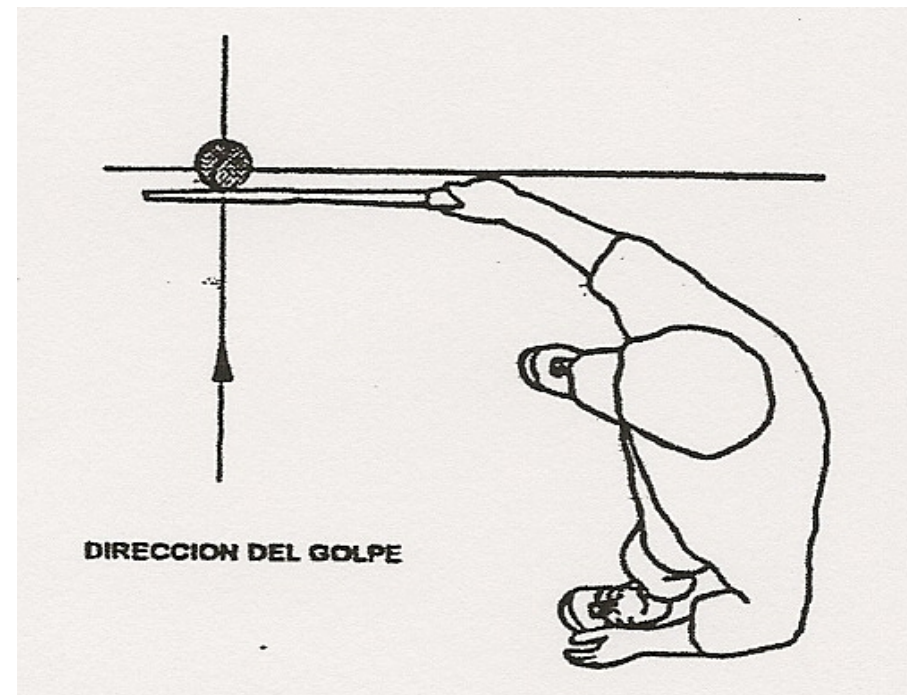
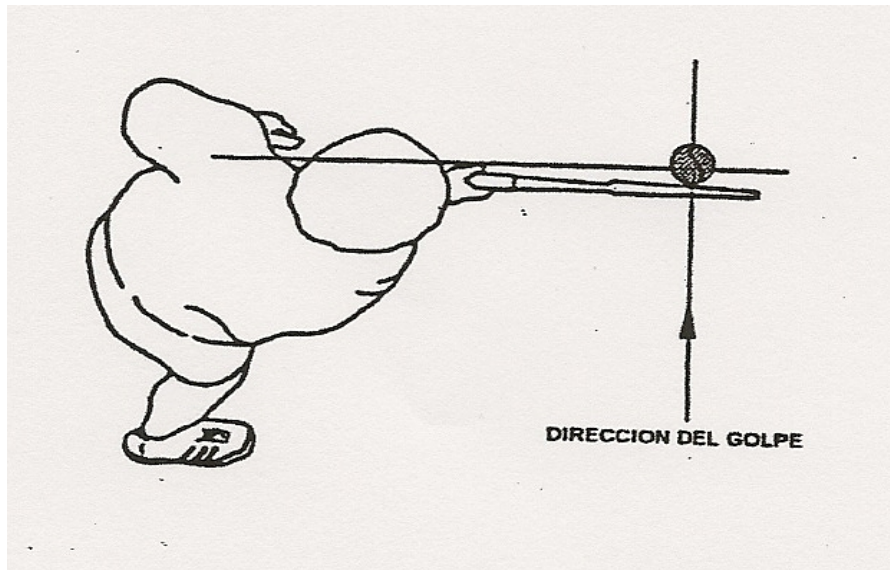
Cuarta fase de los golpes de fondo: IMPACTO

- Fase vital de todo golpe ya que coincide con el contacto de las cuerdas con la pelota y es cuando el jugador puede influir en su trayectoria posterior
- Objetivo: lograr el “trayecto rectilíneo de la raqueta” o “aplanamiento del arco” (mayor control, seguridad y precisión) ¿Cómo?
- Equilibrio: el peso del cuerpo se debe aplicar totalmente detrás del punto de impacto y justo en el contacto con la pelota, el cuerpo tiene que avanzar hacia ella transfiriendo el peso del cuerpo de la pierna atrasada a la adelantada
- La raqueta está a la altura del mango en el impacto.

Comparación zonas de impacto en posición de lado y abierta



Comparación zonas de impacto entre la derecha y el revés a una mano





XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Quinta fase de los golpes de fondo: ACOMPAÑAMIENTO

- Es la prolongación del impulso del brazo- raqueta tras el impacto
- En esta fase se produce una desaceleración progresiva del brazo y raqueta
- Objetivo: continuidad del impulso y de la transferencia del peso del cuerpo
- Características fundamentales:
 - Extensión suelta y fluida del brazo raqueta en dirección a la pelota
 - La cabeza de la raqueta llega casi a mitad del tronco y a la altura de la cabeza del jugador



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Sexta fase de los golpes de fondo: TERMINACIÓN

- Es la posición final del cuerpo raqueta tras el acompañamiento (“fijar la posición final”)
- Objetivo: terminaciones eficaces que permitan la recuperación rápida y equilibrada para el siguiente golpe. Fin de la transferencia del peso del cuerpo
- Características fundamentales:
 - Derecha y revés dos manos: el codo se flexiona y la raqueta queda por encima del hombro
 - Revés: el brazo queda extendido hacia delante apuntando en dirección a la pelota y la raqueta queda a la altura en mitad del tronco y a la altura de la cabeza
 - Ambos: el golpe debe salir suelto y fácil, buscando el ritmo relajado del brazo – raqueta y el equilibrio del cuerpo



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Comparación de los arcos de golpes entre la derecha y el revés



Arco de golpeo de derecha



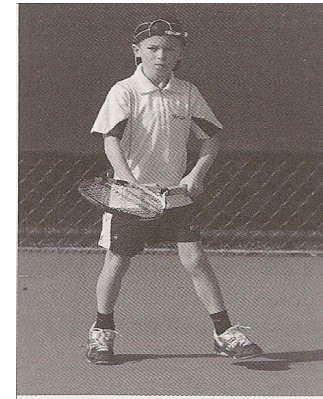
Arco de golpeo de revés

Cuadro comparativo entre los golpes de derecha y revés

Fase del golpe	Derecha	Revés
Inicio	Salida y giro hacia la derecha	Salida y giro hacia la izquierda
	Mano libre suelta la raqueta	Mano libre aún sujeta la raqueta
	Brazo – raqueta atrás	Brazo raqueta adelante
Impulso atrás	Cabeza de la raqueta más alta	Cabeza de la raqueta más baja
	Bucle más pronunciado	Bucle menos pronunciado
	Mano libre señala a la pelota	Mano libre sujeta la raqueta
Impulso adelante	Brazo raqueta detrás y pasa adelante	Brazo raqueta está delante
	Mano libre señala la pelota y se junta más	Mano libre suelta la raqueta y comienza a ir atrás
Impacto	A la altura de la pierna adelantada	Más delante de la pierna adelantada
Acompañamiento	Menos natural	Más natural en el revés
Acompañamiento y terminación	Mano libre va hacia la raqueta	Mano libre acaba atrás

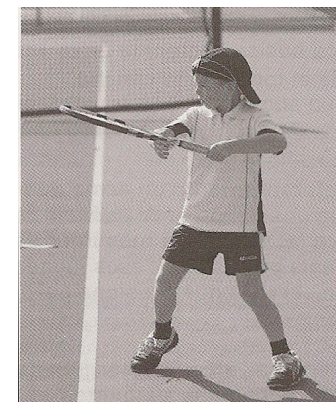
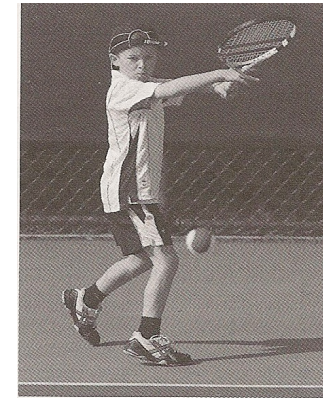
GOLPE DE DERECHA

- Posición
 - Semi-abiertas o de lado.
 - Evitar posiciones cerradas.
 - Adoptar la posición en función del tiempo.



GOLPE DE DERECHA

- Movimiento corporal/ juego de pies
 - Rotación y flexión de piernas.
 - Impulso lineal
 - Impulso angular





XUNTA
DE GALICIA



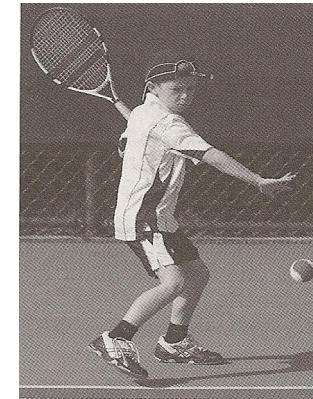
DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

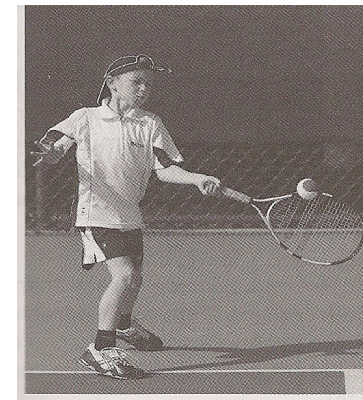
GOLPE DE DERECHA

- Movimiento de la raqueta atrás.
 - Movimiento curvo
 - Ritmo.
 - Pausa (energía elástica).
 - Múltiples segmentos.



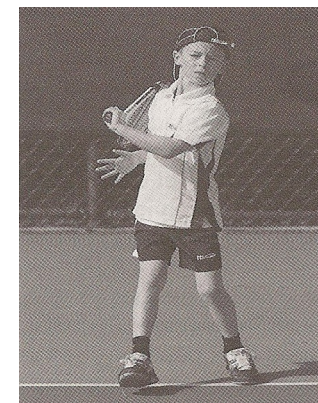
GOLPE DE DERECHA

- Movimiento hacia delante e impacto:
 - Abajo- arriba.
 - Múltiples segmentos.
- Trayectoria de la raqueta (arco)
 - Horizontal
 - Arco aplanado
 - Múltiples segmentos consiguen un arco mas pequeño y trayectorias verticales pronunciadas sin afectar a la precisión del golpe



GOLPE DE DERECHA

- Terminación
 - Reducción velocidad.
 - Cruza el cuerpo
 - Pronación





XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

GOLPE DE DERECHA

- Entrenamiento.
 - Permite cubrir mas pista.
 - Utiliza grupos musculares mas potentes, lo que permite generar mayores velocidades.
 - Engaño.
 - Mayor facilidad en las transiciones a la red.
 - Bolas altas.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

GOLPE DE DERECHA

- Claves:
 - Posición de espera equilibrada, relajada y cómoda.
 - Trayectoria de la raqueta/ rotación del tronco continuos y rítmicos adaptados a la pelota que le llega.
 - Posición semi abierta o de lado para facilitar el impacto y balance.
 - Terminación suave que siga la trayectoria de la pelota y cruce el cuerpo.



XUNTA
DE GALICIA



Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

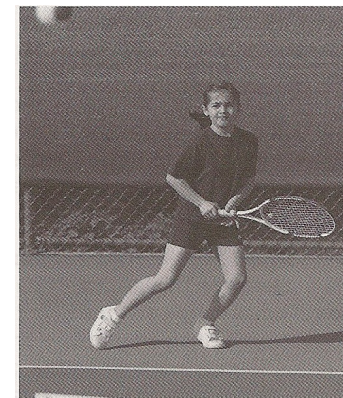
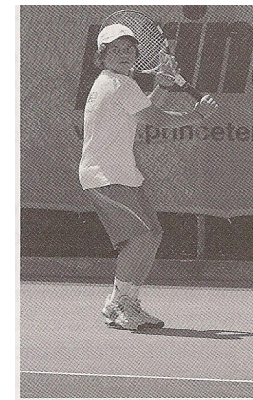
INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

GOLPES DE REVÉS

COMPARACIÓN REVESES	REVÉS A UNA MANO	REVÉS A DOS MANOS
Generación de Velocidad	Misma velocidad en el impacto	
El liftado	Mayor dificultad	Mayor facilidad
Alcance	Impacto mas adelante	Impacto mas atrasado
Aprendizaje del golpe	Se requiere de mas fuerza.	Menos fuerza y mas fácil de ejecutar
Engaño		Menos tiempo a los adversarios para detectar el golpe

GOLPES DE REVÉS

- Posición
 - Según situación y objetivo táctico.
 - De lado o semi abierta.
 - Posición cerrada desaconsejada.





XUNTA
DE GALICIA



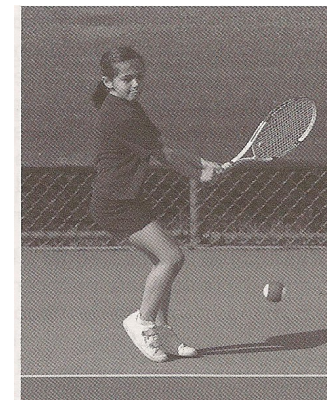
DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

GOLPES DE REVÉS

- Movimiento corporal/ juego de piernas
- Revés a una mano.
 - Rotación y flexión.
 - Movimiento raqueta atrás
 - Impulso lineal y angular para generar potencia.
- Revés a dos manos
 - Rotación tronco y flexión rodillas.
 - Bolas altas se inclinan para posteriormente saltar sobre pierna adelantada.





XUNTA
DE GALICIA



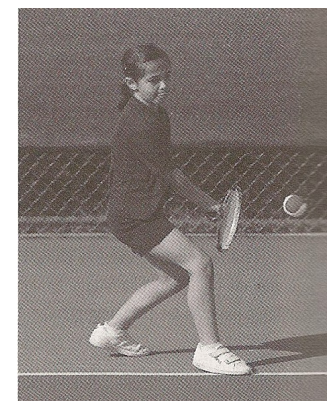
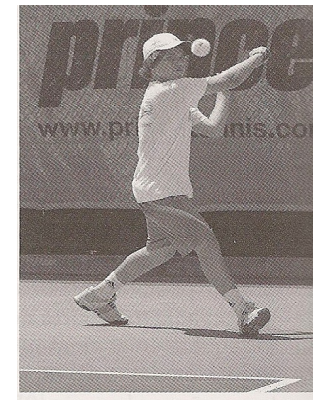
DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

GOLPES DE REVÉS

- Movimiento de la raqueta hacia atrás
- Revés a una mano:
 - Acumulación de energía elástica.
 - Mayor rotación del tronco y caderas.
 - Mayor ángulo de separación caderas- hombro)
 - Cabeza de la raqueta por debajo del impacto en el liftado y por encima en el cortado.
- Revés a dos manos:
 - Rotación tronco y hombros.
 - Raqueta perpendicular a la línea de fondo.





XUNTA
DE GALICIA



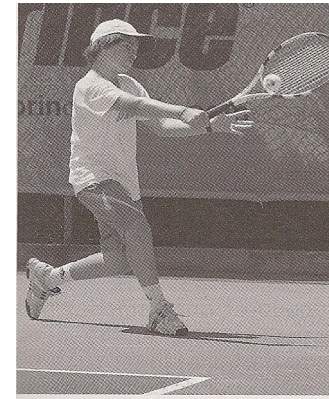
DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

GOLPES DE REVÉS

- Movimiento de la raqueta adelante.
- Revés a una mano.
 - Momentos lineales y angulares.
 - Piernas.
 - Abajo arriba liftado
 - Arriba abajo cortado.
 - Contra movimiento del brazo no dominante.
 - Pie retrasado empuja, pie adelantado fija
 - Cadera adelantada fija
- Revés a dos manos.
 - Abajo arriba para liftados
 - Arriba abajo para cortados.
 - Mayor extensión pierna atrasada y estabilización de la delantera.





XUNTA
DE GALICIA



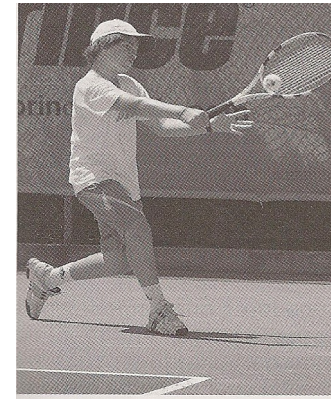
DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

GOLPES DE REVÉS

- Impacto.
- Revés a una mano.
 - Rotación cadera, rotación hombro, abducción y extensión horizontal de la parte superior del brazo, extensión del codo, extensión de la muñeca y aducción.
 - Bien delante de la cadera.
- Revés a dos manos.
 - Delante del pie adelantado o externo.
 - Punto de impacto mas atrasado que el revés a una mano.





XUNTA
DE GALICIA



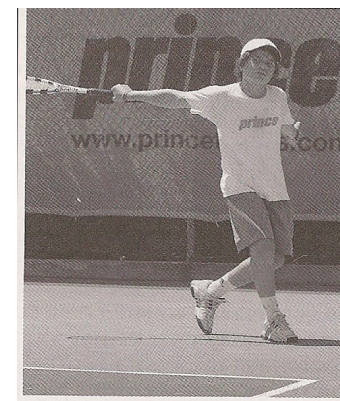
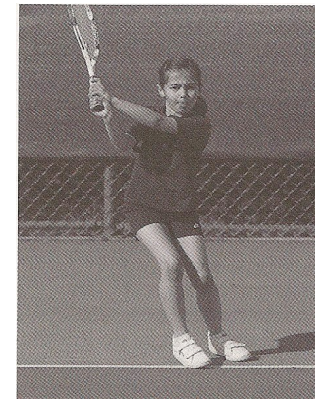
DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

GOLPES DE REVÉS

- Terminación.
- Revés a una mano.
 - Descenso de la velocidad y en dirección al golpe.
- Revés a dos manos.
 - Desaceleración hasta hombro adelantado.
 - Cruza el cuerpo como la derecha.





XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

GOLPES DE REVÉS

- Claves:
 - Posición espera equilibrada, relajada y cómoda seguida de un buen juego de pies.
 - Trayectoria de la raqueta/ rotación tronco continuos y rítmicos adaptados a la pelota.
 - Posición semi abierta (dos manos)/ de lado (una mano) en el impacto.
 - Terminación suave que siga la pelota (una mano) y cruce el cuerpo (dos manos).



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

FASES DE LOS GOLPES DE RED: VOLEAS

Subir a la red o jugar en la red: la subida, las voleas y el remate.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Primera fase de las voleas: INICIO

- Para cortar el ángulo de trayectoria de la pelota avanzando en diagonal, la unidad de giro es más recortada y en diagonal (más hacia delante)
- A consecuencia de la empuñadura y la necesidad de mantener la cabeza de la raqueta por encima de la red (golpe descendente), la cabeza de la raqueta está más alta (formando una “V” muñeca y antebrazo)
- El armado del brazo y la colocación de la raqueta es similar a los golpes de fondo, aunque levemente más alto y recortado



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Segunda fase de las voleas: IMPULSO RAQUETA ATRÁS

- Movimiento ascendente, recortado y sin bucle
- “Leve prolongación de la unidad de giro”:
 - Codo flexionado pero por delante del cuerpo
 - Cabeza de la raqueta por encima del mango (formar una “V” con el brazo y la raqueta), de esta forma la cabeza de la raqueta se sitúa por encima del punto de impacto
- En el movimiento hacia atrás la raqueta pasa a la altura de la cabeza sin sobrepasar al hombro trasero
- Las cuerdas se abren ligeramente (impulso para la aceleración)



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Tercera fase de las voleas: IMPULSO DE LA RAQUETA ADELANTE

- Movimiento descendente y de fuera hacia adentro
- Mango- raqueta ligeramente más adelantado que las cuerdas, éstos se igualarán en el impacto
- Canto inferior de la raqueta más adelantado que el superior



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Cuarta fase de las voleas: IMPACTO

- La situación en la pista, el tipo de golpe y su finalidad determina que el impacto sea alto, por encima de la red y que, a su vez, sea descendente y hacia delante (no requiere igual fuerza). Todo ello conlleva:
 - Una semiflexión del antebrazo (palanca corta)
 - Un ángulo brazo- raqueta menor (palanca corta)
 - Brazo – raqueta e impacto más cerca del cuerpo
 - Cabeza de la raqueta se mantiene más alta que el mango (“V”)
 - Cuerdas ligeramente abiertas pero menos que en la fase impulso



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Quinta fase de las voleas: ACOMPAÑAMIENTO

- Trayectoria de la raqueta descendente y adelante (leve avance)
- Recorrido corto (leve prolongación tras el impacto)
- Transferencia del peso es menor y en diferente momento ya que se dispone de menor tiempo y hay menos necesidad de fuerza



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Sexta fase de las voleas: TERMINACIÓN

- Coincide casi con el acompañamiento
- Continúa la trayectoria descendente y adelante pero manteniendo la “V” de la muñeca
- Similar a la terminación de los golpes de fondo pero más baja



XUNTA
DE GALICIA

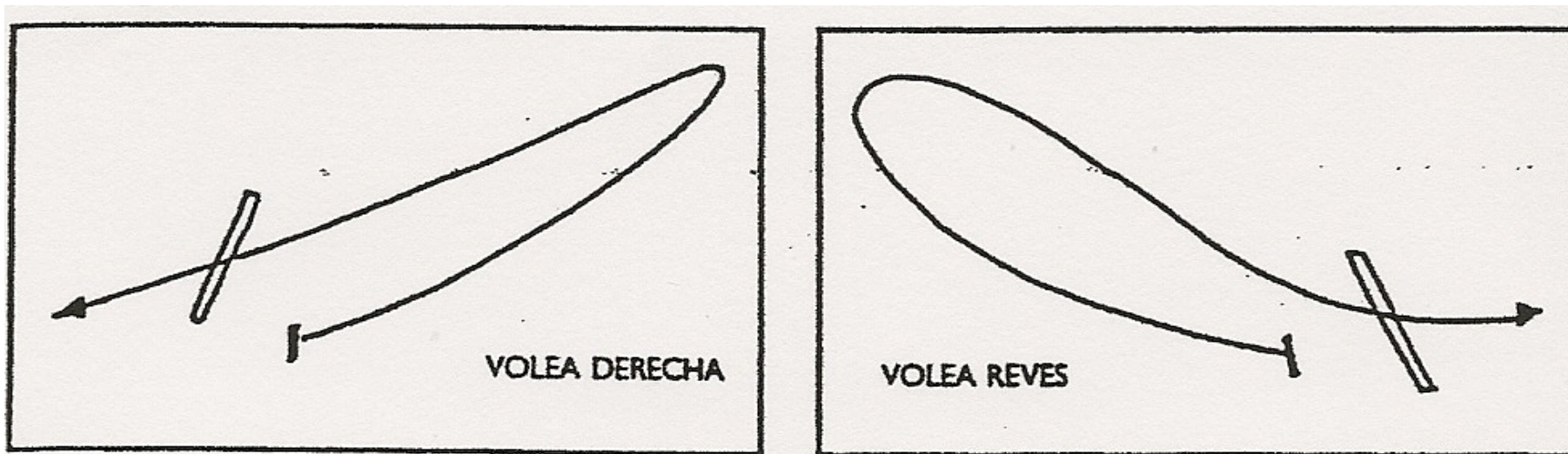


DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Comparación entre los arcos de golpeo en la volea de derecha y la volea de revés





XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Voleas: juego de Pies

- Transferencia del peso del cuerpo.
 - Bolas altas
 - Tras impacto.
 - Bolas a media altura
 - Ligeramente tras impacto
 - Bolas bajas
 - Previo impacto.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

Voleas: Claves

- Compresión de las ventajas.
- Anticipación.
- Posición espera cómoda, equilibrada seguida del split step.
- Tiro de aproximación: balance mas hacia delante que los golpes de fondo.
- Voleas: Preparación alta y corta
- Remate: Coordinación para colocarse de lado, gesto corto, impacto de abajo arriba y terminación suave.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Área de Docencia Federación Gallega de Tenis

INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA

FIN CURSO INTRODUCCIÓN DEL TENIS EN LA ESCUELA