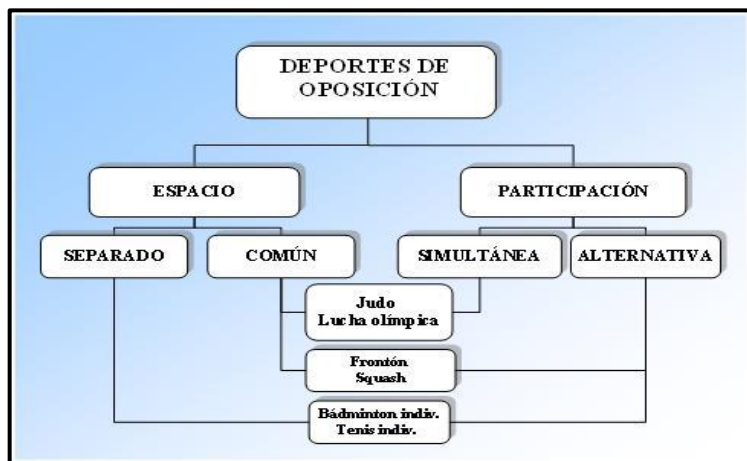


1. Introducción.

¿Qué TIPO de Deporte es?:

- Es un **DEPORTE** de **OPOSICIÓN**.
- En el que el **ESPACIO** de juego está **dividido** y **SEPARADO** por una **RED**.
- Donde los jugadores **PARTICIPAN** golpeando una **PELOTA** de forma **ALTERNATIVA**.
- Con la **AYUDA** de un "Implemento": la **RAQUETA**.



Clasificación de los Deportes

Blázquez y Hernández (1984)

Se establece así un **INTERCAMBIO de PELOTA**, debiendo **SUPERAR la RED** para impactar con la misma **en el TERRENO de juego** del rival

¡Comparativa FÍSICA entre deportes de parecida estructura espacial!:

♣ **Ejemplos deportivos** de deportes con **ESPACIO** separado **mediante** una **RED**: **bádminton**, **Tenis de mesa**, **voleibol**, etc.



T. MESA Superficie total de juego= **4 m²**

- Cada jugador defiende aproximadamente **2 m²**



VOLEIBOL: Superficie total de juego= **162 m²**

- Cada jugador de los 6 del equipo defiende aproximadamente **14m²**)



BÁDMINTON: Superficie total de juego= **69 m²**

- Cada jugador defiende aproximadamente **35 m²**



TENIS: Superficie total de juego= **195 m²**

- Cada Jugador defiende aproximadamente: **98 m²**

♣ **Parece claro** que son los jugadores de **TENIS** los que más necesitan **mejorar su condición física** para lograr **defender en condiciones** su campo de juego.

ORIGEN y Evolución del TENIS:



El tenis como lo conocemos hoy en día, comenzó a jugarse en la **India**, a finales del **siglo XIX**, patentado e ideado por un militar inglés.

Desde la India se extendió a **Inglaterra**, y de aquí a **los EEUU**, donde lo practicaban las clases altas en pistas de hierba natural, contribuyendo a aumentar su **popularidad** la **participación de las mujeres**.



En la actualidad su práctica **se ha universalizado**, y es jugado en casi **todos los países del mundo**, incluyéndose como deporte olímpico **ya** en las primeras OLIMPIADAS modernas, **en ATENAS-1896**.

Después **del año 1924** en **PARÍS**, dejó de estar presente en las olimpiadas por la alta profesionalización de los jugadores, recuperando su presencia Olímpica en **SEUL-1988**, donde se estrenó también **el tenis de Mesa**.



2. Reglamento Básico.

EL TERRENO de JUEGO:

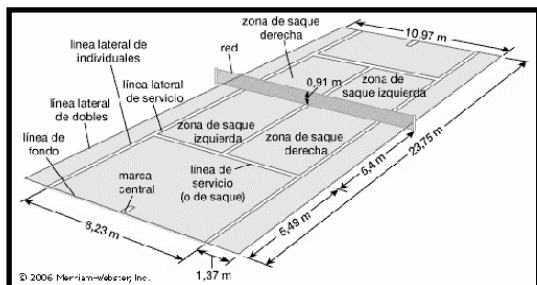
- Se trata de una **superficie RECTANGULAR**, dividida en 2 mitades por una **RED**:

*Dimensiones del CAMPO: (modalidad de Individuales)

- **8,23 m.** de **ANCHO**
- **23,75 m.** de **LARGO**

-Recordemos que las **LÍNEAS** que delimitan los espacios **forman parte** del terreno de juego.

-Entre las líneas que figuran en el campo, **destacamos**:



- La pista está dividida (en su mitad) **por una RED**, cuyos extremos están fijados a la parte superior de dos postes.

*La **ALTURA de la RED** será de:

- **1,07 m.** en los **POSTES**.
- **91 cm.** en el **CENTRO de la red**, donde estará sostenida mediante una **faja**.

SERVIDOR y RESTADOR:



- Los jugadores **se situarán en lados opuestos** de la red.
- El **servidor es** el jugador que pone la pelota en juego en primer lugar.
- El **restador es** el jugador que está listo para devolver la pelota sacada por el servidor.
- Los jugadores **cambiarán de lado** en el campo en la suma de **juegos impares**.

Objetivo del Juego:



-Es **SUMAR Puntos** para **GANAR: Juegos, Sets y Partido.**

Puntuación:

- Se consigue **PUNTO** cuando el **CONTRARIO** ...

1. Envía la **pelota fuera** de los **límites** del terreno.
2. **Estrella** la **pelota** contra la red.
3. **No consigue** impactar a la pelota.

- **Puntuación en un JUEGO**: en un juego normal se puntúa de la siguiente manera, y siempre se “**canta**” en primer lugar el tanteo (*puntos*) del servidor (quien realiza el saque):

SETS	GAMES	POINTS
1	1	15
0	2	40
ES - 1ST ROUND		

- Ningún punto= “**0**”
- Ganar el primer punto= “**15**”
- Ganar el segundo punto= “**30**”
- Ganar el tercer punto= “**40**”
- Ganar el cuarto punto sería “**juego**”

- **Puntuación en un SET**:

- El jugador que gane **6 juegos**, gana el primer set, siempre que exista diferencia de 2 juegos.
- En caso de **empate** a 6 juegos, puede jugarse el final del set de **2 modos**:
 - a) **SET de “Ventaja”**: el set se prolongará hasta que se haya conseguido ese margen de 2 juegos a favor de un jugador.
 - b) **SET de “Tie Break”**: se jugará un último juego llamado de “**tie-break**” (juego definitivo); quien gane este juego habrá ganado dicho set.

- **Puntuación en un PARTIDO**:

- Se puede jugar un partido de **dos modos**:
 - a) **Al mejor de tres sets** (un jugador o equipo necesita **ganar dos sets** para hacerse con el partido)
 - b) **Al mejor de cinco sets** (un jugador o equipo necesita **ganar tres sets** para hacerse con el partido). Se utiliza este sistema **sólo en ciertos torneos** de especial relevancia (los llamados “**GRAND SLAM**”) y sólo **en la modalidad masculina**.

TIEMPOS de DESCANSO:

“Los jugadores **disponen** durante el partido, cada cierto tiempo, de **momentos para recuperarse del esfuerzo**, a saber:



- **20-25 segundos** entre **punto y punto** (es el tiempo que dispone el “jugador al servicio” para concentrarse en el Saque)



- **90 segundos**, cada vez que **se cambia de lado** de juego. (Después de cada juego impar, los jugadores se sientan y descansan, hidratándose y alimentándose)

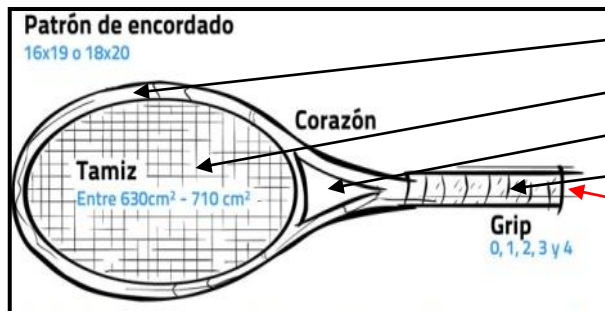


- **3 minutos** en caso de **lesión** (para ser atendido por el especialista médico o fisioterapeuta)

3. Técnicas Básicas.

“Partes de la RAQUETA”:

(a tener en cuenta durante las **fases de aprendizaje técnico**)



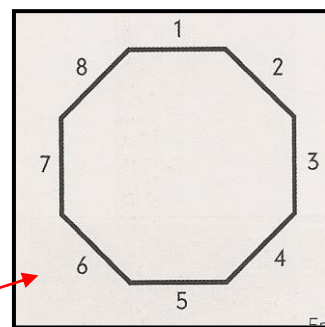
1. Cabeza y Marco

2. Cordaje

3. Corazón

4. Puño

5. **Tapa del puño y sus CARAS numeradas**



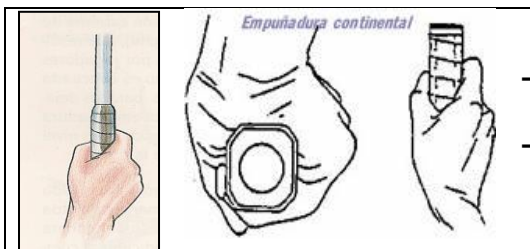
(CARAS de la **Tapa** del Puño de la raqueta)

“Las EMPUÑADURAS”:

- La **empuñadura** es la **forma** en que un jugador **sujeta o agarra** la **raqueta** para realizar los distintos golpes.
- La forma de agarrar (empuñadura) es fundamental para el jugador de tenis, ya que **solo una óptima empuñadura** **permitirá** **ejecutar correctamente** los **diferentes golpes técnicos** y presentar el cordaje **en el plano adecuado**.
- Además, **reducirá** las **posibilidades de que ocurra algún tipo de lesión** por movimientos forzados en muñeca, codo, y hombro
- Los **jugadores experimentados** **usan múltiples empuñaduras**, con pequeñas variaciones, para cada gesto técnico de golpeo (apenas imperceptibles a nuestra vista)
- Los **jugadores debutantes** (nosotros) **debemos dominar**, al menos, **las siguientes**:
 - o La empuñadura **ESTE de DERECHA** (para el golpe de **drive**)
 - o La empuñadura **CLÁSICA** (para el golpe de **revés a 2 manos**):
 - La **mano dominante-baja** adoptará la **empuñadura CONTINENTAL**
 - La **mano no dominante-alta** adoptará la **empuñadura ESTE de DERECHA** “para esa mano”

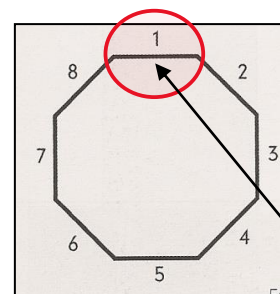
Empuñadura “Continental”

- **¡Es la que adoptamos en nuestras primeras sesiones prácticas para el drive (ejercicios de hockey-tenis) y más adelante (ejercicios ya con RED) como colocación de la mano dominante-baja en el revés a 2 manos!**



- **Permite realizar prácticamente todos los golpes**, ya que la muñeca tiene mayor movilidad lo que permite situar la raqueta en distintas posiciones.

- La empuñadura continental **se denomina también empuñadura de martillo**, ya que para aprender a coger la raqueta se usa el **símil de hacerlo como si fuese un martillo**.



- **Instrucciones** para adoptar esta empuñadura **por 1ª vez**:

1. Sujetar la **raqueta** con la mano no dominante por el **corazón**.
2. Colocar la **Cabeza de la raqueta** alta frente al pecho y perpendicular a éste.
3. Colocar el **Puño de la raqueta** frente al ombligo.
4. Colocar **índice y pulgar** a los dos lados del marco de la raqueta.
5. **Bajar poco a poco esta mano** hasta llegar al puño de la raqueta.

***Referencia:** el **VÉRTICE** de unión entre “**índice y pulgar**” se **situará** en la **CARA 1**

Empuñadura “**ESTE de DERECHA**”

***(Explicación redactada para jugadores diestros)**

- La usaremos para el golpe de **DRIVE “DERECHA”**

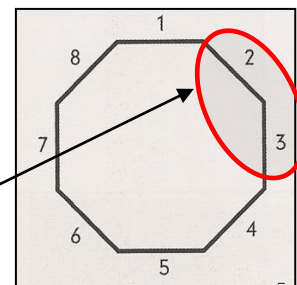
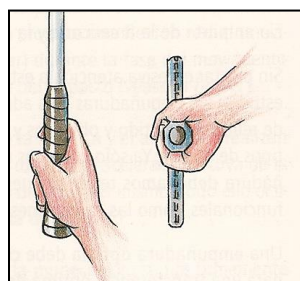
INSTRUCCIONES:

- Mano **NO DOMINANTE** **sujeta la raqueta** por el **corazón de la misma**.

- Partir con la **MANO DOMINANTE** **sujetando el puño** con la **empuñadura CONTINENTAL**

- **GIRAR la raqueta** (con ayuda de la mano que sujeta el corazón) **hasta que ...**

El vértice de unión “pulgar-índice” se coloque en las **CARAS 2-3** de la **TAPA** del puño.



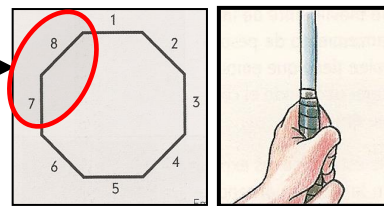
Empuñadura "CLÁSICA" * (Explicación redactada para jugadores *diestros*)

- La usaremos para el golpe de REVÉS "a 2 manos"

INSTRUCCIONES:

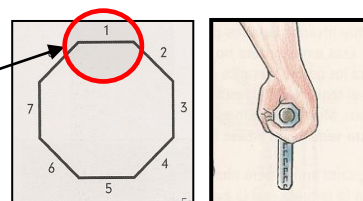
- La mano situada en la parte más alta del puño, utilizará una empuñadura Este de derecha

Mano no dominante: "Empuñadura **ESTE de DERECHA**" (caras 7-8 tapa) →

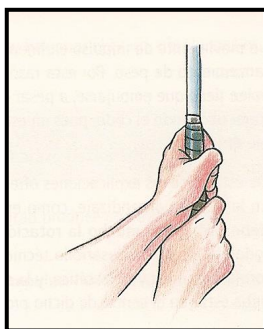


- La mano situada en la parte baja cogerá la raqueta con una empuñadura Continental.

Mano dominante: "Empuñadura **CONTINENTAL**" (cara 1 tapa) ←



- Ambas manos se encajarán entre sí, sin dejar espacio entre ambas.

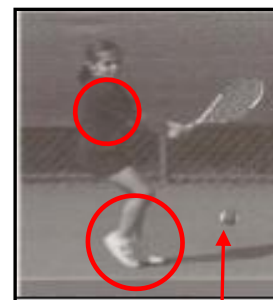


Cómo MEJORAR en los comienzos la eficacia en el GOLPEO: * (Válido para el DRIVE y para el REVÉS)

*Claves **Técnicas BÁSICAS** para mejorar...

A.- Antes del GOLPEO "Pelota ya cerca de nosotros":

- Colocar cuanto antes la línea de HOMBROS y línea de PIES de LADO con respecto a la trayectoria de la pelota



- Colocar la cabeza de la RAQUETA ATRÁS

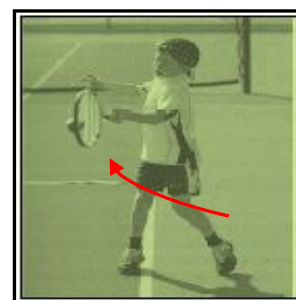


TAPA del puño mirando hacia adelante
(dirección que trae la pelota)

CABEZA de la raqueta mirando hacia atrás

B.- Durante el GOLPEO "Impacto con la pelota":

- GOLPEO de la bola un poco por DELANTE de la CADERA más adelantada
- Movimiento ASCENDENTE de la MANO y la RAQUETA buscando el impacto



C.- Después del GOLPEO:

- TERMINAR el GOLPE con la RAQUETA (por encima del HOMBRO)
con la TAPA del PUÑO (mirando ADELANTE)



Para seguir **MEJORAR** *varias sesiones* en nuestro **JUEGO**:

*Claves **Técnicas ESPECÍFICAS** para mejorar...

A.- Adoptar correctamente la **"POSICIÓN Básica de PREPARADOS"**:

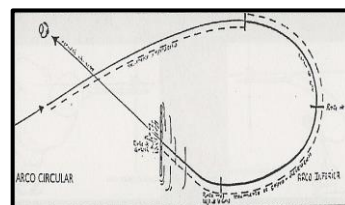
(Jugador **esperando** la bola del oponente). **debe situarse...**



1. **1 o 2 metros por detrás de la línea de fondo** y en el centro de la misma
2. **Orientación FRONTAL** a la RED
3. **PIES** bastante más separados que los hombros
4. **RODILLAS** flexionadas.
5. **TRONCO** inclinado adelante.
6. **CABEZA** erguida.
7. **CABEZA** de la **RAQUETA** alta (a la altura **del pecho**)
8. **PUÑO** de la **RAQUETA** bajo (a la altura **del ombligo**)
9. **MANO Dominante** adoptando la **EMPUÑADURA Este de derecha o Continental**
10. **MANO Libre** sujetando la raqueta **por el CORAZÓN**.
11. **SALTITOS** previos al golpe del rival.

B.- LOGRAR el movimiento **"de LOOPING de la raqueta"**:

-Secuencia de **6 fotogramas**, en la que se representa la **trayectoria en LOOPING** de la **cabeza de la raqueta** para lograr **un óptimo golpeo de la bola**:



C.- MEJORAR los **"DESPLAZAMIENTOS"** hacia la trayectoria que trae la pelota:

INSTRUCCIONES: * (Explicación para el **DRIVE** en jugadores **Diestros**)

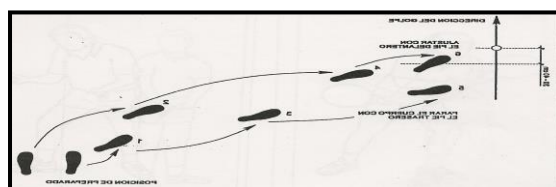
(Fase 1) **"el Paso de caída"**:

1. Pivotar el **PIE derecho** hacia la dirección que trae la bola; colocando el 90% del **peso** sobre este pie, colocando el pie izquierdo apoyado sobre el metatarso (elevando el talón)
2. Girar los **HOMBROS inmediatamente** colocándolos **de lado**
3. Colocar la **CABEZA de la raqueta** cerca de la sien (cabeza del jugador)



(Fase 2) **"Primeros PASOS"**:

1. Estos primeros pasos deben ser **cortos** y **equilibrados**, llevando al jugador hacia la dirección que trae la bola.
2. Mantener la **cabeza de raqueta todavía** alta y sujeta con ambas manos, **durante estos primeros pasos**



3. **Uno o dos pasos antes de finalizar nuestro desplazamiento** (llegando al lugar elegido para efectuar la acción final de golpeo) es necesario **soltar de la raqueta la mano no dominante y continuar el movimiento hacia atrás y abajo de la raqueta**, ajustándonos al momento de llegada de la bola.



(Fase 3) "la PARADA":



1. Nos paramos en posición de gran equilibrio **separando más los dos pies**, y colocándolos **de lado**.
2. En este momento final **la raqueta debería estar colocada** con su cabeza apuntado atrás y la tapa del puño mirando hacia adelante (bola)

(Fase 4) "GOLPEO de la bola":

1. Es necesario **finalizar el movimiento del LOOPING de la raqueta**, llevándola ahora **hacia adelante y arriba**, ajustando lo mejor posible el impacto sobre la bola (**delante de nuestra cadera**)
2. Trasladar en lo posible nuestro **centro de gravedad** hacia adelante, **para así imprimir más fuerza a la bola**.
3. Finalizar **tras el golpeo el movimiento de la raqueta**, debiendo llegar ésta a **colocarse sobre el hombro opuesto**



(Fase 5) "RECUPERACIÓN de la POSICIÓN":

1. Pasar el **pie retrasado** a una posición lateral (**paso de caída**)
2. Recuperar la **posición central en la pista**, a ser posible, **mediante pasos/saltos laterales** y **manteniendo el cuerpo en posición frontal**.



★ Los desplazamientos "**previos al GOLPEO de la bola**": ★ (para el **REVÉS o dos manos**)

-Los movimientos **son muy similares al DRIVE**, con **pequeños cambios**:

1. No se realiza el **LOOPING** tan exagerado **de la cabeza de la raqueta**; ésta se prepara atrás y después se lleva adelante y arriba para golpear la bola
2. La terminación **sigue siendo amplia**, llegando a colocarse la raqueta sobre el hombro opuesto
3. Durante todo el movimiento **la raqueta se mantiene cogida** con ambas manos.

