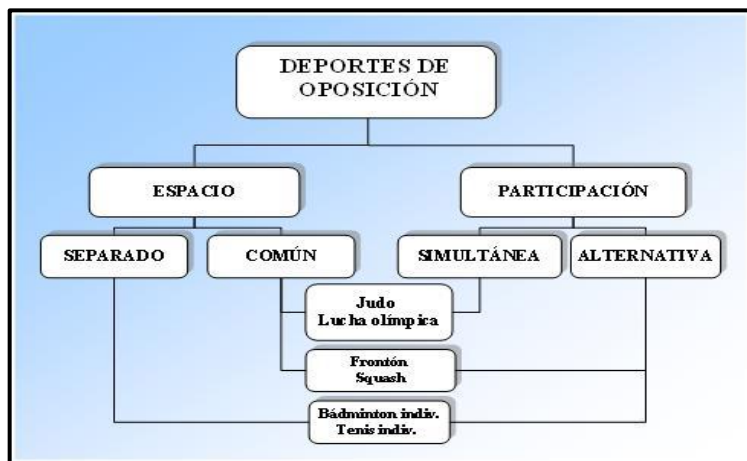


1. Introducción.

¿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:

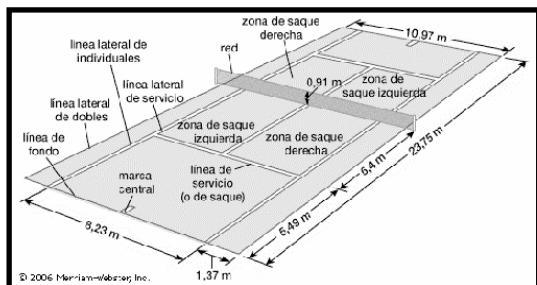
- Se trata de una **superficie RECTANGULAR**, dividida en 2 mitades por una **RED**:

* 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** ...

- Envía la pelota **fuera de los límites** del terreno.
- Estrella la pelota** contra la red.
- 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):



- 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**:
 - SET de “Ventaja”:** el set se prolongará hasta que se haya conseguido ese margen de 2 juegos a favor de un jugador.
 - SET de “Tie Break”:** se jugará un último juego llamado de “**tie-break**” (juego definitivo); quien gane este juego habrá ganado dicho set.

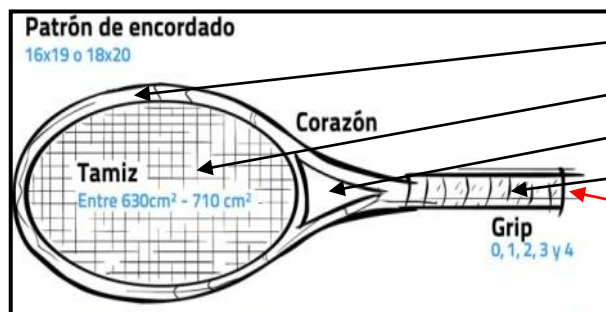
- Puntuación en un PARTIDO:**

- Se puede jugar un partido de **dos modos**:
 - Al mejor de **tres sets** (un jugador o equipo necesita **ganar dos sets** para hacerse con el partido)
 - 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.

3. Técnicas Básicas.

“Partes de la RAQUETA”:

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



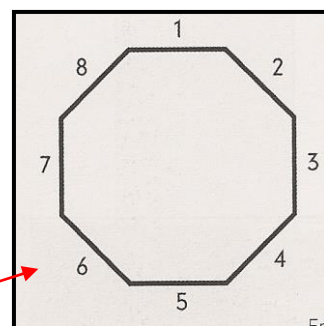
1. Cabeza y Marco

2. Cordaje

3. Corazón

4. Puño

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



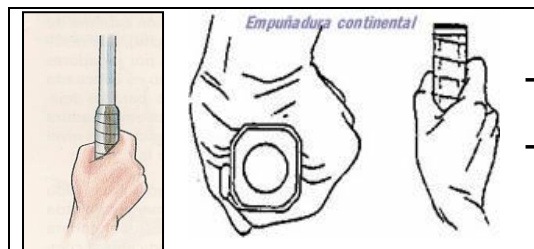
(CARAS de la **Tapa** del Puño de la raqueta)

“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**:
 - La empuñadura **ESTE de DERECHA** (para el golpe de **drive**)
 - 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!

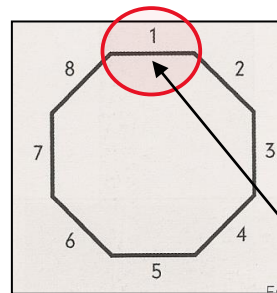


- Permite realizar prácticamente todos los golpes, ya que la muñeca tiene mayor movilidad lo que permite situar la raqueta en distintas posiciones.

- 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:

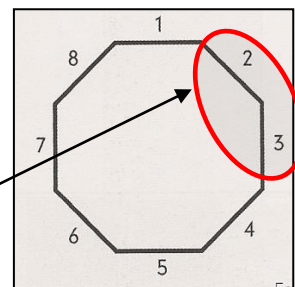
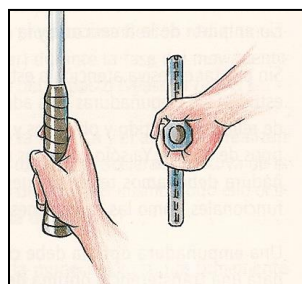
- Mano NO DOMINANTE sujeta la raqueta por el corazón de la misma.

- 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)

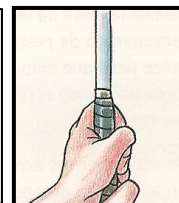
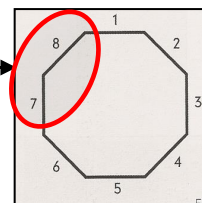
- La usaremos para el golpe de REVÉS "a 2 manos"

INSTRUCCIONES:

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



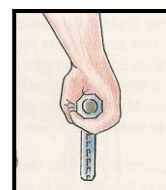
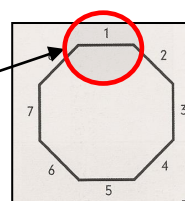
Mano no dominante: "Empuñadura ESTE de DERECHA" (caras 7-8 tapa)



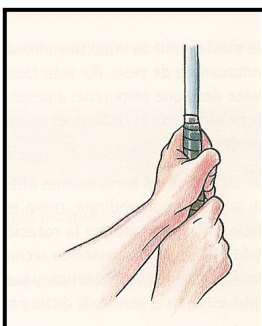
- La mano situada en la parte baja cogerá la raqueta con una empuñadura Continental.



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



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



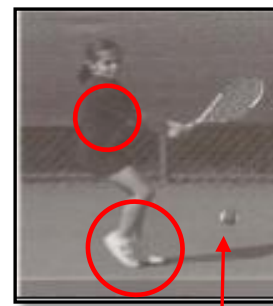
Cómo MEJORAR en los comienzos la eficacia en el GOLPEO:

* (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.

* **Continuará...**