

U.D: QUIERO SER COMO NADAL

1.- HISTORIA DEL TENIS

El tenis tiene sus orígenes en el antiguo juego del " **handball** ", antes de la era cristiana y era practicado por los griegos.

Actualmente es uno de los deportes más populares del mundo, y fue conocido como " **Deporte de Reyes** " en el **siglo XIV** en **Francia** , donde se lo llamó: " **El jeu de paume** ". Se jugaba entre los caballeros y las damas de la Corte, y no usaban raqueta, sino que se enviaban una pelota por encima de una cuerda, golpeándola suavemente con la mano abierta. La pelota, era una bolsita de tela rellena con cabello; y en muchos casos no resistía ni siquiera este suave golpe, debido a su fragilidad.

Dada la gran aceptación que tuvo el uso de la raqueta, ésta fue mejorada, lográndose una más liviana, más redonda y con el mango más largo. Todavía deporte para las clases y no para las masas, el juego se extendió a **Inglaterra**. A comienzos del **siglo XVII** , la cuerda fue reemplazada por una red, y en la nueva raqueta, el viejo pergamino era reemplazado por cuerdas de tripa.

2.-REGLAMENTO

- LA PISTA

La pista será un **rectángulo de 23,77 m. de largo por 8, 23 m. de ancho**. Estará dividida en su mitad por una **red** suspendida. cuyos extremos estarán fijados a dos postes a **1,07 mts** encima del suelo.

Las **líneas que limitan los extremos y costados** de la pista serán denominadas respectivamente, **líneas de fondo y líneas laterales**. A cada lado de la red, a una distancia de 6,40 mts. a partir de la misma y paralelas a ella, serán trazadas las **líneas de saque**, por la línea central de saque, la cual debe ser de 5 cms. de ancho, trazada equidistante de las líneas laterales y paralela a ellas. Cada línea de fondo estará dividida en dos por una prolongación imaginaria de la **línea central de saque de 10 cms. de largo** y 5 cms. de ancho dentro de la pista llamada marca central, en ángulo recto y en contacto con esas líneas de fondo. Todas las otras líneas, serán de no menos de 2,5 cms. ni más de 5 cms. de ancho, menos las líneas de fondo que no serán más de 10 cms de ancho y todas las medidas serán tomadas por la parte exterior de las líneas. Todas las líneas serán de color uniforme.



TENIS

Lanzar una pelota por encima de una red estando provisto de una raqueta. Aunque así dicho resulta simple, este deporte requiere de una habilidad muy especial para ser bien jugado. En nuestro país existe una gran tradición y en la actualidad nuestros tenistas ocupan posiciones destacadas en el ránking mundial.



CAMBIO DE CAMPO

Los jugadores cambian de campo al final del primer y tercer juego del primer set. Después, lo harán al final de un set si el número total de juegos de dicho set es impar.

DURACION

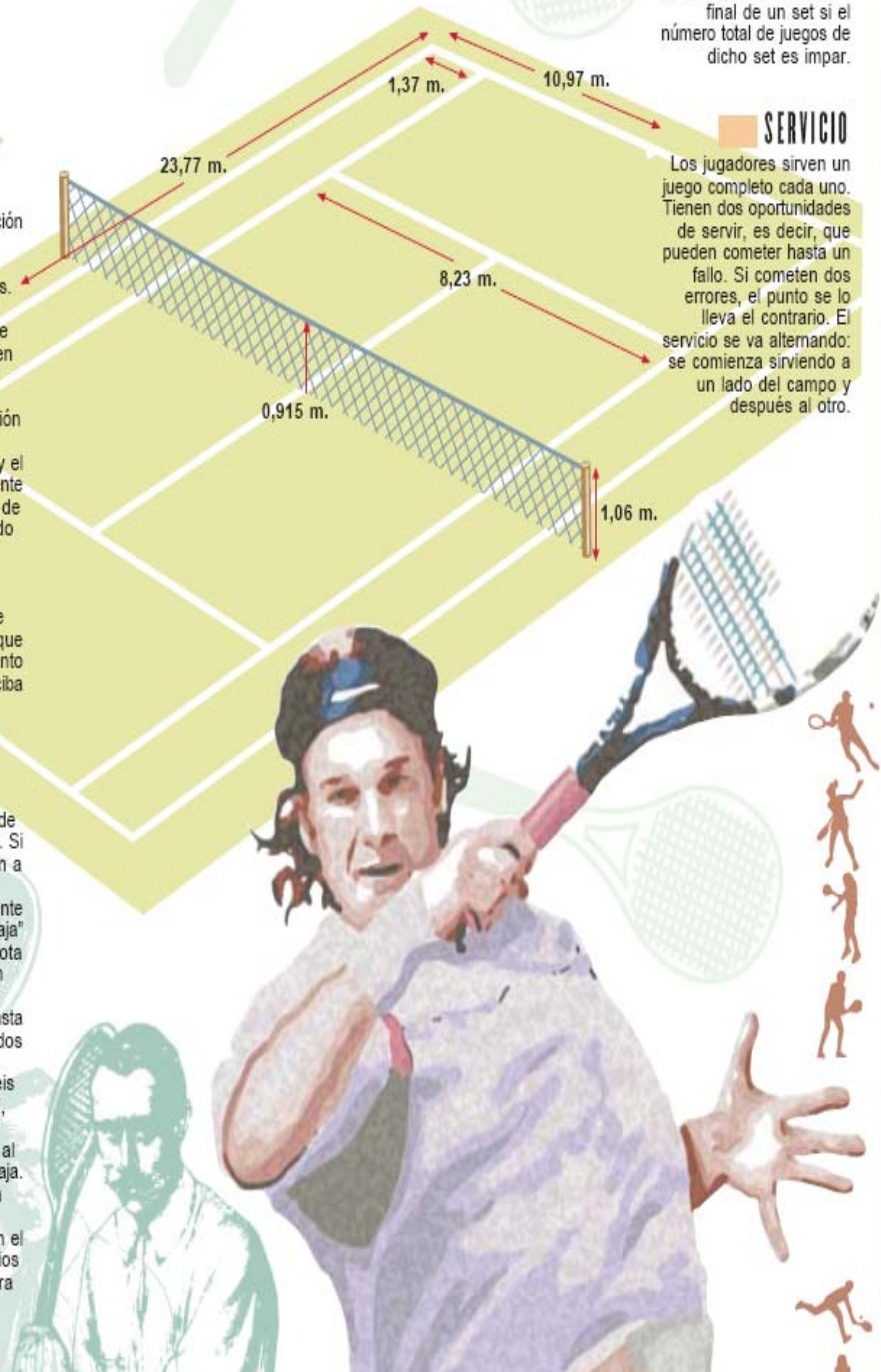
Un partido tiene una duración máxima de 5 sets en los masculinos y 3 en los femeninos y mixtos dobles. Para vencer, en el primer caso, es necesario alzarse con tres sets, y con dos en el segundo. El juego es continuo desde el primer servicio hasta la terminación del partido. Entre la consecución de un punto y el principio del servicio siguiente no deben transcurrir más de 30 segundos, salvo cuando se cambia de lado en el campo, que el plazo se amplía a un minuto y 30 segundos. Nunca se debe suspender el juego para que un jugador recobre el aliento o la fuerza, ni para que reciba consejo.

PUNTUACION

Cada juego se compone de puntos: 15, 30, 40 y juego. Si ambos jugadores empatan a 40 puntos ("deuce"), el jugador que ganó el siguiente punto se apunta una "ventaja" y si vuelve a ganar se anota el juego. De no vencer en esta segunda ocasión, se vuelve al "deuce", y así hasta que alguno logre vencer dos veces consecutivas. Un set se compone de seis juegos por norma general, pero con la condición necesaria de que existan al menos dos juegos de ventaja. Si un competidor no logra esta ventaja, se llega al desempate o "tiebreak", en el que también son necesarios dos puntos de ventaja para alzarse con la victoria.

SERVICIO

Los jugadores sirven un juego completo cada uno. Tienen dos oportunidades de servir, es decir, que pueden cometer hasta un fallo. Si cometen dos errores, el punto se lo lleva el contrario. El servicio se va alternando: se comienza sirviendo a un lado del campo y después al otro.



- SERVIDOR Y RESTADOR

Los jugadores estarán situados en los lados opuestos de la red; el jugador que primero envía la pelota será llamado "Servidor" y el otro "Restador".

-EL SERVICIO

El servicio con ambos pies apoyados detrás de la línea de fondo. El Servidor lanzará entonces con la mano la pelota al aire en cualquier dirección y, antes de que aquella toque el suelo, la golpeará con su raqueta.

ELECCIÓN DE LADOS Y SERVICIO La elección de lado y el derecho a ser Servidor o Restador en el primer juego serán decididos por sorteo. El jugador que gane el sorteo puede elegir o solicitar a su oponente que elija.

FALTA DE PIE El Servidor, durante toda la ejecución del Servicio no tocará con ninguno de los pies la línea de fondo.

EJECUCIÓN DEL SERVICIO

a) Al ejecutar el servicio, el Servidor se situará alternativamente detrás de la mitad izquierda y derecha de su campo, comenzando por la derecha en cada juego. b) La pelota servida pasará por encima de la red y tocará el suelo dentro del cuadro de servicio, que estará diagonalmente.

FALTA EN EL SERVICIO

El Servicio es una falta:

- a) Si el Servidor comete alguna infracción citadas anteriormente.
- b) Si el Servidor no golpea la pelota al intentar hacerlo.
- c) Si la pelota servida toca un accesorio permanente (que no sea la red, faja central/o banda) antes de que toque el suelo.

Después de lanzar al aire una pelota para efectuar el servicio, el Servidor decide no golpearla y la recoge después de un bote, no es falta.

SEGUNDO SERVICIO

Después de una falta (si es la primera falta), el Servidor efectuará el servicio de nuevo desde la misma mitad de la pista, a menos que el servicio haya sido efectuado desde la mitad incorrecta, en cuyo caso, el Servidor será autorizado a realizar un servicio solamente, desde la otra mitad.

El Servidor no efectuará el servicio hasta tanto el Restador no esté preparado.

REPETICION EN EL SERVICIO-let

El Servicio es un let, si la pelota servida toca la red, faja central o banda y luego entra dentro de los límites del cuadro de saque, o si luego de tocar la red, faja central ó banda, toca al Restador o a cualquier cosa que éste use o lleve, antes de tocar el suelo.

ORDEN DE SERVICIO

Al término del primer juego, el Restador se transformará en Servidor y el Servidor en Restador, y así alternativamente en todos los juegos subsiguientes de un partido.

- CAMBIO DE LADO

Los jugadores cambiarán de lado al final de cada set y en los juegos impares exceptuando el primero de cada set.

- DURACIÓN Y PUNTUACIÓN

Un partido tiene una duración máxima de 5 **SETS** en los masculinos (para vencer es necesario ganar 3 sets) y 3 sets en los femeninos (para vencer es necesario ganar 2 sets). Para ganar un set, hay que ganar 6 **JUEGOS** con una diferencia de 2 juegos. En el caso de de que haya un empate 5-5 juegos, ganará el primer jugador que llegue a 7 juegos. En el caso de empatar 6-6 juegos, se jugará un **TIE-BREAK**, es un juegos en el que hay que hacer 7 tantos (con una diferencia de 2), en el que realizarán 2 saques seguidos cada jugador, excepto en el primer servicio del Tie-break, en donde el servidor sólo se realizará un saque y se producirá cambio de saque. En caso de empatar 6-6 puntos, se continuará el juego hasta que un jugador logre una diferencia de 2 puntos.

Cada juego se compone de **PUNTOS**: 15,30, 40, juego. Si ambos jugadores empatan a 40 puntos ("deuce"), el jugador que gane el siguiente punto se anota una "ventaja" y si vuelve a ganar el siguiente punto se anota el juego.

DURACIÓN DEL PARTIDO: GANAR 3 Ó 2 SETS.

DURACIÓN DE UN SET: 6 JUEGOS (Ó 7 SI SE EMPATA A 5 Ó A 6 JUGOS).

DURACIÓN DE UN JUEGO: 15, 30, 40, JUEGO (Ó DEUCE SI SE EMPATA A 40 PUNTOS).

PARTIDO: 3 SETS → 6 JUEGOS → PUNTOS

3.- ELEMENTOS TÉCNICOS

TIPOS DE GOLPES EN EL TENIS

El drive ó golpe de derecha.

En el golpe de derecha la bola se golpea del lado de la mano con que se sujeta la raqueta. Es el golpe más fácil y más utilizado.

Revés

El golpe de revés, más difícil de ejecutar, se realiza estirando el brazo de la raqueta a través del cuerpo y girando a la posición de preparado. El agarre de la raqueta llamado de apretón de manos, que se utiliza para dar el golpe de derecha, se gira ligeramente (para un jugador diestro) hacia la izquierda para realizar el servicio, y un poco más todavía para dar un revés.

El globo (lob)

El globo de ataque tiene como objetivo controlar a un adversario que sube mucho a la red y que tiene buena cobertura de la misma para esto se ha de golpear de abajo a arriba y un acompañamiento completo.

El remate (smash)

Todo globo demasiado bajo debe ser rematado con un smash definitivo para esto se efectúa un arco parecido al del servicio, hacer pasar el peso del pie atrasado sobre el pie adelantado y coger la pelota lo más arriba posible.

Passing shot

Es una derecha o un revés que pretende, bien sobrepasar el adversario que ha subido a la red, o bien obligarle a ejecutar una volea en condiciones difíciles para terminar en el golpe siguiente para esto se ha de hacer pasar la pelota rasando la red para no ofrecer una volea demasiado fácil.

Volea

Consiste en golpear la pelota antes de que bote en el suelo, se suele preparar entre la cintura y el hombro aunque hay voleas bajas tomadas por debajo de la altura de la red para esto se ha de golpear la pelota de arriba abajo, delante del cuerpo para terminar acompañándola para mayor control.

La dejada

Es un golpe para el que no se suele tener recurso y consiste en lanzar una pelota muy corta, botando poco y lo más cerca posible de la red y para esto se ha de amortiguar el golpe llevando la muñeca hacia atrás abriendo un poco la raqueta. Si a la dejada se le añade efecto cortado se convertirá en una pelota muy difícil para el rival

El efecto liftado

Una pelota liftada gira sobre ella misma en el sentido de su trayectoria, por tanto hacia delante, para eso es necesario golpearla hacia arriba. Este efecto produce un bote que dependiendo de la cantidad de inercia que lleve la bola, esta botará baja o por el contrario dará un bote alto.

El efecto

cortado ó slice Es lo contrario del lift. Una pelota cortada gira sobre ella misma en sentido contrario a su trayectoria. Este efecto produce un bote irregular de la bola, lo que hace que esta se frene al botar en el suelo

EMPUÑADURA

Cuando hablamos de empuñaduras, nos estamos refiriendo a la manera de coger la raqueta. Es sin duda la parte más personal de cada jugador y al mismo tiempo la que más le condiciona en su juego.

Con el fin de poder explicar las distintas empuñaduras vamos a relacionar las partes más importantes del agarre:

- 1)Mango de la raqueta.
- 2) Palma de la mano.

ESTE DE DERECHA.

Es la empuñadura mas natural, la que garantiza una transferencia óptima de la fuerza de la mano a la raqueta y se consigue con ella un mejor impacto, al existir más apoyo detrás del puño de la raqueta. También facilita el impacto a la altura de la cintura.

En la palma de la mano pintamos dos manchas; una en la zona hipotenar y otra en la base palmar del índice uniéndolas en diagonal:

Una vez ajustada la palma en el puño, debe coincidir la seña de la zona hipotenar con el apoyo de la esquina superior derecha del puño, y la mancha de la base palmar del índice ocupa la cara derecha del puño y algo de la esquina superior derecha. De esta manera el vértice de los dedos pulgar e índice coincide con el ángulo que forman el plano y la esquina superior derecha.

Esta empuñadura favorece el golpe de derecha en cualquier situación del juego y se emplea también para el servicio básico, y la volea.

ESTE DE REVÉS.

Pintamos dos marcas en la mano, una sobre el nudillo del dedo índice y otra sobre la pulpa del dedo pulgar en forma alargada. Después de ajustar la palma en el puño, la señal de la zona hipotenar debe cubrir totalmente el plano superior, y la señal del dedo pulgar debe apoyarse sobre la cara izquierda y en diagonal. Esta empuñadura es especialmente adecuada par los golpes planos y liftados.

Estas empuñaduras son de la misma familia que las Este, sólo que más extremadas, tanto la de derecha como la de revés.

EMPUÑADURA OESTE DE DERECHA.

Esta empuñadura consiste en situar la palma de la mano en la parte trasera del puño, partiendo de la posición este, hacia abajo (giro hacia la derecha).

El que una empuñadura se mas extrema que otra, dependerá de cuanto ha girado la mano hacia atrás, manteniendo la raqueta vertical al suelo.

EMPUÑADURA OESTE DE REVÉS.

Partiendo de la empuñadura este de revés, llevamos la mano hacia detrás (giro a la izquierda), hasta que la yema del dedo pulgar se apoye en su totalidad sobre la cara izquierda del puño de la raqueta.

También se considera oeste de revés cuando la mano tiene la misma posición sobre el puño aunque con el dedo pulgar recogido y apoyado lateralmente al dedo corazón.

jo y de fuera hacia adentro. Botará poco y se irá hacia la izquierda (para un diestro).

El liftado se pega de abajo a arriba y de dentro hacia afuera. Botará alto y se irá hacia la derecha (para un diestro).

HOJAS DE OBSERVACIÓN DE DERECHA, REVÉS Y DEL SERVICIO

EL SERVICIO

FASES DE LA TÉCN.	ITEMS	SI	NO	A VECES
POSICIÓN INICIAL	EMPUÑADURA CONTINENTAL			
PIE IZQ MIRA POSTE DERECHO				
PIE DCH PARALELO A LA RED				
RAQUETA MIRA CUADRO DE SAQUE				
PESO DEL CUERPO ATRÁS				
MOVIMIENTO DE ELEVACIÓN	MOV. SIMULTANEO DE BRAZOS			
CODO DCH MIRA ATRÁS				
RAQUETA TOCA LA ESPALDA				
MANO IZQ LANZA LA BOLA - HOMBRO				
TRAYECTORIA DE LA PELOTA				
IMPACTO	EN EL PUNTO MÁS ALTO			
BRAZO ESTIRADO				
CAMBIO DE PESO ATRÁS-ADELANTE				
TERMINACIÓN	BRAZO DCH SE APROXIMA A PIERNA IZQ			
SE TERMINA ENTRE PIERNA Y BRAZO IZQ				

LA DERECHA (PLANA)

FASES DE LA TÉCN.	ITEMS	SI	NO	A VECES
POSICIÓN INICIAL	PIES A LA ANCHURA DE HOMBROS			
PIERNAS SEMIFLEXIONADAS				
MANO DCH AGARRE- IZQ AGARRA MEDIO				
PESO DEL CUERPO HACIA DELANTE				
HOMBROS PARALELOS A LA RED				
EMPUÑADURA CONTINENTAL				
PREPARACIÓN	GIRO DE HOMBROS AL LADO DEL GOLPE			
PIE CONTRARIO ADELANTADO				
TRAYECTORIA PLANA DE LA RAQUETA				
PESO CUERPO EN LOS DOS PIES (SUELO)				
IMPACTO	POR DELANTE DEL CUERPO			
A LA ALTURA DE LA CADERA				
BRAZO EXTENDIDO HACIA LA BOLA				
CAMBIO DEL PESO ATRÁS - ADELANTE				
TERMINACIÓN	HACIA DELANTE			
A LA ALTURA DEL HOMBRO CONTRARIO				

EL REVÉS (PLANO)

FASES DE LA TÉCN.	ITEMS	SI	NO	A VECES
POSICIÓN INICIAL	PIES A LA ANCHURA DE HOMBROS			
PIERNAS SEMIFLEXIONADAS				
MANO DCH AGARRE- IZQ AGARRA MEDIO				
PESO DEL CUERPO HACIA DELANTE				
HOMBROS PARALELOS A LA RED				
EMPUÑADURA ESTE DE REVÉS				

PREPARACIÓN

PIES DE LADO A LA RED Y EN EL SUELO
MANO IZQ SUJETA RAQUETA POR EL
MEDIO

TRAYECTORIA PLANA DE LA RAQUETA
CAMBIO DEL PESO ATRÁS - ADELANTE

IMPACTO

A LA ALTURA DE LA CADERA

BRAZO EXTENDIDO HACIA LA BOLA

CAMBIO DEL PESO ATRÁS - ADELANTE

BRAZO IZQ SE EXTIENDE HACIA ATRÁS

TERMINACIÓN

A LA ALTURA DEL HOMBRO CONTRARIO

BRAZO IZQ QUEDA EXTENDIDO DETRÁS

**GIRO DE HOMBROS AL LADO DEL
GOLPE**

POR DELANTE DEL CUERPO

HACIA DELANTE