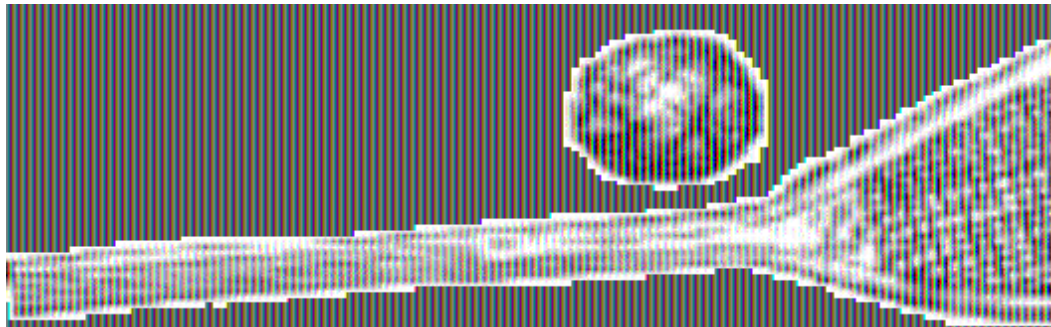




4 E.S.O

E.P.L.A

El tenis es uno de los deportes más populares y más apasionantes del mundo hoy en día. Partes del trabajo:

- Breve historia de sus comienzos
- El juego del Tenis: Descripción general del reglamento, puntuación...
- Técnica y preparación del juego.
- Preparación física requerida para el jugador de tenis.

El tema de más interés es el tema de la preparación física



2.HISTORIA DEL TENIS

El tenis es un derivado del *jeu de paume* que, a su vez, descendería de los antiguos juegos griegos (*Sfairisticke*) o romanos (pila o *ludus pilae cum palma*). A su vez, el juego griego o romano provenía originalmente de un juego egipcio que se jugaba con la mano.

La polémica sobre el origen de la palabra tenis surge en el momento en que quien sostiene que el término inglés *lawn tennis* es el derivado correspondiente a la pelota mano, se enfrenta a los etimologistas, entre los cuales:

- Algunos hacen derivar la palabra tenis del inglés antiguo *tenise* y éste del latín *tenisca* o *toenia*, que indica la cinta tendida a través del campo para dividirlo en 2 mitades.
- Otros, en cambio, piensan que corresponden al italiano (o al francés *tenez* ya mencionado), palabras con que se daba inicio al juego del *jeu de paum*.

El *jeu de paume* muy popular en Francia entre los siglos XVI y XVIII, pasó a Inglaterra donde fue, en 1874 W.C. Wingfield, mayor inglés veterano de las Indias, que le dio el nombre griego ya citado de *sfairisticke* que luego se convirtió –seguramente por que resultaba algo áspero– en el *lawn tennis* o tennis sobre hierba. Los ingleses se volvieron especialistas en el *lawn tennis*, pero en tanto que se jugaba al aire libre, no se veían favorecidos por las condiciones climáticas de su país, razón por la que estudiaron la posibilidad de jugar en pistas de asfalto y de madera en campos cubiertos.

En un principio el terreno fijado por Wingfield era más largo y más ancho que los actuales y las pelotas de servicio se sacaban desde un rectángulo (*service box*) situada en la parte media de una de las mitades del campo de juego y debían hacerse caer alternativamente en una de las divisiones trazadas en la otra mitad. Un trío de severos reformadores (J. Marshall, C. Heatcote y John Cavendish) modificó las dimensiones y la forma de los campos (rectángulos de 23,75 . 8,22m) dividiendo en partes iguales por la red y con la línea de servicio a 7,92 m de la red.

Ya en el 1877, en Wimblendon, se disputó el primer torneo organizado por el *All England Croquet and Lawn Tennis Club*, fundado 9 años antes. Hace más de 100 años que nació la competición destinada a convertirse con el tiempo en la más famosa del mundo a pesar de la concurrencia de *Forest Hills* (USA), los campeonatos de Australia, los internacionales del *Roland Garros* en París, etc. En 1900 se fundó la Copa Davis la competición más importante por equipos nacionales.

Las primeras reglas fueron publicadas en 1888 (H. S. Schrivener y G. W. Hilyard) y son las que todavía están en vigencia hoy en día (*tie break* aparte).

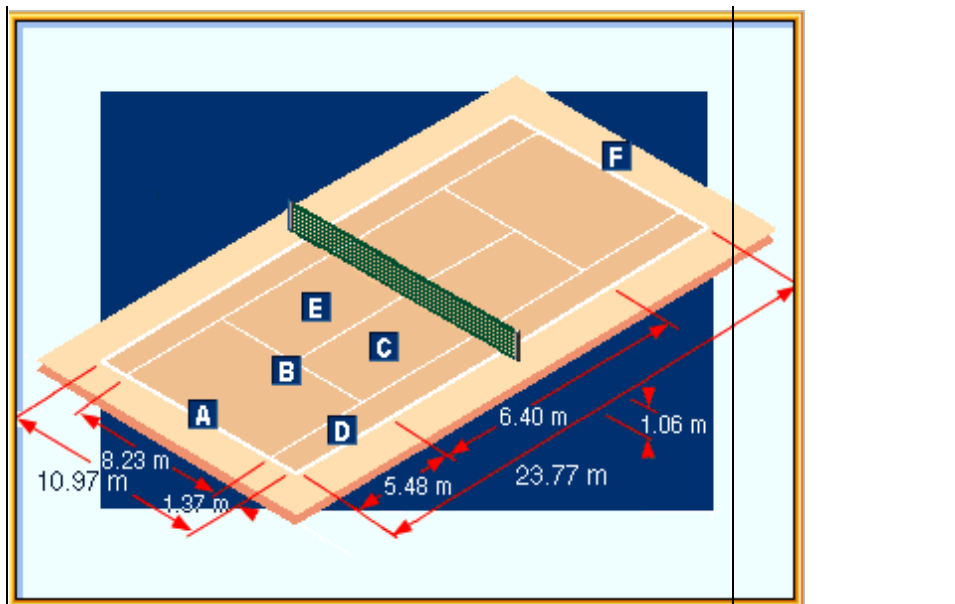
La diferencia existente entre el modo inicial de jugar y el de nuestros días, permite la división en edad medieval y edad moderna. La edad medieval equivale a la época en que los jugadores no se alejaban nunca de la línea de fondo, relanzando la pelota en interminables peloteos y con frecuentes tiros excesivamente altos. La edad moderna se inicia cuando, en 1881, W. Kenshaw dio paso al juego de red, que permitía golpear la pelota al vuelo antes de que tocara el suelo. La innovación, obviamente, confirió vivacidad y velocidad al juego y obligó la creación de numerosos golpes y técnicas que han ido evolucionando hasta llegar a hoy en día.

3. REGLAMENTO Y NORMATIVA

CARACTERÍSTICAS QUE DEBEN CUMPLIR...

• LA PISTA

	Dimensiones de una pista de tenis. Posiciones A= Línea de fondo. B= Línea de saque. C= Línea lateral de saque. D= Línea para jugar a dobles. E= Línea lateral para individual. F= Zona de servicio o saque.
--	--



La pista es un rectángulo de 23,77 m. de largo por 8,23 m. de ancho. Se divide en su mitad por una red suspendida de una cuerda o cable metálico cuyos extremos estarán fijados a la parte superior de dos postes o pasaran sobre la parte superior de dos postes. Estos postes no deben tener una altura mayor de 2,3 cm por encima de la parte superior de la cuerda de la red. Los centros de los postes deben estar a 0,914 mts fuera de cada lado de la línea de dobles y la altura de éstos será tal que la parte superior de la cuerda o cable metálico, esté a 1,07 mts encima del suelo.

La red está totalmente extendida, de manera tal que llene completamente el espacio entre los dos postes, y la malla debe ser suficientemente pequeña como para impedir que la pelota pase a través de la misma. La altura en el centro de la red, es de 0.914 m., dónde es sostenida mediante una faja de no más de 5 cms. de ancho, y de color completamente blanco. Hay una banda cubriendo la cuerda o cable metálico y la parte superior de la red, de no menos de 5 cms. ni más de 6,3 cms de anchura y de color completamente blanco

Las líneas que limitan los extremos y costados de la pista se denominan 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, hay 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 está 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 tendrán más de 10 cms de ancho y todas las medidas serán tomadas por la parte exterior de las líneas. Todas las líneas deben tener un color uniforme.

Las pistas de dobles

Para el juego de dobles, la pista será de 10,97m. de ancho, es decir 1,37 más ancha en cada lado que la pista de individuales y aquellas fracciones de las líneas laterales de individuales comprendidas entre las dos líneas de servicio, serán denominadas líneas laterales de servicio. En otros aspectos, la pista será similar a las descrita anteriormente pero las fracciones de las líneas laterales de individuales comprendidas entre la línea de fondo y la línea de servicio de cada lado de la red, pueden ser omitidas si así se desea.

2. LA PELOTA

La pelota tiene una superficie exterior uniforme y es de color blanco o amarillo. En el caso de que tenga costuras, las mismas serán sin puntadas.

El diámetro de la pelota es mayor de 6,35 cms. y menor de 6.67 cms. y su peso no es inferior a 56,7 grs., ni superior a 58,5 grs.

La pelota debe tener un rebote mayor de 135 cms. y menor de 147 cms al ser arrojada desde 254 mts. sobre una superficie dura.

3. LA RAQUETA

Las raquetas que no cumplan con las siguientes especificaciones, no serán aprobadas para jugar bajo las Reglas del Tenís:

a) La superficie de golpeo de la raqueta debe ser plana y consistirá en un encordado de cuerdas cruzadas conectadas a un marco y entrelazadas alternativamente donde se cruzan; y el cordaje será generalmente uniforme y en particular tendrá la misma densidad en el centro que en cualquier otra área.

Las cuerdas deben estar libres de objetos adheridos y protuberancias que no sean aquellas utilizadas sólo y específicamente para limitar y prevenir desgarros o deterioros o vibración y que sean razonables en tamaño y ubicación para tales propósitos.

b) Para juego profesional, el marco de la raqueta no debe exceder las 29 pulgadas (73,66 cm) en todo el largo incluyendo el mango. Para juego no profesional el marco de la raqueta no debe exceder las 29 pulgadas (73,66 cm.) en todo el largo incluyendo el mango. El marco de la raqueta no excederá las 12,5 pulgadas (31,75 cm.) en todo el ancho.

c) El marco, incluido el mango y las cuerdas, estará libre de objetos adheridos y otros dispositivos que no sean aquellos utilizados sólo y específicamente para limitar o prevenir deterioros o desgarros o vibración, o para distribuir el peso. Cualquier objeto o dispositivos deben ser razonables en medidas o ubicación para tales propósitos.

d) El marco, incluyendo el mango y las cuerdas, estarán libres de cualquier dispositivos que haga posible cambiar materialmente la forma de la raqueta, o cambiar la distribución del peso, en la dirección del eje longitudinal de la raqueta el cual puede alterar el momento de inercia del giro ("swing") durante el juego de un punto.

4-CÓDIGOS Y REGLAS DEL JUEGO...

Veremos ahora aquella parte de la normativa básica que nos permitirá conocer como funciona un partido de tenis. Empezaremos aclarando algunos conceptos clave y luego veremos temas más concretos, como por ejemplo la puntuación, etc...

CONCEPTO DE SERVIDOR Y RESTADOR

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

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:

- a. El derecho a ser Servidor o Restador, en cuyo caso el otro jugador elegirá el lado de la pista que desee, o
- b. El lado, en cuyo caso el otro jugador elegirá el derecho a ser Servidor o Restador.

LA PELOTA EN JUEGO

Una pelota está en juego desde el momento en que es ejecutado el servicio. A menos que se cante una falta o un *let* (ver mas adelante), la pelota permanece en juego hasta que el punto se haya terminado.

COMO DESARROLLAR EL SERVICIO

El dominio de la técnica y el conocimiento de cómo realizar un buen servicio es la clave para una favorable evolución del punto. Hoy en día está muy en boga la realización de saques fulminantes que permiten a los jugadores empezar el punto con ventaja sobre el contrincante. Por todo ello, vamos a ver qué requisitos debe cumplir el jugador al efectuar el saque o servicio...

El servicio será efectuado de la siguiente manera. Inmediatamente antes de comenzar a servir, el Servidor se situará con ambos pies apoyados detrás de la línea de fondo y dentro de las prolongaciones imaginarias de la marca central y la línea lateral. 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; el servicio será considerado como efectuado en el momento del impacto de la raqueta y la pelota. Un jugador que usa sólo un brazo puede utilizar su raqueta para lanzar la pelota.

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. Si se ejecuta el servicio desde una mitad de la pista equivocada, y ello no es detectado, todo el juego resultante de ese servicio o servicios erróneos quedará en firme, pero el error de posición será corregido inmediatamente que sea descubierto.
- b) La pelota servida pasará por encima de la red y tocará el suelo dentro del cuadro de servicio, que estará diagonalmente opuesto o sobre cualquier línea que limite ese cuadro de servicio antes de que el Restador la devuelva.

Falta en servicio

Se produce falta en servicio:

- a) Si el Servidor comete alguna infracción de las reglas expuestas 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, fija central o banda) antes de que toque el suelo.

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 desde la cual cometió esa falta 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.

Falta de pie

El Servidor, durante toda la ejecución del Servicio:

- a) No cambiará su posición caminando o corriendo. No se considerará que el Servidor ha cambiado su posición caminando o corriendo", por leves movimientos de los pies que no afecten materialmente la posición tomada originalmente.
- b) No tocará con ninguno de los pies ninguna otra área que aquella detrás de la línea de fondo dentro de la extensión imaginaria de la marca central y líneas laterales, dado que si tocase dicha línea se consideraría como falta de pie y el jugador perdería el punto.

El LET

Toda vez que se cante un let según las reglas, o para provocar una interrupción en el juego, tendrá las siguientes interpretaciones:

- a. Cuando se cante únicamente respecto de un servicio, ese único servicio solamente será jugado de nuevo.
- b. Cuando se cante por cualquier otra circunstancia, se jugará nuevamente el punto.

Repetición del servicio

El Servicio se considera como let:

- a) 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 o banda, toca al Restador o a cualquier cosa que éste use o lleve, antes de tocar el suelo.
- b) Si un servicio o falta es efectuado cuando del Restador no está preparado.

En el Caso de un let, la jugada no contará y el Servidor servirá nuevamente, pero un let de servicio no anula una falta anterior.

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. Si un jugador sirve fuera de turno, el jugador que debería haber servido lo hará tan pronto como se descubra el error, pero todos los puntos anotados antes de advertirse ese error serán válidos. Una falta servida antes de ese descubrimiento no será contada. Si un

juego ha sido terminado antes de advertirse el error, el orden de servicio debe permanecer tal como ha sido alterado.

Orden del servicio en dobles

El orden de servicio será decidido al comienzo de cada set, tal como indica a continuación:

La pareja que tiene que servir en el primer juego de cada set decidirá cual de los dos jugadores lo hará primero y la pareja adversaria decidirá de manera similar, para el segundo juego. El compañero del jugador que sirvió en el primer juego, servirá en el tercero, el compañero del que sirvió en el segundo juego servirá en el cuarto y así sucesivamente, en el mismo orden, en todos los juegos subsiguientes de un set.

Orden de recepción del servicio en dobles

El orden de recepción del servicio será decidido al comienzo de cada set, tal como se indica a continuación:

La pareja que debe recibir el servicio en el primer juego decidirá cual de los dos jugadores recibirá el primer servicio en cada juego par a lo largo de aquel set. Los componentes de la pareja recibirán el servicio alternativamente a lo largo de cada juego.

PUNTUACIÓN

En un juego

Si un jugador gana su primer punto, se cantará un tanteo de 15 para ese jugador; al ganar su segundo punto, se cantará un tanteo de 30 para ese jugador; al ganar su tercer punto, se cantará un tanteo de 40 iguales y el punto siguiente ganado por un jugador es cantado ventaja para ese jugador. Si el mismo jugador gana el punto siguiente, se canta nuevamente iguales; y así sucesivamente, hasta que un jugador gane los dos puntos inmediatamente siguientes después del tanteo de iguales. En este caso se anota el juego para ese jugador.

En un set

a) El jugador (o jugadores) que primero gana seis juegos, gana un set, excepto que debe ganar por una diferencia de dos juegos sobre su oponente, y cuando sea necesario, se prolongará un set hasta que sea diferencia sea lograda.

b) El sistema de puntuación del tie-break, puede ser adoptado como una alternativa del sistema del set de ventaja del párrafo a). En este Caso, las siguientes reglas estarán en vigor:

El tie-break empezará cuando el marcador alcance los seis juegos iguales en cualquier set, excepto en el tercero y el quinto set de un partido a tres o cinco sets respectivamente en los que un set de ventaja ordinario debe jugarse, a menos que sea decidido de otro modo antes del partido.

El siguiente será utilizado en un tie-break:

En individuales

I) El jugador que primero gane siete puntos, ganará el juego y el set con la condición de que gane por un margen mínimo de dos puntos. Si marcador alcanza 6 puntos iguales, todo el juego proseguirá hasta que este margen haya sido alcanzado.

II) El Servidor para el primer punto será el jugador al que le toque servir. Su oponente será el

Servidor para el segundo y el tercer punto y, en adelante, cada jugador servirá alternativamente dos puntos consecutivos hasta que sea decidido el ganador del juego y el set.

III) Desde el primer punto, cada servicio será efectuado alternativamente desde el lado derecho e izquierdo de la pista, comenzando desde el derecho. Si se efectúa un servicio desde la mitad incorrecta de la pista y no es detectado, todo el tanteo resultante de ese servicio o servicios erróneos, será válido, pero la posición incorrecta será corregida inmediatamente que ésta sea descubierta.

IV) Los jugadores cambiarán de lado después de cada seis puntos de la conclusión del tie-break.

V) El tie-break contará como un juego para el cambio de pelotas, excepto que si las pelotas deben ser cambiadas al comienzo del tie-break, el cambio será demorado hasta el segundo juego del set siguiente.

En dobles

En dobles se aplicará el mismo procedimiento que para individuales. El jugador a quien le toca servir, será el Servidor para el primer punto. A partir de ahí, cada jugador servirá alternativamente, dos puntos en el mismo orden que llevaban durante el set, hasta que el ganador del juego y del set haya sido decidido.

Rotación del Servicio:

El jugador (o pareja, en el caso de dobles) que sirvió primero en el juego del tie-break, recibirá el servicio en el primer juego del set siguiente.

Numero máximo de sets:

El número máximo de sets en un partido será de 5. Cuando participen mujeres será de 3.

CAMBIOS DE LADO

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

Si se comete un error y no se sigue el orden de cambio correcto, los jugadores deben tomar su posición correcta tan pronto como ellos se descubra y deben seguir el orden original.

¿QUIÉN GANA EL PUNTO?

Un jugador pierde el punto si:

- a) No logra, antes de que la pelota en juego toque el suelo dos veces consecutivas, devolverla directamente por encima de la red.
- b) Volea la pelota y no logra efectuar una buena devolución, aún cuando esté situado fuera de la pista.
- c) Si, deliberadamente, cuando la pelota está en juego, la para o retiene sobre su raqueta, o deliberadamente la toca con su raqueta más de una vez.
- d) El jugador o su raqueta, esté en su mano o no, o cualquier cosa que use o lleve toca la red, postes, palos de individuales, cuerda o cable de metal, tirante o banda, o el suelo dentro del campo de su adversario en cualquier momento mientras la pelota está en juego.

- e) Volea la pelota antes de que la misma haya sobrepasado la red.
- f) La pelota en juego lo toca a él o a cualquier cosa que él usa o lleva, excepto su raqueta sujeta a una mano o dos manos.
- g) Lanza su raqueta hacia la pelota y la golpea.
- h) Si el jugador deliberada o materialmente cambia la contextura de su raqueta mientras se está jugando el punto.

La pelota cae sobre la línea

Una pelota que cae sobre una línea es considerada como que cae dentro del campo de juego limitado por esa línea.

5. ELEMENTOS QUE CONFIGURAN LA TÉCNICA

Seguidamente expondré un conjunto de puntos que se tienen que tener en cuenta para adquirir una buena técnica tenística y un estilo adecuado. Estos son la PAD, el ritmo, el equilibrio, la habilidad, el desplazamiento, el servicio, el resto y la volea

1. LA PAD

La puesta a distancia o PAD es un elemento muy importante a tener en cuenta al jugar al tenis. El PAD es la distancia lateral entre el eje del cuerpo y el eje de la pelota en el momento del golpeo. Una correcta PAD conduce a un golpeo centrado y a una aplicación correcta de la fuerza.

2. EL RITMO DE JUEGO

Este término tiene diferentes acepciones:

- *Ritmo*: periodicidad en la sucesión de una misma estructura; capacidad que tiene un individuo para operar regularmente en el tiempo.
- *Timing*: organización en el tiempo para pegar en el instante correcto a la bola (tiene buen timing)

Hay una serie de elementos que participan en el ritmo, entre ellos encontramos:

- El material: cambio en la bola, raqueta...
- Físicos: fatiga (produce una pérdida de la ritmización)
- Psíquicos: angustia, agresividad...
- Técnicos

Una mal ritmo, causado por cualquiera de los anteriores factores, puede llegar a afectar negativamente la técnica de juego ya que conlleva la aparición de problemas de hiperactividad, rigidez, excesiva tensión... lo que provoca que se dé un mal reglaje en desplazamientos, colocación y otros tipos de problemas.

La preparación tardía, el plano de golpeo defectuoso y la incorrecta PAD son los aspectos fundamentales en la alteración del ritmo.

En un partido el ritmo puede ser variado también por motivos tácticos para conseguir ventajas respecto el contrincante. Por lo tanto, podemos demostrar cuatro tipos de actitudes en el transcurso de un juego:

- Ralentizar (disminuir) el ritmo de juego.
- Acelerar cuando el contrario juega suave.
- Utilizar el mismo ritmo que el adversario.
- Cambiar el ritmo.

3. EL EQUILIBRIO

En el tenis el desequilibrio puede aparecer dado que estamos permanentemente cambiando de posición, cargando y desplazando peso y por esta razón el mantener un correcto equilibrio es un punto clave a la hora de jugar.

Para favorecer el equilibrio se debe buscar una situación o sensación de equilibrio lo cual se consigue manteniendo una postura y una actitud determinada. Debemos tener el eje del cuerpo lo más próximo a la vertical de los apoyos y teniendo a su vez las piernas flexionadas. La área de apoyos (base de sustentación) debe ser amplia y en una correcta orientación.

4. LA HABILIDAD

La habilidad en el tenis está ligada a los conceptos de *sincronización* y *anticipación*. La *anticipación* es la capacidad de reconocer cual será el transcurso de los hechos (la anticipación mejora con la experiencia) y consiste en establecer probabilidades; se podría decir que es el dominio de la incertidumbre. Es un proceso mental de prever hechos que todavía no han ocurrido. De modo que cuanto antes se sepa lo que va a ocurrir, mayor tiempo se tendrá para prepararse.

5. EL DESPLAZAMIENTO

El desplazamiento siempre debe ser veloz pero con anticipación. Está relacionado con lo que llamamos el juego de piernas que son todas aquellas acciones que corresponden al desplazamiento, colocación y recolocación del jugador. El objetivo esencial del juego de piernas es el desarrollar una velocidad controlada en distintos tipos de desplazamiento en cuanto a la forma y ritmo.

El proceso del desplazamiento lo podemos dividir en seis etapas y por tanto también en seis posiciones diferentes (móviles o estáticas):

a) Posición de espera: Es aquella posición en la que nos preparamos para recibir la bola. Si es en el fondo de pista tendremos que tener una base de sustentación amplia y posición flexionada para favorecer la posterior impulsión. Si es en la red deberemos adoptar una amplia base de sustentación, flexión y disponibilidad (ir hacia la pelota).

- b) **Recolocación:** Fase entre el golpeo del jugador y el golpeo del adversario; desplazamiento que realiza en su espacio el jugador desde que golpea hasta que golpea el adversario. Siempre se debe recuperar la posición con rapidez.
- c) **Desplazamiento:** Fase de juego entre el golpeo del adversario y el del jugador. Aquí si cabe, aún es más importante la velocidad.
- d) **Ajuste:** Fase final del desplazamiento previo a la colocación del individuo (desplazamiento muy corto en precisión). Se realiza directamente ó tras el desplazamiento. Es una de las bases fundamentales en la disponibilidad al juego; dado que va a favorecer la PAD. Sólo se debe buscar el ajuste si se tiene tiempo para realizarlo; si no el ajuste se debe realizar en el mismo golpeo.
- e) **Colocación:** Posición de los apoyos en el momento del golpeo. Con ella se busca una buena distancia para la transmisión del impulso. La colocación puede ser con 2 apoyos o con 1, en función de cómo distribuimos el peso del cuerpo.
- ð **Colocación con 2 apoyos:** Peso del cuerpo repartido en ambas piernas (estabilidad de los apoyos). Se realiza la colocación con 2 apoyos en el momento del resto y en la aproximación.
- ð **Colocación con un apoyo:** Se practica en situaciones de urgencia como el resto o juego de red.
- f) **Dinámica de apoyos** (acción de piernas en el golpeo): Es la posición tras la impulsión y el golpeo. Adoptaremos una postura en línea con la trayectoria de la bola en el servicio, ajustes... o de frente a la trayectoria de la bola en los demás casos.

6. EL SERVICIO

El servicio es un elemento muy importante en un partido dado que con él podemos partir o bien de una situación ventajosa para nosotros o bien de lo contrario. Por ello el servicio tiene que cumplir los siguiente requisitos:

- Usar la potencia como elemento sorpresa (a $\frac{3}{4}$ partes de la potencia; no al 100%).
- Tener profundidad y efecto.
- Tener variabilidad en cuanto a lateralidad: con efecto, cortado o liftado (la superficie sobre la que se juegue también va a condicionar el efecto).

La ejecución del saque puede buscar dos objetivos

- La búsqueda del resto débil y fácil. Para lo cual tendremos que realizar un saque potente o que desequilibre el adversario.
- La búsqueda de la subida a la red; para ello realizaremos un:
 - o Servicio plano: Para resolver con una volea baja.
 - o Servicio profundo con efecto: Para resolver con una volea alta.

7. EL RESTO

Debemos considerar el resto un factor tan fundamental o más que el servicio ya que es un golpe deficitario. Para ello es fundamental la elección del lado con el que se golpea la pelota (por ejemplo, si nuestro mejor

golpe es de derecha: elegiremos la derecha)

La posición en el resto varia en función de la posición de servicio. Generalmente empezaremos desde una posición cerca de la prolongación de la línea interna del pasillo (sobre ella o dentro). El factor determinante que nos caracterizará la profundidad o cercanía a la pista es el servicio (si se trata del 1º nos colocaremos más lejos, y si se trata del 2º nos colocaremos más cerca).

El principal objetivo del resto es evitar que el contrario pueda hacer una volea alta próxima a la red.

En función de la situación podemos recurrir a diferentes tácticas para cumplir el objetivo anteriormente descrito. Haremos un resto cruzado sobre el jugador cuando avance buscando golpes bajos. Realizaremos un globo sobre el jugador cuando esté adelantado. Podremos intentar también restos paralelos sobre el pasillo o restos centrales según sea la colocación del oponente.

8. LA VOLEA

Es el golpe que se realiza cuando se ocupa espacios próximos a la red. Es un golpe esencial (representa un 60% de las bolas que se juegan en un partido).

Hay diferentes tipos de volea:

- Volea de aproximación.
- Volea en cruce.
- Volea de contención.

También podemos aplicar una serie de tácticas cuando jugamos la volea y que varían en función de la posición del oponente:

- Por ejemplo en dobles, si uno de los adversarios está en fondo de pista jugaremos sobre él y si puede ser sobre su lado débil.
- Otra opción es buscar posiciones alejadas del oponente (en individual y en dobles) para que no tenga tiempo de responder.
- También podemos jugar a buscar el espacio central de la pista.

Si ambos jugadores están en red, se harán voleas sobre el espacio central ó sobre el posterior lo mas alejado del alcance del contrario.

6. PREPARACIÓN FÍSICA REQUERIDA PARA UN JUGADOR DE TENIS

Para el tenis es importante reunir una serie de condiciones físicas básicas que el jugador debe potenciar, que son: La resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Veremos por lo tanto también cuales son las técnicas que se utilizan para mejorar cada uno de estos aspectos.

- **RESISTENCIA**
- **LA FUERZA**
- **LA VELOCIDAD**

- **LA FLEXIBILIDAD**

7. CONCLUSIONES

El tenis es un deporte muy completo, para el cual se requieren años de práctica y dedicación para adquirir las dotes necesarias para jugarlo con maestría. En el tenis tan importante es una buena técnica como un buen fondo físico y psíquico ya que en este deporte es también importante el tener aplomo, decisión y picardía...

El nivel de tenis profesional es muy elevado. Parte de esto ha sido gracias a los grandes jugadores de la historia del tenis que han hecho de este deporte un juego de extrema grandeza y calidad.

Uno de estos jugadores es actualmente Pete Sampras. Quien ha ganado más de diez títulos del Grand Slam. En el terreno femenino lo fue Billie Jean King quien demostró que las mujeres pueden competir como los hombres y prosperar así en el mundo del tenis.

Otro fue el ya retirado Boris Becker quien demostró que el buen tenis solo lo podrán realizar aquellas personas que trabajen duro para conseguirlo...



Golpe de revés a dos manos

Golpe de revés a una
mano





El tenista estadounidense McEnroe (1959) mueve la raqueta de oro y gana el premio otorgado al campeón de un torneo especial que organiza en diferentes ciudades europeas.





Alex Corretja (ESP)

Yevgeny Kafelnikov (RUS)

Marcelo Rios (CHI)



7. BIBLIOGRAFÍA

Enciclopedia mundial del tenis.

Iniciación al tenis.

La técnica del tenis.

Enciclopedia Encarta 2000

Enciclopedia planeta Agostini

31