

El tenis

Historia

Sobre esta cuestión hay un debate abierto en el que se plantea si el tenis tiene origen griego o anglosajón. Replantaremos el problema empezando con un bosquejo de la historia de la palabra tenis, que derivaría del verbo imperativo francés tenez, advertencia que se proclamaba a viva voz para que el rival supiera que el jugador lanzaba la pelota. Tal dato apoyaría la tesis según la cual 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, se sospecha que 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 x 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.

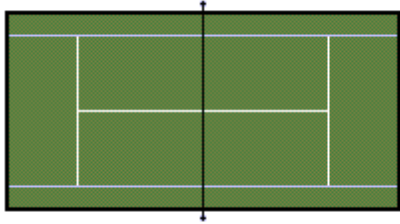
Las primeras reglas fueron publicadas en 1888 (H. S. Schrivener y G. W. Hilyard) y son las que todavía están en vigencia hoy en día (tie break aparte).

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.

Pista de juego:

La pista, en la que se puede jugar indistintamente individuales o dobles, está marcada con líneas blancas que indican las dimensiones diferentes y las áreas de servicio para individuales y dobles.



Los Golpes

La Derecha:

Es quizás el golpe básico del tenis, el más fácil de realizar y el que más se usa al ser, generalmente, el mejor dominado. Tiene tres variantes: sin efecto o plano, o con efecto liftado o cortado.

La posición de preparados de este golpe es igual en sus tres modalidades, los pies a la altura de los hombros, las piernas y la espalda flexionadas y la raqueta sujeta con la mano del golpe por el mango con la empuñadura correspondiente y la otra mano agarrando el corazón.

La **derecha plana** usa la empuñadura este de derecha y se realiza de la siguiente manera:

- Se echa la raqueta hacia atrás manteniéndola a la misma altura.
- El pie contrario a la mano del golpe se adelanta quedando a la altura del otro.
- El golpeo a la pelota se realiza echando la raqueta hacia delante siguiendo una línea recta.
- El punto de impacto ha de ser en el centro de las cuerdas y con estas perpendiculares a suelo.
- La terminación del golpe se realiza dejando subir el brazo hasta la altura de los ojos recogiendo la, a la altura del corazón, con la mano libre. Según se va aumentando la fuerza y la técnica la terminación se puede prolongar, desde donde se dejó hasta encima del hombro

El uso de este golpe suele darse en el fondo de la pista y da el bote a $\frac{3}{4}$ de la pista contraria. Se suele comenzar con este y se va evolucionando hasta un liftado, que permite más fuerza y control.

La **derecha cortada** se realiza básicamente como la otra, pero con empuñadura continental y dos modificaciones importantes:

- La raqueta se lleva más arriba de la cintura y la mecánica del golpe es ligeramente descendente.
- El golpe se produce con las cuerdas hacia arriba y la terminación es una mínima continuación desde el punto de impacto

Su uso está limitado a golpes defensivos y a dejadas, que son golpes muy cortos y con botes mínimos.

La **derecha liftada** usa la empuñadura medio oeste de derecha, aunque según se avanza y el estilo de juego se puede cerrar aún más. Las principales modificaciones respecto al golpe plano son las siguientes:

- La preparación y el golpe siguen un movimiento semicircular, de manera que el golpe se le da a la pelota subiendo la raqueta.
- El punto de impacto es con las cuerdas mirando hacia abajo, lo que explica su inicial dificultad. Cuanto más cerrada sea la empuñadura más efecto cogerá.
- La terminación depende totalmente de la cantidad de efecto con que se le dé a la pelota, pudiendo acabar con la raqueta a la altura de la cabeza o bajo la cintura.

Se usa desde el fondo de al pista o para subir a la red. Es un golpe que permite una gran fuerza y control, pero con el hanticap de resultar extremadamente difícil si no se domina perfectamente la derecha plana.

El Revés:

Es el golpe opuesto a la derecha y el quebradero de cabeza de muchos tensitas aficionados y profesionales, debido a su mayor complejidad. Al igual que la derecha, y que casi todos los golpes, presenta la modalidad plana, liftada y cortada

Su ejecución para el plano, con empuñadura este de revés es la siguiente:

- Partiendo de la misma posición de preparados que la derecha, el pie correspondiente a la mano del golpe se adelanta hasta quedar a la misma altura que el otro, para un golpe paralelo, y un poco más adelantado para golpear cruzado.
- Al igual que en la derecha la raqueta se mueve hacia atrás llevándola a la altura de la cintura, sin soltar todavía la raqueta del corazón.
- Se produce el impacto con las cuerdas perpendiculares al suelo y llevando la raqueta delante de la misma forma que se llevó atrás, pero ahora soltando la mano del corazón.
- Le terminación consiste en dejar ir los brazos hasta formar una cruz con los dos.

Los usos y modificaciones par a los efectos del revés son exactamente igual a los de la derecha, aplicados a este golpe. La única salvedad es el del cortado, que en el revés es de mayor uso, llegando a ser un arma letal, por su capacidad de abrir ángulos tanto desde el fondo como a l hora de subir a la red donde se convierte en el efecto más usado.

Existe una modificación de este golpe que consiste en agarrar la raqueta con dos manos usando la empuñadura continental para la mano del golpe, que va abajo, y la este de derecha para la guía, que va arriba. Se suele usar al comenzar dado que la dificultad de este golpe se reduce de esta manera. Los pasos para el golpe son prácticamente iguales, simplemente no hay que soltar ninguna de las manos en ningún momento. Las variaciones de la empuñadura para los diferentes golpes en este tipo de revés son casi nulas, dependiendo de la comodidad de estas para el jugador.

La volea:

Este es un golpe fundamentalmente de ataque y realizado cerca de la red. Es un golpe con preparación corta, tanto de derecha como de revés, y que se realiza antes de que la pelota efectúe el bote.

Este golpe se realiza con la empuñadura continental siguiendo los siguiente pasos:

- En posición de preparados similar a la de los golpes de fondo pero con las piernas más flexionadas y la raqueta a la altura de los ojos.
- Tanto de derecha como de revés se lleva la raqueta atrás hasta la altura del hombro. En el revés la mano que sujeta el corazón no se suelta hasta efectuar el golpe.
- A la vez que se echa la raqueta hacia atrás se mueve el pie contrario al golpe en diagonal hacia delante según la distancia a la que se encuentre la pelota.

- El golpe se efectúa llevando la raqueta hacia delante efectuando un movimiento ligeramente descendente,
- El punto de impacto en las cuerdas ha de ser centrado y con estas ligeramente abiertas hacia arriba. El momento del impacto el brazo ha de estar ligeramente flexionado formando una V con la raqueta y ligeramente adelantado al cuerpo.
- La terminación se realiza acompañando ligeramente a la pelota y , en el caso de la derecha recogiendo el corazón con la otra mano , o formando una cruz con los brazos en el caso del revés.

El uso de este golpe es principalmente ofensivo aunque en ocasiones ,cuando el jugador está descolocado , es un movimiento defensivo.

En este golpe se puede utilizar el efecto cortado ,que es idéntico al plano salvo que las cuerdas están todavía más abiertas y en la terminación se eleva un poco la raqueta. Esto se usa para hacer dejadas cerca de la red.

El Saque o Servicio:

Este golpe es imprescindible ya que inaugura cada uno de los puntos .

Existen tres saques según los efectos y todos se realizan de una manera similar y con empuñadura continental. El procedimiento es el siguiente:

- La posición inicial es con el pie contrario ala mano usada en diagonal formando un ángulo de 45° con respecto al otro pie que estará paralelo a la línea de fondo. El cuerpo está ligeramente inclinado hacia delante la raqueta está un poco más baja que la cintura ,con los brazos relajados y la mano izquierda a la altura del corazón sujetando la pelota.
- La raqueta va hacia arriba describiendo un círculo , de abajo arriba.. Conforme va subiendo el brazo se va flexionando, de manera que quede el codo hacia arriba y la raqueta tocando la espalda.
- Al mismo tiempo se produce la elevación del brazo izquierdo para lanzar la bola enfrente al jugador.
- Cuando la bola empieza a bajar ,se retira el brazo izquierdo y se comienza a elevar el derecho poniendo el cuerpo de frente y estirando las piernas en un movimiento rápido y preciso.
- La terminación del golpe se realiza llevando la raqueta entre el cuerpo y el brazo izquierdo a la vez que se dobla la espalda hacia delante y se dejan ir los pies por inercia.

*La variación para el **cortado** se realiza lanzando la pelota hacia la derecha y sacando la raqueta por este mismo lado y las cuerdas formando un ángulo de 45° con el cuerpo. El uso de este efecto ralentiza la pelota ,pero permite abrir ángulos mucho mayores, contrarios a la mano del saque.*

Para conseguir un **efecto liftado**, el más complicado, se lanza la pelota a la izquierda ,encorvando el cuerpo y sacando la raqueta por detrás de la cabeza. Las cuerdas han de estar hacia abajo con la parte inferior izquierda más baja que la contraria, llevando después la raqueta hacia la derecha ,a la vez que se levanta la pierna más atrasada hacia la derecha del golpe para mantener el equilibrio. Este saque es el más complicado ,pero permite un segundo saque más seguro ya que se puede sacar la pelota más alta ya que el efecto se encarga de bajarla y de dar un gran bote para que el contrario no pueda adelantarse. Además este efecto lleva la pelota hacia el lado del saque ,abriendo también ángulos mayores.

El primer saque se suele utilizar plano debido a la mayor fuerza que se obtiene con este y los segundos saques con efecto ya que son más fiables.

El Remate o Smash:

Este es el golpe más ofensivo de todos ,se realiza de manera muy similar al saque con la salvedad de que la pelota aquí está ya en juego .Este golpe se realiza como respuesta a una pelota alta, con bote o sin él y enviada

por error o mediante un globo del contrario. Este golpe se suele realizar a media pista o en la red, siendo necesariamente definitivo en estas dos situaciones,

Al igual que el saque tiene tres efectos, pero debido a que es un golpe definitivo casi siempre se usa el plano para una fuerza mayor, que también se puede ver aumentada gracias a un salto ya sea por necesidad o por fuerza.

El Globo, la Dejada y el Passing-shoot:

Son variantes circunstanciales de los golpes básicos de fondo .

El Globo es una pelota alta que tiene dos funciones. La primera es de defensa cuando el oponente ha lanzado una pelota difícil de devolver, se usa para responder con una pelota profunda para que el contrario no pueda llegar a la red. El segundo uso es cuando el adversario está ya en la red, el globo se usa para pasar por encima al rival y que este no pueda responder a nuestro golpe.

La Dejada se puede utilizar desde cualquier lugar de la pista y consiste en un golpe, casi siempre con efecto cortado, para que la pelota se quede corta y el adversario no llegue a devolverla. El uso del cortado se debe a que las pelotas con este efecto avanzan mucho menos , botan menos y no lo hacen recto sino que se van hacia los lados.

El passing-shoot se utiliza desde el fondo , con un golpe de derecha o de revés contra un adversario en la red. El golpe ha de ir a los lados de la pista y el adversario no ha de poder interceptarlo,.Este tipo de golpes son muy espectaculares y pueden variar de una manera drástica la moral de cualquiera de los jugadores.

Calentamiento previo al juego

Calentamiento general:

Antes de comenzar a practicar cualquier deporte es aconsejable, y se podría decir que es obligatorio, realizar un buen calentamiento general para evitar posibles lesiones o molestias.

Ejemplo de calentamiento general:

En primer lugar es recomendable realizar una carrera continua de unos 5 minutos. Después comenzamos a dedicarnos más a cada parte del cuerpo en particular:

Movemos los tobillos haciendo círculos, primero en una dirección y luego en otra. Doblamos la rodilla llevándola hacia el pecho, ayudándonos con las manos y manteniendo el equilibrio todo lo que podamos; hacemos lo mismo con la otra pierna. Hacemos círculos con las caderas hacia un lado y hacia el otro. Movemos circularmente las muñecas, como hicimos con los tobillos.

Estiramos el brazo llevándolo al lado contrario. Intentamos cogernos las manos por detrás de la espalda. Llevamos un brazo hacia arriba y hacia el lado contrario, estirándonos lo más posible.

De pie, con los pies juntos y sin flexionar las piernas, intentamos llegar con las manos a los pies. Con piernas abiertas, aproximadamente a la altura de las caderas, intentamos llegar lo más abajo posible con las manos. En la misma posición que en el ejercicio anterior, con la mano derecha tocamos pié izquierdo, y lo mismo con el otro brazo.

Hacemos movimientos circulares con la cabeza, primero hacia un lado y luego hacia el otro.

Calentamiento específico del tenis:

Después de haber realizado un calentamiento general, pasamos a realizar algún ejercicio más específico del juego que queramos, en este caso del tenis:

Trabajamos un poco más la movilidad de los tobillos, andamos de puntillas y luego con los talones. Estiramos lo más posible el pié.

Nos cogemos del codo con la mano contraria, y haciendo círculos rodeamos la mano que sujeta el codo; de tal manera, que el brazo con el que trabajamos, primero esté sobre la mano que lo sujeta, y luego esté por debajo, todo esto sin que la mano que sujeta se mueva. Estiramos un brazo, poniendo el codo hacia abajo y la mano hacia arriba.

Para trabajar un poco más las muñecas, hacemos algunos ejercicios con la pelota y la raqueta, como puede ser ir botando la pelota hacia arriba con la raqueta sin que se nos caiga al suelo. Lo mismo, pero esta vez cambiando la cara de la raqueta con la que le damos a la pelota.

Ejercicios para el aprendizaje del tenis

Para que el jugador pueda golpear la pelota correctamente con la raqueta utilizando la curva:

- Un jugador deja caer la pelota y el otro la golpea de drive contra la valla o pared.
- Como el anterior, pero de revés.
- Alternativamente de drive y de revés.

Para que el jugador pueda golpear la pelota de drive y de revés, de forma segura y dosificada, y comprenda que la seguridad del golpe depende de la dureza del golpe:

- Golpear la pelota ininterrumpidamente de drive contra la pared, 10, 15, 20 veces.
- Lo mismo, pero de revés.
- Lo mismo, pero alternando el drive y el revés.
- Golpear la pelota contra la pared de forma que bote sobre el suelo en los espacios señalizados al efecto.
- Los jugadores golpean ininterrumpidamente la pelota contra la pared, variando en cada golpe la distancia a la pared.

Para que el jugador pueda reaccionar tan pronto a las pelotas lanzadas o golpeadas, que pueda devolvérselas correctamente como volea:

- Lanzar la pelota con la mano con la señal acústica correspondiente sobre la parte del drive del participante. Devolución de la pelota como volea de drive, para que toque el suelo delante de los pies del jugador lanzapelotas.
- El mismo ejercicio, con lanzamiento de la pelota sobre el revés.
- Lanzamiento de la pelota alternativamente sobre el drive y el revés.
- Lanzamiento irregular, a veces engañando al participante.

Para que el jugador sepa lanzar la pelota hacia arriba con la mano izquierda:

- Lanzar la pelota verticalmente hacia arriba hasta una altura algo superior a la que podría alcanzarse, y recogerla a la altura de la cadera con la mano izquierda extendida.
- Lanzar la pelota hacia arriba de tal forma, que caiga sobre la señalización indicada en el suelo.

Para que el jugador pueda coordinar ambos procesos de movimiento durante el saque:

- Lanzar la pelota con la izquierda hacia arriba y golpearla con la mano hacia delante en el punto más alto alcanzable.
- Lanzar la pelota con la izquierda hacia arriba y golpearla con la derecha hacia delante en el punto más alto alcanzable, efectuando entonces unos pasos hacia delante en dirección de la pelota, pero comenzando con el pie derecho

Bibliografía

Enciclopedia Encarta 2001: – Tenis–

Enciclopedia Gran diccionario enciclopédico Universal

Historia del tenis.

Iniciación al tenis: Luis Medeiros. Editorial Tutor

La técnica del tenis: Wynie Mace. Editorial Hispano Europea.

www.tenis.com

www.fedetenis.es

www.realtenis.gbrit.com





Índice:

Historia.....	pág. 1
Los golpes.....	pág. 2
Calentamiento previo al juego.....	pág. 6
Ejercicios para el aprendizaje del tenis.....	pág. 7
Bibliografía.....	pág. 9

EL TENIS

TRABAJO REALIZADO POR:

HELENA NAVARRO GARCÍA

1º BACHILLER G