

ÍNDEX

HISTÒRIA	PAG 2
EL JOC DE LA PILOTA	PAG 4
EL TENNIS	PAG 7
EL TENNIS TAULA	PAG 14
EL BÀDMINTON	PAG 22
L'SQUASH	PAG 27
EL PADDLE	PAG 32
BIBLIOGRAFIA	PAG 35

ELS ESPORTS DE RAQUETA

• Història

El factor més significatiu en la història dels jocs fou l'aparició de la pilota. La observació de que els animals es diverteixen amb objectes igual que ho fan els humans suggereix que no hi ha hagut mai un temps en que el substitut de la pilota no hagi estat xutat, colpejat o llançat. En temps històrics la pilota ha estat sempre present. Els egipcis, grecs, perses i romans estaven tots familiaritzats ja amb ells. Els romans tenien una habitació especial reservada pel joc de la pilota en els seus banys públics.

La manufacturació de les pilotes ha canviat fortament a través dels segles. Estaven fetes de tires de pell cosides entre si i farcides de pel o roba. A vegades bufetes d'animals inflades eren una bona alternativa, i per xutar sempre hi havia una pedra, precursora de la llauna de coca-cola. Només en la història dels Indis Asteques i d'altres de la mateixa àrea geogràfica hi ha referències a pilotes fetes de goma abans del s XVIII: exploradors del Nou Món asseguraren haver-ne vist a finals del s XV. La pilota de goma fou usada al País Basc en el joc de la pilota basca abans que fos introduïda a la resta d'Europa.

Aquells a qui els divertia jugar a pilota aviat van trobar maneres de colpejar-la més fort i més lluny amb l'ús de pals o bats de diferents tipus. La varietat de pals representats en frisos i urnes ha fet possible traçar els orígens de diversos jocs des de temps antics. Certament els jocs amb pals ja eren coneguts per perses, grecs i indis americans. El Polo, una paraula d'origen Tibetà, era aparentment conegut d'alguna manera pels perses en el temps de Darius I (qui reinà entre el 522-486 a.C.). El Golf, que els escocesos reclamen com a propi en la seva forma moderna, tenia uns respectables antecessors en l'època romana i en diversos països europeus. Precisament la paraula golf es creu fermament que prové de l'alemany "kolf".

Agafem com a exemple de l'evolució d'aquests antics pals o bats la raqueta de tennis.

En els primers temps es jugava només amb la mà, probablement amb diversos jugadors a cada costat de la xarxa. Posteriorment la mà es va envienar amb cordes i finalment es va insertar en les cordes un pal, per fer la raqueta primitiva. Però és difícil d'escriure amb seguretat sobre l'evolució de la raqueta. Per exemple, un quadre del s XIV mostra una elegant dama en una escena que es descriu com a "jugant al jeu de paume" on ella sembla estar a punt de colpejar la pilota amb un estri semblant a un bat de baseball. Però un altre quadre del s XVII mostra el Príncep James, duc de York, retratat mentre agafa una raqueta de tennis-taula (d'ús general en aquella època).

Mentre que, centenars de quilòmetres enllà d'Europa, a través de l'oceà i molt abans que hi desembarqués Colom, els Indis de nord-amèrica havien pensat en fabricar un estri semblant a la raqueta per jugar a un joc que molt posteriorment esdevindria el lacrosse.

ð **Modalitats**

Per parlar dels esports de raqueta doncs, hem de parlar primer dels jocs de pilota a través dels quals han evolucionat la resta. De totes maneres però, actualment els esports de raqueta es poden dividir segons la següent classificació:

- Els esports amb xarxa
 - El Tennis
 - El tennis Taula
 - El bàdminton
- Els esports amb paret
 - La Pilota Basca
 - El Frontennis
 - L'squash
- Els esports amb xarxa i paret
 - La Pilota Valenciana
 - El Paddle

EL JOC DE PILOTA

ð **Introducció**

Diferents jocs de pilota eren practicats ja pels antics egipcis, grecs i romans així com pels maies. Aquests jocs obeïen no tant a activitats esportives com a pràctiques rituals o religiosos. A Europa, jocs que poden considerar-se com antecessors dels actuals foren de pràctica molt extesa durant els s.XVII i XVIII. No obstant, fins ben entrada la segona meitat del s XIX no foren precisades les diverses modalitats i regles. Actualment la Federació Internacional en reconeix 27 modalitats, entre elles la Pilota Basca i la Pilota Valenciana.

ð **La Pilota Valenciana**

INTRODUCCIÓ

Al País Valencià hom juga al joc de la pilota segons una modalitat autòctona, coneguda com a joc de la pilota valenciana, ja que era practicada a l'Edat Mitjana i continua gaudint d'una gran popularitat. Hom hi sol jugar en espais tancats (trinquet) en les variants d'escala i corda, perxa, galotxa i galotxeta, o bé al carrer en les de raspall i llargues.

MATERIAL

S'hi juga amb una pilota feta amb un embolcall de pell de bou (vaqueta) farcit amb borra atapeïda que pesa uns 40g.

EL JOC

Cada partida es divideix en un nombre prefixat de jocs o "tantos" que augmenten de cinc en cinc, de manera que hom pot dir que una partida és a 12 jocs o seixanta "tantos". Cada joc consta de 4 punts (quinze, trenta

val i joc) i cal cos quinze d'avantatge sobre l'adversari per a guanyar el joc. La variant dita d'escala i corda consisteix en l'enfrontament de dos equips (individuals, dobles o triples), situats a cadascuna de les meitats en que la corda, situada a 1.8m d'alçada, divideix el trinquet, que fan passar la pilota per damunt de la corda colpejant-la amb la mà abans que aquesta toqui a terra, després d'un únic bot o després de rebotar en els frontons (parets del fons del trinquet) o a l'escala (graderia lateral del trinquet). L'acció comença per l'acte de ferir (sacada). El feridor fa botar contra la pedra (llosa encastada a terra) la pilota i, impulsant-la amb la mà, la fa rebotar contra la muralla (paret lateral) que té a la dreta, de manera que aquesta vagi a botar al dau (rectangle de 2m de costat, pintat sobre un dels àngles que formen el frontó i l'escala); si no és així, perd el quinze l'equip que ha ferit. L'escaletar contrari (jugador del fons situat dins el dau) ha de tornar-la colpejant-la en l'aire, al primer bot o al rebot i, en cas de no fer-ho, haurà perdut el quinze i li hauran fet una treta.

El raspall és una modalitat practicada tant al carrer com al trinquet. La diferència fonamental respecte al joc a l'alt és que la pilota sempre és viva, independentment del nombre de bots que hagi fet encara que vagi rodolant per terra. La intenció de cadascun dels dos bàndols és que la pilota, en l'aire i rodolant, arribi a tocar el tamborí del frontó contrari i ultrapassi la línia de fons, en cas que hom hi jugui al carrer. Les parides es fan a 5 jocs.

• **La Pilota Basca**

INTRODUCCIÓ

El 1952 se celebrà el primer campionat del món a Sant Sabastià i congregà pelotaris de l'Argentina, Cuba, les Filipines, França, Itàlia, Mèxic, el País Basc i l'Uruguai. Actualment hom hi juga en lliga per federacions. A Barcelona es va introduir el s XIX com a espectacle i esport. I també inclòs com a joc d'exhibició en els Jocs Olímpics de París (1924) i Mèxic (1968).

El primer pelotari conegut, de tradició basca, aparegué entre el 1760 i 1770 amb el nom de Perkain i les primeres dinasties de pelotaris daten del s.XIX. Són les més conegudes les de Atano, Echave, Urbilla, Gallarta, Quintana, Begoñes, Tacolos, Echevarría, Irigoyen, Abrego i Salsamendi. A Catalunya fou famosa la dels Mirapeix.

Té com a modalitats el frontó llarg, el frontó curt, el joc a rebot, el trinquet i joc a ble (amb una paret a l'esquerra) i segons la manera d'impulsar la pilota, a mà, amb guant, amb pala i amb cistella. D'aquestes especialitats la més difosa ha estat la del joc a ble en les modalitats de mà, de pala i de cistella.

MATERIAL

La pilota (64-68mm de diàmetre i 101-125g) és feta de cautxú, recobert de llana i fil i enfundada en cuir.

EL JOC

Les partides són generalment individuals, bé que també poden ser per equips, generalment per parelles, i segons les especialitats s'ha d'arribar a un nombre de punts per a guanyar: pala a 45 punts, cistella a 35 punts, mà per parelles a 22 i mà individual 18. Els punts s'aconsegueixen en fer falta el contrari, i és motiu de falta tornar la pilota després del segon bot, ultrapassar la pilota els límits del camp de joc o obstaculitzar deliberadament un contrari, tocar la pilota amb el cos i fer un servei curt (botar la pilota abans de la línia de falta, situada a 16m del frontó)

• **El Frontennis**

Varietat de la pilota basca que es juga amb una raqueta de tennis de cordes reforçades. Tant la modalitat

femenina com la masculina es juga en partits per parelles a 30 punts, en un frontó curt de 30m.

EL TENNIS

ð Introducció

Segons sembla fou un anglès el que va inventar l'esport del tennis. El primer campionat del món es va celebrar el 1877 a Wimbledon, la catadral del tennis mundial. Aquell any també es van confeccionar les regles definitives i generals que, excepte petites variacions, son les que perduren en l'actualitat. La forma del terreny de joc i la seva delimitació eren com les actuals, i també el sistema de puntuació.

De totes maneres les regles tècniques d'aquella època diferien molt de les actuals. La pista estava constituïda per una xarxa portàtil s'havia de col·locar en un prat d'herba. Les dimensions de la pista també eren molt diferents; efectivament la zona per efectuar el servei estava al fons de la pista, i a terra hi havia marcat un rombe dins del qual s'havia de col·locar el tennista per efectuar-lo. La xarxa tenia una altura d'un metre en el centre, mentre que l'altura dels extrems era de 1'5m més o menys (El 1882 es va rebaixar l'altura de la xarxa, que va quedar definitivament establerta en 1'06m)

En aquella època el tennis va assolir un èxit considerable i es va arribar a estendre per tota Anglaterra amb molta rapidesa. Es va fer tan popular que es va temer que pogués ensuperbir altres esports més típicament anglesos, com el cricket.

Fou l'any 1884 quan la dona comença a intervenir activament en aquest esport. Al principi només s'organitzaven competicions d'individuals, però al mateix temps que les dones van aparèixer en el món del tennis es van començar a establir els partits de dobles masculins.

ð El joc

La bola està en joc una vegada que s'hagi duut a terme el servei, però s'ha de tenir en compte que en cas de falta de servei, o bé si s'ha de repetir el mateix, no es considera que la bola està en joc.

OBTENCIÓ DE PUNTS

- Si el servei rebota en el jugador que resta o en la seva raqueta abans d'arribar a terra, el punt serà pel jugador que ha efectuat el servei. També s'obtindrà el punt quan el jugador que està restant no pot donar el servei a camp contrari.
- El jugador que resta aconseguirà anotar-se el punt quan el seu oponent que està al servei cometi dues faltes seguides. També aconseguirà el punt quan el seu oponent pugui perdre'l de la manera que sigui, estrellant la pilota contra la xarxa o be llançant-la fora de la pista.
- Quan la bola va aparar sobre la línia es considera com a bo el cop, per tant el punt es contarà a favor del jugador que hagi realitzat el cop.
- En el cas que la pilota toqui la valla metàl·lica o la cadira del jutge després d'haver botat en l'interior de la pista, el punt es decantarà a favor del jugador que hagi realitzat el cop.

PÈRDUA DE PUNTS

- Quan la devolució s'estrella contra la xarxa.
- Quan el jugador realitzi un cop i la pilota surt fora de les línies que delimiten la pista de joc.
- Quan el jugador o la seva raqueta toquen la xarxa o qualsevol accessori dependent d'ella.
- Quan el jugador toca la pilota més d'una vegada abans de que passi a camp contrari.
- Quan el jugador colpeja la pilota de volea abans que hagi traspasat totalment la xarxa.
- Quan la bola s'estrella en el cos del jugador.

- Quan el jugador llança la raqueta i aquesta no està subjectada per la mà. En aquest cas, tot i que la raqueta faci rebotar la pilota cap el camp contrari, el punt no serà comptabilitzat a favor seu, sinó a favor del seu adversari.

En el joc de dobles s'utilitzen pràcticament les mateixes regles que en el joc d'individuals; de totes maneres, hi ha algunes exepcions importants. Aquestes serien:

- La parella a qui li correspongui treure decideix quin dels dos components de l'equip ha d'efectuar en primer lloc el servei. Quan s'arriba al segon joc i li correspon el servei a la parella contrària, aquesta decidirà també quin dels dos components de l'equip efectuarà el servei. Una vegada s'arriba al tercer joc treurà el company del jugador que havia servit en el primer joc. Així mateix passa en el quart joc, però en l'altra parella. D'aquesta manera es va mantenint aquest ordre al llarg del partit.
- La parella que resta en el primer joc es posa d'acord perquè un d'ells efectui el reste del primer servei. Després, quan es disputa el segon joc, ha de ser l'altre component de l'equip el que es col·loqui al reste. L'altra parella ha de procedir de la mateixa manera quan li correspongui estar al reste. Per tant, al llarg d'un joc, els components de la parella han d'anar alternant la possibilitat de restar.
- Es considera que el servei és dolent quan es cometen les mateixes infraccions que en els individuals; però a més a més, quan el servei toca al company del jugador que serveix. En el cas que la bola toqui a algun dels dos components de l'equip que està al reste abans que la pilota boti, el punt es decantarà a favor de la parella que està servint.

ð **La puntuació**

Guanyat el primer punt, se li anota un 15 al jugador que l'ha obtingut. Quan obté el segon punt, en el mateix joc, se li assigna un 30, mentre que en aconseguir el tercer s'apuntarà un 40. El quart punt representa guanyar el joc sempre que el contrari no hagi obtingut tres punts, es a dir, que no hagi arribat també al 40 en el mateix joc, amb la qual cosa estarien empatats a 40 i es produiria un deuce. En aquest cas, el jugador que guanyi el següent punt comptarà amb avantatge i si torna a guanyar s'adjudicaria el joc, però en el cas de perdre'l tornarien a estar iguals en el marcador.

El primer jugador que s'adjudiqui 6 jocs serà el guanyador del set, sempre que el seu adversari no hagi aconseguit més de 4 jocs. Si l'adversari aconsegueix més de 4 jocs, es continua el set fins que un dels dos jugadors obtingui 2 jocs de diferència sobre el contrari.

El canvi de camp es produeix en els jocs senars. Una vegada acabat el set, si aquest ha finalitzat amb un número de jocs parell s'efectuarà el canvi una vegada hagi acabat el primer joc del següent set.

ð **El terreny de joc**

En individuals, la pista de joc està constituïda, en el seu esquelet, per un rectangle que té 23.77m de llarg per tansols 8.23m d'ample. Mentre que en dobles s'augmenta l'amplada útil de la pista fins a 10.97m. És a dir, a partir de les línies laterals s'afegeix 1.37m d'espai per cada costat.

A la meitat de la longitud de la pista es troba la xarxa que la divideix en 2 camps, subjectada als pals laterals per un filferro. Aquests pals tenen una alçada de 1.06m, i estan situats a 0.915m de les línies laterals de cada banda pel costat exterior, es a dir, fora de la pista de joc. L'altura de la xarxa és de 0.915m en el centre, i es manté tensa per una cinta blanca d'uns 5cm d'ample que es lliga a terra. A la part superior de la xarxa hi ha una altra cinta de tela que també té uns 5cm d'ample.

La pista està limitada per les següents línies:

–*Línies laterals*: delimiten els costats, es a dir, l'amplada de la pista.

–*Línies de fons*: delimiten la longitud de la pista.

–*Línies de servei*: Estan traçades paralelament a la xarxa, a 6.4m d'ella. El rectangle que formen aquestes línies amb la xarxa i les línies laterals es divideix en dues parts iguals mitjançant una línia central, configurant dos rectàngles més petits, denominats àrees de servei.

L'amplada de les línies que delimiten la pista oscil·la entre 2.5 i 5 cm, tot i que la línia de fons pot arribar a medir 10cm.

L'espai lliure que s'ha de deixar per que el jugador pugui correr i desplaçar-se per fora de la pista no ha de ser inferior a 6.4m a partir de la línia de fons, i a 3.66m de les línies laterals.

Respecte a la superfície de les pistes de tennis, hem de distingir:

a) Les pistes descobertes o a l'aire lliure, el terra de les quals sol ser d'herba, terra batuda o ciment.

b) Les pistes cobertes, que solen ser de linólium, fusta o elements similars.

Des del punt de vista econòmic, a l'hora de crear camps de tennis són més rentables les superfícies dures, ja que les despeses de manteniment són mínimes. Per altra banda, i des del punt de vista tècnic, el bot de la pilota en un tipus o altre de pista varia considerablement. Així per exemple:

- En les pistes dures el bot serà més alt i més ràpid.
- En les pistes toves (per exemple de terra batuda), el bot resultarà més baix i, sobretot, més lent. No obstant, entre elles existeixen unes diferències ben palpables que no es convenient oblidar:
- Les pistes d'herba resulten desfavorables per la condició física del jugador i per la seva tècnica; tot i que també resulta just reconèixer que aquest tipus de terreny proporciona el màxim coeficient a tots els cops.
- Les pistes de terra batuda, en ser més lentes, permeten un major desenvolupament de la tècnica i una major creativitat en el jugador.

A pesar de les clares diferències entre els diferents tipus de pistes, la Federació Internacional de Tennis no troba cap inconvenient en que una competició internacional com la Copa Davis es pugui celebrar indiferentment en pistes d'herba, de terra batuda o fins i tot en pistes ràpides, anomenades de "tenis-quick"

• **El material**

LA PILOTA

Les pilotes de tennis han de ser d'un color vistós, per contrastar amb la pista. Normalment acostumen a ser blanques o grogues. La seva superfície exterior, tot i que peluda, haurà de ser llisa. Les seves característiques específiques són:

- Diàmetre: entre 6.35 i 6.67 cm
- Pes: entre 56.7 i 58.47g
- Bot: entre 1.35m com a mínim i 1.47m com a màxim, deixant-la caure des d'una altura de 2.54m sobre un pis dur.

LA RAQUETA

La Federació Internacional de Tennis no ha imposat la obligació d'utilitzar un tipus de raqueta d'unes determinades característiques. El tennista té total llibertat per escollir el tipus de raqueta que millor s'adapti a

les seves qualitats o estil de joc, podent variar la longitud del marc, el pes de la raqueta o el material de fabricació.

De totes maneres els tennistes de categoria internacional solen utilitzar unes raquetes que no pesen més de 400g i d'una longitud d'uns 70cm aproximadament. Altres factors que poden variar en una raqueta són:

- El cap del marc.
- L'empunyadura.
- El pes i les dimensions del marc.
- La tensió de les cordes.
- El material del cordatge i del marc.

Atenent al pes del marc, es poden distingir tres classes ben diferenciades de raquetes, que són:

- *Light*: El pes varia entre 12.5 i 13 onces, més o menys (354 i 368g)
- *Light-medium*: El pes varia, aproximadament, entre 13 i 13.5 onces. (368 i 382g)
- *Medium*: El pes varia entre 13.5 i 14 onces. (382 i 397g)

És aconsellable que les raquetes incloses en la classe light siguin utilitzades pels joves, les light medium son utilitzades per les dones, mentre que les heavy (pesades) són utilitzades per homes adults. Avui en dia la majoria de tenistes utilitzen medium.

ð Els jugadors

Els jugadors, com a tots els esports, hauràn de vestir una roba que els permeti llibertat de moviment. Abans d'iniciar un partit, quan el jugador realitza l'escalfament, es aconsellable que porti un xandal posat amb la finalitat d'acostumar el més ràpidament possible els músculs a la temperatura en la qual estaràn durant tot el partit. És aconsellable que tota la roba sigui molt absorbent per tal de substraure tota la suor.

Per altra banda, el reglament diu dels jugadors que:

- Tots els jugadors que participin en una competició tennística hauràn d'arbitrar algún partit de la competició en la que estiguin inscrits. Aquesta regla s'usa en tots els casos menys en els jugadors de categoria.
- En el cas que un jugador falti a la convocatòria serà exclòs de la competició. També serà expulsat de la competició el jugador que no vulgui jugar algun partit per algunes raons que el jutge àrbitre consideri insuficients; però si aquest dona com a vàlides les raons del jugador, llavors podrà suspendre el partit.
- Quan un jugador hagi de disputar dos partits individuals seguits, seli hauràn de deixar vint minuts de descans perquè reposi forces. En el cas que els individuals es realitzin al millor de cinc sets, el jugador no podrà ser obligat a jugar més d'un partit en un matinal o en un sessió vespertina.
- Els jugadors tenen dret a recusar el jutge de cadira. Pot fer-se aixó inclús mentre s'està celebrant un partit; llavors el jutge àrbitre procedeix a la substitució del jutge de cadira. De totes maneres, el jugador no pot demanar la substitució d'algun dels jutges si no té raons vàlides per a aixó, i el jugador, quan pretén substituir a un jutge enmig d'un partit, ha d'esperar fins al final del joc per fer efectiva la seva reclamació. El jugador pot recusar a dos jutges consecutivament, però el tercer ja no podrà ser recusat.

ð Vocabulari

Revés	–	Cop donat a la pilota, que ve pel costat contrari al del braç que empunya la raqueta, creuant aquesta per davant del cos
Break	–	Un jugador perd el seu servei
Chop	–	Pilota fortament tallada en sentit de dalt a baix
Drive	–	Cop de dreta

Double	–	Joc de dobles o per parelles
Single	–	Joc d'individuals
Game	–	Joc
Lob	–	Globus. Fer passar la pilota per damunt de l'adversari i col·locarla lluny del seu abast
Match	–	Partit
Restada	–	Devolució del servei
A la restada	–	Jugador que intenta tornar el servei
Set	–	Mànega
Deixada	–	Colpejar la pilota amb suavitat per que, després de passar la xarxa, caigui molt propera a ella
Volea	–	Colpejar la pilota abans que boti
Smash	–	Cop dur efectuat per damunt del cap
Passing shot	–	Quan el contrari està a la xarxa, pilota jugada paral·lelament a la línia lateral
Passing shot creuat	–	Quan el contrari està a la xarxa, pilota jugada diagonalment a través de tota la pista
Let	–	Servei invalidat com a conseqüència de tocar la pilota la cinta superior de la xarxa i entrar en l'àrea de servei del rival. No constitueix la pèrdua del servei, sinó que existeix la possibilitat d'efectuar un altre servei
Doble falta	–	Fallar els dos serveis que el reglament otorga al jugador que està al servei
Deuce ("djust")	–	Iguals en el marcador, dins d'un mateix joc
W.O. (walk over)	–	Jugador que ha guanyat un encontre per incompareixença del seu adversari

EL TENNIS TAULA

ð Introducció

Des de 1890 s'ha considerat un joc de saló i la seva difusió com a esport és a partir de l'any 1922, quan es va fer el seu reglament per iniciativa anglesa. Està oficialment establert en 93 països. Els primers campionats mundials es van celebrar el 1927, a Londres. A partir d'aquesta festa, aquests campionats es convocaren cada 2 anys en diferents països europeus. Anglaterra, com a introductor de les característiques d'aquest joc, va fundar la Federació Internacional, on s'acullien tots els països practicants. Tot i que la responsabilitat de convocatòria requeia en la Gran Bretanya, la Federació Internacional va estar organitzada i recolzada per diferents països membres. Entre els més importants pel seu nivell de competitivitat destaquen la Xina i el Japó. Aquests últims, durant vint anys, van acaparar totes les medalles olímpiques, però després foren els europeus, amb un important resorgiment qui, el 1971, es van imposar als orientals.

El tennis taula, o també ping-pong, difós per tot el món, és un esport individual. Es requereix, sobretot, precisió, atenció i agilitat. El practiquen generalment els joves, i en quasi tots els campionats mundials les edats dels participants oscil·len entre els 17 i 23 anys. Una dada a considerar és que jugant en equip, es disfruta més del joc, si es tenen les condicions necessàries. I des d'un punt de vista psicològic, és un joc de relax que, entre altres condicions, està determinat per interioritzar una professió o per a desenvolupar la capacitat i personalitat dels practicants.

ð El joc

Un joc consisteix en aconseguir 21 punts. Ara bé, si s'arriba a un 20-21, s'ha d'establir una diferència de dos punts per aconseguir el tromf; per exemple: 22-20, o 29-27, o 33-31 etc. A partir del punt 20, si estan iguals a punts, simultàniament servirà un i altre jugador, fins que un aconsegueixi la diferència necessària.

En la consecució, o pèrdua de punts, es tindrà en compte, i segons el reglament, el següent:

- Si es colpeja la bola abans de que toqui o reboti sobre el costat del que està a la restada, es perd el punt. A aquesta jugada se la denomina volea. Sigui qui sigui qui l'executi
- Si el que volea ho fa perquè la pilota, abans de rebotar en la part que resta, ha fregat o tocat la xarxa, pert el punt.
- La mà lliure no pot tocar la taula si és la del que està a la restada, llavors perd el punt.
- Aquell qui mogui distretament o deliberada la superfície de la taula, perd el punt.
- Totes les boles que freguin la xarxa i passin al camp contrari rebotant seran vàlides.
- Si la pilota toca el canto de la superfície, l'àrbitre pot dir si és bona o no, segons si toca la part superior o inferior respectivament.

Com a norma general, en tennis taula existeixen diferents usos de la pràctica deportiva. Pel que fa a la competició: es poden efectuar de tres a cinc jocs per a decidir tant la derrota com la victòria. Ultimament no s'estableix un joc per decidir qui guanya o qui perd. És necessari, i segons el reglament, que els equips en competició siguin els que decideixin quants jocs s'han de dur a terme, i fins a quin temps han de realitzar-se. Tant en individual, com en dobles i mixtes, les competicions tindran característiques diferents. De totes maneres, atenent-se als dobles i mixtes, s'han de considerar certes peculiaritats.

A diferència del joc del tennis propiament dit, està establert que:

- La pilota ha de ser colpejada dins d'un estricte ordre de rotació (el mateix jugador no pot tornar una pilota i contestar el rest del contrari a qui anava dirigida)
- Cada jugador rep la pilota del mateix adversari.
- Després de cada joc, s'alterarà l'ordre del servei i del rest.
- Quan s'arriba als deu punts, en un joc decisiu, es canviarà també l'ordre del joc.

Respecte als serveis en jocs de dobles o mixtes:

- Cada servei s'executa des de la meitat dreta del camp.
- La separació del camp dret i esquerra es delimita per una línia blanca de 0.317cm
- Es serveix cada cinc punts, podent ser els punts: 5-0, 4-1, 3-2, o viceversa: 0-5, 1-4, 2-3, amb totes les seves variables.
- Dos equips AB i MP. Fins arribar a 20 punts, es serveix cada 5 punts de la següent manera:

5 primers punts	: A serveix contra M
5 segons punts	: M serveix contra B
5 tercers punts	: B serveix contra P
5 quarts punts	: P serveix contra A
5 cinquens punts	: A serveix contra M

i es continua així, fins a arribar al punt que doni la victòria a un dels dos equips. El sistema de comptabilitzar la puntuació és el mateix que el d'individuals.

EL JOC DE DOBLES

El joc de dobles, a nivell de competició, adquireix cada dia major popularitat i exigeix, per sobre de tot, una excel·lent compenetració de la parella, principalment pel tipus de joc que s'ha de desenvolupar, que serà el que millor s'adapti a les possibilitats de la parella.

A diferència del tennis, en el joc de dobles del ping-pong, la pilota es colpejada alternativament per un dels quatre jugadors, no podent respondre consecutivament un mateix jugador.

Un consell interessant en el joc de dobles és que quan un jugador de la parella prefereix el drive i l'altre el revés, o un d'ells és esquerrà, ocupin cada un una meitat específica de la taula, sense haver de correr un al voltant de l'altre.

Per altra banda, és preferible adoptar una posició lateral per a les devolucions, doncs requereix menys espai i permet adaptar-se més ràpidament.

Bàsicment existeixen tres posicions per al servei i el reste, i s'escullirà l'adequada segons les debilitats i els punts forts de la parella:

- Si en la parella un jugador té un bon crive i l'altre un bon revés, el primer es col·loca en una posició central per al servei i per al reste, mentre que el segon es col·loca al darrere i a la dreta.
- Quan és l'especialista del revés el que resta o serveix, es col·loca més enllà de l'extrem dret de la taula, mentre el company espera a la seva dreta
- En qualsevol cas, el jugador al que li toca intervenir sempre estarà més a la vora de la taula que el seu company, i una vegada realitzada la jugada, si s'han decidit per ocupar cadascun un costat corresponent, es desplaçarà cap al lateral, fora de la teula o cap enrere i cap a l'exterior, per deixar espai al company.

A pesar de tot és evident que les posicions dependran de l'evolució del joc i de la tàctica utilitzada, pel que no es poden considerar invariables.

Per altra banda, es considera que els millors jugadors de dobles són aquells que precisen un espai reduït per dur a terme tots els moviments del joc.

• **El material**

LA VESTIMENTA

No existeix una norma que prohibeixi o consenteixi una determinada manera de vestir. De totes maneres, i segons l'experiència, s'han creat normatives al respecte. Per exemple, si la pilota és blanca, no podem utilitzar una samarreta o vestimenta blanca. Es tracta doncs, d'adequar el desenvolupament de l'esport segons els condicionants. Així.

- Entorns oficials: no poden utilitzar-se peces blanques o de colors clars
- Per la circumstància de l'enlluernament, s'utilitzaran peces d'un mateix color: jerseis, jaquetes de punt...etc
- Es permet portar un emblema i, en tot cas, d'una proporció minúscula
- Les dones utilitzen faldilla curta o pantaló curt
- Els homes, pantaló curt o xandall

Últimament s'ha adoptat un tipus de calçat: sabates d'esport (bambes) i mitjons blancs, ja que aquesta disposició permet donar un sentit estètic al conjunt.

LA RAQUETA

No existeixen discrepàncies pel que fa al tamany, la forma i el pes. Però el color ha de ser mate i fosc, i la palma (fulla) del mateix gruix, llisa i rígida. El material amb el que està feta la raqueta marca un estil o forma de joc:

- *La fusta*: De la qualitat dependrà el pes de la raqueta. Es diu que una fusta és "ràpida" si permet retornar la pilota secament; direm que és "lenta" si absorbeix part de la velocitat de la pilota. Si la fusta és bona, la pala tindrà un bon control sobre la pilota. S'aconsellen les fustes ràpides per a

jugadors d'atac mentre que els jugadors defensius és preferible que utilitzin fustes amb un bon control

- *El revestiment*: Es caracteritza pel coeficient de fregament de la superfície de la pala en contactar amb la pilota, per l'elasticitat i les possibilitats de millorar el control de la pilota. Les raquetes més senzilles tenen una placa de suro pel damunt de la fusta; també poden tenir un recobriment de cauxo amb pics exteriors.

LA PILOTA

Segons els reglaments, s'ha determinat un tipus estàndar de la bola o pilota. Les seves característiques són:

- Material: celuloide o semblant
- Sense brillantor.
- Dimensions: diàmetre entre 3.72 i 3.82cm; pes entre 2.4 i 2.53grs.
- Color: blanca o ataronjada.

En principi es va mantindre el color blanc de la bola, però en determinades competicions, i per l'ús de la il·luminació (blanca), va arribar a considerar-se que el color groc podria estar justificada. Aquí els problemes es plantejaven a nivell de visibilitat.

• L'empunyadura

Hi ha dues maneres d'agafar la pala. Aquestes són:

– *Estil a la Europea*: El mànec s'agafa totalment amb la mà, de manera que tansols el dit polze queda suportant la superfície de la pala en la part inferior (FIG 1).

– *Estil oriental*: Els dits índex i polze aferren el mànec de la pala i els tres dits restants suporten, per la part posterior, la superfície de la mateixa (FIG 2).

• El terreny de joc

EL SÒL

La horitzontalitat de la taula és imprescindible per a que aquest esport es pugui practicar normalment i, sobretot, en competició. Un sòl de granit, o de baldoses, impedirà l'estabilització de la taula. Per altra banda, els sòls d'alfombra o de parquet, solen també dificultar l'assentament de la taula. Els sòls preferits i de major ús són:

- De fusta, fosca, sense pulimentar i igualat.
- De paviment compost, ben assentat.

La importància del sòl es deu, sobretot, a dues consideracions: Una és l'assentament dels peus del jugador; una altra és proporcionar al joc de la pilota una major estabilitat.

LA ZONA

Els reglaments s'atenien, sobretot, a la capacitat de moviment, a la mobilitat del jugador en el joc; de totes maneres es van haver de determinar les mides del local, pista o sala permetent que s'hi acoplessin o continuessin aquells clubs amb un mínim de dimensions dins les normes.

Les mides estàndar oscil·len entre 12m x 6m i 9m x 4.50m. D'aquesta manera, les pistes de competició nacional o internacional mesuraran, segons el barem oficial 12 x 6m i la zona de clubs, escoles...etc poden

anar-se reduint fins a aquell mínim de 9 x 4.5m.

LA TAULA

La taula, que ha d'estar pintada de color verd o blau mate fosc amb pintura de cel·losa, pot ser de fusta, de fusta contraplacada, de pissarra, de vidre, de plàstic o de metall.

- De fusta, de 2.54cm d'espessor
- De fusta contraplacada, de 1.90cm d'espessor

De pissarra, entre 1.50 i 2cm d'espessor

- De plàstic, de 1.75cm d'espessor
- De metall, entre 1.30 i 1.60 cm d'espessor

L'important, dins d'aquesta varietat de materials, és que el bot de la pilota, en la superfície, sigui de 22 a 25 cm quan la deixem caure des d'una alçada de 30.50cm.

Un altre aspecte a tenir en compte és el manteniment de la taula, s'ha d'evitar abrillantar-la, no fregar-la excessivament, no colocar la palma de la mà sobre la superfície, evitar asseure's o estintolar-se en ella, i per netejar-la s'ha de bufar la pols que s'hi hagi acumulat o netejar-lo amb algun utensili suaument.

Les dimensions de la taula són les que s'indiquen en el gràfic següent:

LA XARXA

S'ha de colocar amb suports, des dels dos extrems de la taula. Existeixen dues modalitats molt utilitzades. Una consisteix en suports amb abraçaderes, ajustades per mitjà de guies; l'altre es subjecta torçant el suport-braç, mentre s'ajusta la corda, procurant que el suport-braç torni a la seva posició vertical després de la fixació. A continuació, en estar colocada la xarxa en la seva part superior, la lliguem en la inferior, sempre que deixem que en aquesta la tensió sigui menys forta.

En termes generals, tant la situació de la xarxa com l'ús que s'en fa de la mateixa estan continguts en els reglaments d'aquest esport, que diuen que la xarxa ha de sobresurtir entre 15 i 25 cm de cada línia lateral.

EL BÀDMINTON

• Introducció

L'origen del bàdminton és una mica confusa; hi ha versions en diferents països com la Gran Bretanya, Polònia, Xina (on es practicava un joc semblant al bàdminton fa uns 2000 anys), i també se suposa que el joc de la pilota indiana, de procedència inca, té un principi similar a aquest esport. Amb tot, es pot afirmar amb exactitud que en el segle XVII existia a alguns llocs d'Europa un joc molt similar a l'actual bàdminton i en donen fe moltes taules i nombrosos escrits de l'època. No obstant es creu que l'origen del bàdminton modern s'ha de buscar en un joc anomenat poona, practicat a la Índia, importat a Anglaterra gairebé segur per oficials anglesos. En 1873, a la Badminton House, en el comtat de Gloucestershire (gran Bretanya), es va jugar a la poona amb raquetes de tennis i un volant de suro, el joc que en va sortir d'aquell succés va ser batejat amb el nom de bàdminton.

Les primeres regles van ser publicades el 1877 i la primera associació creada, la Badminton Association of England, data del 1893. El 1934 es va crear la federació Internacional de Badminton. Aquest esport es va difondre al Canadà i als Estats Units gràcies a una gira d'exhibició que va realitzar l'equip anglès.

A Malasia, Indonèsia i Tailàndia està considerat esport nacional. En les Olimpíades de Seül de 1988, el bàdminton fou esport d'exhibició i en els jocs de Barcelona de 1992 va passar a ser esport olímpic.

• **El terreny de joc**

Les dimensions de la pista de bàdminton són: 13.30m de llarg per 5.18 d'ample. Les línies tenen una amplada de 4cm i preferiblement han de ser de color groc o blanc. Per encontres de dobles, les dimensions seran de 13.30 de longitud i 6.10 d'amplada.

L'altura del sostre serà com a mínim de 7m en competicions nacionals, i de 12 en internacionals. Al voltant de la pista hi haurà una zona lliure d'obstacles.

La xarxa ha de ser fabricada amb una corda fixe de color fosc. L'amplada de la xarxa serà de 76cm. Tindrà una banda blanca en la seva part superior de 75mm d'amplada, doblegada en una corda o un cable fi. La xarxa estarà situada a una alçada de 1.524m del centre de la pista.

• **El joc**

Un jugador en un partit d'individuals ha d'intentar controlar el centre del camp. Després d'efectuar el cop ha de tornar ràpidament cap a aquesta zona. Per a posseir una tàctica, el jugador ha de valorar els seus coneixements tècnic-tàctics i els del seu contrincant, per poder atacar els seus punts febles.

Contra un jugador defensiu es practicaràn els cops a la deixada, intentant moure al jugador per tot el camp evitant així les rematades. Contra un jugador ofensiu en canvi, es practicarà un joc lent a base de lobs molt alts i deixades curtes. Els diferents tipus de jocs utilitzats en individuals són:

- *Cop cap a les quatre cantonades*: per obligar al contrari a realitzar desplaçaments molt llargs.
- *Cops a màxima distància*: per enviar el volant al lloc més allunyat de la pista.
- *Les fintes*: realitzar fintes o enganys anteriors al cop, no permetent al contrari anticipar-se. És important amagar el moviment al màxim.

En un partit de dobles, que pot ser tant de dobles mixtes, masculins o femenins, és important que ambdons jugadors hagin jugat anteriorment junts per a coneixer la forma de jugar i així evitar errades. Si no han jugat mai es recomana que estableixin unes condicions i parlin per saber quin d'ells anirà a colpejar el volant o qui el tornarà quan caigui entre els dos jugadors.

Existeixen unes zones més vulnerables que altres i que s'han d'atacar sistemàticament per tenir més possibilitats de victòria

- Atacar pel centre, quan ambdons jugadors estan a la mateixa altura.
- Atacar en diagonal cap el costat del jugador més retrassat.

• **El material**

LA RAQUETA

Les raquetes poden estar fabricades de molts materials. Les més barates són metàl·liques; millors que aquestes són les que combinen el capçal metàl·lic i la canya de grafit o de carboni. Les raquetes de competició estan construïdes per fines làmines de carboni. El seu pes oscil·la segons la marca i el material, però són molt lleugeres. La longitud total de la raqueta és aproximadament de 68cm.

En el bàdminton, les cordes que s'utilitzen són sintètiques. L'encordat de les raquetes varia segons el material

amb que està fabricada la raqueta. La pressió del cordatge depen del nivell dels jugadors, per acostuma a oscil·lar entre 7 i 8 kg.

Les cordes són sumament fàcils de trencar, per tant és necessari que els jugadors sàpiguin canviar-les, cosa molt senzilla de realitzar i que precisa només dos punxons i un rodet per regular la tensió.

Com a mesura de precaució és recomanable guardar la raqueta en una funda després de cada partit o entrenament per tal d'evitar que el cordatge s'assequi.

EL VOLANT

Els volants poden estar fabricats de nylon i de ploma natural. El primer és més barat i durader (recomanat en la iniciació); la ploma és més cara i fràgil. L'utilitzen els jugadors de cert nivell, tant en entrenament com en competicions. Aquests volants tenen 16 plomes fixades entre si. La base del volant ha de ser de suro i recoberta de pell. El seu pes oscil·la entre 4.74 i 5.50grams.

LA VESTIMENTA

Degut a les característiques d'aquest joc, és molt important que la roba que es porti sigui molt absorbent, per exemple de cotó. No hi ha cap regla sobre el color de la roba, però preferentment serà de color blanc. Les sabates d'esport han de tenir una sola que s'aferri perfectament a terra i que s'adapti a els continus canvis de direcció. És aconsellable que siguin flexibles i lleugeres.

En practicar en un local tancat, també es poden utilitzar canelleres i una cinta pels cabells, per evitar que la suor passi a les mans i als ulls.

• L'empunyadura

Hi ha diferents maneres d'agafar la raqueta, però és molt important adquirir aquesta tècnica correctament per poder realitzar els cops de la manera adequada. La raqueta s'ha d'agafar sense tensió, tansols en el moment abans d'executar el cop la subjectarem amb firmesa. Les preses més importants són:

- *La presa universal*: És la més senzilla. S'agafa la raqueta per l'empunyadura; el capçal de la raqueta ha d'estar perpendicular a terra. Els dits aferren l'empunyadura pel canto superior d'aquesta i descriuen una "V" (FIG 1)
- *La presa al revés*: Utilitzada per a realitzar cops de revés. Inicialment s'agafa com en la presa universal; posteriorment, per poder colocar el polze estintolat en la part ample de l'empunyadura i oposada als altres dits, es gira la raqueta un quart a la dreta i cap a la part exterior. D'aquesta manera es pot colpejar el volant per l'altra cara de la raqueta
- *La presa Japonesa*: L'empunyadura s'agafa amb tots els dits junts, excepte el polze que està en oposició i al costat de l'índex (FIG 2). La raqueta ha de formar un angle de 90 graus respecte l'avantbraç. Amb aquesta presa es poden realitzar tot tipus de cops mitjançant la rotació de l'avantbraç.

• El reglament

LA PUNTUACIÓ

Els partits oficials es juguen al millor de tres jocs. S'anota el punt el jugador que està en possessió del servei. En els partits de dobles i individuals masculins guanya el joc aquell que primer arriba a 15 punts. En encontres

femenins el joc és a 11 punts.

En cas d'empat es resol de la següent manera: si l'empat és de 13 o 14 punts (9 o 10 en femení) el jugador o la primera parella que hagi arribat a aquest resultat té l'opció d'escullir entre jugar una mort sobtada o no. Quan s'empata en encontres masculins amb mort sobtada a 13 punts, es juguen 5 punts més, i amb l'empat a 14 s'en juguen 3 més. En encontres femenins, amb empat a 9, es juguen 3 punts més i amb empat a 10 s'en juguen 2 més.

LES FALTES

L'àrbitre assenyalarà falta:

- Si el volant cau fora del cap.
- Si el volant toca a terra.
- Si el volant toca el sostre.
- Si el volant queda enganxat a la xarxa o a la raqueta d'un jugador.
- Si el volant toca un jugador.
- Si, durant el joc, un jugador toca la xarxa amb el cos o amb la raqueta.
- Si un jugador fa obstrucció (es considera que la trajectòria del volant és descendent)
- Si un jugador envaeix el camp contrari per sota o per sobre de la xarxa.
- Si el servei no es realitza correctament.
- Si en el moment del servei, el servidor o el que rep són fora de l'àrea que els correspon
- Si el volant és colpejat dues vegades de manera consecutiva en el mateix camp.

ALTRES NORMES

- En bàdminton existeixen 5 modalitats de joc: individual masculí, individual femení, dobles masculí, dobles femení i dobles mixtos.
- Les línies de delimitació formen part del terreny de joc.
- En bàdminton es continua el joc si el volant toca la xarxa, tant en el servei com durant el punt.
- Per efectuar el servei hem de col·locar-nos en una meitat del camp o en l'altra en funció de la puntuació. És a dir, en individuals, sempre que tinguem una puntuació parella efectuarem el servei des de la meitat dreta del camp; quan la puntuació sigui senar, ho farem des de l'esquerra. Hem de fixar-nos només en la nostra puntuació i considerar el zero com a parell.
- Entre el primer i el segon joc no hi ha descans. Entre el segon i el tercer es descansen 5 min si ho demana algun dels jugadors.

L'SQUASH

• Introducció o història

El joc començà a desenvolupar-se a la gran Bretanya els anys 30 però no fou sinó després de la segona Guerra Mundial que assolí una forta implantació, accentuada els darrers anys. Hom introduí l'squash als Països Catalans, i a l'Estat espanyol, cap a finals dels anys 70.

• El joc

L'squash és un joc de raqueta entre dos jugadors, que consisteix en llançar alternativament la pilota contra una paret després de que hagi botat a terra, tractant de frustrar els intents del contrari de fer una devolució correcta, sense obstaculitzar-lo.

El joc comença amb el servei d'un dels jugadors des de l'àrea de servei, contra la paret davantera o frontís. La

pilota ha d'entrar dins l'espai delimitat pel servei, entre la línia superior i la línia de tall del frontís, rebotant més enllà de la línia curta del terra, en la meitat oposada d'on procedeix el servei.

La restada l'efectua el jugador contrari, havent de llençar la pilota al frontís pel damunt de la xapa, ja sigui directament o amb l'ajuda d'una paret lateral però sense que pugui botar a terra abans d'arribar al frontís.

Quan un dels jugadors efectua una mala devolució, ja sigui per llençar la pilota pel damunt de qualsevol línia superior, per llençar-la contra la xapa o per deixar que boti dues vegades a terra, llavors el contrari guanya el servei, i si aquest ja estava en possessió del servei, s'anota un punt.

Les competicions d'squash solen fer-se al millor de tres o cinc "games" o jocs, anotant-se un joc el jugador que aconsegueix 15 punts. A cada punt hi ha canvi de servei. En cas d'empat a 14 punts el jugador a la restada pot escollir entre anar a 15 o a 17 (guanyant el primer que s'anoti un punt o declarant-se vencedor el primer que arribi a aquesta xifra). Si el partit és a tres games, guanya el primer que n'aconsegueixi dos; si és a cinc, guanyarà el primer que arribi a tres.

• **El terreny de joc**

El frontó per jugar a squash és un recinte rectangular tancat pels seus quatre costats. El pis ha de ser de fusta, normalment de pi o d'auró, completament llis, i les parets, contruïdes d'un tipus especial de morter molt dur, són blanques, amb les línies de color vermell i de 50mm d'ample.

Les dimensions del frontó són les següents:

- Longitud, des de la paret del fons al frontís, de 9.75m
- Amplada, d'una paret lateral a l'altra, de 6.40m
- Alçada mínima del recinte, 6m
- Distància de terra a la línia curta del frontís, 1.83m
- Distància de terra a la línia superior del frontís, 4.60m
- Distància de terra a la línia de la paret posterior, 2.15m
- Distància del frontís a la línia curta de terra, 5.50m
- Alçada de la taula o "chivato", 0.48m
- Dimensions de l'àrea de servei: un quadrat de 1.60 x 1.60m

L'altura de la línia de les parets laterals és variable, anant dels 4.60m del frontís fins als 2.15 de la paret posterior.

Les línies de pista, marcades a terra, són les següents:

- *Línia curta*, o "short line", en sentit transversal, a 5.50m del frontís i a 4.25m de la paret posterior.
- *Línia de mitja pista*, en sentit longitudinal des de la línia curta fins a la paret posterior, divideix la meitat posterior del frontó en dues parts iguals de 3.20m cadascuna.

En les parets es distingeixen les següents línies:

- *Línia de tall*, a la paret frontal, a 1.83m de terra.
- *Línia superior del frontís*, a 4.60m de terra.
- *Línia de la paret posterior*, a 2.15m de terra.
- *Línia lateral*, uneix la línia superior del frontís amb la línia posterior.

La xapa és una franga de 48cm d'alçada que s'extén per tot el llarg de la superfície inferior del frontís.

ð El material

Les raquetes poden estar fabricades de fusta, grafit, ceràmica, fibra de vidre...etc. Les més venudes per la seva relació qualitat-preu són les de grafit. El capçal d'una raqueta pot ser el convencional o una mica més gran, segons la fàbrica que les comercialitza. El cordatge de major qualitat és el de tripa. També n'hi ha de tripa sintètica, que són molt similars i poden adaptar-se perfectament a les característiques dels jugadors.

Pel que fa a la pilota, n'existeixen de diferents tipus, que s'adaptin als nivells dels jugadors.

Una pilota d'squash ha de ser càlida i botadora per produir un bon joc. Poden estar fabricades de cauxo de color negre, blau o verd, i es classifiquen segons si tenen:

- *Doble punt groc*: molt lenta, campionats i jocs a gran alçada, jugadors avançats.
- *Punt groc*: lenta, squash de competició en pistes càlides, jugadors de tots els nivells.
- *Punt blanc*: mitja, joc de competició en condicions molt fredes, bons jugadors en condicions fredes; júnior principiants en pistes càlides.
- *Punt vermell*: ràpida, pista freda, principiants bons que desitgen assimilar les condicions en pista càlida
- *Punt blau*: Molt ràpida, pista molt freda, principiants.

Les seves dimensions i mides:

- Els seu pes oscil·larà entre els 288 grams com a màxim i els 198g com a mínim.
- El seu diàmetre no podrà ser superior a 41.5mm, ni inferior a 39.5mm
- La seva superfície haurà de ser completament llisa.

ð L'empunyadura

En l'squash, com en qualsevol esport la pràctica del qual requereix un instrument de joc, la bona empunyadura de la raqueta és el primer pas per aconseguir la màxima eficàcia del joc.

El tamany de l'empunyadura varia, s'ha d'adaptar a la mà del jugador perquè la raqueta no es giri en colpejar la pilota. Les empunyadures poden ser de tovallola, que absorbeixen la suor fàcilment, de cinta de cauxo o de pell.

Una presa defectuosa de la raqueta portarà al principiant a adquirir uns hàbits o vicis que, de no ser eliminats des d'un bon principi, li serà molt difícil poder-ho fer més endavant.

Aixó no vol dir però, que existeixi una única forma d'empunyar la raqueta, sinó que cada jugador, segons el seu estil personal de joc, adoptarà l'empunyadura que millor s'amotlli a les seves condicions, tenint en compte els següents requisits:

- La palma de la mà es col·locarà darrere del mànec, i el dit índex i el polze formen una "V" en la part superior, mentre que la resta de dits acaben de proporcionar el recolzament necessari.
- El dit polze s'introdueix entre l'índex i el cor (FIG 1). Hi ha jugadors però que prefereixen col·locar el dit índex per sota del polze (FIG 2)
- La "V" formada per l'índex i el polze cau lleugerament a la dreta de la línia del centre del capçal
- La subjecció ha de ser relaxada, apretant únicament en el moment de colpejar la pilota.
- Segons el cop tèctic a realitzar, l'empunyadura s'agafa més amunt o més avall. Prop de la paret, l'empunyadura l'agafarem més lluny, així la raqueta queda més "curta" i no es toca la paret.

ð El reglament

El reglament de squash, determinat en principi per la SRA (Squash Rackets Association) i aprovat posteriorment per la ISRF (International Squash Rackets Federation), comença a regir el febrer el gener de 1977.

L'squash es practica entre dos jugadors en una pista rectangular de dimensions determinades, amb raquetes i pilotes degudament homologades per l'organisme competent

EL PADDLE

ð Introducció

El paddle és un esport que ha aparegut molt recentment en el nostre país. Existeixen molt pocs clubs amb pistes per poder-hi jugar.

Una de les principals diferències amb altres esports de raqueta i pala és que es juga sempre en modalitat de dobles. És un esport molt dinàmic i viu, i requereix una bona tècnica, ja que lapista és de dimensions reduïdes.

ð El joc

Es considerará cop erroni quan un jugador colpeji dues vegades seguides la bola. La pilota empesa es considera bona si no s'ha colpejat dues vegades. Una bola que bota o frega la línia del camp es considerará com a bona. Quan la bola cau justament en un àngle de les parets de la "U" i el terra, es considerará com a bona.

Quan la bola passa la xarxa i toca la xarxa metàl·lica, la pilota segueix en joc i el jugador que resta haurà de tornar-la, en cas contrari no guanyará cap punt. La bola pot tornar-se sempre de voles, exepte en el jugador que resta el servei. La bola podrà colpejar-se en qualsevol de le sparets, passar pel damunt de la xarxa i botar en camp contrari per considerar-se com a vàlid el punt.

Si un jugador colpeja la pilota i aquesta bota en camp contrari i després en una de les parets, i per efecte torna al camp contrari es considerará que és un punt per aquest jugador si el que està restant no aconsegueix tocar la pilota.

El jugador que té el servei ha de tenir els dos peus darrera la línia de servei. La bola ha de passar pel damunt de la xarxa en direcció al requadre situat a l'altre camp, en línia diagonal i en primer lloc al que estigui a la seva dreta.

El jugador botará la pilota darrera e la seva línia de servei. Quan un jugador colpeji la bola amb la raqueta, es considerará efectuat el servei. Si hi ha un error en l'execució del servei, el jugador té dret a realitzar-ne un altre.

LA PUNTUACIÓ

La puntuació en el paddle és igual que en el tennis.

Els jugadors poden descansar quan canvien de costat, és a dir, en els jocs senars, tenint un minut abans de començar un altre joc. En els partits a cinc sets hi podrà haver un descans de 10 min, si ho demana algun dels jugadors, al final del tercer set.

Quan el marcador registra un empat a sis, es pot jugar una mort sobtada. Guanyará el set el jugador que primer

aconsegueixi 7 punts, tenint en compte que haurà de guanyar amb dos punts d'avantatge. El guanyador de la mort sobtada guanyarà el set per 7-6. El següent joc començarà sacant el jugador que no ho hagi fet en la mort sobtada.

ð **El terreny de joc**

La pista de paddle mesura 10m d'ample per 20m de llarg. En el centre hi ha una xarxa que divideix el terreny en dues meitats. La xarxa està subjectada amb dos pals a una alçada de 0.85m.

La paret posterior de la pista té tres metres d'altura i té forma de "U". Les parets laterals mesuren 3m en la seva part posterior (al costat de la paret del fons) i baixen esgaonadament fins l'altura de 2m.

Els espais oberts de la pista que es troben en la part central lateral on està la xarxa, es tanquen amb una xarxa metàl·lica i s'eleva pel damunt de les parets fins a 4m.

ð **El material**

L'EQUIPAMENT

Els jugadors vestiran peces còmodes: pantaló curt i samarreta. El color més utilitzat és el blanc, tot i que se'n poden fer servir d'altres. Les sabates d'esport han de ser flexibles i han de tenir un bon aferrament a la pista. Es permet l'ús de cintes pels cabells i canelleres per evitar molèsties amb la suor

LA PALA I LA PILOTA

La pilota és la mateixa utilitzada per jugar a tennis.

Les mesures de la pala són: 45.5cm de llarg i 23.4cm d'ample. Les pales tenen uns forats en el centre, per alleugerar el seu pes. Acostumen a ser de fusta, tot i que també poden estar mesclades amb metall.

L'empunyadura és més curta, i té una cinta, al final de la mateixa, on el jugador pot passar la mà per dins per assegurar-se la raqueta.

BIBLIOGRAFIA

ð **Gran Enciclopèdia Catalana**

ð **Enciclopèdia Gran Larousse Català**

ð **Gran Enciclopedia de los Deportes** Cultural Ediciones

ð **Enciclopèdia Britànica**

ð **Educació Física 3r i 4rt ESO** Ediciones del Serbal

– *Es Esports de Raqueta* –

FIG 1

FIG 2

FIG 1

FIG 2