ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS CON IMPLEMENTO

TENIS

IES PUERTA DE LA SERENA

Mª José Martín Romero

ORÍGENES DEL TENIS.

El cordobés Marcial en sus Epigramas cuenta que los baños romanos abrían a las diez de la mañana, pero la "gente bien", acudía a partir de medio día. Describe cuatro tipos de juegos que los romanos practicaban y los denomina: *follis, pilla trigonales, pila paganica y harpastum.* Estos juegos se practicaban con una pelota, bien impulsada con el pie, con mano desnuda, o con algún objeto, en parejas o en grupos de tres.

Autores como Ovidio en su *Ars Amatoria* menciona en dos de sus versos las palabras raqueta y rival. Estudios etimológicos y filológicos coinciden en señalar que ""raqueta" deriva de la palabra latina "reticulum "(red).

Pero es en Francia e Inglaterra donde el "tenis" va a arraigar, crecer y llegar a extenderse por todo el mundo. Ambos países, a través de sus alianzas o sus guerras, van a configurar la historia de nuestro deporte.

Allá por el siglo XV ya se golpeaba la pelota utilizando una especie de trenzado en un bastidor de madera. Se jugaban siempre o casi siempre en espacios y locales cerrados y en sitios muy concretos, palacios, palacetes, recintos cortesanos, etc, ya que la pelota no rebotaba con facilidad y si lo hacia apenas se elevaba.

Se admite generalmente que la palabra tenis fue introducida en Inglaterra para designar el juego de pelota francés la "*paume",* (que es el antepasado del tenis), Luís X el Testarudo fue el primer rey francés que ciertamente se sabe que era jugador de pelota, esta afición le costo la vida (El juego había alcanzado tal popularidad que, según crónicas, en 1316, en el bosque de Vincennes, Luís X el Obstinado, rey de Francia, hijo de Felipe el Hermoso, tras jugar una partida, bebió un cuenco de agua muy fría, sintiéndose indispuesto y con fiebre inmediatamente, y murió esa misma noche de una congestión o pulmonía). Sus sucesores Juan, II, Carlos V y Carlos VI continuaron practicando con mayor o menor fortuna y construyendo pistas por todo el país.

TENIS

La popularidad de este tipo de deportes presentaba un inconveniente a los ojos de los reyes y gobernantes medievales, distraía al pueblo de otros deportes más marciales como el tiro con arco (prohibición sólo para la clase trabajadora),

Se distingue entre juego jugado al aire libre o "palma larga" y el de espacios cerrados: "palma corta "o "courte"; lo anterior (courte) derivara a la palabra "court" (nombre internacional que se da a la pista de tenis).

La palabra "tennis" aparece por primera vez en la obra de Shakespeare**,** "Enrique V", tras recibir de regalo del Delfín francés unas pelotas de tenis, junto con el consejo de emplear su tiempo en distraerse en vez de hacer la guerra a sus vecinos... .*Tennis balls, my liege (pelotas de tenis, mi señor).*

La popularidad del tenis fue extendiéndose por las Cortes y los siglos, los reyes se construían sus propias pistas y organizaban sus propios torneos. En Windsor, en 1505, se disputo el primer partido internacional entre Felipe I de Castilla y Enrique VII de Inglaterra, el rey español jugaba con una raqueta y daba al rey inglés una ventaja de quince puntos, pues jugaba a "la paume con la mano y al tenis con una raqueta".

Como podemos observar el tenis no es un deporte de reciente creación, tiene mucha historia a su espalda, ya sea denominado *tennis* o *paume*. Lo que si queda claro es que el predecesor del tenis actual es el *jeu de paume* francés, adoptado por los ingleses.

NACIMIENTO JUEGO DE LA PAUME

A finales del siglo XIII la introducción de normas dentro y fuera del terreno de juego, contribuyen a su refinamiento.

TENIS

Al principio los partidos, tenían lugar a cielo abierto, en los parques de los castillos. Mas tarde empezó a jugarse, con el nombre de *"courte paume*" -pelota corta-, en locales cerrados, denominados garitos porque en ellos, sin lugar a dudas, se hacían apuestas. Estos locales se denominaron *"courts tennis*" en Inglaterra.

Se distingue "*el juego de paume*·, de los juegos de pelota que se jugaban con bates y palos de gran tamaño

El juego consiste en devolver una bola por encima de una red, a la manera del tenis actual, y se practica en individual (1 contra 1) o en dobles (2 contra 2), pero también se jugaba 3 contra 3 y hasta 4 contra 4.

En este juego, se impulsa la pelota sin tocar el suelo o tras un primer bote con pequeños instrumentos o simplemente la mano. Esto le dio más popularidad al tener menos necesidad de espacio para practicarlo, (salas de palacios o castillos y, terreno reducido). Gracias a lo anterior hay una mayor duración del punto, al ser más fácil mantener la pelota en juego, además de ser mas entretenido para practicantes y espectadores.

La forma de contar los puntos (15,30,40 y juego), es la utilizada siempre en el tenis. El origen de esta forma de contar no está claramente establecido.

A partir de siglo XVIII, se empezó a utilizar un guante para proteger la mano al golpear la pelota.

Se jugaba sin árbitros y los jugadores debían acatar las decisiones de los espectadores. Entre sus normas estaban la prohibición absoluta de enfadarse y existía la obligación de limpiar y cambiarse de camiseta después de cada juego. El juego era inmediatamente detenido si uno de los participantes no estaba apto físicamente.

La primera mención a la raqueta para jugar aparece en el año 1505. Anteriormente se llegó a jugar con una pala de madera. La raqueta estaba formada por un cordaje de cáñamo y tripas. En el siglo XVI, a partir de esta innovación es cuando el juego de palma alcanza su

edad de oro en Francia. La práctica a mano desnuda perdura y se siguen jugando partidos en los que conviven las dos escuelas: mano desnuda y mano enguantada con pala y raqueta.

NACIMIENTO DE TENIS MODERNO.

Henry Lacoste

El propio vocablo de "tenis" parece provenir del verbo francés *tenez*, expresión utilizada para avisar del lanzamiento de la pelota, aunque otros afirman que deriva del latín *tenisca* o *toenia*, nombre de la cinta que dividía el campo en dos mitades en los antiguos juegos romanos.

En 1873, el mayor Walter Clopton Wingfield, considerado oficialmente el inventor del tenis moderno, lo bautizó con el vocablo griego *Sphairistiké* (´jugando con bola´) en recuerdo de los antiguos juegos helenos, y fueron los ingleses, junto con sus colonias (Australia y Sudáfrica principalmente), quienes extendieron su práctica, seguidos al poco tiempo por Estados Unidos donde ya en 1874 se construyeron las primeras pistas. No obstante, durante estos primeros tiempos fue más usual utilizar como pistas de juego las destinadas a la práctica del croquet, un deporte mucho más popular por entonces en los países anglosajones y cuyas superficies de cuidada hierba resultaron ideales también para el tenis.

En marzo de 1874, Wingfield redactó las primeras reglas, que establecían una pista de mayores dimensiones que las actuales, una red elevada por encima de las cabezas y un sistema de puntuación en el que ganaba el jugador en llegar primero a quince tantos con su servicio.

En 1875 se introdujo la línea de saque y se rebajó la altura de la red, y dos años más tarde se cambió a una pista rectangular ya con las medidas actuales (23,77 m de longitud por 8,23 m de anchura), se volvió a bajar la red hasta una altura de un metro y se marcó la línea de saque a una distancia de la red de 7,92 m. En 1878 se estableció el sistema de puntuación moderno (antes se jugaban 15 puntos), aunque algunos conceptos como la

muerte súbita y el segundo servicio debieron esperar algún tiempo más. Las primeras reglas sobre las pelotas, que al principio eran de caucho, datan de 1920 y hacían referencia a su dureza, presión y bote.

El torneo más antiguo disputado, Wimbledon, fue creado en 1877, y a éste le siguieron el resto de torneos de *Gran Slam*: Campeonato Norteamericano en 1881 (futuro Open de Estados Unidos), los Campeonatos franceses en 1891 (posteriormente conocidos como Roland Garros), y el Campeonato Australiano en 1905 (futuro Open de Australia), junto a la Copa Davis en 1900 y la Copa Wightman en 1923, competición disputada entre los equipos femeninos de Estados Unidos y Gran Bretaña.

En sus primeros tiempos, el tenis fue un deporte elitista sólo practicado por las clases altas en clubes privados, en contraposición al fútbol, practicado sobre todo por la clase obrera.

El británico William Renshaw, el primer gran tenista de la historia, contribuyó a popularizarlo y hacerlo más espectacular en la década de 1880 mediante la introducción de la volea, un tipo de golpe que dio mayor dinamismo al juego y que fue posible gracias a la reducción de la altura de la red en 1882.

Willian Renshaw

El tenis formó parte del programa de los primeros Juegos Olímpicos de la modernidad (1896) disputados en Atenas.

En 1938, el norteamericano Don Budge se convirtió en el primer jugador en ganar el Grand Slam, es decir, en adjudicarse los cuatro grandes torneos en la misma temporada
Durante gran parte del siglo, los jugadores profesionales tuvieron prohibida su participación en los principales eventos tenísticos, pero en 1968 la Federación Internacional de Tenis, organismo fundado en 1913, introdujo los "torneos abiertos" u *Open*, en los que podían competir tanto tenistas profesionales como aficionados.

EL TENIS EN ESPAÑA

Entre los tenistas españoles, se destacaron Lilí Álvarez en los años veinte y Manuel Santana, Andrés Gimeno en los sesenta. Manuel Orantes fue el abanderado de los 70, pero el gran auge vino en la última década del siglo 20, con los hermanos Sánchez Vicario: Emilio, Javier y Arantxa (Roland Garros), Sergi Bruguera (dos veces de Roland Garros), Carlos Costa y Conchita Martínez (Wimbledon). Otros tenistas destacados Alex Corretja (Masters 98), Carlos Moyá (Roland Garros 98), Albert Costa (Roland Garros 2002), Juan Carlos Ferrero (Roland Garros 2003), y más actuales David Ferrer, Fernando Verdasco, Feliciano López, Granollers, Nadal.

Casi todos han sido top ten y abanderados de una magnífica generación de jugadores conocida como la "Armada Invencible".

En Copa Davis España conquistó cinco veces la Copa Davis de en 2000 venciendo a Australia 3-1 y luego en 2004 derrotando a los EE.UU. por 3-2 y a Argentina por 3-2, y 3-1 en 2009 y 2011 respectivamente.

ESTRUCTURA INTERNA

1. TERMINOLOGÍA BÁSICA:

En el tenis hay una gran variedad de golpes que se pueden ejecutar con la raqueta, siendo el saque el que es considerado por casi todos el golpe más importante ya que es el primer golpe que se da y te puede quitar la ventaja de sacar.

Ganar un punto directo al sacar, se llama *Ace*.
Drive, consiste en golpear la pelota con la raqueta en posición horizontal hacia delante.
Revés se trata de golpear la pelota con el reverso de la raqueta estando el cuerpo en posición perpendicular con respecto a la red.
La volea: golpe realizado sin que la pelota toque el suelo.

Smash: o remate.

2. DEFINICIÓN.

2.1. DEFINICIÓN INDIVIDUAL

Según Hernádez: Deporte de oposición, de espacio de interacción separada y participación alternativa.
Según Parlebás CAI.
Según Martín R, deporte de oposición, donde dos jugadores armados con un implemento (raqueta), se disputan una bola, en un campo rectangular en espacios limitados y separados por una red, con la intención de hacerla botar dos veces en campo contrario o que el adversario no sea capaz de devolverla.

2.2 DEFINICIÓN DE DOBLES O MIXTOS

Según Hernádez: Deporte de cooperación oposición, de espacio de interacción separada y participación alternativa.
Según Parlebás CAI.

Según Martín R, deporte de cooperación oposición, donde cuatro jugadores (2 por equipo) armados con un implemento (raqueta), se disputan una bola, en un campo rectangular en espacios limitados y separados por una red, con la intención de hacerla botar dos veces en campo contrario o que los adversarios no sea capaz de devolverla.

3. ANÁLISIS BÁSICO

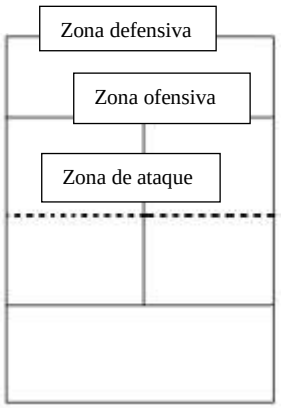
3.1 DIMENSIONES DE LA PISTA

Si analizamos las dimensiones de la pista podemos observar que la distancia diagonal es más larga que la paralela. Con lo cual a la hora de golpear deberemos tener presente que la bola cruzada recorrerá más pista y tardará más en llegar.

3.2. CONSTANTES DE LA PISTA.

En una pista siempre nos vamos a encontrar con dos elementos que son la red y las líneas que limitan la pista. Estos elementos estarán en todas las pistas del mundo y en la misma proporción y distancia. Por ejemplo: La red es más baja por el centro que por los costados, con lo cual al pasar la bola por el centro, tendremos menos posibilidades de fallo.

3.3. ZONAS DE LA PISTA.



En una pista podemos distinguir tres zonas.

1. Zona defensiva: situada en el último metro de la pista. En esta zona es muy difícil realizar un punto directo, a no ser que el contrario se encuentre totalmente desplazado.
2. Zona ofensiva: en la que comenzamos a tomar la iniciativa, desplazando al contrario para, a continuación rematar el punto.
3. Zona de ataque: espacio donde vamos a decidir los puntos en la mayoría de las ocasiones. No podemos permitirnos el lujo de fallar una bola en esta posición, ya que daríamos una clara ventaja al contrario.

4. EQUIPAMIENTO BÁSICO

4. 1 TIPO DE PISTAS.

Las pistas de tenis están construidas con diferentes tipos de superficie: tierra batida, hormigón poroso, conglomerado asfáltico, gomas, resinas sintéticas, césped artificial, etc.

- Tierra batida: compuesta por varias capas, las primeras de piedras, y la última de tierra roja. La pastilla es lo que convierte a una pista en más o menos rápida según el espesor que tenga. Su principal problema es su costoso mantenimiento de agua, tierra y mano de obra, pero, por el contrario son muy cómodas de jugar y las articulaciones sufren muy poco. Es la más lenta, sobre ella se puede deslizar (patinar) sin trabarse, la pelota pica y sale a la misma velocidad, aunque es relativamente más lento ese pique, se juega mucho de fondo, te da más tiempo de preparar los golpes

En España predominan las de tierra batida (por ello el alto número de especialistas en esta superficie), nuestra asignatura pendiente es la hierba, pues actualmente no hay ninguna en el circuito. A nivel recreativo predominan las pistas de hormigón y césped artificial.

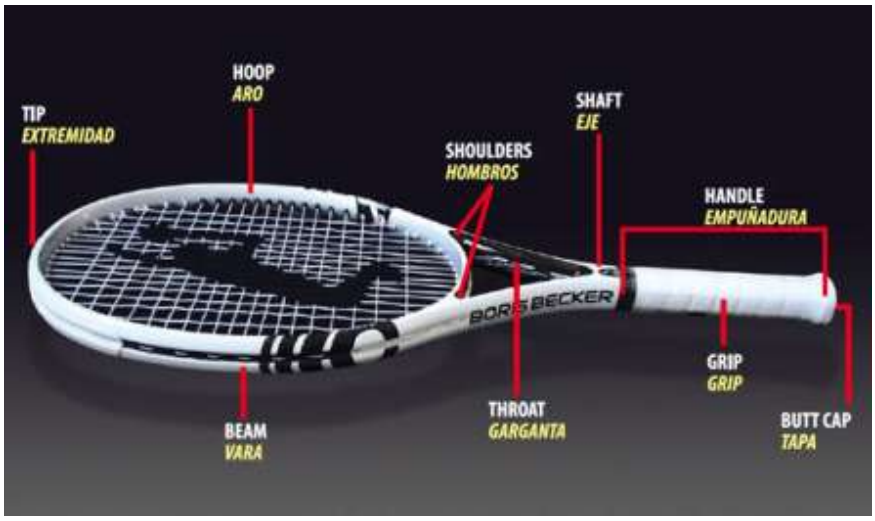
- Hormigón poroso/conglomerado asfáltico: tiene las mismas capas que las de tierra batida sólo que después de la pastilla se coloca una capa de hormigón poroso (5 a 15cm). Su principal ventaja es el poco mantenimiento y su capacidad de absorción de agua, por lo contrario son muy duras y las articulaciones sufren mucho. Son más rápidas que la de tierra batida, con lo que el intercambio de pelotas se ve menos. es una de las más parejas y equilibradas, el pique es siempre regular, más rápido que el polvo pero no tanto como el césped, aquí los golpes son más planos y de menor armado
- Resinas sintéticas (se utilizan también en indoor): tienen la misma base que una pista de hormigón. Este tipo de pistas han evolucionado mucho en los últimos años,

y tienen la ventaja que absorben más el impacto de las articulaciones y tienen un bajo mantenimiento. Como inconveniente es que absorben poco el agua y la última capa es muy abrasiva y destroza las zapatillas. Las hay semi-rápidas, rápidas y muy rápidas con características similares al cemento.

- Césped artificial: el césped absorbe el agua, incluso se puede jugar lloviendo. Tiene un bajo costo de mantenimiento (aunque es caro su montaje). Tiene las ventajas de la tierra batida (reduce las lesiones) y del hormigón (es más rápida). Es la más rápida de todas, la característica es el escaso pique de la pelota, patina en vez de picar alto, sale más rápido de lo que viene

4.2. LA RAQUETA

El rendimiento de una raqueta es una combinación de tres elementos: potencia, control y confort. Cuando se compra una raqueta deberemos saber el nivel de nuestro juego, y el uso que le vamos a dar para no gastar demasiado.



Partes de la raqueta:

- Cabeza de la raqueta: superficie que va desde el corazón a la zona superior. Su tamaño va desde las más pequeñas (400-500 cm2) a las más grandes (650 cm2).
- Marco o contorno de la cabeza.
- Área encorada o tamiz: superficie donde se instalan las cuerdas.
- Punto dulce: es la zona de la raqueta donde se consigue mayor potencia, control y máxima absorción de vibraciones cuando golpeamos la pelota.
- Cuello: elemento de transición entre la cabeza y el cuerpo. la mayoría de los diseños optan por un cuello de dos brazos.
- Puente o corazón: es la parte media de la raqueta situada bajo la cabeza y en el cuello. Determina la mayor o menor flexibilidad del marco en el momento del impacto. Donde se produce la torsión de la raqueta.
- Mango: parte final que va desde el corazón hasta el tapón, donde se encuentra el puño o grip. El tamaño del puño de la raqueta es muy importante a la hora de elegir una raqueta adecuada, cuanto menor sea el tamaño con mayor fuerza tendremos que sostenerlo para mantener el control de la raqueta en el momento del impacto.

Para identificar el tamaño de puño más adecuado se pueden utilizar varias formas, por ejemplo, un tamaño será bueno cuando al sujetar el grip con empuñadura continental, queda un dedo de espacio entre la palma y el dedo anular (aunque al final lo que deberemos buscar es nuestra comodidad).

<u>Tipos de raquetas:</u> el rendimiento de una raqueta depende más del marco que del resto de componentes.

- Raquetas más largas: mayor potencia y cobertura, más capacidad de dar efecto y mayor control.
- Marco pesado: mayor potencia. Menos vibraciones. Punto dulce mayor.
- Marco rígido: mayor potencia, y punto dulce más grande.
- Marcos grandes: mayor potencia (cuerdas más largas hacen que se alarguen más al contactar con la bola),

4.3 EL CORDAJE

Conjunto de cuerdas verticales (responsables de potencia) y transversales, que se entrelazan en la cabeza de la raqueta. Las primeras en montarse son las verticales y ambas se deben montar a la mima tensión.

Por su elasticidad las cuerdas tienen la propiedad de tomar y lanzar la pelota, por ello el cordaje que tenga la habilidad de reenviar la pelota con la mínima deformación de ésta, será el que producirá mayor potencia, ya que habrá perdido menos energía y rebotará a mayor velocidad.

Cuanto más elásticas son las cuerdas, mayor es el plano de cordaje que se deforma cuando aplicamos una fuerza, si el cordaje no es elástico y la tensión del mismo es alta, menos salida tendrá la pelota cuando salga de las cuerdas.

TENSIÓN CORDAJE	POTENCIA	CONTROL PELOTA	PUNTO DULCE	CHOQUE AL BRAZO	FATIGA MUSCULAR	VIDA CORDAJE
BAJA	+	-	+	-	-	+
ALTA	-	+	-	+	+	-

Poca tensión (la pelota está más tiempo en contacto con el cordaje) → Mayor potencia y menor control. Válido para jugadores lesionados o problemas en el codo, jugadores que basan su juego en el fondo de la pista.

Mucha tensión (la pelota está menos tiempo en contacto con el cordaje) → más control (la pelota sale antes). Mejora los efectos. Muy válidos para pistas rápidas donde la pista a penas absorbe energía de la pelota y se necesita más control.

4.4 LA PELOTA

Es la parte que pierde más energía cuando efectuamos un golpe de tenis. Para comprobar su estado deberemos dejarla caer desde una altura de 254cm, y ésta deberá rebotar a 135-147cm.

Existen varios tipos de pelotas (con presión y sin presión), de diferentes materiales.

La pelotas sin presión tienen una mayor capacidad de deformación, por lo que se amplía su tiempo de vuelo, son más utilizadas en iniciación.

4. 5 EL CALZADO

El calzado debe ser lo más cómo posible, y atender a las principales características del tenis: multilateralidad, rotación, frenada y aceleración.

Las características de la zapatilla de tenis son:

- estabilidad en el talón y en el empeine.
- Durabilidad: resistencia a la tracción, el desgarro y la abrasión.
- Acolchamiento: para absorber los impactos.
- Capacidad de torsión: para que la parte delantera y trasera puedan tener movimientos independientes.
- Superficie de la pista:
    - Hierba artificial: suela en forma de espiga.
    - Hormigón: Suela más lisa pero con más acolchado.
    - Tierra batida:

Césped artificial

tierra batida

CEAT
Comité **E**spañol de **Á**rbitros de **T**enis

Reglas del Tenis 2009

1. LA PISTA

La pista será un rectángulo de 23,77 m. de largo por 8, 23 m. de ancho. Para los partidos de dobles la pista será de 10,97 m. de ancho.

La red estará totalmente extendida de manera que llene completamente el espacio entre los dos postes de la red y la malla debe ser de un entramado lo suficientemente pequeño para impedir que la pelota pase a través de la red. La altura en el centro de la red será de 0.914 m, de donde será sostenida tensa mediante una faja. Habrá una banda cubriendo la cuerda o el cable metálico y la parte superior de la red. La faja y la banda serán de color completamente blanco.

Las líneas que limitan los extremos de la pista se denominan líneas de fondo y las líneas que limitan los lados de la pista se denominan líneas laterales.

A cada lado de la red y paralela a ella, se trazarán dos líneas entre las líneas laterales a una distancia de 6,40 m. (21 pies) desde la red. Estas líneas se llaman líneas de saque o de servicio. A cada lado de la red, el área entre la línea de servicio y la red será dividida por una línea central de servicio en dos partes iguales llamadas cuadros de servicio. La línea central de servicio se trazará paralelamente a las líneas laterales de individuales y equidistante a ellas.

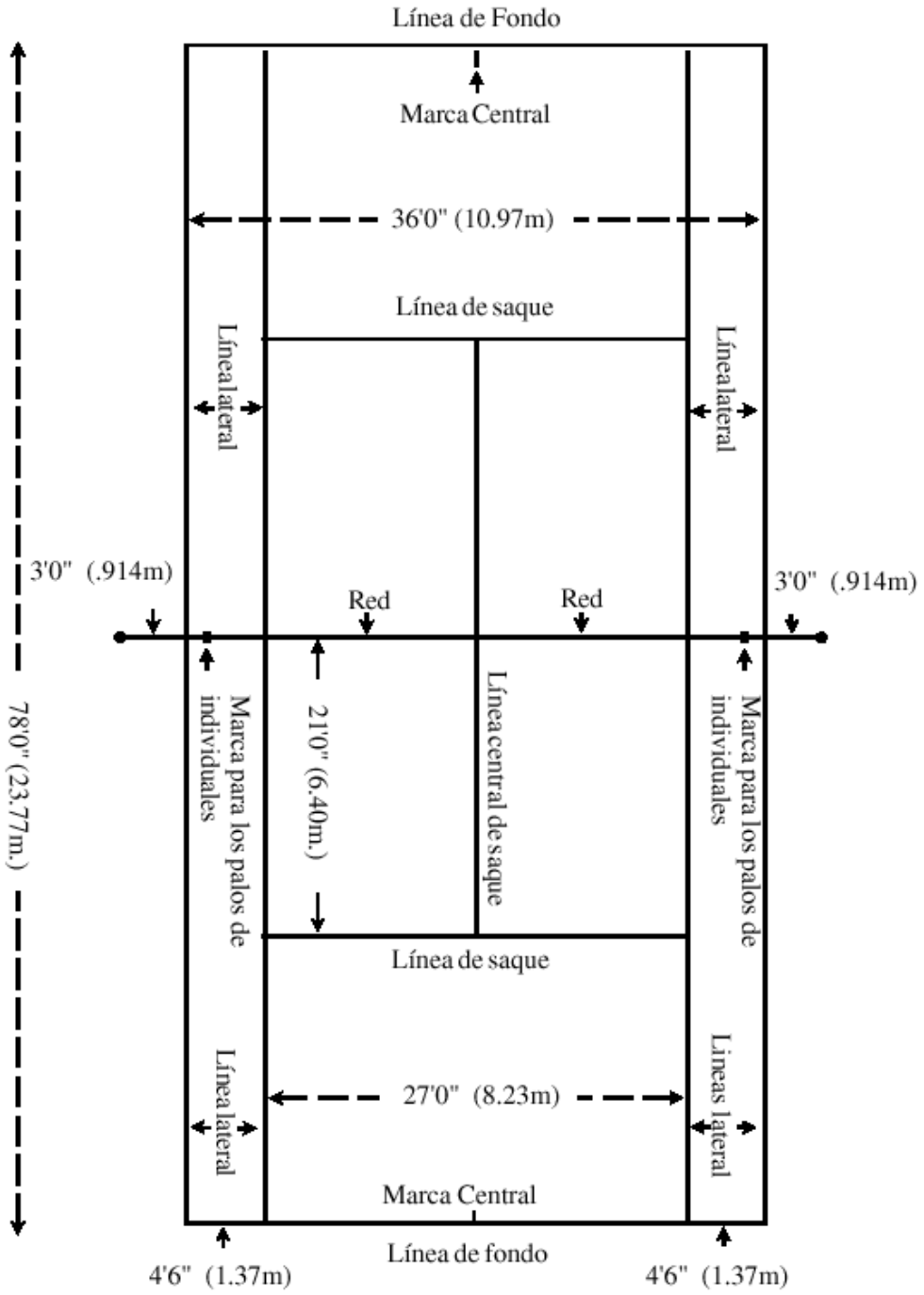
Cada línea de fondo estará dividida en dos por una marca central de 10 cm. de largo, que se trazará dentro de la pista y será paralela a las líneas laterales de individuales.

• La línea central de servicio y la marca central serán de 5 cm de ancho.

• Las otras líneas de la pista serán de no menos de 2,5 cm. ni más de 5 cm. de ancho, excepto las líneas de fondo que podrán ser de hasta 10 cm. De ancho.

Todas las todas medidas de la pista se tomarán por la parte exterior de las líneas. Todas las líneas de la pista serán del mismo color para que contrasten claramente con el color de la Superficie.

No habrá publicidad alguna sobre la pista, sobre la red, la faja, la banda, los postes de la red o los palos de individuales conforme a lo que se estipula en el Apéndice III.



2. ACCESORIOS FIJOS PERMANENTES

Los accesorios fijos de la pista incluirán las vallas de fondo y laterales, los espectadores, los palcos y asientos de los espectadores, el resto de objetos fijos de alrededor y sobre la pista, además del juez de silla, los jueces de línea, el juez de red y los recogepelotas cuando estén en sus respectivos lugares.

3. LA PELOTA

Las pelotas, que se han aprobado para el juego conforme a las Reglas del Tenis, deben ajustarse alas especificaciones estipuladas en el Apéndice I.
La Federación Internacional de Tenis decidirá si una pelota o prototipo se ajusta a las especificaciones del Apéndice I o si se aprueba o no para utilizarla en el juego.
Los organizadores de una competición deben anunciar por adelantado lo siguiente:

1. el número de pelotas a utilizar en el juego (3, 4 ó 6);
2. el cambio de pelotas estipulado, si lo hubiese.

Los cambios de pelotas, si los hubiese, se pueden hacer:

- después de un estipulado número impar de juegos, en cuyo caso el primer cambio de pelotas del partido se realizará dos juegos antes que en el resto del partido, para así tener en cuenta el calentamiento. Un tie-break cuenta como un juego para el cambio de pelotas.
- al principio de un set.

Si una pelota se rompe durante el juego se repetirá el punto.

4. LA RAQUETA

Las raquetas, que se han aprobado para el juego conforme a las Reglas del Tenis, deben ajustarse a las especificaciones estipuladas en el Apéndice II.
La Federación Internacional de Tenis decidirá si una raqueta o prototipo se ajusta a las especificaciones del Apéndice II o si se aprueba o no para utilizarla en el juego.

5. PUNTUACIÓN EN UN JUEGO

Juego normal: En un juego normal se puntúa de la siguiente manera, cantándose el tanteo del sacador siempre en primer lugar:

- Ningún punto - “Cero”
- Primer punto - “15”
- Segundo punto - “30”
- Tercer punto - “40”
- Cuarto punto - “Juego”

Excepto si ambos jugadores/parejas han ganado tres puntos cada uno, pues entonces se cantará el tanteo de “iguales”. Después de “iguales”, el tanteo será de “ventaja” para el jugador/pareja que gane el punto siguiente. Si ese mismo jugador/pareja también gana el punto siguiente, entonces dicho jugador/pareja ganará el “juego”; si el jugador/pareja contrario gana el punto siguiente, el tanteo será de “iguales” de nuevo. Un jugador/pareja necesita ganar dos puntos consecutivos inmediatamente después de “iguales” para ganar el “juego”.
Tie-break: Durante el tie-break, se cantan los puntos “cero”, “1”, “2”, “3”, etc. El primer jugador/pareja que obtenga siete puntos gana el “juego” y el “set”, siempre que lo haga con un margen de dos o más puntos sobre su oponente. Si es necesario, el tie-break continuará hasta que se consiga dicho margen.

El jugador al que le toque servir será el sacador del primer punto del tie-break. Los dos puntos siguientes los servirá el contrario/s (en dobles, el jugador del equipo contrario al que le toque servir). Después, cada jugador/pareja servirá alternativamente dos puntos consecutivos hasta el final del tie-break (en dobles, la rotación del servicio dentro de cada equipo continuará en el mismo orden mantenido durante el set).
El jugador/pareja cuyo turno era servir primero en el tie-break será el restador en el primer juego del set siguiente.

6. PUNTUACIÓN EN UN SET

Hay diferentes métodos de puntuación en un set. Los dos métodos principales son el "set con ventaja" y el "set con tie-break". Puede usarse cualquiera de los dos métodos siempre que el que se vaya a utilizar se anuncie antes que comience la competición. Si se usa el método del "set con tiebreak", también debe anunciarse independientemente que el set final se juegue como un "set con tie-break" o un "set con ventaja".
Set con ventaja"
El primer jugador/pareja que gane seis juegos ganará el "set", siempre que haya un margen de dos o más juegos sobre el oponente. Si es necesario, el set se prolongará hasta que se haya conseguido ese margen.
"Set con tie-break"
El primer jugador/pareja que gane seis juegos ganará el "set", siempre que haya un margen de dos o más juegos sobre el oponente. Si el marcador llega a seis juegos iguales, se jugará un tie-break.
.

7. PUNTUACIÓN EN UN PARTIDO

Se puede jugar un partido al mejor de tres sets (un jugador/pareja necesita ganar dos sets para hacerse con el partido) o al mejor de cinco sets (un jugador/pareja necesita ganar tres sets para hacerse con el partido).
.

8. SACADOR Y RESTADOR

Los jugadores/parejas se situarán en los lados opuestos de la red. El sacador es el jugador que pone la pelota en juego en primer lugar. El restador es el jugador que está listo para devolver la pelota servida por el sacador.
Caso 1: ¿Se permite que el restador se sitúe fuera de las líneas de la pista?
Decisión: Sí. El restador puede situarse dentro o fuera de las líneas en el lado de la red delrestador.

9. ELECCIÓN DE LADO Y SERVICIO

La elección de lado y el derecho a ser sacador o restador en el primer juego se decidirán por sorteo antes que comience el calentamiento. El jugador/pareja que gane el sorteo puede elegir:

1. Ser el sacador o el restador en el primer juego del partido, en cuyo caso el oponente elegirá el lado de la pista para el primer juego del partido; o
2. El lado de la pista para el primer juego del partido, en cuyo caso el oponente elegirá si desea ser sacador o restador en el primer juego del partido; o
3. Que sea su oponente quien haga una de las elecciones anteriores.

10. CAMBIOS DE LADO

Los jugadores cambiarán de lado al final del primero, tercero y siguientes juegos impares de cada set. Los jugadores también cambiarán de lado al final de cada set a menos que el número total de juegos en ese set sea par, en cuyo caso los jugadores cambiarán de lado al final del primer juego del set siguiente.
Durante el tie-break los jugadores cambiarán de lado después de cada seis puntos.

11. LA PELOTA EN JUEGO
A menos que se cante una falta o un let, la pelota está en juego desde el momento en que el sacador realiza el saque, y permanece en juego hasta que se decida el punto.

12. LA PELOTA TOCA UNA LÍNEA
Si una pelota toca una línea, se considera que cae dentro del campo de juego limitado por esa línea.

13. LA PELOTA TOCA UN ACCESORIO FIJO PERMANENTE
Si la pelota en juego toca un accesorio fijo permanente después de haber caído en el lado correcto de la pista, el jugador que golpeó la pelota gana el punto. Si la pelota en juego toca un accesorio fijo permanente antes de tocar el suelo, el jugador que golpeó la pelota pierde el punto.

14. ORDEN DEL SERVICIO
Al término de cada juego, el restador pasará a ser el sacador y el sacador se convertirá en el restador del juego siguiente.
En dobles, la pareja que vaya a servir en el primer juego de cada set decidirá cuál de los dos jugadores lo hará en ese juego. De manera similar, antes que empiece el segundo juego, sus oponentes decidirán qué jugador realizará el servicio en ese juego. El compañero del jugador que sirvió en el primer juego efectuará el saque en el tercer juego y el compañero del jugador que sirvió en el segundo juego lo hará en el cuarto. Esta rotación continuará hasta el final del set.

15. ORDEN DE RECEPCIÓN EN DOBLES
La pareja que reste en el primer juego de un set decidirá qué jugador recibirá el primer punto del juego. De manera similar, antes que empiece el segundo juego, sus oponentes decidirán qué jugador recibirá el primer punto de ese juego. El jugador que fue el compañero del restador en el primer punto del juego recibirá el segundo punto y esta rotación continuará hasta el final del juego y del set.
Después que el restador haya devuelto la pelota, cualquiera de los jugadores de la pareja puede golpearla.
Caso 1: ¿Se permite que un miembro de una pareja de dobles juegue solo contra sus oponentes?
Decisión: No.

16. EL SERVICIO O SAQUE
Inmediatamente antes de iniciar el servicio, el sacador se colocará con ambos pies situados detrás (es decir, la parte más alejada de la red) de la línea de fondo y dentro de las prolongaciones imaginarias de la marca central y la línea lateral.
El sacador lanzará la pelota al aire con la mano en cualquier dirección y la golpeará con la raqueta antes que toque el suelo. Se considerará que se ha ejecutado el servicio en el momento en que el jugador dé un raquetazo, tanto si toca la pelota como si falla al

intentarlo. Un jugador que solamente sea capaz de usar un brazo puede utilizar la raqueta para lanzar la pelota.

17. EJECUCIÓN DEL SERVICIO

Al ejecutar el servicio en un juego normal, el sacador se situará alternativamente detrás de la mitad derecha e izquierda de la pista, comenzando por la mitad derecha en cada juego.
En el tie-break, el saque se efectuará alternativamente desde detrás de la mitad derecha e izquierda de la pista y el primer servicio se efectuará desde la mitad derecha de la pista.
La pelota servida deberá pasar por encima de la red y tocar el suelo dentro del recuadro de servicio que esté diagonalmente opuesto, antes que el restador la devuelva.

18. FALTA DE PIE

Durante la ejecución del saque, el sacador no podrá:

1. Cambiar su posición andando o corriendo, aunque se permitirán leves movimientos de los pies; ni
2. Tocar con ninguno de los pies la línea de fondo o la pista; ni
3. Tocar con ninguno de los pies el área fuera de la extensión imaginaria de la línea lateral; ni
4. Tocar con ninguno de los pies la extensión imaginaria de la marca central.

Si el sacador infringe esta regla entonces cometerá una "falta de pie".
Caso 1: En un partido de individuales, ¿se permite que el sacador haga el saque situándose detrás de la parte de la línea de fondo que está entre la línea lateral de individuales y la línea lateral de dobles?
Decisión: No.
Caso 2: ¿Se permite que el sacador no tenga uno de los pies o ambos sobre el terreno?
Decisión: Sí.

19. FALTA EN EL SERVICIO

El servicio es una falta si:

1. El sacador infringe las reglas 16, 17, o 18; o si
2. El sacador no golpea la pelota al intentar hacerlo; o si
3. La pelota servida toca un accesorio fijo permanente, el palo de individuales o el poste de la red antes de tocar el suelo; o si
4. La pelota servida toca al sacador o a su compañero o cualquier cosa que ellos (el sacador y su compañero) usen o lleven consigo.

Caso 1: Después de lanzar una pelota al aire con la mano para efectuar el saque, el sacador decide no golpearla y, en su lugar, la recoge. ¿Ha cometido una falta?
Decisión: No.

20. SEGUNDO SERVICIO

Si el primer servicio es una falta, el sacador realizará el saque de nuevo sin demorarse desde la misma mitad de la pista desde la cual se cometió la falta, a menos que el servicio haya sido efectuado desde la mitad incorrecta.

21. CUÁNDO SERVIR Y RECIBIR

El sacador no efectuará el servicio hasta que el restador esté preparado.
Se considerará que un restador está listo para el juego si intenta devolver el servicio.

22. EL LET O REPETICIÓN EN EL SERVICIO

El servicio es un let o repetición si:

1. La pelota servida toca la red, la faja o la banda y luego entra en el cuadro correcto; o después de tocar la red, la faja o la banda, toca al restador o al compañero del restador o a cualquier cosa que ellos usen o lleven consigo antes de tocar el suelo; o si
2. La pelota es servida cuando el restador no está preparado.

En el caso de un let en el servicio, dicho servicio en concreto no contará y el sacador efectuará el saque de nuevo, pero el let en el servicio no anula una falta anterior.

23. EL LET O REPETICIÓN

En todos los casos en los que se cante un let, excepto cuando se cante en el segundo servicio, se volverá a jugar todo el punto.

24. UN JUGADOR PIERDE EL PUNTO

Un jugador pierde el punto si:

1. El jugador comete dos faltas consecutivas al servir; o si
2. El jugador no devuelve la pelota en juego antes que pegue dos botes consecutivos; o si
3. El jugador devuelve la pelota de tal manera que toca el suelo, o un objeto antes de botar, fuera del campo de juego correcto; o si
4. El jugador devuelve la pelota en juego de tal manera que antes de botar, toca un accesorio fijo permanente; o si
5. El restador devuelve el servicio antes de que la pelota bote por primera vez; o si
6. El jugador para o retiene deliberadamente la pelota en juego sobre su raqueta o la toca deliberadamente con su raqueta más de una vez; o si
7. El jugador o su raqueta, ya esté en su mano o no, o cualquier cosa que él use o lleve consigo toca la red, los postes de la red, los palos de individuales, la cuerda o el cable metálico, la faja o la banda o el campo de juego del contrario en cualquier momento mientras la pelota está en juego; o si
8. El jugador volea la pelota antes que ella haya pasado sobre la red; o si
9. La pelota en juego toca al jugador o cualquier cosa que él use o lleve consigo, excepto la raqueta; o si
10. La pelota en juego toca la raqueta cuando el jugador no la tiene en la mano; o si
11. El jugador cambia deliberada y materialmente la contextura de la raqueta mientras la pelota está en juego; o
12. En dobles, ambos jugadores tocan la pelota al devolverla.

Caso 1: Después de efectuar el primer saque, la raqueta se escapa de la mano del sacador y toca la red antes que la pelota haya tocado el suelo. ¿Es esto una falta o el jugador pierde el punto?
Decisión: El sacador pierde el punto porque su raqueta toca la red mientras la pelota está en juego.
Caso 2: Después de efectuar el primer saque, la raqueta se escapa de la mano del sacador y toca la red después que la pelota ha tocado el suelo fuera del cuadro de servicio correspondiente. ¿Es esto una falta en el servicio o el jugador pierde el punto?
Decisión: Esto es una falta porque la pelota estaba fuera de juego cuando la raqueta tocó la red.
Caso 3 : En un partido de dobles, el compañero del restador toca la red antes que la pelota servida alcance el suelo fuera del cuadro de servicio correspondiente. ¿Cuál es la decisión correcta?
Decisión: La pareja restadora pierde el punto porque ha sido el compañero del restador quien tocó la red mientras la pelota estaba en juego.
Caso 4: ¿Pierde un jugador el punto si cruza la línea imaginaria de la extensión de la red antes o después de golpear la pelota?

Decisión: El jugador no pierde el punto en ninguno de los casos siempre que él no toque el campo de juego del contrario.
Caso 5: ¿Se permite que un jugador salte por encima de la red al campo del contrario mientras la pelota está en juego?
Decisión: No. El jugador pierde el punto.
Caso 6: Un jugador arroja la raqueta hacia la pelota en juego. Ambas, la raqueta y la pelota, caen en el lado de la red del campo de juego del contrario, quien no puede alcanzar la pelota. ¿Qué jugador gana el punto?
Decisión: El jugador que tiró la raqueta hacia la pelota pierde el punto.
Caso 7: Una pelota que acaba de servirse golpea al restador o en el caso de dobles, al compañero del restador, antes de tocar el suelo. ¿Qué jugador gana el punto?
Decisión: El sacador gana el punto, a menos que se cante un let en el servicio.
Caso 8 : Un jugador situado fuera de los límites de la pista volea la pelota o la atrapa antes que bote y reclama el punto porque la pelota iba sin duda alguna a salirse fuera del campo de juego correspondiente.
Decisión: El jugador pierde el punto, a menos que sea una devolución buena, en cuyo caso se continúa jugando el punto.

25. UNA BUENA DEVOLUCIÓN

Una devolución es buena si:

1. La pelota toca la red, los postes de la red, los palos de individuales, la cuerda, el cable metálico, la faja o la banda, con la condición que pase por encima de cualquiera de ellos y toque el suelo dentro del campo de juego correspondiente y con las excepciones estipuladas en las reglas 2 y 24 (d); o si
2. Después que la pelota en juego haya tocado el suelo, dentro del campo correcto, ésta retrocede al otro campo, pasando por encima de la red, y el jugador la alcanza a su vez por encima de la red, golpeándola hacia el campo correcto, siempre que el jugador no infrinja la regla 24; o si
3. La pelota se devuelve por la parte externa de los postes de la red, ya sea por encima o por debajo del nivel superior de la red, aunque la pelota toque el poste de la red, con la condición que toque el suelo dentro del campo de juego correspondiente y con la excepción de lo que se estipula en las reglas 2 y 24 (d); o si
4. La pelota pasa por debajo de la cuerda de la red entre el palo de individuales y el poste de la red adyacente sin tocar ni la red, ni la cuerda de la red, ni el poste de la red y golpea el campo de juego correspondiente; o si
5. La raqueta del jugador pasa por encima de la red después de haber golpeado la pelota que estaba en su propio lado de la red y la pelota toca el suelo en el campo de juego correcto; o si
6. El jugador devuelve la pelota en juego y ésta golpea a otra pelota que está en el suelo del campo de juego correspondiente.

Caso 1: Un jugador devuelve una pelota que golpea después el palo de individuales y bota en el campo de juego correcto. ¿Es una buena devolución?
Decisión: Sí. No obstante, si la pelota se sirve y golpea el palo de individuales, es una falta en el servicio.
Caso 2: Una pelota en juego golpea a otra que está en el suelo del campo de juego correcto. ¿Qué decisión se debe tomar?
Decisión: El juego continúa. No obstante, si no está claro que ha sido la pelota en juego la que se ha devuelto, se debería cantar un let.

26. MOLESTAR A UN JUGADOR

Si al efectuar un golpe un jugador es obstaculizado o estorbado por un acto deliberado de su contrario, el jugador ganará el punto.

No obstante, se repetirá el punto si el golpe de un jugador es obstaculizado por un acto involuntario de su oponente/s, o por cualquier obstáculo fuera del control del jugador (que no sea un accesorio fijo permanente).

Caso 1: En dobles, ¿dónde se permite que estén situados el compañero del sacador y el del restador? Decisión: Pueden ubicarse en cualquier sitio de su lado de la red correspondiente, fuera o dentro de la pista. No obstante, si un jugador está molestando a su oponente/s, esta regla debería ser usada.

27. CORRECCIÓN DE ERRORES

1. Como norma, cuando se descubra que se ha cometido un error con respecto a la aplicación de las reglas del tenis, todos los puntos jugados anteriormente serán válidos.

28. FUNCIONES DE LOS JUECES EN PISTA

Véanse las funciones y responsabilidades expuestas en el Apéndice V para los partidos en los que se designen jueces.

29. JUEGO CONTINUO

Como norma, el juego debería ser continuo, desde el momento en que se inicia el partido (cuando se efectúa el primer servicio) hasta que se acaba. Se debe tomar en consideración lo siguiente:

1. Entre puntos el tiempo máximo permitido es de 20 sg. Cuando los jugadores cambian de lado al final de un juego, un máximo de 90 sg está permitido. Sin embargo, después del primer juego de cada set y durante un tie-break, el juego será continuo y los jugadores cambiarán de lado sin ningún descanso.

Al final de cada set habrá un descanso de120 sg como máximo.

Los tiempos anteriores empiezan en el momento en que acaba un punto y finalizan cuando se inicia el servicio del siguiente punto.

2. Si por circunstancias ajenas a la voluntad del jugador, su ropa, calzado o equipo necesario (excluyendo la raqueta) se rompe o necesita reemplazarse, se concederá un tiempo adicional razonable al jugador para que resuelva el problema.
3. No se otorgará tiempo adicional para permitir que un jugador recupere sus fuerzas o condición física. No obstante, cuando un jugador padezca una condición médica tratable, se podrá permitir un tiempo muerto de tres minutos para tratar dicha condición médica. Si se anuncia antes del comienzo del torneo, también se podrá permitir un número limitado de paradas para ir al aseo o cambiarse de ropa.
4. Si se anuncia antes del comienzo de un torneo, sus organizadores pueden permitir un período de descanso de un máximo de 10 mn. Este período de descanso se puede tomar después del tercer set en un partido al mejor de cinco, o después del segundo set en un partido al mejor de tres sets.
5. El tiempo de calentamiento será de un máximo de 5 mn, a menos que los organizadores del torneo decidan de otra manera.

30. INSTRUCCIONES A LOS JUGADORES

Se consideran como instrucciones a un jugador, cualquier tipo de comunicación, consejos o recomendaciones dadas al jugador, ya sean audibles o visibles.

En los torneos o competiciones por equipos cuando hay un capitán de equipo sentado en la pista, dicho capitán podrá dar instrucciones a los jugadores cuando éstos tengan el descanso

después de un set y cuando se cambien de lado al final de un juego, pero no cuando los jugadores cambien de lado después del primer juego de cada set ni durante un tie-break.
En el resto de partidos no se permiten las instrucciones.
Caso 1: ¿Se permite que un jugador reciba instrucciones si se dan mediante señales de una manera muy discreta?
Decisión: No.
Caso 2: ¿Se permite que un jugador reciba instrucciones cuando se ha suspendido el juego?
Decisión: Sí.

.
APÉNDICE I
LA PELOTA
La pelota tendrá una superficie exterior uniforme que consistirá en una cubierta de tela y será de color blanco o amarillo. En el caso que tenga costuras, deberán ser sin pespuntes.
Existe más de un tipo de pelota: Tipo 1 (Rápida), Tipo 2 (Media), Tipo 3 (Lenta).
Masa (Peso) (56,0 a 59,4 gr.)
Tamaño 6,54 a 6,86 cm.
Rebote 135 a 147 cm.

NORMAS PARA REALIZAR PRUEBAS

1. Salvo que se indique lo contrario, todas las pruebas se efectuarán a una temperatura de aproximadamente 20º Celsius (68º Fahrenheit), una humedad relativa del 60% aproximadamente y, si no se especifica lo contrario, a una presión atmosférica de 102 kPa

CLASIFICACIÓN DE LA SUPERFICIE DE LA PISTA SEGÚN SU VELOCIDAD
El método de prueba utilizado para determinar la velocidad de la superficie de una pista es el método ITF CS 01/02 (según la clasificación de velocidad de la superficie de la ITF)

- Categoría 1 (velocidad baja): incluirán la mayoría de las pistas de tierra batida y otros tipos de superficies con minerales sueltos.
- Categoría 2 (velocidad media-baja)
- Categoría 3 (velocidad media): incluirán a la mayoría de superficies de capa acrílica más algunas superficies de moqueta.
- Categoría 4 (velocidad media-alta)
- Categoría 5 (velocidad alta): incluirán la mayoría de las pistas de hierba natural, hierba artificial y algunas superficies de moqueta.

Caso 1: ¿Qué tipo de pelota se debería usar en cada superficie?
Decisión: Tres tipos de pelotas están aprobados para el juego según las Reglas de Tenis, no obstante:
a. La pelota de tipo 1 (rápida) se debería utilizar para jugar en superficies de velocidad baja
b. La pelota de tipo 2 (velocidad media) se debería utilizar para jugar en superficies de velocidad media-baja, media y media-alta
c. La pelota de tipo 3 (lenta) se debería utilizar para jugar en superficies de velocidad alta.

APÉNDICE II
LA RAQUETA

- La superficie de golpeo de la raqueta, definida como el área principal delimitada por los puntos de entrada de las cuerdas en el marco o puntos de contacto de las cuerdas con el marco, será plana y consistirá de un entramado de cuerdas cruzadas conectadas a un marco y entrelazadas o adheridas alternativamente donde se cruzan. El cordaje será generalmente uniforme y, en particular, no tendrá menor densidad en el centro que en cualquier otra área.
- El marco de la raqueta no excederá de 73,7 cm. de longitud total, incluyendo el mango. El marco de la raqueta no excederá de 31,7 cm. de anchura total. La superficie de golpeo no excederá de 39,4cm. de longitud total, y de 29,2 cm. de ancho total.

APÉNDICE III
PUBLICIDAD

Se permite colocar publicidad en la red siempre que se sitúe en la parte de la red que está a 0,914 m. (3 pies) del centro de los postes de la red y se ponga de tal modo que no interfiera con la visión de los jugadores o las condiciones de juego.Se permite colocar publicidad y otras señales o materiales en el fondo y en los laterales de la pista siempre que no interfieran con la visión de los jugadores o las condiciones de juego.

APÉNDICE IV

MÉTODOS DE PUNTUACIÓN ALTERNATIVOS
TANTEO EN UN JUEGO (Regla 5)

Método de tanteo “sin ventaja” (No-Ad)

TANTEO EN UN SET (Reglas 6 y 7)

1. SETS “CORTOS”

El primer jugador o pareja que gane cuatro juegos ganará el set, siempre que le lleve dos juegos de ventaja como mínimo al oponente. Si ambas partes alcanzan un tanteo de cuatro juegos iguales, se jugará un tie-break de desempate.

2. TIE-BREAK DECISIVO DEL PARTIDO (7 PUNTOS)

A 7 puntos con diferencia de dos puntos.

3. TIE-BREAK DECISIVO DEL PARTIDO (10 PUNTOS)

Cuando el tanteo de un partido llegue a un set iguales, o a dos sets iguales en partidos al mejor de cinco sets, se jugará un tie-break para decidir el ganador del partido. Este tie-break decisivo sustituye al último set.

El primer jugador o pareja que obtenga diez puntos ganará el tie-break y el partido, siempre que lo haga con un margen de 2 ó más puntos.

APÉNDICE V
FUNCIONES DE LOS JUECES EN PISTA

El juez árbitro es la autoridad final en todas las cuestiones de ley de tenis y su decisión será definitiva.

En los partidos en los que se designe a un juez de silla, éste tendrá la autoridad final sobre todas las cuestiones de hecho durante el partido.
Los jugadores tienen derecho a llamar al juez árbitro a la pista si ellos no están de acuerdo con la interpretación hecha por el juez de silla respecto de una cuestión de ley de tenis.
En los partidos en los que se designen jueces de línea y jueces de red, ellos cantarán todas las faltas (incluso las faltas de pie) en lo que respecte a su línea o a la red. El juez de silla tiene derecho a corregir la decisión de un juez de línea o juez de red si está seguro que se ha cometido un claro error.
Un juez de línea que no pueda tomar una decisión le hará una señal inmediatamente al juez de silla para que él lo haga.

PROCEDIMIENTOS PARA INSPECCIONES DE MARCAS
1. Las inspecciones de marcas sólo podrán ser efectuadas en pistas de tierra.
2. Una inspección de marca requerida por un Jugador o Pareja deberá ser efectuada solo si el Juez de Silla no puede determinar con exactitud desde su Silla si el canto fue o no correcto, tanto si es sobre un golpe definitivo como si el Jugador o la Pareja detienen el punto (las devoluciones son permitidas siempre que el jugador detenga el punto inmediatamente).
3. Cuando el Juez de Silla decida efectuar una inspección de marca, debería bajar de su silla y efectuarla él mismo.
8. Si un Jugador borra la marca antes de que el Juez de Silla haya tomado una decisión, se entenderá que concede el canto.
9. Un Jugador no puede cruzar la red (si hay Juez de Silla) para comprobar una marca. Si lo hace, estará sujeto a que se le aplique el Código de Conducta como Conducta Antideportiva.

PROCEDIMIENTOS PARA REVISIONES ELECTRÓNICAS
En los Torneos donde se utilice un Sistema de Revisión Electrónica, los siguientes procedimientos deberán ser seguidos para los partidos jugados en pistas donde dicho Sistema sea usado.
1. Una petición de revisión electrónica sobre un canto o corrección hecha por un Jugador o Pareja será aceptada únicamente si es sobre un golpe definitivo o si el Jugador o la Pareja detienen el punto (las devoluciones son permitidas siempre que el jugador detenga el punto inmediatamente).
2. El Juez de Silla debería decidir si usa la revisión electrónica cuando tenga duda sobre el canto o corrección efectuada. Sin embargo, el Juez de Silla puede rechazar dicha revisión si considera que el Jugador está realizando una petición no razonable o fuera de tiempo.
5. La decisión final del Juez de Silla será el resultado de la Revisión Electrónica, la cual será inapelable.

COMPETICIONES MÁS IMPORTANTES

1. ATP (Association Tennis Profesional)

La ATP(Asociación de Tenistas Profesionales) es el organismo directivo del circuito masculino de tenis profesional a nivel mundial. El circuito tiene 66 torneos en 32 países que reparten entre 20 millones y 325.000 dólares en premios. La ATP también organiza los torneos Challenger, donde muchos de los jóvenes jugadores ganan sus primeros partidos y torneos. Cada año se organizan alrededor de 90 eventos a nivel mundial y sus premios en metálico varían entre 50.000 y 125.000 dólares.

Los puntos se consiguen en función de la categoría del torneo y la posición resultante en él. Los torneos más valorados son:

Categoría del torneo	Nª torneos	Puntos	ejemplos	datos
Grand slam	4	2000	Abierto de Australia, Roland Garros, US Open, Wimbledom	
ATP World Tour Finals	1	1500	Torneo de Maestros	
ATP Master 1000	9	1000	Cincinatti, Madrid, Indian Wells, Roma, Paris	
ATP World Tour 500	11	500	Barcelona, Basilea, Dubai, Valencia, Tokio	
ATP World Tour 250	41	250	Viena, Sidney, Buenos Aires, Casablanca	
ATP Challenger Series	115	75-125	Sao Paulo, Salinas, Honolulu	participan jugadores de ránking inferior al puesto 70
Futures (tenis)	420	17-33	Menoría, Malloca, Giza,	escasa cantidad de premios y de puntos para el ranking ATP

Requisitos para los jugadores: En 2012, los 30 mejores jugadores del mundo al final de 2011 deberán competir en los cuatro torneos de Grand Slam y en ocho ATP World Tour Masters 1000. Además, contarán para el ranking sus mejores cuatro ATP World Tour 500 y sus mejores dos otros eventos (ATP World Tour 250 y Challengers). Todas las aceptaciones directas al momento del cierre de inscripciones que no jueguen el torneo recibirán cero puntos para su ranking.

2. WTA (Women's Tennis Association)

Women's Tennis Association, en su forma abreviada WTA, es la organización principal que rige los torneos y el circuito profesional del tenis femenino a nivel mundial. A modo comparativo, es al tenis femenino lo que la ATP al tenis masculino. La WTA organiza el calendario y designa las sedes oficiales de los torneos del circuito femenino, también llamado WTA Tour. La WTA comenzó en Houston, Texas EE. UU. el 23 de septiembre de 1970.

3. COPA DAVIS

La Copa Davis (*Davis Cup* en inglés) es una competición internacional de tenis, organizada por la Federación Internacional de Tenis (ITF). A diferencia de la mayoría de los eventos de tenis a nivel mundial, en la Copa Davis no participan jugadores a título individual, sino equipos nacionales compuestos por diversos jugadores designados por su federación nacional deportiva. La Copa Davis, disputada desde 1900, es un torneo sólo para hombres, siendo la Fed Cup su equivalente para tenistas femeninas. Los países compiten teniendo en cuenta su calidad tenística y su ubicación geográfica.

Cada ronda consiste en cinco partidos, proclamándose vencedor aquél que obtenga tres victorias. Los primeros dos encuentros son de individuales, el tercero es de dobles y en los últimos dos partidos los jugadores

individuales jugarán nuevamente pero cruzándose. No hay restricción a quién debe jugar el partido de dobles: los dos jugadores de individuales, otros dos jugadores (generalmente, especialistas de dobles) o una combinación.

4. FED CUP

La **Fed Cup**, llamada hasta 1995 Federation Cup (Copa Federación) es una de las competiciones más importantes del tenis femenino. Se disputa entre equipos nacionales, siendo una competición similar a la Copa Davis

La jugadora española Arantxa Sánchez Vicario mantiene actualmente el récord de victorias tanto en individuales como por parejas en la Fed Cup con un total de 72 victorias, así como el récord de más partidos disputados (58) y más años jugados (16).

5. COPA HOPMAN

La Copa Hopman es un campeonato donde tenistas masculinos y femeninos forman un equipo. Los jugadores son invitados a participar por la organización, y los entrenadores nacionales no tienen ninguna injerencia en la formación del equipo. Se celebra en Australia, previo al Open.

Cada equipo está compuesto por un tenista hombre y una tenista mujer. Cada ronda entre dos equipos consiste en: un partido de singles femenino, un partido de singles masculino, un partido de dobles mixto.

El torneo está considerado en el calendario de la Federación Internacional de Tenis

6. COPA MUNDIAL POR EQUIPOS

La Copa Mundial por Equipos (*ATP World Team Cup* en inglés) es el campeonato de equipos internacional de la ATP. El torneo ha sido disputado cada año desde 1978 y se considera la segunda competición de equipos nacionales más prestigiosa de tenis después de la Copa Davis.

Cada año compiten por la Copa ocho naciones. Se hace un ranking de naciones tomando los dos primeros jugadores masculinos de cada país en el ranking ATP del año anterior; se suma el ranking de los dos jugadores, y las ocho naciones con el ranking más alto se clasifican. Los ocho equipos participantes se dividen en dos grupos (azul y rojo). Los cuatro equipos de un grupo se enfrentan entre sí en tres partidos (dos de individuales y uno de dobles). Los dos ganadores de cada grupo se clasifican para la final y juegan una última serie de tres partidos.

La competición se juega sobre pistas de tierra batida en Düsseldorf, Alemania.

METODOLOGÍA

1.- FASES EN LAS SITUACIONES DE ENSEÑANZA

PRIMERA FASE: MANTENER EN MÓVIL.

- Fase de relación:
    - Adaptar y manejar la pelota y la raqueta. Con una y dos manos.
    - Realizar pequeños autopases, controles y golpeos.
        - No existen golpes directos (todos deben realizarse tras un control).
        - hacia un compañero o sitio determinado.
- Golpeos y toques básicos. Derecha y revés. (*Aprendizaje de golpes básicos en función de su objetivo táctico: la mecánica correcta de ejecución y como habilidad al servicio del mantenimiento del juego).*
    - Aprendizaje de golpes básicos en función de su objetivo táctico (descentralizar la atención exclusiva al móvil).
    - Reconocer las funciones de cada golpe básico, ataque o defensa.
    - Orientar los apoyos de los pies y las superficies de contacto.
    - Practicar diferentes golpes en función de la orientación espacial y de la distancia de separación.
- Relación con el terreno:
    - comprender la noción de centro como posición de partida de cada acción o golpeo desde la noción de profundidad.
    - comprender la noción de centro como posición de partida de cada acción o golpeo desde la noción de lateralidad.
    - comprender la noción de centro como posición de partida de cada acción o golpeo desde la noción de campo entero.

SEGUNDA FASE: LLEVAR LA INICIATIVA EN EL JUEGO.

- Desarrollo de las capacidades técnico-tácticas para el juego individual.
    - Creación de espacios:

        - Comprender la noción fundamental de profundidad *(aprender a realizar golpeos en profundidad buscando un espacio delimitado*).
        - Comprender la noción fundamental de lateralidad *(apreder a realizar lanzamientos a los laterales buscando el espacio delimitado)*
        - Comprender la noción fundamental de la altura de la red. (Influencia en la velocidad del juego).
    - Los desplazamientos y la ocupación del espacio.
        - Aprender a realizar desplazamientos y comprender la necesidad de realizarlos bien para llevar la iniciativa. *(aprender a realizar desplazamientos en función de las acciones del contrario)*
    - Perfeccionamiento de los golpes básicos.
        - Preparar los puntos advirtiendo la debilidad del rival.
        - Conseguir precisión en los golpeos con el objetivo de descolocar al contrario.
        - El saque como medio de empezar atacando.
- Desarrollo de las capacidades técnico-tácticas para el juego por parejas de dobles.
    - Distribución del espacio (aprender a compartir el espacio y asumir los papeles que se derivan de ello: colocación en función de quién lleva la iniciativa en el punto.

TERCERA FASE: CONSEGUIR EL OBJETIVO.

- Aprendizaje de los golpeos de finalización.
    - Aprendizaje de los golpeos de finalización.
        - Advertir y aprovechar lo momentos adecuados para finalizar la jugada *(en campos estrechos, anchos, etc)*
        - Practicar con una mecánica simple los golpeos de finalización (remate, dejada, etc).
        - Practicar los golpes de finalización variando el contexto de la ejecución y el objetivo que debe alcanzar el móvil, combinado distintos tipos de iniciativas con distintos tipos de finalizaciones.

2.- VARIABLES A MODIFICAR EN LA ENSEÑANZA DEL TENIS.

2.1. TERRENO Y ALTURA DE LA RED.

La dimensión y distribución del terreno es una de las variables sobre las que más se puede trabar, el monitor debe extraer en objetivo de las modificaciones y tomar las medidas propuestas como orientativas en función del alumno y del objetivo.

Realizar modificaciones permanentes no es muy operativo, por ello es mejor utilizar demarcaciones temporales como conos para el suelo o cinta para la red.

Propuesta de modificaciones:

- Campos más estrechos y pequeños para jugadores más experimentados.
- Disminución del terreno propio: facilita las labores defensivas.
- Campos largos: favorecen el concepto de profanidad, los desplazamientos frontales y las técnicas para utilizar dejadas y golpeos profundos.
- Demarcación de zonas concretas de puntación: favorece la atención selectiva, y la necesidad de anticipación.
- Utilización de zonas muertas: necesidad de centrarse en técnicas muy concretas.
- Red elevada: disminuye la velocidad del juego y favorece la labor defensiva, alargando la duración de las jugadas y por lo tanto el tiempo de practica.
- Red baja: favorece golpes definitivos. Combinada con zonas muertas no tiene por qué reducir el número de golpes intercambiados.
- Redes “virtuales” (sólo una cinta) y alternativas (conos, cinta superior, zonas muertas, etc): facilita el intercambio prolongado de golpeos.

2.2 EL MATERIAL.

El material debe adaptarse a las características del grupo, por edad y nivel, así como individualmente al alumno.

La raqueta debe adaptarse a las medidas antropométricas del niño/adulto.

En cuanto a la pelota deberemos procurar que en las primeras fases el tiempo de vuelo sea mayor.

2.3. LAS REGLAS.

La modificación de las reglas en un elemento clave en la iniciación a éste deporte. Estas adaptaciones reglamentarias nos llevan a diseñar juegos modificados y formas jugadas para alcanzar los objetivos técnico-tácticos. Igualmente se podrían utilizar para adaptar el nivel de exigencia de la situación de enseñanza a las capacidades del alumno.

El monitor no debe aceptar a adaptación sin más, sino que debe hacerlo en base a un objetivo y una compresión personal de la actividad.

Cualquier apartado del reglamento es susceptible de modificación, sin embargo nosotros nos centraremos en dos: el saque y la puntuación.

El **Saque:** cuando el alumno empieza a jugar tiene la idea de un saque potente y espectacular. Estos golpeos son muy atractivos para el alumno, pero implican una mínima probabilidad de que el juego continúe por errar el propio saque o por dificultar la devolución del mismo. Existen varias posibilidades que se pueden utilizar, bien para favorecer la técnica del saque o la continuidad del juego:

- Hacer uso obligatorio de técnicas de abajo arriba.
- Saque cercano a la red, para favorecer centrar el saque.
- Saque que deba botar en un espacio delimitado para favorecer el resto.
- Saque con bote previo.
- Utilización de lanzamientos en lugar de golpeos

El **sistema de puntuación**: el sistema de puntuación tiene como objetivo que el jugador obtenga una información de referencia sobre su competencia. Por ello si establecemos sistemas de puntuación competitivos, basados únicamente en la consecución de puntos, tendremos alumnos que nunca consiguen puntos positivos y por lo tanto tengan una imagen negativa de su competencia y sus posibilidades de aprendizaje y mejora. Algunos de los recursos que podemos utilizar son los siguientes:

- Evitar los juegos eliminatorios. Cambiando la eliminación permanente por la acumulación de puntos, eliminaciones por espacios temporales muy cortos, etc.

- Evitar los puntos negativos (-1, -5) cuando se acumulen fallos y cambiar el término punto por otro con menos asociación competitiva (2 gallifantes, 3 manolitos, etc).
- Establecer un límite de puntuación (jugar a 5 puntos), de esta manera se evitan las grades diferencias. Ejemplo: *gana quien llegue a 3 puntos, sólo puntúa la consecución directa del punto, los fallos en las devoluciones restan puntos al infractor, pero no le da puntos al otro jugador. De esta forma un partido a 3 puntos e alarga mucho y la diferencia en el marcador no es grande.*
- Sistema que combine cooperación y oposición: los dos primeros intercambios son en cooperación, no acarreando puntos positivos, únicamente negativos su el fallo es no forzado. De esta manera pueden jugar alumnos de variada competencia y todos salen beneficiados.

3.- EL MONITOR: ACTUACIÓN Y MODIFICACIONES

El monitor es el artífice de todo el proceso de iniciación deportiva, es conocedor del sujeto, del deporte y de las condiciones de ejecución. Este conocimiento implica una responsabilidad y una previsión en su actuación.

El monitor cualificado debe adaptar la dificultad de la actividad para que se ajuste al nivel de competencia del jugador, para que el aprendizaje sea lo más eficaz posible. Para ello la actividad debe situarse por encima del nivel de competencia del jugador, pero dentro de sus posibilidades, de esta forma el aprendizaje supondrá un reto alcanzable.

Entre otros elementos el monitor tiene influencia directa y debe modificar y atender a 3 aspectos fundamentales en su previsión y preparación de la actividad: los objetivos y contenidos, las agrupaciones y la metodología.

3.1 OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Los objetivos marcados son progresivos, de manera que la consecución de cada conjunto conlleva la superación de una fase. Es muy, necesaria una atención individualizada en la evaluación para comprobar la superación y progresión o no de las fases.

3.2 LAS AGRUPACIONES:

Las <u>agrupaciones homogéneas</u> facilitan al monitor la adaptación de contenidos y objetivos.

En tenis es habitual trabajar en parejas, es recomendable que las situaciones de enseñanza se realicen en parejas de la misma competencia. De no ser así se podrán utilizar estilos de enseñanza tales como la microenseñanza para que ambos componentes de la parejas puedan beneficiarse.

Se deben extremar las precauciones cuando se trabaja con grupos homogéneos, puede llevar al encasillamiento de jugadores "buenos"y "malos". Otro riesgo es la separación entre alumnos y alumnas. Por ello el monitor debe alternar diferentes tipos de agrupaciones. Las agrupaciones heterogéneas son producto de la reflexión en función de la tarea concreta a realizar. Favorecen la atención a la diversidad y tiene los siguientes beneficios:

- Para el alumno con menor competencia motriz: la devolución será más factible, si lo hace en buenas condiciones, por lo que los puntos se alargarán más.
- Para el alumno con mayor competencia motriz: si el móvil no llega en las condiciones ideales de dirección y velocidad, la dificultad del ejercicios se verá aumentada.

Las agrupaciones aleatorias (por el color de la camiseta, etc) proporcionan heterogeneidad pero no aseguran el equilibrio del grupo.

Las agrupaciones aleatorias, las propones los jugadores, normalmente lo hacen en función de dos objetivos: afectivos o relacionados con la tarea a realizar.

3.3 METODOLOGÍA.

Las metodologías de colaboración hacen que las diferencias sean menores y que la consecución de los objetivos sea viable para jugadores con diferente nivel de competencia.

Las metodologías mediante la búsqueda hace que el alumno sea parcialmente responsable del ritmo de su aprendizaje, debiendo el monitor prestar, y en muchos casos información., más detallada a los jugadores menos aventajados y provocar una búsqueda y reflexión más profunda en los jugadores más aventajados.

4.4 EL MONITOR, LA CESTA Y SU POSICIÓN EN EL CAMPO

El monitor es una parte más del proceso de enseñanza aprendizaje del tenis, de su actitud y puesta en escena dependerá mucho el resultado de la clase o la afinidad de los alumnos para con el tenis por ello es imprescindible que:

- Muestre una actitud dinámica en la clase. Que esté siempre dispuesto y no muestre signos de aburrimiento o desgana.
- Evite la reiteración de ejercicios, para no ser previsible y aburrido. Que mezcle ejercicios de cesta o con otros como rey y reina de la pista, etc.
- Evite las filas largas, para recortar el tiempo de espera.
- Debe corregir constantemente, o dar algún tipo de feedback.
- Debe colocarse frente al sol (si lo hubiera).
- La cesta debe quedar siempre a su izquierda (para diestros) y cerca de él.
- Debe lanzar bolas de arriba-abajo o abajo-arriba en función del objetivo y nivel de los jugadores.
- Su ubicación en el campo dependerá del tipo de golpe que trabaje y de su seguridad.
    - Cerca de la red: para golpes de fondo
    - Media pista: para voleas y algunos remates.
    - En diagonal o perpendicular dependiendo de la dirección de los golpes

4.- ORIENTACIONES PARA LA ORGANIZACIÓN Y CONTROL DEL JUGADOR EN LA ENSEÑANZA DEL TENIS

Ahora que disponemos de las bases generales que rigen o guían la intervención de la enseñanza del tenis, haremos explícitas ciertas problemáticas que pueden darse en el desarrollo del proceso.

Las orientaciones que se dan para solucionar los diversos problemas, son no recetas, sino más bien alternativas didácticas que hay que barajar.

- Asegurarse la visión global del gesto durante las demostraciones: un recurso para el monitor es la representación global del gesto, por ello debemos asegurarnos que lo hacemos desde distintos ángulos para favorecer una visión más global.
- Determinar la organización de la sesión con el fin de evitar la pérdida de material.

  - En espacios abiertos: evitar colocarnos cerca de muros, alcantarillas, etc.
  - En espacios cerrados: evitar las puertas.
- Cuando llamamos a los jugadores: proponer un lugar fijo de reunión y dejar claro cual es el uso de las pelotas y raquetas que se están utilizando (no botar cuando se explique, no dejar las raquetas en el suelo, pues acabarían tirándolas, etc)
- Uso de las pelotas durante la sesión: cuando no se usen las pelotas llevarlos al cesto y depositarlas dentro (no lanzarlas, pues podrían rebotar), así se evitan pérdidas, lesiones, etc.
- El cambio de oponente: uno de los recursos más utilizados es el cambio de oponente, pues rentabiliza mucho la tarea el sentir cada cambio como una nueva tarea, pero supone un trastorno si no quedan las condiciones claras, por ello se puede optar por:
  - El material de juego permanece en el campo. Se mueve el jugador pero no el material.
  - El material se va con el jugador.
- Las responsabilidades individuales del jugador: se hace necesario que el jugador tome una serie de responsabilidades:
  - Con la pelota: cada alumno es responsable de la pelota que está utilizando, de forma que si se pierde su control, debe recuperarla.
  - La raqueta: el alumno debe cuidar su raqueta, no debe tirarla al suelo y no debe utilizarla como arma o juguete.
  - El golpeo con el móvil: uno de los peligros es golpear al compañero con la pelota. Por nuestra parte pelotas despresurizadas o de goma son una solución, pero por parte de los jugadores deben extremar sus condiciones de ejecución. El tenis es un deporte de precisión y golpeo intencional a la bola, y no de golpeos fuerte y sin control.
- La función del observador: no sólo es el monitor quien puede corregir, también los propios alumnos pueden dar esa información al compañero, liberando al monitor de parte de la carga.

- Pequeños conflictos en clase: son inevitables las pequeñas discusiones entre los jugadores por si la bola entró o no, si las posturas están claras ¿para qué discutir?, s no hay solución se repite el punto, o "pares o nones", etc. Lo importante es jugar
- La red como foco de conflictos: es importante jugar con red, pero no siempre se puede utilizar, proponemos la utilización de gomas o bandas elásticas.
- Las zonas de interferencia en las estructuras reducidas: cuando no hay más remedio que tener a muchos jugadores en cada sesión, es necesario proponer diferentes estructuras para optimizar el tiempo de práctica:
    - Organización del espacio de juego con una sola red: minimizar las zonas de interferencias con espacios muertos.
    - Organización del espacio de juego con dos redes: los campos se disponen uno al lado del otro. Las zonas de interferencia sirven de división entre los campos.
- La evolución por el espacio para el suministro de corrección a los jugadores: fijar una rutina de evolución por la pista para dar a todos el mismo tiempo de información.
- El monitor como participante: el grupo está incompleto, es tarea del monitor proponer una alternativa, lo puede hacer de dos maneras:
    - Participar de forma activa para completar la formación: se pierde cierto control de la sesión.
    - Modificar el ejercicio: puede modificar también el objetivo inicial.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Analizando lo que ocurre en un partido de tenis, desde el punto de vista del rendimiento físico de un jugador, tenemos los siguientes datos, según unas estadísticas publicadas en 1988 por la ATP, basadas en un estudio realizado entre los 150 primeros clasificados del ranking de la ATP de partidos jugados sobre tierra batida:

Duración media de un punto.....6-10 segundos.
Duración media de un punto (en pista rápida).....4 - 13 segundos.
Tiempo real de juego.....22% del total.
Promedio de puntos por juego.....6 a 12.
Promedio de puntos por set.....62.
Promedio de puntos de un partido de 5 sets.....310.
Distancia media recorrida por golpe (con saque).....3 metros.
Distancia media recorrida por golpe (sin saque).....3 a18 metros.
Distancia media recorrida por punto.....8-12 metros.
Distancia media recorrida en un set.....850 metros.
Distancia media recorrida en un partido de 5 sets.....4.250 metros.
La tendencia actual del juego es a aumentar en velocidad, es decir, que la pelota va más rápida, por termino medio, de un lado a otro de la pista. Esto obliga a los jugadores a desplazarse con mayor rapidez, golpear con más fuerza a la pelota y a tomar las decisiones en menos tiempo.

Esfuerzo físico realizado en un partido de tenis.

Teniendo una información más precisa de lo que ocurre en un partido de tenis, podemos saber con mayor exactitud qué tipo de esfuerzo físico realizan los jugadores durante un partido.

TENIS

Veamos cómo se utilizan en el tenis las distintas cualidades físicas:

La **RESISTENCIA**. Un jugador de tenis necesita realizar un esfuerzo importante (arrancar, correr, golpear, saltar, cambiar de dirección, además de soportar la tensión emocional de la competición), durante un periodo de tiempo prolongado (4-5 horas), sin disminuir de forma significativa su rendimiento. Para ello se necesita una buena capacidad del sistema respiratorio y cardiovascular que proporcione un aporte suficiente de oxigeno y nutrientes al sistema muscular, es decir, una buena resistencia aeróbica. Se necesita, además, otra fuente de energía de emergencia dispuesta a intervenir rápidamente ante las urgencias que surjan, esto es, resistencia anaeróbica.

LA FUERZA. En tenis debemos distinguir entre diferentes manifestaciones de la fuerza. Básicamente, un jugador de tenis necesita la fuerza muscular para desplazarse rápidamente y para golpear a la pelota. La fuerza explosiva en las piernas es indispensable para tener una buena capacidad de aceleración, mientras que la fuerza velocidad de los miembros superiores es necesaria para golpear fuertemente a la pelota y que esta llegue al lado contrario lo antes posible. Para esto se necesita una buena capacidad de fuerza muscular, más concretamente, una fuerza capaz de actuar en un corto periodo de tiempo, propia de los lanzamientos ligeros, esto es lo que llamamos potencia o fuerza explosiva. Además, esta fuerza hay que mantenerla durante mucho tiempo, a veces durante 4-5 horas, lo que significa alrededor de 1000 golpes, para lo que se necesita una buena dosis de resistencia de la fuerza. Es decir que no basta con correr rápido o golpear fuerte a la pelota al principio del partido sino que esto hay que hacerlo durante todo el partido.

LA VELOCIDAD. Un jugador de tenis tiene que realizar una cantidad enorme de arrancadas, aceleraciones y cambios de dirección. El ciclo normal de un golpe incluye, arrancar, acelerar y volver. En un partido se pueden llegar a dar 1.250 golpes. La intensidad de las carreras varía, en algunos golpes los desplazamientos son cortos y la intensidad de la carrera baja, pero en otros son largos e intensos. Esto supone un desgaste interválico e irregular, que a la larga se hace muy importante, aunque los tiempos de descanso sean elevados, 25 segundos entre puntos y 90 segundos en los cambios de lado. Hay que tener en

cuenta que romper la inercia es la fase más dura de las carreras y esto es, precisamente, lo que abunda en el tenis: arrancar, frenar y cambiar de dirección. Para realizar esta tarea física, un jugador necesita una buena capacidad de aceleración que podemos encuadrarla dentro de la cualidad física que llamamos velocidad de desplazamiento. Esto no debemos confundirlo con la velocidad máxima que se produce en los 100 metros lisos, en tenis los desplazamientos medios son de 4 metros (máximo de 14 metros).

A su vez, la velocidad es necesaria en la ejecución de los golpes, a esta cualidad la llamaremos velocidad de movimiento.

LA FLEXIBILIDAD: La movilidad articular. Las posiciones de golpeo y los movimientos de las articulaciones en la ejecución de los golpes determinan, en el jugador de tenis, una amplitud óptima de movimiento. Esto no significa en modo alguno que cuanto más movilidad articular posea el tenista, más ventaja tiene, sino que cada tipo de deporte con sus gestos concretos, necesita una movilidad específica, tanto a nivel de miembros inferiores (desplazamientos y posiciones forzadas), como de tronco y miembros superiores (golpear a la pelota en posiciones forzadas). El jugador de tenis necesita una flexibilidad articular determinada (grado de movimiento de las articulaciones) y necesita, también, una elasticidad muscular concreta (capacidad de estirar el músculo), aunque el término que mejor define este concepto es la movilidad articular, ya que engloba los anteriores, dándoles un sentido de continuidad y dinamismo más propio de los movimientos deportivos.

Acerca de las capacidades perceptivo motrices, destacar el importantísimo papel que desempeñan la coordinación y el equilibrio, así como todos los mecanismos de percepción, y decisión a la hora de ejecutar la tarea.

OTRAS MANIFESTACIONES DE TENIS

TENIS EN SILLA DE RUEDAS

En el juego del tenis en silla de ruedas se aplican las Reglas del Tenis de la ITF con las siguientes excepciones:

1. **<u>La regla de los dos botes</u>**

Al jugador en silla de ruedas se le permiten dos botes de la pelota. El jugador debe devolver la pelota antes que toque el suelo por tercera vez. El segundo bote puede ser fuera o dentro de los límites de la pista.

2. **<u>La silla de ruedas</u>**

La silla de ruedas se considera como una parte del cuerpo y todas las reglas que se aplican al cuerpo de un jugador también se aplicarán a la silla de ruedas.

3. **<u>El servicio</u>**

El servicio se realizará de la siguiente manera:

- Inmediatamente antes de comenzar el servicio, el sacador estará en posición estacionaria. Entonces se permitirá que él haga un esfuerzo para golpear la pelota.
- Durante la ejecución del servicio, el sacador no tocará con ninguna de las ruedas ninguna superficie que no esté situada detrás de la línea de fondo, entre las prolongaciones imaginarias de la marca central de servicio y las líneas laterales.
- Si los métodos convencionales de servicio resultan físicamente imposibles para un jugador tetrapléjico, entonces el jugador u otra persona puede tirar la pelota en su lugar. No obstante, se debe utilizar el mismo método de saque cada vez.

4. **<u>Pérdida de un punto</u>**

Un jugador pierde un punto si:

- no devuelve la pelota antes que toque el suelo por tercera vez; o si
- sujeto a la regla e. siguiente, él utiliza cualquier parte de sus pies o extremidades inferiores como frenos o estabilizadores cuando efectúa un servicio, golpea la pelota, se gira o se para contra el suelo o contra una rueda mientras la pelota está en juego; o si

- no mantiene una de sus nalgas en contacto con el asiento de su silla de ruedas cuando golpea la pelota.

5. **<u>Impulsando la silla con el pie</u>**

- Si debido a la falta de capacidad, un jugador no puede impulsar la silla de ruedas con una de las ruedas, entonces él podrá impulsarla utilizando un pie.

- Si conforme a la regla anterior se permite que un jugador impulse la silla con un pie, no se permitirá que ninguna parte del pie del jugador esté en contacto con el suelo :
  a) durante el movimiento hacia delante de golpeo, incluido cuando la raqueta golpea la pelota;
  b) desde el momento en que se inicia el servicio hasta que la raqueta golpea la pelota.
- Todo jugador que no obedezca esta regla perderá el punto.

6. **<u>Tenis en silla de ruedas y personas sin minusvalías</u>.**

Cuando un jugador de tenis en silla de ruedas juegue con o contra una persona sin minusvalidez en individuales o dobles, se aplicarán las Reglas del Tenis en Silla de Ruedas para el jugador en silla de ruedas y las Reglas del Tenis para el jugador que no es discapacitado. En este caso, al jugador en silla de ruedas se le permiten dos botes mientras que al jugador capacitado solamente se le permitirá un bote.

Nota: *Las siguientes son consideradas extremidades inferiores: los miembros inferiores incluyendo las nalgas, la cadera, el muslo, la pierna, el tobillo y el pie.*

TENIS PLAYA

Denominado internacionalmente *beach tennis*, es una modalidad del tenis convencional, con gran aceptación por la persona que lo prueba. Es un deporte que se juega sobre una superficie de arena, con unas medidas del terreno de juego de 16 m x 8 m, con una red de altura 1,70 m, con una pelota blanda, sin presión y con unas raquetas especiales, parecidas a las palas de playa tradicionales. El país con más practicantes es Italia.

REGLAMENTO BÁSICO

TENIS

Este reglamento general está hecho por la Federación Internacional de Tenis de Playa (IFBT), para proporcionar reglas adecuadas a la competición.

Regla 1. La pista o cancha

El área de juego ha ser un rectángulo de 16m de largo por 8m de amplio. (Similar a la de voley playa). La pista, está dividida en 2 partes o lados por la red. La altura de la red es de 1.70m en el centro. En individuales la pista es de 5m por 8m. La línea es siempre parte de la pista. Ninguna parte del cuerpo puede tocar la línea mientras se saca (falta de pie).

Regla 2. La Pelota

La pelota es similar a la que se usa en tenis, pero con una presión especialmente baja.

1Regla 3. La Raqueta

Se jugará con la raqueta reglamentaria para el juego de Tenis Playa. Las medidas máximas de dicha raqueta serán 50 cm de largo, 26 cm. de ancho y 38 mm. de grosor de perfil.

La raqueta estará perforada por un número no limitado de agujeros de 9 a 13 mm.

1

2Regla 6: El servicio..

El servicio será efectuado de la siguiente manera. Inmediatamente antes de comenzar a servir, el Sacador se situará con ambos pies apoyados detrás de la línea de fondo y dentro de las prolongaciones imaginarias de las líneas laterales. El Sacador lanzará entonces con la mano la pelota al aire en cualquier dirección y, antes de que ésta 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.

1

2Regla 9: Falta en el servicio.

a. Si el Sacador comete alguna infracción a las Reglas 6, 7 u 8.

b. Si el Sacador no golpea la pelota al intentar hacerlo.

c. Si la pelota servida toca el poste de la red.

d. Si la pelota toca al compañero del Sacador o a cualquier cosa que él use o lleve.

e. Si la pelota servida toca cualquier objeto que no sea:

0 **i.** la cinta de la red.

ii. cualquier jugador contrario o todo aquello que estos vistan o lleven consigo.

1

2Regla 20: La pelota bota sobre la línea

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

Regla 23: Puntuación de un Juego.

El sistema de puntuación que se utilizará regularmente será el sistema de puntuación con ventaja, con Tie-Break en caso de empate a seis juegos, salvo que se decida utilizar otro sistema de puntuación y se anuncie antes del comienzo de la competición.

Puntuaciones: 15,30, 40 y juego. En caso de empate a 40, ganar con diferencia de dos.

Tie break: a 7 puntos con diferencia de dos.

1

2Regla 24. Puntuación de un set.

Existen diferentes métodos de sistemas de juego.

El método habitual será el de “Set con Tie-Break”.

En caso de utilizar otro sistema la organización deberá anunciarlo antes del inicio de la competición.

1a. Set con Tie-Break

La Pareja que primero gane seis juegos, gana un set, con la salvedad que ésta debe ganar por una diferencia de dos juegos sobre su oponente. En caso de llegar al marcado de seis juegos iguales, deberá disputarse un Tie-Break para decidir el set.

b. Set con ventaja

La Pareja que primero gane seis juegos, gana un set, con la salvedad que ésta debe ganar por una diferencia de dos juegos sobre su oponente, y cuando sea necesario, se prolongará un set hasta que esa diferencia sea lograda.

1Es posible utilizar otros sistemas de juego alternativos que se describen al final de este

Regla 25: Número máximo de sets.

Un partido puede jugarse al mejor de 3 sets (el jugador o pareja necesita ganar 2 sets para ganar el partido) o al mejor de 5 sets (el jugador o pareja necesita ganar 3 sets para ganar el partido

TENIS