



LA TÉCNICA EN LA INICIACIÓN AL TENIS

TEMA 7

Belda Díez, Aitor - 74235281 K
Beneito Tomás, Víctor Manuel - 484742349 R
Irles Vidal, Belén - 74370685 R
Palazón Ibáñez, José María - 33499412 G
Pastor Pascual, Arnau - 74362142 Z
Puig Redondo, Iñaki - 04622219 R



ÍNDICE

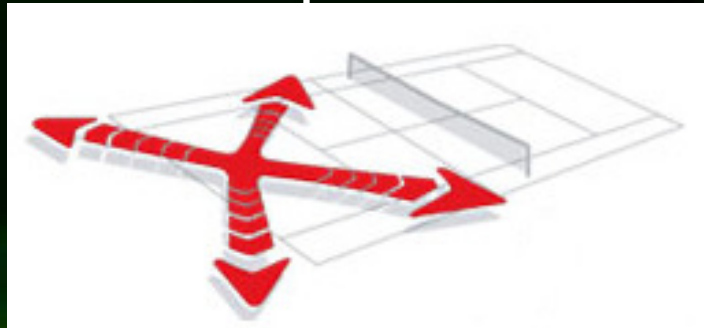
1. Objetivos.
2. Fundamentos técnicos.
 - 2.1. Técnica básica en iniciación.
 - 2.2. Empuñaduras.
 - 2.3. Juego y posición de pies.
3. Conclusión.
4. Bibliografía.
5. Cuestionario.





1. Objetivos.

- Conocer la definición de técnica y todos sus componentes, así como de los factores que influyen sobre ella.
- Conocer las distintas empuñaduras según el tipo de golpeo a realizar.
- Aprender a desplazarse por la pista para golpear con la mayor eficacia posible.
- Conocer las posiciones de pies más eficaces en cada golpeo.





2.1. Técnica Básica en la iniciación.

- Definición de técnica aplicada al tenis:
Modo de consecución de un objetivo motor determinado por la táctica, que tiene en cuenta factores como:

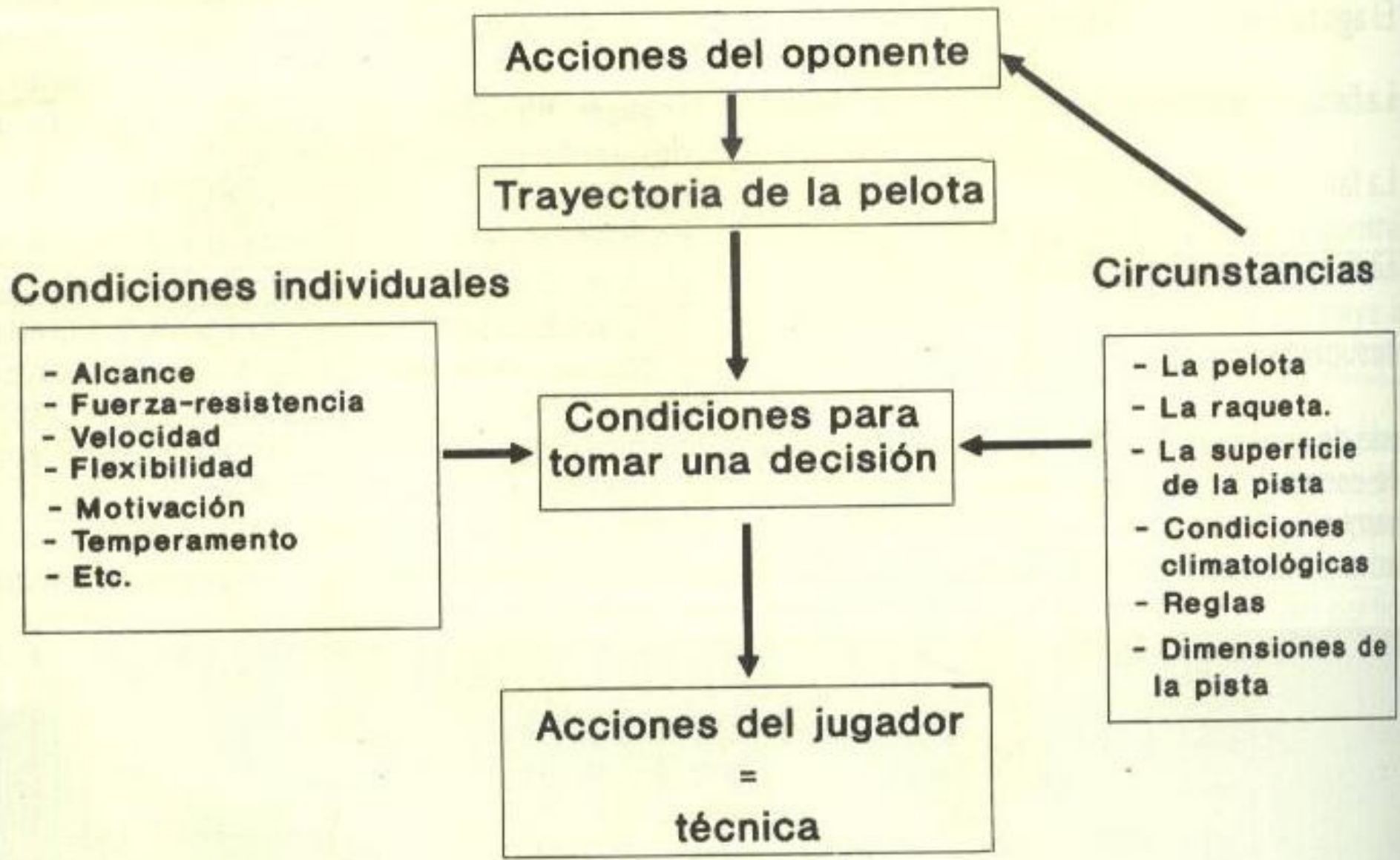
-Fluidez

-Economía

-Eficacia

LA TECNICA DEL TENIS

(H.Gabler)





Consideraciones sobre la técnica.

AUTOMATIZAR



SISTEMÁTICO

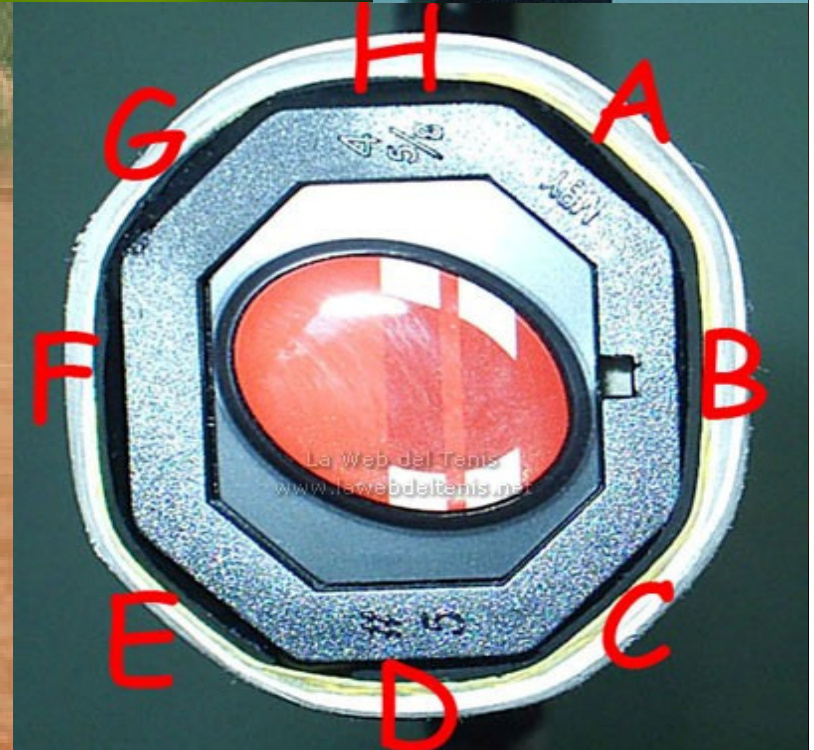
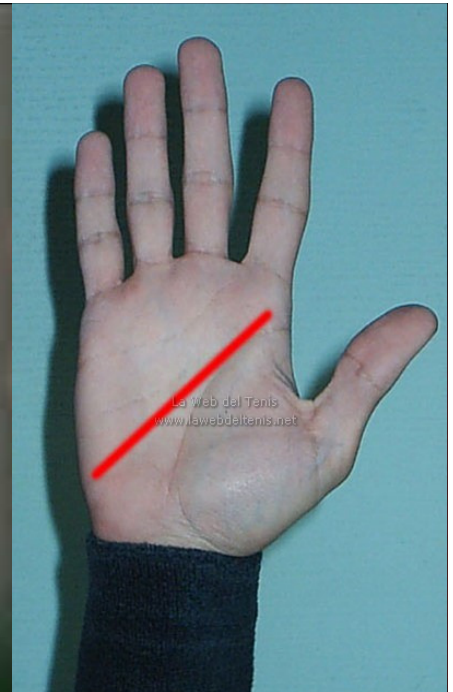


**Cuanto más antinatural
sea un gesto técnico,
más difícil será
automatizarlo.**





2.2. Empuñaduras.





ESTE (Derecha)

Recibe su nombre del este de los Estados Unidos, donde esta empuñadura era favorable en las pistas de tierra de bote medio.

La línea de la mano descrita anteriormente debe apoyarse sobre la cara B del mango.

Favorece el golpe de derecha en cualquier situación, sobre todo a altura media o baja, la volea de derecha y el servicio a nivel básico.

<http://www.lawebdeltenis.net/tenis-basico/empunaduras-tenis>

<http://www.tennisproser.com/Secretos%20del%20tenis/Empu%F1aduras-de-tenis.htm>

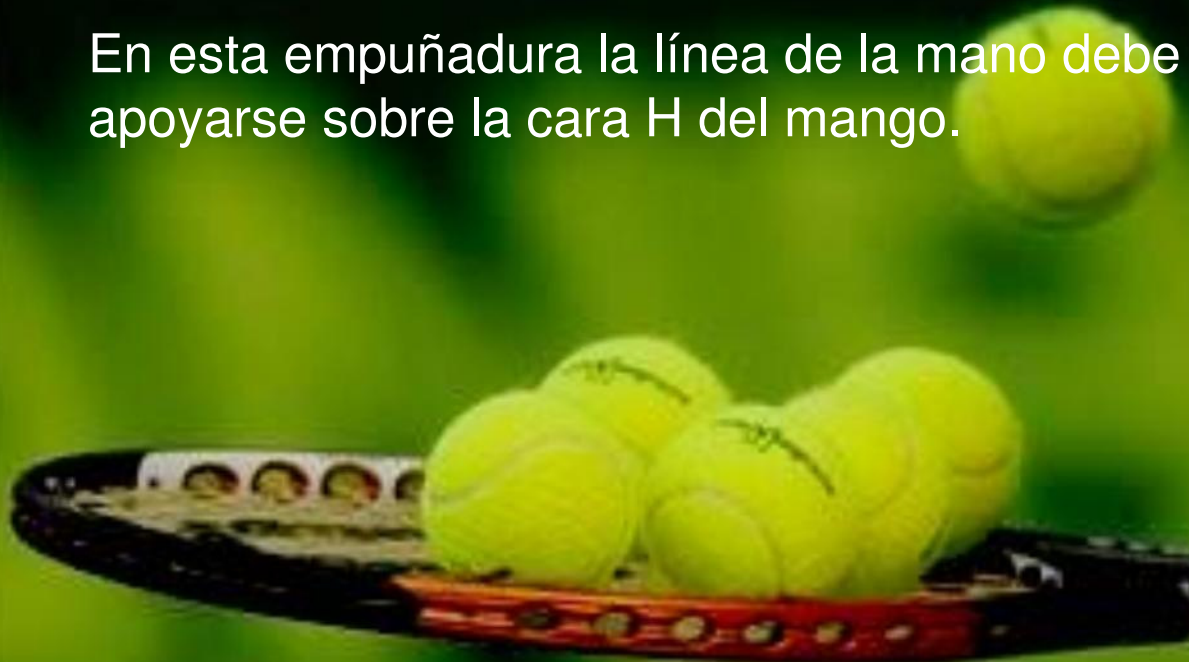
<http://tecnicatenis.iespana.es/empunadu.html>





ESTE (Revés)

En esta empuñadura la línea de la mano debe apoyarse sobre la cara H del mango.



Favorece el juego de revés plano y liftado, para bolas de bote medio y bajo, y también es posible golpear en la volea de revés.

<http://www.lawebdeltenis.net/tenis-basico/empunaduras-tenis>

<http://www.tennisproser.com/Secretos%20del%20tenis/Empu%F1aduras-de-tenis.htm>

<http://tecnicatenis.iespana.es/empunadu.html>





OESTE (Derecha)

Recibe su nombre del oeste de los Estados Unidos, donde las pistas duras favorecían estas empuñaduras para bote alto.

La línea de la mano entre la zona hipotenar y la base palmar del índice estará situada en la cara C de la empuñadura.

Favorece el golpe de derecha con gran carga de liftado, y el juego con bolas de bote alto.

<http://www.lawebdeltenis.net/tenis-basico/empunaduras-tenis>

<http://www.tennisproser.com/Secretos%20del%20tenis/Empu%F1aduras-de-tenis.htm>

<http://tecnicatenis.iespana.es/empunadu.html>





OESTE (Revés)

La línea de la mano debe apoyarse en la Cara G del puño.



Favorece el golpe de revés liftado y el juego con bolas altas.

<http://www.lawebdeltenis.net/tenis-basico/empunaduras-tenis>

<http://www.tennisproser.com/Secretos%20del%20tenis/Empu%F1aduras-de-tenis.htm>

<http://tecnicatenis.iespana.es/empunadu.html>





CONTINENTAL

Recibe su nombre del Continente Europeo (Francia concretamente), donde las pistas de tierra de bote bajo favorecían esta empuñadura.

La mano debe apoyarse sobre la cara A de la empuñadura.

Al ser intermedia permite realizar todos los golpes, pero favorece sobre todo el revés cortado, bolea de derecha y de revés, servicio y remate.

<http://www.lawebdeltenis.net/tenis-basico/empunaduras-tenis>

<http://www.tennisproser.com/Secretos%20del%20tenis/Empu%F1aduras-de-tenis.htm>

<http://tecnicatenis.iespana.es/empunadu.html>





AUSTRALIANA

Proviene de los jugadores australianos que dominaron el tenis durante los años 60.

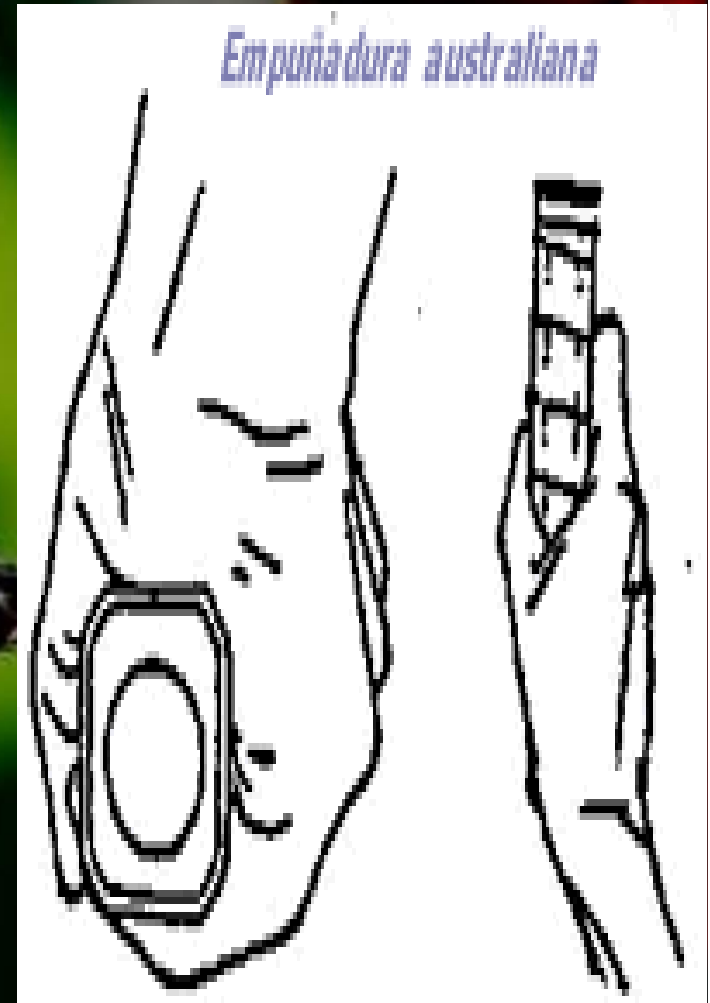
La mano se sitúa con la zona hipotenar situada entre el plano superior y la esquina superior derecha del puño de la raqueta.

Es adecuada para pistas rápidas. Favorece los saques planos y potentes, la volea de derecha y la derecha cortada.

<http://www.lawebdeltenis.net/tenis-basico/empunaduras-tenis>

<http://www.tennisproser.com/Secretos%20del%20tenis/Empu%F1aduras-de-tenis.htm>

<http://tecnicatenis.iespana.es/empunadu.html>





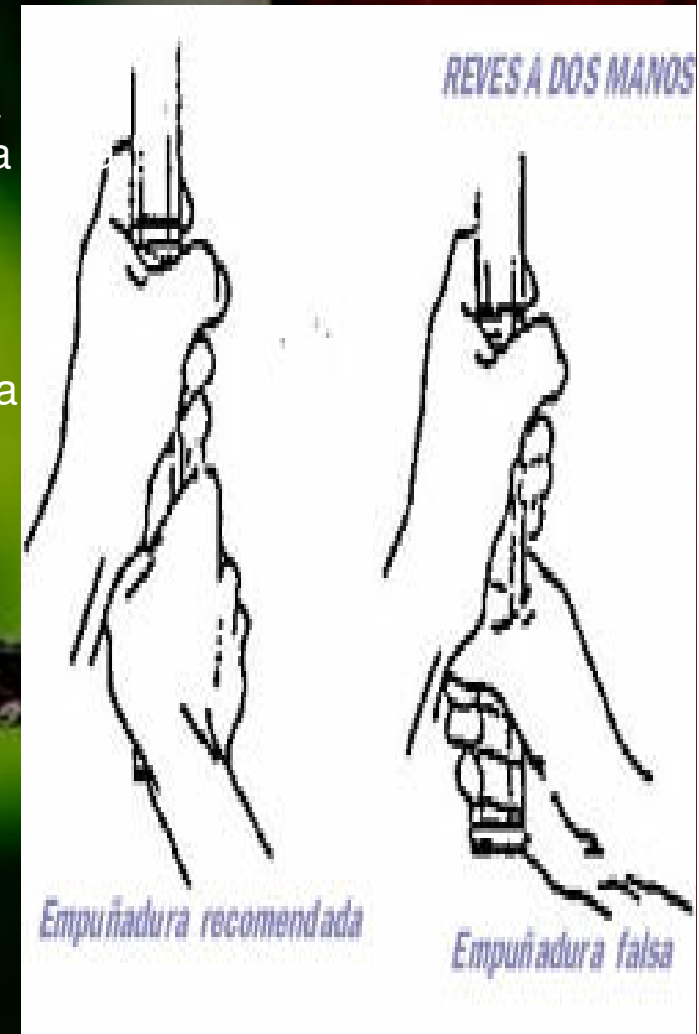
Revés a dos manos

La mano situada en la parte más alta del puño, utilizará una empuñadura este de derecha, mientras que la mano situada parte baja cogerá la raqueta con empuñadura continental.

FALSA DE REVÉS: Es una de las variedades más habituales, consiste en que la mano situada en la parte baja del puño cogerá la raqueta con una Este de Derecha.



El revés a dos manos favorece mayormente los golpes de tenis planos y liftados, y es cada vez más utilizada en el circuito profesional.



<http://www.lawebdeltenis.net/tenis-basico/empunaduras-tenis>

<http://www.tennisproser.com/Secretos%20del%20tenis/Empu%F1aduras-de-tenis.htm>

<http://tecnicatenis.iespana.es/empunadu.html>



PROGRESIÓN EN LAS EMPUÑADURAS

Golpe	Empuñadura básica	Progresión
Derecha	Este de derecha	<ul style="list-style-type: none">- Cortado: Continental- Liftada: Semi-Oeste
Revés	Este de revés	<ul style="list-style-type: none">- Cortado: Continental- Liftado: Semi-Oeste
Servicio	Este de derecha	<ul style="list-style-type: none">- Cortado y plano: Continental- Liftado: Este de revés
Volea derecha	Este de derecha	<ul style="list-style-type: none">- Continental
Volea revés	Este de revés	<ul style="list-style-type: none">- Continental
Remate	Este de derecha	<ul style="list-style-type: none">- Continental



2.3 JUEGO DE PIES

¿Qué es el juego de pies desde el punto de vista de la técnica del tenis?

www.itftennis.com/coaching/practicalinfo/onlinearticles/español/técnica.asp

www.lawebdeltenis.net/el-juego-de-pies-mainmenu-72

www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_20116_original.PDF

www.caamouco.net/portal/cursodetenis

www.tenistotal.es/



JUEGO DE PIES

TIPOS DE GOLPES EN TENIS

- **Golpes jugados tras el bote:**
 - Derecha
 - Revés
- **Golpes jugados antes del bote:**
 - Volea derecha
 - Volea revés
- **Golpes jugados por encima del hombro.**
 - Servicio
 - Remate

www.itftennis.com/coaching/practicalinfo/onlinearticles/español/técnica.asp

www.lawebdeltenis.net/el-juego-de-pies-mainmenu-72

www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_20116_original.PDF

www.caamouco.net/portal/cursodetenis

www.tenistotal.es/



JUEGO DE PIES

FASES

- POSICIÓN DE PREPARADO
- DESPLAZAMIENTO HACIA LA PELOTA
- POSICIÓN EN EL IMPACTO
- RECOLOCACIÓN

www.itftennis.com/coaching/practicalinfo/onlinearticles/español/técnica.asp

www.lawebdeltenis.net/el-juego-de-pies-mainmenu-72

www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_20116_original.PDF

www.caamouco.net/portal/cursodetenis

www.tenistotal.es/



JUEGO DE PIES

Golpes de derecha y revés

1. Posición de preparado

- El cuerpo
 - Pies
 - Rodillas
 - Tronco
 - Mirada
- La raqueta
 - Empuñadura
 - Mano libre



JUEGO DE PIES

Golpes de derecha y revés

2.Desplazamiento hacia la pelota

- Carrera
 - Pasos cortos
 - Pasos largos
 - Mantener el equilibrio cuerpo-raqueta
- Parada
 - Para el pie trasero.
 - Peso del cuerpo en el pie trasero
 - El pie delantero ajusta la distancia a la pelota

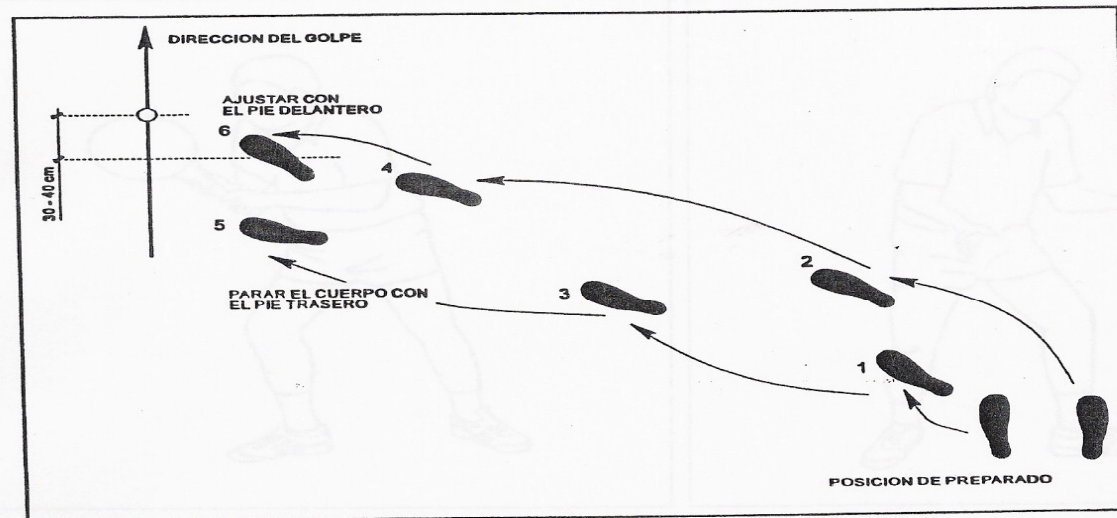




JUEGO DE PIES

Golpes de derecha y revés

2. Desplazamiento hacia la pelota



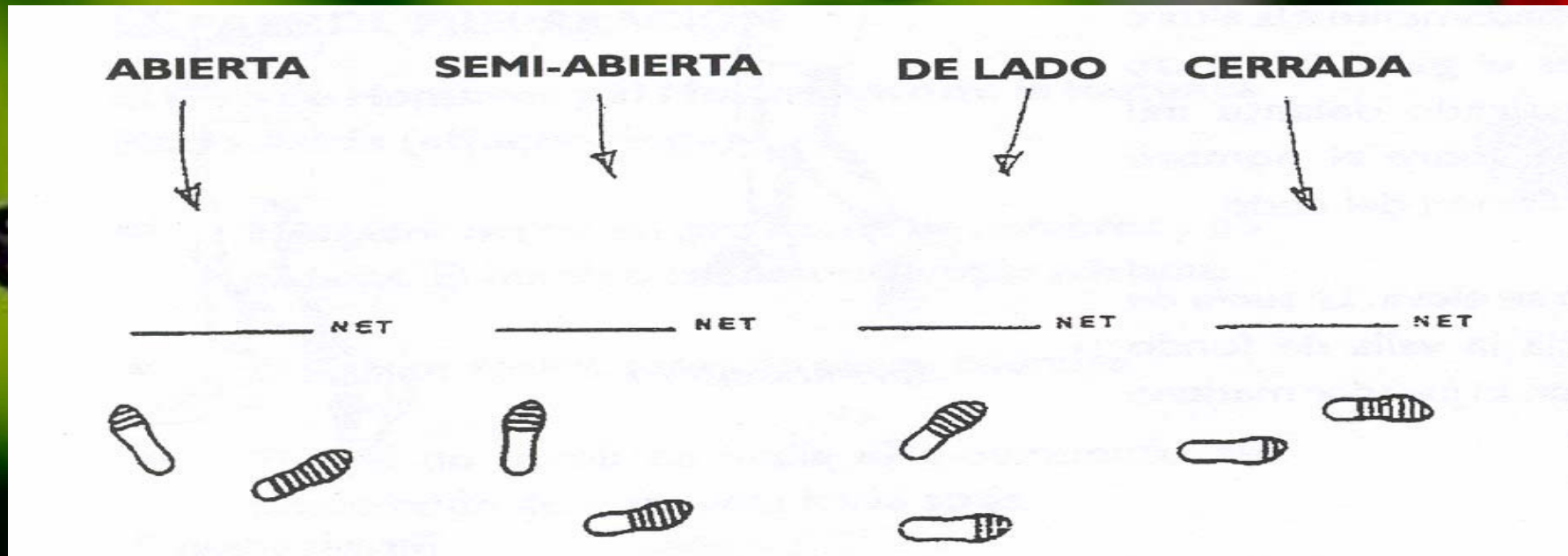
Secuencias desde la posición de preparado hasta la posición en el impacto.



JUEGO DE PIES

Golpes de derecha y revés

3. Posición de los pies en el impacto



www.itftennis.com/coaching/practicalinfo/onlinearticles/español/técnica.asp

www.lawebdeltenis.net/el-juego-de-pies-mainmenu-72

www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_20116_original.PDF

www.caamouco.net/portal/cursodetenis

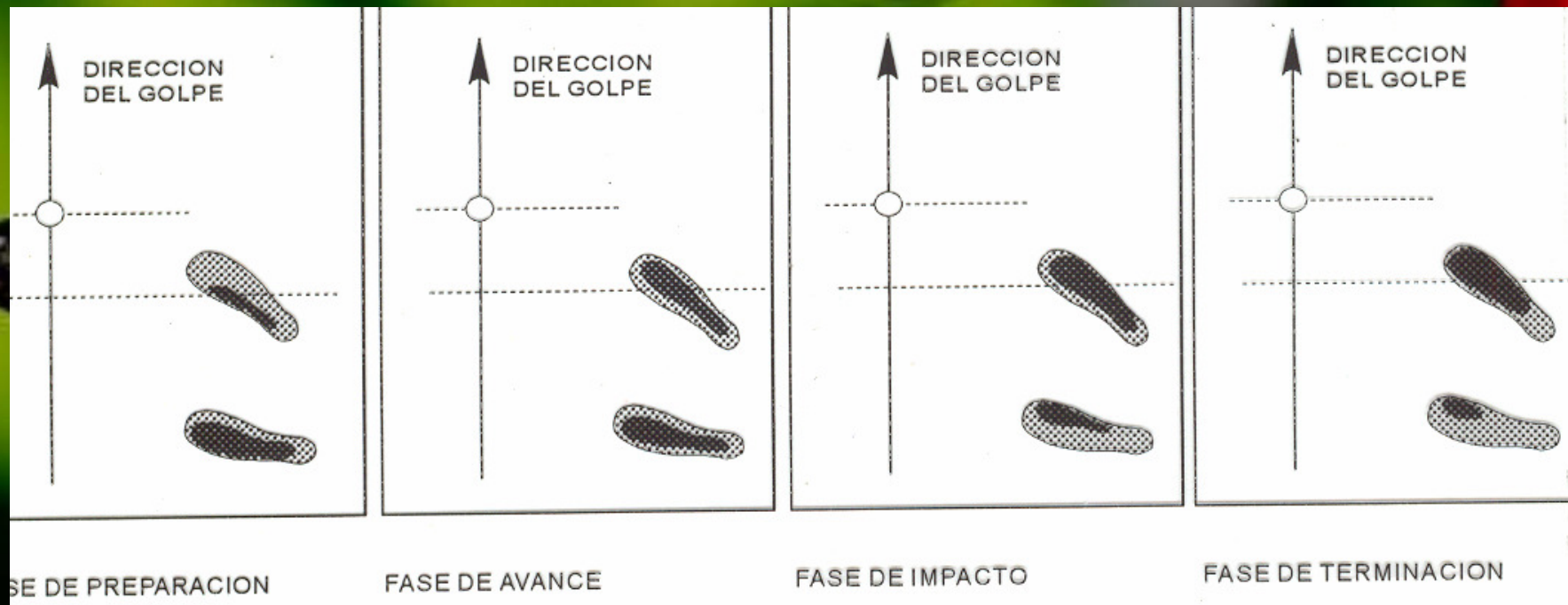
www.tenistotal.es



JUEGO DE PIES

Golpes de derecha y revés

Transferencia del peso del cuerpo



www.itftennis.com/coaching/practicalinfo/onlinearticles/español/técnica.asp
www.lawebdeltenis.net/el-juego-de-pies-mainmenu-72
www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_20116_original.PDF
www.caamouco.net/portal/cursodetenis
www.tenistotal.es



JUEGO DE PIES

Golpe de derecha y revés

4. Recuperación y Recolocación

- De la posición de preparado
 - Cuerpo
 - Rodilla
 - Tronco
 - Mirada
- Del centro de pista
 - Pasos laterales
 - Lo mas rápido posible sin perder el equilibrio

www.itftennis.com/coaching/practicalinfo/onlinearticles/español/técnica.asp

www.lawebdeltenis.net/el-juego-de-pies-mainmenu-72

www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_20116_original.PDF

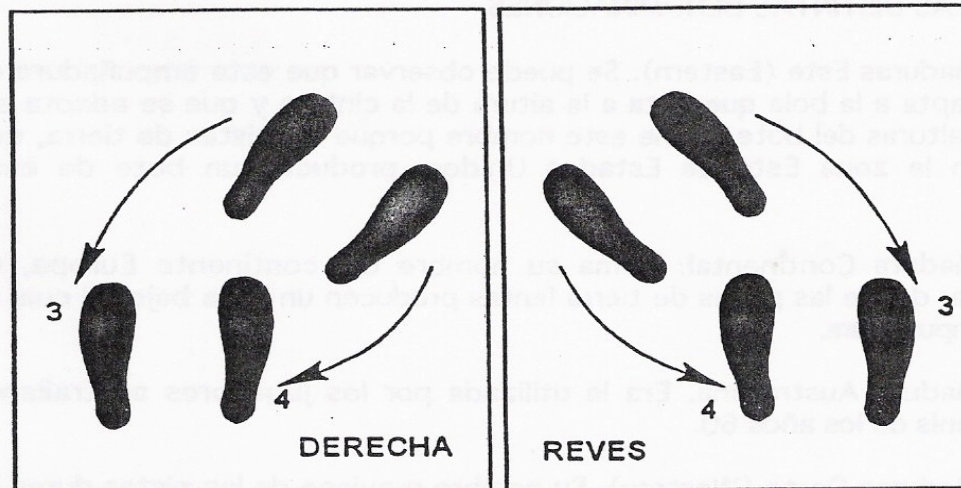
www.caamouco.net/portal/cursodetenis



JUEGO DE PIES

Golpe de derecha y revés

4. Recuperación y Recolocación



Pasos de recuperación en los golpes de derecha y revés.



JUEGO DE PIES

Golpe de volea

1. Posición de preparados

Más....

- Apertura de piernas
- Flexión de rodillas
- Inclinación del tronco
- Elevación de la cabeza de la raqueta
- Mismas fases que en los golpes de fondo pero más acortadas.

www.itftennis.com/coaching/practicalinfo/onlinearticles/español/técnica.asp

www.lawebdeltenis.net/el-juego-de-pies-mainmenu-72

www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_20116_original.PDF

www.caamouco.net/portal/cursodetenis

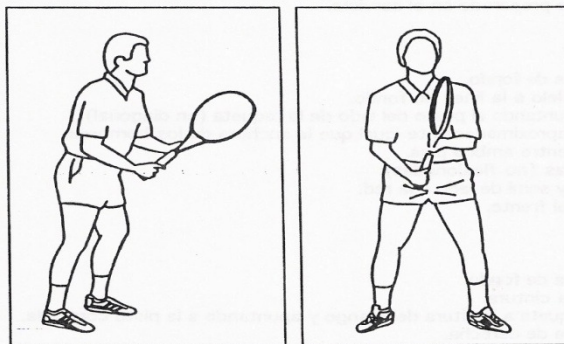
www.tenistotal.es



JUEGO DE PIES

Golpe de volea

1. Posición de preparados

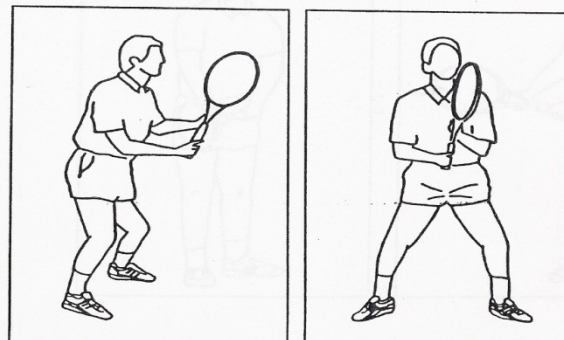


Posición de preparado en el fondo de la pista.

3.2.1. Diferencias entre la posición de preparado en el fondo de la pista y en la volea.

- en la volea hay más:

- * Abertura de los pies.
- * Flexión de rodillas.
- * Inclinación del tronco.
- * Elevación de la cabeza de la raqueta.





JUEGO DE PIES

Servicio y remate

1. Posición de preparado

- **Cuerpo:**
 - Detrás de la línea de fondo
 - Pies trasero
 - Pie delantero
 - Anchura de los pies y peso del cuerpo
 - Cabeza y vista al frente
- **Raqueta:**
 - A la altura de la cintura apuntando al cuadro de saque.
 - Mano –raqueta empuñadura
 - Mano-pelota puesta en el cuello de la raqueta

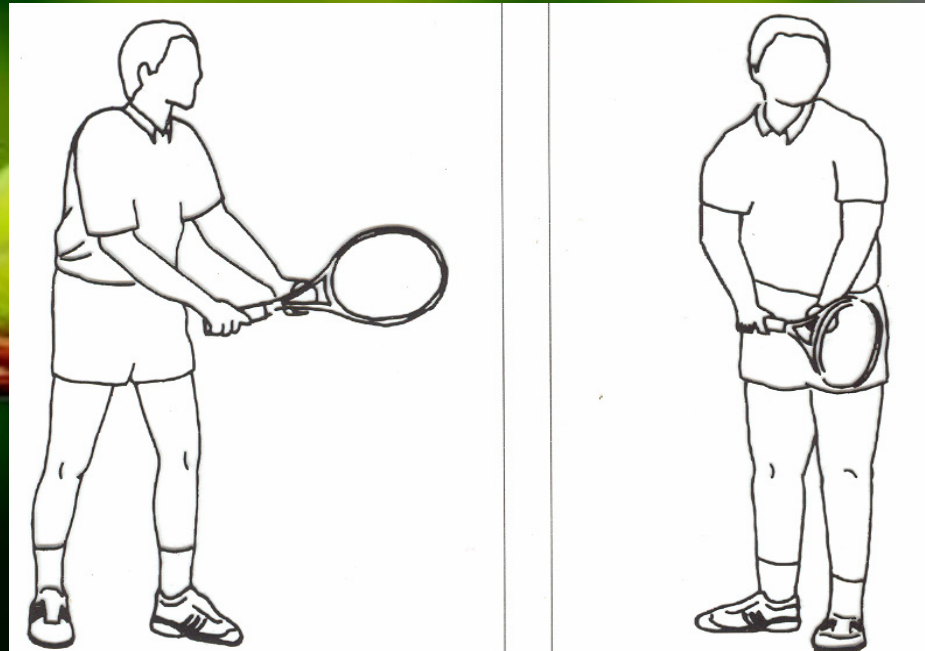




JUEGO DE PIES

Servicio y remate

1. Posición de preparados



www.itftennis.com/coaching/practicalinfo/onlinearticles/español/técnica.asp

www.lawebdeltenis.net/el-juego-de-pies-mainmenu-72

www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_20116_original.PDF

www.caamouco.net/porta/cursodetenis

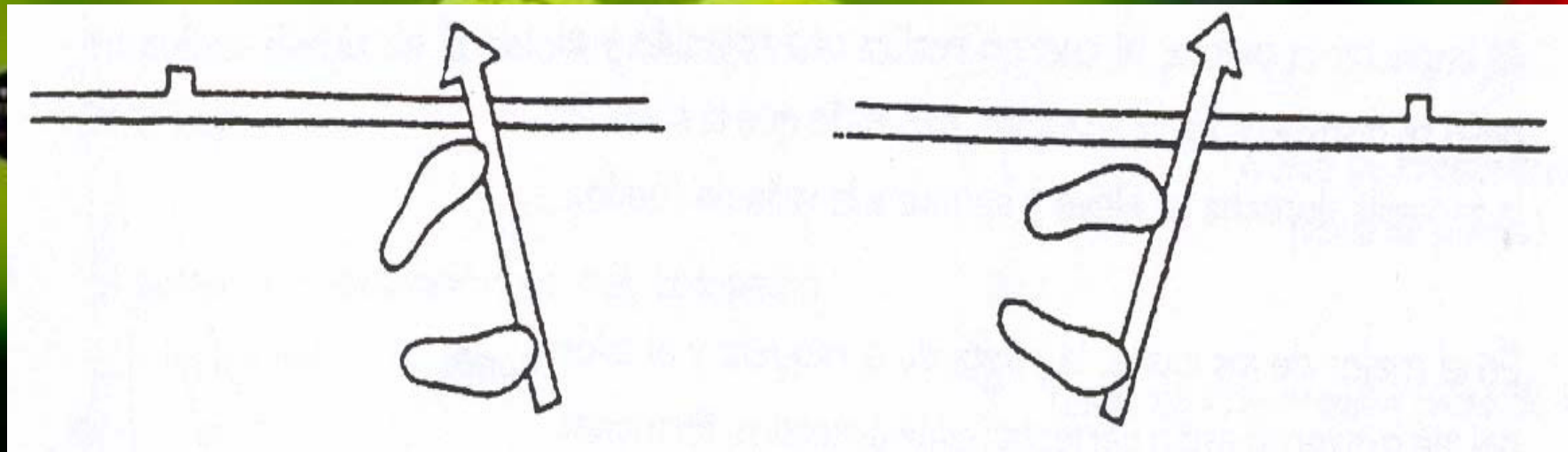
www.tenistotal.es



JUEGO DE PIES

Servicio y remate

1. Posición de preparados



www.itftennis.com/coaching/practicalinfo/onlinearticles/español/técnica.asp

www.lawebdeltenis.net/el-juego-de-pies-mainmenu-72

www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_20116_original.PDF

www.caamouco.net/portal/cursodetenis

www.tenistotal.es



3. Conclusión.

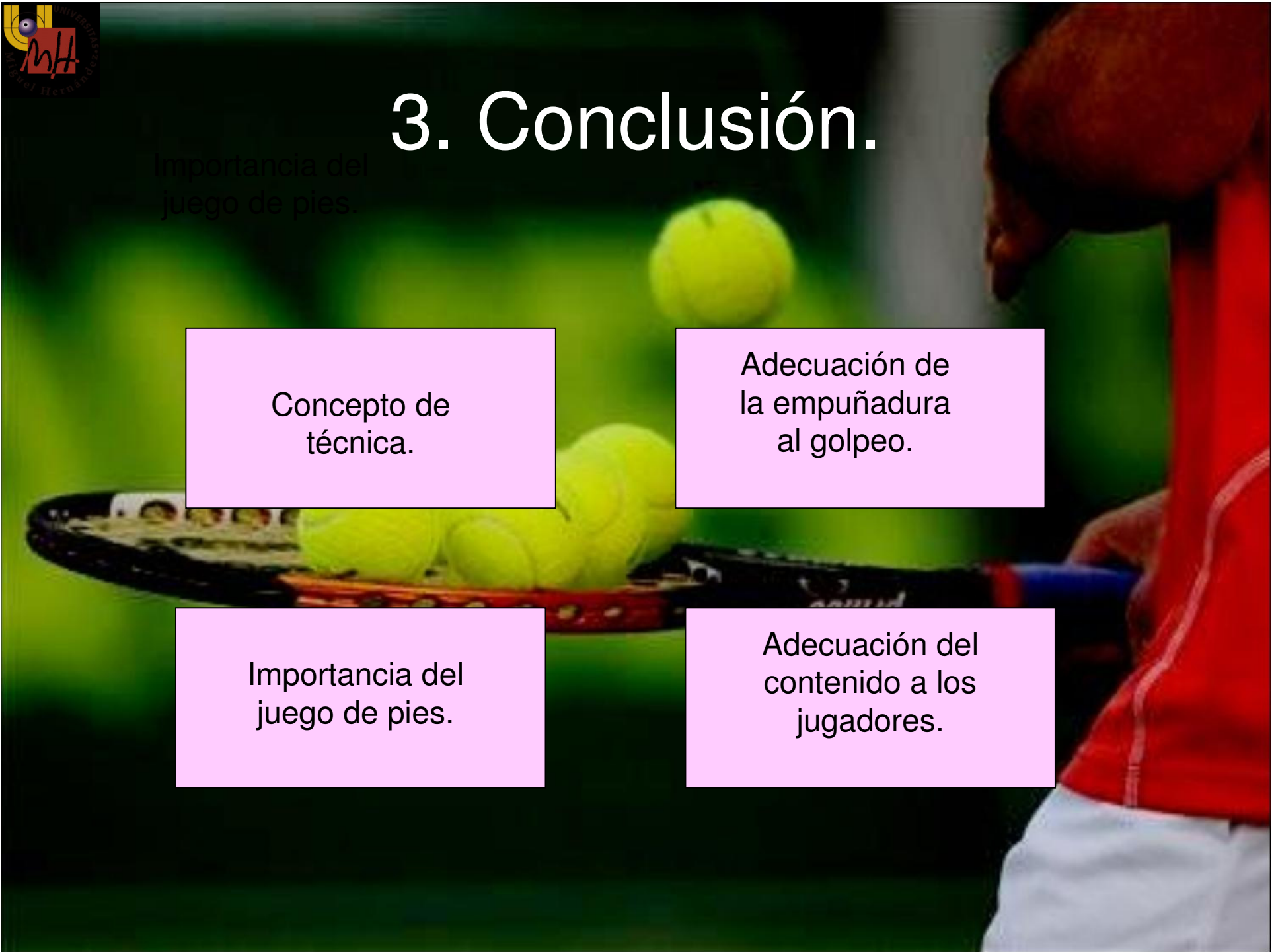
Importancia del
juego de pies.

Concepto de
técnica.

Adecuación de
la empuñadura
al golpeo.

Importancia del
juego de pies.

Adecuación del
contenido a los
jugadores.





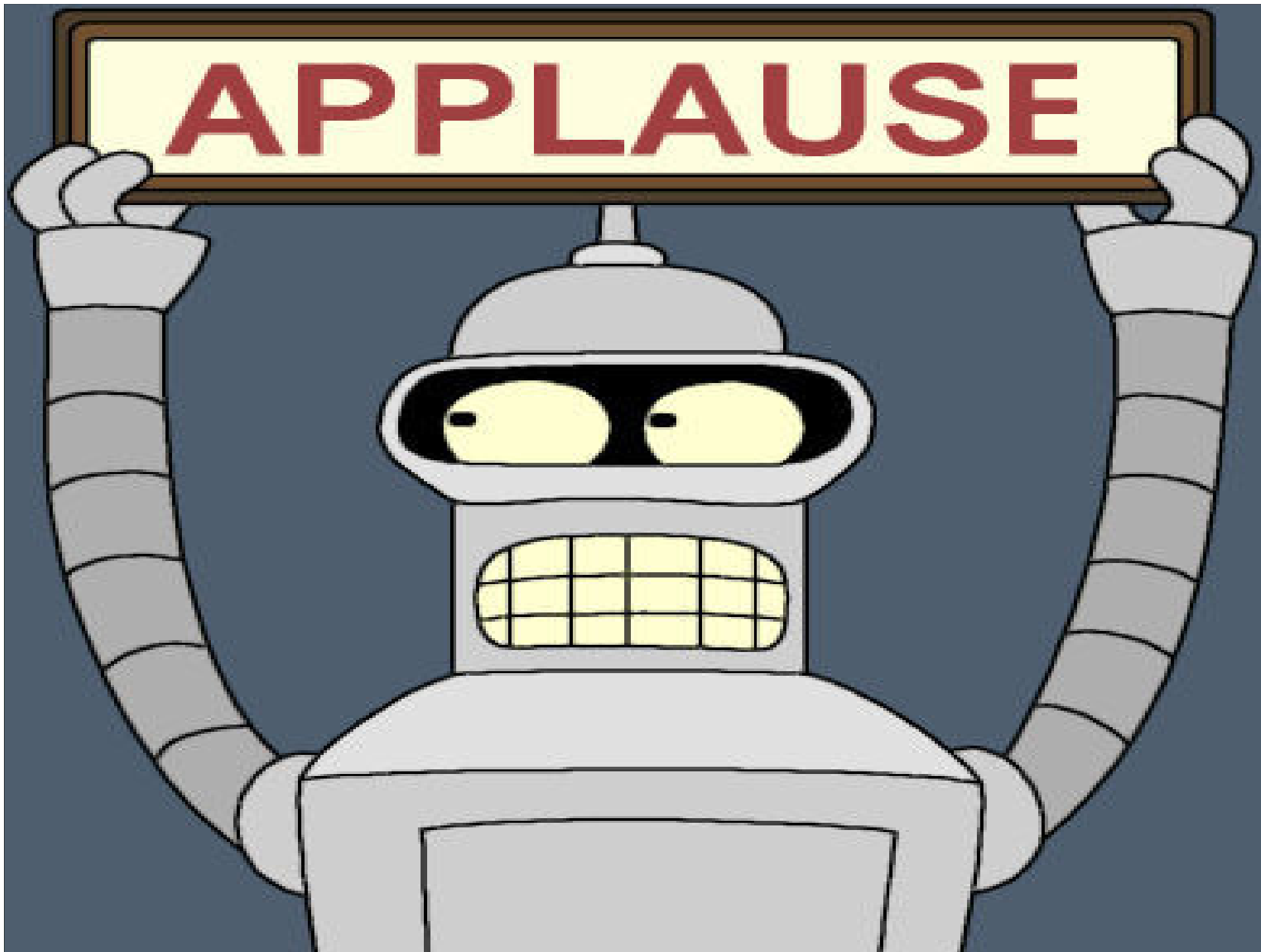
4. BIBLIOGRAFÍA (I)

- Brown, Jim (2005). *Tenis. Claves para mejorar las destrezas técnicas*. Editor: Tutor, Madrid.
- Comité Olímpico Español, 1993. *Tenis (I)*. Primera edición, COI.
- Crespo, Miguel (1998). *Iniciativa de la ITF del tenis en la escuela: manual para el maestro*. Editor: Federación Internacional de Tenis.
- Crespo, Miguel (2002). *Trabajando con jóvenes tenistas*. Editor: Federación Internacional de Tenis.
- Pascual, María José (1993). *Tenis*. Editor: Comité Olímpico Español, Madrid.
- Real Federación Española de Tenis. Escuela Nacional Maestría de Tenis. Madrid. *Fundamentos técnicos*.
- Sanz Rivas, David (2004). *Tenis en la escuela*. Editorial: Paidotribo, Barcelona. Serie: Colección Educación Física.

4. BIBLIOGRAFÍA (II)

- <http://www.caamouco.net/portal/cursodetenis>
- <http://www.itftenis.com/coaching/practicalinfo/onlinearticles/español/tecnica.asp>
- http://www.itftenis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_20116_original.PDF
- <http://www.lawebdeltenis.net/el-juego-de-pies-mainmenu-72>
- <http://www.lawebdeltenis.net/tenis-basico/empuñaduras-tenis>
- <http://www.miguelcrespo.net/temas/Tema7y11-Fundamentos.pdf>
- <http://tecnicatenis.iespana.es/empuñadu.html>
- <http://www.tennisproser.com/Secretos%20del%20tenis/Empu%F1aduras-de-tenis.htm>
-
- <http://www.tenistotal.es/>

APPLAUSE

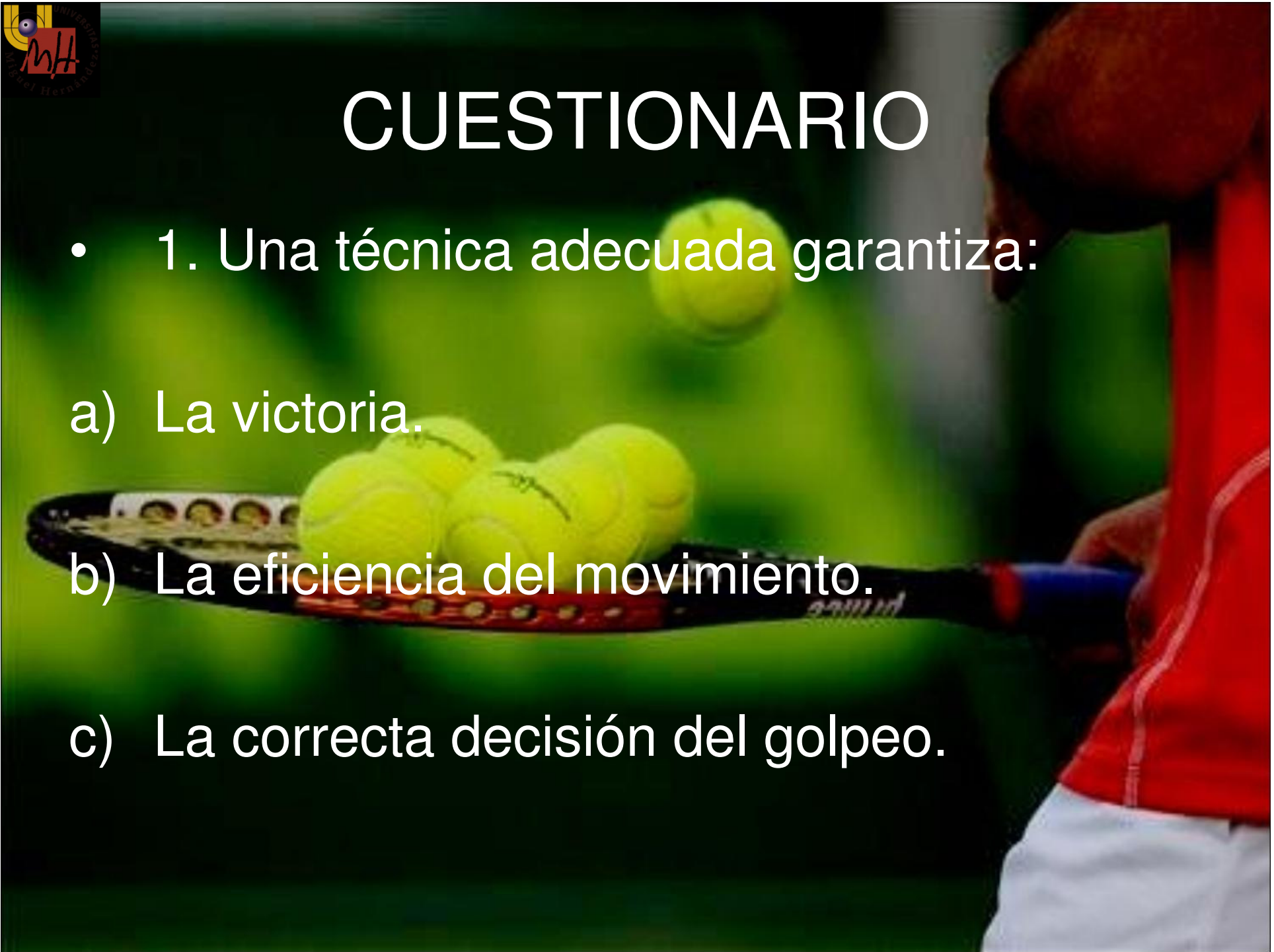






CUESTIONARIO

- 1. Una técnica adecuada garantiza:
 - a) La victoria.
 - b) La eficiencia del movimiento.
 - c) La correcta decisión del golpeo.





- 2. Los fundamentos técnicos del tenis son:
 - a) Fases de juego.
 - b) Golpes y empuñaduras.
 - c) Cualidades físicas en el tenis.



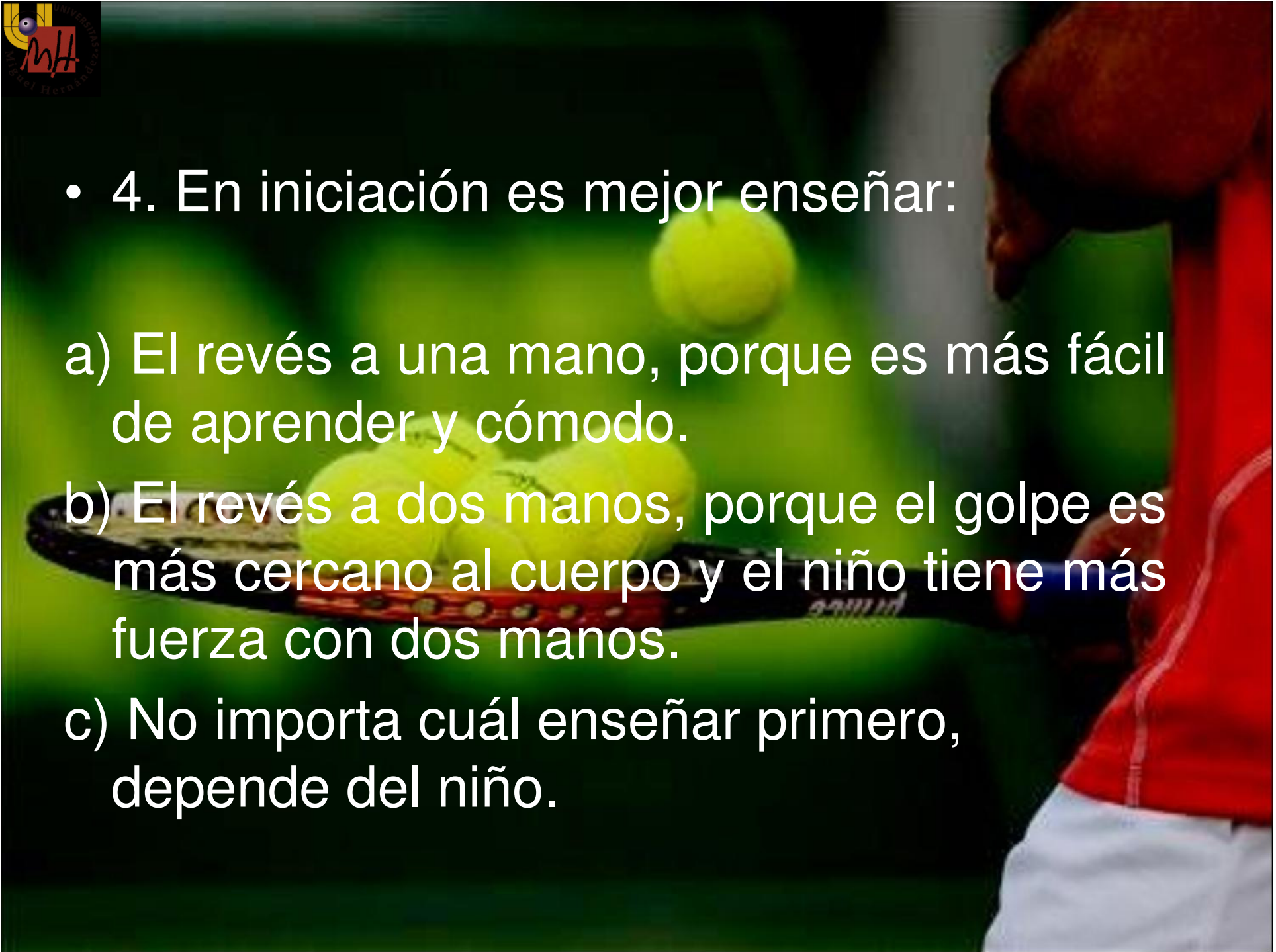


- 3. En la posición de preparados del servicio:
 - a) El pie trasero apunta al poste de la red.
 - b) El pie delantero está paralelo a la línea de fondo.
 - c) El peso del cuerpo está repartido entre los dos pies.





- 4. En iniciación es mejor enseñar:
 - a) El revés a una mano, porque es más fácil de aprender y cómodo.
 - b) El revés a dos manos, porque el golpe es más cercano al cuerpo y el niño tiene más fuerza con dos manos.
 - c) No importa cuál enseñar primero, depende del niño.





5.- ¿ Qué empuñadura favorece el liftado?

a) La oeste

b) La australiana

c) La continental





6.- ¿En qué empuñadura la línea de la mano se apoya en la cara A del mango?

a) Oeste

b) Este

c) Continental



¡Gracias!

