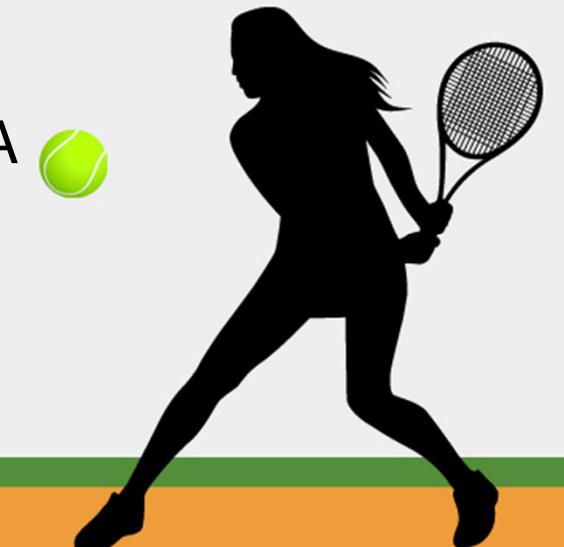


TECNICA DE TENIS, GOLPES DE RED.

SERGIO LLINARES TITO
MARTIN ADAM CORRALES
JOSE RAMON MOYA GARCIA
ANDREA PETRU
20/03/2012



índice

1. DEFINICIÓN.
2. OBJETIVOS.
3. TIPOS DE GOLPEO.
 - 3.1. VOLEA DE DERECHA.
 - 3.2. VOLEA DE REVÉS.
 - 3.3. REMATE.
 - 3.4. SEMIVOLEA.
 - 3.5. DEJADA EN RED.
4. ERRORES MÁS FRECUENTES.
5. CORRECCIONES A LOS ERRORES.
6. ARTICULO CIENTÍFICO.(LA EPICONDILITIS)
7. PREGUNTAS TIPO TEST.
8. BIBLIOGRAFÍA.
9. ENTREVISTA A ENTRENADOR
10. VÍDEO DE VOLEA DE PROFESIONALES.



DEFINICIÓN

- LOS GOLPES DE RED SON AQUELLOS QUE SE REALIZAN CERCA DE LA MISMA, DEBIDO A UN GOLPEO DEL ADVERSARIO QUE NOS OBLIGA A ADELANTARNOS CERCA DE ESTA O POR DECISIÓN TÁCTICA DEL JUGADOR. VOLEA, REMATE, DEJADA Y SEMIVOLEA.



OBJETIVOS.

- CONOCER LOS DISTINTOS GOLPES DE RED.
- APRENDER LAS FASES DE CADA GOLPEO.
- SABER VISULIZAR ERRORES MAS FRECUENTES.
- CORRECIONES DE ESTOS ERRORES.



TIPOS DE GOLPEOS.

- VOLEA DE DERECHA.
- VOLEA DE REVÉS.
- REMATE.
- SEMIVOLEA.
- DEJADA EN RED.



VOLEA DE DERECHA

- DEFINICIÓN:

GOLPEO DE
PELOTA ANTES
DE QUE ESTA
BOTE EN LA
PISTA.

NORMALMENTE
SE REALIZA
CERCA DE LA
RED.



VOLEA DE DERECHA

- FASES DEL GOLPEO:
 - POSICIÓN DE PREPARADOS.
 - UNIDAD DE GIRO- INICIO-ARMADO.
 - AVANCE-IMPACTO.
 - TERMINACIÓN Y RECOLOCACIÓN.



VOLEA DE REVÉS.

- Definición:

la volea de revés es igual que la volea de derecha pero con diferente preparación y giros de hombros.



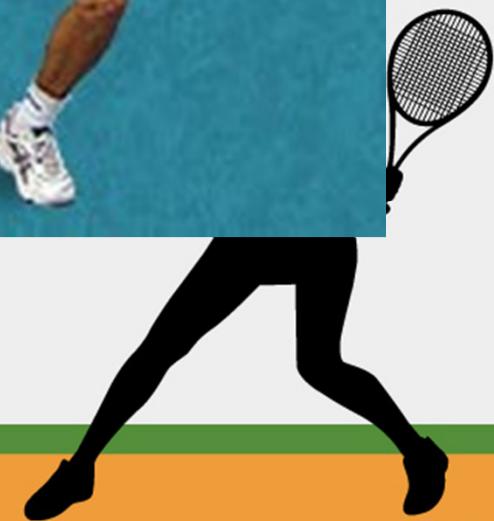
REMADE

DEFINICIÓN:

GOLPE DE ATAQUE CERCA DE LA RED, QUE SE UTILIZA PARA FINALIZAR EL PUNTO IMPACTANDO CON FUERZA HACIA LA PISTA RIVAL. PUEDE SER DESPUÉS DE BOTE O ANTÉS DE BOTE.



- FASES DE REMATE:
 - POSICIÓN DE PREPARADOS.
 - PÉNDULO Y BRAZOS EN CRUZ.
 - FLEXIÓN DE CODA.
 - BUCLE.
 - IMPACTO.
 - ACOMPAÑAMIENTO
 -
 - TERMINACIÓN.



GOLPEOS ESPECIALES.

- TIPOS DE GOLPEO:
- DEJADA.
- SEMIVOLEA.

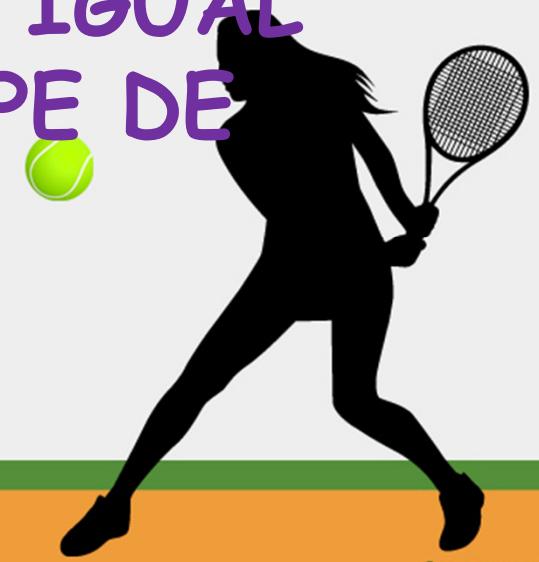


DEJADA.

- DEFINICIÓN:

ES EL GOLPE QUE UTILIZAMOS PARA OBLIGAR A NUESTRO ADVERSARIO ACERCARSE A LA RED.

SU PREPARACIÓN DEBE SER IGUAL QUE UNA VOLEA O UN GOLPE DE FONDO.



SEMIVOLEA.

- DEFINICIÓN:

ES EL GOLPE QUE SE REALIZA CUANDO NOS VIENE UNA PELOTA MUY RAPIDA QUE NO NOS DA TIEMPO A REACCIONAR Y NOS PILLA A MEDIO CAMPO, A UNA ALTURA INFERIOR A LA DE LA RED.

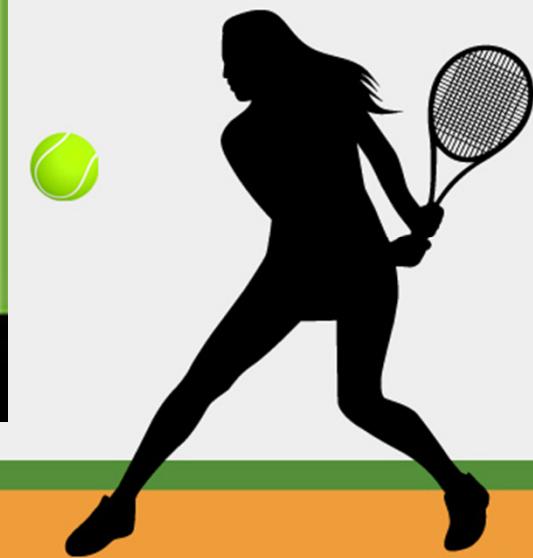


ERRORES MAS FRECUENTES EN LA VOLEA

1. TOMAR CONCIENCIA DE QUE LA RAQUETA ES UNA PROLONGACIÓN DE LA MANO.



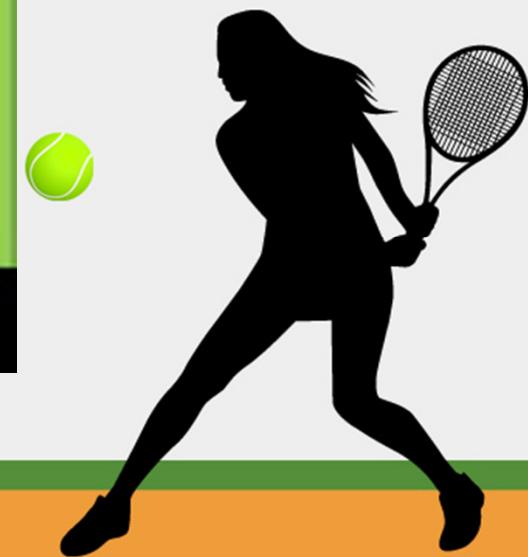
2. GIRO EXCESIVO HACIA ATRÁS



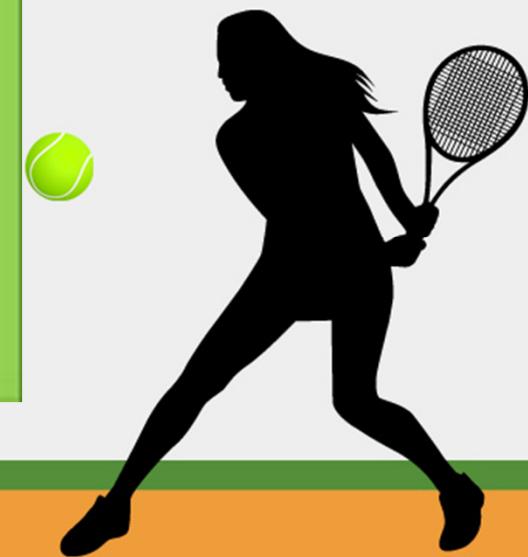
3. MUÑECA DÉBIL



4.NO REALIZAR LA TERMINACIÓN



5. LLEVAR LA MANO IZQUIERDA DELANTE



ARTÍCULOS CIENTÍFICO

- TENIS Y CIENCIA UN MODELO DE SIMULADOR POR ORDENADOR.

<http://www.cienciaydeporte.net/numeros-anteriores/no-3/47-articulos/50-art%C3%ADculo.>

- PROYECCIÓN DEL RENDIMIENTO DE UN JUGADOR.

http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_5965_original.PDF

- LOS BENEFICIOS DEL TENIS.

<http://www.lawebdeltenis.net/artlos-mainmenu-54/centro-mextenis-alto-rendimiento-mainmenu-96/83-beneficios-del-tenis>

- LA EPICONDILITIS.

<http://www.lawebdeltenis.net/artlos-mainmenu-54/centro-mextenis-alto-rendimiento-mainmenu-96/83-beneficios-del-tenis>



RESUMEN DEL ARTICULO CIENTIFICO.

- DEFINICIÓN EPICONDILITIS:

ES UNA INFLAMACIÓN DE LAS INSERCIÓNES MUSCULARES DE LOS MUSCULOS EXTENSORES DE LA MUÑECA. DEFINIDA EPICONDILITIS LATERAL.

- ¿CÓMO O QUE LO PRODUCE?

ESTE LESIÓN SE PRODUCE POR LA REPETICIÓN DE MOVIMIENTOS DE CODO, ANTEBRAZO O MUÑECA.

EN TENIS LA MAYOR PARTE DE ESTA CAUSA SON LOS GOLPES DE REVÉS.



RESUMEN DEL ARTICULO CIENTÍFICO

- ¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA TÉCNICA, PARA LA LESIÓN?

ES DETERMINANTE. ACORTAR LA PREPARACIÓN DEL GOLPE DE REVÉS, MOVER MUCHO LA MUÑECA Y JUGAR EN EXCESO CON ESTILO CORTADO ES PELIGROSO Y MUY GRAVE, POSTERIORMENTE APARECE LA LESIÓN.

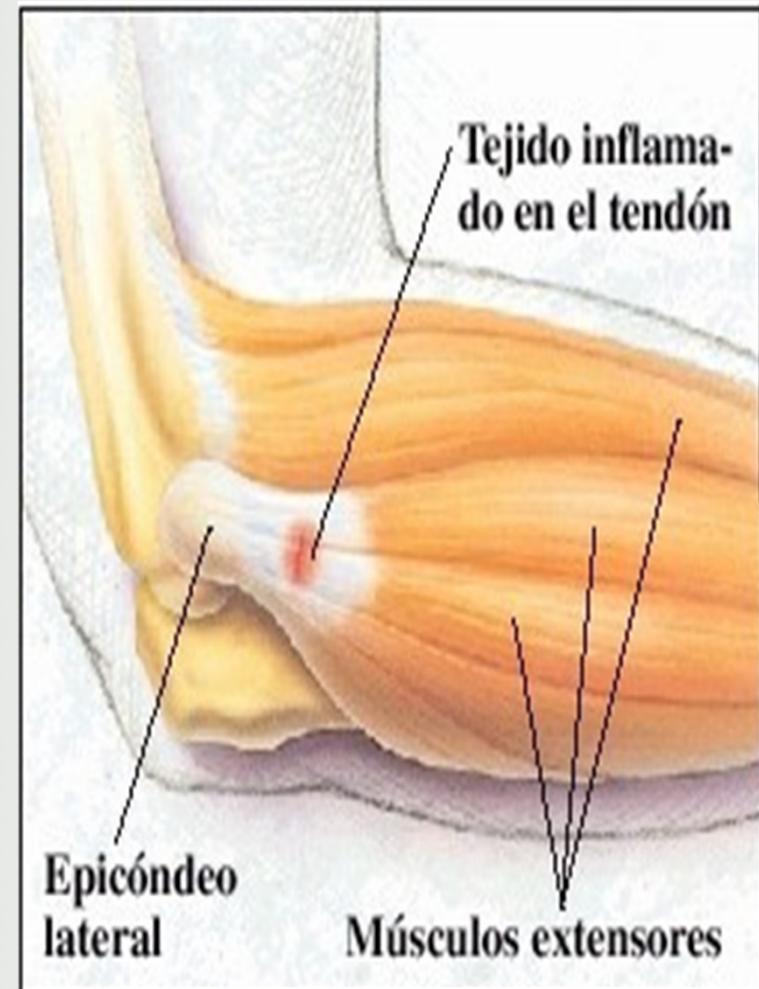
POR LO TANTO UNA CORRECTA TÉCNICA DE GOLPEOS AHORRA AL DEPORTISTA TENER LESIONES.

- ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR O CURAR LA EPICONDYLITIS?
 1. HAY QUE TENER EN CUENTA LA RAQUETA.
 2. LA CALIDAD DE LAS PELOTAS.
 3. ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS FLEXORES Y EXTENSORES.
 4. EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN.
 5. CORRECTA ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN.

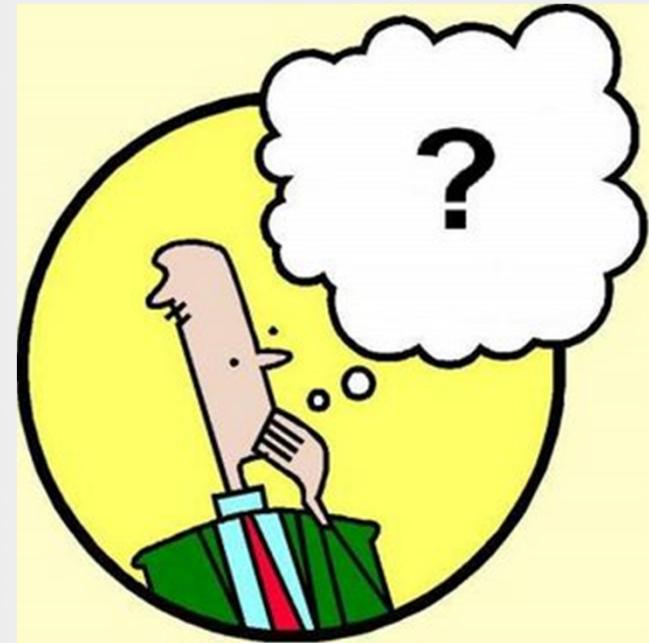


PREGUNTAS TIPOS TEST

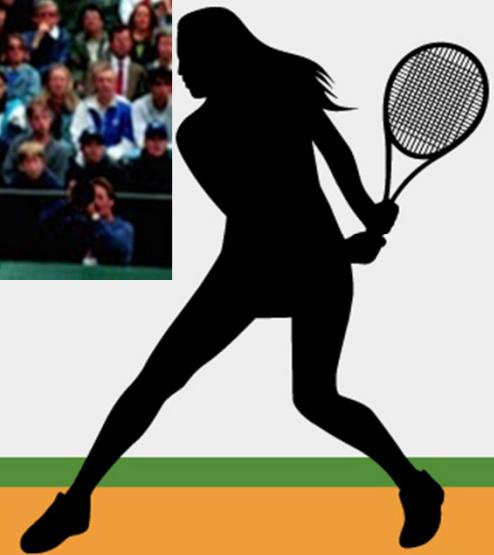
- ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS EN TENIS, PARA QUE SE PRODUZCA EPICONDILITIS?
 1. GOLPES DE DERECHA.
 2. GOLPES DE REVÉS.
 3. TANTO GOLPES DE DERECHA COMO DE REVÉS.
 4. LOS PRINCIPALES SON LOS GOLPES DE REVÉS, PERO ÑOS DE DERECHA TAMBIÉN AFECTAN EN MENOR CANTIDAD.



- ¿CUÁL ES LA FALSA EN CUANTO A LA DIFERENCIA ENTRE VOLEA DE DERECHA Y DE REVÉS?
 1. EN LA VOLEA DE REVÉS SE ADELANTA LA MISMA PIerna QUE LA MANO EJECUTORA.
 2. EN LA VOLEA DE DERECHA SE ADELANTA LA PIerna CONTRARIA A LA MANO EJECUTORA.
 3. EN LA VOLEA DE REVÉS SE ADELANTA LA PIerna CONTRARIA A LA MANO EJECUTORA.
 4. LA VOLEA DE DERECHA ES MÁS POTENTE QUE LA VOLEA DE REVÉS.



- **¿QUÉ DIFERENCIA TIENE EL REMATE DEL SAQUE?**
- 1. EN EL SAQUE NOS TIRAMOS LA PELOTA NOSOTROS MISMOS.**
 - 2. EL REMATE NOS TIRAMOS LA PELOTA NOSOTROS MISMOS.**
 - 3. LA EMPUÑADURA.**
 - 4. POSICIÓN DE ESPERA.**



- ¿Es aconsejable enseñar la volea y el remate en iniciación?

1. si, pero a partir de los 10 años
2. Si, a partir de los 6 años aprox.
3. No, es un golpe muy difícil
4. Depende de la capacidad del niño.



- Que preparación hay que utilizar para la dejada?

1. La misma que para la volea.

2. La misma que para el remate.

3. Tiene una preparación especial

4. No se prepara, es un golpe de reacción

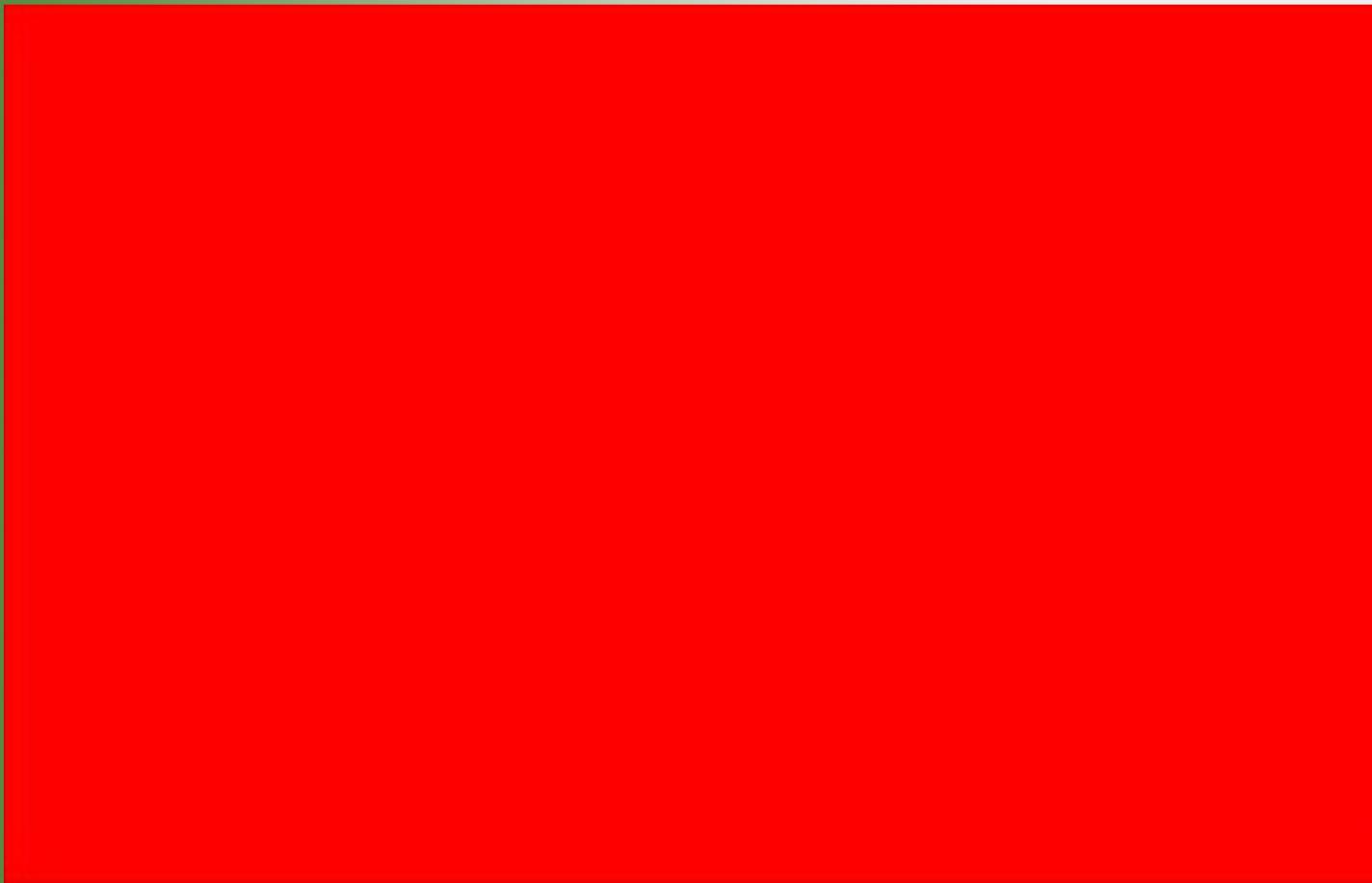


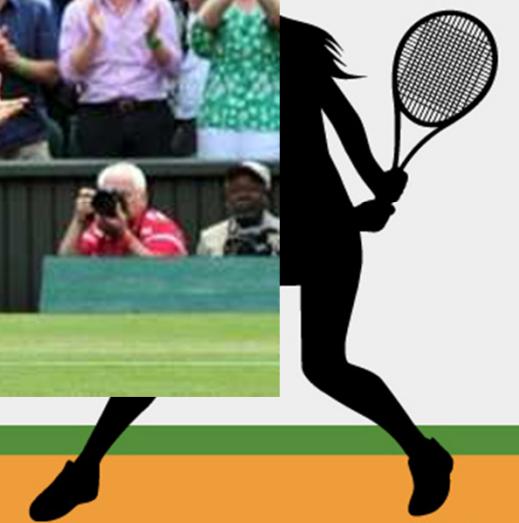
BIBLIOGRAFÍA

- <http://www.cienciaydeporte.net/numeros-anteriores/no-3/47-articulos/50-art%C3%ADculo.html?start=5>
- <http://www.lawebdeltenis.net/artlos-mainmenu-54/centro-mextenis-alto-rendimiento-mainmenu-96/83-beneficios-del-tenis>
- http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_5965_original.PDF
- <http://www.cienciaydeporte.net/numeros-anteriores/no-3/47-articulos/50-art%C3%ADculo.html?start=5>
- <http://www.juegatenis.com/articulos/articulo001-01.htm>
- Libro: Iniciación al tenis con Luis Medieno. Ed: Tutor.
- Libro: Tenis, toques maestros. Don J.Leary. Ed: hispano europea.



ENTREVISTA A UN ENTRENADOR





XINHUA