



# LA TÉCNICA EN LA INICIACIÓN AL TENIS

## Desarrollo de la base



# Definición de técnica

- Ejecución de movimientos estructurales
- Obedecen a una serie de patrones temporo-espaciales modelos
- Garantizan la eficiencia

# Definición de técnica

- Modelo ideal de un movimiento relativo al tenis.
- Descrito basándose en:
  - conocimientos científicos
  - experiencias prácticas
- Descripción:
  - Verbal
  - Gráfica
  - Matemática
  - Biomecánica
  - Anatómico – funcional

(Grosser, 1986)

# Fundamentos técnicos del tenis

- Golpes
  - Tipos
  - Fases
- Empuñaduras

# LOS GOLPES DEL TENIS

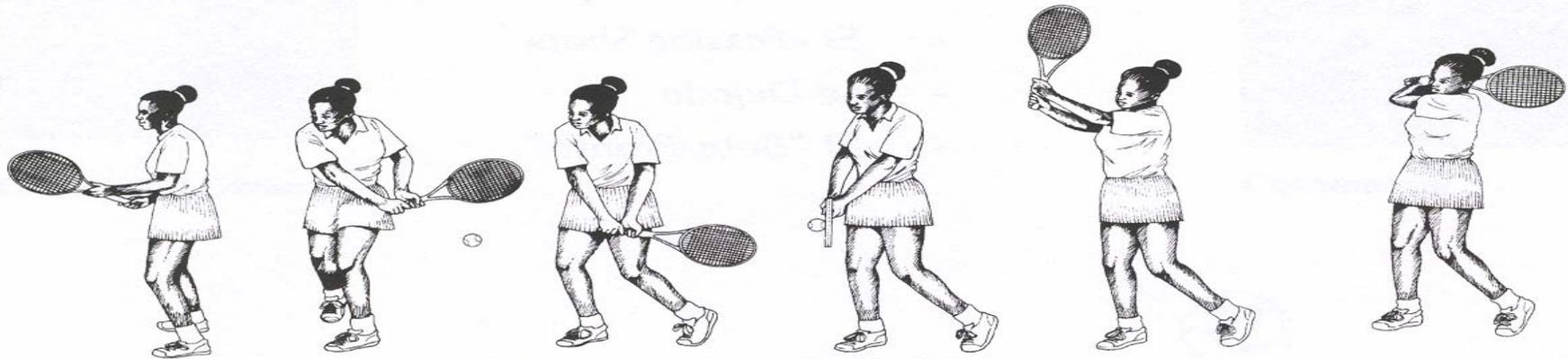
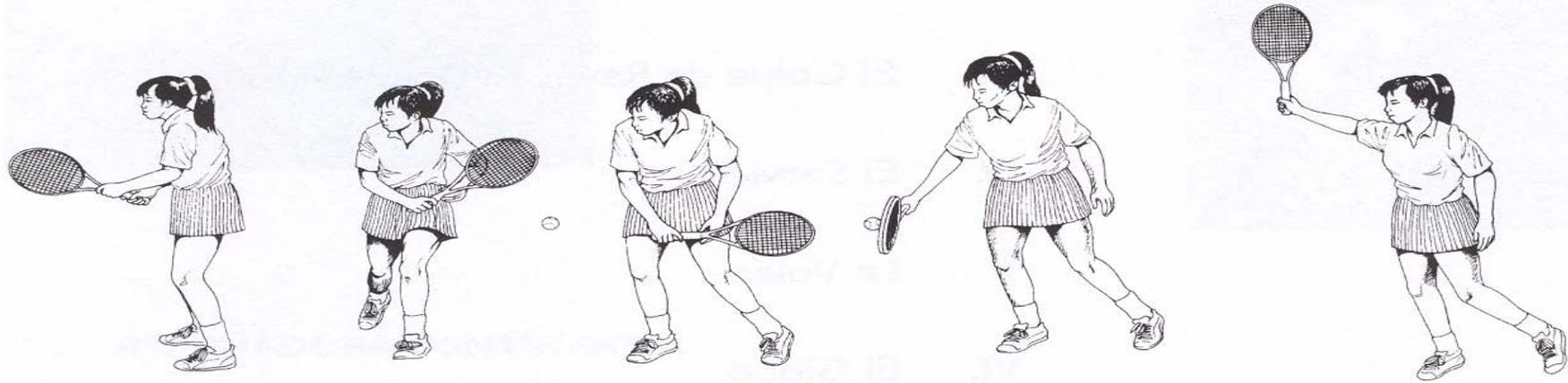
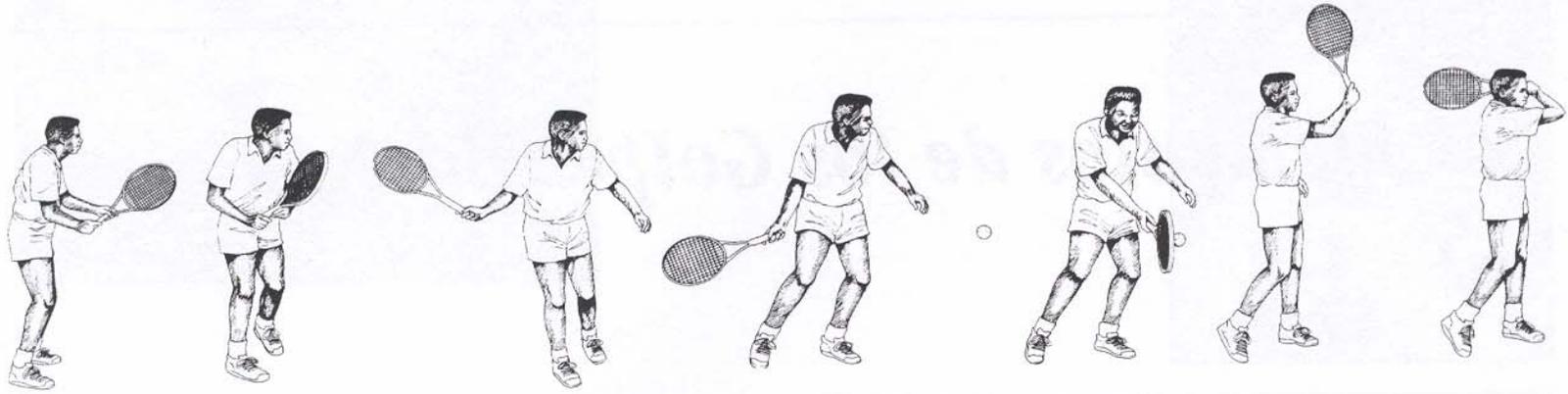
# Golpes del tenis

## Tipos

- Básicos
- Avanzados
- Variantes

# Golpes básicos del tenis

- **Golpes jugados tras el bote:**
  - Golpe de derecha
  - Golpe de revés
- **Golpes jugados antes del bote:**
  - Volea de derecha
  - Volea de revés
- **Golpes jugados por encima hombro:**
  - Servicio
  - Remate



# Fases de los golpes jugados tras el bote

- Posición de preparados
- Unidad de giro -  
Inicio – armado
- Avance-impacto
- Terminación y  
recolocación

# Fases de los golpes

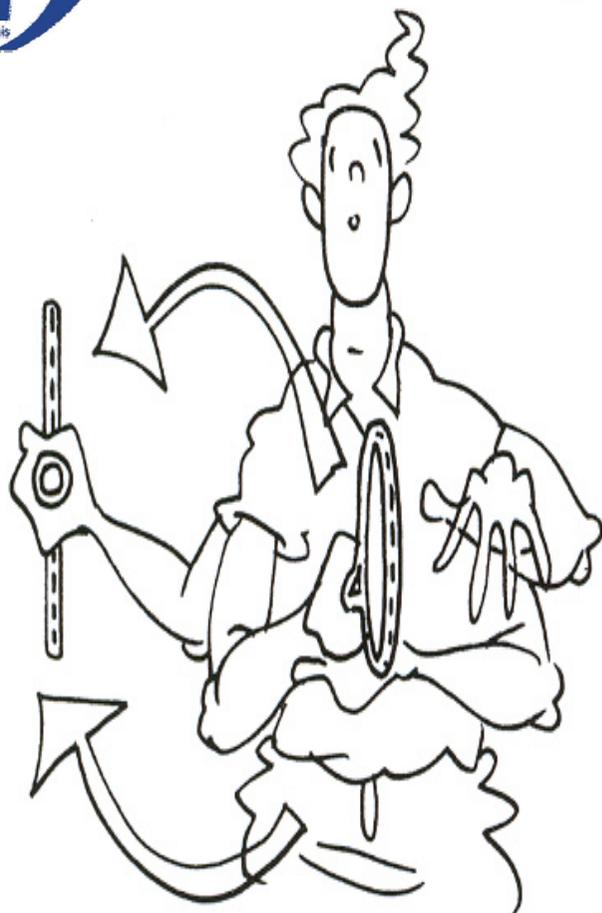
## Posición de preparado

- Separación de pies
- Flexión de rodillas
- Inclinación del tronco
- Posición de la raqueta
- Mirada al frente

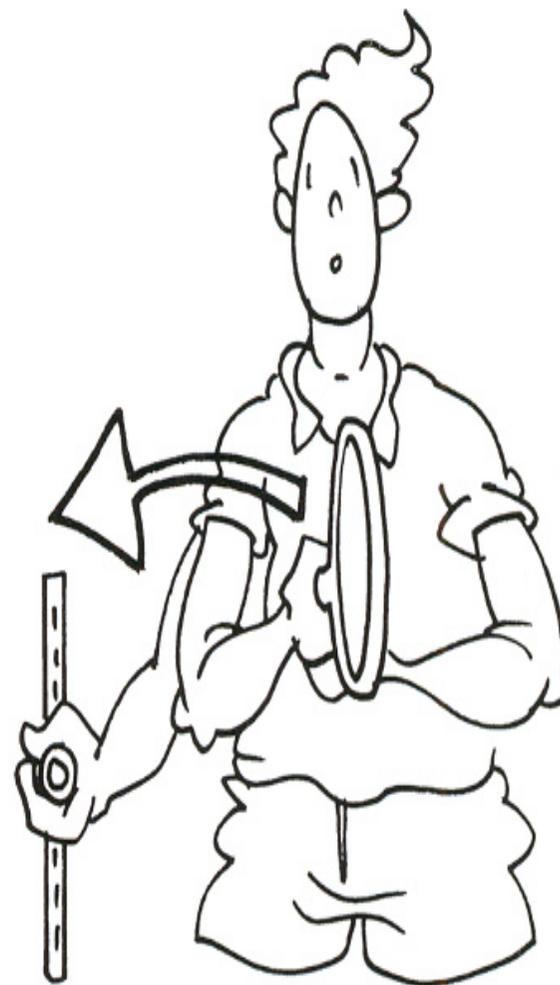
# Fases de los golpes

## Unidad de giro

- Giro del pie del golpe+giro de hombros
- Facilita desplazamiento
- Armado (llevar atrás) del brazo raqueta
- Anticipación
- Depende tipo golpe (fondo, resto) ,tipo superficie
- Brazo libre apunta la pelota (derecha)



*Preparaciones de derecha  
por arriba y por abajo*



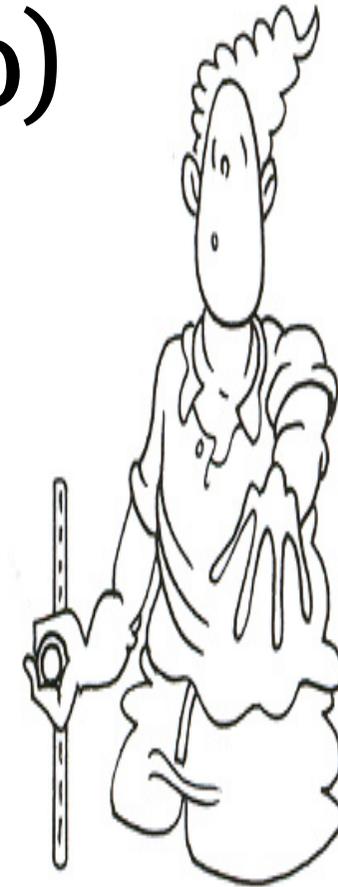
*Preparación lineal de  
derecha*

# Fases de los golpes inicio - (armado)

- **Iniciación: rectilíneo - seguir orden:**
  - punta de la raqueta, muñeca, codo, hombro, etc.
- **Avanzados: más o menos curvilíneo, por abajo, personal, cambiando orden**

# Fases de los golpes inicio - (armado)

- Final de la fase inicial de armado:
  - Brazo adelantado apunta la pelota
  - Tapón de la raqueta apunta a la pelota
  - Cara de la raqueta puede quedar paralela a la valla del fondo



# Fases de los golpes avance - impacto

- Pasos cortos
- Pasos de ajuste
- Equilibrio
- Ritmo: raqueta y peso del cuerpo atrás adelante
- Distancia con la pelota

# Fases de los golpes avance - aceleración

- Recorrido descendente-ascendente
- Control posición cuerdas en la acción principal
- Aceleración - soltura

# Fases de los golpes impacto

- Iniciación de lado o semiabierta:
  - mejor zona de golpeo y transferencia peso del cuerpo.
  - permite marcar 2 tiempos: raqueta atrás/adelante
- Tener en cuenta la empuñadura
- Nivel avanzado semiabierta o abierta: ventajas e inconvenientes



**ABIERTA**



**SEMI-ABIERTA**



**DE LADO**



**CERRADA**

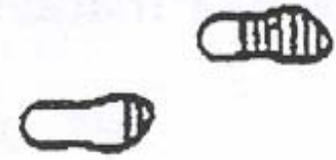
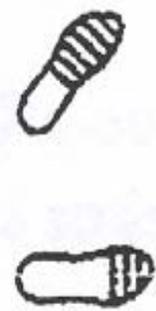
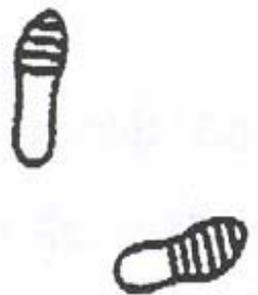
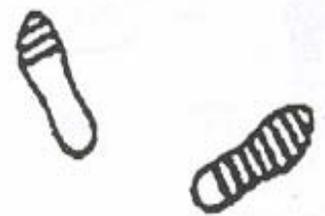


NET

NET

NET

NET

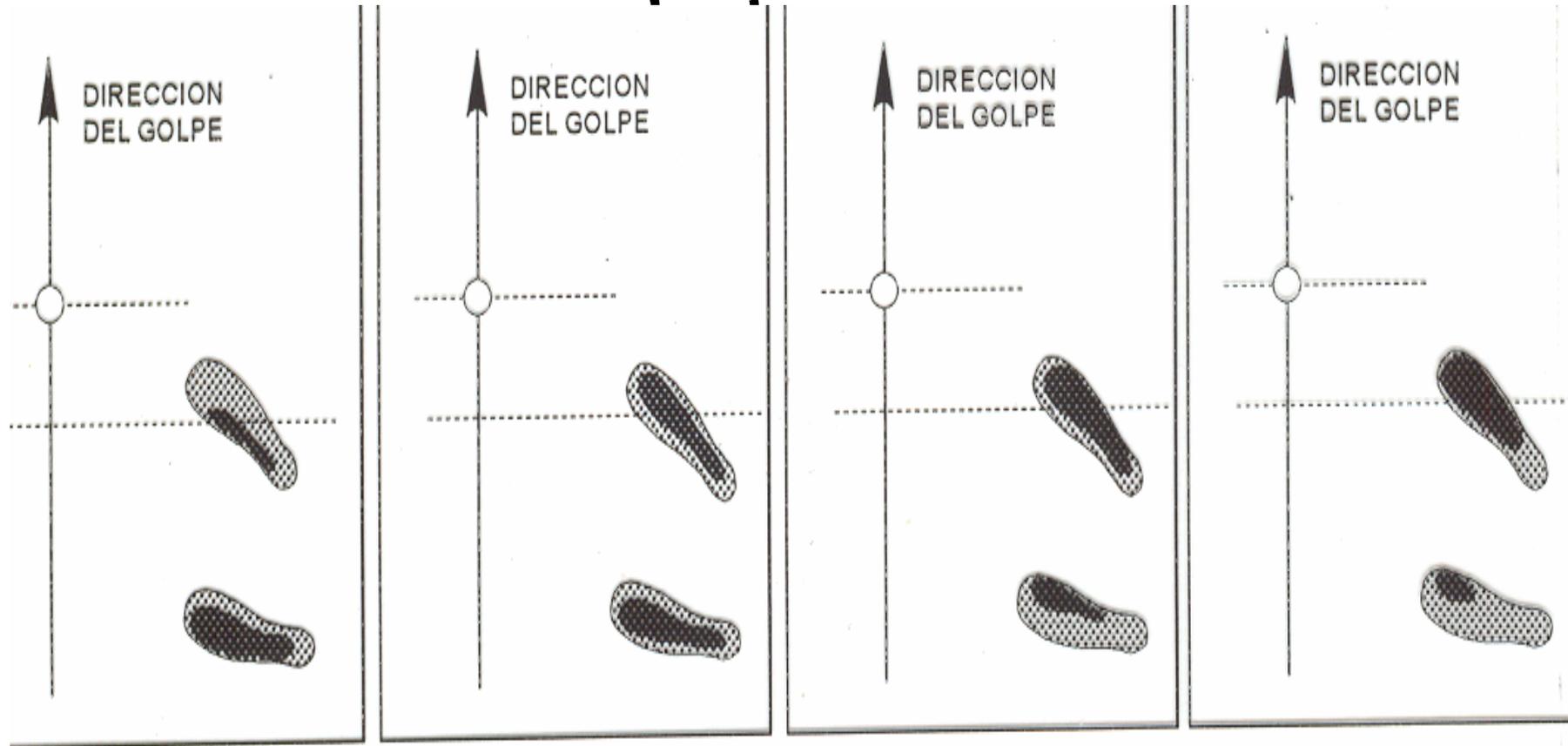


Prof. M. Crespo

LA TÉCNICA EN LA INICIACIÓN AL TENIS



# Transferencia peso del cuerpo -



FASE DE PREPARACION

FASE DE AVANCE

FASE DE IMPACTO

FASE DE TERMINACION

Prof. M. Crespo

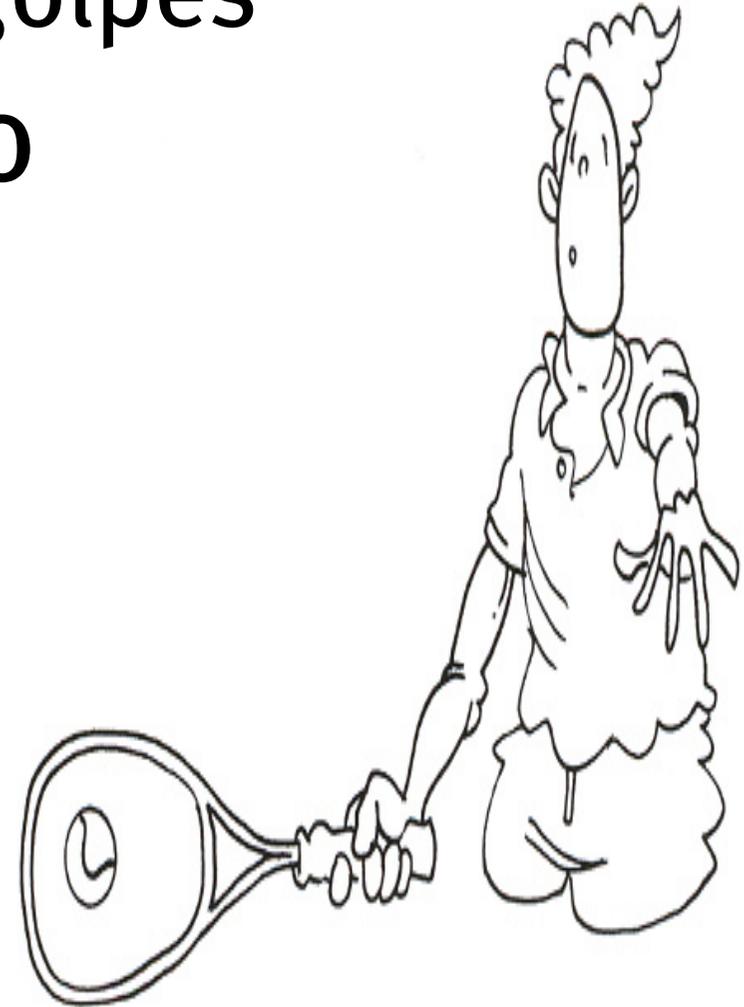
LA TÉCNICA EN LA INICIACIÓN AL TENIS

# Fases de los golpes impacto

- Delante del cuerpo - ventajas
- Altura según la empuñadura
- Revés mas adelantado
- Ligeras variaciones paralelo - cruzado

# Fases de los golpes impacto

- Posición de la raqueta en el punto de impacto
- Cuerdas mirando a la pelota
- Cabeza de la raqueta a la misma altura que el mango

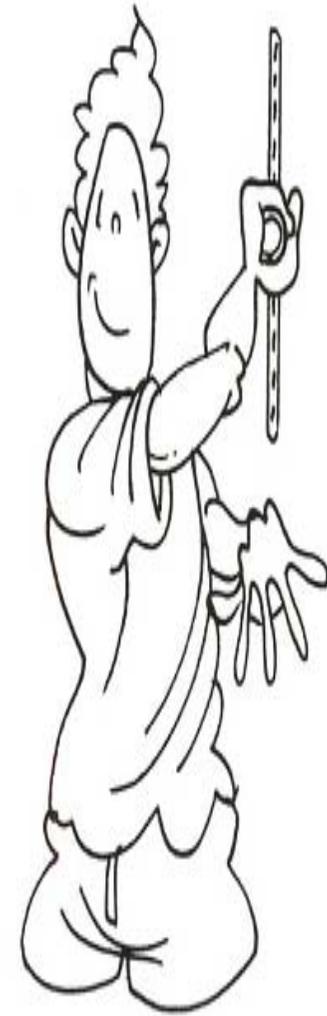


# Fases de los golpes terminación

- Vuelta a la posición de preparado
- Busca relajación
- Gran importancia para la progresión técnica

# Fases de los golpes terminación

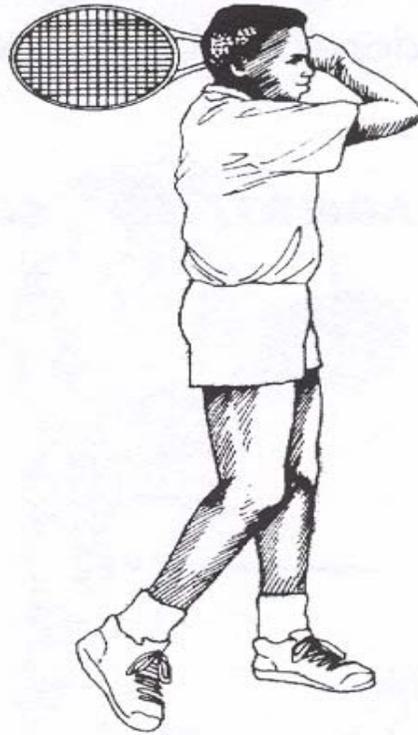
- Posición de la raqueta en la terminación
- Generalmente acaba sobre el hombro contrario
- Tapón apunta al contrario



*Tapón (en la terminación)*



**Terminación 1**



**Terminación 2**



**Terminación 1**



**Terminación 2**

# Fases de los golpes recolocación

- Pasos cortos
- Mirando al frente
- Seguimiento del juego
- Hábitos incorrectos en clases numerosas

## Posición de preparado Golpes antes del bote - red

- Más separación de pies
- Mayor flexión de rodillas
- Raqueta más alta y más adelantada
- Split-step



# Golpes antes del bote - red

## Fases

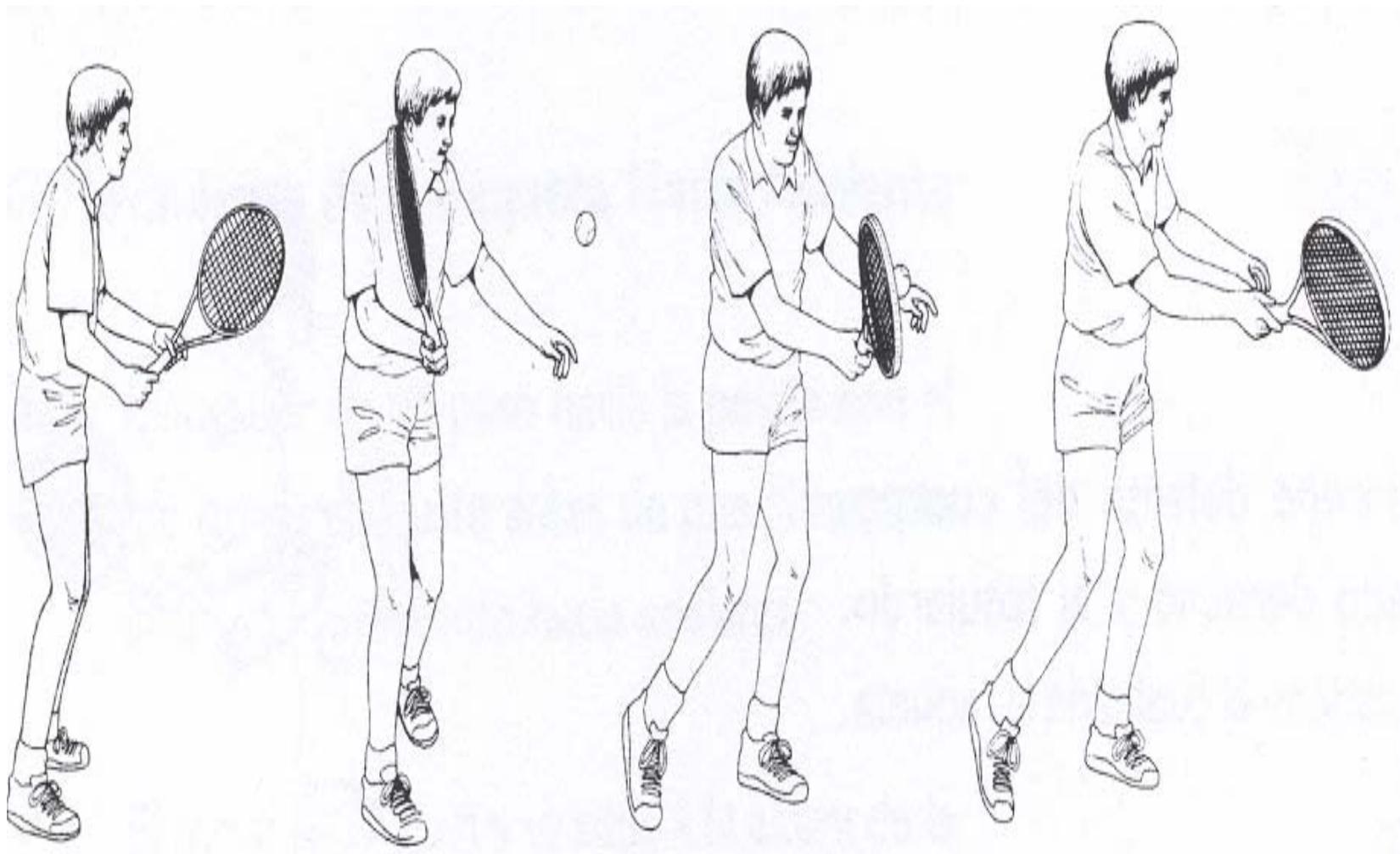
- Mismas fases que en los golpes de fondo pero más acortadas
- Se tiene menos tiempo al estar más cerca de la red
- Cuerpo más adelantado
- Impacto más delante y más cerca del cuerpo
- Cuerdas mas abiertas
- Recorrido natural de la raqueta descendente (de arriba hacia abajo)

# Golpes antes del bote – red

## Unidad de giro



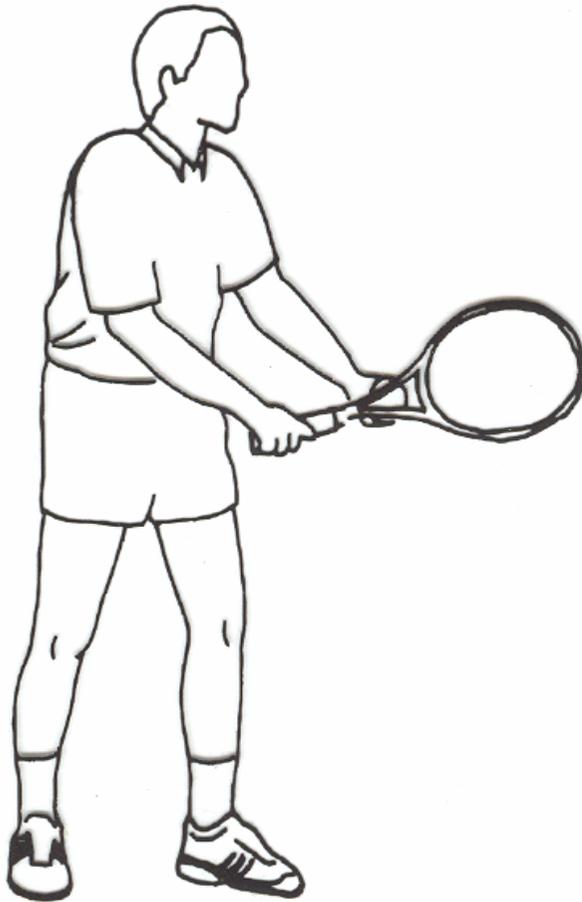
- Formar la “V”
- El tapón señala hacia el suelo y al lado contrario del golpe



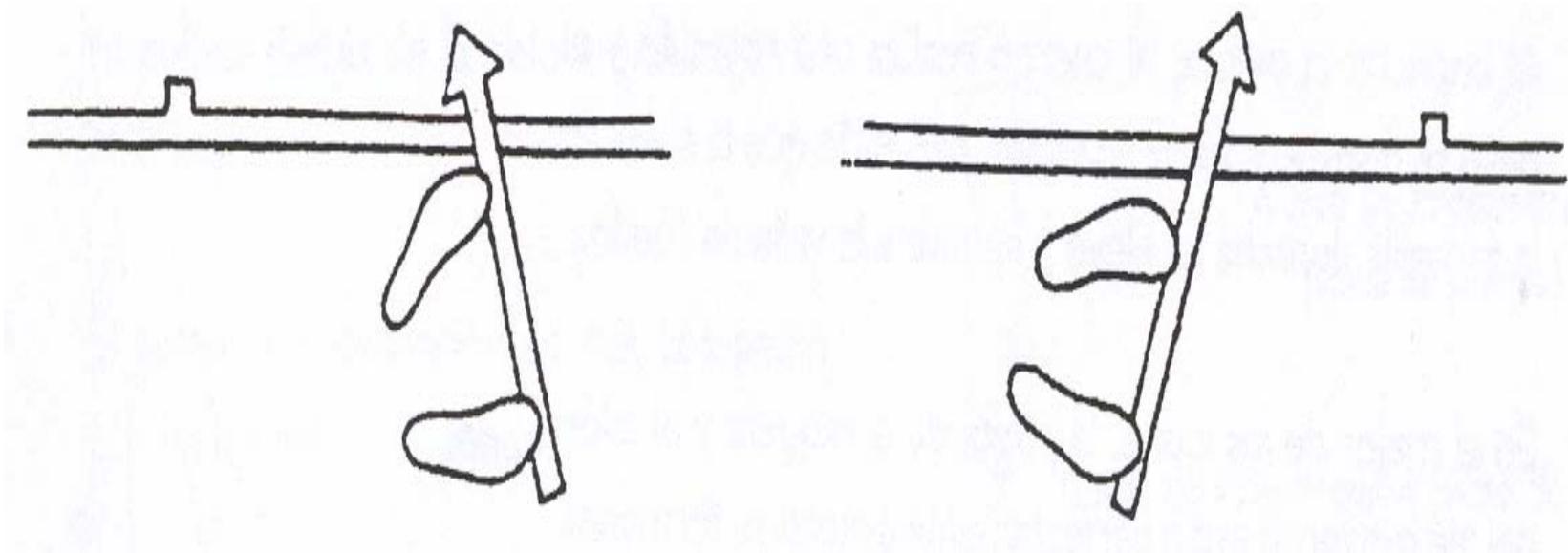
## Posición de preparado servicio-remate

- Pie delantero apuntando al poste
- Pie trasero paralelo a la línea de fondo
- Pies separados la misma anchura que los hombros
- Mano – raqueta: empuña la raqueta
- Mano – pelota: con la pelota en el cuello de la raqueta
- Cabeza y mando de la raqueta a la misma altura, cerca de la cintura y apuntando al cuadro de saque contrario

# Posición de preparado servicio-remate



## Posición de preparado servicio-remate



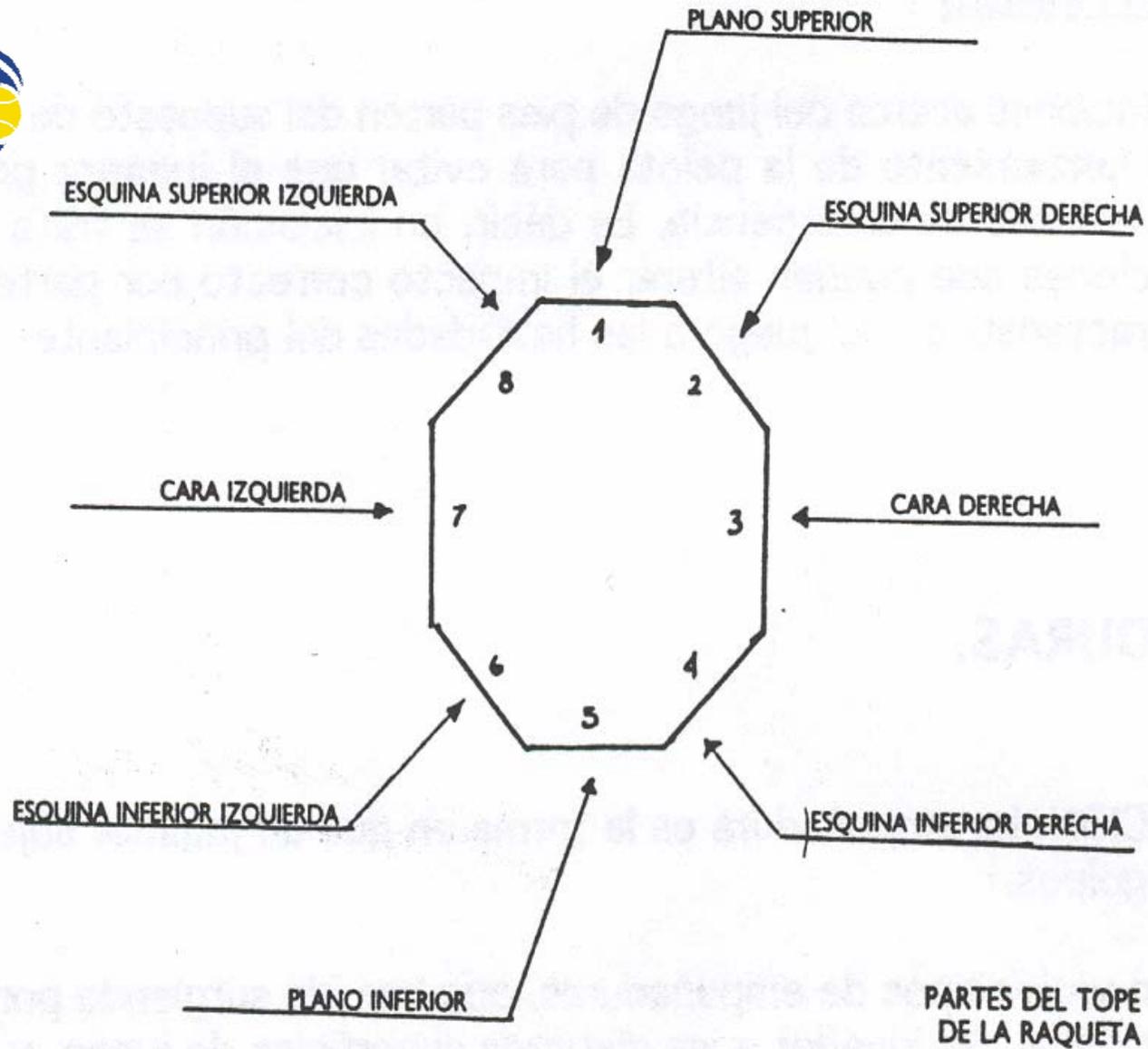
# Fases servicio-remate

- Abrir puerta
- Coordinación de brazos, control de cuerdas (bandeja)
- Elevación correcta de la pelota
- Armado - ventana
- Bucle - aceleración
- Impacto arriba
- Acompañamiento y terminación al lado contrario

# Fases remate

- Saque abreviado
- Golpe de red
- Juego de pies
- Empuñadura - bandeja
- Ir a buscar la pelota arriba

# Empuñaduras



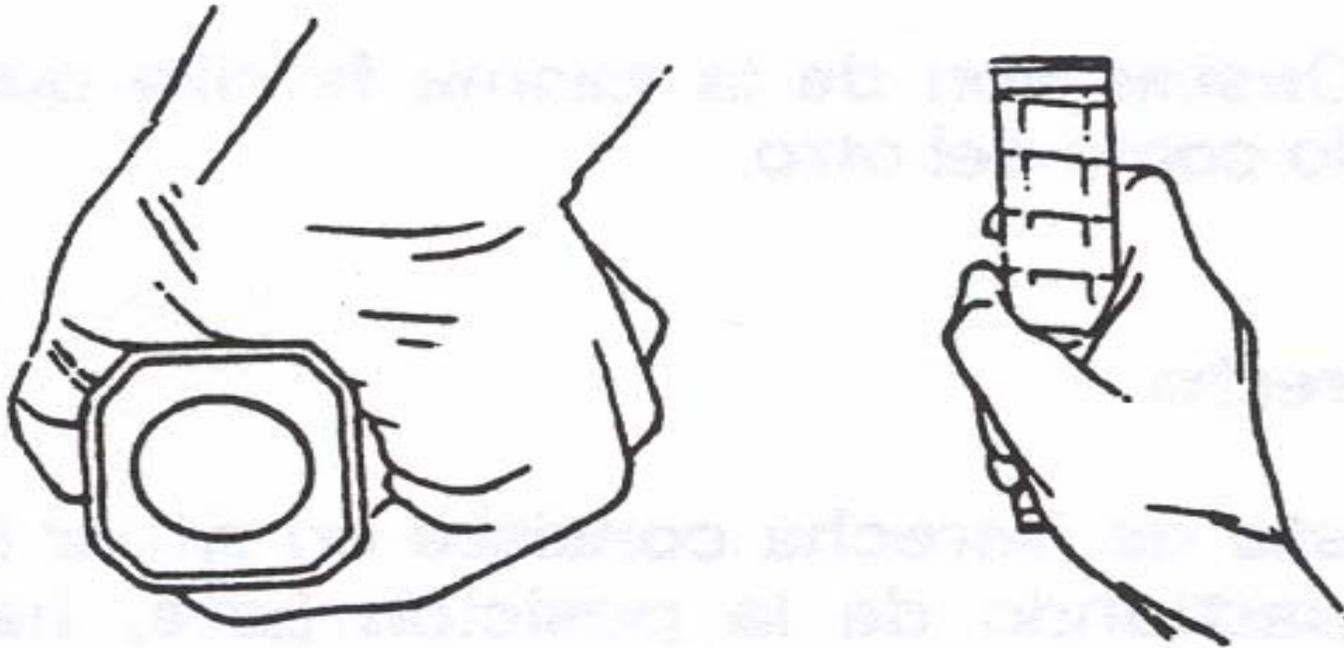
Talón del puño de la raqueta.

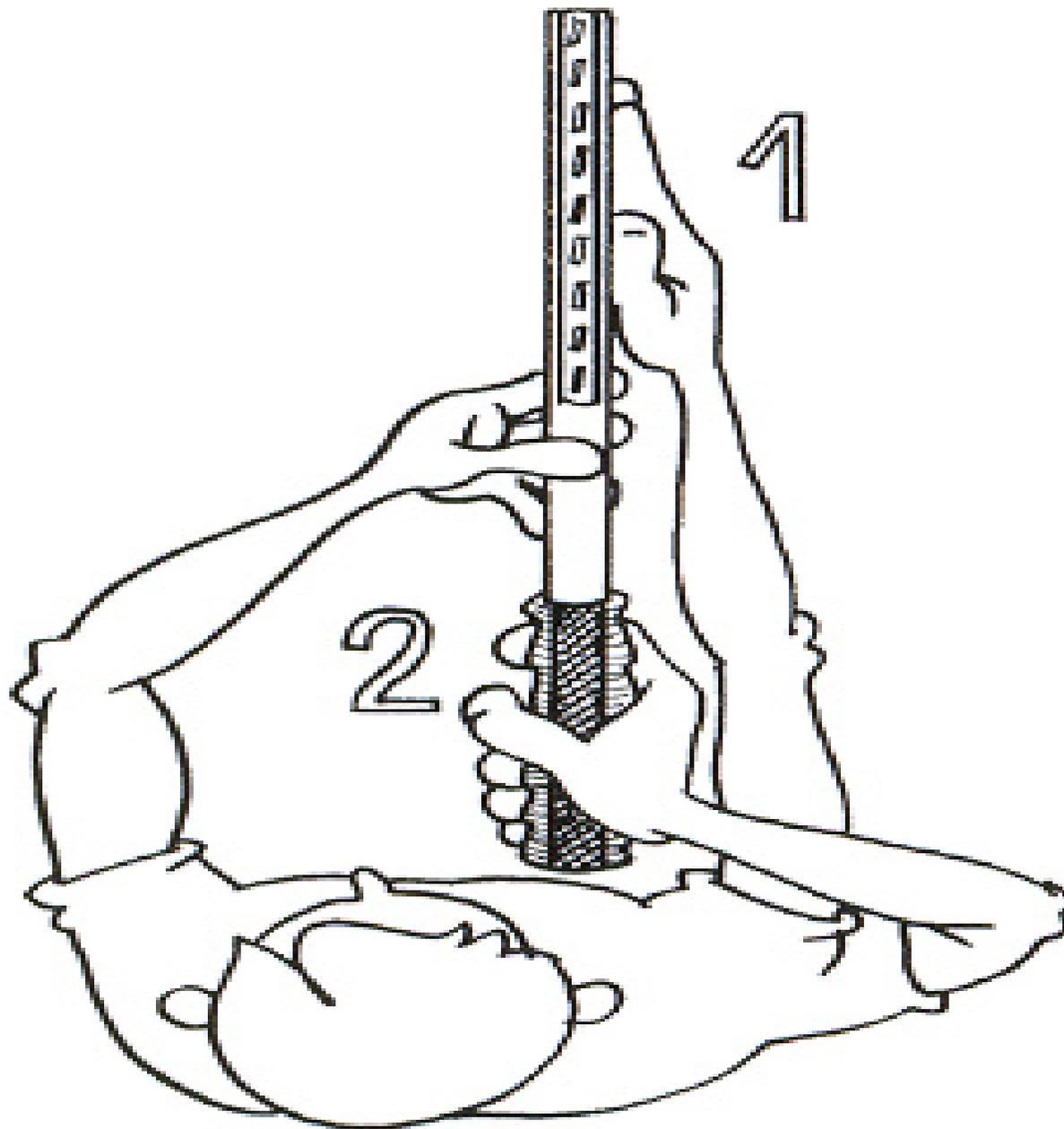


# Empuñaduras Estes

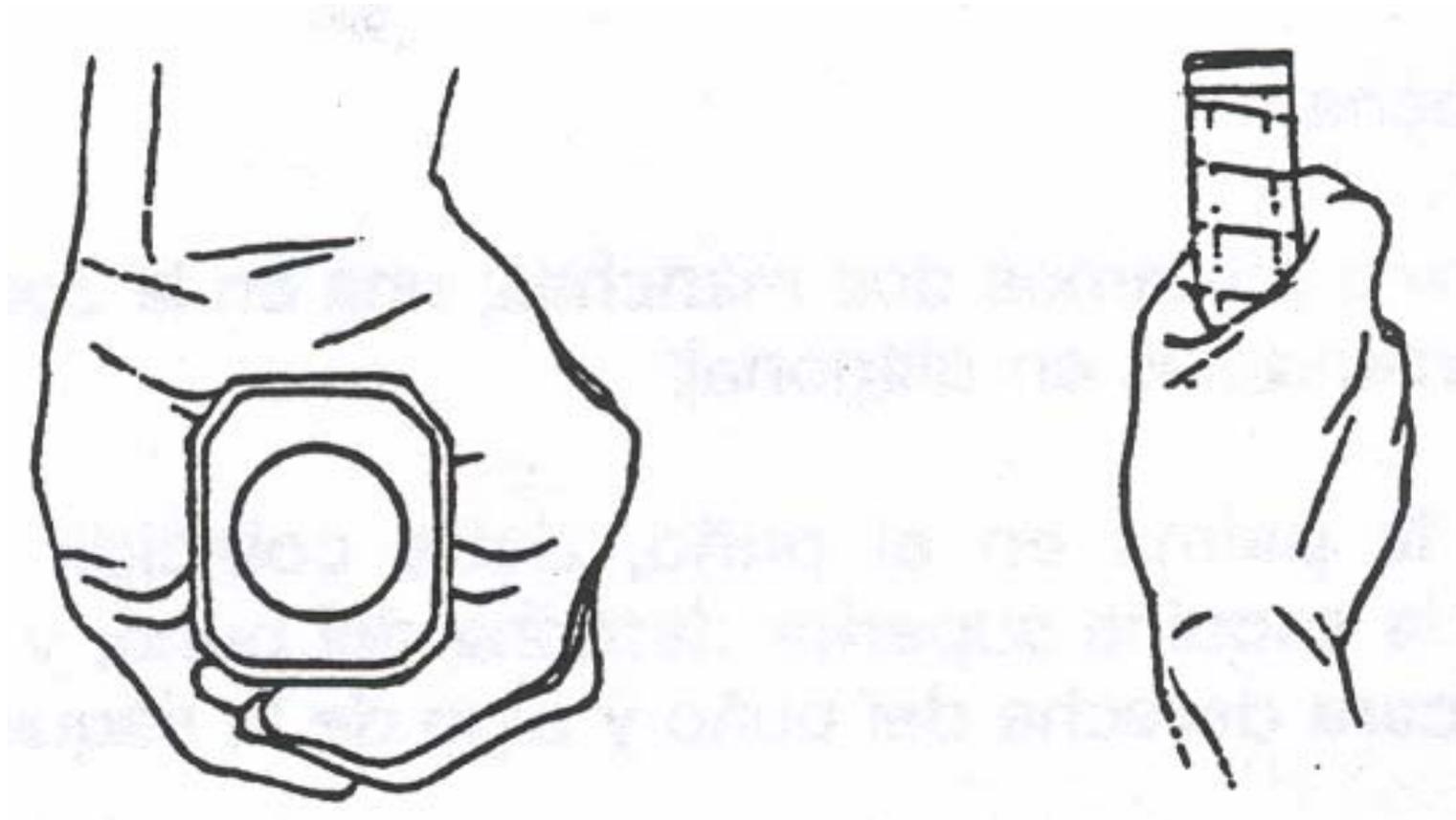
- Recomendadas para iniciación
- Favorecen golpes altura cintura
- Mejor transferencia mano – raqueta
- Favorecen golpes planos
- Mayor estabilidad conjunto mano-raqueta

# Empuñadura Este de Derecha

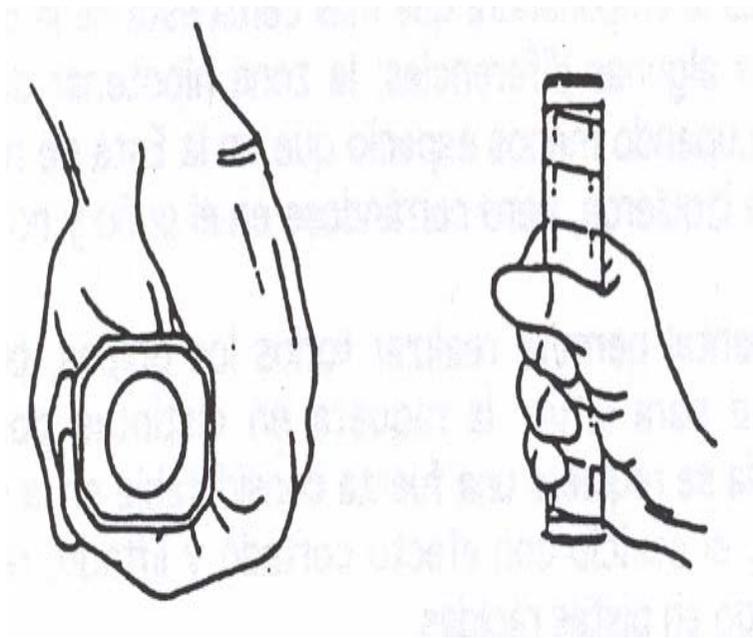




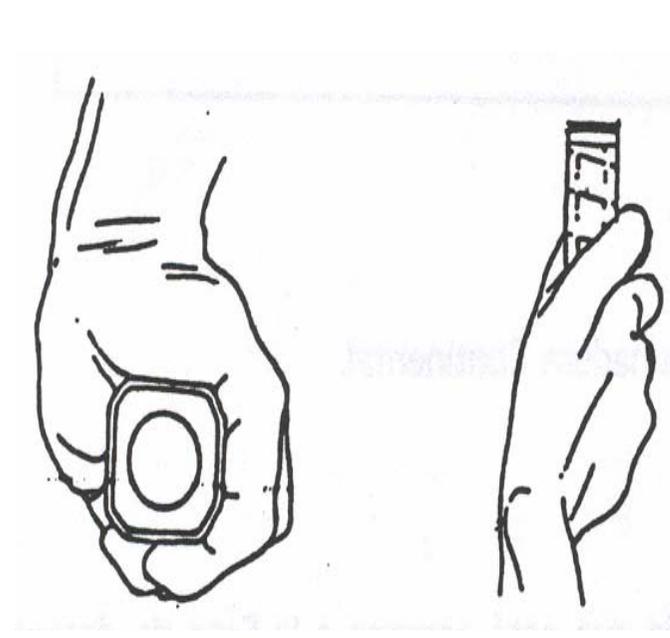
# Empuñadura Este de revés



# Empuñaduras Oestes

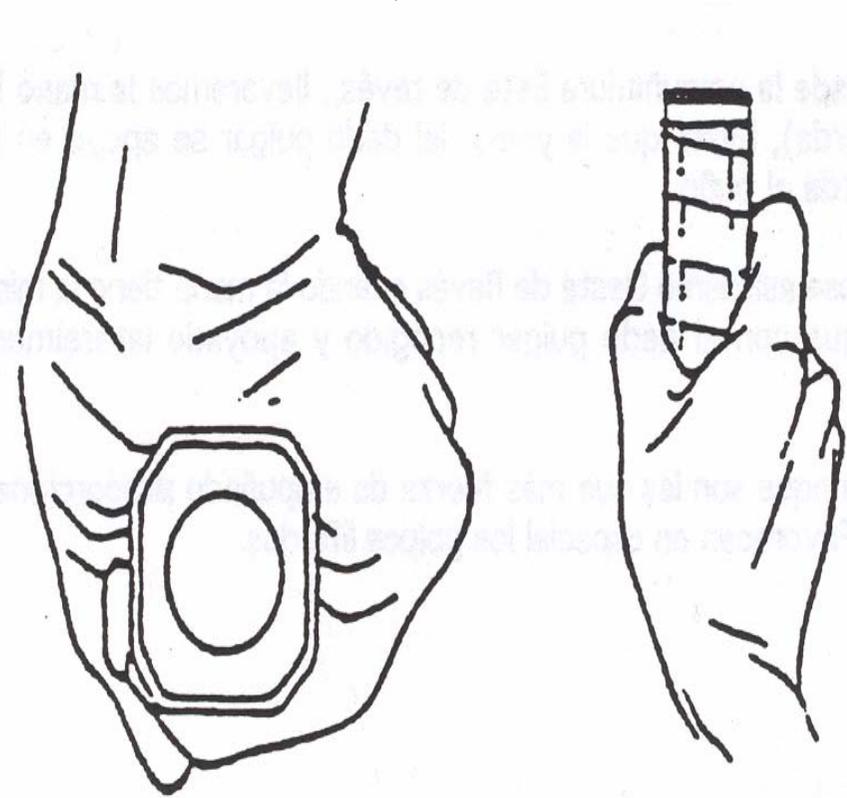


Oeste de Derecha

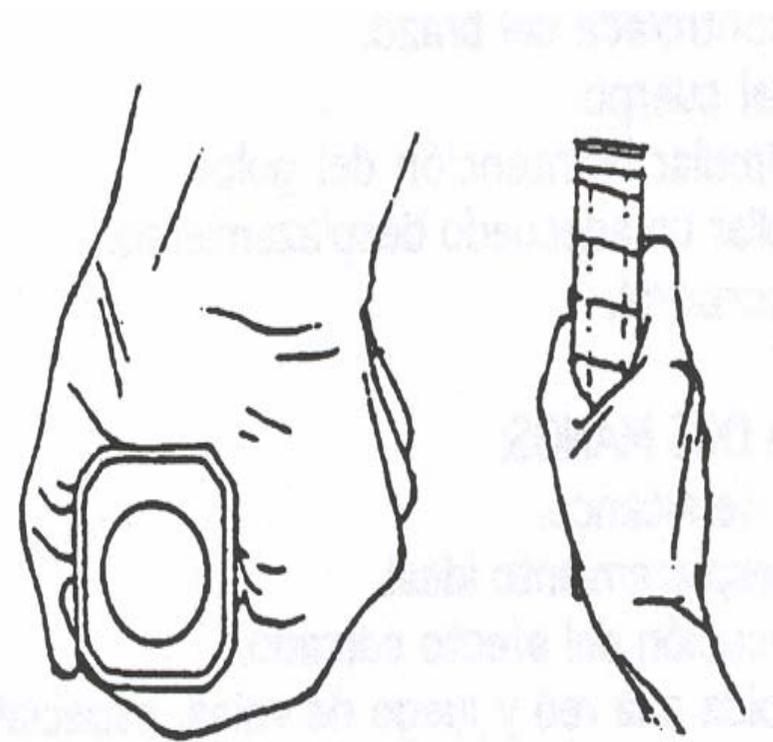


Oeste de Revés

# Empuñaduras intermedias



Continental

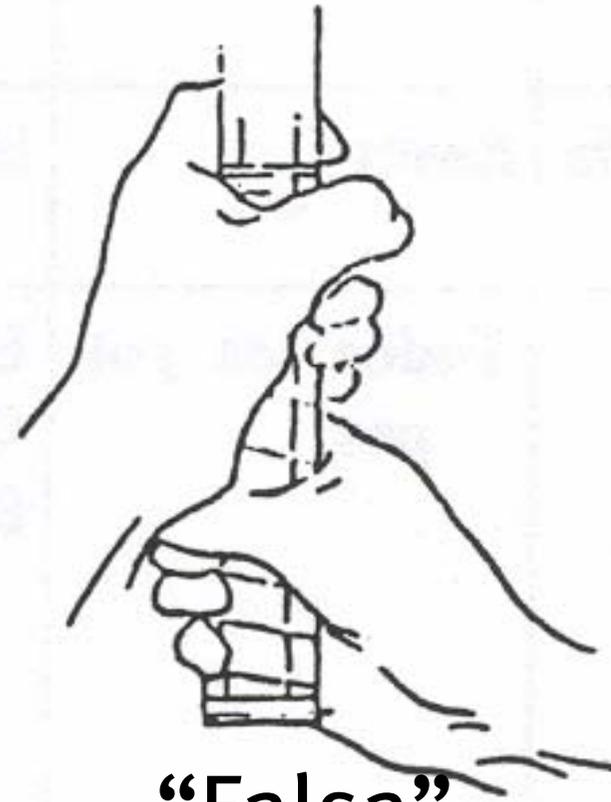


Australiana

# Revés a dos manos



Recomendada



“Falsa”

# Revés a dos manos

- Recomendada: abajo intermedia. arriba este derecha zurdo
- Falsa: dos Estes de derecha
- Ayuda en iniciación
- Desventajas: bolas bajas y jugando lejos del cuerpo
- Necesita buen juego de pies
- No favorece armado brazo

# Progresión en las empuñaduras

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