

Tenis de campo

---

Universidad de  
**Pamplona**



**Facultad de Estudios a Distancia**

**Programas de Estudio a Distancia**



# **Tenis de Campo**

**Presencia con Calidad e Impacto Social**

**Pedro León Peñaranda Lozano**

Rector

**María Eugenia Velasco Espitia**

Decana Facultad de Estudios a Distancia

## Tabla de Contenido

Presentación  
Introducción  
Metodología

### **UNIDAD 1: Historia y evolución del tenis de campo**

Descripción temática  
Horizontes  
Núcleo Temático y Problemático  
Proceso de Información  
1.1 origen e historia  
1.2 evolución  
1.2.1 Primeras Competencias  
1.2.2 Primeras reglas  
Proceso de comprensión y análisis  
Solución de Problemas  
Síntesis creativa y argumentativa  
Autoevaluación

### **UNIDAD 2: Reglamento del tenis de campo**

Descripción temática  
Horizontes  
Núcleo Temático y Problemático  
Proceso de Información  
2.1 Pista  
2.2 Accesorios permanentes  
2.3 Pelotas  
2.4 raquetas  
2.5 como ganar puntos  
2.6 Faltas  
2.7 Reglamentos para dobles  
Proceso de comprensión y análisis  
Solución de problemas  
Síntesis creativa y argumentativa  
Autoevaluación

### **UNIDAD 3: Fundamentos Técnicos del juego**

Descripción temática  
Horizontes

## Tenis de campo

---

Núcleo Temático y Problemático

Proceso de Información

3.1 Golpe de derecha

3.1.1 Fases del movimiento

3.1.2 Errores mas frecuentes en la ejecución

3.2 Golpe de revés

3.2.1 fases del movimiento

3.2.2 errores mas frecuentes

3.3 Golpe de revés

3.3.1 fases del movimiento

3.3.2 errores mas comunes

3.4 Servicio

3.4.1 fases del movimiento

3.4.2 errores mas frecuentes

3.5 la volea

3.5.1 fases de movimiento

3.5.2 errores mas frecuentes.

3.6 La devolución

Proceso de comprensión a análisis

Solución de problemas

Síntesis creativa y argumentativa

Autoevaluación

### **UNIDAD 4: Táctica del juego**

Descripción temática

Horizontes

Núcleo Temático y Problemático

Proceso de Información

4.1 Táctica para singles

4.1.1 Táctica de ataque

4.1.2 Táctica de defensa

4.1.3 Táctica de contra- ataque.

4.2 táctica para dobles

4.2.1 de ataque

4.2.2 de defensa

Proceso de comprensión y análisis

Solución de problemas

Síntesis creativa y argumentativa

Autoevaluación

### **UNIDAD 5: Principios Básicos de enseñanza**

Descripción temática

Horizontes

Núcleos Temáticos y Problemáticos

## **Tenis de campo**

---

Proceso de Información

5.1 Etapas del proceso enseñanza aprendizaje

5.2 evolución Motriz

5.3 Motivación del jugador

5.4 progresión de la enseñanza

5.5 ejercicios básicos con la mano

5.6 ejercicios básicos con la raqueta

Proceso de comprensión y análisis

Solución de problemas

Síntesis creativa y argumentativa

Autoevaluación

**BIBLIOGRAFIA.**

### Presentación

La educación superior se ha convertido hoy día en prioridad para el gobierno Nacional y para las universidades públicas, brindando oportunidades de superación y desarrollo personal y social, sin que la población tenga que abandonar su región para merecer de este servicio educativo; prueba de ello es el espíritu de las actuales políticas educativas que se refleja en el proyecto de decreto Estándares de Calidad en Programas Académicos de Educación Superior a Distancia de la Presidencia de la República, el cual define: "Que la Educación Superior a Distancia es aquella que se caracteriza por diseñar ambientes de aprendizaje en los cuales se hace uso de mediaciones pedagógicas que permiten crear una ruptura espacio temporal en las relaciones inmediatas entre la institución de Educación Superior y el estudiante, el profesor y el estudiante, y los estudiantes entre sí".

La Educación Superior a Distancia ofrece esta cobertura y oportunidad educativa ya que su modelo está pensado para satisfacer las necesidades de toda nuestra población, en especial de los sectores menos favorecidos y para quienes las oportunidades se ven disminuidas por su situación económica y social, con actividades flexibles acordes a las posibilidades de los estudiantes.

La Universidad de Pamplona gestora de la educación y promotora de llevar servicios con calidad a las diferentes regiones, y el Centro de Educación Virtual y a Distancia de la Universidad de Pamplona, presentan los siguientes materiales de apoyo con los contenidos esperados para cada programa y les saluda como parte integral de nuestra comunidad universitaria e invita a su participación activa para trabajar en equipo en pro del aseguramiento de la calidad de la educación superior y el fortalecimiento permanente de nuestra Universidad, para contribuir colectivamente a la construcción del país que queremos; apuntando siempre hacia el cumplimiento de nuestra visión y misión como reza en el nuevo Estatuto Orgánico:

**Misión:** Formar profesionales integrales que sean agentes generadores de cambios, promotores de la paz, la dignidad humana y el desarrollo nacional.

**Visión:** La Universidad de Pamplona al finalizar la primera década del siglo XXI, deberá ser el primer centro de Educación Superior del Oriente Colombiano.

### INTRODUCCION

Hace cientos de años surgió un deporte conocido como tenis de campo como medio para unir y fortalecer los lazos sociales de la humanidad. En sus comienzos este deporte encontró muchos obstáculos, ya que era considerado un deporte exclusivamente para las clases burgueses de la monarquías de Inglaterra y de toda Europa, lo que dejaba sin posibilidad de practicar a la gran mayoría de la población, pero a través de las luchas dadas por la misma época de la revolución Industrial se lograron algunos acuerdos por la igualdad social en el mundo.

América y Oceanía fue donde principalmente se da la posibilidad de la masificación deportiva y de la creación de centros deportivos especialmente para el tenis de campo, lo que propicio la aparición de las competencias nacionales e internacionales, y de torneos como la copa Davis y la copa federación, generando un gran crecimiento que lo ha convertido hoy día en uno de los deportes mas populares del mundo y que cuenta con gran numero de practicantes en mas de 180 países, y con un gran mercado tanto comercial como publicitario moviendo en el ultimo año mas de 1500 millones de dólares solo en los Estados Unidos.

Por otro lado la llegada a nuestros países fue por personas que por estudio o por trabajo vivían en los Estados Unidos y pudieron tener contacto con el tenis de campo en sus actividades recreativas o deportivas universitarias y a su regreso fomentaron este deporte entre las universidades y colegios Bogotanos, y después a las grandes ciudades de nuestro país como Cali, Medellín, Pereira, Barranquilla y Cúcuta, es por ello que podemos decir que se juega en todo el País y es apoyado por la federación Colombiana de Tenis. Es por ello que los invito a compartir este modulo para aprendizaje y enseñanza del tenis.

## **UNIDAD I. HISTORIA Y EVOLUCION DEL TENIS DE CAMPO.**

Descripción Temática.

---

Conocer los antecedentes del deporte se convierte en la forma mas adecuada para establecer en que condiciones fue creado, como se presento este proceso histórico, como se establecieron las primeras reglas, los primeros implementos y en cierta forma como era la técnica de aquellos practicantes en tiempos antiguos y ver en retrospectiva como se han dado los cambios en la técnica, táctica y estrategias con la implantación de la tecnología al servicio del deporte, lo que sin duda alguna ha permitido la optimización de la técnica en cada uno de los gestos deportivos que ha conllevado al logro de altísimos niveles de ejecución en la actualidad.

### **Horizontes**

- Conocer los orígenes del tenis de campo
- Conocer los precursores de este deporte
- Reconocer los cambios mas importantes que se han dado en el tenis de campo
- Desarrollar una breve descripción de la evolución en Colombia.
- Conocer el reglamento
- Conocer los instrumentos que son utilizados en la practica de este deporte

### **Núcleos temáticos y problemáticos.**

- Realizar un ensayo sobre la popularidad del tenis en el mundo
- Como ha influido la tecnología en el deporte del tenis
- Como cree usted que se debe entrenar a un tenista
- Que características físicas debe tener un buen tenista
- Que cualidades físicas son las de mayor importancia en el tenis
- Porque cree usted que este deporte es dominado a nivel mundial por países desarrollados.
- Cual cree usted que seria solución para hacer el juego no tan rápido.

**Proceso de información**

## Tenis de campo

---

Se tienen noticias de juegos muy similares al tenis actual desde la Antigüedad, en las civilizaciones griega y romana, y durante la Edad Media, en las ciudades italianas del siglo XI. Entre los siglos XIII-XIV se introdujo en Francia el *jeu de paume*, juego consistente en golpear una pelota con la palma de la mano, y en el que posteriormente se acabó utilizando una raqueta. 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. Durante los siglos XVI-XVIII diversos juegos de pelota, más parecidos al frontón actual, gozaron de gran popularidad en Europa occidental.

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, 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

## Tenis de campo

---

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.

El tenis formó parte del programa de los primeros Juegos Olímpicos de la modernidad (1896) disputados en Atenas, donde el británico John Boland se adjudicó sendas medallas de oro en individual y dobles, en esta última modalidad formando pareja con el alemán Adolf Traun. En los Juegos de París de 1900 se introdujo la competición femenina, con victoria de la inglesa Charlotte Cooper, y en Estocolmo, en 1912, se incorporó la modalidad de dobles mixtos por países. Durante esta época el dominio correspondió a los representantes británicos, quienes acumularon un total de diez títulos olímpicos hasta 1920, seguidos de estadounidenses, franceses y sudafricanos. El tenis siguió siendo deporte olímpico hasta los Juegos de París en 1924, pero el creciente profesionalismo, introducido en 1926 por el norteamericano Charles C. Pyle, llevó a las autoridades deportivas a suprimirlo del calendario olímpico y de todos los torneos internacionales organizados a nivel *amateur*. Durante los años que duraron las dos guerras mundiales se interrumpió la disputa de los principales torneos, a excepción del Campeonato de Estados Unidos.

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, logro que sólo han repetido su compatriota Maureen Connolly en 1953, los australianos Rod Laver en 1962 y 1969, Margaret Mit. Court en 1970, y la alemana Steffi Graf en 1988. En 1963 se creó la Copa Federación, el torneo femenino por equipos nacionales equivalente a la Copa Davis masculina. 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. También ese mismo año -1968- el tenis volvió a formar parte del programa olímpico como deporte de exhibición, pero desapareció de nuevo hasta los Juegos de Los Ángeles de 1984. En los Juegos de Seúl de 1988 fue readmitido definitivamente como deporte de competición.

Los países anglosajones han sido los dominadores tradicionales de las principales competiciones tenísticas, especialmente Estados Unidos y Australia, que casi siempre han contado entre sus filas con los mejores jugadores. Esta situación comenzó a cambiar a partir de los años setenta y ochenta con la irrupción de nuevas potencias tenísticas como Suecia, Checoslovaquia, Alemania, Francia, antigua Yugoslavia, Rusia y España, países que han aportado grandes campeones en los últimos tiempos y conquistado numerosos títulos por equipos.

## Tenis de campo

---

La entrada a Colombia del tenis de campo se debió fundamentalmente a los estudiantes colombianos que regresaban de Estados Unidos, en donde aprendieron a jugar y motivados de implementarlo aquí se procedió a la construcción de la primera cancha de tenis con la supervisión de Álvaro Uribe Cordobés que con sus amigos comenzaron la enseñanza y difusión de este hermoso deporte esto se realizó primeramente en los campos del Polo club de Bogotá y en ese mismo año la familia Umaña construyó en su hacienda la Tequendama una cancha de tenis y posteriormente en los campos del Country Club de Bogotá se construyeron cuatro canchas de arcilla con lo que despegó el tenis en Colombia.

Posteriormente Manuel Abadía en 1903 lo trajo a Bucaramanga construyendo el primer club de tenis conocido como Mutis de aquí fue llevada la idea a Cartagena donde Enrique Rau construyó la primera cancha en la heroica y posteriormente Jaime Sáenz y Bernardo Ocampo lo llevaron a Manizales y a todo el eje cafetero. En 1932 fue creada la Asociación colombiana de Tenis con el fin de organizar y masificar este deporte y realizó el primer campeonato nacional que se llevó a cabo en la ciudad de Medellín, donde posteriormente se llevaba a otras ciudades del país ya que desde allí la cantidad de practicantes se incrementó de manera considerable y Colombia comenzó a contar con un buen nivel tanto nacional como internacional comenzando a intervenir en torneos a nivel mundial como era la copa Davis y otros torneos, en el país se organizan varios torneos internacionales tanto para damas como caballeros en diferentes ciudades como Cali, Bogotá y Medellín, los jugadores más representativos de este deporte en nuestro país han sido Iván Molina quien participó como jugador profesional en los abiertos de Estados Unidos, Wimbledon, Australia, y Roland Garros donde alcanzó a llegar a octavos de final, también se encuentra Fabiola Zuluaga, jugadora Cucuteña quien logró más de diez títulos profesionales y alcanzó a estar clasificada como 20 de la clasificación mundial WTA. En la actualidad se encuentra Alejandro Falla ubicado en el número 110 de ranking ATP.

### Proceso de comprensión a análisis

- Realice una pequeña reseña histórica de la evolución del tenis de campo
- Como ha sido el avance del tenis en Colombia y en tu ciudad
- Cree usted que el tenis de campo todavía se le considera un deporte elitista
- Como se realizaba la cuenta de los puntos en los primeros campeonatos
- Cuales fueron los países que originaron este deporte.

### Solución de problemas

- Que haría usted como educador físico, para masificar el tenis si en su institución no cuenta con cancha reglamentaria

## Tenis de campo

---

- Cuales son los torneos que son considerados parte del gran slam
- Cuales son las diferentes tipos de pista que usted conoce
- Como ha visto usted el cambio en la forma de las raquetas

## Síntesis creativa y argumentativa

- Proponga cinco ideas sobre la importancia de este deporte para un educador físico
- Como adaptaría usted el ambiente donde se desenvuelve para convertirlo en un lugar de enseñanza de este deporte
- Que elementos de otros deportes conoce usted, que se puedan utilizar como herramientas metodologicas en el tenis de campo
- Diga porque cree usted, que el nivel del tenis colombiano es tan bajo con respecto a los países suramericanos.

## Autoevaluación

- Puedo entender el juego desde una perspectiva lúdica recreativa
- Desde el aspecto monetario es el tenis un deporte bien pago
- En la historia del tenis se ha podido observar xenofobia y racismo
- Desde cuando este deporte es olímpico
- Nombre los jugadores hombre y mujer que usted crea tienen el mejor estilo de juego.

## **UNIDAD II      REGLAMENTO DEL TENIS DE CAMPO**

DESCRIPCION TEMATICA.

---

En esta unidad se dará conocer las reglas que contiene este deporte y la manera como se aplican para que el juego se lleve a cabo ciertos parámetros los cuales deben ser conocidos por los practicantes, ya que la falta de cumplimiento conllevara a la sanción deportiva como lo son la perdida de puntos y la expulsión del jugador del campo de tenis, como se mencionado en el capitulo anterior este deporte siempre ha sido considerado como el deporte blanco y de la cortesía.

### **HORIZONTES**

- Conocer todos los aspectos referente a el área de juego
- Conocer como se cuenta cada uno de los tantos conseguidos
- Conocer la forma como se ganan y se pierden puntos
- Conocer cuales son las faltas en las cuales incurren mas frecuentemente los jugadores
- Conocer como se organizan los torneos y como es la manera de clasificación
- Conocer las reglas de las modalidades singles y dobles

### **NUCLEOS TEMATICOS Y PROBLEMÁTICOS**

- Seria posible jugar tenis con ropa no adecuada
- Es posible realizar torneos en canchas que no cumplan con las medidas reglamentarias
- Cuales son las sanciones mas frecuentes en este deporte
- Como se organizan los cuadros para los diferentes torneos
- Cuantos jueces deben estar presentes en un torneo nacional e internacional
- Que sucedería con un partido si este fuese suspendido por lluvia en la mitad del encuentro
- Cual de los jugadores debe empezar con el servicio

### Proceso de información

#### REGLA 1. LA PISTA

La pista será un rectángulo de 23,77 m. de largo por 8,23 m. de ancho. Estará dividida en su mitad por una red suspendida de una cuerda o cable metálico de un diámetro máximo de 0,8 cm. cuyos extremos estarán fijados a la parte superior de dos postes o pasarán sobre la parte superior de dos postes, los cuales no tendrán más de 15 cm. de diámetro. Estos postes no tendrán una altura mayor de 2,3 cm por encima de la parte superior de la cuerda de la red. Los centros de los postes estarán a 0,914 m. fuera de cada lado de la línea de dobles y la altura de éstos será tal que la parte superior de la cuerda o cable metálico, esté a 1,07 m. encima del suelo.

Cuando la pista combinada de dobles e individual (ver Regla 34) con una red de dobles, se usa para individual, la red debe estar sostenida a una altura de 1,07 m. mediante soportes llamados "palos de individuales", los cuales no tendrán más de 7,5 cm. cuadrados ó 7,5 cm. de diámetro. Los centros de los "palos de individuales" estarán a 0,914 m. afuera de la línea de individuales en cada lado. La red estará totalmente extendida, de manera tal que llene completamente el espacio entre los dos postes, y la malla será suficientemente pequeña como para impedir que la pelota pase a través de la misma. La altura en el centro de la red, será de 0.914 m., en dónde será sostenida mediante una faja de no más de 5 cm. de ancho, y de color completamente blanco.

Habrà una banda cubriendo la cuerda o cable metálico y la parte superior de la red, de no menos de 5 cm. ni más de 6,3 cm. de anchura y de color completamente blanco. No habrá aviso publicitario alguno sobre la red, tirante, banda o "palos de individuales". Las líneas que limitan los extremos y costados de la pista serán denominadas respectivamente, líneas de fondo y líneas laterales. A cada lado de la red, a una distancia de 6,40 m. a partir de la misma y paralelas a ella, serán trazadas las líneas de saque, por la línea central de saque, la cual debe ser de 5 cm. de ancho, trazada equidistante de las líneas laterales y paralela a ellas. Cada línea de fondo estará dividida en dos por una prolongación imaginaria de la línea central de saque de 10 cm. de largo y 5 cm. de ancho dentro de la pista llamada marca central, en ángulo recto y en contacto con esas líneas de fondo. Todas las otras líneas, serán de no menos de 2,5 cm. ni más de 5 cm. de ancho, menos las líneas de fondo que no serán más de 10 cm. de ancho y todas las medidas serán tomadas por la parte exterior de las líneas. Todas las líneas serán de color uniforme. Si se coloca una propaganda o cualquier otro material en el fondo de la pista, no pueden contener blanco o amarillo y sólo puede usarse un color claro si éste no interfiere en la visión de los

## Tenis de campo

---

jugadores.

NOTA 1: En el Caso de la Copa Davis, u otro campeonato oficial de la Federación Internacional de Tenis, detrás de cada línea de fondo, habrá un espacio de no menos de 6,40m. y a los costados de no menos de 3,66 m. Las sillas de los jueces de línea pueden situarse al fondo de una pista a 6,4 m. de distancia o al costado de la pista a 3,66 m de distancia, con la condición de que no ocupen dentro de esa área más de 0,914 m.

NOTA 2: En el Caso de las pistas del estadio las Clasificaciones Mundiales de la Copa Davis y las Clasificaciones Principales de la Copa de la Federación debería haber un espacio de no menos de 27 pies (8,23 m.) detrás de cada línea de base y de no menos de 15 pies (4,57m.) a los lados.

NOTA 3: A nivel de club o recreacional, el espacio detrás de cada línea de base no debería ser menos de 18 pies (5,5 m.) y 10 pies (3,05 m.) a los lados.

### **REGLA 2 - ACCESORIOS FIJOS PERMANENTES**

Los accesorios fijos de la pista incluirán no solamente la red, postes, palos de individuales, cuerda o cable metálico, faja y banda, sino también, cuando los haya, obstáculos en el fondo y a los costados, las tarimas, asientos fijos o movibles y sillas alrededor de la pista y sus ocupantes así como los otros objetos fijos alrededor y sobre las pistas, más el Juez de Silla, el Juez de Red, el Juez de Falta de Pie, los Jueces de línea y los recoge pelotas cuando estén en sus respectivos lugares.

### **REGLA 3 – LA PELOTA**

La pelota tendrá una superficie exterior uniforme y será de color blanco o amarillo. En el caso de que tenga costuras, las mismas serán sin puntadas. El diámetro de la pelota será mayor de 6,35 cm. y menor de 6.67 cm. y su peso no será inferior a 56,7 gr., ni superior a 58,5 gr. La pelota tendrá un rebote mayor de 135 cm. y menor de 147 cm. al ser arrojada desde 254 m. sobre una superficie dura. Sometida la pelota a una carga de 8,165 Kg., debe presentar una deformación en el movimiento hacia adelante mayor de 0,56 cm. y menor de 0,74 cm. , y una deformación en el movimiento de retroceso mayor de 0,89 cm. y menor de 1,08 cm. Las dos cifras de deformación serán los promedios de tres lecturas individuales efectuados según los tres ejes de simetría de la pelota, y dos lecturas individuales nunca diferirán en más de 0,08 cm. en cada caso.

Para jugar a más de 1.219 m. de altitud por encima del nivel del mar, se pueden usar dos tipos adicionales de pelotas. El primer tipo es idéntico a los antes descritos excepto en que el rebote deberá ser de más de 121,92 cm. y de menos

## Tenis de campo

---

de 135 cm. y la pelota deberá tener una presión interna mayor que la presión externa. Este tipo de pelota es conocido comúnmente como pelota con presión o pelota presurizada. El segundo tipo es idéntico a los antes descritos excepto en que deberá tener un rebote de más de 135 cm. y de menos de 147 cm. , y la pelota deberá tener una presión interna aproximadamente igual a la presión externa debiendo haber sido aclimatada durante 60 días o más a la altitud del torneo específico en el que será usada. Este tipo de pelota de tenis es conocido comúnmente como pelota sin presión. Todas las pruebas de rebote, tamaño y deformación serán efectuadas de acuerdo con el reglamento que figura en el Apéndice adjunto.

### **REGLA 4 - LA RAQUETA**

Las raquetas que no cumplan con las siguientes especificaciones, no serán aprobadas para jugar bajo las Reglas del Tenis:

a) La superficie de golpeo de la raqueta será plana y consistirá en un encordado de cuerdas cruzadas conectadas a un marco y entrelazadas alternativamente donde se cruzan; y el cordaje será generalmente uniforme y en particular tendrá la misma densidad en el centro que en cualquier otra área. Las cuerdas estarán libres de objetos adheridos y protuberancias que no sean aquellas utilizadas sólo y específicamente para limitar y prevenir desgarros o deterioros o vibración y que sean razonables en tamaño y ubicación para tales propósitos.

b) El marco, incluido el mango y las cuerdas, estará libre de objetos adheridos y otros dispositivos que no sean aquellos utilizados sólo y específicamente para limitar o prevenir deterioros o desgarros o vibración, o para distribuir el peso. Cualquier objeto o dispositivos deben ser razonables en medidas o ubicación para tales propósitos.

c) El marco, incluyendo el mango y las cuerdas, estarán libres de cualquier dispositivo que haga posible cambiar materialmente la forma de la raqueta, o cambiar la distribución del peso, durante el juego de un punto.

La Federación Internacional de Tenis determinará sobre si cualquier raqueta o prototipo cumple con dichas disposiciones, o es de otro modo aprobada o no, para jugar. Dicha Decisión puede ser tomada por propia iniciativa o por solicitud de cualquiera de las partes con interés de buena fe en ello, incluyendo cualquier jugador, fabricante de equipamiento o Asociación Nacional o miembros de ella.

Esas decisiones y solicitudes serán de acuerdo con los Procedimientos de revisión y Audiencia de la Federación Internacional de Tenis, cuyas copias pueden obtenerse en la oficina del Secretario de la FIT.

### **REGLA 5 - SERVIDOR Y RESTADOR**

Los jugadores estarán situados en los lados opuestos de la red; el jugador que primero envía la pelota será llamado "Servidor" y el otro "Restador".

Caso 1: Un jugador, al intentar el golpe, pierde el punto si se cruza la línea imaginaria de la prolongación imaginaria de la red,

- a) ¿antes de golpear la pelota?
- b) ¿después de golpear la pelota?

Decisión: No pierde el punto e ningún Caso por cruzar la línea imaginaria y con la condición de que no invada el campo de juego de su adversario (Regla 20e). Respecto a la obstaculización, su adversario puede pedir al Juez de Silla que emita fallo bajo las Reglas 21 y 25

Caso 2: El Servido reclama que el Restador debe situarse dentro de las líneas que delimitan su terreno ¿Es ello necesario?

Decisión: No. El Restador puede situarse donde le plazca en su propio lado de la red.

### **REGLA 6 - ELECCIÓN DE LADOS Y SERVICIO**

La elección de lado y el derecho a ser Servidor o Restador en el primer juego serán decididos por sorteo. El jugador que gane el sorteo puede elegir o solicitar a su oponente que elija:

- a) El derecho a ser Servidor o Restador, en cuyo caso el otro jugador elegirá el lado, o
- b) El lado, en cuyo caso el otro jugador elegirá el derecho a ser Servidor o Restador.

Caso 1: ¿Tienen los jugadores el derecho a una nueva elección si se pospone el juego o se suspende antes que este comience?

Decisión: Si. Se mantiene el sorteo, pero en cuanto a servicio y lado se pueden llevar a cabo nuevas elecciones.

### **REGLA 7 - EL SERVICIO**

El servicio será efectuado de la siguiente manera. Inmediatamente antes de comenzar a servir, el Servidor se situará con ambos pies apoyados detrás de la

## Tenis de campo

---

línea de fondo y dentro de las prolongaciones imaginarias de la marca central y la línea lateral. El Servidor lanzará entonces con la mano la pelota al aire en cualquier dirección y, antes de que aquella 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. Un jugador que usa sólo un brazo puede utilizar su raqueta para lanzar la pelota.

Caso 1: ¿Puede el Servidor en un juego de individuales tomar su posición detrás de la fracción de la línea de fondo entre las líneas laterales de la pista de individuales y la pista de dobles?

Decisión: No.

Caso 2: Si un jugador al servir, arroja al aire dos o más pelotas en lugar de una ¿pierde el servicio?

Decisión: No. Se cantará un let, pero si el Juez de Silla considera que ha habido intencionalidad, puede aplicar la Regla 21.

### **REGLA 8 - FALTA DE PIE (FOOT-FAULT)**

El Servidor, durante toda la ejecución del Servicio:

a) No cambiará su posición caminando o corriendo. No se considerará que el Servidor ha cambiado su posición caminando o corriendo, por leves movimientos de los pies que no afecten materialmente la posición tomada originalmente.

b) No tocará con ninguno de los pies ninguna otra área que aquella detrás de la línea de fondo dentro de la extensión imaginaria de la marca central y líneas laterales.

### **REGLA 9 - EJECUCIÓN DEL SERVICIO**

a) Al ejecutar el servicio, el Servidor se situará alternativamente detrás de la mitad izquierda y derecha de su campo, comenzando por la derecha en cada juego. Si se ejecuta el servicio desde una mitad de la pista equivocada, y ello no es detectado, todo el juego resultante de ese servicio o servicios erróneos quedará en firme, pero el error de posición será corregido inmediatamente que sea descubierto.

b) La pelota servida pasará por encima de la red y tocará el suelo dentro del cuadro de servicio, que estará diagonalmente opuesto o sobre cualquier línea que limite ese cuadro de servicio antes de que el Restador la devuelva.

### **REGLA 10 - FALTA EN EL SERVICIO**

El Servicio es una falta:

- a) Si el Servidor comete alguna infracción de las reglas 7,8 o 9 (b)
- b) Si el Servidor no golpea la pelota al intentar hacerlo.
- c) Si la pelota servida toca un accesorio permanente (que no sea la red, fija central/o banda) antes de que toque el suelo.

Caso 1: Después de lanzar al aire una pelota para efectuar el servicio, el Servidor decide no golpearla y la recoge. ¿Es ello una falta?

Decisión: No.

Caso 2: Al sacar en un partido de individuales jugado en una pista de dobles con postes de dobles y palos de individuales, la pelota golpea un palo de individuales y luego toca el suelo dentro del cuadro de servicio correcto. ¿Es ello una falta o un let?

Decisión: Al efectuar el servicio, ello es una falta, porque el palo de individuales, el poste de dobles y aquella fracción de la red o banda entre ellos, son accesorios fijos permanentes (Regla 2 y 10 y nota de la Regla 24)

### **REGLA 11 - SEGUNDO SERVICIO**

Después de una falta (si es la primera falta), el Servidor efectuará el servicio de nuevo desde la misma mitad de la pista desde la cual cometió esa falta a menos que el servicio haya sido efectuado desde la mitad incorrecta, en cuyo caso, de acuerdo con la Regla 9, el Servidor será autorizado a realizar un servicio solamente, desde la otra mitad.

Caso 1: Un jugador sirve desde una posición incorrecta. Pierde el punto y luego reclama que debe repetirse la jugada a causa de su posición incorrecta.

Decisión: El punto queda en firme como jugado y el servicio siguiente deberá ser efectuado desde la posición correcta de acuerdo con el tanteo.

Caso 2: Siendo el tanteo de 15 iguales, el Servidor, por error, sirve desde la zona de la izquierda y gana el punto. Luego sirve nuevamente desde la zona de la

## **Tenis de campo**

---

derecha, fallando el primer servicio. Este error de posición es entonces descubierto. ¿Está autorizado a conservar el punto anterior? ¿desde que zona debería sacar a continuación?

Decisión: El punto anterior queda en firme. El servicio siguiente deberá ser efectuado desde la zona de la izquierda, siendo el tanteo 30/15, y habiendo cometido el Servidor una falta en el servicio.

### **REGLA 12 - CUANDO HAY QUE SERVIR**

El Servidor no efectuará el servicio hasta tanto el Restador no esté preparado. se considerará que éste último está preparado, si intenta devolver el servicio. Sin embargo, si el Restador da a entender que no está preparado, no podrá reclamar una falta en caso de que la pelota no toque el suelo dentro de los límites fijados para el servicio.

### **REGLA 13 - EL "LET" (REPETICIÓN)**

Toda vez que se cante un let según las reglas, o para provocar una interrupción en el juego, tendrá las siguientes interpretaciones:

Cuando se cante únicamente respecto de un servicio, ese único servicio solamente será jugado de nuevo.

Cuando se cante por cualquier otra circunstancia, se jugará nuevamente el punto.

Caso 1: Un servicio es interrumpido por alguna causa no especificada en la Regla 14.

¿Debería repetirse nuevamente sólo el servicio?

Decisión: No. Debe volverse a jugar todo el punto

Caso 2: Si una pelota en juego se rompe ¿debería cantarse un let?

Decisión: Si.

### **REGLA 14 - REPETICIÓN EN EL SERVICIO**

El Servicio es un let:

a) Si la pelota servida toca la red, faja central o banda y luego entra dentro de los límites del cuadro de saque, o si luego de tocar la red, faja central ó banda,

## **Tenis de campo**

---

toca al Restador o a cualquier cosa que éste use o lleve, antes de tocar el suelo.

b) Si un servicio o falta es efectuado cuando del Restador no está preparado. (Ver Regla 12).

En el Caso de un let, la jugada no contará y el Servidor servirá nuevamente, pero un let de servicio no anula una falta anterior.

### **REGLA 15 - ORDEN DE SERVICIO**

Al término del primer juego, el Restador se transformará en Servidor y el Servidor en Restador, y así alternativamente en todos los juegos subsiguientes de un partido. Si un jugador sirve fuera de turno, el jugador que debería haber servido lo hará tan pronto como se descubra el error, pero todos los puntos anotados antes de advertirse ese error serán válidos. Una falta servida antes de ese descubrimiento no será contada. Si un juego ha sido terminado antes de advertirse el error, el orden de servicio debe permanecer tal como ha sido alterado.

### **REGLA 16 - CAMBIO DE LADO**

Los jugadores cambiarán de lado al final del primero, tercero y siguientes juegos impares de cada set, y al final de cada set, a menos que el número total de juegos en ese set sea par, en cuyo Caso no se realiza el cambio hasta el final del primer juego del set siguiente.

Si se comete un error y no se sigue el orden de cambio correcto, los jugadores deben tomar su posición correcta tan pronto como ellos se descubra y deben seguir el orden original.

### **REGLA 17 - LA PELOTA EN JUEGO**

Una pelota está en juego desde el momento en que es ejecutado el servicio. A menos que se cante una falta o un let, la pelota permanece en juego hasta que el punto se haya terminado.

Caso 1: Un jugador no logra hacer una buena devolución. No se cantó la falta y la pelota permanece en juego. ¿Puede su oponente reclamar el punto después que la jugada ha finalizado?

Decisión: No. El punto no puede ser reclamado si los jugadores continúan jugando después de haber sido cometido el error, siempre que el oponente no haya sido estorbado.

## Tenis de campo

---

### **REGLA 18 - EL SERVIDOR GANA EL PUNTO**

El Servidor gana el punto:

- a) Si la pelota servida, no siendo un let según la Regla 14, toca al Restador o a cualquier cosa que él use o lleve puesta, antes de tocar el suelo.
- b) Si el Restador de otro modo pierde el punto, según lo previsto en la Regla 20.

### **REGLA 19 - EL RESTADOR GANA EL PUNTO**

El Restador gana el punto:

- a) Si el Servidor comete dos faltas consecutivas de servicio.
- b) Si el Servidor, de otro modo, pierde el punto, según lo previsto en la Regla 20.

### **REGLA 20 - UN JUGADOR PIERDE EL PUNTO**

Un jugador pierde el punto si:

- a) No logra, antes de que la pelota en juego toque el suelo dos veces consecutivas, devolverla directamente por encima de la red (excepto lo previsto por la Regla 24 a) o c), o:
- b) Volea la pelota y no logra efectuar una buena devolución, aún cuando esté situado fuera de la pista, o:
- c) Si, deliberadamente, cuando la pelota está en juego, la para o retiene sobre su raqueta, o deliberadamente la toca con su raqueta más de una vez, o:
- d) El jugador o su raqueta esté en su mano o no, cualquier cosa que él usa o lleva toca la red, postes, palos de individuales, cuerda o cable de metal, tirante o banda, o el suelo dentro del campo de su adversario en cualquier momento mientras la pelota está en juego, o:
- e) Volea la pelota antes de que la misma haya sobrepasado la red, o:
- f) La pelota en juego lo toca a él o a cualquier cosa que él usa o lleva, excepto su raqueta sujeta a una mano o dos manos, o:
- g) Lanza su raqueta hacia la pelota y la golpea, o:

## Tenis de campo

---

h) Si el jugador deliberada o materialmente cambia la contextura de su raqueta mientras se está jugando el punto.

Caso 1: Al efectuar un servicio la raqueta se escapa de la mano del Servidor y toca la red antes de que la pelota haya tocado el suelo. ¿Es esto una falta o el jugador pierde el punto?

Decisión: El Servidor pierde el punto porque su raqueta toca la red mientras la pelota está en juego (Regla 20 (e)).

Caso 2: Al efectuar un servicio la raqueta se escapa de la mano del Servidor y toca la red después que la pelota ha tocado el suelo fuera del cuadro de servicio correspondiente. ¿Es esto una falta 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: A y B están jugando contra C y D. A está sacando en dirección a D. C toca la red antes de que la pelota toque el suelo. Se canta entonces falta porque el servicio cae fuera del cuadro de saque. ¿Pierden C y D el punto?

Decisión: El canto de falta es erróneo. C y D habían ya perdido el punto antes de que la falta pudiera ser cantada, porque C tocó la red mientras la pelota estaba en juego (Regla 20 (e)).

Caso 4: ¿Puede un jugador saltar por encima de la red hacia el campo de juego de su oponente mientras la pelota está en juego y no sufrir una penalización por ello?

Decisión: No. El pierde el punto (Regla 20 (e)).

Caso 5: A corta la pelota y ésta, después de haber botado en el campo de su adversario, retrocede de nuevo al campo de A. B. incapaz de alcanzar la pelota, lanza su raqueta y golpea la pelota. Ambas, la raqueta y la pelota caen por encima de la red en la zona de A. El jugador A devuelve la pelota fuera del campo de B. ¿Gana o pierde B el punto?

Decisión: B pierde el punto (Regla 20 (e) y (h)).

Caso 6: Un jugador situado fuera del cuadro de saque es golpeado por una pelota antes de que ésta haya tocado el suelo. ¿Pierde o gana el punto?

Decisión: El jugador golpeado pierde el punto (Regla 20 (9)), excepto lo previsto en la Regla 14 (a).

## Tenis de campo

---

Caso 7: Un jugador situado fuera de los límites del campo de juego, volea una pelota o la toma con su mano y reclama el punto porque la pelota iba seguramente fuera de la pista.

Decisión: En ninguna circunstancia puede reclamar el punto

I) Si él toca la pelota pierde el punto bajo la Regla 20 (g)

II) Si él volea y efectúa una mala devolución pierde el punto bajo la Regla 20(c)

III) Si él volea y realiza una buena devolución, el juego continúa.

### **REGLA 21 - UN JUGADOR OBSTACULIZA O MOLESTA A SU Oponente**

Si un jugador comete cualquier acto que estorbe o moleste a su oponente al efectuar un golpe, si es deliberado perderá el punto y si es involuntario el punto será jugado nuevamente.

Caso 1: ¿Debe penalizarse a un jugador si, al efectuar un golpe, toca a su adversario?

Decisión: No, a menos que el Juez de Silla estime necesario aplicar la Regla 21.

Caso 2: Cuando una pelota, después de haber botado en el campo correspondiente, retrocede de nuevo por encima de la red, el jugador al que corresponde golpearla puede pasar la raqueta por encima de la red para hacerlo.

¿Qué regla debe aplicarse si el jugador que pretende golpear la pelota es molestado o estorbado por su adversario al intentar hacerlo?

Decisión: De acuerdo con la Regla 21 el Juez de Silla puede otorgar el punto al jugador molestado u ordenar que se vuelva a jugar el punto (ver también Regla 25)

Caso 3: Al golpear involuntariamente la pelota por dos veces, ¿puede ser considerado un acto que obstaculiza a un oponente dentro de la regla 21?

Decisión: No.

### **REGLA 22 - LA PELOTA CAE SOBRE LA LINEA**

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

## Tenis de campo

---

### **REGLA 23 - LA PELOTA TOCA ACCESORIOS FIJOS Y PERMANENTES**

Si la pelota en juego toca un accesorio Fijo permanente (que no sea la red, postes, palos de individuales, cuerda o cable de metal, tirante o banda) después de haber tocado el suelo, el jugador que la golpea gana el punto; si ello sucede antes de que la pelota toque el suelo, su adversario gana el punto.

Caso 1: Una devolución golpea al Juez de Silla o a su silla o estrado. El jugador reclama que la pelota se dirigía hacia dentro de la pista

Decisión: El jugador pierde el punto.

### **REGLA 24 - UNA BUENA DEVOLUCION**

La devolución es buena

a) Si la pelota toca la red, postes, palos de individuales, cuerda o cable de metal, tirante o banda, con la condición de que pase por encima de cualquiera de ellos y toque el suelo de la pista; o

b) Si la pelota, servida o devuelta, toca en el suelo de la zona correcta y retrocede al otro campo parando la raqueta por encima de la red, con la condición de que ni él, así como tampoco ninguna parte de sus ropas o raqueta toquen la red, postes, palos de individuales, cuerda o cable de su adversario y que el golpe sea, de todas maneras, bueno; o

c) Si la pelota es devuelta por la parte externa del poste o palo de individuales, con la condición de que toque el suelo dentro del campo correspondiente y correcto; o

d) Si la raqueta de un jugador pasa por encima de la red después de haber golpeado la pelota, con la condición de que la devolución sea buena; o

e) Si el jugador logra devolver correctamente la pelota, servida o en juego, y ésta golpea a otra pelota que está en el suelo de la pista.

NOTA: En un partido de individuales, si por motivos de conveniencia una pista de dobles es equipada con palos de individuales para jugar un partido de individuales, los postes de dobles y aquellas partes de la red, cuerda o cable de metal y banda, fuera de esos palos de individuales, serán en todo momento accesorios fijos permanentes y no son considerados como postes o partes de la red de un partido de individuales. Una devolución que pasa por debajo de la cuerda de la red entre el palo de individuales y el poste de dobles, y cae dentro del área de juego, es una buena devolución.

## Tenis de campo

---

Caso 1: Una pelota que va fuera del área de juego golpea un poste de dobles o palo de individuales y cae dentro de las líneas de la zona de su oponente. ¿Es bueno el golpe?

Decisión: Si se trata de un servicio, no, bajo Regla 10 (c). Si no se trata de un servicio sí, bajo Regla 24 (a)

Caso 2: ¿Es una buena devolución si un jugador devuelve la pelota sosteniendo su raqueta con ambas manos?

Decisión: Si.

Caso 3: Un servicio o una pelota en juego, choca con otra pelota que se halla sobre la pista. ¿Se gana o pierde el punto por ello?

Decisión: No. El juego debe continuar. Si no resulta claro para el Juez de Silla que la pelota que se devuelve es la que estaba en juego, deberá cantarse un let.

Caso 4: ¿Puede un jugador usar más de una raqueta en cualquier momento durante el juego?

Decisión: No. Todas las previsiones del reglamento son a título singular.

Caso 5: ¿Puede un jugador solicitar que una pelota o las pelotas que se hallan sobre el campo de juego de su adversario sean retiradas?

Decisión: Sí, pero no mientras una pelota está en juego.

### **REGLA 25 - MOLESTAR A UN JUGADOR**

En el Caso de que se obstaculice el golpe de un jugador por medio de cualquier obstáculo independiente de su voluntad, excepto un accesorio fijo permanente de la pista o excepto lo previsto en la Regla 21, se cantará un let.

Caso 1: Un espectador intercepta el camino de un jugador, quien no logra devolver la pelota. ¿Puede el jugador reclamar entonces un let?

Decisión: Sí, si a juicio del Juez de Silla el jugador se hallaba obstruido por circunstancias ajenas a su voluntad, pero no si su fallo se debió a accesorios fijos permanentes o a la pista o a las disposiciones del terreno.

Caso 2: Un jugador resulta estorbado tal como en el Caso 1 y el Juez de Silla canta un let. El Servidor había cometido anteriormente una falta en el servicio. ¿Tiene derecho a dos servicios?.

## Tenis de campo

---

Decisión: Sí, como la pelota está en juego, el punto, no meramente el golpe, debe ser jugado nuevamente tal como lo prevé la Regla 25

Caso 3: ¿Puede un jugador reclamar un let, de acuerdo con la Regla 25, porque pensó que su adversario estaba siendo obstruido y, consecuentemente, no esperaba que éste pudiera devolver la pelota?

Decisión: No

Caso 4: ¿Es bueno un golpe cuando una pelota en juego golpea otra pelota en el aire?

Decisión: Debería cantarse un let a menos que la otra pelota esté en el aire por la acción de uno de los jugadores, en cuyo Caso el Juez de Silla decidirá de acuerdo con la Regla 21

Caso 5: Si un Juez de Silla u otro Juez, erróneamente, canta falta o fuera, y luego rectifica, ¿cual de los cantos prevalecerá?

Decisión: Debe cantarse un let, a menos que a juicio del Juez de Silla ningún jugador resulte perjudicado en su juego, en cuyo caso prevalecerá el canto rectificado.

Caso 6: Si la primera pelota servida - una falta - rebota en el fondo interceptando al Restador en el momento del segundo servicio, ¿Puede el Restador reclamar un let?

Decisión: Sí. Pero si él tuvo una oportunidad de quitar la pelota de la pista y negligentemente no lo hizo, no puede reclamar un let.

Caso 7: ¿Se considera bueno un golpe si la pelota toca un objeto fijo o en movimiento que esté en la pista?

Decisión: Sí, a menos que el objeto fijo llegue a la pista después de que la pelota fue puesta en juego, en cuyo caso debe cantarse un let. Si la pelota en juego golpea un objeto en movimiento a lo largo o por encima de la superficie de la pista, debe cantarse un let.

Caso 8: ¿Que debe hacerse si el primer servicio es una falta, el segundo servicio es correcto y resulta necesario cantar un let, ya sea según lo previsto por la Regla 25 o si el Juez de Silla no puede tomar una decisión sobre el punto?

Decisión: La falta será anulada y se volverá a jugar el punto completo.

### **REGLA 26 - PUNTUACIÓN EN UN JUEGO**

Si un jugador gana su primer punto, se cantará un tanteo de 15 para ese jugador; al ganar su segundo punto, se cantará un tanteo de 30 para ese jugador; al ganar su tercer punto, se cantará un tanteo de 40 para ese jugador y al ganar su cuarto punto se anotara el juego para ese jugador excepto lo siguiente:

Si ambos jugadores han ganado 3 puntos se cantara un tanteo de iguales y el punto siguiente ganado por un jugador es cantado ventaja para ese jugador. Si el mismo jugador gana el punto siguiente, gana el juego; si es el otro jugador quien gana el punto siguiente, se canta nuevamente iguales; y así sucesivamente, hasta que un jugador gane los dos puntos inmediatamente siguientes después del tanteo de iguales. En este caso se anota el juego para ese jugador.

### **REGLA 27 - PUNTUACIÓN EN UN SET**

a) El jugador (o jugadores) que primero gana seis juegos, gana un set, excepto que 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.

b) El sistema de puntuación del tie-break, puede ser adoptado como una alternativa del sistema del set de ventaja del párrafo a) de esta Regla, a condición de que la Decisión sea anunciada antes del partido. En este Caso, las siguientes reglas estarán en vigor:

El tie-break empezará cuando el marcador alcance los seis juegos iguales en cualquier set, excepto en el tercero y el quinto set de un partido a tres o cinco sets respectivamente en los que un set de ventaja ordinario debe jugarse, a menos que sea decidido de otro modo antes del partido.

El siguiente será utilizado en un tie-break:

#### **Individuales**

I) El jugador que primero gane siete puntos, ganará el juego y el set con la condición de que gane por un margen mínimo de dos puntos. Si marcador alcanza 6 puntos iguales, todo el juego proseguirá hasta que este margen haya sido alcanzado. La cuenta numérica será utilizado a través del tie-break.

II) El jugador al que le toque servir, será el Servidor para el primer punto. Su oponente será el Servidor para el segundo y el tercer punto y, en adelante, cada jugador servirá alternativamente dos puntos consecutivos hasta que sea decidido

## Tenis de campo

---

el ganador del juego y el set.

III) Desde el primer punto, cada servicio será efectuado alternativamente desde el lado derecho e izquierdo de la pista, comenzando desde el derecho. Si se efectúa un servicio desde la mitad incorrecta de la pista y no es detectado, todo el tanteo resultante de ese servicio o servicios erróneos, será válido, pero la posición incorrecta será corregida inmediatamente que ésta sea descubierta

IV) Los jugadores cambiarán de lado después de cada seis puntos y en la conclusión del tie-break

V) El tie-break contará como un juego para el cambio de pelotas, excepto que si las pelotas deben ser cambiadas al comienzo del tie-break, el cambio será demorado hasta el segundo juego del set siguiente.

### Dobles

En dobles se aplicará el mismo procedimiento que para individuales. El jugador a quien le toca servir, será el Servidor para el primer punto. A partir de ahí, cada jugador servirá alternativamente, dos puntos en el mismo orden que llevaban durante el set, hasta que el ganador del juego y del set haya sido decidido.

### Rotación del Servicio

El jugador (o pareja en el Caso de dobles) que sirvió primero en el juego del tie-break, recibirá el servicio en el primer juego del set siguiente.

Caso 1: Al igualar a 6, es jugado al tie-break, aunque ha sido decidido y anunciado antes del partido que será jugado un set normal. ¿Se cuentan los puntos ya jugados?

Decisión: Si el error es descubierto antes de que la pelota sea puesta en juego para el segundo punto, el primer punto contará, pero el error será corregido inmediatamente. Si el error es descubierto después de que la pelota es puesta en juego para el segundo punto, el juego continuará como en un tie-break

Caso 2: Al igualar a 6, es jugado un juego normal, aunque ha sido decidido y anunciado antes del partido que se jugaría un tie-break. ¿Se cuentan los puntos ya jugados?

Decisión: Si el error es descubierto antes de que la pelota sea puesta en juego para el segundo punto, el primer punto será contado, pero el error será corregido inmediatamente. Si el error es descubierto después de que la pelota se puso en juego para el segundo punto, se continuará un set normal. Si después

## **Tenis de campo**

---

de eso la puntuación llega a ocho juegos iguales, y aún a una igualdad mayor, se jugará un tie-break.

Caso 3: Si durante un tie-break en un juego de individuales o de dobles, un jugador sirve fuera de turno, ¿el orden del servicio permanece como alterado hasta el final de juego?

Decisión: Si un jugador ha completado su turno de servicio, el orden del servicio deberá permanecer alterado. Si el error es descubierto antes de que el jugador haya completado su turno de servicio, el orden del servicio deberá ser corregido inmediatamente y los puntos jugados serán contados como válidos.

### **REGLA 28 - NÚMERO MÁXIMO DE SETS**

El número de sets en un partido será de 5. Cuando participen mujeres será de 3.

### **REGLA 29 - LOS OFICIALES (ÁRBITROS) EN LA PISTA**

En partidos en que se ha designado a un Juez de Silla, su Decisión será final, pero cuando se ha designado también un Juez Arbitro, serán apelables ante él las decisiones del Juez de Silla sobre cuestiones de ley y, en todos los Casos, la Decisión del Juez Arbitro será definitiva. En partidos en que se han designado auxiliares del Juez de Silla (Jueces de Línea, Jueces de Red, Jueces de Falta de Pie), las decisiones de éstos serán finales sobre cuestiones de hecho, excepto que si a juicio de un Juez de Silla se ha cometido un claro error, él tendrá el derecho de rectificar la Decisión de un auxiliar y ordenar que se juegue un let. Cuando el auxiliar no pueda emitir una Decisión, lo indicará inmediatamente al Juez de Sillas, quien emitirá su Decisión. Cuando un Juez de Silla no pueda emitir su Decisión sobre una cuestión de hecho, ordenará que se juegue un let.

En los partidos de la Copa Davis y otras competiciones por equipos donde se encuentre un Juez Arbitro en la pista, cualquier Decisión puede ser rectificadas por el Juez Arbitro, quien puede también indicar al Juez de Silla que ordene jugar un let. El Juez Arbitro, a su criterio, puede en cualquier momento posponer un partido por razones de oscuridad o condiciones de la pista o del tiempo. En cualquier Caso de aplazamiento, se mantendrán invariables la puntuación y la colocación de los jugadores en la pista a menos que el Juez Arbitro y los jugadores, de común acuerdo, convengan lo contrario.

Caso 1: El Juez de Silla ordena un let, pero un jugador reclama que el punto no sea jugado de nuevo. ¿Puede apelarse al Juez Arbitro para que dé su Decisión?

Decisión: Si el tema de discusión es un problema de las Reglas de Tenis, de aplicación en hechos específicos, será en primer término resuelto por el Juez de

## Tenis de campo

---

Silla. Sin embargo si el Juez de Silla tiene alguna duda o el jugador reclama por la interpretación de la ley, entonces se requerirá que el Juez Arbitro tome una Decisión y esa Decisión será definitiva.

Caso 2: Se canta fuera o mala una pelota, pero un jugador alega que la pelota fue buena. ¿Puede al Juez Arbitro tomar una Decisión?

Decisión: No. esta es una cuestión de hecho, es un problema relacionado con lo que efectivamente ocurrió durante un incidente específico, y en este Caso la

Decisión de los Árbitros u Oficiales de la pista, es por lo tanto la definitiva.

Caso 3: ¿Puede un Juez de Silla corregir a un Juez de Línea al final del tanto, si en su opinión se ha cometido un error en el curso del mismo?

Decisión: No. Un Juez de Silla puede anular la Decisión de un Juez de Línea al final de un peloteo solo si lo hace inmediatamente después de que el error haya sido cometido.

Caso 4: Un Juez de Línea canta una pelota fuera o mala. Al Juez de Silla le fue imposible verla claramente, aunque cree que la pelota fue buena. ¿Puede corregir al Juez de Línea?

Decisión: No. Un Juez de Silla puede solamente corregir si él considera que el canto es incorrecto y no tiene ninguna duda razonable. El solamente puede dar por mala una pelota cantada por buena por un Juez de Línea, si hubiera podido ver un espacio entre la pelota y la línea; y él solo puede dar por buena una pelota cantando fuera (mala) o una falta, por el Juez de Línea, si ha visto que la pelota tocó la línea o cayó encima de la línea.

Caso 5: ¿Puede un Juez de Línea cambiar su Decisión después que el Juez de Silla ha cantado la nueva puntuación?

Decisión: Sí. Si un Juez de Línea se da cuenta que ha cometido un error, puede hacer una corrección con la condición de que lo haga inmediatamente.

Caso 6: Un jugador reclama que su devolución fue buena después que un Juez de Línea cantó fuera o mala. ¿Puede el Juez de Silla rectificar el canto del Juez de Línea?

Decisión: No. Un Juez de Silla nunca puede rectificar el canto del Juez de Línea como resultado de una protesta o apelación de un jugador.

### **REGLA 30 - CONTINUIDAD EN EL JUEGO Y PERIODOS DE DESCANSO**

El juego será continuo desde el primer servicio hasta que concluya el partido, de acuerdo con las siguientes estipulaciones:

a) Si el primer servicio es falta, el siguiente debe ser efectuado sin demora.

El Restador debe jugar al ritmo del Servidor y debe estar listo para recibir el servicio cuando el Servidor esté listo para efectuarlo. Cuando cambian de lado, transcurrirá un máximo de un minuto y treinta segundos desde el momento en que la pelota queda fuera de juego a la finalización del último punto, hasta el instante en que la pelota es golpeada para el primer punto del juego siguiente.

El Juez de Silla usará su criterio cuando haya algún motivo que haga imposible que el juego sea continuo.

Los organizadores de los circuitos internacionales, o competiciones por equipos reconocidos por la Federación Internacional de Tenis, pueden establecer el tiempo permitido entre puntos, el cual de ningún modo excederá de los 25 segundos.

b) El juego nunca debe ser suspendido, demorado y interrumpido con el propósito de permitir a un jugador recuperar sus fuerzas, aliento o condiciones físicas. No obstante, en el Caso de una lesión accidental, el Juez de Silla puede permitir por una sola vez una suspensión de tres minutos por esa lesión. Los organizadores de circuitos internacionales y competiciones por equipos reconocidos por la Federación Internacional de Tenis, pueden alargar el período de suspensión de tres minutos hasta cinco minutos.

c) Si por circunstancias ajenas a la voluntad del jugador su ropa, calzado o equipo (excluida la raqueta), llega a deteriorarse de manera tal que le resulte imposible o inconveniente continuar el juego, el Juez de Silla puede suspender el juego mientras se corrige el deterioro.

d) El Juez de Silla puede suspender o demorar el juego en cualquier momento que sea necesario y apropiado.

e) Después del tercer set, o en el segundo cuando participen damas, cualquier jugador está autorizado a tomarse un descanso, el cual no excederá de 10 minutos, o de 45 minutos en países situados entre los 15 grados de latitud norte y 15 grados latitud sur y, además, cuando sea necesario por circunstancias ajenas a la voluntad de los jugadores, el juez de Silla puede suspender el juego

## Tenis de campo

---

por el período que considere necesario. Si el juego es suspendido y no es reanudado hasta el día siguiente, el descanso sólo puede tomarse después de haberse jugado tres sets consecutivos (o dos cuando participen damas) en ese día siguiente, contándose como un set la terminación de un set inconcluso. Si el juego es suspendido y no se reanuda antes de que hayan transcurrido 10 minutos en el mismo día, el descanso puede tomarse sólo después de haberse jugado tres sets consecutivos sin interrupción (o cuando participen damas dos sets), contándose la terminación de un set inconcluso como un set.

Cualquier nación y/o comité que este organizando un torneo, partido o competición puede modificar esa disposición y omitirla de sus reglas con tal de que los anuncie antes de que empiece el acontecimiento. En lo que se refiere a la Copa Davis y a la Copa de la Federación, sólo la federación Internacional de Tenis puede modificar una disposición u omitirla de sus Reglas.

f) Un comité de torneo tiene la facultad de decidir el tiempo permitido para el período de calentamiento antes de un partido, pero éste no puede exceder de 5 minutos y debe ser anunciado antes de comenzar dicho partido.

g) Cuando estén en vigencia sistemas aprobados de penalizaciones y penalizaciones no acumulativas el Juez de Silla tomará sus decisiones dentro de los términos de esos sistemas.

h) Si hay una violación de la regla de que juego debe ser continuo, el juez de Silla puede, después de la advertencia correspondiente, descalificar al transgresor.

### **REGLA 31 - INSTRUCCIONES DE LOS ENTRENADORES**

Durante un partido en una competición por equipos, un jugador puede recibir instrucciones o consejos de un capitán que esté sentado dentro de la pista, solamente cuando cambia de lado al finalizar el juego, pero no cuando cambia de lado durante el tie-break. Un jugador no puede recibir instrucciones consejos durante ningún partido que no sea en competición por equipos. Lo previsto en esta regla debe observarse estrictamente. Después de la advertencia correspondiente el jugador infractor puede ser descalificado. Cuando un sistema de penalizaciones aprobado está en vigencia, el Juez de Silla impondrá las sanciones de acuerdo con este sistema.

Caso 1: ¿Podría darse una advertencia o el jugador ser descalificado si las instrucciones se dan mediante señales en forma discreta?

Decisión: El Juez de Silla debe tomar medidas tan pronto se entere de que están dándose instrucciones verbalmente o mediante señales. Si el Juez de Silla no se

## **Tenis de campo**

---

entera de que están dándose instrucciones, un jugador puede atraer su atención sobre el hecho de que se está aconsejando a su adversario.

Caso 2: ¿Puede un jugador recibir instrucciones durante un período de descanso autorizado según regla 30 (e), o cuando el juego es interrumpido y él sale de la pista?

Decisión: Sí. En estas circunstancias, cuando el jugador sale de la pista no hay restricciones sobre instrucciones.

NOTA: La Palabra "instrucciones" incluye cualquier asesoramiento o consejo.

### **REGLA 32 - CAMBIO DE PELOTAS**

En los casos en que las pelotas deben ser cambiadas después de un número determinado de juegos y no son cambiadas en la secuencia correcta, el error deberá ser corregido cuando tenga que servir nuevamente el jugador, o la pareja en el Caso de los dobles, que debería haber servido con las pelotas nuevas antes de producirse dicho error. Después de ello, las pelotas serán cambiadas de manera que el número de juegos entre los cambios de pelotas sea el originalmente convenido.

### **DOBLES**

#### **REGLA 33 – EL JUEGO DE DOBLES**

Las reglas precedentes serán aplicadas en el juego de dobles con las siguientes excepciones:

#### **REGLA 34 - LA PISTA DE DOBLES**

Para el juego de dobles, la pista será de 10,97m. de ancho, es decir 1,37 más ancha en cada lado que la pista de individuales y aquellas fracciones de las líneas laterales de individuales comprendidas entre las dos líneas de servicio, serán denominadas líneas laterales de servicio. En otros aspectos, la pista será similar a las descritas en la Regla 1, pero las fracciones de las líneas laterales de individuales comprendidas entre la línea de fondo y la línea de servicio de cada lado de la red, pueden ser omitidas si así se desea.

#### **REGLA 35 - ORDEN DEL SERVICIO EN DOBLES**

El orden de servicio será decidido al comienzo de cada set, tal como indica a continuación:

La pareja que tiene que servir en el primer juego de cada set decidirá cual de los

## Tenis de campo

---

dos jugadores lo hará primero y la pareja adversaria decidirá de manera similar, para el segundo juego. El compañero del jugador que sirvió en el primer juego, servirá en el tercero, el compañero del que sirvió en el segundo juego servirá en el cuarto y así sucesivamente, en el mismo orden, en todos los juegos subsiguientes de un set.

Caso 1: En dobles, un jugador no se presenta a jugar a la hora señalada y su compañero reclama que se le autorice a jugar solo contra los jugadores adversarios. ¿Puede hacerlo?

Decisión: No.

### **REGLA 36 - ORDEN DE LA RECEPCIÓN EN DOBLES**

El orden de recepción del servicio será decidido al comienzo de cada set, tal como se indica a continuación:

La pareja que debe recibir el servicio en el primer juego decidirá cual de los dos jugadores recibirá el primer servicio en cada juego par a lo largo de aquel set. Los componentes de la pareja recibirán el servicio alternativamente a lo largo de cada juego.

Caso 1: ¿ Se permite en dobles que el compañero del Servidor o la pareja del Restador se sitúen en una posición que obstruya la visión del Restador?

Decisión: Sí. La pareja del Servidor o la pareja del Restador puede situarse en cualquier posición en su lado de la red o fuera de la pista, según lo deseen.

### **REGLA 37 - SERVICIO FUERA DE TURNO EN DOBLES**

Si un componente de la pareja sirve fuera de su turno, el compañero que debería haber servido efectuará el servicio tan pronto como se descubra el error, pero se contarán todos los puntos jugados y todas las faltas de servicio cometidas antes del descubrimiento. Si un juego se completa antes de advertirse el error, el orden de servicio permanece alterado hasta el final del set.

### **REGLA 38 – ERROR EN EL ORDEN DE RECEPCION EN DOBLES**

Si durante un juego el orden de recepción del servicio es cambiado por los Restadores este debe permanecer alterado hasta el final del juego en el cual el error es descubierto, pero los compañeros deben recuperar el orden original de recepción en el siguiente juego de ese set en el cual ellos sean de nuevo Restadores del servicio.

## Tenis de campo

---

### **REGLA 39 – FALTA EN EL SERVICIO EN DOBLES**

El servicio es falta según lo previsto en la Regla 10, o si la pelota toca el compañero del Servidor o a cualquier cosa que él use o lleve, pero si la pelota servida toca a la pareja del Restador o a cualquier cosa que use o lleve no siendo un let bajo la Regla 14 (a), antes de que la pelota toque el suelo, el Servidor gana el punto

### **REGLA 40 - PELOTA EN JUEGO EN DOBLES**

La pelota será golpeada alternativamente por uno u otro jugador de la pareja rival y si un jugador toca la pelota en juego con su raqueta, contraviniendo esta Regla, sus adversarios ganan el punto.

NOTA: Excepto cuando esté establecido de otra manera, cualquier referencia en estas reglas al género masculino, incluye también al femenino.

### **Proceso de comprensión y análisis**

- Diga las medidas reglamentarias que debe tener una cancha de tenis de campo.
- Diga tres formas de las que usted como jugador pueda ganar puntos
- Diga como es la mecánica para los cambios de lado
- Diga cuanto puntaje se da para el primer, segundo, tercero, cuarto punto.
- De que lado se empieza a realizar el servicio, al inicio del juego.
- Como debe estar vestido un jugador de tenis

### **Solución de problemas**

- Que pasa si un jugador llega 30 minutos tarde a su partido
- Que sucede si la temperatura esta por encima de los 38 C y la humedad por encima de 80%
- Que haria el arbitro si el jugador insulta a su rival
- Que haria el juez en caso de que un jugador se lesione dentro de la cancha

### **Síntesis creativa y argumentativa**

- Diga dos diferencias entre el juego de dobles y el juego de sencillos
- Explique como se juega un tie break para sencillos y para los dobles
- Cuando un jugador pierde puntos
- Como se seleccionan los que sirven y los que reciben
- Explique la situación considera como invasión

## Tenis de campo

---

- Que pasaría en caso de que el jugador estando fuera de la cancha sea tocado por la pelota que vienen del adversario.
- Que hacer en caso de que haya duda con respecto a si la bola fue buena o out.
- Que haría el juez en caso de que el jugador saque a lado que no corresponda con la puntuación en ese momento.

## Autoevaluación

- Cuanto miden de ancho las líneas laterales y las líneas de fondo
- Cuanto puede pesar una bola de tenis
- Varian las medidas de la cancha teniendo en cuenta el tipo de superficie
- que acción se puede tomar si estando el punto en juego, se cae cualquier objeto a la cancha.

## **UNIDAD III FUNDAMENTOS TECNICOS DEL JUEGO**

### DESCRIPCION TEMÁTICA

---

La técnica es entendida, en el sentido más amplio como la secuencia de los movimientos relacionados con los patrones específicos de una determinada especialidad deportiva. Su efecto y precisión dependen de los factores que actúan de forma simultánea y que pueden ser externos e internos. En el tenis podemos mencionar como factores externos la pelota, el adversario, el terreno, la cancha con sus límites, la luz artificial, el viento, el ruido y la resistencia del aire. Los factores internos pueden ser la fuerza muscular, resistencia orgánica, velocidad de los impulsos y la coordinación. En consecuencia, el rendimiento técnico de un jugador será determinado por el grado de utilización mutua y racional de todos estos factores, más la personalidad del jugador y sus características somáticas.

### **HORIZONTES**

- Establecer los tipos de agarre para cada uno de los golpes técnicos
- Definir cuáles son los golpes más utilizados en este deporte
- Definir las fases que componen todos los gestos técnicos
- Conocer cuáles son los errores en cada uno de los golpes
- Establecer una metodología para corregirlos
- Conocer algunos ejercicios para mejorar la coordinación

### **NUCLEOS TEMATICOS Y PROBLEMÁTICOS**

- Diferenciación de cada uno de los agarres para cada golpe específico
- Golpe de derecha o drive
- Golpe de revés o golpe de Back hand
- El servicio
- La volea
- El remate

#### El golpe de derecha

Es considerado como uno de los golpes fundamentales y en el que basamos gran parte de nuestra efectividad, las empuñaduras más recomendables son la Este de Derecha y la Wester, la wester es el tipo de empuñadura que utilizan la práctica totalidad de los tenistas profesionales, y es la que nos garantiza un mejor rendimiento desde el fondo de la pista para nuestro golpe de derecha.



Agarre de semi wester

foto 1

Es la empuñadura que facilita poder darle una carga de liftado a la pelota, con el fin de tener un mejor control sobre su trayectoria, aunque se recomienda que antes de empezar a cargar la bola con liftado domines completamente tu golpe de derecha.

Es recomendable no perder nunca de vista la pelota para poder ajustar perfectamente nuestra posición en la pista. La pelota, que nunca se debe perder de vista, es nuestro principal objetivo en el tenis. Hay que preparar el golpe con la cabeza de la raqueta bien alta y procurar siempre que sea posible pegarle a la pelota hacia delante, trasladando el peso del cuerpo de atrás hacia delante.

Las fases principales que vamos a considerar, desde la preparación básica, la posición de traslado, fase de apoyo y estabilización fase de contacto y la fase de final del golpe donde se regresa a una nueva posición inicial.

### **La posición inicial.**



En esa posición hay que especificar tres fases: equilibrio del cuerpo, la posición de la raqueta y la mirada del jugador.

Los pies están separados a la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas, el peso del cuerpo descansa sobre la punta de los pies, con el tronco inclinado. La cabeza de la raqueta un poco mas elevada que las muñecas a nivel de la cintura y apunta hacia la red. La raqueta se sostiene con las dos manos, en esta posición es de suma importancia la concentración del jugador, con la mirada hacia el sitio de donde proviene la pelota y de donde va a rebotar, hay que insistir en que los principiantes siempre sigan con la mirada la trayectoria de la bola hasta que se produzca el contacto con la raqueta. Esta posición no debe considerarse como estática sino como fase de acomodación teóricamente, esta posición viene a ser la primera de todas las acciones como en este caso de la derecha.

### **back swing o apertura del brazo**



En esta fase del movimiento la raqueta se lleva hacia atrás describiendo un pequeño arco y realizando un pequeño giro de hombros y caderas acompañando al desplazamiento de la raqueta, con la mirada en la bola que viene del otro lado de la cancha. Aquí se presenta una pequeña pausa donde se puede calcular el tamaño del desplazamiento del pie izquierdo con relación a la distancia de la bola.

## Tenis de campo

---

### Derecha contacto



En esta fase la raqueta debe contactar la bola justo adelante de nuestro cuerpo porque de esta manera la fuerza generada por nuestro peso le da el apoyo suficiente para generar muy buena potencia, en lo posible el contacto debe ser en el centro, lo que ayudara a generar la mayor e cantidad de fuerza elástica y control del golpe. Es importante que la mirada este sobre el punto de impacto y luego se dirija hacia adelante con el fin

de seguir la jugada, con el respectivo movimiento del adversario. Por su parte la raqueta en este momento debe tener la aceleración mas grande de todo el movimiento, lo ideal es que la pelota demore el menor tiempo posible en las cuerdas de la raqueta una de las ayudas para identificar que esto esta mejorando es el sonido cada vez mas seco y rápido.

### Terminación del swing



En esta fase la raqueta a seguido una trayectoria ascendente y en diagonal la cabeza de la raqueta que pasa hasta la espalda cerrando el movimiento lo que permite que la pelota baje al campo contrario con buen control y la punta queda hacia la red, en una misma línea formada por el codo y la cadera que en este punto se encuentra de frente a la red y se dispone rápidamente a regresar a la posición inicial o

cero para el siguiente movimiento es importante que este movimiento sea realizado de atrás hacia delante de modo que no se pierda la inercia del movimiento.

### Variantes del golpe de la derecha.

En este golpe se pueden ejecutar varios cambios con lo que respecta a la generación de los efectos que se realizan sobre la pelota variando el ángulo de entrada de la raqueta, los mas empleados son los llamados de ataque que se conoce como la derecha con tops pin, y en el caso de la defensa y de golpes cortos de le denomina slice o cortado, con efectos realizado en sentido contrario a la rotación de la tierra.

### Derecha con tops pin

## Tenis de campo

---



Para este movimiento es muy importante una gran flexión de las rodillas y una variación en el ascenso de la raqueta ya que aquí la raqueta sube a gran velocidad con el fin de rozar la pelota y generar gran rotación a la pelota sobre su eje, esto permitirá que la bola genera mayor parábola y que el efecto se multiplique cuando la pelota haga contacto con el piso de manera que podremos mantener a nuestro adversario lejos

de la posibilidad de atacarnos de volea, o de remate.

### **Derecha con slice o cortado**



En esta acción la raqueta tiene una marcada trayectoria descendente lo que implica que la raqueta debe colocarse mas o menos a la altura de la cabeza y con la cara de la raqueta abierta de modo que cuando comience el descenso podamos colocarle mucho efecto de forma contraria a la pelota, hacia atrás, lo que se logra cuando la muñeca realiza un movimiento rapido descendente conocido comúnmente como

machete, lo que permite fundamentalmente la buena defensa o el logro de cambios de ritmo en un partido.

### **Errores comunes en la ejecución de la derecha.**

1. Quitar la vista de la pelota
2. Retardar la fase preparatoria
3. acercarse o alejarse demasiado de la pelota perdiendo el punto de impacto
4. no trasladar el peso sobre la pierna adecuada
5. dejar caer la cabeza de la raqueta por debajo del nivel de las muñecas
6. golpear la pelota desde una posición demasiado abierta
7. Retardar o adelantar el contacto con la pelota
8. Para la acción de la raqueta en el momento del impacto
9. Realizar un buen cierre de la cabeza de la raqueta
10. no acompañar el golpe con la cadera y los hombros.

## Tenis de campo

---

### Golpe de Revés o de Back Hand

Este es otro de los golpes fundamentales en el tenis de campo, su aplicación por lo general, es menos frecuente que el de la derecha, y se emplea en el caso de que la pelota se acerca por el lado contrario al de la mano de la raqueta, tiene mas dificultad debido al hecho, que es mas difícil el calculo de la distancia al punto de contacto.

Los agarres mas empleados para la ejecución de este gesto técnico es de dos tipos de una mano en cuyo caso se emplea el Eastern de revés en la cual la palma de la mano se coloca sobre la montura del agarre, y el antebrazo que da en ángulo recto con la raqueta.



Agarre con una mano



agarre con dos manos

### Fases del golpe de revés o Back hand

#### Posición inicial



Como todos los golpes este se comienza con una buena posición inicial, en máxima concentración para dar inicio al movimiento del revés, es importante estar con el apoyo en la media punta de los pies lo que nos permitirá un rápido desplazamiento hacia la pelota que en este momento debe estar dirigiéndose hacia nosotros. Los pies a la anchura de los hombros, el tronco inclinado levemente hacia delante y la raqueta

siempre al frente lo que nos permitirá un ahorro de tiempo en el momento de la ejecución.

### Fase de Back swing o de apertura



En esta fase se lleva la raqueta hacia atrás dejando la cabeza de esta lo mas lejos posible, la punta de la raqueta que mirando hacia la red y se produce un giro de hombros quedando de perfil la pierna derecha en el caso de los diestros es el ultimo paso a dar, y debe estar en relacion a la distancia de la pelota, uno de los aspectos mas importantes para destacar es que la mirada se realiza por encima del hombro lo que permite

controlar mas que el punto de impacto se realice de la mejor forma posible.

### Fase de apoyo



En este momento el cuerpo ya esta perfilado la cadera se encuentra en forma perpendicular a la red el peso del cuerpo esta sobre ambos pies y se comienza a generar un impulso hacia delante, donde la mano de apoyo que para este caso es la izquierda la que mantiene en buena posición a la raqueta y que suelta en el momento de comenzar el envío, esta por su parte que en abduccion para mantener la postura y el

equilibrio.

### Fase de contacto



Aquí la raqueta hace contacto con la pelota en el centro y adelante de nuestro cuerpo lo que permite generar mayor potencia ya que la velocidad que ha generado el brazo con la raqueta se proyectan hacia delante y hacia arriba, la cadera en este momento se queda estable lo que permite un mejor control del golpe.

### Fase de terminación del golpe de revés



Una vez realizado en contacto con la pelota, la raqueta debe realizar un rápido ascenso, donde la cabeza de la raqueta cierra el movimiento y la punta debe quedar dirigida hacia el piso lo que permitirá mayor control del revés. El brazo termina recto con la articulación del codo dirigida hacia abajo lo que previene de lesiones y posteriormente el peso del cuerpo por inercia va hacia delante para iniciar la posición inicial o

cero.

### Variantes del golpe de revés



Una de las variantes que más se está empleando es el golpe de revés con dos manos, que viene siendo utilizada por más de 80% de los jugadores profesionales ya que ofrece un mejor control y mayor desarrollo de los efectos sobre la pelota. En este se colocan las manos juntas generando un buen balance, y los brazos van hacia atrás con una buena extensión lo que permitirán un buen balanceo, para generar

mayor potencia.

### Contacto revés a dos manos



el contacto debe ser realizado con los brazos totalmente extendidos y adelantados donde haga contacto delante del cuerpo y el contacto se realice en el centro de la raqueta. Se gira simultáneamente la cadera y los hombros donde la aceleración de la raqueta depende principalmente por las muñecas.

### **Final del golpe don dos manos**



Los brazos siguen hacia delante y arriba en extensión máxima, y a la altura de los hombros se flexionan con el fin de cerrar el golpe la cabeza de la raqueta sigue hacia la espalda y la punta de la raqueta señalando hacia la red. La cadera y los hombros acompañan el movimiento quedando frontal con la malla de tenis.

### **Golpe de revés con tops pin**



En este golpe la raqueta se trae desde atrás pero con un ascenso muy pronunciado de tal manera que se cepille lo más rápidamente a la bola, lo que va a generar mucha revolución a la bola, lo que permitirá generar golpes de ataque, de tal manera que cuando toca el piso desarrolle el efecto que permitirá tener a nuestro oponente fuera de la cancha. Sin posibilidad de atacarnos.

### **Golpe de revés con slice o cortado**



Para este golpe es necesario que la raqueta este preparada con la cara a nivel de los hombros para que el movimiento sea totalmente descendente lo que generara un efecto invertido, que cuando toque el piso tendera a deslizarse y no saltar mucho, por lo que no dara oportunidad a nuestro adversario para realizar golpes con demasiada potencia. Es un golpe totalmente defensivo y se realiza fundamentalmente para

## Tenis de campo

---

cambiar de ritmo alguna jugada donde nos veamos atacados con golpes de fondo.

### Errores más comunes en el revés

1. movimientos exagerados de la muñeca
2. retardar la conducción del brazo hacia atrás
3. no trasladar el peso corporal sobre la pierna indicada
4. acercarse demasiado a la pelota
5. mal cambio de agarre o agarre flojo de la raqueta
6. interrumpir la fluidez en el movimiento del brazo
7. parar en el momento del contacto
8. dar la espalda a la bola
9. no acompañar con la cadera el movimiento
10. dar el paso de apoyo hacia atrás y no hacia la pelota.

### Saque o servicio

Es considerado como el gesto técnico mas importante, puesto que representa la única manera de de poner en juego la bola, también se indica que este es la principal arma de ataque que tiene un jugador, otra de las cualidades de este gesto es que en ningún momento este tiene interferencia del adversario, por el contrario depende de la capacidad del jugador para aprovechar esta circunstancia. Es importante recordar que el servicio se realiza en forma cruzada obligatoriamente y tiene que caer en el cuadro de saque, incluyendo las líneas, si no cae en este sitio o toca la red es considerado como fuera o out.



La Empuñadura debe ser en lo posible continental, para esta la palma de la mano se encuentra sobre el lomo del agarre simulando el agarre de un martillo, este agarre permitirá una flexión de muñeca y por consiguiente mayor control en el momento del impacto.

### Fase inicial o de postura.



En esta posición se colocan los pies de manera que se este cómodo, la distancia es de aproximadamente 35 cms en posición de L el primer pie que en este caso es el izquierdo se sugiere que este en dirección al poste de la malla, la raqueta mantenida por la izquierda y la derecha con el agarre continental. Muy importante en este punto es la mirada antes de realizar el gesto se debe tener presente la

ubicación del adversario, para intentar una buena colocación y en lo posible un punto ganador o una devolución débil.

### Fase de apertura o de back swing



En este momento la mano de la raqueta ha realizado una gran pendulo hacia la espalda donde alcanza un pico maximo a la altura del hombro donde se realiza una flexion, en este momento se realiza una pequeña pausa que nos da el lanzamiento de la pelota, lo que sucede después es una fase de espera para realizar el contacto. Es muy importante en esta fase el lanzamiento de la pelota pues representa el

momento de mayor coordinación, por que los dos brazos están realizando acciones motoras independientes dentro de un mismo gesto.

### Fase de contacto



En esta fase después de estar en una posición de flexión de las extremidades inferiores durante la pausa se realiza una enérgica extensión lo que conlleva a que logre alcanza una altura máxima, en la mejor de las posibilidades que se saltar para lograr un mejor punto de contacto lo que permitirá que el ángulo de proyección de la pelota mejore la probabilidad de entrar en el cuadro sin tocar la malla. La mirada debe estar

en el punto de contacto y una vez realizado este debe generar la mayor cantidad

## Tenis de campo

---

de aceleración para hacer un contacto rápido y potente, ya que de aquí comienza la estrategia para ganar los tantos. Otro de los aspectos más importantes es el tipo de saque que se quiera realizar, normalmente se realizan dependiendo del tipo de superficie, los más importantes son, el plano el cual no tiene efecto por que el impacto es sobre el centro de la pelota lo que genera una mayor velocidad, el saque cortado o con slice este tiende a describir una curva de afuera hacia adentro y en la cual el golpe de la pelota se realiza por el costado, para ejemplarizar este se hace la metodología del reloj si el centro es el cero se golpearía para generar efecto de slice por el tres, el saque también puede ser con tops pin para este es necesario lanzar la pelota un poco atrasado como si te fuera a caer en la nuca y la raqueta sale de forma ascendente de la espalda raspando hacia arriba la pelota.

### Fase de terminación



Una vez realizado el contacto en el punto más alto que se pueda la raqueta desciende a gran velocidad esta debe dirigirse de manera diagonal terminando por el otro costado de donde se realizó el servicio, el peso del cuerpo se debe desplazar hacia delante cayendo con el pie derecho en el terreno de juego, una vez realizado se debe optar por la posición inicial con el fin de seguir la jugada. La mano que lanzó la pelota se pega al abdomen intentando mantener la postura y la pérdida de energía para finalmente regresar a mantener el apoyo a la raqueta en la posición inicial.

### Errores comunes en el servicio.

1. impulsar lanzar la pelota demasiado baja o demasiado alta
2. colocar la pelota muy adelante o muy atrás
3. golpear la pelota cuando comienza la caída
4. mala coordinación entre la impulsión de la pelota y la conducción de la raqueta hacia arriba y atrás.
5. aflojar el agarre en el momento de generar el contacto
6. no seguir la trayectoria de la pelota
7. interrumpir la trayectoria de la raqueta una vez lanzada la pelota.
8. no cerrar el movimiento
9. la ubicación de los pies demasiado juntos
10. no mirar con anticipación el punto en el que debemos dirigir la pelota.

### La volea

Se denomina volea porque se intenta golpear la pelota sin que esta toque antes el piso generalmente se emplea para definir los puntos cuando se esta en una posición de ataque cuando se encuentra en la red. Existen voleas de derecha y de revés dependiendo por donde se dirija la pelota, lo más efectivo en este caso es dirigirla hacia los costados de la cancha, para que nuestro adversario no tenga posibilidad de devolverla.



El agarre utilizado para la volea es también el continental con la mano sobre el lomo de la raqueta, también se le denomina agarre de martillo.

### Fase de preparación



Esta fase inicial se realiza intentando colocar el peso del cuerpo sobre las medias puntas, intentando apoyar el golpe con un pequeño giro hacia la derecha o izquierda, y realizando el impacto siempre adelante de nuestro cuerpo. Los pies deben estar en una posición donde les permita moverse de forma cruzada a buscar la pelota esto con el fin de lograr un mejor alcance y un mejor apoyo en el momento del contacto, ya que si no se golpea con potencia esta podría ser devuelta por el oponente y perderíamos el punto.

### Fase de contacto derecha



Una vez determinada la dirección de la pelota en este caso a la derecha se realiza un pequeño giro de hombros y se abre la cara de la raqueta para hacer una contacto firme, en este momento que hace un pequeño y rápido movimiento descendente utilizando la fuerza que trae la pelota, es importante siempre estar con la vista sobre la pelota, y mantener con firmeza el agarre.

### Fase de contacto con la volea de revés



Para este caso la dirección de la pelota fue para nuestro lado izquierdo entonces se utiliza el golpe de revés, también en este se realiza una pequeño giro de hombros, desplazamiento del pie contrario para este caso el pie derecho hacia la pelota y se intenta contactar la pelota lo mas adelante posible de nuestro cuerpo, con el peso apoyado se realiza un swing muy corto para controlar la dirección y la fuerza del movimiento

utilizando siempre la fuerza que trae la pelota.

### Errores más comunes en la Volea.

1. realizar un back swing muy grande
2. querer pegarle con mucha fuerza
3. golpear de forma ascendente
4. no acompañar con los pies
5. no tener el agarre continental.

### La devolución

Es considerado hoy en día uno de los gestos mas importantes del tenis, y es aquí a quienes tienen mayor capacidad para responder de manera efectiva a saques que pueden estar sobre los 200 k/H , esto quiere que usted tiene un tiempo inferior a 300ms para responder de manera eficaz, hoy en día los mejores jugadores del mundo se logran mantener en el top por entrenar este gesto como elemento que les va a dar la posibilidad de poner la bola en juego y en lo posible ganar los puntos que sirvan para contrarrestar un potente saque.

#### La devolución con derecha



Para este gesto técnico es muy importante estar en posición listo en lo posible realizando pequeños saltitos esto permitirá estar en mejor disposición de atacar la bola para tener oportunidad de devolver eficientemente. El swing se realiza muy corto de manera que se impacte la bola adelante del cuerpo y podamos manejar mejor la dirección de la bola con la

fuerza que trae, una vez rebote. Es muy importante para esta acción estar mirando el gesto técnico del saque del adversario, por que esto nos dará la anticipación necesaria para la devolución si antes sabemos con que efecto viene.

#### La devolución de revés



En este gesto lo importante es estar muy concentrado en los gestos técnico del servicio de nuestro adversario ya que esto nos puede dar la pauta par realizar una anticipación, en este caso en especial el saque viene abierto para el revés, es por ello que pie contrario el derecho va a buscar la pelota, esto produce que nuestro cuerpo este girado para mejorar el control de la pelota, el golpe se realiza sin back swing y con

un agarre cerrado continental lo que permitirá mantener muy fija la raqueta en el momento del impacto.

## Tenis de campo

---

### Errores más frecuentes en la devolución

1. estar apoyado sobre toda las plantas de los pies
2. no observar al adversario en su gesto técnico de servicio
3. no mirar constantemente la pelota
4. aflojar la raqueta en el impacto
5. realizar back swing largo.

### Proceso de comprensión y análisis

- Cuales golpes considera usted son los mas utilizados en los partidos de tenis
- Cual es el golpe con el que mas se ataca
- Con que golpe es posible bloquear la fuerza del golpe.
- Cual es el tipo de servicio que mas se emplea para ganar puntos gratis

### Solución de problemas

- Cual es el tipo de agarre que usted considera causante de lesiones de muñeca
- Cual cree usted es el mejor saque para sacar al oponente de la cancha y poder definir el punto con facilidad.
- Que ventajas tienen el golpe de revés de dos manos con respeto al de una mano.

### Síntesis creativa y argumentativa

- Mencione las fases mas importantes del golpe de volea
- Mencione la fases mas importantes en el saque
- Menciones las fases que comprenden el golpe de la derecha
- Realice tres ejercicios metodológicos donde se practique la derecha y el revés

### Autoevaluacion

- Una vez practicado cada uno de los movimientos el estudiante practicara con el frontón intentando realizar por lo menos controles de 10 golpes seguidos.
- También junto con un compañero se intentara realizar por menos 15 golpes intentando cambiar tanto de derecha como de revés.
- De frente con un compañero de intentara de realizar 20 dominios de volea sin dejar caer la pelota

## UNIDAD IV TACTICA DEL TENIS DE CAMPO

### DESCRIPCION TEMATICA

---

En el tenis además de dominar los aspectos técnicos se debe saber como utilizar y combinarlos en las diferentes situaciones de juego. Aquí se trata de la utilización inteligente de todos los recursos permitidos para ganar desde un punto hasta un encuentro. Es por ello que esto depende que también este fundamentado el jugador y la podríamos resumir en diferentes partes importantes: estructurar nuestro juego según nuestras cualidades y debilidades nuestras y las del adversario; tomar en cuenta las condiciones físicas nuestras y las del adversario; tomar en cuenta las características temperamentales del adversario; y finalmente hacer una evaluación apropiada del ambiente, de las instalaciones y del clima reinante. Pero una de las mejores tácticas es intentar mantener la pelota siempre en juego. En el caso de que el adversario tenga un revés muy débil hay que atacar la devolución para no dar oportunidad a que regrese la pelota, en el caso de que nuestro adversario se encuentre lejos del alinea de fondo se debe intentar colocar golpes corto con slice para que esa bola sea inalcanzable para el.

### HORIZONTES

- Conocer los sistemas básicos del juego
- Aprender a como contrarrestar un juego rápido o lento
- Aprender como con el servicio se puede empezar a construir la tactica
- Combinación efectiva de diferentes golpes
- Como devolver para dificultar el servidor

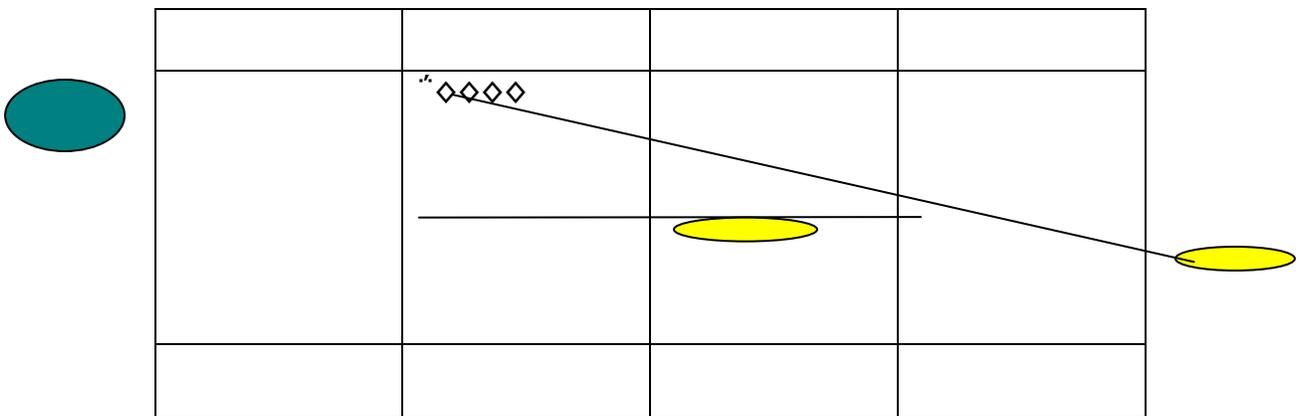
### NUCLEOS TEMATICOS Y PROBLEMÁTICOS

- Estrategias basadas en el servicio
- Tácticas basadas en la devolución
- Tácticas con el juego de fondo
- Tácticas con combinación de potencia y sutileza
- Tácticas basadas en juego de saque y volea
- Tácticas basadas en la defensa.

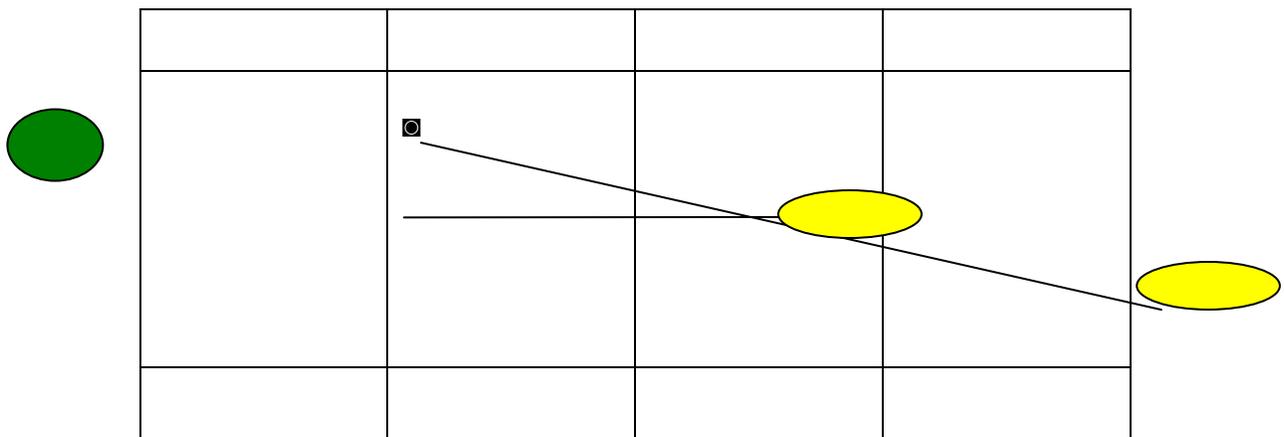
### Táctica para singles

Uno de los gestos técnicos más importantes para comenzar a crear nuestra estrategia es el servicio, porque dependiendo de la ubicación y potencia puedo desarrollar varias estrategias, este debe tener varias cualidades importantes para su efectividad entre ellas: La velocidad, la colocación y el efecto.

Caso1. el servicio salio abierto al revés del oponente, y la devolución es débil y flotada, la siguiente reacción seria atacar la malla con una volea al lado contrario de donde se encuentra el oponente.



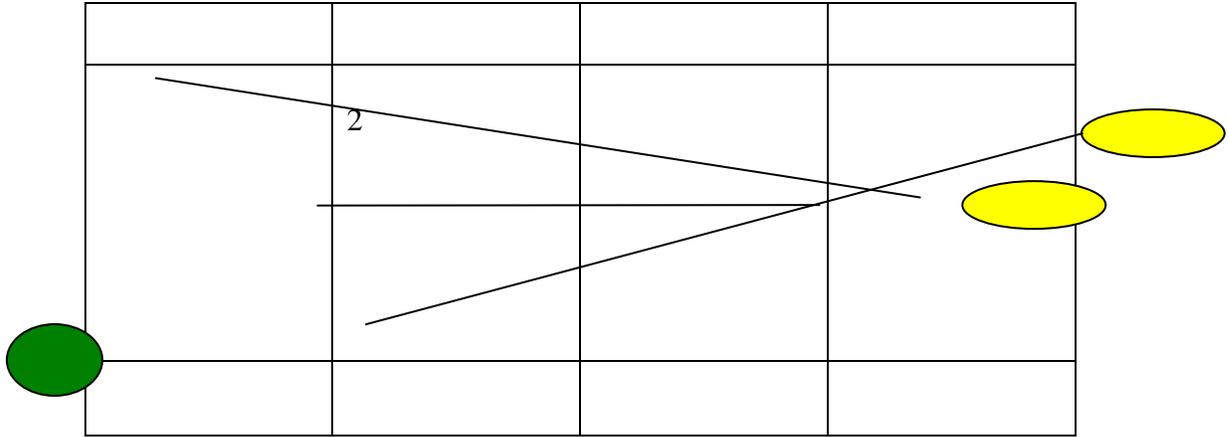
Caso 2. en el caso de haber realizado un saque con efecto de slice y este vaya en dirección del cuerpo del jugador, se conoce de antemano que la devolución va a ser suave a mitad de cancha, la reacción seria la de atacar con una derecha corta, a la esquina.



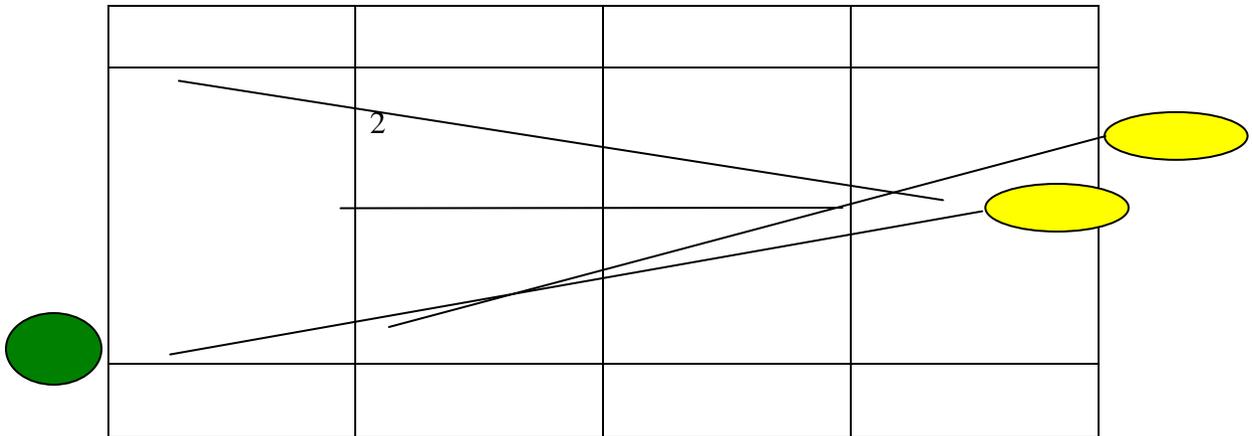
## Tenis de campo

---

Caso 3. con el segundo saque, la idea seria sacar con mucho tops pin y esperar la devolución flotada en cuyo caso se debe esperar con nuestro mejor golpe para ejecutar un golpe potente a la esquina de la cancha.



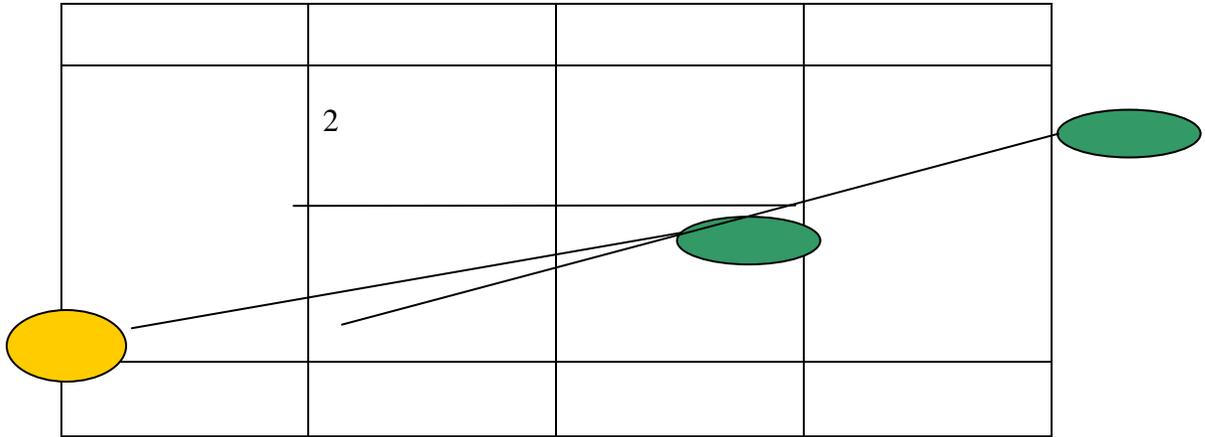
Caso 4. En este tenemos un segundo saque, lo devuelven intentamos colocar una derecha cruzada un revés cruzado y una paralela intentando lograr un contra pie.



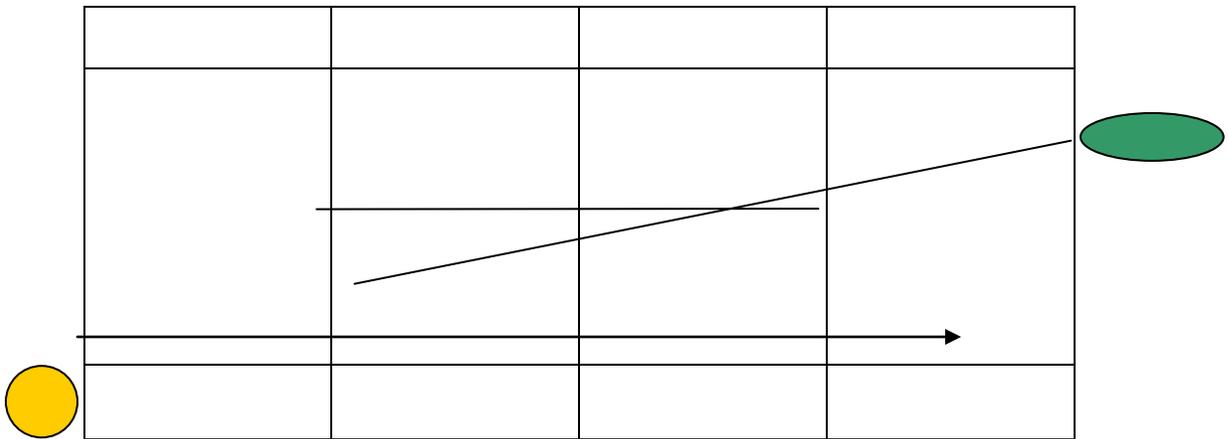
## Tenis de campo

---

Caso 5. con la recepción, si es el primer saque y es con potencia, debemos bloquear con la fuerza de la pelota para ubicarla muy baja sobre los pies del jugador, y así no permitirle que volee en una buena posición.



Caso 6. con la recepción, del segundo saque, tan pronto veamos salir la bola nos giramos lo mas rápido posible y adoptamos una buena posición para definir el punto preferiblemente con un golpe paralelo.



### Proceso de Comprensión y análisis

- Que estrategia utilizaría usted para jugadores principiantes con poco control técnico.
- Que haría usted en caso que su jugador en caso de que jugador sea zurdo, y este jugando contra un diestro
- Como haría para hacer los puntos mas cortos, en caso que nuestro jugador tenga muy buena volea
- Que haríamos para contrarrestar un saque muy fuerte.

### Solución de problemas

- En caso de tener a un jugador que nos ataque a la volea muy seguido.
- Que haríamos en caso que el oponente golpee demasiado fuerte
- Que táctica emplearía en caso que nuestro oponente sea mucho más alto.
- Que táctica emplearíamos en caso de no tener un buen segundo servicio.
- Que estrategia aplicaríamos cuando se nos este atacando sobre todo por el revés.

### Síntesis creativa y argumentativa

- Si la superficie es rapidísima en caso de la cancha dura, que servicio le recomendaríamos a nuestro jugador para ganar puntos directos
- En caso de jugar a nivel del mar que tensión le recomendaríamos a nuestro jugador y porque.
- En caso que nuestro jugador posea un gran nivel de estado físico y nuestro oponente no que táctica recomendaría

### Autoevaluación

- Aplicar un táctica especifica defensiva
- Aplicar una táctica de ataque con el servicio
- Aplicar una táctica de contraataque para el servicio
- Diseñar un táctica de juego para varios jugadores con diferentes características.

## UNIDAD V PRINCIPIOS BASICOS DE LA ENSEÑANZA

### DESCRIPCION TEMATICA

---

La didáctica señala como alcanzar los objetivos específicos en el proceso de enseñanza aprendizaje esta se debería realizar siguiendo las siguientes orientaciones: Aceptar al jugador en su compleja dinámica vital, con sus peculiaridades y capacidades psicofísicas; el profesor debe estimular y orientar al jugador para que alcance su mejor rendimiento; debe tomarse primero que todo como una actividad recreativa, con fines de socialización, y si hay habilidad y talento ya se transformaría en un entrenamiento hacia la competencia, estos objetivos deben alcanzarse en forma progresiva y mediante un trabajo coordinado entre el jugador y el maestro. La clase de tenis debe ser natural, sencilla y agradable. Debe ser funcional y práctica, adaptándose a las necesidades de los alumnos y teniendo en cuenta los siguientes consejos: de lo sencillo a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido, no sobrecargar a los estudiantes y evitar corregir en principio hasta los más mínimos detalles.

### HORIZONTES

- Conocer las etapas del proceso enseñanza aprendizaje
- Implementar técnicas de motivación a los estudiantes
- Saber establecer un manejo tanto práctico como teórico del juego
- Tener en cuenta las diferencias individuales
- Establecer los objetivos para cada grupo
- Manejo de la progresión adecuada en la técnica

### NUCLEOS TEMATICOS Y PROBLEMÁTICOS

- Desarrollo motor en el hombre
- Escoger el método de enseñanza apropiado para el grupo
- Características de un buen profesor
- Método empleado para las correcciones
- Establecer los objetivos técnicos adecuados
- Como emplear las ayudas didácticas
- Generación de metas
- Como evaluar las capacidades motrices y condicionales

### **Etapas del proceso de enseñanza aprendizaje**

En esta fase el sistema nervioso es el actor principal, de su desarrollo dependerá en gran medida el avance de manera rápida o lenta, debido a que la capacidad de él a responder a diferentes estímulos son los que nos dan la posibilidad de realizar movimientos coordinados con precisión y efectividad, para ellos tenemos que desarrollar algunos reflejos que han sido clasificados por Pavlov en condicionales e incondicionados. Los primeros se adquieren mediante la educación y la influencia del medio ambiente. No son hereditarios, los reflejos incondicionados son innatos y se realizan sin intervención de la conciencia.

El aprendizaje psicomotor y el dominio de los reflejos condicionados en las actividades deportivas, dependerá de la calidad y naturaleza de los estímulos y del ritmo de ejecución. El camino hacia su perfección abarca tres etapas: la percepción, la coordinación, y la automatización

En la primera etapa el aprendiz establece el contacto primario con determinada técnica deportiva. Debido a la insuficiente coordinación neuromuscular sean inseguros y con poco ahorro energético, la irradiación de los estímulos nerviosos excitan no solamente los estímulos motores necesarios para determinados movimientos, sino que también otros adyacentes, lo que aumenta el gasto energético.

En la segunda fase de aprendizaje los movimientos se hacen más fluidos y precisos y se obtiene mayor economía en la ejecución. Esto se debe a los procesos inhibitorios que limitan las respuestas reflejas únicamente hacia los músculos y grupos musculares que son imprescindibles para alcanzar el nivel propuesto de una acción. Aunque su ejecución es mucho más eficaz, todavía interviene la conciencia por parte del alumno, quien trata de evitar errores o poner énfasis sobre los detalles. Por ello los movimientos son irregulares y el factor emocional puede fácilmente perturbar el normal proceso en la actuación del deportista.

En la tercera etapa que representa el cúmulo del gesto técnico, la ejecución y la respuesta motora a un determinado estímulo, se transmite en forma automática. No existe más la necesidad de la conciencia para lograr el óptimo efecto. El jugador domina a la perfección su técnica de acuerdo a sus condiciones naturales. El factor emocional ya no influye negativamente, puesto que el jugador tiene seguridad y confianza en sus facultades. El automatismo de la técnica libera el factor pensante durante la ejecución del movimiento, lo que permite al jugador dedicar más tiempo a la táctica y estrategia del juego, observar la conducta de su adversario y la trayectoria de la pelota.

## Tenis de campo

---

### Evolución Motriz

El hombre desde su nacimiento experimenta una serie de cambios evolutivos desde el primer momento de su vida realiza una serie de movimientos que se denominan actos reflejos y desaparecen después de los primeros meses de existencia, esta actividad física descubre una interacción entre los sistemas nervioso y muscular. Durante el primer año de vida predominan las funciones de alimentación, dando comienzo a ciertas elaboraciones sensoriales-motrices.

Aproximadamente después de los 12 meses comenzará su aprendizaje en marcha que normalmente vendrá a terminar sobre los 18 meses. Se ha observado aproximadamente al año y medio que el niño puede subir por una escalera, pero al caminar no controla sus paradas y es incapaz de cambiar la dirección en ángulos agudos. A partir de los dos años de vida ya camina con soltura dejando las manos libres, sube y baja escaleras, monta en triciclo, salta hacia abajo, gira en ángulos agudos, se mantiene por unos instantes en puntillas, da patadas a un balón, es capaz de beber un vaso de agua, colaborar con su aseo personal.

Los tres años siguientes constituyen la denominada "edad del movimiento" debido a la gran actividad que el niño despliega, es en esta etapa que su ritmo de crecimiento en longitud aumenta y baja en el ritmo de aumento de peso, del tercer al cuarto año de vida, el niño es capaz de saltar sin dificultad, obtiene un mayor control y precisión en sus movimientos incluso con instrumentos sencillos, aumenta su gobierno sobre la actividad corporal, es capaz de mantenerse brevemente sobre un pie y su coordinación es mucho más fina, se aprecia una cierta predilección hacia los juegos motores, el niño de 4 años posee una "agilidad competidora" en la gran movilidad de los niños se adivina un doble destino, desarrolla la habilidad misma y de dar a la personalidad una nueva estructura que le integre en su vida social.

"El niño se muestra ágil en el salto y en el desplazamiento corporal". Disfruta con el puro ejercicio de los miembros, corre por correr, manipula las cosas solo por el gusto de ejercitar las manos, prefiere los juegos que exigen ejercicios motorices, quiebres, carreras, saltos, etc. Le gusta jugar en compañía de otros niños y en grupos pequeños, está pronto al desafío en destreza y rapidez, pone en juego articulado todas las habilidades adquiridas hasta el momento.

El ejercicio motor automatiza los movimientos y hace fluida la actividad normal, sin necesidad de volver la atención sobre la forma de ejecutar materialmente los actos, la carrera y el salto, los bruscos movimientos angulares, la destreza en las extremidades, la agilidad en general dan al juego una forma funcional de desarrollo mióarticular y de dominio de la estructura ósea en relación macroscópica con el entorno, pero particularmente, le pone en contacto con

## Tenis de campo

---

otros niños en juego de rivalidad, estimulándole a la aplicación del esfuerzo hasta los máximos rendimientos.

A los cinco años se realizan las primeras integraciones de la habilidad en esquemas inteligentes a través de aquellos juegos que le obligan a coordinar sus movimientos con los de sus compañeros; en estos juegos desarrolla una gran actividad motora y de desplazamientos, saltos, carreras, quiebres les gustan los ejercicios de habilidad, brinca con los pies alternados, anda por una barra sin caerse o perder el equilibrio, se sostiene en un pie más de dos segundos, salta ágilmente y cuando corre busca hacerlo más difícil.

Llegando a los seis años el niño ha definido su literalidad, desarrolla su diferenciación motriz y es amante de los juegos muy competitivos y muy variados, no obstante su coordinación es defectuosa pudiéndose apreciar como en el lanzar una pelota, apoya su acción con todo el cuerpo repartiendo la energía de las manos hasta los talones de los pies; en lugar de acumularla en la misma línea de lanzamiento y de localizarla en los miembros estrictamente precisos para darle fuerza y puntería al impulso, sólo puede asimilarse un gesto o dirección del modelo. Si se realizan varias a la vez, deja de hacerlo cuando éste desaparece. Copia los movimientos de forma inconsciente, los retiene en su mente; pero solamente integra un gesto, es incapaz de una copia real porque se identifica con el modelo por contagio afectivo, cuando se cansa aumenta su irritabilidad. Si las reacciones explosivas son muy repetidas e intensas es porque se le está exigiendo un exceso.

Al séptimo año encontramos una serie de características motoras que pueden ser Valoradas como aptas para realizar una cuidadosa iniciación deportiva:

- Tiene conciencia del desplazamiento que lleva hasta el objeto y del retorno.
- La reproducción de los movimientos ya no es por contagio, sino que pasa a una forma real de forma consciente.
- Distingue los cambios de ritmo (suave, fuerte, rápido, lento)

A los ocho años estas características aumentan notablemente al tiempo que la manipulación de objetos se afina en gran medida, pueden coordinar dos movimientos distintos, por eso es capaz de realizar una acción que le obligue a utilizar dos partes de su cuerpo después de habersele presentado el modelo, de cualquier modo su capacidad de retención en la memoria no se ha integrado de forma total, en la práctica no puede usar lo que ha aprendido por su cuenta, por lo que hay que recordarle lo que ha aprendido de vez en cuando respecto a la relajación puede decirse que aprecia la diferencia entre la coordinación muscular, esto quiere decir que mientras mueve un lado de su cuerpo es capaz de tener relajado el otro.

## Tenis de campo

---

A los nueve años empieza a tener imagen de sí mismo, alrededor de un eje, lo que permite introducir la noción de profundidad y la posibilidad de realizar operaciones contra elementos, comienza a tener conciencia de su parte posterior; tiene una mayor coordinación en la ejecución porque aprecia desarrollo de movimiento, desde su punto de partida al de llegada y el trayecto que los une, puede realizar imitación diferida por que empieza a tener conciencia de la duración gracias a ello puede ir más o menos rápido, según el tiempo que disponga en consecuencia, adquiere mayor precisión, es de destacar que es muy sensible a las correcciones, siente un gran temor por no poder resolver con éxito situaciones competitivas, se exige tanto a sí mismo que el menor fracaso o error en sus aspiraciones le ponen furioso.

A partir de los diez años adquiere en la línea de progreso, la gran actividad endocrina, confiere a estas fases una característica singular, de los diez a los trece años de edad tiene lugar una evolución fundamentalmente biológica, que influye en la alteración del comportamiento en estos muchachos, las extremidades crecen y en general el esquema óseo se modifica provocando uno de los periodos de crecimiento más acelerado de su existencia, las chicas avanzan más rápidamente en estatura para ser rebasadas posteriormente por los chicos.

Tanto unos como otros controlan el movimiento y tienen la capacidad para captar el mismo, llegando a controlarlo mediante la repetición y el entretenimiento se puede decir que el esquema corporal está totalmente definido a los 14 o a los 17, 18 años, tiene lugar la adolescencia caracterizada por un desarrollo fundamental psicológico, terminan de conformarse las distintas partes del cuerpo (pies, manos, detención, etc,) el perímetro torácico llega a alcanzar un alto desarrollo. El peso aumenta y se estabiliza debido a los últimos cambios neuro-vegetativos existe una mayor fatiga, sudor, se aprecian ligeros temblores, y un crecimiento en la transpiración cutánea el aumento de las cualidades físicas básicas es muy notable.

Es de vital importancia tener en cuenta el desarrollo evolutivo descrito anteriormente, para poder aplicar un método de enseñanza efectivo en cualquier actividad. En cuanto respecta al tenis debemos partir que el alumno aprenda divirtiéndose este sistema de enseñanza debe basarse en dos fines concretos:

- Aprender la técnica.
- Hacer una clase dinámica, amena y divertida, la mecánica a seguir será:

El profesor realizará una explicación del ejercicio y hará una demostración perfecta para que los alumnos tengan idea y se formen una imagen mental del movimiento a ejecutar.

## **Tenis de campo**

---

Los alumnos practicarán el movimiento bajo la dirección y corrección del profesor realizando un número idóneo de repeticiones hasta lograr una buena ejecución. A medida que el alumno va automatizando el movimiento procederemos a progresar, aumentando la distancia, velocidad, introduciendo variaciones, el profesor realizará las oportunas variaciones.

En todo ejercicio debe haber:

- Una explicación corta, sencilla y comprensible.
- Demostración lenta y gráfica.
- Práctica con orden y dinamismo.
- Corrección una sola vez y por orden de importancia en la ejecución y técnica, aunque sean varios los errores.

### **Motivación del jugador**

La motivación se puede definir como una necesidad, deseo, emoción, o anhelo que inicia, controla o detiene ciertas conductas en una persona. El estudiante que vienen a jugar tenis lo realiza por alguna razón entre ellas, el querer mejorar su juego, disfrutar del mismo o únicamente por ampliar sus contactos sociales. Lo cierto es que un jugador motivado, mejora su nivel de juego de una manera mas acelerada. Es por ello que el entrenador debe buscar estrategias innovadoras para mantenerla motivación en el pico máximo, variando los ejercicios, entusiasmo, atención personal, pruebas de evaluación, competencias e incentivos en forma de premios (medallas, diplomas, regalos) en base a los logros del jugador, es posible establecer los objetivos específicos, esto con el fin de poner en el jugador retos mas altos. Durante el entrenamiento, cada ejercicio debe tener un propósito específico, el cual debe ser percibido por el jugador. El éxito generalmente, conduce a niveles de aspiración aun más altos, mientras que el fracaso repetido produce un sentido de frustración, niveles que deben ser manejados con cuidados por el entrenador con mucha sutileza, intentando en lo posible realzar las experiencias positivas y no las negativas.

### **Retroinformacion al jugador.**

Uno de los mecanismos fisiológicos mas importantes en el aprendizaje motor, es el concepto de retroinformacion. Incluye los estímulos sensoriales o internos, los cuales envían la información al organismo sobre sus condiciones físicas y su nivel técnico del juego, y los estímulos externos, los cuales provienen del mismo entrenador. La retroalimentación es de suma importancia para el jugador, sobre todos los aspectos fundamentales de su actuación en la cancha. Por ello el entrenador debe detectar y corregir en seguida los errores cometidos por el jugador, con correcciones de forma positiva, sin recordar o imitar el error.

## Tenis de campo

---

### Diferencias individuales

Las diferencias individuales se expresan en función del sexo, de la edad de la experiencia, de la personalidad y del temperamento del individuo. Existen diferencias también en la capacidad asimiladora de la persona, es por ello que el entrenador debe orientar la clase de manera individual y ser flexible en el trato con los jugadores.

#### Objetivos de los ejercicios técnicos

En la enseñanza de los diferentes golpes, las repeticiones numerosas de ejercicios se utilizan para aprender, perfeccionar y automatizar los patrones motores. Para que los ejercicios sean atractivos y efectivos el entrenador debe seguir las siguientes recomendaciones.

- Dar a conocer el objetivo del ejercicio
- Fomentar la participación interesada y continua
- Seleccionar ejercicios que representen un determinado elemento del juego
- Variar los ejercicios
- Insistir en que la precisión del golpe es más importante que su velocidad
- Introducir ejercicios competitivos como factores motivadores.

### Progresión de la enseñanza

- Explicación teórica y demostración práctica del golpe
- Imitar los golpes previamente demostrados por el profesor
- Se recomienda que la enseñanza práctica recalque las siguientes fases, el agarre más apropiado de la raqueta, cambio desde la posición de preparación a la fase de apoyo, el back swing, el impacto, y la continuación de la raqueta después del impacto.
- Corregir después de cometer un error
- Aplicar los golpes desde una situación de juego real
- Usar métodos y medios audiovisuales
- Asistir a charlas de mejoramiento del juego.

### Actividades para principiantes

Los ejercicios iniciales para principiantes son utilizados para desarrollar la coordinación oculo manual, fuerza para el agarre, concentración en la pelota, y control de la misma. El principiante debe acostumbrarse al nuevo elemento y hacerlo cada vez parte de su cuerpo, a continuación ofrecemos algunas de las actividades iniciales.

## Tenis de campo

---

### Ejercicios Con Pelota De Tenis

Antes que nada conviene familiarizar al alumno con la pelota de tenis. Con su peso, con las características del fieltro sobre la goma, costuras, tamaño, elasticidad, etc.

### Las Manos antes que la Herramienta

Diversos ejercicios pueden ser orientados para que la mano derecha e izquierda coordine la pelota.

Ejemplos:

- Tirar hacia arriba y recogerla.
- Tirar hacia arriba, dejar que bote y estudiar el rebote.
- Tirar al otro lado y estudiar la trayectoria.

### *Ejercicios A*

- Elevar la pelota hacia el cielo y tras el bote recogerla (ambas manos para todo el ejercicio).

Elevarla con la mano derecha y tras el bote, tomarla con la mano izquierda.

- Elevarla con la mano izquierda y tras el bote, tomarla con la mano derecha
- Elevarla y tomarla, tras el bote, con la mano derecha.
- Elevarla y tomarla tras el bote, con la mano izquierda.

### *Ejercicios B*

- Tirar la pelota contra el suelo, con ambas manos y recogerla en el punto más alto antes de botar.
- Tirar la pelota contra el suelo, con ambas manos y recogerla en el punto más alto antes de botar, con la mano izquierda.
- Tirar la pelota contra el suelo, con la mano izquierda y recogerla, en el punto más alto, antes de botar, con la mano derecha
- Tirar la pelota contra el suelo con la mano derecha, y recogerla con la misma mano, en el punto más alto antes de botar.
- Tirar la pelota contra el suelo, con la mano izquierda y tomarla con la misma mano, en el punto más alto antes de botar.

### *Ejercicios C*

- Tirar la pelota contra el suelo con las manos juntas y recogerla en el punto más bajo, antes de botar.
- Tirar la pelota contra el suelo con la mano izquierda y recogerla en el punto

## Tenis de campo

---

Más bajo, con la mano derecha antes de botar.

- Tirar la pelota contra el suelo con la mano derecha y recogerla en el punto más bajo, con la mano izquierda antes de botar.
- Tirar la pelota contra el suelo con la mano derecha y recogerla en el punto más bajo, con la misma mano, antes de botar.
- Tirar la pelota contra el suelo con la mano izquierda y recogerla en el punto más bajo, con la misma mano, antes de botar.

### ***Ejercicios D:***

Al iniciar los ejercicios de recoger la pelota a la altura de la cintura, es el momento de descubrir a los alumnos, este punto ideal para ejercitar los golpes de derecha y revés.

- Tirar la pelota contra el suelo, con las manos juntas y recogerla a la altura de la cintura.
- Tirar la pelota contra el suelo, con la mano derecha y recogerla con la izquierda, a la altura de la cintura.
- Tirar la pelota contra el suelo, con la mano izquierda y recogerla con la derecha, a la altura de la cintura.
- Tirar la pelota contra el suelo, con la mano derecha y recogerla con la misma mano, a la altura de la cintura.
- Tirar la pelota contra el suelo, con la mano izquierda y recogerla con la misma mano, a la altura de la cintura.

Este apartado de familiarización llamado "lanzamiento", es de gran importancia puesto que va a servir para que los niños consigan hacer el movimiento correcto de brazo raqueta. Con la ayuda natural del cuerpo y del brazo izquierdo irán "lanzando" cada vez más lejos.

El movimiento es similar al del lanzamiento de una piedra, soltando la pelota cuando el brazo esté totalmente extendido y por encima de la cabeza (línea-línea de saque) para que recoja el compañero.

- Con bote: con dos manos.
- Con mano derecha.
- Con la mano izquierdo.
- Sin bote: con las dos manos.
- Con mano derecha.
- Con mano izquierda.

## Tenis de campo

---

### Ejercicios básicos con raqueta



En este ejercicio empezamos a dominar, la pelota dándole ciertos golpecitos para hacerla levantar, y realizar 20 dominaciones. Se puede establecer cambios de dirección, como caminar, dar giros y corres sin que la pelota de deje caer al piso.



Para este ejercicio lo que pretendemos es conocer el rebote de la pelota y como nuestro brazo puede acostumbrarse a mantener cierta tensión, uno de las variantes de este ejercicio, es pegarle a la bola con el filo o canto de la raqueta lo que representara un desafío muy importante para los jugadores, se les pide que por lo menos logren 10 seguidos, después podríamos combinar estos ejercicio entre golpes

contra el piso y voleas al aire.



En este ejercicio se le pide al jugador que simplemente coloque su raqueta mirando a la red con toda su cara y lo único que debe hacer es impactar la pelota e intentar pasar sobre la red. Este podría tener como variante colocar al jugador sobre la línea de dobles y llevarlo a la otra línea realizando cuatro movimientos pero con la pelota en movimiento. Este movimiento se podría ir complicando agregando variantes mas

complejas tales como una pelota en posición estable y una con la pelota unos metros adelante, lo que le obligara a desplazarse para hacer contacto con la pelota, sin que esta toque el piso por segunda vez, esto nos ayudara a generar coordinación espacial para calcular el tiempo que nos dará la pelota según al altura de su bote, esto es parte fundamental para el aprendizaje de la técnica basada en la anticipación, lo que permitirá una mejor colocación para hacer el mejor contacto posible.

## Tenis de campo

---

En los niños se debería tener en cuenta que la bola debe ser vista la mayor cantidad de tiempo posible, por lo que se recomienda al profesor lanzar la bola lateral de tal manera que tengamos un ángulo que nos permita realizar un seguimiento mas preciso a la bola esto, conllevara a que los niños puedan hacer contacto con la pelota motivando a realizar actividades mas complejas.

No se debería al principio corregir tanto los aspectos de la técnica pura, lo recomendable seria aprovechar la realización de los movimientos para destacar los aspectos positivos que están realizando, y de esta manera destacar los logros que cada día vemos en cada una de las ejecuciones.

### Proceso de Comprensión y análisis

- Realice en forma precisa cual será el orden para realizar una clase de tenis
- Como puede establecer metas a corto y mediano plazo en la enseñanza del tenis de campo
- Que haría usted en el caso que tenga jugadores zurdos en la clase de tenis
- Como desarrollaría las habilidades coordinativas en los niños menores de 5 años con herramientas especificas del tenis
- Como estimular la sana competencia en los niños

### Solución de problemas

- Como haría usted para enseñar los movimientos del tenis en niños con problemas motores.
- Que propondría en caso de disponer de pocos materiales didácticos como pelotas y raquetas
- Como reconocería a un posible niño talento para este deporte
- Que haría en caso de que el implemento no sea adecuado o demasiado pesado para un niño.

### Síntesis creativa y argumentativa

- Realice actividades en las cuales se tenga como objetivo mejorar la coordinación oculo manual
- Realice a través de juegos actividades que tengan como objetivo mejorar la rapidez
- Realice ejercicio con el fin de mejorar la técnica de cada uno de los golpes de tenis
- realice actividades físicas donde se demuestre el desarrollo de las capacidades físicas integralmente con ejercicio específicos del tenis

## **Tenis de campo**

---

- desarrolle una batería de pruebas para conocer es estado de coordinación, condición física y disposición al aprendizaje.

## Tenis de campo

---

### BIBLIOGRAFIA

EL TENIS ACTUAL, kenneth Wall, Jose Rivas, Mirko Guisti,. Ediciones deportivas de Maraven, Caracas, Venezuela.

GUIA DE ESTUDIO DE LA UNITED STATES PROFESIONAL TENNIS REGISTERED USPTR. Milton Head , USA. 1998.

PREPARACION FÍSICA Y TÉCNICA DEL TENIS, United status tennis association. Tim Gullikson.

SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN EL TENNIS, Gonzalo Buñuelos, editorial Paidotribo. Barcelona España.

BJORN MEINECKE. Tenis para Niños. Editorial Unicornio. 1978

CREPO, Miguel. Ejercicios para Mejorar tu Tenis. Madrid. Editorial Gymnos 1990

GAGO H, Antonio. Modelos de Sistematización del Proceso Enseñanza - Aprendizaje

KORWEXLE, Fertzf. Test Deportivos Motores. 1976

MOTTRA, Tony. Técnicas y Destrezas del Tenis. Educar Editores. 1986

PARRALLADA, Jordi H. Tenis. Editorial 92 S.A. Barcelona. 1989

RICO ELLWANSER. El Tenis. Barcelona Editorial Aedos. 1975

ROSEWAL, Ken. El Tenis. Editorial Cantábrica S.A. Bilbao. 1982