

# Tenis boricua



**Destrezas fundamentales,  
práctica, entrenamiento y  
disfrute vitalicio del tenis  
en Puerto Rico**

**Mariano Santini Rivera**

# **Tenis boricua**

**Destrezas fundamentales,  
práctica, entrenamiento y  
disfrute vitalicio del tenis  
en Puerto Rico**

**Mariano Santini Rivera, PhD  
Departamento de Educación Física Adaptada  
Universidad de Puerto Rico en Bayamón**

© 2011 - Mariano Santini Rivera

Derechos reservados: ninguna parte de este documento, ni el documento en su totalidad, puede ser grabado, fotocopiado o duplicado de ninguna manera sin el permiso del autor.

Impreso en Puerto Rico por:

ERS Graphics  
& Promotional Items, Inc.  
Bayamón, Puerto Rico  
787-787-5024

*A mi madre, Carmen Hilda Rivera Jiménez,  
por darme vida, amor, apoyo y educación;  
por creer y confiar en mí;  
y por regalarme mi primera raqueta de tenis,  
algo que cambió mi vida para siempre*

## Prólogo

*Tenis boricua: Destrezas fundamentales, práctica, entrenamiento y disfrute vitalicio del tenis en Puerto Rico*, es un intento de ampliar la cultura deportiva, así como el acervo de destrezas, conocimientos y actitudes deportivas relacionadas al tenis, desde una perspectiva del desarrollo humano e insertado en el contexto cultural puertorriqueño. Se recogen artículos, escritos y aportaciones sobre la importancia de los juegos en el desarrollo de destrezas deportivas generales antecedentes a la enseñanza y práctica del tenis, la enseñanza de destrezas básicas e intermedias, la práctica extendida y vitalicia del deporte, y el análisis de las reglamentaciones y regulaciones vigentes sobre el juego.

En la primera parte se analizan las bases fisiológicas, psicológicas y sociológicas del desarrollo humano, una perspectiva histórica, y una descripción general del deporte. La segunda parte incluye secuencias, rutinas, juegos y ejercicios para trabajar necesidades específicas en la ejecución de destrezas básicas e intermedias. Luego, la tercera parte discute las reglas, puntuación y cortesía deportiva y se incluye una propuesta de sistemas alternos de puntuación para promover y facilitar la práctica frecuente del deporte. En la cuarta parte se discuten consideraciones en torno a la iniciación deportiva infantil y juvenil en el tenis. La evaluación preliminar de destrezas y conocimientos es discutida en la quinta sección. En la sexta sección, se discuten los principios y prácticas apropiadas en la enseñanza del tenis. La séptima parte expone el mini tenis como una opción en el desarrollo de destrezas. El tenis adaptado se presenta en la octava sección, mientras que el tenis playero se discute en la novena sección. Finalmente, la décima sección presenta estrategias para el juego de sencillos y dobles.

Se incluyen listados de instalaciones de tenis en Puerto Rico con sus profesionales o personas-contacto, instrumentos de evaluación y fotografías ilustrativas de la temática de lectura.

Aunque se ha tratado de evitar el uso de lenguaje sexista, se advierte que, excepto cuando se indique lo contrario, no se hacen distinciones por género. Conscientes de nuestras particularidades lingüísticas, del lenguaje técnico y del uso común de términos en inglés, se incluyen muchos términos en castellano y en inglés.

## Agradecimientos

Mi más profundo agradecimiento a todos los compañeros y compañeras con quien he compartido jugando tenis, porque ustedes han sido mi escuela y academia.

A mi esposa Lily López por colaborar conmigo y apoyarme en cada locura que se me ocurre, y a mis hijas Mariely y Liani . . . gracias por tantos momentos de dicha deportiva familiar, gracias por jugar conmigo y hacerme tan feliz.

A Julio Laboy Abreu, del Departamento Audiovisual del Centro de Recursos de Aprendizaje de la Universidad de Puerto Rico en Bayamón, por su fotografía de excelencia y fina sensibilidad que explica, mucho mejor que muchas palabras, cada golpe o movimiento que se presenta.

A mis colegas de la Universidad de Puerto Rico en Bayamón, en especial, mis compañeros de tenis, Josean Álvarez, Eric Cestero, Miguel Muñoz y Eduardo Rivera; también a Carlos Marichal, director departamental, por su apoyo y fe en este proyecto, y a Carmen Rivera, por su asesoramiento técnico y editorial. En la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, Ricardo Núñez, en el recinto de Arecibo, Luis Laracuente, y en el Recinto de Cayey, José Castillo por compartir el juego y el análisis académico del deporte.

A Jorge Orro y Belkis Rodríguez, del Centro de Tenis de Puerto Rico en Bayamón, por compartir conmigo un espacio de salud, experiencia, sabiduría y cultura de trabajo, tanto con mis estudiantes, como con la UPRB .

A los socios y socias del Club de Tenis de Río Piedras, Baldrich, por enriquecer mi vida con su juego, presencia y amistad, desde mi adolescencia hasta la edad avanzada. Al Club ARRAQ, por permitirme jugar en la Liga Senior representando al club.

A todos los tenistas, maestros, entrenadores e instructores de quien he aprendido algo, o mucho, Charlie Sager, Luis Piñero, Luis Ayala, Pepo Valentín, Juan Carlos Escudero, Totón y Luchy Méndez, Juan Ríos, Gigi Fernández, Papo Coss, Rafa Serrati, Juan "Rayita" Ortiz, Carmen Tere Sánchez, Pito González,

Bobby Odasz, Rebecca López, Iván Martínez, Welby Van Horn, Willy Ríos, Chuck Hitt, Mariely Santini, Francis González, Emilio Arzuaga, Tommy Mora, Tito Toledo, Marta Aparicio, Ofelio Rosado, Manolito Díaz, Giovanni Delgado, Rebeca Carrión, Gugo Umpierre, Carlitos López Atienza, Héctor Samalot, Julio Bird, Tony Ortíz, Jaro y Pavel Mayda, Pepe Iguina, Moncho Pratts, Rodolfo Montero, Tony Méndez, Papo Valentín, Annabelle Rodríguez, Freddie De Jesús, Willy Ramos, Carmelo Díaz, Oscar Colón, Eloy Cortijo, Jackie Fernández, Juan Agostini, Nelson Díaz, Hans Giuliani, Víctor Freytes, Willy Núñez, Adrián Hernández, Luis Baschetti, Eugenio Vega, Marta Mora, Pepe Villamil, Luife Quintero, Golo Laracuate, Nelson González, David Colón, Jaime Ariza, Pepe Hernández, Joey Del Valle, Mario Escudero, Tato Quintero, Roberto Silva, David Furman, Fufi Santori, Pochy Oliver, Tito Rivera, Dimas Méndez, Jaime Pesquera, Bere Padilla, Gilberto Fernández, Fa Andino, Jaime Fornaris, Crissy González, Roberto Borrás, Ernie Fernández, Steve Mallott, Golín García, Pedro Pérez, René Otero, Ricky Muñoz, Carlitos Batista, Iván Torres, Emilie Viqueira, Rey De Jesús, Ramón Figueroa, Gianina Braschi, Pedro Rodríguez, Tommy Fradera, Miguel Tellado, Rafa López, Juanma Lebrón, Yamil Rivera, Myrna Fernández, Jorge Rocafort, Piero Delgado, Luly López, Tato Maldonado, Miguel Braschi, Charlie Montañez, Eileen Pomales, Pepe De Jesús, Tico Carrero, Stanley Pasarell, Luis Arrigoitia, Humberto Torres, Danny Clemente, Lourdes Sánchez, Ken Niddrie, Humberto Costa, Vicente Antonnetti, Osvaldo Fernández, Cheo Pérez, Carlos Pesquera, Giancarlo Salguero, Jorge Rodríguez, Benjy y Baby Vázquez, Frank Inserni, Wilfredo Gómez, Rafi Rivera, David Haddock, Norberto González, Padre Ignacio Yáñez, José Luis Castillo, Pachy Pagán, Carmen Negroni, Minas Papadakis, Tuto Fernández, Luis Nieves, Jaime Sierra, Jorge Betancourt, Evelyn Melo, Jorge González, Juan Carlos Sifre, Marta González, Florencio Lao, René Daubón, Iván Cofresí, Diego Caparrós, Tato Prieto, Nanón del Corral, Sasso Tuller, Humberto Negrón, Raimundo Figueroa, Javier Barros, Jorgito Malavé, Lydia y Pucho de la Rosa, Junior González, Martha Albelo, Francisco Álvarez, Caco García, Juan Rivera, Bob Ryland, Ángel Piñero, José Alexandrino, Jorge Espinet, Astro Ortíz, Papo Matos, Orlando López, Héctor Figueroa, José Colón, Ambrosio Malavé, Fina Cabrera, Curucho Zequeira, Gilberto Álvarez, Jaime Del Valle, René Cardona, Jorge Zabala, Mickey Castro, Luis Toro Goyco, Coro Calderón, Ricky Díaz, Rubén Vélez,

Héctor Rivera, Manuel López, Freddie Danielsen, Cristóbal Martínez, Jack Hirsbrunner, William Micheo, Ito Arias, Edin de la Torre, Alberto Zamot, Luis Tirado, Antonio Corretjer, Wigbert Brau, Salvador Colom, Nelson Rodríguez, Elí Romero, Iván Suñer, Mortimer Lugo, Antonio Suárez, Mario Dávila, Rafi Torres, Pat Romeu, en fin, tanta gente buena de la que he aprendido tanto sobre cómo disfrutarme a plenitud el deporte y jugar en camaradería, con respeto a la dignidad humana, les estoy más que agradecido.

A todos y todas, los que están y los que no, ¡¡¡GRACIAS!!!

## TABLA DE CONTENIDO

El deporte del tenis	1
Requisitos y beneficios fisiológicos	2
Requisitos y beneficios psicológicos	3
Beneficios sociológicos	4
Una perspectiva histórica	6
Los grandes campeones del deporte	7
La cancha de tenis	10
Equipo básico	11
Instalaciones de tenis en Puerto Rico	15
Los golpes básicos	18
El agarre de la empuñadura y sostenido de la raqueta	18
El golpe de derecha o "forehand"	22
El golpe de revés o "backhand"	31
El servicio	37
La volea o "volley"	42
El remate o "smash"	45
El globo, bombo o "lob"	47
La devolución de servicio o "return of serve"	48
Piquetes y efectos	49
Ejercicios y rutinas	52

Reglas, puntuación y cortesía deportiva	57
Reglas básicas	57
Reglamento del tenis	59
Puntuación básica	77
Sistemas alternos de puntuación	78
Cortesía deportiva y buenos modales	84
Consideraciones en torno a la iniciación deportiva infantil y juvenil en el tenis	88
Patrones fundamentales de movimiento	91
Marco teórico	93
Etapas del juego	95
Prueba de patrones fundamentales de movimiento	98
Enseñanza de patrones fundamentales de movimiento	98
Educación del movimiento	100
La importancia de los juegos cooperativos	106
Evaluación de destrezas	109
Examen de motricidad general	110
Escala de valoración intra-groso-motriz	113
Examen de destrezas de manejo de bolas de tenis	114
Rúbrica de autoevaluación de destrezas básicas	115
Examen de conceptos, términos, nomenclatura	116

Principios y prácticas apropiadas en la enseñanza del tenis	120
Valor de desarrollo	121
Nivel de ejecutoria	121
Progresión secuencial	122
Participación máxima	124
Ambiente seguro	126
Prácticas universales en la educación temprana	127
Retroinformación pertinente	129
Refuerzo	130
Motivación	131
El mini tenis: una opción para el tenis infantil	132
La cancha	133
La raqueta	135
Las pelotas	135
Las reglas	135
Juegos y actividades pre-tenis	136
Juegos y actividades con pelota	139
Juegos y actividades con raqueta	144
Tenis adaptado	147
El instructor o instructora de tenis adaptado	148
Equipo para tenis adaptado	151
Características generales de las condiciones especiales	152

Tenis playero	156
Estrategia de juego	158
Juego de sencillos	159
Juego de dobles	167
Dobles mixtos	173
Práctica	173
Epílogo	175
Glosario	176
Bibliografía	179

# El deporte del tenis

El tenis es un juego de cancha y un deporte vitalicio. Se juega en todo el planeta, bajo las mismas reglas, por personas de ambos géneros, desde la edad temprana hasta la edad avanzada, quienes ejecutan un espectro amplio de niveles de destrezas y aptitudes. Además de representar un excelente modo de ejercitarse para la salud, propicia beneficios psicológicos y sociales a lo largo de toda la expectativa de vida para cada participante. Es un deporte que puede practicarse todo el año, dadas las ideales condiciones climatológicas de Puerto Rico. Ofrece espacios y retos competitivos para jugadores de todos los niveles, en canchas e instalaciones deportivas públicas y privadas en todos los pueblos de Puerto Rico. Hasta en la playa puede jugarse con la variante de tenis-playa. También puede practicarse solitariamente con una pared de marquesina o de "handball," o con la malla o red de alguna cancha, cuando no se encuentre pareja. Recientemente, ha aumentado la participación pasiva del deporte, así como espectadores, jugadores de juegos electrónicos y de tenis virtual.

En el tenis se conjugan la integración de destrezas físico-motrices, cognitivas, emocionales y sociales, con el nivel de funcionalidad y dominio de destrezas de cada participante. Por consiguiente, a pesar de ofrecer grandes retos y requerimientos de destrezas motrices, puede jugarse por personas con necesidades especiales, incluyendo personas que usan silla de ruedas o que tienen discapacidad intelectual. El hecho de poder jugarse a diferentes edades y condiciones lo convierte en un deporte ideal para practicarse familiarmente, con madres, padres e hijos, abuelas y tíos, así como en comunidades y vecindarios.

El tenis es un deporte que enseña virtudes humanas, disciplina, valores, actitudes y disposiciones esenciales para una mejor calidad de vida. Propicia situaciones que desarrollan las habilidades cognitivas, la atención, la memoria, los procesos decisionales, resolver problemas, el análisis crítico y la implantación de estrategias correctivas. Es una excelente actividad para el tiempo libre y provee oportunidades para descargar agresividad y tensión, así como para expresar gracia, creatividad, ritmo, control, elegancia y armonía. Institucionalmente, el tenis es un deporte federativo adscrito al Comité Olímpico de Puerto Rico, bajo la Asociación de Tenis de Puerto Rico (Puerto Rico Tennis Association), la cual organiza y desarrolla actividades, talleres, torneos y ligas de competencia para jugadores de todos los niveles de habilidad.

## **Requisitos y beneficios fisiológicos**

Aunque no se requiere una óptima condición física para disfrutar el tenis, el deporte presenta retos físicos y requerimientos fisiológicos, según se progresa en el nivel de dominio de destrezas. En el renglón de aptitud física relacionada a la salud, se requiere poca condición cardiorrespiratoria, aunque se necesita un mínimo de resistencia y fortaleza muscular de hombros, brazos, antebrazos y muñeca para sostener la raqueta durante la ejecución de los golpes. A medida que se progresa en el dominio de destrezas, aumenta la demanda fisiológica incluyendo, además, mayor flexibilidad, mejor composición corporal y más eficiente postura funcional. A mayor nivel de juego, se hace necesario insertar levantamiento de pesos y trabajo de resistencia muscular, carreras y rutinas, así como participación regular en fogeos y campeonatos. Los formatos de juego y planes de competencia para jugadores de alto nivel requieren un alto grado de rendimiento físico-motriz y exposición a situaciones de agotamiento físico.

Los requerimientos motrices, relacionados a la agilidad, velocidad, fuerza explosiva, tiempo de reacción, equilibrio y coordinación aumentan con el nivel de juego y la complejidad de opciones de ejecución que se presentan. Uno de los peligros del deporte es la falsa expectativa de facilidad en la

ejecución que proyectan los tenistas profesionales, lo cual produce gran frustración e insatisfacción en tenistas principiantes que entran ingenuamente a la cancha y abanicán la bola sin tocarla, la estrellan contra la malla, sobre la verja, o la envían a la cancha adyacente. El tenis exige golpear un objetivo en movimiento a velocidad variable, en una ruta inesperada e impredecible, dentro de una cancha amplia y extensa. Esta incertidumbre espacial requiere estimar la velocidad, dirección y rebote de la bola, así como determinar los ajustes relacionados a la posición corporal, la prensión palmar requerida, y otros ajustes neuromusculares impartidos a la raqueta para ejecutar limpia y correctamente cada golpe. Además requiere una estimación geométrica que permita a cada ejecutante coordinar sus movimientos para reducir las distancias, aprovechar los ángulos y aumentar las posibilidades de llegar y pegarle exitosamente a la pelota.

## **Requisitos y beneficios psicológicos**

Los retos psicológicos que presenta el tenis incluyen la capacidad para brindar atención a las tareas requeridas y mantenerse alerta y enfocado, controlar las respuestas emocionales a las exigencias del juego, decidir sobre opciones viables en la ejecución, observar y detectar áreas de debilidad en el oponente, desarrollar estrategias y planes de acción y analizar las relaciones de causa y efecto que resultan del desempeño en el juego. La participación y práctica regular del deporte permitirá que se logre dominio de otras destrezas de aplicación tales como entender cabalmente las reglas y llevar secuencia de la puntuación del juego.

El tenis provee oportunidades para aumentar la capacidad para atender y enfocar la atención y aprender a remover, aislar o disminuir el efecto de estímulos irrelevantes o distractivos. Su práctica prolongada produce cambios positivos en el desarrollo personal de cada participante, tales como mayor autoestima, autoconcepto, seguridad y aplomo, autoconfianza, trazado de metas y objetivos, y disciplina. También desarrolla destrezas de análisis, planificación de estrategias, anticipación y entendimiento de relaciones causales. Igualmente, desarrolla la tenacidad mental, integración sensorial y

generalización de respuestas motrices que permitirán mejor desempeño y disfrute del deporte. Otras cualidades, tales como perseverancia, paciencia, persistencia, insistencia y adaptabilidad también se desarrollan. Debe destacarse que solamente a través de prácticas apropiadas, disfrutables y exitosas se puede garantizar la adhesión al deporte y su práctica vitalicia. Existen, en Puerto Rico, muchos grupos informales de amigos, colegas, compañeros de trabajo, trabajadores o empresarios jubilados y otros, que juegan frecuente y consistentemente por pura diversión, por la sensación y emoción de sentirse feliz y en armonía consigo mismo.

### **Beneficios sociológicos**

Para jugar el deporte formalmente, se necesitan dos personas o más. Por lo tanto, se produce una vivencia social que exige comunicación y socialización efectiva para disfrutar el deporte, tanto en el juego de sencillos, como en dobles. En el tenis se practican valores esenciales para la efectiva convivencia social, tales como la tolerancia, respeto a la diversidad e individualidad, cortesía deportiva, honestidad, responsabilidad, laboriosidad, puntualidad, compromiso, dedicación y comunicación.

### **Tarea # 1:**

Prepare un perfil de su condición física a través de las siguientes pruebas simples de potencia, flexibilidad, composición corporal, fortaleza y coordinación. Puede realizar un estiramiento breve antes de comenzar.

1. **Potencia:** Determine su potencia o fuerza explosiva con un salto amplio sin carrera. Luego de marcar con cinta adhesiva la distancia de su estatura, representada en pulgadas, ponerse de pie con las piernas separadas cómodamente e impulsarse saltando con ambos pies lo más lejos posible. El criterio de dominio es saltar el largo de la estatura para varones, y 4/5 partes de la estatura para féminas. Algunas personas dominarán el criterio mínimo de ejecución, otros la excederán y otros ejecutarán a diferentes distancias. Alguien en sillas de ruedas puede usar una bola medicinal e impulsarla a la mayor distancia para comprobar su explosividad en brazos, hombros y torso.

2. **Flexibilidad**: Determine su flexibilidad troncal con la prueba de estirar sentado. En el piso y sentado con ambas piernas juntas y extendidas, doblar el torso y estirar lentamente ambos brazos y manos hasta alcanzar la punta de los pies manteniendo ambas piernas juntas, derechas y estiradas. Criterio mínimo de ejecución: tocar la punta de los pies.
3. **Composición corporal**: Determine su índice de masa corporal (IMC) a base del peso en libras y la estatura en pulgadas. Multiplique el peso, en libras, por 703 y divídalo por el cuadrado de la estatura, en pulgadas. Para una persona que pesa 100 libras y mide 60 pulgadas sería:

$$\begin{aligned} \text{IMC} &= \text{Peso (lbs)} \times 703 / (\text{Estatura})^2 \\ &= 100 \times 703 / (60)^2 \\ &= 70,300 / (60)(60) \\ &= 70,300 / 3,600 \\ &= 19.53 \end{aligned}$$

Criterios adecuados de IMC :

$$18 - 25 (< 18 = \text{bajo peso}; >25 = \text{sobrepeso}; >30 = \text{obesidad})$$

4. **Fortaleza**: Determine su fortaleza muscular a base del número de alzadas en barra. En una barra horizontal donde, en su fase estirado, los pies cuelguen y no toquen el suelo, completar el máximo posible de alzadas completas hasta llevando la barbilla sobre el nivel de la barra. Criterio mínimo de ejecución: Fémimas, una alzada, Varones, 5 alzadas.
5. **Coordinación**: Determine su nivel de coordinación visomotriz lanzando una bola de tenis a distancia. Parado de lado y manteniendo ambos pies firmes detrás de la línea posterior de la cancha de tenis, lanzar con fuerza y dirección una pelota de tenis lo más lejos posible. Criterio mínimo de ejecución: Lanzar la bola hasta pasar la línea trasera del otro lado de la cancha.

## Una perspectiva histórica

Aunque se sabe que la evolución del tenis puede trazarse a antiguos juegos de golpear una pelota con la mano en Persia y Egipto en el año 500 AC, variantes de esta actividad fueron evolucionando hasta llegar a producir un juego en el que se empleaban paletas de madera para golpear una bola de tela sobre una soga, en Francia, durante el siglo XIII. Las raquetas con cuerda, más livianas y eficientes aparecieron en los siglos XV y XVI y se jugaba en castillos, establos y monasterios bajo techo y sobre piso de tierra. Posteriormente, se comenzó a jugar al aire libre sobre la grama y el deporte fue acogido por la nobleza, llegándose a llamar "deporte de reyes." El deporte fue propulsado en Francia hasta el punto que, en 1599, se redactaron las primeras reglas cuando ya existían 1,800 canchas en París.

Según el deporte fue tomando auge, se establecieron campeonatos nacionales e internacionales y se creó una base de organización deportiva que aceleró la difusión planetaria del deporte. En el 1877 se celebró el primer torneo de Wimbledon, en Inglaterra, el más antiguo y prestigioso del mundo. Además de Wimbledon, en Francia se organizó el Roland Garros, y en Estados Unidos y Australia se organizaron sus torneos internacionales, constituyendo los cuatro el llamado "Grand Slam" o los cuatro torneos grandes del tenis mundial. Hoy día también se juega el torneo de maestros para los ocho mejores tenistas del mundo, la Copa Davis y Copa Federación. También se compite en Juegos Centroamericanos, Panamericanos y en las Olimpiadas cada cuatro años.

El tenis se introdujo en Puerto Rico en el 1912, por la YMCA de San Juan, se extendió su uso a las bases militares, y luego a los hoteles Caribe Hilton, Dorado Beach, Ponce Hilton, Mayagüez Hilton y Racquet Club. Desde 1942 se organizó la Asociación de Tenis de Puerto Rico, organización que rige el deporte nacional. Con el desarrollo urbano de la década de 1950, se comenzaron a construir canchas en las universidades, organizaciones comunitarias, parques urbanos y urbanizaciones. En la actualidad, existen centros de tenis con amplias y modernas instalaciones tales como Baldrich,

ARRAQ, Palmas del Mar, Parque Central, Centro de Tenis Honda en Bayamón, Los Caobos y Club Deportivo de Ponce, y otras.

Algunos de los más destacados jugadores boricuas fueron Manuel Ángel Rodríguez, Rebeca Colberg, Charlito Pasarell, Eileen Pomales, Vicente Antonnetti, Josefina Cabrera, Freddie De Jesús, Crissy González, Francis González, Marimer Olazagasti, Pedro González, Beatriz "Gigi" Fernández, Rafael Jordán, Mónica Puig y Alex Llompart. A nivel internacional se han destacado prominentemente Charlito Pasarell, primer boricua clasificado entre los primeros diez mundiales, Francis González, quien jugó Copa Davis por Paraguay ante la ausencia de un equipo nacional, y Beatriz "Gigi" Fernández, ganadora de dos medallas de oro olímpicas, 16 títulos de Grand Slam en dobles y semifinalista en sencillos en Wimbledon. "Gigi" fue exaltada recientemente al Salón de la Fama del Tenis Internacional y, a pesar de haber jugado profesionalmente y en Olimpíadas por Estados Unidos, se abrazó y desfiló con la bandera puertorriqueña en la ceremonia de exaltación.

## **Los grandes campeones del deporte**

Bill Tilden – Estadounidense, revolucionó el juego con su servicio fuerte, voleas, remates y pantalones cortos.

Maureen Connally – Estadounidense, primera ganadora de los cuatro Torneos Grandes.

Ken Rosewall – Australiano, el revés clásico, gran campeón entre 1956-1968.

Althea Gibson, Estadounidense y afroamericana, impuso el juego fuerte y agresivo en canchas rápidas.

Rod Laver – Australiano, para muchos, el más dominante jugador de la historia, zurdo, "El Cohete," ganó los cuatro Torneos Grandes en un mismo año dos veces, en el 1962 y en el 1969. No pudo ganar más títulos porque, en sus mejores años, convertido en profesional, le estaba vedado jugar torneos aficionados, entre los cuales estaban los "Grand Slams."

Margaret Court – Australiana, ganó los cuatro Torneos Grandes en un mismo año y logró 24 títulos de sencillos en Torneos Grandes, máxima en la historia.

John Newcombe – Australiano, jugador dominante en las postrimerías de 1960.

Evonne Goolagong – Australiana, aborígen, jugadora de talento natural que rivalizó grandes duelos con Chris Evert y ganó varios Torneos Grandes.

Jimmy Connors – Estadounidense, ganó varios Torneos Grandes con su estilo agresivo y feroz, pero descortés; nunca ganó el Roland Garros.

Monica Seles – Serbia, prometedora jugadora que sufrió un ataque con cuchillo en un partido y nunca pudo recuperar su alto nivel de juego; le pegaba con ambas manos a la derecha y al revés y gruñía en cada golpe.

Ivan Lendl – Checo, consistente y de técnica depurada, ganó todos los Torneos Grandes, excepto Wimbledon. Fue por varios años el #1 del mundo.

Chris Evert – Estadounidense, ejemplo de disciplina, autocontrol y consistencia, ganó todos los Torneos Grandes y muchos títulos de sencillos.

John McEnroe – Estadounidense, extraordinario y talentoso zurdo, ganó varios Torneos Grandes con finales clásicas con Björn Borg, excelente doblista, nunca ganó el Abierto de Francia.

Björn Borg – Sueco, imperturbable e infalible, dominó el tenis al ganar 5 títulos de Wimbledon y Roland Garros corridos, nunca ganó el Abierto de Estados Unidos.

Steffi Graf – Alemana, ganadora de todos los Torneos Grandes y única jugadora en ganar los sencillos de los cuatro Torneos Grandes y la medalla de oro Olímpica el mismo año.

André Agassi – Estadounidense, ganador de los cuatro Torneos Grandes y medalla de oro Olímpica en sencillos, aunque en diferentes años.

Billie Jean King – Estadounidense, talentosa jugadora y luchadora por los derechos de las mujeres de recibir igual paga que los varones.

Arthur Ashe – Estadounidense, afroamericano, ganador de varios Torneos Grandes y luchador a favor de mayor representación deportiva de grupos minoritarios; primer jugador profesional afroamericano en jugar en Sur Africa, apoyando la lucha contra la segregación racial.

Martina Navratilova – Checa/estadounidense, ganadora de los cuatro Torneos Grandes y máxima ganadora de títulos en sencillos, dobles y dobles mixtos en la historia.

Pete Sampras – Estadounidense, ganó 14 Torneos Grandes, aunque nunca ganó el Abierto de Francia.

Serena Williams – Estadounidense, ganadora de los cuatro Torneos Grandes corridos en años consecutivos.

Roger Federer – Suizo, número uno del mundo entre 2005 y 2009, 16 Torneos Grandes, ganador de los cuatro torneos principales, cinco veces ganador de Wimbledon, medalla de oro Olímpica en dobles en 2008 con Wawrinka.

Justine Henin – Belga – una de las mejores del mundo sobre arcilla; se retiró en 2011, luego de perder en cuartos de final en el Abierto de Australia.

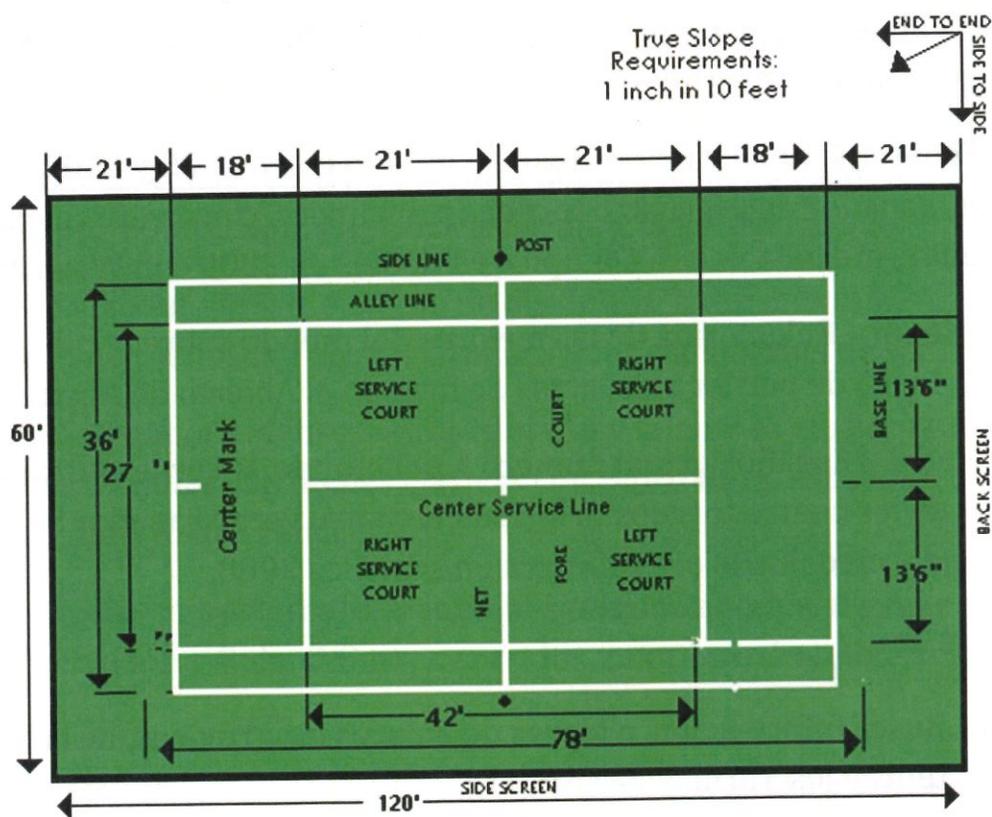
Rafael Nadal – Español, actual número 1 del mundo, 8 Torneos Grandes, ganador de los cuatro torneos principales, cuatro veces ganador del Abierto de Francia y medalla de oro Olímpica en sencillos 2008.

## **Tarea # 2:**

1. Busca información, a través de enlaces electrónicos, de la historia del tenis y los Torneos Grandes.
2. Selecciona cinco jugadoras y cinco jugadores que hayan cautivado tu interés y busca información sobre sus vidas y ejecutorias deportivas.
3. Visita las oficinas de la Asociación de Tenis de Puerto Rico y pregunta sobre la membresía, cuota anual y cualquier otra información que consideres interesante o pertinente.

## La cancha de tenis

El espacio general designado para ubicar una cancha de tenis debe medir 30.48 metros (120 pies) de largo por 15.24 metros (60 pies) de ancho, considerando que se necesita espacio hacia la parte trasera y lateral para cubrir el espacio potencial que se usará para colocar los tiros. En la presentación del reglamento se proporciona mayor información sobre el ancho de las líneas que configuran la cancha (pág. 60).



La cancha de tenis es rectangular y mide 23.77 metros (78 pies) de largo, con 8.23 metros (27 pies) de ancho para los sencillos y 10.97 metros (36 pies) para los dobles. La línea de servicio o saque está a 6.40 metros (21 pies) de la malla, cuya altura va de 3'6" en los extremos y baja hasta 3 pies en el centro, requiriendo una banda ajustable para precisar y fijar la altura correcta.

Es importante destacar que en las medidas de la cancha no se especifican las dimensiones del espacio de juego fuera de la cancha en sí, detrás y a ambos lados, especialmente al considerar que una parte importante del juego se realiza en esa área, inclusive al servir la pelota. En las canchas tipo estadio, como en los Torneos Grandes, también debe reservarse suficiente espacio para la silla del árbitro y los cubículos de los jueces de línea.

### *Superficies*

Sintética. Cancha dura con cubierta de polietileno o material compuesto que le brinda cualidades de rebote uniforme y consistente a la pelota, requiere poco mantenimiento y resiste muy bien los cambios climáticos. Es el tipo de superficie más común en Puerto Rico y se pueden ver en el Centro de Tenis Honda, en Bayamón, Parque Central de San Juan, Recinto de Mayagüez de la Universidad de Puerto Rico, Los Caobos en Ponce, Palmas del Mar en Humacao, Club Torrimar en Guaynabo y Baldrich en Río Piedras.

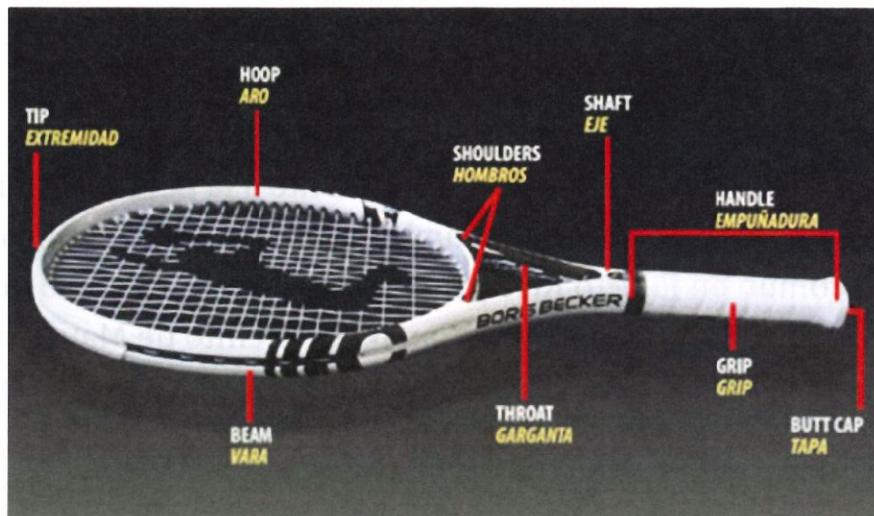
Cemento/brea: Cancha muy dura, generalmente con cubierta acrílica para suavizar el impacto en los tobillos y rodillas al correr y saltar. Su rebote es consistente aunque la pelota se desliza más rápidamente y se mantiene más baja. Requiere ajustar el ritmo de juego y prepararse anticipadamente. Requieren poco mantenimiento. Son muy comunes en urbanizaciones y condominios, tales como Jardines Metropolitanos en Guaynabo, Monte Claro en Bayamón, Marbella del Caribe en Isla Verde e Isleta Marina en Fajardo.

Arcilla/barro/"clay": Superficie blanda, de capa arenosa o polvillo de ladrillo que permite deslizarse al alcanzar la pelota. El rebote es irregular y el juego más lento, lo cual permite que los puntos duren más y que la pelota esté más tiempo en juego. Aunque son más económicas de construir, requieren mucho mantenimiento, barrido, regado y cepillado. Hay estas canchas en Río Mar, en Río Grande, y Palmas del Mar, en Humacao. El Abierto de Francia, Roland Garros, se juega en arcilla roja.

Grama: Superficie blanda pero rapidísima, de rebote irregular. Wimbledon se juega en estas canchas. En Palmas del Mar hay varias de grama sintética y proveen un juego rápido y divertido.

## Equipo básico

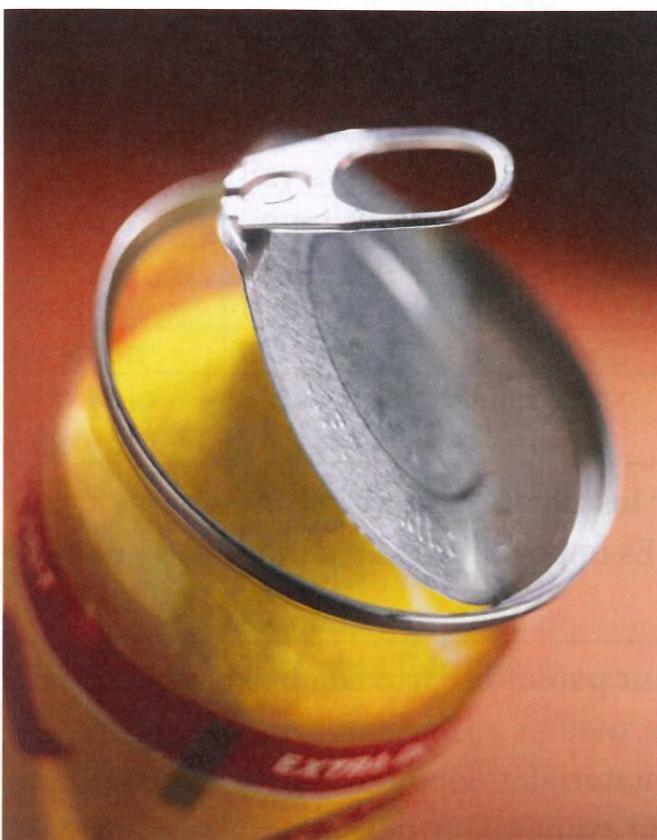
La raqueta es equipo obligatorio para el juego. Aunque vienen en diferentes tamaños, pesos y medidas, debe considerarse una raqueta liviana, del largo apropiado según el cuerpo de cada participante y cuerdas con buena tensión.



Las partes básicas de la raqueta son la punta o extremo, cabeza o aro, cuello o garganta, eje o palo, empuñadura, agarre y tapa. La superficie de contacto puede variar según la preferencia del jugador, entre 75 a 110 pulgadas cuadradas, así como el largo de la raqueta, el arreglo y distribución de las cuerdas, el tipo de cuerdas y el largo del la empuñadura y agarre. Algunos de los materiales más usados en la construcción de raquetas incluyen aluminio, fibra de carbón, kevlar, cerámica y otros materiales compuestos. El peso de la raqueta puede ser tan bajo como 189 gramos (7 onzas) hasta poco más de 324 gramos (12 onzas). La mayoría de las raquetas de alta calidad pesan entre 216 y 270 gramos (8 y 10 onzas). Algunas de las marcas más conocidas son Babolat, Donnay, Dunlop, Head, Prince, Yonex y Wilson.

Aunque existen varios tipos de cuerdas, las sintéticas de nilón son las más resistentes, económicas y duraderas. Existen otras de tripa natural que son más finas y elásticas, agarran mejor la bola y permiten mayor control, aunque son más caras y resisten menos la humedad.

Las pelotas o bolas de tenis se componen de una cápsula de aire comprimido a alta presión, cubierta con una capa de felpa de algodón o material sintético similar. Como regla general, es importante cerciorarse que el envase ha mantenido su presión al abrirse y que las bolas se sienten duras. Debe verificarse que en el envase se especifique el tipo de cancha para la cual se recomiendan esas pelotas y si son recomendadas por la Federación Internacional de Tenis (ITF, por sus siglas en inglés). En Puerto Rico, la mayor parte de las veces se usarán bolas con felpa extra-duradera para canchas duras (“extra duty felt”). Algunas de las marcas más usadas en Puerto Rico son Dunlop, Penn y Wilson.



Se debe esperar al momento de jugar para abrir la lata para no desperdiciar la presión de conservación que trae el envase y tener mucho cuidado al abrirla, puesto que la tapa es una navaja muy filosa y cortante. Bajo ninguna circunstancia se deben mantener al alcance de niños y niñas muy pequeños. Las tapas se deben disponer de inmediato luego de abrir el envase.

El calzado es pieza importante para la protección del pie y el agarre estable de la superficie sobre la que se juega. Existen muchas buenas marcas de calzados deportivos apropiados para el tenis, entre ellas Adidas, Babolat, Head, K Swiss, Lotto, Nike, Prince, Reebok, Yonex, y Wilson. Es importante que se pruebe el tamaño del zapato con las medias que va a usar puestas y verificar su comodidad al caminar, saltar y moverse hacia los lados. También debe verificarse que el calzado tenga talón estable y flexibilidad anterior.



En Puerto Rico, se deben airear los zapatos una vez se usen para refrescarlos y eliminar malos olores. Es importante usar zapatos con buena ventilación y absorción de impacto.

La ropa y vestimenta debe incluir pantalón corto con bolsillos y camisa fresca, o juego de falda/camisa o traje, medias absorbentes, muñequeras, bandas de sudor, gorras y gafas. Los materiales deben ser ligeros, frescos, que permitan buena ventilación y la rápida evaporación del sudor. Algunas de las marcas de ropa y vestimenta más reconocidas son Adidas, Head, Lacoste, Lotto, Nike, Prince, Reebok, Sergio Tachinni, Yonex y Wilson.

Finalmente, un bolso o bulto para cargar las raquetas, bolas, y demás equipo siempre resulta útil y conveniente. Puede añadir un envase con agua, jabón, toalla, materiales de higiene personal y ropa para cambiarse.

### Instalaciones de tenis en Puerto Rico

<b>Pueblo</b>	<b>Instalación</b>	<b>Profesional</b>	<b>Telefono</b>
Aguada	Villa Arena Resort	Juan David Rivera	787-868-6329
Aguadilla	Canchas Base Ramey	Willie Stoddard	787-632-2820
Aibonito	Complejo Deportivo de Aibonito	Teófilo Morales	787-205-0186
Arecibo	Universidad de Puerto Rico en Arecibo	Luis Laracuenta	787-404-8605
Barceloneta	Complejo Deportivo Georgetti	Luis Laracuenta	787-404-8605
Bayamón	Centro de Tenis Honda	Jorge Orro	787-510-7455
Bayamón	Club de Tenis Río Bayamón	Vicente Herrera	787-532-4785
Bayamón	Complejo Deportivo Efraín Carcaño Alicea	Ramón Otero	787-587-5962
Bayamón	Urb. Monte Claro	Danny Caballero	787-568-0550
Bayamón	Club de Tenis Río Hondo	Ernie Contreras	787-784-6631
Cabo Rojo	Club Deportivo del Oeste	Rafy Santiago	787-851-8880
Cabo Rojo	Vélez Tennis Academy	Alfredo Vélez	787-604-5421
Caguas	Valle San Luis/Serranía	Angel D. Ortíz	787-318-5142
Caguas	Hacienda San José	Robert Vélez	787-375-7585
Caguas	Complejo Deportivo Municipal de Caguas	José Caballero Rubén Aponte	787-460-7943 787-662-8627
Caguas	Hacienda Borinquen	Melvin Julbe	787-922-5423
Canóvanas	Jardines de Canóvanas	Erasmus Almonte	787-675-8298
Carolina	Club de Tenis de Isla Verde	Kamil Assad	787-727-6490
Carolina/ Canóvanas	Varias	Rafael Quettel	787-909-7479
Cayey	Colegio La Merced	Mayra Muñoz	787-246-3080
Dorado	Urb. Los Paseos/Dorado	Miguel Arroyo	787-940-0273
Dorado	Sabanera/Dorado	Gabriel Montilla	787-529-5051
Dorado	Dorado del Mar	Carlos Báez	787-359-4313
Fajardo	Hotel El Conquistador	Juan Ríos Juan Agostini	787-863-6784

<b>Pueblo</b>	<b>Instalación</b>	<b>Profesional</b>	<b>Telefono</b>
Guaynabo	Torrimar Tennis Club	Pepo Valentín	787-774-0630
Guaynabo	Caparra Country Club	Antonio Bonnett	787-783-5412
Guaynabo	La Villa De Torrimar	Edgardo Piovanetti	787-717-2872
Guaynabo	Parque Crissy González	Juan Carlos Escudero	787-548-5461
Guaynabo	Complejo Deportivo Municipal (Pitirre)	Rubén Gudulupe	787-405-2479
Guaynabo	Serrati Tennis Academy	Rafael Serrati	787-783-8137
Guaynabo	Urb. Prado Alto	Ricardo Núñez	787-378-6558
Guaynabo	Palma Real/Torrimar	Luis Baschetti	787-646-9669
Gurabo	Ciudad Jardín/Gurabo	Angel Díaz	787-379-2414
Hato Rey	Club de Tenis de Río Piedras/Baldrich	Oderaiza Soto	787-753-5300
Humacao	Palmas del Mar	Angel Díaz	787-379-2414
Juana Díaz	Canchas Municipales	Roberto Colón	787-225-6196
Lajas	Neftalí Tennis Academy	Neftalí Irizarry	939-642-4525
Manatí	Acrópolis De Manatí	Ricardo Quintero	787-621-1043
Ponce	Ponce Hilton	Dimas Méndez	787-642-1545
Ponce	La Rambla	Andy Rodríguez Tere Arce	787-602-2773 787-646-0045
Ponce	Polideportivo Frankie Colón Alers/Los Caobos	Juan Marrero	787-432-7500
Ponce	Club Deportivo de Ponce	Francisco De Jesús	787-383-4066
Río Grande	Río Mar Country Club	Scott Teller	787-888-7066
Río Grande	Grand Meliá Resort	Juan Agostini	787-863-6784
Río Piedras	Cambridge Park	Sergio López	787-385-4560
Río Piedras	Urb. Fairview	José "Iky" Estevez	787-689-1049
Río Piedras	Urb. Los Paseos	Alejandro Arias	787-368-3757
Río Piedras	Urb. San Francisco	José Castillo Freddy Vélez	787-316-7466 787-438-6428
Río Piedras	Villa Capri	Tommy Mora	787-385-3485
Sabana Grande	CanchasMunicipales	Angel Ortíz	787-454-5247
San Juan	Canchas de Tenis Barbosa	Miguelina Peguero	787-454-5247

<b>Pueblo</b>	<b>Instalación</b>	<b>Profesional</b>	<b>Telefono</b>
San Juan	Marriot Hotel & Casino	Tomás Rosario	787-644-5976
San Juan	Parque Central de San Juan	Adrián Hernández Jorge González	787-722-1646 787-504-4086
San Juan	Urb. Sagrado Corazón	Luis "Titito" García	787-603-3647
Trujillo Alto	Encantada Racquet Club	Mickey Nieves	787-649-8790

Existen muchas otras instalaciones, clubes y organizaciones comunitarias en vecindarios y urbanizaciones que no aparecen en el inventario de instalaciones. Es posible que alguna de esta información haya cambiado, por ende, debe confirmar llamando a la Puerto Rico Tennis Association, al 787-982-7782, para solicitar más información.

# Los golpes básicos

Para cada golpe básico existe un patrón determinado de criterios a cumplirse para demostrar dominio de cada golpe, tiro o destreza. En primer lugar, el agarre de la empuñadura (“grip”) y sostener la raqueta con la mano no-dominante (“racket hold”); segundo, la activación, posición de preparación y alerta para responder (“ready position”); tercero, la acción de llevar la raqueta hacia atrás (“backswing”), cuarto, la acción o movimiento hacia el frente (“forward swing”) hasta hacer contacto con la pelota, y: quinto concluir la mecánica del golpe con un movimiento de continuidad y seguimiento (“follow-through”). Una vez completado el movimiento se retorna a la posición de preparación de inicio.

El golpe de derecha (“forehand”), el revés (“backhand”), el servicio y la volea (“volley”) son los golpes básicos del tenis. Por lo general, el deporte comienza a enseñarse con los golpes de derecha y revés, ya que permiten disfrutar de inmediato de los retos que plantea el jugar exitosamente este deporte.

## **El agarre de la empuñadura y sostenido de la raqueta**

Existen varios tipos de agarres o “grips” de la empuñadura de la raqueta para cada golpe posible. La manera en que se agarra la raqueta, junto al movimiento explosivo y fluido hacia el frente transferirá una gran cantidad de energía a la pelota que necesita ser controlada por cada ejecutante. La mayoría de los jugadores le pegan al golpe de derecha o “forehand” con su mano dominante y al revés, o “backhand”, con una o dos manos.

La raqueta se debe agarrar con el talón de la mano cerca de la tapa del cabo o extremo de la raqueta. Aunque debe apretarse para que no se salga de la mano al realizar el movimiento, no debe apretarse tanto, como para crear demasiada tensión en los músculos del antebrazo y el brazo. Los dedos deben estar cómodamente separados a lo largo de la empuñadura, con un poco de espacio entre cada dedo y el dedo índice extendido un poco más arriba.

### *Agarre continental*

Existe una forma de agarrar la raqueta con la que se le puede golpear de



todas las formas posibles a la pelota sin tener que cambiar la posición de la mano sobre la empuñadura: el agarre o "grip" continental. El nudillo del dedo índice de la mano dominante se coloca sobre el panel oblicuo superior derecho (si es derecho) y se arroja la empuñadura con la mano extendida. La muñeca quedará sobre

el lado superior de la raqueta, si se extiende la raqueta frente al cuerpo. La mayor ventaja de esta empuñadura es que no se necesita cambiar para ningún golpe y es muy cómoda para jugar la malla, volear la pelota, servir o rematar. Su mayor desventaja es que no permite cerrar marcadamente la cara de la raqueta para impartirle un máximo de rotación positiva ("topspin").

### *Agarre oriental ("eastern grip")*

Esta forma de agarrar la raqueta para golpear de derecha ("forehand") a la pelota permite impartir mayor rotación o *topspin* y provee mayor fortaleza al golpear, ya que la muñeca se encontrará empujando detrás de la empuñadura de la raqueta. El nudillo del dedo índice de la mano dominante se

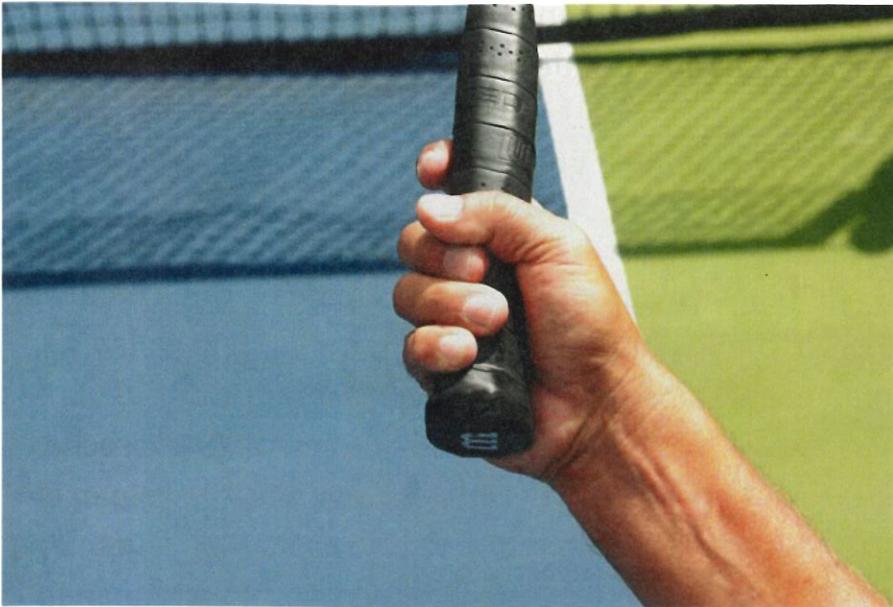


coloca sobre el panel derecho (si es derecho) y se arroja la empuñadura con la mano extendida. La muñeca quedará sobre el lado derecho de la raqueta, si se extiende la raqueta frente al cuerpo. La mayor ventaja

de esta empuñadura es que permite cerrar moderadamente la cara de la raqueta para impartirle un poco más de rotación positiva ("topspin") que en el agarre continental.

### *Agarre occidental ("western grip") o semi-occidental ("semi-western grip")*

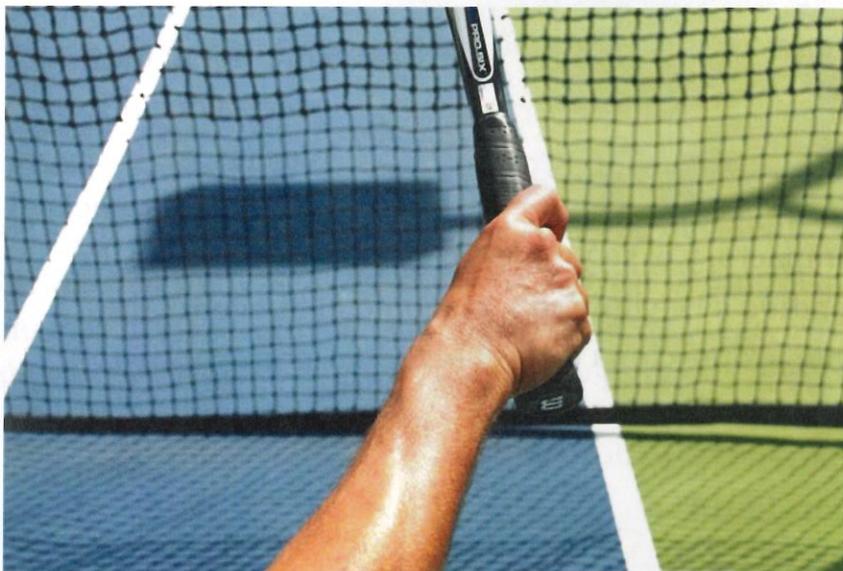
Esta forma de agarrar la raqueta para golpear de derecha ("forehand") a la pelota permite impartir mayor rotación o *topspin* y provee mayor fortaleza al golpear, ya que la muñeca se encontrará empujando detrás de la empuñadura de la raqueta al ejecutar el movimiento hacia el frente. El nudillo del dedo índice de la mano dominante se coloca bajo el panel derecho (si es derecho) hacia el panel oblicuo inferior derecho (semi-occidental o "semi-western"), o más marcadamente hacia el panel inferior (occidental o "western") y se arroja la empuñadura con la mano extendida. La muñeca quedará ligera o moderadamente bajo el lado derecho de la raqueta, si se



extiende la raqueta frente al cuerpo. La mayor ventaja de esta empuñadura es que permite cerrar muy marcadamente la cara de la raqueta para impartirle un máximo de rotación positiva (“topspin”).

### *Agarre de revés (“backhand grip”)*

Esta forma de agarrar la raqueta para golpear de revés (“backhand”) a la pelota permite impartir mayor rotación o *topspin* que el agarre continental, y provee mayor fortaleza al golpear, ya que la muñeca se encontrará empujando



detrás de la empuñadura de la raqueta. El nudillo del dedo índice de la mano dominante se coloca sobre el panel superior (si es derecho) y se arroja la empuñadura con la mano extendida. La muñeca quedará sobre el lado izquierdo

de la raqueta, si se extiende la raqueta frente al cuerpo. La mayor ventaja de esta empuñadura es que permite cerrar moderadamente la cara de la raqueta para impartirle un poco más de rotación positiva (“topspin”) que en el agarre

continental. Una variante de esta agarre, conocido también como “eastern backhand”, es el “western backhand”, donde se cierra un poco más la cara de la raqueta bajando el nudillo hacia el panel superior oblicuo izquierdo o hasta el panel de la izquierda si se pretende impartir el máximo posible de rotación.

Cada vez más jugadores emplean un revés a dos manos para pegarle con más fuerza y control a la pelota. Las ventajas del revés de dos manos incluyen el esfuerzo compartido entre ambos brazos, más fácil para golpear bolas cruzadas y la fácil y rápida preparación por su recortado movimiento de la raqueta hacia atrás (“backswing”). Puede usarse con los agarres de derecha oriental, continental o revés, aunque la mayoría de los jugadores emplean el



agarre de revés básico y arrojan lo que queda de empuñadura con su mano no dominante. Por otro lado, golpear el revés con ambas manos exige mayor preparación y colocación más precisa de ambas piernas, el movimiento hacia el

frente es más rápido y compacto, y el seguimiento es más corto y bajo. En ocasiones, el alcance extendido se ve limitado, así como el elemento de contrapeso y equilibrio que proporciona usar el brazo no-dominante.

### **El golpe de derecha o “forehand”**

Por lo general, el primer golpe que se aprende y se enseña, y el primero que permite disfrutar de la sensación de pegarle a la pelota y la emoción de controlarla y dirigirla a su antojo.



Para ejecutar con éxito el golpe de derecha, es necesario escoger uno de los agarres básicos, continental, oriental u occidental o demás posibles variantes o puntos intermedios de agarrar la empuñadura de la raqueta. En muchas ocasiones, serán las condiciones de juego las que obliguen al jugador a ajustar la forma de agarrar, sostener y mover la raqueta.

### *Posición de preparación*

Para responder eficientemente a una bola que viaja rápidamente, es necesario asumir una posición de preparación cómoda, natural, relajada y alerta, aunque también agresiva y lista para saltar, interceptar, bloquear o rematar un envío.

Algunos elementos esenciales de la posición de preparación incluyen:

1. El agarre de la raqueta debe ser cómodo, en una posición que le permita responder igualmente rápido, tanto a la derecha, al revés, al cuerpo, alto, bajo, lento o rápido. Debe sostenerse sin aplicar demasiada



presión, todo esto con la mano dominante cerca del cabo de la empuñadura de la raqueta. La otra mano, o no-dominante, debe sostener la raqueta cerca de la garganta o cuello de la raqueta por la punta de los dedos pulgar e índice. La raqueta debe mantenerse frente al cuerpo, con su cabeza perpendicular al plano corporal, con los codos cerca del cuerpo, así

como la cabeza de la raqueta.

2. Las piernas deben estar separadas con una base de apoyo un poco más ancho que los hombros, con el peso del cuerpo en la punta de los pies, los talones ligeramente despegados del suelo, y preparados para actuar como resorte; las rodillas deben estar levemente flexionadas y el torso levemente inclinado hacia el frente. La cabeza y el cuello se mantienen sueltos y atentos a la dirección de dónde viene la bola, con la mirada fija en la bola, aunque sin perder la capacidad de observar la conjunción de elementos físicos que afectan la trayectoria de la pelota y que ocurren en la periferia de la cancha.



### *Movimiento hacia atrás de la raqueta (“backswing”)*

Una vez se está decidido que se va a golpear de derecha, se enlazan varios pasos intermedios que le permitirán al ejecutante prepararse para mover la raqueta hacia el frente y hacer contacto con la bola. Aunque existen infinidad de variantes de movimientos hacia atrás y de respuestas a los envíos del oponente, hay dos formas básicas de llevar la raqueta atrás:

- 1) dejando que la cabeza de la raqueta caiga hacia el lado y atrás en una trayectoria pendular hasta llevarse lo más atrás posible hasta donde sea cómodo



2) describiendo un movimiento circular con la cabeza de la raqueta cerca del cuerpo hasta llevarse hacia atrás el máximo necesario, para luego completar el movimiento circular hacia el frente.



A la misma vez que se realiza el movimiento hacia atrás de la raqueta, se giran los hombros, se rotan las caderas y se pivotea sobre ambos pies hasta quedar preparado para dar un paso al frente e iniciar el golpe.

### *Movimiento hacia el frente*

Cuando se completa el movimiento atrás se continúa con el movimiento hacia el frente de la raqueta hasta hacer contacto con la pelota frente al cuerpo. El movimiento comienza con una transferencia de peso del pie trasero al delantero, luego de haber girado el hombro y la cadera derecha hacia atrás.



En ocasiones, la posición de los pies variará dependiendo de los ajustes que realice el cuerpo para ubicarse en relación al envío del contrario. Esta posición variará desde una abierta, en la cual el cuerpo gira, pero sus piernas permanecen de lado y de frente a la cancha, conocido como una pose abierta u “open stance”, empleado comúnmente por Rafael Nadal.



También puede suceder que el jugador no tenga tiempo de posicionarse de la manera más efectiva y no pueda realizar la transferencia de peso, luciendo una pose cerrada, con los hombros atrás pero con las caderas imposibilitadas de rotar hacia el frente.



El contacto con la pelota ocurre frente al cuerpo, más hacia la izquierda que el centro justo, lo cual permitirá pasar la línea media del cuerpo al golpear la pelota.





En ocasiones, será necesario extenderse hacia el frente y buscar la pelota mucho antes de que se acerque al cuerpo, obligando al jugador a pegarle muy al frente suyo.

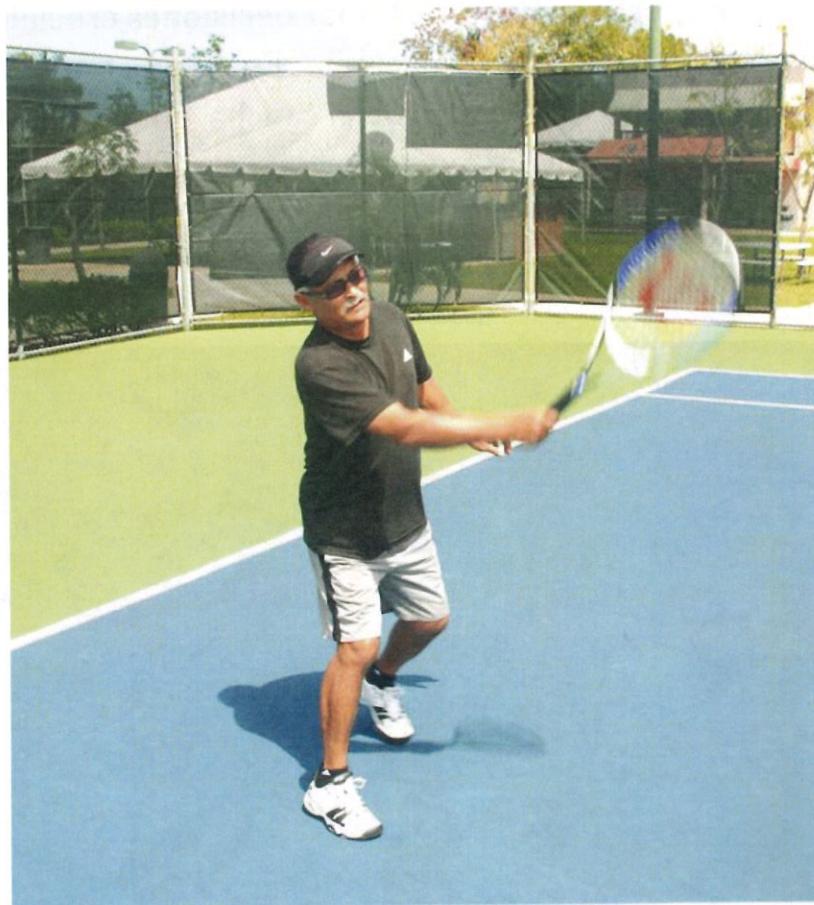
La altura del rebote y la distancia de la pelota al cuerpo también obligarán al jugador a realizar ajustes y tomar decisiones cruciales sobre cómo agarrar la raqueta, prepararse y golpear. Es posible que el oponente dirija la bola hacia el cuerpo o el centro de la cancha, obligando al jugador a distanciarse y buscar una posición que le permita el mejor tiro ofensivo posible dentro de las circunstancias.



### *El seguimiento, continuidad, o "follow-through"*

Una vez se hace contacto con la pelota, el jugador continuará el movimiento hacia el frente de su raqueta, imprimiéndole la fuerza necesaria como resultado de las acciones conjuntas de la transferencia del peso del cuerpo de un pie a otro, la rotación de las caderas, el giro de hombros y la extensión del brazo en movimiento. Toda esta sucesión de eventos continúa hasta completar el movimiento de la raqueta hacia arriba y hacia la izquierda del cuerpo. El movimiento de continuidad puede terminar al frente del cuerpo con la raqueta mirando hacia el tope de la verja del lado opuesto de la cancha, girando alrededor de la cabeza o sobre el hombro izquierdo.

Seguimiento con la raqueta mirando hacia el frente



## Seguimiento alrededor del cuello y sobre el hombro izquierdo



### **El golpe de revés o “backhand”**

Por lo general, el golpe que más trabajo cuesta el aprender y enseñar, y el que, una vez dominado, permite pegarle a la pelota de ambos lados, ayudando a redondear las destrezas y disfrutar el juego a plenitud. Mientras no se haya aprendido un buen revés, el jugador se sentirá indefenso y a merced de su contrario.

El revés exige asumir una posición de preparación idéntica al golpe de derecha. Una vez se sabe que la pelota va dirigida al revés, el jugador inicia todo el proceso integral de preparación y activación que lo lleven a una ejecución efectiva, comenzando con el agarre de revés o a dos manos, según prefiera el jugador.

#### *Movimiento hacia atrás de la raqueta (“backswing”)*

Una vez se está decidido que se va a golpear de revés, se enlazan varios pasos intermedios que le permitirán al ejecutante prepararse para mover la

raqueta hacia el frente y hacer contacto con la bola. Al igual que en el golpe de derecha, hay dos formas básicas de llevar la raqueta atrás:



1) dejando que la cabeza de la raqueta caiga hacia el lado y atrás en una trayectoria pendular hasta llevarse lo más atrás posible hasta donde sea cómodo.

2) describiendo un movimiento circular con la cabeza de la raqueta cerca del cuerpo hasta llevarse hacia atrás el máximo necesario, para luego completar el movimiento circular hacia el frente.



A la misma vez que se realiza el movimiento hacia atrás de la raqueta se giran los hombros, se rotan las caderas y se pivotea sobre ambos pies hasta quedar preparado para dar un paso al frente e iniciar el golpe.

### *Movimiento hacia el frente*

Cuando se completa el movimiento atrás se continúa con el movimiento hacia el frente de la raqueta hasta hacer contacto con la pelota frente al cuerpo. El movimiento comienza con una transferencia de peso del pie trasero al delantero, luego de haber girado el hombro y la cadera izquierda hacia atrás.



*Pose abierta*



*Pose cerrada*



### *Contacto con la bola*

El contacto con la pelota en el revés será frente a la cadera derecha, una vez la mano y el brazo con la raqueta hayan cruzado la línea central del cuerpo.



En ocasiones, será necesario buscar la pelota al frente, antes de que llegue al cuerpo, como cuando hay que entrar a la cancha y buscarla antes de que rebote dos veces.



Otras veces, el rebote será alto y obligará al jugador a considerar otros agarres de la raqueta, posición de la cara de la raqueta, y movimiento hacia el frente, hacia arriba o hacia abajo.



*El seguimiento, continuidad, o "follow-through"*



Una vez se hace contacto con la pelota, el jugador continuará el movimiento hacia el frente de su raqueta, imprimiéndole la fuerza necesaria como resultado de las acciones conjuntas de la transferencia del peso del cuerpo de un pie a otro, la rotación de las caderas, el giro de hombros y la extensión del brazo en movimiento.

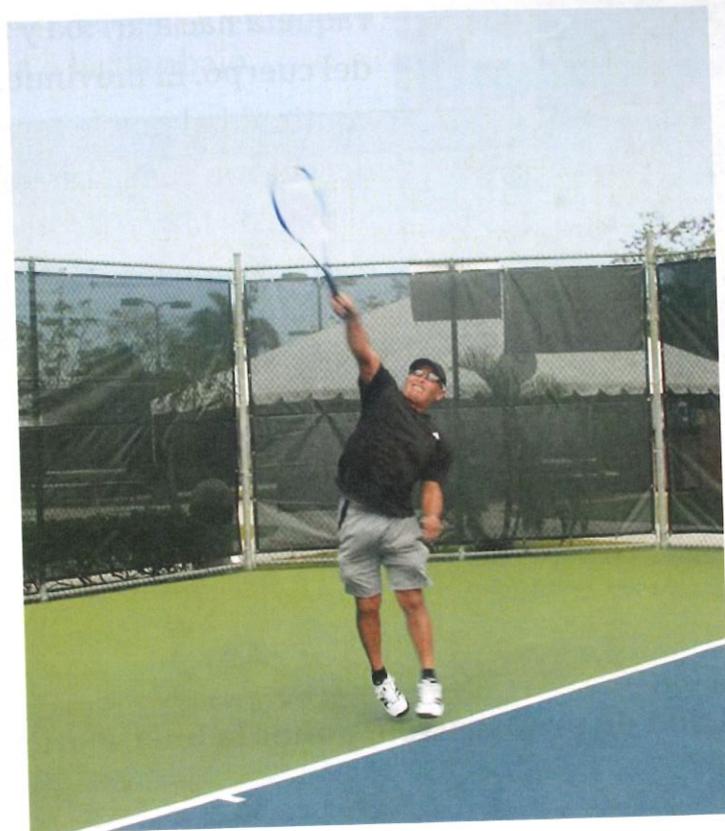


Se completa el movimiento de la raqueta hacia arriba y hacia la derecha del cuerpo. El movimiento de continuidad puede terminar al frente del cuerpo con la raqueta mirando hacia el tope de la verja del lado opuesto de la cancha o sobre el hombro derecho.

### **El servicio: Posición de preparación, poner la bola, raqueta atrás y torsión corporal**

Poner la bola en el aire puede ser la última oportunidad que uno tenga de colocar la bola donde uno quiere, le plazca o le permita, con la mano, para ponerla en juego, si posible con el mejor tiro ofensivo, el servicio, el golpe con el cual comienza un punto.





Si se analiza a fuerza de pura física, el servicio depende de la fuerza que se le aplique a la bola y la altura desde la cual se le pegue, para que entre con fuerza y profundidad. Para que esto suceda, es necesario buscar una posición de lado a la línea base, con la bola en la mano no-dominante, o la que no sostiene la raqueta, sino la bola que se “pone” en el aire para golpear tan fuertemente como se pueda. En el caso de un jugador derecho, se observa la siguiente secuencia:

1. Pararse de lado a la línea base, las piernas separadas un poco más del ancho de los hombros, la raqueta en la mano dominante preparada para usarse con una empuñadura cómoda y la mano izquierda sosteniendo la bola que se va a poner, a su vez sostenida cerca de la cabeza o garganta de la raqueta. El peso del cuerpo se mantiene sobre la punta del pie más cercano de la línea base. Puede rebotarse la pelota varias veces antes de servirla.



2. Se transfiere el peso del cuerpo a la pierna trasera, a la vez que se lleva la base de la empuñadura de la raqueta hasta detrás de la oreja a la vez que la cabeza de la raqueta baja hasta cerca de la espalda baja. Mientras la raqueta se lleva atrás, la bola es impulsada hacia arriba, a un punto levemente frente al cuerpo, un poco más alto que el punto de máxima extensión corporal con la raqueta. Llevar el cuerpo y la raqueta atrás y poner la bola en su punto más alto se realiza todo simultáneamente.



3. Algunos ejercicios para poner la bola incluyen: poner la bola hacia arriba cuando se transfiere el peso del cuerpo hacia atrás y volver a atraparla con la misma mano, medir la altura máxima requerida para poner la bola poniéndola con la raqueta extendida, practicar el movimiento de llevar la raqueta atrás en forma secuencial, y coordinar movimiento del cuerpo, raqueta y bola.



4. Se recoge y flexionan las piernas, brazos y torso para preparar el cuerpo para extenderse explosivamente, al máximo de su capacidad. Cada jugador debe experimentar colocando las piernas en diferentes posiciones, así como practicando diferentes maneras de transferir el peso del cuerpo de una a otra pierna.

*El servicio: Alineación y extensión del cuerpo*

Una vez se consigue poner la bola consistentemente, el cuerpo ejecuta un movimiento rápido y explosivo de extensión que le permitirá contactar la bola en su punto de máxima extensión y alineación de todo el cuerpo con la raqueta que se mueve a toda velocidad hacia arriba.



Algunos puntos a tener presente:

1. Mantener contacto visual constante con la bola.
2. Recoger el cuerpo y extenderlo rápida y agresivamente hacia arriba hasta hacer contacto con la bola.
3. Mantener un movimiento de seguimiento o continuidad frente al cuerpo y diagonal hasta pasar al lado opuesto del cuerpo.
4. Recuperar la posición de preparación tan pronto como sea posible para responder al próximo envío



### **La volea o “volley”**

Cuando se le pega a la pelota en el aire, sin que haya rebotado en la cancha, se conoce como volea o “volley”. Generalmente, se ejecuta con el agarre continental o alguna variante cómoda. Se emplea más frecuentemente en el juego de dobles, aunque es necesario dominar este tiro para tener un juego completo y balanceado. La fuerza con que se golpea, el efecto que se imparte a la bola y la dirección que se decida tomar son todas variables que cada jugador debe ponderar y analizar antes de ejecutar.



Además de golpear la pelota con el agarre continental, es necesario considerar los siguientes aspectos al ejecutar la volea:

1. La posición de preparación exige una mayor posición de alerta, puesto que al estar más cerca de la malla la pelota viaja más rápido y se tiene menos tiempo para reaccionar.
2. El movimiento de llevar la raqueta atrás tiene que ser acortado, puesto que no hay tiempo suficiente para extenderla hacia atrás al máximo.



3. Si la volea es de derecha, se transfiere el pie izquierdo conjuntamente con el movimiento del brazo derecho, para mantener estabilidad y control corporal; si es de izquierda ocurre lo inverso, el pie derecho se mueve al frente mientras el movimiento hacia atrás de la raqueta se mantiene abreviado.



4. El seguimiento será breve y compacto, para recogerse y prepararse rápidamente para el próximo tiro.



5. El acercarse a la malla abre la posibilidad de voleas en ángulo o pelotas dejadas cerca de la malla (“drop volleys”), golpes muy efectivos para jugadores intermedios y avanzados.
6. El factor sorpresa al ejecutar una volea es un elemento ofensivo que cada ejecutante tiene que considerar al intentar una volea.

7. En ocasiones el jugador puede ser sorprendido con bolas muy bajas que rebotan brevemente y tienen que ser recogidas en un golpe intermedio entre un golpe de revés o derecha, y una volea; este golpe se conoce como media volea o "half-volley."

### **El remate o "smash"**

Este es uno de los más efectivos tiros ofensivos cuando se levanta un bombo por el jugador contrario. Entonces, el jugador se prepara y busca una posición que le permita impartirle la mayor fuerza y control a la pelota para liquidar el punto de un golpe. Si la pelota ha de rebotar antes de la línea de servicio, el jugador puede atacarla en el aire con un remate.



Si rebotara más atrás, se abre hacia un lado, o si lleva una trayectoria demasiado alta, es preferible dejar que rebote antes de golpearla. Es importante recordar que el remate es un golpe similar al servicio, pero exige colocarse en el punto de mayor aplicación de fuerza y dirección. Comienza apuntando o señalando la bola y luego ejecutando el golpe con un salto.



Secuencia de pasos para el remate: preparación, señalar bola y llevar raqueta atrás,, ajustar la posición del cuerpo, impulsar la raqueta al punto más alto y golpear con fuerza y control, sin dejar de mirar la bola. Remate en el lateral luego de rebotar; si no hay necesidad de saltar hacia la bola y la altura lo permite, puede golpearse como un servicio.



## El globo, bombo o “lob”

El mejor antídoto contra un jugador que impone su juego de malla y remates ofensivos fuertes, es enviar un bombo alto y profundo que no se pueda alcanzar de un salto y obligue al jugador a retirarse o jugar desde el fondo de la cancha. La clave en la ejecución de un bombo exitoso es el factor sorpresa y la profundidad. Algunos jugadores recurren a bombos ofensivos para mantener al contrincante jugando al fondo de la cancha y evitar que tome la ofensiva o domine con su juego de malla. Se ejecuta como cualquier golpe de derecha o revés, aunque abriendo más la cara de la raqueta para que la pelota viaje más alta y a mayor profundidad. Si se tiene la oportunidad de impartirle rotación positiva o “topspin” la pelota se alejará aún más y a mayor velocidad, impidiendo que se pueda correr o perseguir.



## La devolución del servicio o “return of serve”

En este golpe, la ejecución es similar al golpe de derecha o de revés, aunque con un movimiento hacia atrás abreviado, ajustado a la velocidad y colocación del servicio. La devolución comienza con un movimiento de preparación levemente modificado, preparando al ejecutante para poder responder a un servicio rápido. En vez de pararse con los pies paralelos a la línea base o de fondo, el jugador puede poner un pie frente a otro y caminar uno o dos pasos hasta el momento mismo del servicio, cuando ejecuta un corto saltito en ambos pies para responder explosivamente al servicio. Obviamente, la devolución o “return” debe hacerse de modo que el servidor pase la mayor cantidad de trabajo respondiendo la bola devuelta.



## Piquetes y efectos

A lo largo de este capítulo, se ha hablado del efecto de rotación positiva impartida a la bola o “topspin”, y la rotación negativa o “underspin/backspin”, sobre la trayectoria, rebote y despegue de cada tiro.

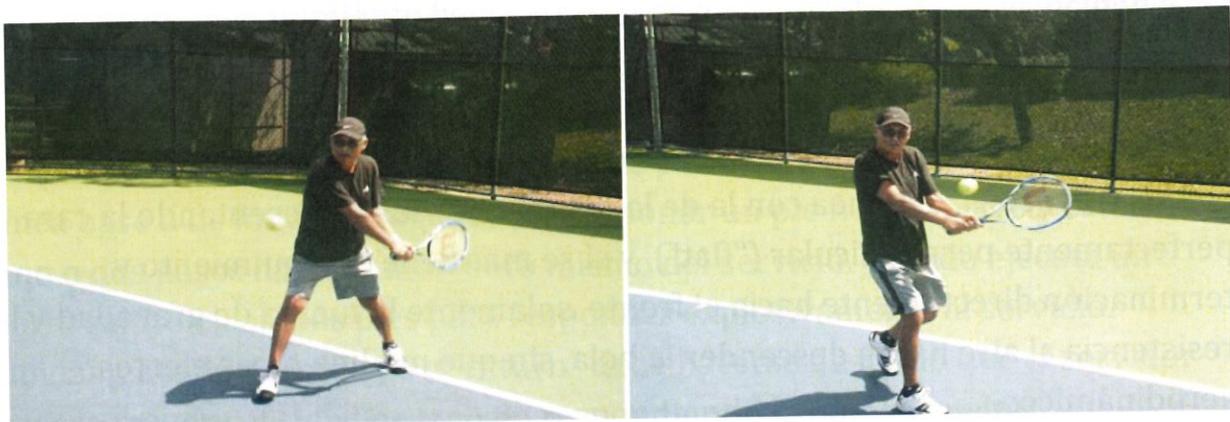
Si una pelota es golpeada de derecha o revés trayendo la raqueta propia en una trayectoria en línea con la de la pelota que viene, presentando la cara perfectamente perpendicular (“flat”), y si se mantiene el seguimiento y terminación directamente hacia el frente, solamente la fuerza de gravedad y la resistencia al aire harán descender la bola, sin que medien otros efectos aerodinámicos.



En el golpe de derecha/“forehand



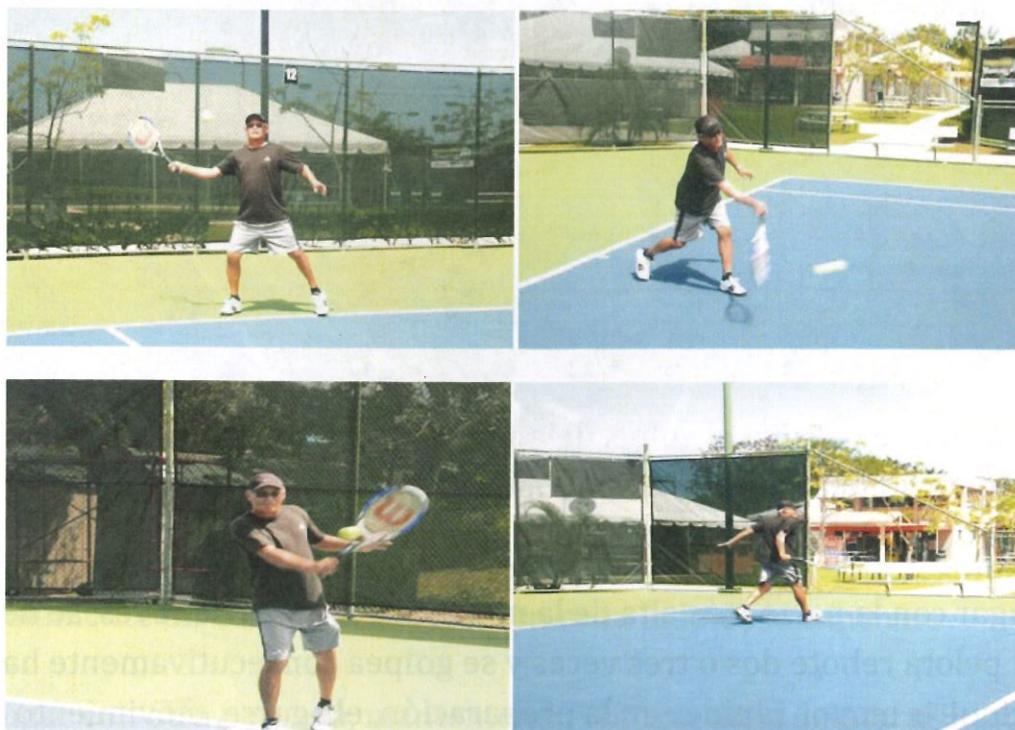
## En el revés o "backhand"



El efecto de rotación positiva impartida a la bola, o "topspin", se consigue cerrando de moderada a marcadamente la cara de la raqueta al hacer contacto frente al cuerpo a la vez que se lleva la raqueta desde un nivel significativamente más bajo y se lleva la raqueta hacia arriba al hacer contacto, terminando sobre la cabeza o sobre el hombro opuesto.



El efecto de rotación negativa impartida a la bola, más conocida como “backspin/underspin”, se consigue abriendo de moderada a marcadamente la cara de la raqueta al hacer contacto frente al cuerpo a la vez que se lleva la raqueta desde un nivel significativamente más alto del de la trayectoria de la bola y se lleva la raqueta hacia abajo al hacer contacto, terminando al otro lado del cuerpo a un nivel más bajo de la trayectoria de la pelota.



También existe el efecto o piquete lateral el cual se imparte añadiendo una trayectoria oblicua a la trayectoria de la pelota, impartándole una rotación transversal o lateral (“sidespin”), tanto de derecha como de revés.



## Ejercicios y rutinas

1. Jugar con la parte más alta de la malla con el golpe de derecha; se deja que la pelota rebote dos o tres veces y se golpea consecutivamente hasta adquirir mayor rapidez en la preparación, el agarre, movimiento atrás, contacto y seguimiento.



Una vez se domina el golpe, dejando que rebote dos o tres veces, se intenta golpearla de un solo rebote, lo cual requiere más rapidez en la ejecución del golpe de derecha o “forehand.”

2. Jugar con la parte más alta de la malla con el golpe de revés, se deja que la pelota rebote dos o tres veces y se golpea consecutivamente hasta adquirir mayor rapidez en la preparación, el agarre, movimiento atrás, contacto y seguimiento. Una vez se domina el golpe, dejando que rebote dos o tres veces, se intenta golpearla de un solo rebote, lo cual requiere más rapidez en la ejecución del golpe de revés o “backhand”.



3. Jugar con la parte más alta de la malla alternando de derecha y revés, se deja que la pelota rebote dos o tres veces y se golpea consecutivamente hasta adquirir mayor rapidez en la preparación, el agarre, movimiento atrás, contacto y seguimiento. Una vez se domina el golpeo dejando que rebote dos o tres veces, se intenta golpearla de un solo rebote, lo cual requiere más rapidez en la ejecución de los golpes de derecha y de revés.



4. Jugar con otra persona, manteniendo control de la pelota, usando solamente un cuadro de servicio en cada lado de la cancha.
5. Jugar con otra persona, manteniendo control de la pelota, usando ambos cuadros de servicio.
6. En el espacio reducido de los cuadros de servicio, golpear de derecha a derecha cruzado, permitiendo que la pelota rebote una sola vez.
7. Golpear de derecha a derecha cruzado, permitiendo que la pelota rebote una sola vez; luego de revés a revés, el mayor número de veces.
8. En el espacio de los cuadros de servicio, uno de los jugadores golpea la pelota de su derecha al revés, de forma paralela, del otro jugador, quien la devuelve cruzada al revés del compañero, y así sucesivamente hasta controlarla por un minuto; luego cambian funciones.

9. Golpear de derecha a derecha y el contrario de derecha a revés paralelo, dejando que la pelota rebote una sola vez, el mayor tiempo posible.



10. Usando y manteniendo el agarre continental, colocar una pelota en la raqueta y golpearla consecutivamente hacia arriba alternando la cara de la raqueta de derecha y revés el mayor número de veces posible.
11. Usando y manteniendo el agarre continental, volear suave y delicadamente una pelota contra una pared lisa consecutivamente, primero de derecha, luego de revés y finalmente alternando la cara de la raqueta de derecha y revés el mayor número de veces posible.
12. Alternar voleas de derecha y revés con una persona al otro lado de la malla consecutivamente el mayor número de veces posible.



13. Con cinco pelotas, pararse detrás de la línea base y la marca central y golpear con la derecha la primera pelota en la esquina del cuadro y línea de servicio izquierda, la segunda en la esquina de la línea base y línea lateral de sencillos izquierda, la tercera al medio, lo más cerca posible de la marca central, la cuarta en la esquina de la línea base y línea lateral de sencillos derecha, y la quinta en la esquina del cuadro y línea de servicio derecha.
14. Con una persona golpeando o lanzando pelotas hacia la derecha y el revés, correr a hacer contacto, golpear con la mecánica corporal correcta, y regresar a una posición detrás de la marca central cada vez que se complete un golpe.
15. Servir cuatro pelotas desde el lado derecho de la cancha, la primera muy ancha y al frente en la línea lateral a la izquierda, la segunda a la esquina de la línea lateral izquierda y la línea de servicio, la tercera al punto medio entre la esquina izquierda y la esquina central y la cuarta en la esquina de la línea central y la línea de servicio.



16. Servir cuatro pelotas desde el lado izquierdo de la cancha, la primera muy ancha y al frente en la línea lateral a la derecha, la segunda a la esquina de la línea lateral derecha y la línea de servicio, la tercera al punto medio entre la esquina derecha y la esquina central y la cuarta en la esquina de la línea central y la línea de servicio.



17. Practicar 10 primeros servicios apuntando cerca del borde de la malla y aplicando la mayor fuerza posible; luego 10 más en el otro lado.
18. Practicar 10 segundos servicios, tratando de que caigan lo más cercanamente a la línea de servicio; luego 10 más en el otro lado, tratando de golpear la pelota con el mayor efecto de rotación posible.
19. Practicar manteniendo golpeo constante cerca de la línea de fondo, aumentando gradualmente la velocidad de los golpes; tan pronto uno de los jugadores le pegue a una pelota débilmente o antes de la línea de servicio, el otro deberá golpear un tiro de aproximación para tratar de tomar la malla y ganar el punto en el voleo o remate.
20. Jugar un "set", sin ventaja, usando solamente los segundos servicios, o sirviendo de derecha o revés.

# Reglas, puntuación y cortesía deportiva

Las reglas del tenis son muy sencillas y fáciles de aprender. Aunque existen reglas formales que definen los elementos cualitativos y cuantitativos de la ejecución y el desempeño competitivo, en el juego informal se pueden insertar variantes en las reglas y en los sistemas de puntuación para hacer el juego más interesante, divertido y motivador.

Algunas de las reglas incluyen:

1. Lanzar una moneda o girar una raqueta para escoger quien sirve primero o quien escoge de qué lado de la cancha comenzar.

2. El primer punto se sirve desde el lado derecho de la cancha, o a la derecha de la marca central, y la bola servida debe caer al otro lado de la malla en el cuadro de servicio del lado opuesto. El segundo punto se sirve del lado izquierdo de la cancha, y así se mantienen alternando sucesivamente hasta completar un juego o "game".
3. Cada jugador tiene dos oportunidades de hacer un punto con su servicio, si falla o deja en la red el primer servicio, le corresponde una segunda oportunidad.
4. Si se fallan ambos servicios, conocido como una "doble falta", se pierde un punto.
5. Si el jugador contrario no puede devolver el servicio, si la pelota servida rebota dos veces, o si la pelota devuelta no cae en la cancha de juego, pierde el punto.
6. Si la pelota está en juego y rebota dos veces, se pierde el punto.
7. Si se falla en devolver la pelota en la cancha de juego, se pierde un punto.
8. Si la pelota cae fuera de la cancha se pierde el punto.
9. Si se golpea la pelota más de una vez, se pierde un punto.
10. Los jugadores deben mantener silencio mientras juegan.
11. En el juego de dobles se alternan los lados de servicio de cada pareja, pero se mantiene recibiendo del mismo lado todo el "set."

A continuación, se incluye un reglamento detallado del deporte.

## REGLAMENTO DEL TENIS

### REGLA 1. El campo

El campo es un rectángulo de 23.77 metros de largo por 8.23 metros de ancho. Está dividido en la mitad por una red sostenida por un cable metálico, cuyos extremos están fijados a la parte superior de dos postes, de aproximadamente 15 cm., de diámetro. Estos postes no tienen una altura mayor de 2.3 cm. por encima de la parte superior de la cuerda de la red. Los centros de los postes están a 91.4 cm. fuera de cada lado de la línea de dobles y la altura de éstos es tal que la parte superior del cable metálico, está a 1.07 metros encima del suelo. Cuando el campo, se usa para singles, la red debe estar sostenida a una altura de 1.07 metros mediante soportes, de aproximadamente 7.5 cm. de diámetro, ubicados a 91.4 cm. afuera de la línea de individuales en cada lado. La red está totalmente extendida, de manera tal que llena completamente el espacio entre los dos postes, y la malla es suficientemente pequeña como para impedir que la pelota pase a través de la misma. La altura en el centro de la red, es de 91.4 cm., en donde es sostenida mediante una faja de no más de 5 cm. de ancho, y de color completamente blanco. Hay una banda cubriendo el cable metálico y la parte superior de la red, de aproximadamente 5 cm. de ancho y de color completamente blanco. Las líneas que limitan los extremos y costados del campo se llaman: líneas de fondo y líneas laterales, respectivamente. A cada lado de la red, a una distancia de 6.40 mts. a partir de la misma y paralelas a ella, son 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 está dividida en dos por una prolongación imaginaria de la línea central de saque de 10 cm. de largo y 5 cm. de ancho dentro del campo, llamada marca central, en ángulo recto y en contacto con esas líneas de fondo. Todas las otras líneas, son de 2.5 a 5 cm. de ancho, menos las líneas de fondo que son de 10 cm. de ancho como máximo y todas las medidas son tomadas por la parte exterior de las líneas. Todas las líneas son de color uniforme. Si se coloca una propaganda o cualquier otro material en el fondo del campo, no pueden contener blanco o amarillo y sólo puede usarse un color claro si éste no interfiere en la visión de los jugadores.

- En el caso de la Copa Davis, u otro campeonato oficial de la Federación Internacional de Tenis, detrás de cada línea de fondo, debe haber un espacio no menor a 6.40 metros y a los costados de no menos de 3.66 metros. Las sillas de los jueces de línea, pueden situarse en el fondo del campo a 6.4

metros de distancia o al costado del mismo a 3.66 metros de distancia, con la condición de que no ocupen dentro de esa área más de 91.4 cm.

- En el caso de las canchas de los estadios donde se juegan grandes competencias internacionales, debería haber un espacio no inferior a 8.23 metros detrás de cada línea de base y de no menos de 4.57 metros a los lados.
- A nivel de club (tenis social), el espacio detrás de cada línea de base no debe ser inferior a 5.5 metros y 3.05 metros a los lados.

## REGLA 2. Accesorios fijos permanentes

Los accesorios del campo no incluyen solamente la red, postes, soportes, cable metálico, faja y banda, sino también, cuando los hay, obstáculos en el fondo y a los costados: tarimas, asientos

fijos o movibles y sillas alrededor de la cancha y sus ocupantes, más el Juez de Silla, el Juez de Red, el Juez de Falta de Pie, los Jueces de Línea y los recoge-pelotas, cuanto estén en sus respectivos lugares.

## REGLA 3. La pelota

La pelota tiene una superficie exterior uniforme y es de color blanco o amarillo. En el caso de que tenga costuras, las mismas son sin puntadas. El diámetro de la pelota es mayor de 6,35 cm. y menor de 6.67 cm.; y su peso no es inferior a 56.7 gramos, ni superior a 58.5 gramos. Debe tener un rebote mayor de 135 cm. y menor de 147 cm. al ser arrojada desde 2,54 metros sobre una superficie dura. Sometida a una carga de 8.165 kgs., 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 son 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 metros 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 debe ser de más de 121.92 cm. y de menos de 135 cm., y la pelota debe 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 debe tener un rebote de más de 135 cm. y de menos de 147 cm., con 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 son efectuadas de acuerdo con el reglamento que figura en el Apéndice adjunto.

#### REGLA 4. La raqueta

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

- a. La superficie de golpe de la raqueta debe ser plana y consiste en un encordado de cuerdas cruzadas conectadas a un marco y entrelazadas alternativamente donde se cruzan; y el encordado será generalmente uniforme y en particular tendrá la misma densidad en el centro que en cualquier otra área. Las cuerdas deben estar libres de objetos adheridos y protuberancias que no sean aquellas utilizadas sólo y específicamente para limitar y prevenir desgarros, deterioros o vibración y que sean razonables en tamaño y ubicación para tales propósitos.
- b. El marco de la raqueta no debe exceder las 29 pulgadas (73.66 cm.) en todo el largo incluyendo el mango (desde Enero de 1997), ni las 12.5 pulgadas (31.75 cm.) en todo el ancho. El largo máximo de la raqueta para juego no profesional es de 32 pulgadas (81.28 cm.). La superficie del encordado no debe exceder las 15.5 pulgadas (39.37 cm.) en todo el largo, y las 11.5 pulgadas (29.21 cm.) en todo el ancho.
- c. El marco, incluido el mango y las cuerdas, debe estar libre de objetos adheridos y otros deterioros, desgarros, vibración, o para distribuir el peso. Cualquier objeto o dispositivos deben ser razonables en medidas o ubicación para tales propósitos.
- d. El marco, incluyendo el mango y las cuerdas, deben estar libres de cualquier dispositivos que en la dirección del eje longitudinal de la misma, el cual puede alterar el momento de inercia del giro ("swing") durante el juego. La Federación Internacional de Tenis determina 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, Asociación Nacional o miembros de ella. Esas decisiones y solicitudes son de acuerdo con los Procedimientos de Revisión y Audiencia de la FIT, cuyas copias pueden obtenerse en la oficina del Secretario de esa Federación.

• ¿Puede haber más de un encordado en la superficie de golpe de una raqueta? No. La Regla menciona claramente un encordado, y no encordados, de cuerdas cruzadas.

- ¿Es el encordado de una raqueta considerado generalmente uniforme y plano, si las cuerdas están en más de un nivel? No.
- ¿Puede ser colocado un objeto o varios objetos sobre el encordado de la raqueta y en caso afirmativo dónde se pueden colocar? Sí. Pero este objeto puede ser colocado únicamente fuera de la zona de las cuerdas cruzadas.
- Durante el partido, a un jugador se le rompen accidentalmente las cuerdas de la raqueta. ¿Puede seguir jugando con la raqueta en esa condición? Si.

#### REGLA 5. Sacador y Devolvedor

Los jugadores deben estar situados en los lados opuestos de la red; el jugador que primero envía la pelota será llamado "Sacador" y el otro "Devolvedor".

- 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? No pierde el punto en ningún caso por cruzar la línea imaginaria, y con la condición de que no invada el campo de juego de su adversario (Regla 20 e). Respecto a la obstaculización, su adversario puede pedir al Juez de Silla que emita fallo bajo las Reglas 21 y 25.
- El Sacador reclama que el Devolvedor debe situarse dentro de las líneas que delimitan su terreno ¿Es ello necesario? No. El Devolvedor 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 Sacador o Devolvedor en el primer juego se deciden por sorteo. El jugador que gane el sorteo puede elegir o solicitar a su oponente que elija: a) el derecho a ser Sacador o Devolvedor, en cuyo caso el otro jugador elegirá el lado, b) el lado, en cuyo caso el otro jugador elegirá el derecho a ser Sacador o Devolvedor.

- ¿Tienen los jugadores el derecho a una nueva elección si se pospone el juego o se suspende antes que este comience? 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 es efectuado de la siguiente manera: el Sacador se debe situar con ambos detrás de la línea de fondo y dentro de las prolongaciones imaginarias de la marca central y la línea lateral. El Sacador debe lanzar entonces con la mano la pelota al aire en cualquier dirección y, antes de que aquella toque el suelo, la debe golpear con su raqueta; el servicio será considerado como efectuado en el momento del impacto de la raqueta con la pelota. Un jugador que usa sólo un brazo puede utilizar su raqueta para lanzar la pelota.

- ¿Puede el Sacador 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? No.
- Si un jugador al servir, arroja al aire dos o más pelotas en lugar de una ¿pierde el servicio? No. Se debe cantar 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 Sacador, durante toda la ejecución del Servicio:

- a. No debe cambiar su posición caminando o corriendo. No se considera que el Sacador ha cambiado su posición caminando o corriendo, por leves movimientos de los pies que no afecten materialmente la posición tomada originalmente.
- b. No debe tocar 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 Sacador se debe situar 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 debe pasar por encima de la red y tocar 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 Devolvedor la devuelva.

#### REGLA 10. Falta en el servicio

El Servicio es una falta:

- a. Si el Sacador comete alguna infracción de las reglas 7,8 ó 9 (b)
- b. Si la pelota servida toca un accesorio permanente (que no sea la red, o banda) antes de que toque el suelo.
  - Después de lanzar al aire una pelota para efectuar el servicio, el Sacador decide no golpearla y la recoge. ¿Es ello una falta? No.
  - Al sacar en un partido de individuales jugado en una cancha de dobles con postes de dobles y soportes de individuales, la pelota golpea un soporte y luego toca el suelo dentro del cuadro de servicio correcto. ¿Es eso una falta o un let? Al efectuar el servicio, eso es una falta; porque el soporte de singles, 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 Sacador efectúa 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 Sacador está autorizado a realizar un servicio solamente, desde la otra mitad.

- Un jugador sirve desde una posición incorrecta. Pierde el punto y luego reclama que debe repetirse la jugada a causa de su posición incorrecta. El punto queda en firme como jugado y el servicio siguiente debe ser efectuado desde la posición correcta de acuerdo con el tanteador.
- Siendo el tanteador: 15 iguales, el Sacador, por error, sirve desde la zona de la izquierda y gana el punto. Luego sirve desde la zona de la derecha, fallando el primer servicio, y en ese momento, es descubierto el error de posición. ¿Está autorizado a conservar el punto anterior? ¿desde qué zona debería sacar a continuación?. El punto anterior queda en firme. El servicio siguiente debe ser efectuado desde la zona de la izquierda, siendo el tanteador 30/15, y habiendo ya cometido el Sacador una falta en el servicio.

#### REGLA 12. Cuándo hay que servir

El Sacador no efectúa el servicio hasta tanto el Devolvedor no esté preparado. Se considera que éste último está preparado, si intenta devolver el servicio. Sin embargo, si el Devolvedor 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, se deben tener las siguientes interpretaciones:

- a. Cuando se cante únicamente respecto de un servicio, ese único servicio solamente será jugado de nuevo.
  - b. Cuando se cante por cualquier otra circunstancia, se debe jugar nuevamente el punto.
- Un servicio es interrumpido por alguna causa no especificada en la Regla 14. ¿Debería repetirse nuevamente sólo el servicio? No. Debe volverse a jugar todo el punto.
  - Si una pelota en juego se rompe, ¿debe cantarse un "let"? 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 o banda, toca al Devolvedor o a cualquier cosa que éste use o lleve, antes de tocar el suelo.
- b. Si un servicio o falta es efectuado cuando el Devolvedor no está preparado. (Regla 12). En el caso de un "let", la jugada no contará y el Sacador servirá nuevamente, pero un "let" de servicio no anula una falta anterior.

#### REGLA 15. Orden de servicio

Al término del primer juego, el Devolvedor se transforma en Sacador y el Sacador en Devolvedor, 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 cambian de lado al final de cada juego impar. Si se comete un error y no se sigue el orden de cambio correcto, los jugadores deben tomar su posición correcta tan pronto como ello 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.

- 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? 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.

REGLA 18. El Sacador gana el punto

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

REGLA 19. El Devolvedor gana el punto

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

REGLA 20. Un jugador pierde el punto

- a. Si no logra devolverla directamente por encima de la red, antes de que la pelota en juego toque el suelo dos veces consecutivas, (excepto lo previsto por la Regla 24 a) y c).
  - b. Si volean la pelota y no logra efectuar una buena devolución, aún cuando esté situado fuera de la cancha.
  - c. Si, deliberadamente, cuando la pelota está en juego, la para, la retiene o la toca con su raqueta más de una vez.
  - d. Si el jugador o su raqueta esté en su mano o no, cualquier cosa que él usa o lleva toca la red, postes, soportes, cable de metal, tirante o banda, o el suelo dentro del campo de su adversario, en cualquier momento mientras la pelota está en juego.
  - e. Si volean la pelota antes de que la misma haya sobrepasado la red.
  - f. Si la pelota en juego lo toca a él o a cualquier cosa que él usa o lleva, excepto su raqueta sujeta a una o dos manos.
  - g. Si lanza su raqueta hacia la pelota y la golpea
  - h. Si el jugador deliberada o materialmente cambia la contextura de su raqueta mientras se está jugando el punto.
- Al efectuar un servicio la raqueta se escapa de la mano del Sacador y toca la red antes de que la pelota haya tocado el suelo. ¿Es esto una falta o el jugador pierde el punto? El Sacador pierde el punto porque su raqueta toca la red mientras la pelota está en juego.
  - Al efectuar un servicio la raqueta se escapa de la mano del Sacador y toca la red después que la pelota ha tocado el suelo fuera del cuadro de servicio correspondiente. ¿Es esto una falta o el jugador pierde el punto? Esto es una falta porque la pelota estaba fuera de juego cuando la raqueta tocó la red.
  - 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?. 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.

- ¿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?. No. Ese jugador pierde el punto.

- El jugador A, corta la pelota y ésta, después de haber picado en el campo de su adversario, retrocede de nuevo al campo de A. El jugador B, incapaz de alcanzar la pelota, lanza su raqueta y golpea la pelota. Ambas, raqueta y 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? B pierde el punto.

- 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? El jugador golpeado pierde el punto, excepto lo previsto en la Regla 14 a).

- 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 cancha. ¿Es lícito? En ninguna circunstancia puede reclamar el punto:

I. Si él toca la pelota pierde el punto bajo la Regla 20 c).

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

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

**REGLA 21. Un jugador obstaculiza o molesta a su oponente**

En caso que un jugador cometa 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.

- ¿Debe penalizarse a un jugador si, al efectuar un golpe, toca a su adversario? No, a menos que el Juez de Silla estime necesario aplicar la Regla 21.

- Cuando una pelota, después de haber picado 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? 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)

- Al golpear involuntariamente la pelota por dos veces, ¿puede ser considerado un acto que obstaculiza a un oponente dentro de la regla 21?. No.

**REGLA 22. La pelota cae sobre la línea**

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

**REGLA 23. La pelota toca accesorios fijos y permanentes**

Si la pelota en juego toca un accesorio fijo permanente (que no sea la red, postes, soportes, 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.

- Una devolución golpea al Juez de Silla o a su silla o tarima. El jugador reclama que la pelota se dirigía hacia adentro de la cancha. El jugador pierde el punto.

**REGLA 24. Una buena devolución**

La devolución es buena

a. Si la pelota toca la red, postes, soportes, cable de metal, tirante o banda, con la condición de que pase por encima de cualquiera de ellos y toque el suelo de la cancha.

b. Si la pelota, servida o devuelta, toca en el suelo de la zona correcta y retrocede al otro campo pasando la raqueta por encima de la red, con la condición de que ni el jugador, ni tampoco ninguna parte de sus ropas o raqueta toquen la red, postes, soportes, cable metálico, tirante o banda.

c. Si la pelota es devuelta por la parte externa del poste o soportes de singles, con la condición de que toque el suelo dentro del campo correspondiente y correcto.

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.

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 cancha. Si para disputar un partido de individuales, la cancha de dobles es equipada con soportes de singles, los postes de dobles y aquellas partes de la red, cable de metal y banda, fuera de esos soportes, 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 soporte de singles y el poste de dobles, y cae dentro del área de juego, es una buena devolución.

- Una pelota que va fuera del área de juego golpea un poste de dobles o soporte de singles y cae dentro de las líneas de la zona de su oponente.

¿Es bueno el golpe? Si se trata de un servicio, no. Si se trata de cualquier otro golpe, sí.

- ¿Es una buena devolución si un jugador la realiza sosteniendo su raqueta con ambas manos? Sí.
- Un servicio o una pelota en juego, choca con otra pelota que se halla sobre la cancha. ¿Se gana o pierde el punto por ello? 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".
- ¿Puede un jugador usar más de una raqueta en cualquier momento durante el juego? No. Todas las previsiones del reglamento son a título singular.
- ¿Puede un jugador solicitar que una pelota o las pelotas que se hallan sobre el campo de juego de su adversario sean retiradas? Sí, pero no mientras una pelota está en juego.

#### REGLA 25. Molestar a un jugador

En el caso de que se moleste a un jugador por medio de cualquier obstáculo independiente de su voluntad, excepto un accesorio fijo permanente de la cancha, o lo previsto en la Regla 21, se cantará un "let".

- Un espectador intercepta el camino de un jugador, quien no logra devolver la pelota.

¿Puede el jugador reclamar entonces un "let"? 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, a la cancha, o a las disposiciones del terreno.

- Un jugador resulta estorbado como en el caso anterior, y el Juez de Silla canta un "let". El Sacador había cometido anteriormente una falta en el servicio. ¿Tiene derecho a dos servicios? Sí, como la pelota está en juego; el punto, no meramente el golpe, debe ser jugado nuevamente.
- ¿Puede un jugador reclamar un "let", porque pensó que su adversario estaba siendo obstruido y consecuentemente, no esperaba que éste pudiera devolver la pelota? No.
- ¿Es bueno un golpe cuando una pelota en juego golpea otra pelota en el aire? 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.
- Si un Juez de Silla u otro Juez, erróneamente, canta falta o fuera, y luego rectifica, ¿Cuál de los cantos prevalecerá?. 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.

- Si la primera pelota servida (una falta), rebota en el fondo interceptando al Devolvedor en el momento del segundo servicio, ¿Puede el Devolvedor reclamar un "let"? Sí. Pero si él tuvo una oportunidad de quitar la pelota de la cancha y negligentemente no lo hizo, no puede reclamarlo.
- ¿Se considera bueno un golpe si la pelota toca un objeto fijo o en movimiento, que esté en la cancha? Sí, a menos que el objeto fijo llegue a la cancha después 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 cancha, debe cantarse un "let".
- ¿Qué debe hacerse si el primer servicio es una falta, el segundo 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?. La falta será anulada y se volverá a jugar el punto completo.

#### REGLA 26. Puntuación en un juego

Si un jugador A, gana su primer punto, se cantará un tanteo de 15 para ese jugador; al ganar su segundo punto, se cantará un tanteo de 30, y al ganar el tercero, se contará un tanteo de 40; ganando el punto siguiente, obtendrá el juego. En el caso de no obtener ese cuarto punto, y si el otro jugador, B, obtuviera otros 3 puntos a su favor, al ganar su tercer punto, se cantará un tanteo de 40 iguales y el punto siguiente ganado por un jugador, por ejemplo A, es cantado ventaja de A. Si el jugador B, gana el punto siguiente, se canta "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 ambos rivales, hayan empatado en 5 juegos cada uno, en cuyo caso, ese set, debe ser obtenido mediante el logro de una diferencia de dos juegos sobre su oponente, y cuando sea necesario, se prolongará el set hasta que esa diferencia sea lograda.

b. El sistema de puntuación del tie-break, puede ser adoptado como una alternativa de definición del set, alterando el párrafo a) de esta Regla, a condición de que la decisión sea anunciada antes del partido.

El tie-break empieza cuando el marcador alcanza los seis juegos iguales en cualquier set, excepto el último set de un partido (ya sea disputado a tres o cinco sets), en el que se juega un set con un mínimo de dos juegos de ventaja, a menos que sea decidido de otro modo antes del partido.

## Puntuación del 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 el marcador llega a 6 puntos iguales, todo el juego proseguirá hasta que este margen haya sido alcanzado. El conteo numérico, es utilizado durante el tie-break (1, 2, 3, etc.).
- II. El jugador al que le toque servir, será el Sacador para el primer punto. Su oponente será el Sacador para el segundo y el tercer punto y, en adelante, cada jugador servirá alternativamente dos puntos consecutivos hasta que sea decidido 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 cancha, comenzando desde el derecho. Si se efectúa un servicio desde un lado incorrecto, 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 cada seis puntos disputados, hasta la conclusión del tie-break.
- V. El tie-break es considerado 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 Sacador 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 sirve primero en el juego del tie-break, recibirá el servicio en el primer juego del set siguiente.

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

- Al igualar en 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? 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 de eso la puntuación llega a ocho juegos iguales, y aún a una igualdad mayor, se jugará un tie-break.
- 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? 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 de Damas es 3; y en el caso de Caballeros, se estipula en 3 ó 5.

#### REGLA 29. Los árbitros en la cancha

En los partidos en que se ha designado a un Juez de Silla, su decisión será final, pero cuando se ha designado también un Juez Arbitro, son apelables ante él, las decisiones del Juez de Silla, y en todos los casos, la decisión del Juez Arbitro es definitiva. En los 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 Silla, quien emitirá la suya. 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 cancha, cualquier decisión puede ser rectificada por él, 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 cancha o del tiempo. En cualquier caso de aplazamiento, se mantendrán invariables la puntuación y la colocación de los jugadores en la cancha a menos que el Juez Arbitro y los jugadores, de común acuerdo, convengan lo contrario.

- 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?. 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 Silla. Sin embargo si éste 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.
- Se canta fuera o mala una pelota, pero un jugador alega que la pelota fue buena. ¿Puede el Juez Arbitro tomar una 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 de la cancha, es por lo tanto la definitiva.
- ¿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? 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.
- 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? No. Un Juez de Silla puede solamente corregir, si él considera que el canto es incorrecto y no tiene ninguna duda razonable. 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 solo puede dar por buena una pelota dada por mala o una falta, por el Juez de Línea, si ha visto que la pelota tocó la línea o cayó dentro del sector debido.
- ¿Puede un Juez de Línea cambiar su decisión después que el Juez de Silla ha cantado la nueva puntuación?. 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.
- 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? 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 períodos de descanso

El juego debe ser 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 Devolvedor debe jugar al ritmo del Sacador y debe estar listo para recibir el servicio cuando el Sacador esté listo para efectuarlo. Cuando cambian de lado,

transcurre 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 usa su criterio cuando hay algún motivo que haga imposible que el juego sea continuo. Los organizadores de los circuitos internacionales, o competiciones por equipos reconocidos por la FIT, 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 o 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 FIT, 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 puede exceder de 10 minutos, o de 45 minutos en países situados entre los 15 grados de latitud norte y 15 grados de latitud sur; y además, cuando sea necesario por circunstancias ajenas a la voluntad de los jugadores, el juez de Silla puede suspender el juego 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 del 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 país y/o comité que este organizando un torneo, partido o competición, puede modificar esa disposición y omitirla de sus reglas, mientras las anuncie antes de que

empiece el acontecimiento. En lo que se refiere a la Copa Davis y a la Copa Federación, sólo la FIT puede modificar una disposición u omitirla de sus reglas.

f. Cuando estén en vigencia sistemas aprobados de penalizaciones y penalizaciones no acumulativas, el Juez de Silla toma sus decisiones dentro de los términos de esos sistemas.

g. Si hay una violación de la regla 30, referida a la continuidad del juego, el juez de Silla puede, después de la advertencia correspondiente, descalificar al trasgresor.

### 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 cancha, 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 o consejos en ningún otro partido que no sea durante una 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.

- ¿Podría darse una advertencia o el jugador ser descalificado si las instrucciones se dan mediante señales en forma discreta? El Juez de Silla debe tomar medidas tan pronto se entere de que se están dando instrucciones verbalmente o mediante señales. Si el Juez de Silla no se entera, un jugador puede atraer su atención sobre el hecho de que se está aconsejando a su adversario.

- ¿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 cancha? Sí. En estas circunstancias, cuando el jugador sale de la cancha no hay restricciones sobre instrucciones.

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.

### REGLA 33. El campo de dobles

Las reglas precedentes son aplicadas en el juego de dobles, con las siguientes excepciones: Para el juego de dobles, el campo es de 10.97 metros de ancho, es decir 1.37 metros más ancho en cada lado que la pista de singles, y aquellas fracciones de las líneas laterales de individuales comprendidas entre las dos líneas de servicio, son denominadas líneas laterales de servicio. En otros aspectos, la cancha es similar a la descrita 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 34. Orden del servicio en dobles

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

La pareja que tiene que servir en el primer juego de cada set decide cuál de los dos jugadores lo hará primero; y la pareja adversaria, decide de manera similar, para el segundo juego. El compañero del jugador que sirvió en el primer juego, servirá en el tercero, y 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.

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

### REGLA 35. Orden de la recepción en dobles

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

La pareja que debe recibir el servicio en el primer juego, decide cuál de los dos jugadores recibirá el primer servicio en cada punto par (lado derecho), a lo largo de todo ese set. Los componentes de la pareja recibirán el servicio alternativamente a lo largo de cada juego.

- ¿Se permite en dobles que el compañero del Sacador o la pareja del Devolvedor se sitúen en una posición que obstruya la visión del Devolvedor?. Sí. La pareja del Sacador o la pareja del Devolvedor puede situarse en cualquier posición en su lado de la red o fuera de la cancha, según lo deseen.

#### REGLA 36. 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 37. 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 Sacador, o a cualquier cosa que él use o lleve; pero si la pelota servida, toca a la pareja del Devolvedor 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 Sacador gana el punto.

#### REGLA 38. Pelota en juego en dobles

La pelota debe ser golpeada alternativamente por uno u otro jugador de cada pareja y si un jugador toca la pelota en juego con su raqueta, contraviniendo esta Regla, sus adversarios ganan el punto. Excepto cuando esté establecido de otra manera, cualquier referencia en estas reglas al género masculino, incluye también al femenino.

### **Puntuación básica**

Existe una manera universal de llevar la puntuación en el tenis, consistente en puntos, juegos ("games") y sets. Para ganar un partido, es necesario ganar dos de tres sets, o tres de cinco sets, o un "pro set", o el formato de competencia que se haya acordado antes de empezar a jugar. Por lo general, se juega hasta ganar dos de tres sets, donde cada set consiste de un mínimo de seis juegos o "games", o un máximo de 13 juegos o "games" si se juega un desempate o "tie-breaker" en caso de estar empate, 6-6. El primer jugador en alcanzar seis juegos, con ventaja de dos, gana el set, o sea, 6-0, 6-1, 6-2, 6-3, 6-4, 7-5, o 7-6, si hay un desempate. Antes de implantar la regla del desempate, un set podía jugarse indefinidamente, hasta 21-19 o 73-71.

Así como un set se compone de varios juegos o "games", un juego se compone de varios puntos, con un mínimo de cuatro puntos. El primer punto se llama 15, el segundo punto es 30, el tercer punto es 40 y al ganar el cuarto punto, se gana el juego o "game". Si cada jugador gana tres puntos y la puntuación es 40-40, se conoce como empate o "deuce", y se procede a seguir jugando hasta que uno de los jugadores gane dos puntos corridos después de cada empate.

## **Sistemas alternos de puntuación**

Los sistemas alternos de puntuación, más las posibles variaciones e innovaciones que puedan surgir, tienen el efecto de hacer el juego más divertido y la puntuación más representativa de la cantidad de puntos ganados o perdidos. Uno de los momentos más frustrantes para un jugador es tratar de soportar con estoicismo y orgullo un aplastante 6-0 y aparentar desinterés, cuando, en realidad, sufre amargamente porque se jugaron 36 puntos que se adjudicaron 24-12. La idea de los sistemas alternos es, también, proveer un conteo o estadística de juego fácilmente disponible al finalizar un encuentro. En la práctica personal, algunos compañeros de juego prefieren jugar 80 o 100 puntos porque saben que el tiempo de juego será más fácil de definir. Otra ventaja de este tipo de formato es que cada jugador sirve la misma cantidad de veces que el oponente. En ocasiones, en competencias con la puntuación tradicional, el mejor jugador ganará más puntos en menos tiempo, por lo tanto, servirá cuatro o cinco puntos por "game", mientras el oponente tiene que servir seis, ocho o diez puntos y termina perdiendo el "game".

### **Objetivos:**

- Ofrecer planes alternos de competencia al sistema tradicional
- Disponer de alternativas para mitigar el cansancio y la fatiga muscular
- Ajustar el tiempo de juego al número de jugadores y tiempo de cancha

## Ejemplos de sistemas alternos de puntuación para el tenis

- Pro-Set
- Tie-Breaker
- Mini tie-breaker
- Super Tie-Breaker
- 15 puntos
- 20 puntos
- 40 puntos
- 50 puntos
- 100 puntos
- No ad
- No ad Pro
- 2 sets de 10 games
- 4 games
- 9 games
- 3 games de 5 puntos por jugador
- 2 de 3 tie-breakers
- Torneo máximo de puntos por jugador
- Torneo 200 puntos

### **Pro Set**

Se juega como un set regular pero hasta 8 games, en vez de hasta 6: se puede jugar un desempate o "tie-breaker" en 7-7.

### **Tie-breaker tradicional**

Se juega hasta llegar a 7 puntos con ventaja de 2 (7-0, 7-1, 7-2, 7-3, 7-4, 7-5); de empatarse a 6, se continúa hasta lograr ventaja de 2 (8-6, 9-7, 15-13, 21-19); se cambia de cancha cada 6 puntos, jugador A sirve un punto del lado derecho, el B sirve dos puntos, uno del lado izquierdo y el otro del derecho, el A sirve dos puntos, uno del lado izquierdo y el otro del derecho, el B sirve un punto del lado izquierdo, hasta aquí se han jugado seis puntos: cambian de lado y el B sirve un punto del lado derecho, etc., siguiendo el patrón 1-2-2-1, cambio, 1-2-2-1, cambio hasta llegar a 7 puntos.

### **Tie-breaker nuevo**

Se juega hasta llegar a 7 puntos con ventaja de 2 (7-0, 7-1, 7-2, 7-3, 7-4, 7-5); de empatarse a 6, se continúa hasta lograr ventaja de 2 (8-6, 9-7, 15-13, 21-19); se cambia de cancha cada 4 puntos después del primer punto de quien corresponde servir para empezar el "game," o jugador A, quien sirve ese primer punto del lado derecho; cambian de lado de cancha, el B sirve dos puntos, uno del lado izquierdo y el otro del derecho, el C sirve dos puntos, uno del lado izquierdo y el otro del derecho; cambian de lado de cancha, hasta aquí se han jugado cinco puntos: el D sirve un punto del lado izquierdo y otro del lado derecho, etc., siguiendo el patrón de cambio cada cuatro puntos, o sea, al completar 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25 puntos, etc.

### **Mini tie-breaker**

Se juega hasta 5 puntos (5-0, 5-1, 5-2, 5-3 y 5-4); cada jugador sirve dos puntos, uno del lado derecho y otro del lado izquierdo de la cancha; luego de 4 puntos cambian de lado y sirven 2 puntos y luego 3, aunque

el receptor del noveno punto decide el lado en que quiere recibir el servicio.

**Super Tie-breaker**

El mismo procedimiento que el tie-breaker tradicional o nuevo, pero se llega hasta 10 puntos y no se necesita ventaja de 2 (10-0, 10-1, 10-2, 10-3, 10-4, 10-5, 10-6, 10-7, 10-8, 10-9); si se incorpora la ventaja de dos puntos, podría alargarse a 11-9, 12-10, 13-11, 17-15, 23-21, etc.

**Hasta 15 puntos**

En vez de jugar hasta 7 o 10 puntos, se juega hasta 15 puntos (15-0 hasta 15-14 = desde 15 hasta 29 puntos de juego) .

**20 puntos**

Cada jugador sirve 10 puntos y se suman los puntos totales ganados por jugador (10-10, 12-8, 13-7, 16-4, 11-9, 15-5, etc.); pueden jugar 5 + 5, cambian de cancha y juegan los restantes 10 puntos; duración= 10 min

**40 puntos**

Cada jugador sirve 10 puntos; cambian de cancha y repiten el procedimiento hasta completar 40 puntos; se suman los puntos totales ganados por jugador (20-20, 22-18, 23-17, 26-14, 21-19, 25-15, etc.)  
duración= 20 min

**50 puntos**

Igual a 40 puntos, pero se juegan 10 puntos, cinco para cada jugador que sirve, cambiando al cabo de los 20 y luego al cabo de 40 puntos; para los últimos 10 puntos cada jugador sirve 5; se suma el total de puntos por jugador (27-23, 25-25, 32-18, 41-9, etc.); duración= 25 min

**100 puntos**

Cada jugador sirve 10 puntos; cambian de cancha y repiten el procedimiento hasta completar 100 puntos; se suman los puntos totales

ganados por jugador (50-50, 52-48, 60-40, 66-34, 71-29, 75-25, etc.);  
duración= 50 min

**No ad (sin ventaja)**

Se juega la puntuación regular pero al llegar a 40-40, quien gane el siguiente punto, gana el "game," o sea, que no habrá un segundo deuce y se juega un máximo de 7 puntos por "game". Por lo general se acuerda que quien recibe el séptimo punto escoge de qué lado de la cancha recibir

**No ad Pro**

Pro set que se juega sin ventaja en cada "game"

**2 sets de 10 "games"**

Se juegan dos sets de hasta 10 "games" cada uno, con o sin ad, con o sin "tie-breaker" en 5-5

**4 "games"**

Cuatro games, dos por jugador, cambiando de lado al completar dos games (opcional), con o sin ad

**9 games**

Se juegan nueve games con o sin ad y un "tie-breaker" en 4-4

**3 "games" de 5 puntos por jugador**

Se juegan 5 puntos por cada jugador y cambian cada 10 puntos hasta completar 30 puntos o 15 por cada jugador; se lleva puntuación acumulativa (17-13, 21-9, 15-15)

**2 de 3 "tie-breakers"**

Se decide el sistema de desempate, preferiblemente "super tie-breaker", y se juega al que gane dos de tres (10-5, 10-8)

### **Torneo máximo de puntos por jugador**

- Se adopta un formato de juego, de acuerdo a la cantidad de jugadores, canchas disponibles, horario de juego, y condición física de jugadores
- se programa una ronda de todos contra todos y se registran las puntuaciones entre sí
- puede adaptarse a sencillos o dobles, llevando la puntuación acumulativa por puntos o "games"

### **Torneo 200 puntos**

Se sortean rondas de entre 3 a 9 jugadores de modo que cada jugador juegue el máximo de +/-200 puntos, entre puntos ganados y perdidos (112-88, 125-75, 130-70)

### **Asegurarse de:**

- ✓ Proveer tiempo de descanso, recuperación e hidratación
- ✓ Registrar fielmente los resultados
- ✓ Elaborar un plan de competencia realista y pertinente, que responda a las características y necesidades de los jugadores
- ✓ Jugar dobles cuando hay pocas canchas
- ✓ Partidos breves cuando hay grupos heterogéneos
- ✓ Nivelar concienzudamente las habilidades
- ✓ Proveer participación máxima
- ✓ Con pequeñines, es necesario seguir un sistema informal de juego que responda a las habilidades individuales
- ✓ Se les puede ayudar llevando la puntuación o enfatizando el conteo secuencial de bolas golpeadas, más que hacer el punto

- ✓ Considerar que, a mayor edad de los jugadores, mayor tiempo de recuperación e hidratación
- ✓ Tenistas de 50+ años de edad no deben jugar series o torneos de más de 100 puntos, excepto jugadores acostumbrados a jugar a diario
- ✓ El competir o no es optativo y no obligatorio
- ✓ El objetivo del juego es divertirse y pasarlo bien

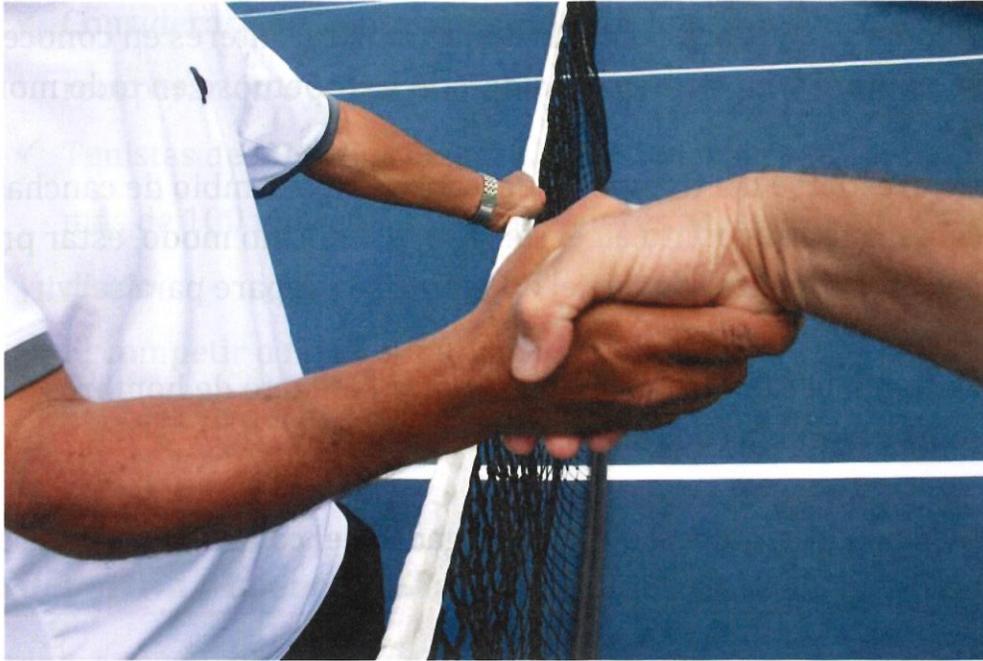
### **Cortesía deportiva y buenos modales**

El tenis es conocido como un deporte en el que se practica el buen deportismo, honradez, cortesía deportiva, generosidad, respeto, tolerancia, aceptación, paciencia, consideración y humildad. Explicar estos valores y disposiciones conllevaría disertar sobre una infinidad de aspectos sicosociales que influyen en la conducta humana, sin embargo, es necesario aclarar que los modales y conducta deportiva del tenis implica desarrollar una personalidad equilibrada, disciplinada y auto-controlada, que evite discusiones y situaciones de confrontación, que proyecte una imagen de honestidad y virtud, de corrección y armonía. En el tenis se aplauden los buenos tiros y se halaga al contrario, cuando hay duda, se le da la ventaja o la razón al oponente, la comunicación es clara y continua, y la competencia se rige por un ambiente de camaradería y confianza.

Como en toda actividad humana, es posible que algunas personas que juegan al tenis se expresen jubilosas y entusiasmadas con sus tiros y efectos, mientras otros sean más discretos e inexpresivos. Del mismo modo que se ven las emociones de Serena Williams, Djokovic y Nadal, se ve también el control y la calma de Federer y Klijsters. Las personalidades se van a reflejar en los estilos de juego y la conducta en y fuera de la cancha.

Algunas sugerencias de buenas prácticas de buen deportismo incluyen:

1. Saludar al contrario, darle la mano, mostrar interés en conocer y usar su nombre y mostrarse considerado y respetuoso en todo momento.
2. No excederse del tiempo de descanso entre cambio de canchas ni al comenzar cada punto en el servicio; del mismo modo, estar preparado para recibir antes de que el oponente se prepare para servir.
3. Ceder en el cambio de cancha y evitar contacto de hombros, codos o roces al cambiar de cancha.
4. Halagar tiros, golpes, efectos o jugadas del contrario, aunque esté perdiendo inmisericordemente.
5. Ofrecer compartir agua, bebidas o sombra disponibles.
6. Dialogar sobre jugadas dudosas antes de adjudicar el punto.
7. Mencionar la puntuación cada dos o tres puntos para evitar confusiones.
8. Cantar las jugadas tan pronto ocurren; si la bola es buena, no se canta ni se comenta nunca; si la bola sale fuera de las líneas, se canta de inmediato con la mano señalando fuera de la cancha y verbalmente.
9. Mantener silencio mientras la bola está en juego o al prepararse para servir; en sencillos, deberá mantener silencio siempre, de lo contrario se considerará interferencia y el jugador que rompió el silencio pierde el punto; en dobles, se podrá dialogar o comunicarse con el compañero, más no así con los oponentes, mientras se juegue un punto.



10. Evitar usar lenguaje indecoroso, insultante, impropio, ofensivo, discriminatorio, sexista y de mal gusto.
11. Mantener recogidos los alrededores de donde uno se ubica y coloca su indumentaria de juego.
12. No apoyarse ni saltar sobre la malla, ni pasar sobre ella en ningún momento.
13. Ayudar y colaborar al secar las canchas después de la lluvia.
14. Mostrarse desprendido al ofrecer y abrir envases de bolas.
15. Observar y seguir los reglamentos de uso de las canchas y respetar los horarios y calendarios de juego.
16. Respetar el código de vestimenta de la instalación o cancha.
17. Saludar al oponente y estrechar su mano al finalizar un partido.

18. No entorpecer, ni hablando, haciendo gestos o con ruidos innecesarios, un juego en proceso; tampoco se debe gritar o aplaudir en medio de un punto.
19. Esperar a que se termine el juego o "game" antes de entrar a una cancha adyacente a donde se esté jugando.
20. No entrar ni pasar por una cancha en la que se esté jugando, ni a buscar una bola, excepto cuando se haya terminado el punto; se debe pedir la bola antes de entrar a la otra cancha.

# Consideraciones en torno a la iniciación deportiva infantil y juvenil en el tenis

con Lilliana López Cintrón  
Universidad Central de Bayamón

“... no por mucho madrugar, amanece más temprano ...”

La práctica deportiva constituye un importante espacio para la diversión y esparcimiento de la niñez, juventud y población general. El deporte es considerado como una efectiva herramienta en el desarrollo de buena condición física, aptitud mental, equilibrio emocional y relaciones interpersonales. Sin embargo, la práctica prematura o extremadamente intensa de destrezas deportivas puede tener efectos nefastos y devastadores sobre la auto-estima y auto-confianza de los participantes, generando actitudes que van desde la indiferencia hasta el rechazo a involucrarse. Es importante, por ende, considerar varios factores para asegurarse que cada niño o niña participante obtenga los máximos beneficios sin menoscabar su integridad física, mental, emocional y social.

1. El deporte es una actividad competitiva que exige un alto nivel de destrezas motrices y una personalidad estable y llena de confianza para tener éxito.
2. Antes de involucrarse en actividades deportivas, se deben dominar los patrones fundamentales de movimiento, las destrezas de juegos de organización sencilla y la práctica de juegos preparatorios para deportes.
3. El Marco Curricular del Programa de Educación Física del Departamento de Educación propone el cuarto grado como el momento idóneo para iniciarse en juegos preparatorios para deportes, por lo tanto, iniciar muy tempranamente la práctica deportiva intensa puede desalentar su desarrollo, ya que no se cuenta con las destrezas motrices ni emocionales para acoplarse a los estresores que presupone la competencia deportiva.
4. Aunque el éxito en algunos deportes, como la gimnasia, tenis y natación, depende de un inicio temprano, no es menos cierto que los atletas que practican intensamente estas disciplinas en la infancia y adolescencia también experimentan retiros tempranos de su práctica deportiva.
5. Entre los dos a siete años se consolidan y desarrollan los patrones básicos de destrezas de locomoción, manipulación y axiales, todas las cuales se requieren para jugar exitosamente en actividades como "peregrina," "enanos y gigantes," "uno-dos-tres pescao," "chico," y otros juegos propios de la niñez.
6. Antes de involucrarse activamente en un deporte, deben dominarse juegos preparatorios para dicho deporte; por ejemplo, jugar juegos como "escalera," "obligado," "chico dribleando," "seis pases" y "monito" desarrolla destrezas físicas, motrices, cognitivas, emocionales y sociales que propician la participación exitosa del deporte de baloncesto; jugar

juegos como “roba base,” “tres outs,” “guillotina” y “kicking ball” desarrolla destrezas que propician la participación exitosa del deporte de béisbol; jugar juegos como “paleta,” “tenis playa,” “Mickey Mouse,” y “handball” desarrolla destrezas que propician la participación exitosa del tenis.

7. Si se escogen deportes con valor formativo, o sea, que ayuden a desarrollar destrezas y habilidades generales que pueden transferirse y usarse en otros deportes, deben considerarse la natación, gimnasia, fútbol/balompíe, tenis y atletismo como deportes que desarrollan y expanden el dominio de las destrezas deportivas básicas.
8. Si es inevitable que se participe en un deporte organizado, como el voleibol béisbol, baloncesto, atletismo, tenis o cualquier otro, es necesario asegurarse que el personal técnico posea las credenciales que les cualifiquen como entrenadores debidamente certificados y que se observen principios y prácticas apropiadas a la edad y capacidad de cada participante.
9. Un programa de desarrollo deportivo infantil debe fundamentarse en el respeto, tolerancia, confianza, participación máxima, sentido de logro, diversión y promoción de salud y bienestar.
10. Algunas investigaciones de sociología y psicología deportiva señalan que existe mucha variabilidad en el interés e instinto competitivo de cada participante, lo cual requiere de entrenadores con madurez, experiencia y sensatez para poder satisfacer las necesidades individuales.
11. Es más importante enseñar a compartir que a competir, por lo tanto, deben articularse actividades que propicien el sentido de identidad y pertenencia al grupo, trabajar en equipo y lograr metas comunes.

Es importante destacar que el deporte desarrolla muchas destrezas, valores y actitudes que se usarán a lo largo de toda la vida, tales como, seguir instrucciones, trabajar en equipo, esperar su turno, aportar al bien común, sacrificarse y dar el mayor esfuerzo. También desarrolla destrezas para la buena salud física, mental y emocional. Por consiguiente, no se debe tomar a la ligera la selección de un programa de iniciación deportiva, sino prestar el mayor cuidado y escrutinio para que se garantice el disfrute y diversión. Por último, debe recordarse que es más importante desarrollar una gran variedad de destrezas en muchas actividades y deportes (habilidades deportivas generales), que encerrarse y limitarse a un régimen deportivo extenuante y exigente, especialmente en la edad preescolar, edad temprana y grados primarios.

### **Tarea # 3:**

Prepara un listado o inventario de juegos de organización sencilla o preparatorios para deportes que estimulan el desarrollo de habilidades deportivas generales empleadas en el tenis.

### **Patrones fundamentales de movimiento**

Los patrones fundamentales de movimiento son las destrezas y habilidades desarrolladas después del logro de destrezas básicas de locomoción, manipulación y estabilidad, en la etapa rudimentaria (Del Río, 1992). Estas destrezas evolucionan y maduran hasta definirse en las categorías de locomoción, control manipulativo, no-locomotrices y combinadas.

Las destrezas de locomoción de caminata, carrera y salto evolucionan de las destrezas de arrastre, rodadas y volteo en la etapa infantil. A medida que cada bebé tenga oportunidades para rodar, gatear y arrastrarse, enriquecerá

su acervo de experiencias con las cuales establece comparaciones para otras ejecuciones posteriores. A partir del primer año, la parada de 10 segundos se transforma en una caminata con apoyo, luego sin apoyo y finalmente en una carrera. Esta secuencia evolutiva de esta destreza de locomoción ilustra la fenomenología de la motricidad humana. Otras destrezas de locomoción incluyen arrastre, gateo, nadar, salto amplio, salto vertical, salto desde una altura, salto en cada pie/"hop," salticar/"skip," salto con carrera, salto en medio de la carrera, galope, deslizamiento, rodar como tronco, vuelta de carnero, rodada hacia atrás, subir y bajar escalones, subir y bajar escaleras, y trepar.

De un modo análogo, la ejecutoria diestra de las destrezas de motricidad fina y control manipulativo dependen de la estimulación y enriquecimiento sensorial logrado en la infancia. El manipular objetos, cucharas, biberones, comida y juguetes va delineando unas destrezas acordes con una apropiada organización neurológica, cimentada en las vivencias y experiencias. De esta forma, el lanzar una pelota empieza con agarrar un objeto, soltarlo, rodarlo por el suelo, impulsarlo con dos manos, lanzarlo por debajo del brazo, luego por encima, finalmente lanzando con control. Entre las destrezas de control manipulativo se encuentran el lanzar, recibir, atrapar, batear, golpear, patear, detener, empujar, halar, rodar, cabecear, recortar, escribir y manipular materiales.

Las destrezas no-locomotrices consisten de mover el cuerpo en torno a su propio eje de movimiento, sin involucrar la musculatura amplia al producir locomoción, ni comprometer la musculatura fina en situaciones de manipulación o control de objetos. También se conocen como destrezas axiales. Aquí se incluyen destrezas de control y de estabilidad corporal, tales como estirarse, doblarse, torcerse, girar, voltearse, pivotear, mecerse, equilibrarse, suspenderse y apoyarse invertidamente.

Un cuarto grupo de destrezas, las combinadas, consisten de elementos representativos de las tres categorías anteriores. Algunos ejemplos de estas destrezas incluyen pedalear, remar, patinar, servir una pelota y "surfear."

## Marco teórico

Demás está decir que existe movimiento reflejo, que no necesita ser procesado para emitir una respuesta, como el reflejo patelar. Los infantes y neonatos, en general, responden a los estímulos ambientales con movimientos involuntarios e imprecisos (Gallahue & Ozmun, 1998). Estos movimientos reflejos pueden trazarse aún al período prenatal y se van extinguiendo lentamente en el plazo del primer año. En este lapso de tiempo, los movimientos reflejos se sustituyen progresivamente por movimientos voluntarios y coordinados. A la etapa de movimiento reflejo le sigue la etapa de movimiento rudimentario (ver Tabla 1). Ocurre entre el primer y segundo año, se afianza el control motriz voluntario y se desarrollan destrezas básicas de estabilidad, locomoción y control manipulativo (Santini & López, 2004).

Al entrar a la etapa de movimientos fundamentales, se poseen destrezas básicas de caminata, agarre prensil y control del cuerpo, que madurarán al cabo del sexto o séptimo año. En esta etapa se atraviesa por tres subfases distintivas: inicio, elemental y madura. La fase de inicio se caracteriza por movimientos imprecisos e inmaduros. En la fase elemental se incorpora el uso de todo el cuerpo para ejecutar destrezas motrices con la musculatura grande. En la fase madura se logra una aceptable coordinación de ambos lados del cuerpo, particularmente al lanzar, batear, atrapar, patear, saltar, deslizarse, galopar y saltar en carrera.

Posterior a esta fase o estadio del desarrollo se destaca la etapa de movimiento especializado como precursor de las destrezas deportivas que se usarán a lo largo del resto de la vida. Esta etapa deportiva se subdivide en las subfases general (se practican destrezas de muchos deportes), específica (se practican todas las destrezas de un mismo deporte o actividad) y especializada (se practican eventos, posiciones o funciones especializadas dentro de un mismo deporte). Es importante destacar que la niñez temprana, hasta cerca de los ocho años, estará aún refinando sus destrezas pre-deportivas y que, aunque algunos niños y niñas pretendan jugar deportes, en realidad lo importante es el jugar y no el deporte.

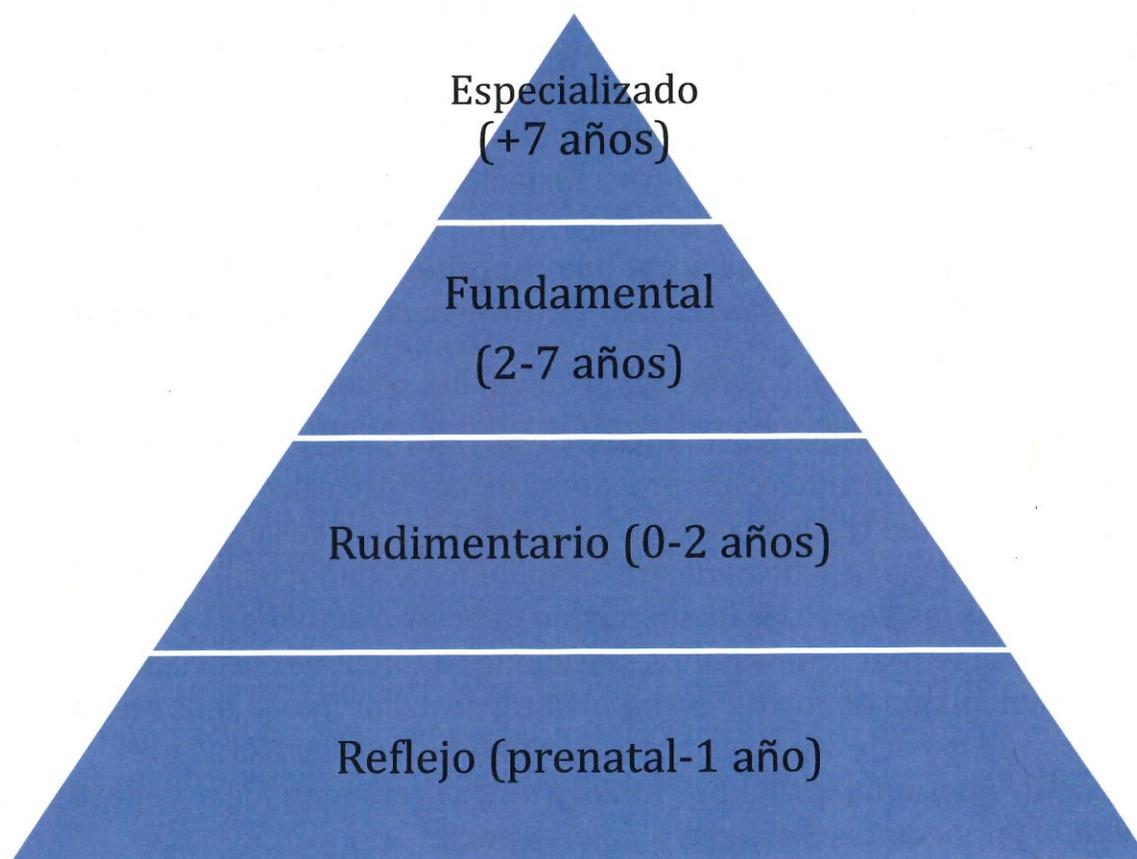
Del Río (1992), al analizar el modelo de desarrollo de Gallahue y Ozmun, recomienda que la participación deportiva se ofrezca a partir del cuarto grado. Recomienda, además, que el énfasis en las clases de educación física para la

niñez de edad temprana debe concentrarse en exploración de movimiento, destrezas básicas, juego y ritmo. El fin de la participación en juegos no es desarrollar destrezas deportivas, sino propiciar situaciones de crecimiento, maduración y desarrollo físico-motriz, social-emocional y conceptual-intelectual.

### Tabla 1

#### Modelo de Desarrollo Motriz

(Gallahue & Ozmun, 2006)



Al analizar el modelo de desarrollo de Gallahue, Del Río destaca varios conceptos importantes. En primer lugar, habla de períodos óptimos de aprendizaje y desarrollo como el momento en el cual la niñez está más

preparada para aprender o ejecutar una destreza o concepto. También indica que entre la etapa de movimientos fundamentales y la etapa deportiva existe una barrera de desarrollo que puede afectar, limitar o imposibilitar la adquisición de destrezas más refinadas. Estas barreras pueden ser por razones de ambiente, estimulación, oportunidades, género, patrones culturales o por limitaciones socioeconómicas. Además, hay un período de transición entre estas etapas en las que cada niño o niña va reconociendo sus aptitudes, necesidades, limitaciones e intereses al seleccionar actividades físicas y deportes. De nuevo, la escuela, la comunidad y, en especial, la familia son instrumentales en hacer las gestiones de apoyo y facilitación.

## **Etapas del juego**

Según Souffront (1991), existen tres etapas básicas de juego: solitario, paralelo y cooperativo (Tabla 2). La primera, también llamada egocéntrica, es una etapa de observación, exploración y ejercitación sensorial. La segunda etapa implica una interacción más activa con otros niños; aunque prefieran jugar solos, se interesan por los juegos y juguetes de los compañeritos. La tercera etapa es una de toma de conciencia en cuanto a reglas, disciplina y compartir en grupo. El modelo de desarrollo Piagetiano desarrollado por Schaefer y O'Connor (1988) identifica tres estadios de juego: sensoriomotriz, simbólico y reglamentado. La primera ocurre entre el nacimiento y los 24 meses, la segunda entre los 2 a 6 años y la tercera entre los 6 a 10 años. Estas etapas corresponden a las etapas de desarrollo cognoscitivo identificadas por Piaget (1973): sensoriomotriz (0-2 años), preoperacional (18 meses- 7 años), operaciones concretas (7-11 años) y operacional formal (+11 años).

Es importante determinar el estadio de desarrollo y las capacidades del aprendiz antes de seleccionar juegos o actividades de movimiento. Algunos niños experimentarán períodos precoces o rezagos en distintas facetas de su desarrollo. Estas diferencias individuales también deben verse en una perspectiva evolutiva o del desarrollo, de modo que se puedan decidir estrategias de acción para atender situaciones especiales por deficiencias en el desarrollo, limitaciones o incapacidad.

## Tabla 2

### Etapas de Juego Infantil

Souffront, 1991; Schaefer & O'Connor, 1988

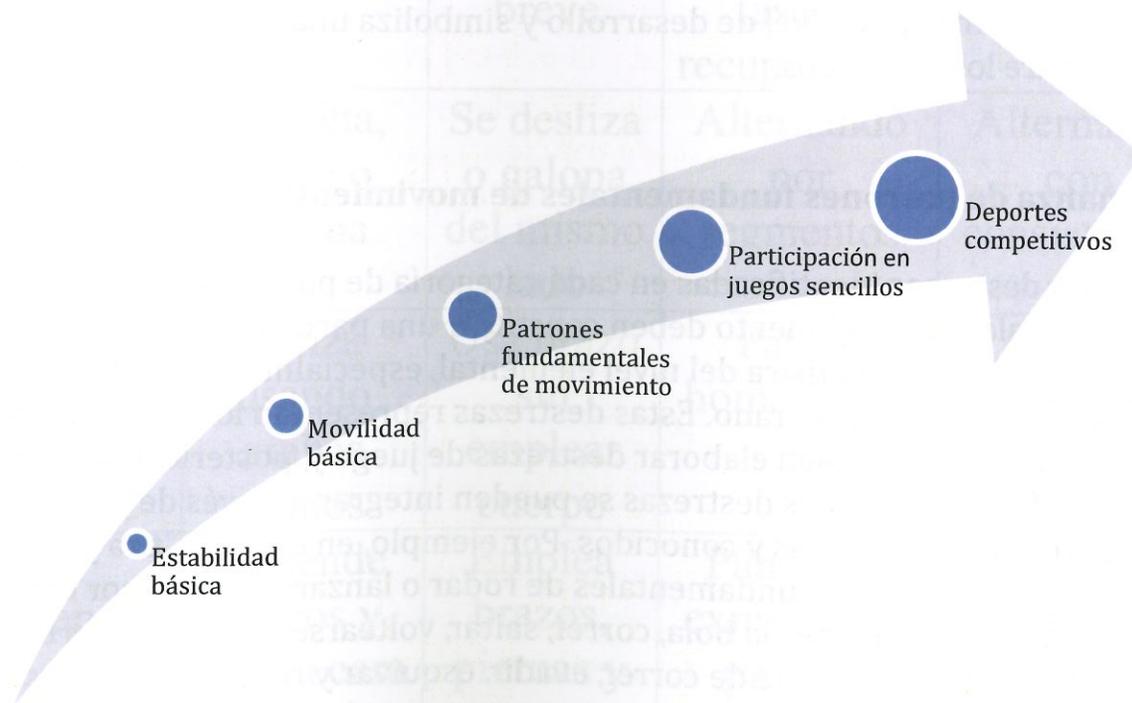
Souffront, 1991		
Solitario (0-1 año)	Paralelo (1-3 años)	Cooperativo (3-6 años)

Schaefer & O'Connor, 1988		
sensoriomotriz (0-2 años)	simbólico (2-6 años)	reglamentado (6-10 años)

El modelo de eslabones de desarrollo de Short (1992), permite determinar la secuencia de pasos que se experimentan al atravesar estadios más complejos y de mayor exigencia motriz (Tabla 3). En su primera etapa, este modelo nos ubica en la necesidad de establecer estabilidad básica, la segunda es de movilidad básica, la tercera es de desarrollo de patrones fundamentales de movimiento, la cuarta representa la participación en juegos y la quinta es de deportes competitivos. Este modelo presupone unos requerimientos de estabilidad, movilidad y dominio de patrones fundamentales, antes de involucrarse en juegos y actividades físicas vigorosas y de mayor complejidad motriz.

Tabla 3  
Modelo de Eslabones del Desarrollo  
(Short, 1992)



## **Prueba de patrones fundamentales de movimiento**

El inicio de toda intervención debe cimentarse sobre hallazgos válidos y consistentes sobre el potencial motriz de cada persona. Según existen pruebas en otras áreas de desarrollo de la educación física, también existen pruebas de patrones fundamentales de movimiento. Este tipo de prueba permite examinar los niveles de maduración de las destrezas motrices. Una de las más usadas es la Escala de Valoración Intra-Groso Motriz de la Universidad del Estado de Ohio (Loovis & Ersing, 1986). Esta prueba es una referente a criterios en la que se categorizan siete destrezas de locomoción (caminar, correr, saltar, saltar en un pie, subir escalones, subir escaleras y saltar-deslizarse) y cuatro manipulativas (lanzar, atrapar, batear y patear), en cuatro niveles distintivos de maduración. El nivel 1 corresponde a un nivel de preparación motriz propio de la etapa o nivel rudimentario. El nivel 2 corresponde al nivel inicial, con conductas motrices similares a las realizadas por preescolares entre 3 y 4 años. El nivel 3 es una ejecutoria elemental, en transición hacia una más madura, pero con elementos deficientes, tales como falta de control bilateral, preparación tardía y torpeza motriz. El nivel 4 representa el más alto nivel de desarrollo y simboliza una ejecutoria madura, visible entre los 6 y 7 años.

## **Enseñanza de patrones fundamentales de movimiento**

Las destrezas identificadas en cada categoría de patrones fundamentales de movimiento deben constituir una parte importante del currículo de educación física del nivel elemental, especialmente con los grados de kindergarten a tercer grado. Estas destrezas representan los fundamentos sobre los cuales se pueden elaborar destrezas de juego y, posteriormente, de deportes. Muchas de estas destrezas se pueden integrar a través de juegos y actividades muy populares y conocidos. Por ejemplo, en el juego "tira y tápate" se integran los patrones fundamentales de rodar o lanzar una bola por debajo del brazo, atrapar, detener la bola, correr, saltar, voltearse y esquivar. En el juego de "chico" se depende de correr, evadir, esquivar y cambiar de dirección. En "pato, pato, ganso" se exige levantarse, correr en círculo, estirarse y sentarse. Los relevos y las actividades grupales ayudan a involucrar activamente a todo el estudiantado.

Tabla 4  
 Escala de Valoración Intra-Groso Motriz  
 de la Universidad del Estado de Ohio  
 (Loovis & Ersing, 1986)

Destreza	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
Caminar	Balance solito x 10 segundos	Camina con apoyo de objetos fijos	Base apoyo ancha y brazos extendidos	Camina con oposición
Correr	Caminata rápida	Fase de vuelo breve	Patrón de batidora en fase de recuperación	Carrera contralateral, brazos 90°
Salticar/ "Skip"	Camina, corre o galopa	Se desliza o galopa del mismo lado	Alternando por segmentos	Alternando con consistencia
Lanzar	Lanza usando ambas manos	Usa brazo sin emplear cuerpo	Patrón homolateral	Lanza con oposición
Atrapar	Extiende brazos y vira la cara	Emplea brazos, piernas y torso	Patrón de exprimidor, protege torso	Manos en forma de copa y absorción

Favorecemos el uso de técnicas indirectas de enseñanza, formulando preguntas, para inducir la creación y producción de opciones novedosas de movimiento. Estas técnicas, mejor conocidas como educación del movimiento, propician la exploración y el autodescubrimiento.

## **Educación del movimiento**

Aunque las técnicas de educación del movimiento han existido por más de 50 años dentro del esquema de actividades de educación física, su práctica no se ha generalizado lo suficiente en el nivel elemental en Puerto Rico. Esto se debe, en parte, a que la mayoría de los currículos académicos preparaban maestras y maestros para desempeñarse en el nivel secundario. Más el nuevo énfasis en la educación física elemental ha despertado interés en esta técnica. Originada en Inglaterra en la década de 1930, este movimiento representó una alternativa a los programas académicos formales basados en comando y calistenia. Esta nueva técnica pretendía devolverle a la niñez cierta responsabilidad en sus decisiones sobre el movimiento, mientras se monitorea su progreso y a la vez se desarrollan destrezas de solución de problemas en un enfoque exploratorio (Gilliom, 1990).

La temática central de la educación del movimiento estriba en incorporar conceptos relacionados a conciencia corporal, fuerza, orientación espacial y relaciones. Esta conceptualización fue desarrollada por Rudolph Laban, quien adaptó ideas y estrategias del baile moderno (Madden & Gatz, 1989). El aprendizaje es parte del proceso de adquirir experiencias de movimiento.

En este enfoque, el énfasis principal consiste en despertar la curiosidad y concientizar sobre el potencial del movimiento humano de modo que se propenda el total y eficiente manejo del cuerpo. Inicialmente, este enfoque parecía una panacea para las debilidades programáticas de la educación física, aunque algunos detractores sostenían que no se le daba suficiente énfasis a la eficiencia física intencional y estructurada. El objetivo de la educación del movimiento no era desarrollar destrezas deportivas, sino crear una base de desempeño que satisfaga las necesidades, capacidades, intereses y potencial motriz de la niñez.

El componente exploratorio es instrumental al planificar las actividades. En este método se promueve el solucionar problemas y responder a retos. Según González (1982), la niñez debe experimentar por su propia iniciativa y descubrir por su propia actividad. Esto se logra involucrándose en actividades de movimiento experimental sin direcciones ni instrucción formal. El enfoque usa técnicas inductivas y facilitativas para provocar el deseo de resolver problemas.

Laban diseminó sus técnicas por toda Europa y uno de sus discípulos, Irmgard Bartenieff aplicó sus técnicas a la terapia física y a la terapia del baile. En Inglaterra, Laban trabajó con diversas compañías de ballet desarrollando destrezas de movimiento fundamental a través de sus técnicas indirectas. En la actualidad, este tipo de programa se usa, mayormente, en programas de educación física preescolar, elemental y adaptada, en sesiones de danza terapia, programas de estimulación temprana del movimiento y programas formativos de gimnasia.

### **Definiciones**

Joan Tillotson: "... educación del movimiento es guiar, asistir, y ayudar a la niñez a identificarse a sí misma como individuos que se mueven, sienten, piensan y comparten, quienes pueden encontrar su verdadera identidad en el movimiento."

Blanche Teitelbaum: "... educación del movimiento, basado en el principio de Rudolph Laban, es un compromiso filosófico y metodológico con el componente afectivo de la enseñanza de destrezas motrices, de modo que el aprendiz experimente éxito cinestésico y alegría en el movimiento, mediante un enfoque individualizado de resolución de problemas."

Victor Dauer y Robert Pangrazi: "... la educación del movimiento es movimiento que se hace para aumentar la conciencia y comprensión del cuerpo como vehículo de movimiento, además de para la adquisición de un vocabulario personal de destrezas de movimiento; es el fundamento de las experiencias y competencias de movimiento ... la niñez gana del proceso de enseñanza por el cual se logran las metas."

Mariano Santini y Lilliana López: "... educación del movimiento es una técnica de facilitación motriz, donde el aprendiz interactúa motriz, social, emocional y

El componente exploratorio es instrumental al planificar las actividades. En este método se promueve el solucionar problemas y responder a retos. Según González (1982), la niñez debe experimentar por su propia iniciativa y descubrir por su propia actividad. Esto se logra involucrándose en actividades de movimiento experimental sin direcciones ni instrucción formal. El enfoque usa técnicas inductivas y facilitativas para provocar el deseo de resolver problemas.

Laban diseminó sus técnicas por toda Europa y uno de sus discípulos, Irmgard Bartenieff aplicó sus técnicas a la terapia física y a la terapia del baile. En Inglaterra, Laban trabajó con diversas compañías de ballet desarrollando destrezas de movimiento fundamental a través de sus técnicas indirectas. En la actualidad, este tipo de programa se usa, mayormente, en programas de educación física preescolar, elemental y adaptada, en sesiones de danza terapia, programas de estimulación temprana del movimiento y programas formativos de gimnasia.

### **Definiciones**

Joan Tillotson: "... educación del movimiento es guiar, asistir, y ayudar a la niñez a identificarse a sí misma como individuos que se mueven, sienten, piensan y comparten, quienes pueden encontrar su verdadera identidad en el movimiento."

Blanche Teitelbaum: "... educación del movimiento, basado en el principio de Rudolph Laban, es un compromiso filosófico y metodológico con el componente afectivo de la enseñanza de destrezas motrices, de modo que el aprendiz experimente éxito cinestésico y alegría en el movimiento, mediante un enfoque individualizado de resolución de problemas."

Victor Dauer y Robert Pangrazi: "... la educación del movimiento es movimiento que se hace para aumentar la conciencia y comprensión del cuerpo como vehículo de movimiento, además de para la adquisición de un vocabulario personal de destrezas de movimiento; es el fundamento de las experiencias y competencias de movimiento ... la niñez gana del proceso de enseñanza por el cual se logran las metas."

Mariano Santini y Lilliana López: "... educación del movimiento es una técnica de facilitación motriz, donde el aprendiz interactúa motriz, social, emocional y

cognitivamente con las experiencias ofrecidas y manejadas por una maestra o maestro-facilitador; se fomenta el autodescubrimiento, la resolución de problemas y la expresión creativa . . . es el proceso de enseñar y aprender sobre el potencial motriz individual y colectivo.”

### **Directrices generales**

La educación del movimiento:

1. Involucra a la niñez en el proceso de pensar y solucionar problemas.
2. Acepta variedad de soluciones a un mismo planteamiento, ya que hay varias soluciones a un mismo problema.
3. Refuerza las necesidades de autoestima y sentido de logro de cada niño o niña al crear ambientes de confianza y disfrute.
4. Alienta a la niñez a trabajar a su propio ritmo y nivel.
5. Reconoce y alienta las diferencias individuales.
6. Permite a la maestra o maestro brindar atención individualizada.
7. Provee un ambiente totalmente participativo.
8. Involucra a la niñez en el proceso decisional.
9. Permite a cada persona descubrir sus capacidades y potencial motriz.
10. Ayuda a aprender haciendo.
11. Desarrolla actitudes de cooperación, aceptación, tolerancia y apoyo.
12. Enseña respeto a sí mismo y a los demás.
13. Enfatiza el “yo puedo.”

## Temas

¿Hacia dónde te puedes mover?

- en el espacio personal y general
- en diferentes direcciones
- en diferentes vías o caminos
- en diferentes niveles
- cambiando de forma
- en el aire

¿Qué puedes mover?

- diferentes partes del cuerpo
- relaciones cambiantes de partes del cuerpo

¿Cómo puedes moverte?

- creando fuerza
- absorbiendo fuerza
- moviéndose en y fuera de balance
- transfiriendo el peso del cuerpo

¿Cómo puedes realizar el movimiento más eficiente?

- moverse a diferentes velocidades
- moverse rítmicamente
- moverse en flujo libre o restringido
- crear secuencias de movimiento

## **Ejemplos de actividades iniciadas por la maestra/maestro usando las unidades básicas de la educación del movimiento**

**CUERPO:** ¿quién puede esconder una mano? ¿quién puede tocar dos partes de su cuerpo? ¿quién puede mover la cintura? ¿quién puede mover tres partes del cuerpo?

**ESPACIO:** ¿quién puede moverse de diferentes formas en su espacio personal? ¿cuántos pueden caminar en diferentes direcciones en el espacio general, sin chocar entre sí? ¿puedes moverte a un nivel bajo? ¿puedes estirarte y hacerte alto?

**TIEMPO:** ¿Quién sabe caminar lentamente como un elefante? ¿cuántos pueden mover las alas como un colibrí o picaflor? ¿alguien puede correr en sitio bien rápido? ¿quién puede moverse en cámara lenta?

**FLUIDEZ:** ¿Cuántos pueden brincar, hacer que tiran una bola, y luego caer y rodar? ¿quién puede dejarse caer, girar en las sentaderas y rodar como un tronco? ¿quién puede rebotar una bola alrededor del cuerpo de diferentes formas?

**FUERZA:** ¿quién puede brincar alto como un canguro? ¿cuántos pueden tirar una patada de mula? ¿quién puede balancearse en las manos?

## Claves

1. Tener señales para iniciar, continuar o terminar una actividad.
2. Plantear los problemas en forma de preguntas: ¿quién puede?, ¿cuántos pueden?, ¿quién puede de otra forma?, ¿crees que puedas?
3. Refuerce las respuestas apropiadas con palabras halagadoras, como: ingenioso, eficiente, diferente, bello, astuto, listo, original, tremendo, impresionante, creativo, fantástico, precioso, ejemplar.
4. Manténgase circulando y haciendo sugerencias.
5. Las preguntas deben ser específicas y, sin embargo, permitir muchas soluciones correctas.
6. Estructure las preguntas de manera diferente.
7. De vez en cuando pregunte: ¿puedes hacerlo de otra forma? para que exploren otras soluciones, se autocotejen y se comparen con el resto del grupo.
8. Provea tiempo abundante para que respondan, para que se observen de forma periódica y se estimule la participación.
9. Introduzca música con algunas actividades.
10. Provea tiempo suficiente para la exploración o provea tiempo al final de la clase para involucrarse en juego libre.

## **La importancia de los juegos cooperativos en los grados primarios**

La escuela moderna enfrenta grandes retos y problemas, desde violencia, deserción y apatía, hasta dejadez, indiferencia y sedentarismo. Los medios noticiosos destacan eventos violentos y agresivos que van desde asesinatos hasta vandalismo. El rendimiento académico estudiantil es peor, en la actualidad, que hace 20 años, a pesar de la reducción en la relación de estudiantes por maestro, los esfuerzos por mejorar las credenciales académicas de maestros y maestras, y los recientes adelantos tecnológicos. No puede afirmarse categóricamente que haya mayor compromiso de las familias y la comunidad con las escuelas. Por otro lado, observamos una juventud sedentaria, con mayor incidencia de obesidad y enfermedades hipocinéticas, y actitudes negativas hacia la participación en actividades físicas vigorosas. La clase de educación física en la escuela elemental, especialmente en los grados primarios, representa una oportunidad para desarrollar destrezas, conocimientos, valores y actitudes pro sociales que propicien la cooperación, tolerancia, aceptación e inclusión del estudiantado. Una de las herramientas más efectivas con las que cuenta la maestra o maestro de educación física es la enseñanza y práctica de juegos cooperativos.

Los juegos cooperativos son juegos y actividades que fomentan la participación colectiva para lograr metas comunes, evitando la eliminación o exclusión de los participantes. En estos juegos se reafirma el espíritu cooperativo en vez del competitivo, y se canaliza el esfuerzo individual hacia un logro colectivo. Estos juegos propician el trabajo en equipo, la inclusión, la aceptación, el sentido de logro colectivo, y el sentido de identidad y pertenencia. Aunque existen juegos cooperativos creados intencionalmente, muchos juegos tradicionales y competitivos pueden reorientarse o modificarse para convertirse en juegos cooperativos. Los juegos activos, pasivos, de ronda, tradicionales, pre-deportivos, musicales y acuáticos pueden

convertirse en juegos cooperativos modificando las reglas para no eliminar jugadores, cambiar la estructura o el objetivo del juego, alterando o cambiando los materiales, espacio, o equipo de juego, y finalmente reorientando el juego o la actividad hacia valores de paz, armonía, apoyo, cooperación, tolerancia, aceptación e inclusión. Nuestra convulsa sociedad necesita reafirmarse en estos valores para cambiar el actual panorama social, cultura y educativo.

Juegos como tira y tápate (juego activo), manténla viva (juego pre-deportivo), chequi morena (juego tradicional), y las sillas musicales (juego musical) pueden convertirse en juegos cooperativos realizando pequeños ajustes, cambios o modificaciones. En tira y tápate, en vez de eliminar jugadores tocados, se asignan a ayudar y apoyar a los que se había designado como postes, de esta forma nadie se elimina y toda persona participante se mantiene activo e involucrado en la dinámica lúdica. Manténla viva consiste en volear o pasar una bola de voleibol en grupos pequeños, tratando de lograr el mayor número de pases correctos por equipo para decretar un ganador. La versión cooperativa implica estimular a cada grupo en lograr el mayor número de toques entre todos los grupos, y la suma total de toques se convierte en el nuevo reto grupal. A la vez que se estimula el mejor esfuerzo colectivo, se refuerza la visión de que los esfuerzos individuales se pueden contar para realizarse en el interés colectivo. En chequi morena se puede adaptar fácilmente a su versión cooperativa con tan solo asegurarse que todo el grupo participe, si es necesario, permitiendo que se queden al centro varios jugadores para asegurar la inserción de todo el grupo en un tiempo razonable. Las famosas sillas musicales, donde se retiran sillas y se eliminan jugadores, puede cambiarse usando aros grandes y retirando aros, lo cual obliga a cada participante sin aro a ubicarse en un mismo aro con varios participantes; y se intenta que el grupo pueda sostenerse y apoyarse colectivamente dentro de un mínimo de aros.

Muchos otros juegos y actividades pueden convertirse en excelentes juegos cooperativos que involucren a todo el estudiantado y no solamente a los niños y niñas más habilidosos. El sentirse parte del grupo, el tener éxito, el lograr objetivos comunes, el apoyarse mutuamente, el superar las barreras y diferencias individuales y el compartir el gozo y disfrute del movimiento colectivamente son algunos de los beneficios inmediatos de la participación en juegos cooperativos. Si queremos un mundo de aceptación, paz, inclusión y apoyo mutuo, los juegos cooperativos deben formar parte del acervo de recursos de educadores físicos, en especial en los grados primarios y en el nivel preescolar. Para pensar y actuar cooperativamente, es necesario jugar cooperativamente.

# Evaluación de destrezas básicas

Antes de iniciarse en un programa de enseñanza de destrezas de tenis, cada maestro/maestra debe tener una idea clara sobre el potencial motriz, habilidades y necesidades de cada estudiante. Es muy importante entender que para jugar con cierto nivel de dominio, hay que correr hacia la bola y luego hay que pegarle con fuerza y coordinación.

Anteriormente se presentó una prueba básica de motricidad general, ya que es necesario tener un mínimo de condición física para aguantar la raqueta y moverla hasta encontrar una pelota en movimiento (p. 4-5). En la sección anterior se presentaba una prueba de destrezas fundamentales de movimiento para medir el nivel de ejecución de las destrezas de caminar, correr, "skip", lanzar y atrapar (P. 99). En esta sección se presentan ambos instrumentos, más el examen de destrezas de manejo de bolas de tenis, una rúbrica de autoevaluación de destrezas básicas y un examen de conceptos.



2. **Flexibilidad:** Determine su flexibilidad troncal con la prueba de estirar sentado. En el piso y sentado con ambas piernas juntas y extendidas, doblar el torso y estirar lentamente ambos brazos y manos hasta alcanzar la punta de los pies manteniendo ambas piernas juntas, derechas y estiradas. Criterio mínimo de ejecución: tocar la punta de los pies.

3. **Composición corporal:** Determine su índice de masa corporal (IMC) a base del peso en libras y la estatura en pulgadas. Multiplique el peso, en libras, por 703 y divídalo por el cuadrado de la estatura, en pulgadas. Para una persona que pesa 100 libras y mide 60 pulgadas sería:

$$\begin{aligned} \text{IMC} &= \text{Peso (lbs)} \times 703 / (\text{Estatura})^2 \\ &= 100 \times 703 / (60)^2 \\ &= 70,300 / (60)(60) \\ &= 70,300 / 3,600 \\ &= 19.53 \end{aligned}$$

Criterios adecuados de IMC :

$$18 - 25 (< 18 = \text{bajo peso}; >25 = \text{sobrepeso}; >30 = \text{obesidad})$$

4. **Fortaleza:** Determine su fortaleza muscular a base del número de alzadas en barra. En una barra horizontal donde, en su fase estirado, los pies cuelguen y no toquen el suelo, completar el máximo posible de alzadas completas hasta llevar la barbilla sobre el nivel de la barra. Criterio mínimo de ejecución: Fémimas, una alzada, Varones, 5 alzadas.

5. **Coordinación:** Determine su nivel de coordinación visomotriz lanzando una bola de tenis a distancia. Parado de lado y manteniendo ambos pies firmes detrás de la línea posterior de la cancha de tenis, lanzar con fuerza y dirección una pelota de tenis lo más lejos posible. Criterio mínimo de ejecución: Lanzar la bola hasta pasar la línea trasera del otro lado de la cancha.

### Perfil individual de motricidad general

Reactivo	Resultado
Peso	
Estatura	
IMC	
Potencia	
Flexibilidad	
Fortaleza	
Coordinación	

Escala de Valoración Intra-Groso Motriz  
de la Universidad del Estado de Ohio  
(Loovis & Ersing, 1986)

Destreza	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
Caminar	Balance solito x 10 segundos	Camina con apoyo de objetos fijos	Base apoyo ancha y brazos extendidos	Camina con oposición
Correr	Caminata rápida	Fase de vuelo breve	Patrón de batidora en fase de recuperación	Carrera contralateral, brazos 90°
Salticar/ "Skip"	Camina, corre o galopa	Se desliza o galopa del mismo lado	Alternando por segmentos	Alternando con consistencia
Lanzar	Lanza usando ambas manos	Usa brazo sin emplear cuerpo	Patrón homolateral	Lanza con oposición
Atrapar	Extiende brazos y vira la cara	Emplea brazos, piernas y torso	Patrón de exprimidor, protege torso	Manos en forma de copa y absorción

# EXAMEN DE DESTREZAS DE MANEJO DE BOLA DE TENIS

Mariano Santini Rivera, Ph.D.

## 1. Instrucciones Generales:

Este examen consiste de 20 destrezas de control manipulativo básicas con bolas de tenis, que se incluyen a continuación, recomendadas para niños y niñas entre 8 y 14 años. El nivel de habilidad o dominio de la destreza se determina de acuerdo a una escala de 6 criterios:

- 0 = ni siquiera intenta
- 1 = intenta pero no realiza, ni inicia movimientos
- 2 = intenta ejecutar con mucha dificultad
- 3 = logra iniciar y finalizar movimiento con dificultad moderada
- 4 = ejecuta apropiadamente la destreza
- 5 = demuestra soltura, confianza y dominio excelente

Explique cada reactivo detenidamente, luego demuestre y destaque los elementos de la ejecutoria correcta y eficiente. Proporcione tres oportunidades de ejecución o más, de ser necesario, a cada estudiante y evalúe el mejor intento. Propicie un ambiente de diversión, juego y disfrute.

## 2. Descripción de reactivos:

El examen debe comenzar con un breve calentamiento usando la misma bola que incluya, frotar la bola, pasarla por los planos corporales, balancearla usando diferentes partes del cuerpo y realizando varias actividades de exploración y manipulación. Puede usarse música o un juego como espejo, donde algunos estudiantes se toman turno como líderes y el resto del grupo reproduce los mismos movimientos.

1. Rebotar bola contra el piso y atrapar con misma mano: Se sostiene la bola con una mano, se lanza para que rebote al frente y hacia arriba y se atrapa con la misma mano. Es importante observar si la bola se atrapa cuando va subiendo o si se atrapa al descender del rebote.
2. Rebotar bola contra el piso y atrapar con otra mano: Se sostiene la bola con una mano, se lanza para que rebote al frente y hacia arriba y se atrapa con la otra mano. Se repite varias veces alternadamente. Es importante observar si la bola se atrapa cuando va subiendo o si se atrapa al descender del rebote.
3. Pasar bola de una mano a otra sobre la cabeza: Extender ambos brazos sobre la cabeza sosteniendo la bola en una mano. La bola se pasa de una mano a otra soltándola completamente y sin mirar hacia arriba. Observe la naturalidad y soltura con la que se realiza la destreza.

4. Rebotar/driblear 10 veces con mano dominante: Empujar/golpear la bola, levemente y con control, de forma continua 10 veces con la misma mano. Observar posición del cuerpo y uso de la mano no-dominante.
5. Rebotar 20 veces alternando manos: Empujar/golpear la bola, levemente y con control, de forma continua 20 veces alternando con una mano y luego la otra. Observar posición del cuerpo y uso coordinado y eficiente de ambas manos y brazos.
6. Lanzar contra el piso y atrapar bombo: Lanzar la bola duro contra el piso y atrapar el bombo resultante del lanzamiento. Considere el ángulo vertical, la altura máxima, el acomodo corporal y la coordinación al atrapar.
7. Lanzar contra la pared y atrapar roleta: Lanzar la bola contra una pared lisa y atrapar la roleta resultante del lanzamiento. Considere el ángulo horizontal, la trayectoria de la bola lanzada y el acomodo corporal efectuado.
8. Rodar la bola a otra persona: Tomar la bola con la mano dominante y lanzarla rodada por el suelo a otra persona a treinta pies de distancia. Observe si exhibe un patrón homolateral, la precisión de la trayectoria y el grado de horizontalidad al rodar.
9. Detener bola rodada con el pie: Detener con la planta de cada pie una bola rodada, luego patear rodada a otra persona y recibir próxima bola rodada con el otro pie. Observar posición del cuerpo, equilibrio, ajuste corporal y eficiencia de movimiento.
10. Bloquear con pie y devolver pase rodado: Patear bola rodada con parte exterior o interior a otra persona consecutivamente sin detener la bola. Verificar posición del cuerpo, contacto con el pie y precisión en el control, así como rapidez al responder y recuperación de posición preparatoria.
11. Golpear bola contra el piso con otra persona 20 veces: rebotar bola contra el piso usando cada mano alternadamente con una pareja 20 veces, o 10 veces con cada mano. Observe el ajuste del cuerpo, la recuperación y el control manipulativo.
12. Empujar bola arriba, después de rebotar en piso, 20 veces: Luego de rebotar la bola inicialmente, empujarla sobre el nivel de la cabeza con una mano, dejarla caer y empujar hacia arriba sobre el nivel de la cabeza con la otra mano; repetir alternadamente hasta completar 20 veces.
13. Lanzar con fuerza a un objetivo a 30 pies: Se lanza con fuerza a un aro o figura de un metro de diámetro, a 30 pies de distancia, para comprobar rapidez en el envío y precisión. Observar nivel de maduración de la destreza a través del grado de homolateralidad, coordinación corporal bilateral y velocidad de la bola lanzada.
14. Lanza a distancia: Lanzar bola lo más lejos posible en un espacio abierto. Observar el ángulo de salida de la bola, el nivel de maduración de la destreza a través del grado de homolateralidad, la coordinación corporal bilateral y la velocidad de la bola lanzada.

15. Atrapa bombo alto: Estudiante atrapa bombo alto lanzado por maestra o maestro. Observar posición de preparación, contacto visual, posición de brazos y manos, y absorción de impacto al recibir la bola.
16. Atrapa lanzamiento en línea, rápido: Estudiante atrapa bola lanzada en línea y a mayor velocidad por maestra o maestro. Observar posición de preparación, contacto visual, posición de brazos y manos, y absorción de impacto al recibir la bola.
17. Atrapa roleta: Estudiante atrapa bola lanzada en roleta por maestra o maestro. Observar posición de preparación corporal, contacto visual, posición de brazos y manos, y absorción de impacto al recibir la bola.
18. Batea con el puño: Suelta bola en el aire y la golpea fuertemente con el puño hasta conseguir la mayor distancia. Observar la coordinación de movimiento de poner la bola y golpearla con la mano dominante, y la efectividad del movimiento preparatorio.
19. Agarra con ambos pies, levanta y atrapa: Agarrar bola con ambos pies y luego saltar, soltando la bola lanzada hacia arriba, y atraparla con una o ambas manos. Observar coordinación general.
20. Driblea alternadamente mientras camina o corre. Driblear la bola con una mano a la vez, consecutivamente, alternando las manos usadas, mientras camina o corre en el espacio general, cambiando de dirección y velocidad. Observar el control bilateral del cuerpo y la coordinación visomotriz.

### 3. Tabulación de datos

Sume las anotaciones de las valoraciones observadas y anotadas en cada uno de los 20 reactivos del examen y obtendrá una suma proporcional al valor total de la prueba que es de 100 puntos.

4. Distribución de puntuación:	81 - 100	=	Excelente
	61 - 80	=	Bueno
	41 - 60	=	Regular
	21 - 40	=	Necesita mejorar
	20 - 0	=	No realiza ni ejecuta

EXAMEN DE DESTREZAS DE MANEJO DE BOLA DE TENIS  
© 2004 Mariano Santini Rivera, Ph.D.

Nombre \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Este examen consiste de 20 destrezas de control manipulativo básicas con bolas de tenis, que se incluyen a continuación. El nivel de habilidad o dominio de la destreza se determina de acuerdo a una escala de 6 criterios:

- 0 = ni siquiera intenta
- 1 = intenta pero no realiza, ni inicia movimientos
- 2 = intenta ejecutar con mucha dificultad
- 3 = logra iniciar y finalizar movimiento con dificultad moderada
- 4 = ejecuta apropiadamente la destreza
- 5 = demuestra dominio excelente

1. Rebotar bola contra el piso y atrapar con misma mano	1	2	3	4	5
2. Rebotar bola contra el piso y atrapar con otra mano	1	2	3	4	5
3. Pasar bola de una mano a otra sobre la cabeza	1	2	3	4	5
4. Rebotar 10 veces con mano dominante	1	2	3	4	5
5. Rebotar 20 veces alternando manos	1	2	3	4	5
6. Lanzar contra el piso y atrapar bombo	1	2	3	4	5
7. Lanzar contra la pared y atrapar roleta	1	2	3	4	5
8. Rodar la bola a otra persona	1	2	3	4	5
9. Detener bola rodada con el pie	1	2	3	4	5
10. Bloquear con pie y devolver pase rodado	1	2	3	4	5
11. Golpear bola contra el piso con otra persona 20 veces	1	2	3	4	5
12. Empujar bola arriba, después de rebotar en piso, 20 veces	1	2	3	4	5
13. Lanzar con fuerza a un objetivo a 30 pies	1	2	3	4	5
14. Lanza a distancia	1	2	3	4	5
15. Atrapa bombo alto	1	2	3	4	5
16. Atrapa lanzamiento en línea, rápido	1	2	3	4	5
17. Atrapa roleta	1	2	3	4	5
18. Batea con el puño	1	2	3	4	5
19. Agarra con ambos pies, levanta y atrapa	1	2	3	4	5
20. Driblea alternadamente mientras camina o corre	1	2	3	4	5

Suma las anotaciones obtenidas en cada reactivo del examen = Total \_\_\_\_\_

Comentarios:

## Rúbrica de autoevaluación de destrezas básicas de tenis

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Marque con una X cada destreza ejecutada de acuerdo a los criterios de ejecución. Valor = 33 puntos

<b>Destreza y criterios de ejecución</b>	<b>No cumple con las expectativas (1)</b>	<b>Cumple parcialmente con las expectativas (2)</b>	<b>Cumple totalmente con las expectativas (3)</b>
"Forehand," golpear correctamente 10 veces	Golpea menos de 5 veces consecutivas	Golpea de 5 a 9 veces consecutivas	Golpea 10+ veces consecutivas
"Forehand," mecánica y patrón maduro	Patrón inmaduro, 5+ errores de forma	Patrón elemental, 2-5 errores de forma	Patrón maduro, <2 errores de forma
"Backhand," golpear correctamente 10 veces	Golpea menos de 5 veces consecutivas	Golpea de 5 a 9 veces consecutivas	Golpea 10+ veces consecutivas
"Backhand," mecánica y patrón maduro	Patrón inmaduro, 5+ errores de forma	Patrón elemental, 2-5 errores de forma	Patrón maduro, <2 errores de forma
Servicio, consistencia de 80-100% en 10 intentos	Menos de 50% en 10 intentos	Entre 50% y 70% en 10 intentos	Entre 80-100% en 10 intentos
Servicio, mecánica y patrón maduro	Patrón inmaduro, 5+ errores de forma	Patrón elemental, 2-5 errores de forma	Patrón maduro, <2 errores de forma
"Volley," golpear correctamente 10 veces	Golpea menos de 5 veces consecutivas	Golpea de 5 a 9 veces consecutivas	Golpea 10+ veces consecutivas
"Volley," mecánica y patrón maduro	Patrón inmaduro, 5+ errores de forma	Patrón elemental, 2-5 errores de forma	Patrón maduro, <2 errores de forma
Movilidad/agilidad, alcanza 8+ pelotas	Alcanza y golpea <5 pelotas, de 10 lanzadas	Alcanza y golpea 5-7 pelotas, de 10 lanzadas	Alcanza y golpea 8-10 pelotas, de 10 lanzadas
Estrategia, responde e inicia jugadas siempre	No responde ni inicia jugadas	A veces responde e inicia jugadas	Responde e inicia jugadas siempre
Reglas y puntuación, no comete errores	Desconoce las reglas y la puntuación	Conoce parcialmente las reglas y puntuación	Conoce totalmente las reglas y puntuación

Total, evaluación inicial: \_\_\_\_\_

Total, evaluación final: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del estudiante

\_\_\_\_\_  
Firma del Profesor

Comentarios:

Examen de conceptos, términos, nomenclatura, y reglas

Nombre \_\_\_\_\_ fecha. \_\_\_\_\_

Defina, describa, identifique o comente brevemente sobre la siguiente terminología: Valor = 100 puntos

Tenis	
Derecha, o "forehand"	
Revés, o "backhand"	
Servicio	
Volea, o "volley"	
Doble falta	
Fuera, o "out"	
Dobles	
Dobles mixtos	
Punto	
Juego, o "game"	
Parcial, o "set"	
Partido, o "match"	
Línea base, o "baseline"	
Línea de servicio, o "service line"	
Líneas laterales de dobles	
Alero, o "alley"	
Marca central de servicio	
Gigi Fernández	
Rafael Nadal	

# Principios y prácticas apropiadas en la enseñanza del tenis

La enseñanza del tenis debe cimentarse sobre principios pedagógicos comprobados y bases teóricas y conceptuales de fácil entendimiento y aplicación práctica. El maestro y maestra de tenis de estudiantes del nivel escolar elemental debe considerar cómo aplicar los siguientes principios y prácticas universales : nivel de ejecutoria, valor de desarrollo, progresión secuencial, participación máxima, ambiente seguro, prácticas universales en la educación temprana, retroinformación pertinente, refuerzo y motivación.

## **Valor de desarrollo**

Una actividad tiene valor de desarrollo cuando aporta o contribuye al sentido de bienestar, progreso y logro de cada participante. Valor de desarrollo implica determinar la medida en la cual las actividades presentadas durante la clase de tenis puedan contribuir a todas las áreas de desarrollo, incluyendo lo motriz, cognoscitivo, afectivo, social y espiritual. La mayoría de las actividades de una clase de tenis contribuyen a desarrollar la motricidad, pero también presentan una oportunidad formidable de contribuir integralmente a las demás áreas de desarrollo, incluyendo el intelecto, el desarrollo social y emocional, y el desarrollo espiritual. Los maestros y maestras de tenis deben brindar información, reforzar valores prosociales y proactivos, propiciar oportunidades para ejercer liderazgo, participar de los procesos decisionales y promover civismo y activismo social.

Las actividades tienen valor de desarrollo cuando se acomodan a las capacidades y otras potencialidades de cada aprendiz, a la vez que permite autoevaluación y autocotejo. Por ejemplo, golpear una bola de playa o una bomba puede ser útil en desarrollar confianza para golpear una bola cada vez más pesada con niños y niñas principiantes en el tenis con estudiantes de grados primarios. Sin embargo, los grupos de más edad exigirán otro tipo de reto que ponga a prueba su coordinación y condición física, como un servicio fuerte en el tenis.

La niñez se desarrolla en secuencias similares, pero exhibiendo una gran variabilidad y espectro indefinido de conductas, por tanto, cada maestra o maestro debe mirar con atención las características de desarrollo cognoscitivo, físico-motriz, emocional y social para ajustar los requerimientos pedagógicos al desarrollo individual de cada estudiante.

## **Nivel de ejecutoria**

Las actividades deben proveer oportunidades para que cada estudiante pueda autoevaluarse, tanto de manera intrínseca, monitoreando

sensorialmente el desempeño, como también apreciando, comparando, analizando y ayudando a los demás compañeros y compañeras de clase. Las actividades deben incluir objetivos operacionales o capacitantes en los que se describan las condiciones aceptables de ejecución, además de especificar los indicadores de logro y definir los aspectos procesales relacionados con la ejecución motriz.

Determinar el nivel de ejecutoria permite ajustar el foco de la clase de acuerdo a las habilidades y disposiciones de cada estudiante. El nivel de habilidad se podrá observar solamente si se proveen amplias oportunidades para expresarse a través del movimiento y la ejecución de las destrezas básicas del deporte. Por otro lado, el nivel de interés en una actividad puede variar, de acuerdo al reto apropiado que se le presente a través de la actividad. En resumen, el nivel de ejecutoria es una medida para uniformizar el contenido y brindar consistencia a la enseñanza ajustando la expectativa de logro de cada estudiante a sus potencialidades motrices y nivel presente de ejecución. Por lo tanto, la buena enseñanza se fundamenta en un buen ejercicio de valoración del desempeño mediante pruebas sencillas, tanto de condición física, como de patrones fundamentales de movimiento, o de destrezas específicas del tenis.

## **Progresión secuencial**

Una progresión de destreza, así como un análisis secuencial de su ejecución, permite determinar el nivel de ejecutoria, ayudando en el trazado de objetivos y en la selección de actividades usando criterios lógicos y válidos. Hay varias técnicas o maneras de realizar progresiones, secuencias o desgloses de destrezas.

La primera técnica es la progresión intertarea, la cual se realiza partiendo de los elementos más simples de una destreza y progresando gradualmente en la dificultad hasta llegar a destrezas más complejas. Por ejemplo, para golpear una bola, se comienza con una bola grande, liviana y quieta, golpeándola con la mano. Luego se golpea con una paleta o bate

plástico grande, mientras se mantiene la bola sujeta. Más adelante, se suspende la bola de una cuerda y se mueve para ser golpeada en una trayectoria predecible y anticipable. Al obtenerse este nivel de control aceptable, se comienza a lanzar la bola suavemente, por debajo del brazo, alejándose gradualmente, lanzando la bola cada vez más rápido. Finalmente se lanza por encima del hombro con una bola de tenis, más pequeña, golpeándola con una raqueta. En este nivel, cada estudiante habrá logrado la oportunidad de dominar los aspectos básicos del golpe, mientras se espera que demuestre un dominio aceptablemente maduro del patrón de motricidad.

La segunda técnica, progresión intratarea, es el análisis secuencial de la destreza, donde se analizan, detalladamente, las fases de preparación, ejecución y seguimiento. La fase de preparación es una de aprestamiento y concentración para realizar la actividad. Conlleva el poder prepararse mental y físicamente para la ejecución e incluye requisitos previos a la ejecución, preparación de equipo y materiales, descripción exacta de la posición del cuerpo, foco de atención y contacto visual. Por ejemplo, para hacer un golpe de derecha se asume la posición de preparación, con las piernas separadas el ancho de los hombros, el peso del cuerpo en la parte delantera de los pies, el cuerpo levemente inclinado hacia el frente, la raqueta suelta en la mano dominante y la otra mano en la garganta, los codos cerca del cuerpo y la cabeza de la raqueta sobre el nivel de la cintura. La ejecución comienza con el giro de hombros, rotación de caderas y pivote de los pies mientras se lleva la raqueta atrás en forma pendular o semi-circular; continúa con la transferencia de peso hacia el frente, rotación inversa de caderas, giro de hombros, pivote de pies, extensión de brazos y movimiento hasta hacer contacto con la bola frente al cuerpo. El seguimiento o terminación consiste del movimiento de continuidad hacia arriba, cruzado sobre el hombro opuesto y la recuperación del equilibrio y regresar a la posición de preparación.

Una tercera técnica consiste en la aplicación de análisis entre fases de extensión, refinamiento y aplicación. La fase de extensión de la destreza o tarea es, precisamente, establecer una progresión intratarea que lleve a su dominio. Si nuestra destreza es golpear de derecha, empezaremos golpeando

bombas de aire en la mano, luego soltamos bomba al aire y le pegamos con la mano. Después, le pegamos a bolas de playa, de esponja, totalmente quietas o reposadas, luego con movimiento pendular y, eventualmente, lanzadas en distancias cada vez mayores. Añadimos una raqueta o paleta. Bolas de goma, de agujeros, de tenis, de esponja, sin compresión. Esta fase de extensión consiste en establecer pasos para resolver problemas motrices. La segunda fase, la de refinamiento, consiste de enumerar pasos que aumenten significativamente la dificultad de la tarea y que se provean claves verbales de acción. En el ejemplo del golpe de derecha, se enseñaría a golpear pelotas lanzadas en diferentes puntos, a diferentes velocidades y con diferentes efectos. La tercera fase es una de aplicación, donde se pondría a prueba la destreza en una situación de juego o que exija la aplicación de los conceptos aprendidos. Esta actividad podría ser en un juego de mini tenis.

## **Participación máxima**

Las filas desesperan y la niñez se impacienta y se hace difícil de controlar. Hay muchas formas en las que se puede asegurar participación máxima al hacer alguna actividad. Por ejemplo, si están rebotando una bola, puede haber una bola por niño, de no poderse sería una bola por cada dos niños, o cada tres, o en grupos de cuatro, cinco, seis, hasta donde haya bolas en el mejor acomodo posible de acuerdo al equipo disponible. Muchas veces se cree que la mejor forma de impartir disciplina es manteniendo al grupo sentado rígidamente, en filas y en silencio. El nivel elemental es uno de expresión, alegría y bullicio. Por lo tanto, es necesario asegurarse que todo el grupo pueda involucrarse activamente en las tareas de la clase de educación física en vez de asumir papeles sedentarios o pasivos.

Una estrategia que resulta muy efectiva en propender un ambiente de participación máxima es usar equipos, escuadrones, o grupos pequeños. En ellos, el tiempo de espera se reduce, la atención aumenta y el espíritu de grupo se fortalece. Supongamos que una maestra de tenis está enseñando el golpe de revés a un grupo de doce estudiantes y cuenta con seis pelotas. Puede hacer

una larga fila, y usar las seis bolas para cuando se vaya la bola tener uno de reemplazo. Esta larga fila se presta a empujones, forcejeo e indisciplina, ya que todos, excepto un alumno, son solo espectadores mientras uno solo participa. La maestra puede hacer tres filas, con un sistema de rotación donde cada uno golpea la bola y se va al final. Posiblemente necesite la ayuda de algunos alumnos para mantener el golpeo de cada fila. También puede convertir las tres filas en tres círculos con un líder en el medio, con el objetivo de volar la bola y mantenerla activa o viva. En esta ocasión, la maestra puede circular por el área, brindando refuerzo y retroinformación a la vez que permite a cada grupo gestionar medidas de autodisciplina y autocorrección. Cada vez que la bola se sale de control, uno o más estudiantes del grupo pueden aportar buscándola.

Hay ocasiones en las que el maestro o maestra necesita trabajar individualizadamente corrigiendo los errores detectados. Tiene la opción de trabajar privadamente, mientras el resto del grupo participa activamente, o puede usar su intervención para destacar aspectos de la lección o aprovechar el modelaje que cada estudiante pueda proveer, usando su discreción o juicio crítico.

En el caso de que no se contara con el equipo suficiente para propiciar un ambiente de participación máxima, el maestro o maestra debe asegurarse de poder establecer un vínculo conceptual entre la clase y cada ejecutante, sea haciendo alusión a la ejecutoria o creando conducta de espectador apoyativo. Estos espectadores aplaudirán, atenderán, apoyarán y ayudarán a cada ejecutante reforzando conceptos y subrayando elementos positivos de la ejecutoria. De no poder lograrse el principio de participación máxima por falta de equipo, pueden incorporarse técnicas de visualización, ejercicios de sombra, mímica o imitación sin equipo. Una vez observé una excelente clase de tenis en la que el maestro no tenía nada de equipo, ni raquetas ni bolas. Y sin embargo, dividió su grupo en parejas y les asignó funciones claras y específicas. La clase participó con gran entusiasmo, se sentaron las bases para una buena ejecución de destrezas y se cumplió con el objetivo de la clase.

## **Ambiente seguro**

La organización del ambiente y la distribución de espacios afectan la secuencia de eventos que se presentan en una clase. El ambiente prevaleciente en una clase de tenis debe ser, tanto física, como psicológicamente seguro.

Un ambiente físicamente seguro es aquel en el que uno se puede mover libremente, sin obstrucciones ni riesgos, sin áreas peligrosas o irregulares, con buena iluminación y ventilación, con espacios de sombra y descanso, con acceso a agua y servicios sanitarios, y con privacidad acústica y visual. Debe ser un ambiente que no tenga áreas resbaladizas o encharcadas, que tenga zonas de restricción marcadas e identificadas, y que provea acceso a personas con necesidades especiales. Debe tener la amplitud necesaria para realizar una gran variedad de actividades, pero debe tener verjas, portones y medidas restrictivas para mantener al grupo trabajando en el área.

El clima emocional y el manejo psicológico debe partir de un ambiente de respeto y confianza, en el cual cada participante pueda manifestarse y expresarse con libertad y alegría. Cada maestra y maestro debe tener en cuenta que un trato sincero, amable, dulce y lleno de respeto generará confianza y disfrute entre el alumnado. Además está decir que los regaños, cantaletas, reproches, castigos y reprimendas solo abonan a crear irritación, frustración e indiferencia hacia la clase de tenis. Cada estudiante se sentirá más seguro de sí mismo y con el grupo, y con mayor confianza en la maestra o maestro, cuando se le trata con cariño y respeto. Por lo general, cuando las actividades tienen valor de desarrollo, se ajustan al nivel de ejecutoria, se ordenan en una progresión y propician la participación máxima, puede decirse que el ambiente está física y psicológicamente seguro.

Cada maestro o maestra puede controlar otras variables para crear ambientes más estimulantes. Por ejemplo, las claves o ayudas audiovisuales siempre ayudan a complementar el conocimiento y proveer opciones de interpretación y aplicación del contenido.

## **Prácticas universales en la educación temprana**

Como regla general, se deben observar las prácticas universales en la educación de la niñez de edad temprana, entre las que se destacan: propiciar un clima de receptividad y entusiasmo, tener buen contacto visual, hablar al nivel de su talla, enfatizar los aspectos positivos del desempeño, permitir tiempo para la exploración y el juego libre, proveer atención individualizada, promover la participación entre géneros, y evitar cacarear de modo repetitivo el nombre de quien causa problemas de disciplina.

Un clima de receptividad y entusiasmo empieza por la actitud de la maestra o maestro hacia su clase. La medida en la que los recursos docentes encarnen el ideal de disfrute en la actividad física y el movimiento se verá proyectada en la receptividad del grupo. Del mismo modo, cada maestro o maestra debe mostrarse rebosante de entusiasmo y alegría al realizar actividades físicas, debe inundarlo un entusiasmo muy contagioso, que arrope al grupo y lo haga sentirse bien, feliz y satisfecho. Por otro lado, se debe evitar el desgano, el mal humor y el proyectar los problemas personales al impartir la clase de tenis.

El contacto visual con los alumnos asegura que existirá un buen nivel de comunicación no-verbal. Cada maestra o maestro debe tener la confianza de poder mirar a sus estudiantes a los ojos, tanto para comprobar su nivel de atención, como para detectar señales no-verbales que puedan reflejar estados de ánimo alterados o dificultades personales. En ocasiones, la falta de contacto visual entre el alumnado y el personal docente puede presagiar otro tipo de problemas en la comunicación, mayormente en la forma de aislamiento, marginación, distracción o evasión. Se recomienda hablar siempre de frente al grupo, de manera que se vean la cara y las expresiones, donde la luz ilumine a la maestra o maestro como en un escenario, a la vez que se evite crear situaciones de luz muy fuerte y contraluz.

Aunque el maestro o maestra tenderá a ser más alto que sus alumnos, debe ubicarse al nivel de su estatura o talla al hablarles, para asegurarse de tener su contacto visual y auditivo. Además, el hablar en otro plano propicia

un distanciamiento que obliga al maestro a mirar hacia abajo y a los alumnos a mirar hacia arriba. Para crear un clima de mayor confianza, conviene ubicarse unos cerca de otros, de modo que puedan verse y apreciar su mutua compañía.

Como regla general, es una buena práctica pedagógica el destacar aspectos o elementos positivos de la ejecutoria. Primero, porque sirven de punto de referencia en cuanto a las actitudes y conductas propias de emularse. Segundo, porque proveen un marco asertivo y positivo sobre el cual construir y edificar otras conductas y actitudes. Tercero, porque crea un clima constructivista, en el que se fortalecen conceptos. En un contraste, sabemos que el señalar los aspectos negativos solo pondrá de manifiesto otras cualidades, actitudes y conductas que merecen ser obviadas, eliminadas o evitadas.

Hasta donde sea posible, es importante que se puedan desarrollar destrezas, valores y actitudes que puedan transferirse a la vida diaria y comunitaria. La misma clase es un buen lugar para permitir la exploración y juego libre, con el fin de generalizarlo en su uso más amplio en la comunidad y durante el tiempo libre. Separar varios minutos para expresarse y jugar libremente es un premio al trabajo dedicado y responsable, algo que el grupo valorizará y apreciará

La estructuración de actividades debe proveer oportunidades para individualizar la enseñanza y poder atender las necesidades de cada estudiante. Esta aseveración cobra mayor importancia cuando se trabaja, integradamente, con estudiantes que tengan necesidades especiales. La tarea de individualizar aplica tanto a quienes demuestren desempeño deficiente como sobresaliente o talentoso. Cada maestra o maestro debe ser capaz de identificar los niveles apropiados de ejecutoria para determinar la cantidad y tipo de enseñanza individualizada a proveerse. En ocasiones basta con usar un sistema de compañeros tutores, a veces se necesita que quienes tienen talento lo demuestren al grupo para proveer modelaje, mientras otras veces, la propia maestra o maestro debe atender separadamente cualquier caso que requiera individualización.

A medida que avanza el desarrollo en el nivel elemental se acentúan las diferencias entre géneros y se acrecientan las funciones y papeles propios a la identidad sexual. En la clase de tenis no debe haber necesidad de esta separación por géneros. Niños y niñas pueden compartir todas las actividades sin necesidad de acomodos especiales y modificaciones. El segregar por géneros contribuye a ampliar la brecha entre géneros, a la vez que se estarían reforzando patrones y actitudes antisociales y sexistas.

Muchas veces se oye el nombre de algún estudiante de forma continua. Puede que esta sea una artimaña para ganar reconocimiento y atención de parte del grupo. Pero muchas veces es reflejo de una necesidad de esa niña o niño de conseguir afecto o que se le brinde atención. Lejos de ayudar a resolver o corregir los posibles problemas que pudieran tener ese niño o niña, el repetir incesantemente su nombre puede estar abonando al fortalecimiento de una imagen exhibicionista y egoísta. Lo que haga el maestro o maestra para controlar o acallar este tipo de conducta dependerá de la situación y contexto particular en que se presente.

### **Retroinformación pertinente**

La información que se brinda inmediatamente después de la ejecución es determinante en formar una imagen más amplia del desempeño. Esta se puede brindar de muchas formas; sensorial, verbal, aumentada, correctivo, relacionada al producto y relacionada al proceso. La retroinformación tiene efectos variados en la ejecución motriz, pero se sabe que aún el permitir oportunidades para ejecutar provee retroinformación sensorial valiosa. En parte, se teoriza que el solamente proveer oportunidades de ejecución brinda información visual, cinestésica, táctil y propioceptiva que de por sí es valiosa.

Si a la información sensorial agregamos información verbal, estamos proveyendo claves auditivas que forman puntos de referencia y de cotejo sobre la acción realizada. Esta información verbal puede ser aumentada al combinarse con elementos perceptivos sensoriales. En ocasiones, la

retroinformación puede tener objetivos correctivos o valorativos, dependiendo del contexto, situación o circunstancias en las que se emplea.

Cada maestra o maestro debe decidir sobre el tipo de retroinformación a brindarse, tomando en cuenta las características y capacidades de cada niño o niña. En algunas situaciones resulta más efectivo y entendible brindar retroinformación relacionada al proceso, o información que describe los aspectos procesales de la ejecución de destrezas. Otras veces resulta conveniente brindar claves visuales y verbales relacionadas al producto final de la ejecución, sea en términos de tiempo, distancia o cualquier otro criterio externo que se use con objetividad. La retroinformación debe ser inmediata, breve, comprensible y analizable por cada estudiante. La cantidad de tiempo de exposición al estímulo de retroinformación, así como la cantidad de datos sometidos, puede tener un efecto de cancelación o de inhibición. En ocasiones, es necesario experimentar con cada aprendiz para divisar qué estrategias son más efectivas en cambiar o mejorar la ejecución.

## **Refuerzo**

Cualquier estímulo que aumente la posibilidad de que ocurra o se repita una conducta o ejecución es un refuerzo. Esta técnica, basada en los preceptos del conductismo, favorecido por Skinner, consistía en proveer algún tipo de recompensa, alabo, premio, tóken, comestible o señal corporal, ya fuera para eliminar, modificar o consolidar alguna destreza. Esta técnica se usó ampliamente en los programas de modificación de conducta en la educación especial, mayormente con alumnos con retardación mental. Sin embargo, se usó y abusó tan desmedidamente que un gran número de estudiantes dependían de que la maestra o maestro aprobara, asintiera o dijera: "¡Muy bien!" para poder hacer las cosas. En otras palabras se usaba el refuerzo con propósitos formativos, pero se olvidaban de retirarlo en su momento oportuno, cerrando así las posibilidades de crear conductas voluntarias e independientes. En la educación de la niñez temprana es más común usar refuerzos positivos, a modo de premios o recompensas, a la vez que se evitan

los refuerzos negativos o castigos. Otras veces es mejor usar refuerzo neutral, el cual consiste en ignorar o no reaccionar ante conductas negativas. Hay otras circunstancias que pueden condicionar el uso de un refuerzo, entre las que se incluyen: la frecuencia, los intervalos de tiempo, la consistencia, la variabilidad y las estrategias de extinción.

## **Motivación**

Son muchas las razones que pueden mover a alguna persona a hacer algo. En términos generales hablamos de motivación extrínseca y motivación intrínseca. La primera es aquella impulsada por factores externos, entre los que se destacan los reconocimientos de pares, aprobación de maestras o entrenadores, obtención de privilegios y aceptación por el grupo. La motivación intrínseca son los factores internos que nos mueven, entre ellos, la necesidad de logro, el sentido de auto-estima, el sentido de realización, la satisfacción interna y el reto.

A veces, el factor motivador puede ser compartir en equipo, mientras otras puede ser la oportunidad de competencia, y aún otras puede ser derrotar al adversario. Independientemente de cuáles sean las razones o factores que impulsan a alguien a jugar tenis, deben destacarse aquellos elementos que propicien la motivación intrínseca, o sea, que el deseo y la necesidad de participar nazca como una decisión propia e interior de cada cual.

# **El mini tenis: una opción para el tenis infantil**

Aunque se sabe que las adaptaciones y modificaciones para fomentar el desarrollo de destrezas de tenis en la niñez de grados primarios y del nivel elemental han estado presente desde hace muchos años, no fue sino hasta mediados de la década de 1970, en Suecia, que se popularizó esta práctica. Muchos tenistas suecos, especialmente Björn Borg, Mats Wilander y Stefan Edberg, destacaron los logros de los programas de desarrollo de este país nórdico. En Suecia, que tiene nueve meses de frío y poca luz de día, se tomaron medidas para motivar y masificar la enseñanza de tenis en las escuelas y en los programas recreativos comunitarios.

En primer lugar, se aplicaron los principios de desarrollo motriz, evitando abrumar y quemar el espíritu de diversión de la niñez con competencias y torneos que, lejos de entusiasmar, excluían y restringían la

participación. Se fomentaba el desarrollo de destrezas motrices y habilidades deportivas generales antes de involucrarse en la práctica deportiva regular y consistente en un solo deporte. Previo a involucrarse en el tenis, se estimulaba la participación en juegos de organización sencilla y preparatorios para deporte, etapa llamada pre-tenis. La práctica del mini tenis se podía empezar a partir de los cinco años, dadas unas habilidades mínimas que se esperaba fueran dominadas en esta etapa del desarrollo. Entre los cinco a ocho años se practicaban juegos, destrezas y actividades informales, destinadas a propiciar experiencias divertidas y disfrutables. Las reglas formales y las competencias se ofrecían después de los nueve años, cuando se mostraba verdadero interés, vocación y dedicación a aprender y entrenar con regularidad.

En la década de 1980, se popularizaron los programas de mini tenis en muchos países europeos, especialmente España, Alemania, Rusia, Francia, Checoslovaquia, Serbia, Croacia, Italia, Suecia, Finlandia, Dinamarca y Bélgica. Al igual que en otros deportes, como el baloncesto, voleibol y fútbol, para impulsar el tenis infantil se consideraron cuatro modificaciones principales, específicamente: el tamaño de la cancha, el largo y el peso de la raqueta, las cualidades de rebote de las pelotas, y las reglas del juego. En Puerto Rico, el mini tenis se ha extendido y popularizado en el Siglo XXI, gracias a la iniciativa de la Asociación de Tenis de Puerto Rico de masificar su enseñanza en las escuelas públicas y privadas. Para lograr este objetivo, la Asociación ha adiestrado a cientos de maestras y maestros de educación física sobre como insertar el tenis en el currículo escolar a todos los niveles, con especial atención a las poblaciones con necesidades especiales.

### **La cancha**

La cancha de mini tenis mide 36 pies de largo por 18 pies de ancho para jugadores de cinco a ocho años, y se pueden habilitar cuatro canchas en una cancha de medidas reglamentarias. Para jugadores de nueve a diez años, se usa una cancha de 60 pies de largo, usando el ancho reglamentario de 21 pies. En una cancha de baloncesto se pueden habilitar ocho o más canchas mini.



Existen varias organizaciones que venden cintas adhesivas pre-medidas que se habilitan muy fácilmente sobre calles, entradas u otros tipos de cancha. Una red de fácil ensamblaje completa la configuración de una cancha.

### **La raqueta**

El peso y el largo de la raqueta también se ha modificado para adaptarse al tamaño y edad de los jugadores. Para jugadores de cinco a ocho años, se recomiendan raquetas de 19, 21 o 23 pulgadas, mientras que se recomiendan de 23 a 25 pulgadas para jugadores de nueve y diez años. Las marcas más populares en raquetas más pequeñas y livianas son Babolat, Head, Prince y Wilson.

## **Las pelotas**

Existen dos tipos diferentes de pelotas para jugar tenis mini, aunque también se ha usado con mucho éxito el uso de bolas más grandes y de vuelo más lento al iniciar la enseñanza. Para cinco a ocho años se usan pelotas anaranjadas y amarillas, cuya velocidad se reduce en un 50%. Los jugadores de nueve y diez años pueden usar pelotas rojas y amarillas, con un 75% de reducción de velocidad. Las marcas más conocidas son Penn, Prince y Wilson.

## **Las reglas**

Además de la cancha, raqueta y bolas, existen formas alternas de llevar la puntuación, con sets abreviados de acuerdo a la capacidad de la niñez participante. Adicionalmente, existen diferentes grupos de reglas de acuerdo al conocimiento y experiencias de cada jugador. El servicio puede ser ejecutado con el golpe de derecha o con la mecánica convencional, y puede servirse al cuadro del lado opuesto o en ambos cuadros, dependiendo del nivel de juego.

La idea del mini tenis es hacer más fácil y divertida la participación a la vez que se desarrollan integralmente las destrezas básicas de movilidad y la mecánica de golpear la pelota. Para mayor información, puede consultar en: [10andUnderTennis.com](http://10andUnderTennis.com)

## **Juegos y actividades para el desarrollo de destrezas**

Como se advirtiera anteriormente, es importante fomentar el desarrollo integral de cada jugador a través de actividades retadoras y divertidas, en las que cada maestro, maestra o entrenador, pueda observar informalmente las habilidades motrices generales de cada jugador, evaluar su desempeño y establecer medidas y estrategias correctivas. Las actividades de esta sección se agrupan bajo juegos y actividades pre-tenis y juegos y actividades con pelotas y raqueta.

## Juegos y actividades pre-tenis

1. Espejo: Jugadores dispersos en el espacio general de frente al instructor, quien inicia movimientos corporales variados con brazos y piernas en su espacio personal y los estudiantes/jugadores imitan estos movimientos de acuerdo a la imagen espejo (si el maestro mueve el brazo derecho, los estudiantes mueven el izquierdo).
2. Espejo motor: Jugadores se dividen en parejas y buscan suficiente espacio como para moverse varios pasos a la derecha y a la izquierda como para no chocar o tropezar con las otras parejas; uno de los jugadores inicia movimientos de deslizamiento lateral y el jugador del frente suyo se moverá de forma idéntica, tanto en la amplitud del deslizamiento, como en su velocidad. Una vez se logra dominar la reacción y respuesta a los movimientos corporales, se pueden insertar movimientos con los brazos de derecha, revés, voleas, remates y efectos.
3. Correr las líneas: Comenzando en la esquina de la línea base y la línea lateral de dobles del lado derecho, cada jugador, manteniendo siempre su cuerpo con las caderas mirando hacia el frente, correrá hacia la malla, la toca, se desliza a la izquierda un paso, corre en reversa por la línea lateral de sencillos hasta la línea de servicio, donde se desliza hacia la izquierda hasta la línea central de servicio; de allí, corre hacia la malla, la toca y regresa en reversa por la misma línea central hasta la línea de servicio, se desliza hacia la izquierda hasta la línea lateral izquierda de sencillos, corre hacia el frente, toca la malla, se desliza un paso hacia la izquierda y regresa corriendo en reversa por la línea lateral izquierda de dobles hasta llegar a la línea base. Una vez se domina este ejercicio y si el estudiante ha podido desarrollar suficiente resistencia, se repite a la inversa la carrera hasta regresar al punto de origen.

4. Espalda con espalda: En la mitad de la cancha, jugadores en pareja de espaldas con brazos entrelazados; siguiendo las direcciones del maestro, los estudiantes tocarán las partes del cuerpo indicadas (mano con espalda, pie con pie, codo con codo, brazo con pierna, rodilla con cabeza, mano con tobillo, etc.) hasta que el maestro diga "espalda con espalda", cuando se cambia de pareja, se busca pareja nueva y se unen de espaldas con brazos entrelazados.
5. Parar y empezar: En la mitad de la cancha, a una señal del maestro, los estudiantes se mueven, dentro de las líneas de la cancha de sencillos y dobles, en diferentes direcciones y sin chocar o tropezar entre sí, usando el patrón motriz indicado por el maestro (correr, galopar, deslizarse, salticar, girar, saltar en ambos pies, pivotar, etc) hasta que el maestro indica "como estatuas"; entonces se detienen en seco y se mantienen en balance en la misma posición varios segundos hasta que el maestro indica otro movimiento. Se repite varias veces con diferentes movimientos locomotrices o axiales.
6. Labadú: En círculos de 5 a 10 jugadores, el maestro indica una parte del cuerpo (cabeza, espalda, nariz, rodilla, cadera, hombros, orejas, frente, codos), cada jugador toca y mantiene contacto con la parte tocada mientras se mueven hacia la derecha todos juntos siguiendo la canción al ritmo de la melodía de "María tenía una ovejita" (*Mary had a little lamb*): El juego de labadú, labadú, labadú; el juego de labadú, laba, laba dú. Una vez se domina el movimiento coordinadamente por todo el grupo se inserta un cambio de dirección (en vez de hacia la derecha, hacia la izquierda) a mitad de canción, para mejorar la coordinación y sincronización.
7. Seguir al líder: Filas de 4 a 8 jugadores se mueven en el espacio de la mitad de la cancha, manteniendo la fila, imitando los movimientos locomotrices y corporales del líder, sin cruzarse entre otras filas si las hubiera, hasta que el maestro dice "cambio"; entonces el líder se va a la cola y quien estaba segundo pasa a ser el nuevo líder, quien

inicia un movimiento diferente al anterior, el cual el resto de la fila imita, y así sucesivamente, hasta que todos en la fila hayan podido ser líderes.

8. Maestro dice: A la indicación del maestro de “maestro dice”, el grupo de jugadores grita alto “¿qué dice?”, y el maestro brinda instrucciones (que corran por el espacio general de la media cancha sin chocar entre sí, o que giren sentados en la cancha, o 10 derechas, o 5 remates, o bailar ballet, etc.), hasta que vuelve a ordenar “maestro dice”, cuando responden deteniéndose y gritando alto “¿qué dice?”, cuando el maestro da otras indicaciones, siguiendo el ciclo varias veces, mientras se mantiene el interés en el juego.
9. ¿Te gusta tu vecino?: Círculo sencillo, mirando hacia dentro del círculo, con cada jugador colocando una pelota de tenis al frente suyo y un jugador que camina por dentro del círculo; este jugador que camina se detiene frente a un jugador y le pregunta: ¿te gusta tu vecino? Si el jugador dice que sí, se queda quieto, mientras los jugadores que están a su derecha y a su izquierda inmediata cambian de posición uno con el otro y el jugador que hizo la pregunta intenta tomar una de las dos posiciones, tratando de dejar sin espacio a uno de los dos jugadores en cuestión, quien se convierte en el nuevo líder o caminante. Si el jugador contesta que “no” a la pregunta de ¿te gusta tu vecino?, todos los jugadores cambian de posición, pero no pueden ocupar la posición inmediatamente al lado de la suya, y el caminante ocupa una posición, lo cual dejará afuera a otro jugador, quien se convierte en el nuevo líder.
10. Corran a la cancha: círculo sencillo de 6 a 12 jugadores y otro jugador caminante interior con una bola de tenis en la mano, quien se detiene entre dos jugadores, levanta la bola en su mano y la pone entre dos jugadores quienes correrán, uno hacia la izquierda y el otro hacia la derecha, por fuera del círculo hasta llegar al caminante con la pelota

en la mano; el primero en llegar toma la pelota y el que llegó luego se convierte en el nuevo caminante.

### **Juegos y actividades con pelota**

1. Rebotar la pelota contra el piso y atrapar con la misma mano: Se sostiene la bola con una mano, se lanza para que rebote al frente y hacia arriba y se atrapa con la misma mano. Es importante observar si la bola se atrapa cuando va subiendo o si se atrapa al descender del rebote, así como la fuerza y naturalidad con la que se atrapa, la posición del cuerpo y el contacto visual.
2. Rebotar bola contra el piso y atrapar con otra mano: Se sostiene la bola con una mano, se lanza para que rebote al frente y hacia arriba y se atrapa con la otra mano. Se repite varias veces alternadamente. Es importante observar si la bola se atrapa cuando va subiendo o si se atrapa al descender del rebote en ambas manos.
3. Pasar bola de una mano a otra sobre la cabeza: Extender ambos brazos sobre la cabeza sosteniendo la bola en una mano. La bola se pasa de una mano a otra soltándola completamente y sin mirar hacia arriba. Observe la naturalidad y soltura con la que se realiza la destreza. Trate de aumentar la distancia en que se suelta la bola de una mano a otra gradualmente.
4. Rebotar/driblear 10 veces con mano dominante: Empujar/golpear la bola, levemente y con control, de forma continua, 10 veces con la misma mano. Observar posición del cuerpo y uso de la mano no-dominante. Luego, realizar la misma actividad con la mano no-dominante.
5. Rebotar 20 veces alternando manos: Empujar/golpear la bola, levemente y con control, de forma continua 20 veces alternando con

una mano y luego la otra. Observar posición del cuerpo y uso coordinado y eficiente de ambas manos y brazos.

6. Rebotar/driblear y caminar en movimiento 1: Con un aro en la cancha, caminar alrededor de él, mientras se driblea la bola con una mano en una dirección, con la mano que está más lejos del aro y luego se cambia de mano y dirección. Puede hacerse completando una vuelta o varias vueltas, según el dominio de la destreza.
7. Rebotar/driblear y caminar en movimiento 2: Con un aro en la cancha, caminar alrededor de él, mientras se driblea la bola dentro del aro con una mano en una dirección, y luego se cambia de mano y dirección. Puede hacerse completando una vuelta o varias vueltas, según el dominio de la destreza.
8. Rebotar/driblear girando: Con un aro en la cancha, colocarse dentro del aro y mantenerse adentro, mientras se driblea la bola fuera del aro con una mano en una dirección y se gira lentamente mientras se driblea hasta completar una vuelta completa, luego se cambia de mano y dirección. Puede hacerse completando una vuelta o varias vueltas, según el dominio de la destreza.
9. Lanzar contra el piso y atrapar bombo: Lanzar la bola muy fuerte contra el piso y atrapar el bombo resultante del lanzamiento. Considere el ángulo vertical, la altura máxima, el acomodo corporal y la coordinación al lanzar y atrapar. Use pelotas con diferente presión.
10. Lanzar contra una pared y atrapar roleta o bombo: Lanzar la bola contra una pared lisa y atrapar la roleta o bombo resultante del lanzamiento. Considere el ángulo horizontal, la trayectoria de la bola lanzada y el acomodo corporal efectuado. También puede lanzarse de manera que rebote primero contra el suelo y luego contra la pared para producir un bombo.

11. Rodar la bola a otra persona: Tomar la bola con la mano dominante y lanzarla rodada por el suelo a otra persona a treinta pies de distancia. Observe si exhibe un patrón homolateral, la precisión de la trayectoria y el grado de horizontalidad al rodar. Igualmente, observe la posición y el movimiento del cuerpo al ubicarse a atrapar la roleta.
12. Detener bola rodada con el pie: Detener con la planta de cada pie una bola rodada de 6 a 10 pies de distancia, luego patear rodada a otra persona y recibir próxima bola rodada con el otro pie. Observar posición del cuerpo, equilibrio, ajuste corporal y eficiencia de movimiento.
13. Pases de fútbol: Patear bola rodada con parte exterior o interior a otra persona consecutivamente sin detener la bola. Repetir varias veces, contando el número de pases consecutivos realizados correctamente. Verificar posición del cuerpo, contacto con el pie y precisión en el control, así como rapidez al responder y recuperación de posición preparatoria.
14. Ping-pong tenis: rebotar bola contra el piso usando las manos alternadamente, según la dirección de la pelota, con una pareja 20 veces, o 10 veces con cada mano. Observe el ajuste del cuerpo, la recuperación y el control manipulativo.
15. Empujar bola arriba, después de rebotar en piso, 20 veces: Luego de rebotar la bola inicialmente, empujarla/golpearla delicadamente sobre el nivel de la cabeza con una mano, dejarla caer y empujar hacia arriba sobre el nivel de la cabeza con la otra mano; repetir alternadamente hasta completar 20 veces.
16. Lanzar con fuerza a un objetivo a 30 pies: Se lanza con fuerza a un aro, marca, o figura de un metro de diámetro, a 30 pies de distancia, para comprobar rapidez en el envío y precisión. Observar nivel de maduración de la destreza a través del grado de homolateralidad,

coordinación corporal bilateral, velocidad de la bola lanzada y puntería al acercarse al objetivo.

17. Lanzar a distancia: Lanzar bola lo más lejos posible en un espacio abierto. Se puede ubicar al jugador detrás de la línea base y, sin tomar carrera ni pasarse de la línea, pedirle que la lance lo más lejos posible, hasta la verja del lado opuesto de la cancha. Observar el ángulo de salida de la bola, el nivel de maduración de la destreza a través del grado de homolateralidad, la coordinación corporal bilateral y la velocidad de la bola lanzada.
18. Atrapar bombo alto: Estudiante atrapa bombo alto lanzado por maestra o maestro. Observar posición de preparación, contacto visual, posición de brazos y manos, y absorción de impacto al recibir la bola.
19. Atrapar lanzamiento en línea, rápido: Estudiante atrapa bola lanzada en línea y a mayor velocidad por maestra o maestro. Observar posición de preparación, contacto visual, posición de brazos y manos, y absorción de impacto al recibir la bola.
20. Atrapar roleta: Estudiante atrapa pelota lanzada en roleta por maestra o maestro. Observar posición de preparación corporal, contacto visual, posición de brazos y manos, y absorción de impacto al recibir la bola.
21. Batea con el puño cerrado: El jugador suelta bola en el aire y la golpea fuertemente con el puño hasta conseguir la mayor distancia. Observar la coordinación de movimiento de poner la bola y golpearla con la mano dominante, y la efectividad del movimiento preparatorio.
22. Agarra con ambos pies, levanta y atrapa: Agarrar bola con ambos pies y luego saltar, soltando la bola lanzada hacia arriba, y atraparla con una o ambas manos. Observar coordinación general.

23. Parar y empezar, driblando alternadamente mientras camina o corre. Driblear la bola con una mano a la vez, consecutivamente, alternando las manos usadas, mientras camina o corre en el espacio general, cambiando de dirección y velocidad, siguiendo las indicaciones del maestro. Observar el control bilateral del cuerpo y la coordinación visomotriz.
24. Pases de fútbol en movimiento: Patear bola rodada con parte exterior o interior a otra persona consecutivamente sin detener la bola, moviéndose con la pareja a diferentes puntos de la cancha. Repetir varias veces, contando el número de pases consecutivos realizados correctamente. Verificar posición del cuerpo, contacto con el pie y precisión en el control, así como rapidez al responder y recuperación de posición preparatoria.
25. Soltar pelota con mano, golpear hacia abajo y atrapar: Se deja caer la bola y, una vez rebota, se golpea hacia abajo con la planta del zapato, tratando de que rebote más alto, en seguida atraparla con una o ambas manos; repetir con ambos lados del cuerpo.
26. Futbolito: Equipos de 5 a 8 jugadores juegan fútbol con pelota de tenis en media cancha, con dos porterías de conos de 2 pies de alto separados a cinco pies, sin porteros. No se puede tocar la pelota con las manos ni brazos. Se juega por tiempo (5 a 10 minutos) o hasta alcanzar tres goles.

### **Juegos y actividades con raqueta**

1. Rebotar la pelota contra el piso: Se rebota la bola con la raqueta consecutivamente el mayor número de veces, primero con el agarre de derecha, luego con el revés, y luego alternando derechas y reveses.

2. Rebotar/driblear y caminar en movimiento 1: Con un aro en la cancha, caminar alrededor de él, mientras se rebota la bola con la raqueta con el agarre de derecha en una dirección, en el lado que está más lejos del aro y luego se cambia de agarre, golpe y dirección. Puede hacerse completando una vuelta o varias vueltas, según el dominio de la destreza.
3. Rebotar/driblear y caminar en movimiento 2: Con un aro en la cancha, caminar alrededor de él, mientras se rebota la bola dentro del aro con la raqueta en una dirección, y luego se cambia de agarre, golpe y dirección. Puede hacerse completando una vuelta o varias vueltas, según el dominio de la destreza.
4. Rebotar/driblear girando: Con un aro en la cancha, colocarse dentro del aro y mantenerse adentro, mientras se rebota la bola con la raqueta fuera del aro con agarre de derecha en una dirección y se gira lentamente mientras se rebota hasta completar una vuelta completa, luego se cambia de agarre, se golpea con el revés, y se mueve en la otra dirección. Puede hacerse completando una vuelta o varias vueltas, según el dominio de la destreza.
5. Hockey con raqueta: Equipos de 5 a 8 jugadores juegan hockey con pelota de tenis y raquetas, en media cancha, con dos porterías de conos de 2 pies de alto separados a cinco pies, sin porteros. No se puede tocar la pelota con las manos ni brazos. Se juega por tiempo (5 a 10 minutos) o hasta alcanzar tres goles. Tomar precauciones para evitar golpearse entre sí con las raquetas; es más seguro jugarlo golpeando con botellas plásticas de refrescos gaseosos.
6. Golpear contra una pared y detener roleta o bombo: Lanzar la bola contra una pared lisa y atrapar la roleta o bombo resultante del lanzamiento. También puede lanzarse de manera que rebote primero contra el suelo y luego contra la pared para producir un bombo.

7. Rebotar la bola con agarre continental de derecha: Usando el agarre continental, golpear la bola de derecha en el aire, sin dejar que rebote contra el piso, consecutivamente, el mayor número de veces posible.
8. Rebotar la bola con agarre continental de revés: Usando el agarre continental, golpear la bola de revés en el aire, sin dejar que rebote contra el piso, consecutivamente, el mayor número de veces posible.
9. Rebotar la bola con agarre continental alternando derecha y revés: Usando el agarre continental, golpear la bola de derecha y revés alternadamente en el aire, sin dejar que rebote contra el piso, consecutivamente, el mayor número de veces posible.
10. Ping-pong tenis: rebotar bola contra el piso usando golpes suaves de derecha y revés, alternadamente, según la dirección de la pelota, con una pareja 20 veces, o 10 veces con cada lado. Se sugiere aumentar gradualmente el número de veces golpeada.
11. Empujar bola arriba, después de rebotar en piso, de derecha: Luego de rebotar la bola inicialmente, empujarla/golpearla delicadamente con la raqueta sobre el nivel de la cabeza, dejarla caer y empujarla o golpearla hacia arriba sobre el nivel de la cabeza con el agarre y golpe de derecha; repetir hasta completar 20 o más veces.
12. Empujar bola arriba, después de rebotar en piso, de revés: Luego de rebotar la bola inicialmente, empujarla/golpearla delicadamente con la raqueta sobre el nivel de la cabeza, dejarla caer y empujar o golpearla hacia arriba sobre el nivel de la cabeza con el agarre y golpe de revés; repetir hasta completar 20 o más veces.
13. Empujar bola arriba, después de rebotar en piso, de derecha y revés alternadamente: Luego de rebotar la bola inicialmente, empujarla o golpearla delicadamente con la raqueta sobre el nivel de la cabeza,

dejarla caer y empujar hacia arriba sobre el nivel de la cabeza alternando con el agarre y golpe de derecha y el de revés; repetir hasta completar 20 veces y aumentar gradualmente el número de toques consecutivos.

14. Golpear con fuerza a un objetivo a 30 pies: Se golpea con fuerza,, primero de derecha, luego de revés y después de servicio, a un aro, marca, o figura de un metro de diámetro, a 30 pies de distancia, para comprobar rapidez en el envío y precisión. Observar nivel de maduración de la destreza, posición del cuerpo, coordinación corporal bilateral, velocidad de la bola lanzada y puntería al acercarse al objetivo.
15. Golpear a distancia: Golpear bola lo más alto posible en un espacio abierto, primero de derecha y luego de revés, procurando que caiga en el lado de la cancha desde donde se golpea.
16. Atrapar bombo alto: El jugador lanza bola hacia arriba con el agarre continental en la raqueta y trata de atrapar la pelota con su propia raqueta, evitando que rebote en las cuerdas. Se le debe advertir cerrar la cara de la raqueta según se hace contacto y mover la raqueta hacia abajo para absorber impacto. Intentarlo de derecha y de revés. Observar posición de preparación, contacto visual, posición de brazos y manos, y absorción de impacto al recibir la bola.
17. Atrapar lanzamiento en línea, rápido: Estudiante atrapa con su raqueta bola lanzada en línea y a mayor velocidad por maestra o maestro.

# Tenis adaptado

*A Puro Santiago, con el recuerdo de su tenacidad, enfoque y amor a la vida*

El deporte adaptado ha venido a llenar una necesidad fisiológica y psicológica prioritaria en la vida de las personas con necesidades especiales. Los logros y las historias de superación de estos atletas son una inspiración para motivarse y animarse a jugar y hacer deportes, y el tenis no ha sido la excepción. Nunca podré olvidar a Ángel Luis "Puro" Santiago, atleta especial y protegido de Luis Piñero de Baldrich, quien tenía una condición de hemiplejía y retardación mental leve. Cuando uno recién llegaba al Club, Luis le pedía a Puro que jugara un set para ver el nivel de juego del nuevo jugador. A pesar de sus limitaciones físicas y mentales, Puro, quien usaba una misma mano para el "toss" y el servicio, barría el piso con uno y, al final, te daba la mano con un fuerte apretón y una sonrisa y te decía, "jugaste bien" aunque el set concluyera con un aplastante 6-0 a su favor. Después me consolaba diciendo que no me preocupara, que así también perdió Bobby Odasz, Rayita Ortíz, Papo Coss, Francis González, Ernie Fernández y muchos otros campeones de Baldrich y de Puerto Rico. Siempre estaba impecablemente vestido con su ropa *Fred Perry* blanca y sus tenis *Jack Purcell*, uno más gastado que el otro, pues arrastraba su pierna izquierda al caminar. Pasados los 40 años se proclamó campeón nacional de Olimpiadas Especiales de Puerto Rico, honor que aceptó con la humildad y sencillez que lo caracterizaba. Puro dio cátedra de buen tenis, buen deportismo, mucha fuerza de voluntad y excepcional tenacidad.

Las personas con necesidades especiales encuentran en el tenis una oportunidad para experimentar y desarrollarse, así como a disfrutar los beneficios físico-motrices, psicológicos y sociológicos del deporte. El objetivo del tenis adaptado es proveer oportunidades de crecimiento y desarrollo a personas con circunstancias, condiciones o necesidades físicas, mentales y emocionales, a través de estrategias inclusivas empleando, cuando es necesario, adaptar programas, equipo, cancha de juego y técnicas de enseñanza.

Los beneficios del tenis a la mente y al cuerpo son indiscutibles. Físicamente, el tenis contribuye a mejorar la movilidad, el equilibrio, agilidad, potencia, coordinación, fortaleza, nivel de adiposidad, resistencia muscular, flexibilidad y capacidad aeróbica. Sus beneficios sobre la atención y enfoque, concentración, autocontrol, capacidad para resolver problemas y tomar decisiones se transfieren a todos los elementos de funcionalidad, contribuyendo a lograr mayor independencia y desempeño general en la sociedad. Sus beneficios en el área emocional incluyen mayor autoestima, autoconfianza, autorrealización, manejo de tensiones y trazado de metas personales. Socialmente, provee oportunidades para compartir en grupos y en familia, genera y fortalece las amistades, y permite conocer la geografía y cultura de Puerto Rico y de otros países que se visitan. Como si todo esto fuera poco, no puede pasarse por alto que es un deporte vitalicio, que se juega desde la niñez hasta la vejez. Todos estos beneficios cobran mayor importancia en las vidas de personas con necesidades especiales, quienes necesitan retos, oportunidades, experiencias y situaciones que les permitan ser más independientes y felices con sus logros.

### **El instructor o instructora de tenis adaptado**

Quien enseña tenis adaptado está promoviendo algo más que destrezas deportivas, ya que sus enseñanzas se traducirán en mayores oportunidades de integrarse efectivamente a su comunidad a la vez que supera los retos y barreras que presentan sus condiciones particulares. Se requieren personas sensibles, confiables, discretas, pacientes, respetuosos y conocedores de los derechos de las personas con necesidades especiales y de las implicaciones de

sus condiciones para organizar y programar la enseñanza de destrezas. También debe proveer un modelaje ejemplar de las conductas y actitudes positivas que se pretenden desarrollar. Deben ser personas imaginativas y creativas, capaces de adaptar o modificar los espacios de juego, el equipo, las técnicas de enseñanza y entrenamiento de acuerdo a la edad y características de la población atendida. Debe tener una visión de integración e inclusión dentro y fuera de la cancha. También debe contagiar a sus alumnos con su entusiasmo, disposición y entrega, así como con su habilidad para crear ambientes de disfrute, diversión, confianza y calidad de vida.

La maestra o maestro de tenis adaptado debe estar consciente de las dificultades que pueden presentar algunas condiciones y ajustar sus expectativas y metas de acuerdo al potencial individual. Debe ser alguien que sonría y se muestre alegre, que emplee consistente y generosamente el refuerzo y la retroinformación para modificar y corregir conductas y destrezas. Aunque no se pretende que sea un maestro de educación especial, debe preocuparse por conocer en detalle las características, implicaciones y contraindicaciones de las condiciones o circunstancias personales que pudiera presentar cada estudiante, ya sea leyendo, asesorándose con otros profesionales o charlando con otros maestros o familiares.

Algunas guías y sugerencias para la enseñanza exitosa de tenis adaptado incluyen:

1. Explicar las reglas de seguridad y conducta en la cancha desde el inicio.
2. Propicie un clima de receptividad y entusiasmo.
3. Salude cordialmente a cada participante y a sus familiares o maestros.
4. Establezca y mantenga contacto visual.
5. Llame a cada persona por su nombre o por el nombre que le gusta que lo llamen.

6. Háblele directamente, de frente, lentamente y con claridad; evite lenguaje ambiguo o con mensajes ambivalentes.
7. Evite hablar de más y recurra a las demostraciones más que a las explicaciones verbales.
8. Use frecuentemente los refuerzos positivos, los halagos, los choques de mano, asentir con la cabeza y enseñar el pulgar hacia arriba.
9. Esté receptivo a los comentarios y preguntas, así como a los pedidos de descanso, agua o cambio de actividades.
10. Mantenga la cancha libre de bolas sueltas, canastas y equipo con el que se pueda tropezar o caer.
11. Use modificaciones para reducir el espacio de juego, la altura de la malla, pelotas más grandes o de trayectoria más lenta y raquetas más pequeñas y livianas.
12. Esté atento y receptivo a las sugerencias de sus alumnos.
13. Provea experiencias de éxito, disfrute, diversión y realización.
14. Emplee juegos y actividades que mejoren la coordinación visomotriz y las habilidades de control manipulativo.
15. Establezca progresiones en las tareas a realizar, el equipo y las actividades; asegúrese que se domina una destreza antes de involucrarse en otras más complejas.
16. Identifique y reconozca las zonas de comodidad para saber cuándo se debe continuar o cambiar una actividad.
17. Use actividades que promuevan la socialización y cooperación.

18. Realice evaluaciones informales para determinar el nivel inicial de dominio y necesidad y establezca metas y objetivos realistas.
19. Demuestre las destrezas o habilidades que pretende que se aprendan.
20. Individualice la instrucción cuando sea necesario

### Equipo para tenis adaptado

De manera similar a las adaptaciones al equipo que se realizan en el mini-tenis, en el tenis adaptado se usa el mismo enfoque basado en el juego. La siguiente tabla presenta los grados de dificultad al jugar usando pelotas, raquetas y lanzadas variadas.

Tabla 5

Grados de dificultad usando pelotas, raquetas y lanzadas variadas

	Fácil	Intermedio	Difícil
Tamaño de la bola	grande	mediana	pequeña
Peso de la bola	liviana	mediana	pesada
Velocidad de la bola	quieta	lenta	rápida
Movimiento de la bola	estacionaria	rodar/rebotar	en el aire
Lado del cuerpo	dominante	línea media	no-dominante
Largo de raqueta	mano	paleta/pequeña	larga
Peso de raqueta	liviana	mediana	pesada
Movimiento corporal	estacionario	lento	rápido
Lanzada o área de juego	6 pies	línea servicio	línea base

En resumen, es más fácil golpear una pelota suspendida por un cordón con la mano que una pelota rebotada con una raqueta corta. Golpear bolas grandes de "foam" con una raqueta pequeña es más fácil que golpear bolas

regulares con una raqueta larga. Golpear una bola estacionaria con el golpe de derecha es más fácil que con el revés. Es más fácil golpear una bola con el cuerpo quieto que en la carrera. Finalmente, es más fácil pegarle a la bola sobre una malla baja que sobre una malla alta.

## **Características generales de las condiciones especiales**

Los programas de tenis adaptado reconocen cuatro categorías principales de poblaciones o condiciones especiales:

- condiciones del desarrollo (problemas específicos del aprendizaje, epilepsia, autismo, perlesía cerebral, síndrome Down y discapacidad intelectual)
- condiciones físicas (defectos congénitos, envejecimiento, diabetes, esclerosis múltiple, lesiones traumáticas cerebrales, distrofia muscular, accidentes cerebrovasculares, artritis, limitaciones de visión y audición, y amputaciones)
- condiciones emocionales/siquiátricas (problemas de conducta o de salud mental)
- condiciones o situaciones ambientales (confinados, deambulantes, maltratados, usuarios de sustancias controladas, marginados sociales)

Dentro de cada categoría existen condiciones con características comunes, así como mucha variabilidad entre las características específicas. Cada instructor de tenis adaptado debe buscar materiales de referencia para documentarse mejor y conocer más sobre cada condición específica.

### *Condiciones del desarrollo*

Esta categoría se caracteriza por aprender más lentamente, presentan dificultad en el razonamiento, pobre memoria, corto lapso de atención, hiperactividad, inmadurez social, déficits perceptuales, problemas de agilidad y coordinación.



Algunas guías en el trabajo con estudiantes con condiciones del desarrollo incluyen:

- establecer y mantener rutinas
- demostrar las tareas o actividades, evitando prolongar mucho las instrucciones verbales
- proveer muchas oportunidades para repetir las tareas
- evitar usar filas largas y pasivas
- lanzar tres a cinco pelotas a la vez por turno de ejecución
- refuerce con halagos y mensajes positivos y estimulantes

## *Condiciones físicas*

Las características físicas variarán considerablemente entre una y otra condición, algunos presentan problemas de movilidad y otros estarán en silla de ruedas. Con esta población se deben observar las siguientes guías:



- comience con estiramientos y calentamientos progresivos
- cuidado de excederse en los ejercicios aeróbicos
- use raquetas y pelotas livianas
- lance la pelota suavemente
- intercale períodos de descanso e hidratación regularmente
- estimule a cada estudiante a lograr más que en la clase anterior
- hable y demuestre las tareas o actividades de frente al estudiante
- use técnicas táctiles y de facilitación con impedimentos visuales
- hable lenta y claramente y demuestre las actividades a sordos
- realice ejercicios que mejoren el equilibrio y control corporal
- intercale juegos y actividades que promuevan la socialización

### *Condiciones emocionales o siquiátricas*

En este grupo se incluye la conducta agresiva, estados de ánimo fluctuantes, baja autoestima, depresión, ansiedad, hipersensibilidad, esquizofrenia y demencia. Las guías para la enseñanza son:

- estructurar ambientes y mantener control de las situaciones
- usar expresiones halagadoras para aumentar su autoestima
- promover la interacción social y la cooperación entre alumnos
- ajustar la duración e intensidad de las actividades a los estados anímicos y conductas observadas

### *Condiciones o situaciones ambientales*

Esta población puede demostrar enojo, hostilidad, problemas de conducta, pobres destrezas sociales y baja autoestima. Las guías para la instrucción son:

- permita que los estudiantes sean líderes al demostrar destrezas y dirigir grupos de trabajo
- enfatice en la colaboración y cooperación, esperar su turno, demostrar cortesía y buen deportismo, respetar a los compañeros y al instructor
- aumente las destrezas cognitivas y el vocabulario, llevar la puntuación y conocer las reglas de juego
- promueva la camaradería, socialización y confraternización
- mantenga la clase moviéndose activamente

La Asociación Argentina de Tenis Adaptado ha redactado varios manuales con reglas y actividades para diferentes condiciones, así como publicaciones electrónicas con actividades y boletines informativos. También, puede acceder a la página de internet de la United States Tennis Association y buscar bajo "adaptive tennis" para mayor información.

# Tenis playero

El tenis playero es la más reciente innovación en el tenis, con particular interés para Puerto Rico, dada nuestra realidad isleña rodeada de hermosas playas, clima tropical y sol en abundancia. Originado en Italia en la década de 1970 para jugarse en las playas o sobre terreno arenoso, y siguiendo la fiebre del fútbol playero, el deporte ha ido ganando adeptos y fieles seguidores. Al igual que en el fútbol playero, se recurre a un juego aéreo, aunque en el tenis la pelota no rueda sobre la arena, sino que se vuela continuamente para mantenerla en juego.

En Puerto Rico, el juego ha ido evolucionando desde sus variantes originales de paleta de playa que se jugaba en El Alambique, Ocean Park y Balneario de Carolina. Para el tenis playero se incorporó el uso de una pelota descomprimida o de transición amarilla y anaranjada, con una malla a 5'3" de alto, y usando la paleta de madera en vez de la raqueta con cuerda. En el 2008, el Profesor Tomás Mora Estrella, maestro, entrenador y jugador de tenis, introdujo los elementos relacionados a las reglas, puntuación y reglamento, organizó las primeras competencias y, junto a Miguel Hernández Zapata, sentaron las bases para adelantar la masificación y expansión del deporte, a través de Deportes Borikén, aprovechando la coyuntura de atender la necesidad de ofrecer actividades físicas vigorosas en ambientes recreativos.

El deporte se juega en una cancha de 30' por 60', las mismas medidas de la cancha de voleibol playero. Esta variante del tenis incorpora elementos del tenis, voleibol, bádminon y pádel. La puntuación es la misma del tenis, excepto que se juega sin ventaja, o "no ad", ni tampoco se usa un segundo servicio; si la bola toca la malla y cae buena, se juega, al igual que el voleibol.

A medida que el deporte ha ido ganando popularidad, también ha aumentado el nivel de rendimiento y desempeño de nuestros jugadores, que han establecido su propia federación y han celebrado campeonatos y competencias nacionales e internacionales. Puede conseguir más información, divertida e interesante, en internet: [www.tenisplayero.com/](http://www.tenisplayero.com/)



# Estrategia de juego

Conocidas las reglas, destrezas, actitudes y disposiciones necesarias para jugar y disfrutarse el tenis, falta solamente entrar a la cancha y aplicar todos los conceptos aprendidos en situaciones reales de juego. El juego en sí provocará otra serie de aprendizajes, experiencias y vivencias que irán ampliando y enriqueciendo la reserva de información que se tiene sobre el deporte. Una vez se dominan las destrezas básicas y se entienden claramente las reglas, cada participante puede involucrarse en la parte intelectual y abstracta del juego: las estrategias. Cualquier tenista con experiencia puede haberse topado con un contrincante de técnica depurada y estilo clásico de juego que, una vez comienza el partido, no encuentra manera de hacer un punto. Por otro lado, en innumerables ocasiones, se encuentra un jugador con poca técnica y estilo poco atractivo que destroza al adversario con su ingenio y maña. Las decisiones sobre dónde servir o contestar un servicio determinan, en gran medida el éxito que se tenga en ganar un punto. Igualmente, el cómo mover al adversario para abrir la cancha y pegarle a un tiro ganador, o la decisión de cuándo tomar la malla requieren elaborar estrategias a tono con el nivel de habilidad de cada jugador.

Para facilitar el análisis, esta sección se ha dividido en dos partes principales: estrategia de sencillos y estrategia de dobles. Cada parte, a su vez, se analizará desde cinco perspectivas distintivas: el servicio, la devolución, el juego del fondo de la cancha, el juego de malla y estrategias de acuerdo a la puntuación.

## Juego de sencillos

### El servicio:

1. La marca de un tenista novato es pegarle con todas sus fuerzas a un primer servicio, el cual no entra ni remotamente en el cuadro correspondiente, y luego "pone" un segundo servicio sin fuerza, profundidad o efecto, el cual le expone a una devolución de servicio ganadora.
2. Un buen servicio debe ser consistente, profundo y efectivo. Por consistente se entiende un primer servicio que supere el 75% de oportunidades, o tres de cada cuatro primeros servicios, y el 100% de los segundos servicios. Profundidad implica que la pelota rebote cerca de la línea de servicio; mientras más corto el servicio, el adversario tiene que entrar a la cancha a devolverla, lo cual amplía y expande sus posibilidades de hacer un tiro ganador; un tiro profundo mantendrá al adversario en el fondo de la cancha ("backcourt"). Efectivo significa que lleve fuerza, velocidad y efecto, de manera que obligue al receptor a pegarle a la defensiva, con un movimiento hacia atrás abreviado y un contacto débil o incómodo.
3. El juego comienza con un servicio, con el cual el servidor iniciará su ataque. Por ende, quien sirve debe intentar a toda costa ganar sus servicios para mantener su confianza y sentido de dominio.
4. Cuando se sirve del lado derecho de la cancha, el servidor se parará entre uno a cuatro pies de la marca central, detrás de la línea base y apuntará y guiará la pelota en su servicio a cuatro objetivos principales: la primera muy ancha y al frente en la línea lateral a la izquierda (ancha y corta a la derecha del adversario), la segunda a la esquina de la línea lateral izquierda y la línea de servicio (a la derecha del adversario), la tercera al punto medio entre la esquina izquierda y la esquina central (al cuerpo del adversario), y la cuarta en la esquina de la línea central de

servicio y la línea de servicio (al revés del adversario).

5. Cuando se sirve del lado izquierdo de la cancha, el servidor se parará entre dos a cinco pies de la marca central, detrás de la línea base y apuntará y guiará la pelota en su servicio a cuatro objetivos principales: la primera muy ancha y al frente en la línea lateral a la derecha (ancha y corta al revés del adversario), la segunda a la esquina de la línea lateral izquierda y la línea de servicio (al revés del adversario), la tercera al punto medio entre la esquina izquierda y la esquina central (al cuerpo del adversario), y la cuarta en la esquina de la línea central de servicio y la línea de servicio (a la derecha del adversario).
6. Péguale al primer servicio con propósito y confianza, con la certeza y seguridad de saber dónde se quiere colocar el servicio. Al momento de pararse en el punto escogido, rebote la bola una o varias veces, estudie, disimuladamente, la posición del adversario y evite delatar el objetivo de su servicio con el lenguaje corporal.
7. Sirva duro a las esquinas, especialmente en el revés, para sacar al oponente de la cancha y atacar una devolución débil.
8. El servir al medio de la cancha reduce las posibilidades del adversario de golpear cruzado, ya que tendría que golpear la bola sobre la parte más alta de la malla.
9. Tener en cuenta que un servicio fuerte, si no es efectivo y alejado del oponente, puede regresar demasiado rápido, cuando el servidor todavía está terminando su servicio.
10. Varíe la colocación, velocidad y efecto del servicio, imprimiéndole un elemento de incertidumbre para mantener al oponente adivinando y a la defensiva.

11. De vez en cuando, péguete al segundo servicio igual que el primero para mantener el adversario a raya en el fondo de la cancha.
12. Nunca se desilusione con una doble falta, porque muchas veces reflejan una intención agresiva de ganar un punto, mantenga la calma y juegue el próximo punto como si no hubiera pasado nada; piense que en voleibol es peor, que si se pierde el primer servicio se pierde el punto, ya que no hay una segunda oportunidad.
13. Tómese su tiempo y establezca su rutina y ritmo; no permita que el oponente le distraiga; enfóquese seriamente en lo que quiere hacer con la bola al momento de servir.
14. Si se falla el primer servicio en la malla, recoger inmediatamente la pelota y mantener la cancha libre de bolas sueltas.
15. Procurar servir profundo y a las esquinas, preferiblemente al revés.
16. Estudie y analice las debilidades del oponente y atáquelas sin piedad.
17. Manténgase hablando con su compañero y establezcan señales para avisar cuando se va a cruzar a interceptar una bola.
18. Utilice formaciones alternas, tales como la australiana (los dos jugadores en el mismo lado de la cancha al servir), para buscar atacar las áreas débiles del adversario, por lo general el revés.
19. De vez en cuando, péguete un segundo servicio al primero para mantener el adversario adivinando.
20. Si se falla el primer servicio en la malla, el compañero debe recoger inmediatamente la pelota y mantener la cancha libre de bolas sueltas.

21. Trate de tomar la malla antes que el oponente y busque colocar los tiros ganadores al centro.

### Devolución del servicio

1. Aunque es un tiro que raras veces se practica, es uno de los mejores golpes de los tenistas élite, quienes necesitan romper el servicio del adversario.
2. La clave para devolver bien el servicio es estar preparado antes que el servidor, intentar leer su lenguaje corporal y estar preparado para cualquier sorpresa.
3. La posición de preparación debe propiciar el máximo de enfoque, alerta y activación a la tarea.
4. Mantenga un agarre que puede cambiarse rápidamente, de acuerdo a la velocidad, trayectoria o efecto de la pelota servida; la raqueta debe estar suelta y preparada para mover el agarre rápidamente y sacar la raqueta hacia atrás simultáneamente.
5. La ubicación del receptor en relación del servidor dependerá de sus tiros dominantes, su efectividad, su habilidad para cubrir la cancha y la estimación de la velocidad con que viaja el servicio.
6. Esperar y golpear la bola metida en la cancha pone a la defensiva al servidor y le da la ventaja al que devuelve de golpear la bola servida cuando va subiendo, restándole tiempo al servidor para responder; además, abre infinidad de posibilidades para tocar sutilmente una pelota dejada ("drop shot") cerca de la malla, o dirigirla profunda a una u otra esquina.

7. Si el servicio es débil, atáquelo sin piedad, colocando la bola en las esquinas, directamente al servidor, cortas al frente, y variando cada tiro para mantenerlo a la expectativa.
8. Siempre que sea posible, es más fácil atacar el revés que la derecha, ya que por lo general es el tiro más débil y menos dominado.
9. Con un servicio fuerte, abreviar el movimiento hacia atrás y hacia el frente y mirar fijamente la bola para hacer el mejor contacto posible.
10. Devolver la bola profunda a las esquinas, lejos del servidor; si el servicio es ancho a la derecha o el revés, considere pegarle paralelo y correr rápidamente a buscar una posición que le permita mantenerse en el punto.
11. Si el servidor sigue hacia la malla, devolver la bola con efecto inverso ("backspin"), corta a los pies, de manera que levante la pelota defensivamente y propicie un tiro ganador sobre su volea.
12. Siempre ponga el máximo de atención al servidor: esté preparado antes de que sirva, mire fijamente la pelota lanzada para tratar de adivinar a dónde va el servicio, lea los mensajes corporales.
13. Si se queda sin muchas opciones, haga lo que pueda, un bombo, una bola bloqueada, un golpe de desesperación, pero trate por todos los medios de poner la devolución en juego.
14. No olvide que la clave para devolver bien es estar preparado y tener una mecánica de respuesta versátil, eficiente y adaptable al servicio.

## El juego desde el fondo de la cancha

1. Siempre que sea posible, mantener la pelota rebotando profundo, cerca de la línea base y bastante detrás de la línea de servicio.
2. Cualquier pelota que se queda corta, o antes de la línea de servicio, puede ser atacada golpeando a las esquinas, al centro, o corta a los laterales o al centro.
3. Estimar juiciosamente la potencial trayectoria de acuerdo a la posición al momento de golpear; saber cuándo golpear paralelo o cruzado, consciente de la profundidad de la cancha y la altura de la malla en los laterales.
4. Usar concienzudamente los efectos sobre la pelota, ya sea para que el golpe se mantenga bajo y pierda velocidad, o para que rebote alto y explosivamente, alejándose del adversario.
5. Trazar una línea potencial de opciones de tiro del contrario y colocarse de manera que reduzca o elimine sus posibilidades de colocar la pelota lejos de uno.
6. Si se tiene el tiempo y la oportunidad, buscar la forma más cómoda y efectiva de pegarle a la pelota, por lo general de derecha.
7. Es necesario mover al adversario de lado a lado, y de al frente hacia atrás, para ver cómo se prepara y golpea de derecha y revés.
8. Si el adversario favorece un lado marcadamente más que el otro, trate de crear oportunidades en las que abra la cancha mientras busca su tiro favorito.
9. Ante un tiro débil, golpee la pelota cruzada y profunda para tratar de sacar al adversario de la cancha y obligarle a golpear sobre la parte

más alta de la malla.

10. Cuando se ataca una pelota corta, sorprenda de vez en cuando con una bola corta ("drop shot"), cuando menos se lo espere el oponente.
11. Cuando un jugador no ataca la malla, es porque no tiene confianza en su juego de malla, por tanto, provoque con pelotas cortas y en ángulo que tenga que ir a la malla y allí, ante su indefensión, golpee paralelo, cruzado o con bombos profundos.
12. Tan pronto golpee la pelota, corte la línea de posibilidades y busque la mejor posición defensiva de inmediato.
13. No descarte usar un globo, o bombo ofensivo, para mantener al oponente lo más atrás posible en la cancha, y alejarlo de las posibilidades de devolver la bola ofensivamente.
14. Use tiros de acercamiento a la red ("approach shots") con mucha rotación inversa/"backspin", para que la pelota se mantenga en terreno y rebote muy baja, obligando al contrario a golpearla hacia arriba con menos fuerza.

### El juego de malla

1. Aunque en sencillos se juega más desde el fondo de la cancha, especialmente en arcilla y superficies blandas, en canchas rápidas se usa más el juego agresivo de servicio y malla.
2. Se ataca la malla cuando se presenta una buena oportunidad, en particular después de un tiro que obliga al adversario a devolver débil o corto.
3. Para tomar la malla es necesario atacar fuerte a las esquinas o

provocar una devolución débil o defensiva.

4. Ante un tiro de acercamiento cruzado, lo más probable es que el oponente golpee paralelo, por ende, se debe estar preparado para bloquear con un voleo de bloqueo o en ángulo, según sea posible.
5. No le quite la vista a la pelota, ya que a menor distancia la pelota viaja más rápido y se tiene menor tiempo para prepararse y golpear.
6. Siga el servicio a la malla cuando se domina el servicio y se siente que se ha colocado bien; entrar a la malla con un servicio débil le brinda muchas opciones y posibilidades al contrario.
7. Trate de terminar el punto fulminantemente y tratar de no dar segundas oportunidades al contrario.
8. Cuando tenga dudas sobre dónde colocar una volea, golpee hacia el centro de la cancha.
9. No vacile en tomar la malla para acabar un punto lo más pronto posible, y hágalo con determinación, propósito y carácter.
10. Use el juego de malla menos frecuentemente si se puede dominar al oponente desde el fondo de la cancha.
11. El juego de servicio y malla consume más energía y es más agotador, por lo tanto, se debe estar en óptima condición física y tener un servicio efectivo y consistente, de lo contrario se estaría corriendo detrás de cada servicio en falta, lo cual sería doblemente agotador.

## Estrategias de acuerdo a la puntuación

1. Trate de ganar los primeros puntos de cada juego, pero evite recostarse sobre el éxito temprano.
2. No le quite intensidad ni concentración al juego; muéstrese enfocado y preparado en todo momento.
3. Nunca se rinda, aunque haya perdido los tres primeros puntos del juego.
4. Trate de asegurar el primer servicio cuando esté 30-30.
5. El punto más crucial de un "set" es 4-4, 30-30.
6. Cuando el juego esté 40-30, no se sienta a esperar un error del adversario: salga a ganar el punto jugando.
7. Intente tiros de bajo porcentaje ("drop shots") solamente cuando se tiene una ventaja amplia (40-0 ó 40-15).
8. Aumente la intensidad de juego al estar abajo 0-30 ó 0-40, ya que el adversario descansará esperando que uno cometa un error.

## **Juego de dobles**

### El servicio:

1. La clave de un equipo de dobles ganador es el acoplamiento de ambos jugadores para buscar posiciones que les permitan mantenerse jugando los puntos.
2. El compañero del servidor tiene la ventaja de que puede ubicarse muy cerca de la malla y atacar cualquier devolución débil.

3. El juego comienza con un servicio, con el cual el servidor intentará desplazar a sus oponentes hasta abrir un espacio por donde se puede colar una pelota.
4. Cuando se sirve del lado derecho de la cancha, el servidor se parará entre dos a diez pies de la marca central, detrás de la línea base y apuntará y guiará la pelota en su servicio a cuatro objetivos principales: la primera muy ancha y al frente en la línea lateral a la izquierda (ancha y corta a la derecha del adversario), la segunda a la esquina de la línea lateral izquierda y la línea de servicio (a la derecha del adversario), la tercera al punto medio entre la esquina izquierda y la esquina central (al cuerpo del adversario), y la cuarta en la esquina de la línea central de servicio y la línea de servicio (al revés del adversario).
5. Cuando se sirve del lado izquierdo de la cancha, el servidor se parará entre tres a doce pies de la marca central, detrás de la línea base y apuntará y guiará la pelota en su servicio a cuatro objetivos principales: la primera muy ancha y al frente en la línea lateral a la derecha (ancha y corta al revés del adversario), la segunda a la esquina de la línea lateral izquierda y la línea de servicio (al revés del adversario), la tercera al punto medio entre la esquina izquierda y la esquina central (al cuerpo del adversario), y la cuarta en la esquina de la línea central de servicio y la línea de servicio (a la derecha del adversario).
6. El compañero se ubicará entre 5 a 8 pies de la malla, en el área central del cuadro; si el servicio es ancho, se desplazará ligeramente a su izquierda para cubrir un potencial golpe paralelo; si el servicio es al centro, se desplazará al centro para cerrar el ángulo potencial de devolución.
7. El compañero debe estar alerta a las devoluciones débiles para interceptarlas ("poach") y volearlas entre medio de los dos adversarios.

8. Es preferible servir con mucho efecto y profundo, para tener un poco más de tiempo para tomar la malla.
9. Si se le está sirviendo a un buen receptor, no se debe atacar siempre la malla detrás del servicio, ya que el oponente le tomará la medida y lo destrozará con su devolución llena de posibilidades.
10. Procurar servir profundo y a las esquinas, preferiblemente al revés.
11. Estudie y analice las debilidades del oponente y atáquelas sin piedad.
12. Manténgase hablando con su compañero y establezcan señales para avisar cuando se va a cruzar a interceptar una bola.
13. Utilice formaciones alternas, tales como la australiana (los dos jugadores en el mismo lado de la cancha al servir), para buscar atacar las áreas débiles del adversario, por lo general el revés.
14. De vez en cuando, péguale con un segundo servicio al primero para mantener al adversario adivinando.
15. Si se falla el primer servicio en la malla, el compañero debe recoger inmediatamente la pelota y mantener la cancha libre de bolas sueltas.
16. Trate de tomar la malla antes que el oponente y busque colocar los tiros ganadores al centro.

#### Devolución del servicio

1. Es uno de los tiros más importantes en dobles.
2. La clave para devolver bien el servicio es estar preparado antes que el servidor, intentar leer su lenguaje corporal y estar preparado para

cualquier sorpresa; debe tratar de golpear la bola dentro de la cancha y mientras está subiendo, para reducir la distancia dentro de la cancha que va a acaparar el servidor.

3. La posición de preparación debe propiciar el máximo de enfoque, alerta y activación a la tarea; el compañero debe colocarse de acuerdo a la posición del servidor para permitir espacio para una devolución al lateral.
4. Mantenga un agarre que pueda cambiarse rápidamente, de acuerdo a la velocidad, trayectoria o efecto de la pelota servida; la raqueta debe estar suelta y preparada para mover el agarre rápidamente y sacar la raqueta hacia atrás simultáneamente.
5. La devolución debe ser a los pies del receptor, para obligarlo a levantar la pelota y que el compañero golpee una volea ganadora.
6. Esperar y golpear la bola metido en la cancha pone a la defensiva al servidor y le da la ventaja al que devuelve de golpear la bola servida cuando va subiendo, restándole tiempo al servidor para responder; además, abre infinidad de posibilidades para tocar sutilmente una pelota dejada ("drop shot") cerca de la malla, o dirigirla profunda a una u otra esquina, dependiendo de si se ataca o no la malla.
7. Si el servicio es débil, atáquelo sin piedad, colocando la bola en las esquinas, directamente al servidor, cortas al frente, y variando cada tiro para mantenerlo a la expectativa.
8. De vez en cuando, coloque sorpresivamente un globo/"lob" profundo y alto sobre el jugador que está en la malla.
9. Si aprecia que una pelota va fuera de la cancha, diga "déjala" o "fuera" al compañero para evitar que la golpee.

10. Pidan los globos del adversario, dependiendo de quien esté en mejor posición para un remate/"smash" ganador.
11. Si el compañero del que sirve se mueve constantemente a interceptar la devolución, espere un servicio cómodo y golpee paralelo fuerte.
12. Siempre ponga el máximo de atención al servidor: esté preparado antes de que sirva, mire fijamente la pelota lanzada para tratar de adivinar a dónde va el servicio, lea los mensajes corporales.
13. En caso de desesperación, golpee un bombo bien alto y profundo que le permita recuperar una posición defensiva, ganar tiempo, y cubra el centro de la cancha.
14. No olvide que la clave para devolver bien es estar preparado y tener una mecánica de respuesta versátil, eficiente y adaptable al servicio.

#### El juego desde el fondo de la cancha

1. En dobles de principiantes, el juego, por lo general, es desde el fondo de la cancha; según avanza el nivel se juega más la malla para ganar los puntos.
2. Si se escoge jugar desde el fondo, se debe mantener la bola alta sobre la malla, profunda y cruzada, lejos del oponente en la malla.
3. Estimar juiciosamente la potencial trayectoria de acuerdo a la posición al momento de golpear; saber cuándo golpear paralelo o cruzado, consciente de la profundidad de la cancha y la altura de la malla en los laterales; use un globo para romper un patrón dominante de dominio en la malla.

4. Usar concienzudamente los efectos sobre la pelota, ya sea para que el golpe se mantenga bajo y pierda velocidad, o para que rebote alto y explosivamente, alejándose del adversario, especialmente en los globos profundos.
5. Negociar con el compañero el lado de la cancha en que se va a jugar.
6. Si se tiene dos jugadores oponentes en la malla, golpee al medio, entre los dos.
7. Use mucho piquete y efecto para provocar devoluciones débiles.

#### El juego de malla

1. En dobles se juega más desde la malla, sin importar la superficie.
2. Se ataca la malla siempre que se presenta una buena oportunidad, en particular después de un tiro que obliga al adversario a devolver débil o corto.
3. Para tomar la malla es necesario atacar fuerte al revés, a las esquinas o provocar una devolución débil o defensiva.
4. El servidor que recoge una volea la tratará de colocar profunda, cerca de la línea base.
5. Cuando se golpea un globo, se atacan los reveses de los oponentes o se dirige justo al medio de la cancha para causar indecisión.
6. Si se envía un globo profundo y efectivo, la mejor respuesta es otro globo igual de profundo y efectivo.

7. Al igual que en sencillos, trate de terminar el punto fulminantemente y tratar de no dar segundas oportunidades al contrario.
8. Cuando tenga dudas sobre dónde colocar una volea, golpee hacia el centro de la cancha.
9. Tan pronto perciba que viene un globo, camine o muévase hacia atrás rápidamente para buscar buena posición ofensiva.
10. Intercepte toda bola devuelta débilmente por el adversario y colóquela entre ambos jugadores o en cancha abierta.
11. En el caso de un globo, a veces el compañero puede correr más fácilmente en diagonal que hacia atrás; deben pedir la bola.

### **Dobles mixtos**

Aunque aplican las mismas reglas que en el dobles regular, los dobles mixtos requieren mayor tacto y consideración, dadas las posibles diferencias en habilidades entre jugadores. Algunas de las reglas no-escritas incluyen: no rematar al cuerpo de una jugadora, quitarle un poco de velocidad al servicio, y evitar jugar todo el tiempo con la jugadora o jugador más débil. En el juego de alto nivel, o cuando las mujeres juegan a mayor nivel que los varones, no es necesario observar estas salvaguardas de cortesía, consideración y equidad.

### **Práctica**

Para mejorar el nivel de juego, es necesario practicar regularmente con jugadores de igual o diferentes niveles de habilidad. Para desarrollar destrezas y competencias, es necesario invertir tiempo de práctica de todos los golpes básicos y en situaciones de juego. Seleccione buenos jugadores, responsables y puntuales, con quien uno se lleve bien. Escojan horas cómodas que le permitan dialogar sobre la práctica y el nivel de juego. Comenten sobre cómo corregir los errores y mejorar el desempeño. Intercale algunas rutinas o juego puntos informalmente.

Una buena pareja de práctica es un tesoro valioso para el espíritu pero, sobre todo, es la oportunidad de fortalecer una amistad fundamentada en la pasión por el mismo deporte y el disfrute de la actividad física vigorosa. Algunas recomendaciones para buenas prácticas incluyen: escoger horas frescas y libres de tensión y contaminación, usar entre cuatro a seis o más bolas nuevas con buena presión, usar pantalones con bolsillos amplios para la mayor cantidad de bolas, golpear de derecha y de revés por un tiempo considerable antes de jugar puntos, efectuar un breve estiramiento y calentamiento antes de jugar y enfriar gradualmente después de jugar, hidratarse bien, estar pendiente a molestias y lesiones, usar sistemas alternos de puntuación, separar días para practicar con regularidad, practicar en diferentes superficies y en diferentes horarios, evitar llegar al punto de agotamiento o colapso físico, y disfrutar el juego al máximo.

## Epílogo

Completada esta primera edición del proyecto de *Tenis boricua*, queda la satisfacción de haber contribuido a ampliar la cultura deportiva puertorriqueña con las destrezas, conocimientos, disposiciones y actitudes deportivas que permiten el disfrute pleno de uno de los mejores, si no el mejor, de los deportes vitalicios, el tenis. Los temas discutidos en este libro pretenden iniciar un acervo de recursos e iniciativas que resulten en la masificación del tenis en nuestras comunidades y en la inserción activa y destacada, tanto en los currículos académicos universitarios, como en el ofrecimiento de la educación física escolar, desde la infancia hasta la adultez.

La clave para disfrutarse plenamente del tenis es trazarse metas modestas, realistas y razonables, a corto y mediano plazo, dentro de las posibilidades individuales. Los materiales adaptados pueden usarse con personas con todo tipo de necesidades especiales, incluyendo atletas en silla de ruedas, personas mayores, e infantes. La experiencia de muchos años jugando el deporte permite encontrar maneras para reservar tiempo de disfrutar el juego por el valor del juego en sí, una actividad humana esencial que muchas personas pierden mientras les pasa la vida por el lado, jugar. Muchas personas subestiman el poder curativo y estimulante del juego en sus vidas diarias, constituyendo esto un objetivo y elemento de realización y superación que pone a prueba las cualidades más sutiles y profundas de nuestra capacidad creativa individual. Creatividad motriz, intelectual, emocional, social, espiritual, cultural, ambiental . . . el tenis propicia experiencias y espacios de crecimiento y desarrollo ilimitados e inimaginables.

La mejor manera de adquirir buena condición física en el tenis es jugando tenis regularmente; el gimnasio y los ejercicios específicos para desarrollar fuerza, agilidad, resistencia y velocidad pueden ayudar cuando se carece en extremo de estos atributos, especialmente en regímenes y entrenamientos fuera de la temporada de competencia. Pero, sólo con observar el cuerpo y la musculatura de mujeres y hombres tenistas del más alto nivel, que juegan tenis todo el año, para concluir que el tenis de por sí, sin más nada, propicia un buen desarrollo de eficiencia física y motriz, salud general y calidad de vida. Los beneficios de salud mental, social y espiritual son otro beneficio añadido del deporte.

## Glosario

“Ace”/as – servicio ganador que no logra ser tocado por el receptor.

“Advantage”/“ad”/ventaja – punto que se hace luego de un empate 40-40.

“All”/iguales – puntuación pareja con la misma cantidad de puntos ganados por cada jugador; 15-15 = 15 All/15 iguales.

“Backcourt”/fondo de la cancha – área entre la línea de servicio y la línea base.

“Backhand”/revés – golpe ejecutado del lado izquierdo para un derecho y del derecho para un zurdo.

“Backspin”/rotación negativa – efecto de arriba hacia abajo sobre la bola.

“Baseline” – línea base o línea trasera de la cancha.

“Crosscourt” – golpe cruzado en trayectoria diagonal a la cancha.

Cuarenta/“forty” – puntuación tras marcar tres puntos.

“Deuce”/juego empate – puntuación de 40-40.

Doble falta – fallar los dos intentos de servicio para perder el punto.

Dobles – dos jugadores por equipo.

“Drop shot” – bola que se muere cerca de la malla al pasar sobre ella.

“Drop volley” – volea dejada suavemente cerca de la malla.

- Falta -bola servida que no entra en el cuadro de servicio correctamente.
- “Foot fault” - falta en el servicio que se comete al pisar la línea base antes de hacer contacto con la bola en el servicio.
- “Forecourt”/cancha delantera - área entre la malla y la línea de servicio
- “Forehand”/derecha - golpe ejecutado del lado derecho para un derecho y del izquierdo para un zurdo.
- “Game”/juego - unidad de un set que se completa cuando un jugador gana cuatro puntos antes de que el contrario gane tres; cuando ambos han ganado tres puntos, se deben ganar dos puntos seguidos después de cada empate o “deuce”.
- “Half-volley”- golpe entre una volea y un golpe, abreviado, justo al rebotar.
- “Let”-punto que se repite por interferencia o porque la bola toca la malla y cae buena.
- “Lob”/ bombo - golpe de trayectoria alta que cae cerca de la línea base.
- “Love” - cero puntos o cero juegos.
- “Match”/partido - competencia entre dos o cuatro jugadores para decidir un ganador, generalmente en dos de tres o en tres de cinco “sets”.
- “Match point” - punto decisivo para ganar un partido.
- “Overhead”/”smash”/remate - golpe fuerte sobre la cabeza, con mecánica parecida al servicio.
- Paralelo/”down the line”- pelota golpeada paralela a las líneas laterales.

“Poach” – bola interceptada en la malla en el juego de dobles.

Quince/”fifteen – primer punto ganado por un jugador.

“Receiver”/receptor – jugador que recibe el servicio.

“Server”/servidor – jugador que sirve e inicia el punto.

Servicio – Golpe usado para iniciar un punto y poner la bola en juego.

“Service break” – romper el servicio al oponente.

“Set” – conjunto de “games” o juegos que se completan hasta llegar a seis con ventaja mínima de dos juegos o hasta siete o más (6-0, 6-1, 6-2, 6-3, 6-4, 7-5, 8-6, etc.)

“Set point” – punto decisivo para ganar un set.

“Stroke” – golpear la pelota con la raqueta.

“Topspin”/rotación positiva – efecto de abajo hacia arriba sobre la bola.

Treinta/”thirty” – puntuación del jugador que ha ganado dos puntos en un “game”.

“Volley”/volea – golpe corto y breve usado para pegarle a la bola en el aire, antes de que rebote.

## Bibliografía

Alexandrino, J. (1997). *Tenis básico para el principiante*. Carolina, PR: Novograph.

American Sport Education Program. (2002). *Coaching youth tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Barnaby, J. (1996). *Advantage tennis: Racket work, tactics, and logic*. Boston, MA: Allyn & Bacon

Chase, E. T. (1986). *Covering the court*. Garden City, NY: Doubleday.

Del Río, L. (1993). Bases para la enseñanza de educación física en la escuela elemental. *EDFIES*, 6, 1, 41-47.

Del Río, L. (1992). Secuencia sugerida de desarrollo de deportes en la escuela elemental. *EDFIES*, 5, 1, 37-40.

Del Río, L. (1991). La aplicación del triángulo del desarrollo a la estructuración de programas de actividad física para la niñez de edad escolar. *EDFIES*, 5, 1, 33-36.

Departamento de Educación de Puerto Rico (2004). *Marco curricular del programa de educación física*. Hato Rey: Departamento de Educación de Puerto Rico.

Flores, E. (1986). *Educación física para grados primarios*. Río Piedras: Editorial Flores.

Flores, E. (1993). *Educación física para cuarto a sexto grado*. Río Piedras: Editorial Flores.

Frostig, M. & Maslow, P. (1987). *Educación del movimiento: Teoría y práctica*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006): *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. (6th ed.). Boston: McGraw-Hill.

Gensemer, R. E. (1989). *Tennis*. Philadelphia, PA: W. B. Saunders.

Gilliom, B.C. (1990). *Basic movement education for children: Rationale and teaching units*. Reading, MA: Addison Wesley.

Haynes, C. (1988). *Speed, strength, and stamina: Conditioning for tennis*. Garden City, NY: Doubleday.

López, L. (1990a). Educación del movimiento. *EDFIES*, 3, 1, 6-8.

López, L. (1990b). Reflexiones sobre las bases de desarrollo de un programa preescolar en Puerto Rico. *EDFIES*, 3, 2, 6-12.

López, L., & Santini, M. (1991). Las bases teóricas para un modelo de desarrollo social-motor. *EDFIES*, 4, 2, 25-29.

López, M. L., & Santini, M. (1991). *Guía Educativa APREMIA*. Isla Verde, P.R.: ProEdfi.

Lord, S. (1989). *Returning the serve intelligently*. Garden City, NY: Doubleday.

Lleixá-Arriba, T. (1995). *Desarrollo curricular para primer ciclo: Educación física primaria*. Barcelona: Paidotribo.

Madden, P., & Gantz, J. (1989). Laban movement studies: A program in body-mind education. *The Educational Forum*, 54, 116-122.

- Metzler, P. (1986). *Advanced tennis*. New York, NY: Collier Books.
- Murphy, B. (1988). *Complete book of championship tennis drills*. West Nyack, NY: Parker.
- Murphy, C. (1994). *Advanced tennis*. Dubuque, IO: William C. Brown.
- Murphy, C., & Murphy, B. (1996). *Tennis for the player, teacher, and coach*. Philadelphia, PA: William B. Saunders.
- Mutimer, P. (1997). *Zen tennis*. Sydney, Australia: Harper Collins.
- Orlick, T. (1986). *The cooperative sports and games book*. New York: Pantheon.
- Santini, M. (2004). *Teoría y práctica de la educación física elemental y adaptada*. Hato Rey, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Santini, M., & López, L. (2004). *Juego y movimiento en la educación física elemental y adaptada*. Hato Rey, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Schwed, P. (1990). *The serve and the overhead smash*. Garden City, NY: Doubleday.
- Souffront, M. (1991). El juego y los juguetes: Su significado y propósito. *EDFIES*, 4, 2, 12-15.
- Vélez-Adorno, C. (2004). *Juegos infantiles de Puerto Rico*. Río Piedras: Editorial Universitaria.
- [http://www.coreduc.cl/multihomed/coreduc/descargas/REGLAMENTO\\_DEL\\_TENIS.PDF](http://www.coreduc.cl/multihomed/coreduc/descargas/REGLAMENTO_DEL_TENIS.PDF)
- <http://www.usta.com>



Mariano Santini Rivera estudió educación física elemental y secundaria en la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, su maestría en administración de educación física y el doctorado en educación física adaptada y recreación terapéutica en la Universidad de Nueva York. También estudió un Certificado Graduado en Gerontología en el Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico. Es catedrático en educación física adaptada y recreación terapéutica en la Universidad de Puerto Rico en Bayamón, donde enseña desde el 1982. Además de los cursos de especialidad, enseña los cursos de tenis elemental e intermedio y fue entrenador del equipo masculino entre los años de 1982-1984. Aprendió a jugar tenis en las canchas de la Universidad de Puerto Rico en Río Piedras y en el Club de Tenis de Río Piedras, Baldrich. Sus entrenadores fueron David Furman, Pochy Oliver y Charlie Sager, mientras jugaba para la UPR, donde fue jugador-entrenador en el 1976. Fue entrenador asistente del equipo masculino de tenis de la Universidad de Nueva York entre 1977 y 1979, y entrenador jefe de los equipos masculino y femenino de la UPR Río Piedras entre 1980 y 1982, antes de laborar en la UPR en Bayamón. Actualmente, juega en la Liga Senior y Super Senior de la Puerto Rico Tennis Association y se mantiene activo jugando tan a menudo como es posible.