

**Programa Compartim de gestió del coneixement del Departament de Justícia**

## **Iniciació a la dinamització del tennis als centres penitenciaris**

**Activitat física i esport als centres penitenciaris**

Setembre 2014

## **Programa Compartim de gestió del coneixement del Departament de Justícia**

Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada

Comunitat Activitat física i esport als centres penitenciaris

Setembre de 2014



### **Avís legal**

Els textos d'aquesta obra estan subjectes a una llicència Reconeixement 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació pública i la transformació per generar una obra derivada, sense cap restricció sempre que se'n citi el titular dels drets (Generalitat de Catalunya. Departament de Justícia). La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/es/legalcode.ca>. Les imatges, els dibuixos i les taules pertanyen a la Federació Catalana de Tennis.

© Generalitat de Catalunya

Departament de Justícia

[www.gencat.cat/justicia](http://www.gencat.cat/justicia)

# Índex

1. Introducció .....	5
2. Contextualització .....	5
3. Generalitats del tennis .....	7
3.1 Resum del reglament .....	7
3.2 Material i instal·lacions .....	14
3.3 Modalitats del tennis.....	15
3.3.1 El minitennis.....	15
3.3.2 El tennis en cadira de rodes.....	16
3.3.3 El tennis de platja.....	18
4. Fonaments tècnics del tennis .....	19
4.1 El joc de peus.....	19
4.1.1 La mobilitat.....	19
4.1.2 La posició d'espera o preparat.....	21
4.1.3 La unitat de gir .....	21
4.1.4 La col·locació bàsica dels peus en fer el cop.....	22
4.1.5 La recuperació del centre.....	22
4.2 Les preses.....	23
4.2.1 La presa continental i les seves variants .....	23
4.2.2 La presa est de dreta i de revés.....	24
4.2.3 La presa oest .....	25
4.2.4 Les preses intermèdies .....	25
4.2.5 La presa de revés a dues mans.....	26
4.3 Els cops.....	27
4.3.1 Fases del cop.....	27
4.3.2 Les accions principals.....	27
4.3.3 Les accions secundàries.....	28
4.3.4 Tipus de cops.....	30
5. Fonaments tàctics del tennis .....	39
5.1 Concepte de <i>tàctica</i> .....	39
5.2 Concepte d' <i>estratègia</i> .....	39
5.3 Objectius de la tàctica en la iniciació al tennis .....	40
5.4 Situacions tàctiques bàsiques.....	40
5.5 Exercicis d'iniciació a la tàctica per a principiants.....	41

6. Metodologia d'ensenyament i entrenament del tennis.....	42
6.1 Tipus de metodologia.....	42
6.2 Progressions .....	43
6.2.1 Proposta de progressió metodològica.....	43
7. Generació de situacions i espais d'ensenyament.....	47
8. Bibliografia i bibliografia web de suport .....	50
9. Annexos.....	53
9.1 Model de sessió i recomanacions .....	53
9.2 Diferents tipus de competicions .....	55
9.3 Glossari de termes de tennis.....	58
10. Autors .....	60

## 1. Introducció

L'esport del tennis va començar a ser practicat a Catalunya al final del segle XIX, a ciutats com Reus i Barcelona, per membres de la colònia anglesa i per membres de la burgesia catalana que s'hi relacionaven. Amb el pas dels anys, el nombre de practicants d'aquest esport ha anat augmentant de forma considerable, fins al punt que actualment la presència d'espais on practicar-lo és del tot normal arreu del territori. De fet, de manera similar al que s'esdevé amb els esports col·lectius tradicionals (el futbol, el bàsquet, etc.), es podria dir que aquest és l'esport individual per excel·lència al nostre país.

Als centres penitenciaris, l'etiqueta d'esport individual per excel·lència aplicada al tennis també es pot considerar com a bona, si bé cal puntualitzar que és un mèrit compartit amb altres variants com ara l'esquaix, el tennis de taula, el frontó i altres adaptacions que se'n fan depenent de les instal·lacions, el material i els participants de què es disposa.

Com a tècnics d'esport, analitzant les diverses realitats amb què ens trobem segons el centre on estem treballant, hem considerat que ens és indispensable consensuar un document que, a partir del coneixement de les realitats viscudes dia a dia als diferents centres, ens pugui servir per abordar l'ensenyament dels esports de raqueta de manera satisfactòria. I ho hem fet, gràcies a la fantàstica ajuda de la Federació Catalana de Tennis, a través del seu esport *mare*: el tennis.

Aquest document pretén que els tècnics d'esport de centres penitenciaris obtinguin eines i coneixements per planificar, dissenyar, controlar i avaluar qualsevol tipus d'activitat relacionada amb el tennis i les seves variants, siguin quins siguin els recursos dels quals disposin.

Ens endinsarem en el reglament, el material i les instal·lacions, les diferents modalitats, els fonaments tècnics i tàctics, les metodologies d'entrenament i la generació de situacions i espais d'ensenyament.

## 2. Contextualització

Tal com ja avançàvem en l'apartat anterior, el tennis és un esport que es desenvolupa de forma molt diferent als nostres centres penitenciaris segons quin sigui el centre d'estudi. I aquest fet és, segurament, el que ens porta a no cenyir-nos només al tennis, sinó a tenir-ne presents també els esports derivats. En efecte, quan parlem d'aquests esports, la realitat de cada centre és molt diferent de la dels altres per diversos motius: instal·lacions i material disponibles, tradició de pràctica, presència d'interns amb interès especial per aquestes disciplines esportives, presència o no de col·laboradors externs especialistes, etc.

Seguidament, farem un breu recorregut per cinc centres d'arreu de Catalunya totalment diferenciats entre ells en molts aspectes, per tal de poder-nos fer una idea de quina és en cada un la realitat d'aquest esport i de quin és el seu estat de salut actual.

## **CP Quatre Camins**

A tres mòduls residencials disposen de pals de suport per a les xarxes. Quatre d'aquests pals són de fusta i fets artesanalment pels mateixos interns i dos són de ferro. En aquests mòduls la pista de joc està marcada, però només una disposa de xarxa; les altres dues pistes utilitzen una cinta que en fa les funcions. El joc en si es desenvolupa de forma lliure i amb raquetes cedides per l'àrea d'esports, altres de pròpies dels interns i/o pales de pàdel.

A l'àrea poliesportiva, en canvi, es disposa de raquetes, pista marcada, joc de pals i xarxa. Les activitats s'hi duen a terme exclusivament de forma dirigida un dia a la setmana durant dues hores, amb vista a l'optimització i el rendiment en l'ús de l'espai. Hi participen de 8 a 10 interns.

## **CP Joves**

L'activitat s'hi realitza en una franja tancada, per un ús exclusiu dels mòduls residencials 1 i 2, dos dies a la setmana a raó d'una hora i mitja de durada cada sessió. En aquests mòduls s'adapten dues pistes mitjançant una xarxa llarga de 20 metres i la senyalització de la pista amb minicons. Hi participen uns 8 o 10 interns de la franja que els pertoca per horari.

Pel que fa a la pràctica en si, s'observen els aspectes més rellevants del reglament (servei, puntuació...) i, malgrat que és eminentment lúdica i amb poca participació dels professionals, s'identifiquen els errors tècnics més rellevants i es donen les explicacions pertinents per corregir-los i millorar la qualitat del joc.

## **CP Brians 1**

Des de fa 11 anys aquest centre compta amb la col·laboració d'un professor de la Federació Catalana de Tennis, el qual imparteix classes d'aquest esport i dinamitza l'activitat. Durant quatre hores, dos dies a la setmana, aquest professor gestiona l'activitat amb l'ajuda dels tècnics d'esport, a banda de proporcionar material i organitzar un torneig entre tots els centres de Catalunya, que any rere any acudeixen a participar-hi amb un alt grau de satisfacció quant al nivell organitzatiu i participatiu.

## **CP Lledoners**

Des de la inauguració d'aquest centre, l'esport de raqueta més practicat ha estat el frontennis. Com a conseqüència d'aquest fet, aprofitant les parets del poliesportiu s'hi han dibuixat tres pistes, on juguen una mitjana de 12 interns que participen de forma regular en l'activitat dos o tres cops per setmana.

A causa de l'interès per aquests esports de raqueta, al seu dia es va decidir contactar amb un club de tennis proper amb l'objecte de poder-hi col·laborar i instaurar el tennis dins de la programació esportiva del centre. Dos voluntaris van dinamitzar aquesta

activitat durant un estiu amb molt bona acceptació per part dels interns. Malauradament, per diversos motius aquesta col·laboració no va poder continuar i el tennis ha tornat a un segon terme en detriment del frontennis.

## CP Brians 2

Donades les dimensions i la gran quantitat d'espais destinats a l'activitat esportiva i, en particular, als esports de raqueta, es pot dir que la seva situació és molt bona en aquest centre. Tres pistes d'esquaix, un espai amb tres taules destinat exclusivament a la pràctica del ping-pong, així com una pista de tennis adaptada a l'espai exterior i una altra a l'interior del poliesportiu (ambdues de mides reglamentàries i amb el material corresponent) possibiliten que l'anomenada *activitat de raquetes* es dugui a terme cada matí, de les 9 a les 13 hores, i que siguin molts els interns que en gaudeixin.

El fet, però, que es disposi de tants espais de pràctica i que sovint molts funcionin al mateix temps, impedeix que els tècnics d'esport puguin fer un seguiment i control acurat de l'aprenentatge de les activitats que s'hi realitzen. No obstant això, en aquest centre es valora molt positivament que cada dia siguin més els interns interessats a participar i aprendre aquestes pràctiques esportives.

## 3. Generalitats del tennis

### 3.1 Resum del Reglament

#### La pista

La pista és un rectangle de 23,77 metres (78 peus) de llargada i 8,23 metres (27 peus) d'amplada. Està dividida transversalment en dues meitats per una xarxa suspesa d'una corda o d'un cable de metall d'un diàmetre màxim de 0,8 centímetres (1/3 de polzada), els extrems del qual s'han de subjectar al capdamunt de dos pals o bé passar-hi per sobre. Aquests pals han de tenir una amplada o un diàmetre no superior a 15 centímetres (6 polzades) i no poden sobrepassar el nivell de la xarxa més de 2,5 centímetres (1 polzada). Els pals han de quedar fora de la pista, a 0,914 metres (3 peus) de les línies laterals, i han de tenir una alçada d'1,07 metres (3 peus i 6 polzades).

Quan una pista combinada d'individuals i dobles (vegeu la regla 34) amb xarxa de dobles és utilitzada per a individuals, la xarxa s'ha de subjectar a una altura d'1,07 metres (3 peus i 6 polzades) per mitjà de dos pals anomenats *pals d'individuals*, que no poden fer més de 7,5 centímetres (3 polzades) d'amplada o de diàmetre. El centre dels suports d'individuals ha de ser fora de la pista d'individuals, a 0,914 metres (3 peus) de cada línia lateral.

Al centre, l'alçada de la xarxa ha de ser de 0,914 metres (3 peus).

## **Les instal·lacions permanents**

Les instal·lacions permanents de la pista inclouen no tan sols la xarxa, els pals, els pals d'individuals, la corda o el cable metàl·lic, la cinta tensora i la banda, sinó també, allà on n'hi hagi, les tanques de fons i laterals, les tribunes, els seients fixos o mòbils i les cadires del voltant de la pista, així com els seus ocupants, totes les altres instal·lacions fixes del voltant i de damunt la pista, i també el jutge de cadira, el jutge de xarxa, el jutge de falta de peu, els jutges de línia i els aplegapilotes, quan són als seus llocs respectius.

## **La pilota**

La pilota aprovada per jugar sota les regles del tennis respon a les característiques següents:

- a) Ha de tenir una superfície exterior consistent en una coberta tèxtil uniforme i ha de ser de color blanc o groc. Si hi ha juntures han de ser sense costures.
- b) Ha de complir les característiques especificades a l'apèndix I (normes per fer les proves especificades a la regla 3), secció IV, sobre la mida, i ha de pesar entre 56 grams (1,975 unces) i 59,4 grams (2,095 unces).

## **La raqueta**

No es considera apta per jugar sota les regles del tennis la raqueta que no compleix les característiques següents:

- a) La superfície amb què es colpeja la pilota ha de ser plana i ha d'estar formada per cordes entrelaçades o fixades, subjectades per un marc. El cordatge ha de ser uniforme i, particularment, no menys dens en el centre que en qualsevol altre punt. La raqueta ha de ser dissenyada i cordada de manera que les característiques de joc siguin idèntiques per ambdós costats.

Les cordes no han de tenir cap objecte adherit ni cap protuberància, llevat dels utilitzats només i específicament per limitar o evitar el desgast o la vibració, amb unes dimensions i una posició calculades per a aquest propòsit.

- b) El marc de la raqueta no pot superar els 73,66 centímetres (29 polzades) de llargada total, inclòs el mànec. El marc de la raqueta no pot superar els 31,75 centímetres (12,5 polzades) d'amplada total. La superfície cordada no pot excedir els 39,37 centímetres (15 ½ polzades) de llargada total i els 29,21 centímetres (11 ½ polzades) d'amplada.

- c) El marc, inclòs el mànec, no pot tenir cap objecte ni mecanisme adherit, llevat dels utilitzats només i específicament per limitar o evitar el desgast o la vibració o per distribuir el pes. En tot cas, aquests han de tenir unes dimensions i una posició raonables per a aquest propòsit.



d) El marc, incloent-hi el mànec i les cordes, ha d'estar lliure de qualsevol dispositiu que faci possible canviar materialment la forma de la raqueta, o canviar la distribució del pes en la direcció de l'eix longitudinal de la raqueta que pugui alterar la velocitat d'inèrcia del moviment, o que deliberadament canviï alguna funció que pugui afectar la funció de la raqueta durant la disputa d'un punt.

### **El servidor i el restador**

Els jugadors se situen a banda i banda de la xarxa. El jugador que llança primer la pilota s'anomena *servidor*, i l'altre, *restador*.

### **El servei**

El servei s'ha d'executar de la manera següent:

Immediatament abans de començar a servir, el servidor ha de tenir els dos peus en repòs darrere la línia de fons, entre la continuació imaginària de la marca central i la de la línia lateral. Aleshores, el servidor ha de llançar la pilota amb la mà enlaire en qualsevol direcció i, abans que toqui a terra, l'ha de colpejar amb la raqueta. El servei es considera acabat en el moment de l'impacte de la raqueta i la pilota. Si un jugador només pot utilitzar un braç, pot fer servir la raqueta per llançar la pilota enlaire.

### **La falta de peu**

Durant el servei, el servidor no pot:

- a) Canviar la seva posició caminant o corrent. No es considera que el servidor canvia de posició quan mou lleugerament els peus de manera que no afecta la posició que ha adoptat inicialment. Només es considera que canvia de posició si camina o corre.
- b) Tocar, amb cap dels dos peus, cap zona que no sigui la que hi ha darrere la línia de fons entre la continuació imaginària de la marca central i les línies laterals.

### **L'execució del servei**

Durant l'execució del servei:

- a) El servidor s'ha de situar alternativament a les meitats dreta i esquerra de la pista, començant per la dreta a cada joc. Si s'executa un servei des de la meitat incorrecta de la pista i això no es detecta, tots els punts que resultin d'aquest servei o d'aquests serveis incorrectes són vàlids, però l'error de posició s'ha de corregir immediatament després de ser descobert.
- b) La pilota servida ha de passar per sobre de la xarxa i tocar a terra dintre del quadre de servei oposat en diagonal o sobre alguna de les línies que limiten aquest quadre, abans que el restador la torni.

## **El segon servei**

Després d'una falta (si és la primera), el servidor ha de tornar a servir des de darrere de la mateixa meitat de la pista des d'on havia fet la falta, si el servei no s'havia fet des de la meitat incorrecta. En aquest últim cas, d'acord amb la regla 9, el servidor pot servir una única pilota des de l'altra meitat de la pista.

## **Quan s'ha de servir**

El servidor no pot servir fins que el restador no està a punt. Si aquest últim intenta tornar el servei, es considera que estava a punt. I si el restador declara que no està a punt, no pot demanar falta perquè la pilota no hagi tocat a terra dins els límits fixats per al servei.

## **El let**

En tots els casos en què s'ha d'indicar let, d'acord amb les regles, o s'ha d'interrompre el joc, la interpretació és la següent:

- a) Quan es tracta d'una qüestió referida exclusivament al servei, només aquest servei s'ha de repetir.
- b) En qualsevol altra circumstància, s'ha de repetir tot el punt.

## **El let al servei**

El servei s'ha de repetir (let):

- a) Si la pilota servida toca la xarxa, la cinta tensora o la banda i bota correctament, o si, després d'haver tocat la xarxa, la cinta tensora o la banda, toca el restador i qualsevol altra cosa que vesteix o porta, abans de tocar a terra.
- b) Si un servei o una falta s'executa quan el restador no està a punt.

Quan s'ha de repetir el servei, aquest servei no compta i el servidor ha de tornar a servir, però la repetició d'un servei no anul·la una falta anterior.

## **L'alternança en el servei**

Al final del primer joc, el restador es converteix en servidor, i el servidor, en restador, i això es fa de la mateixa manera, alternativament, en tots els jocs d'un partit. Si un jugador serveix quan no li correspon, el jugador que hauria d'haver servit ha de fer-ho des del moment en què es descobreix l'error, però tots els punts obtinguts abans de detectar-se l'error són vàlids, Una falta servida abans d'aquest descobriment no és vàlida. Si acaba un joc abans de detectar-se l'error, l'ordre del servei es manté alterat.

### **El canvi de camp**

Els jugadors canvien de camp al final del primer joc, del tercer i així alternativament durant tot el set, i al final de cada set, si el nombre total de jocs del set no és parell. En aquest últim cas, no es canvia de camp fins al final del primer joc del set següent.

Si hi ha hagut un error i l'ordre correcte no s'ha respectat, els jugadors han de reprendre l'ordre normal quan l'error es descobreix.

### **El destorb a l'adversari**

Si un jugador fa qualsevol acte que destorbi el seu adversari en l'execució del cop, perd el punt si ho fa voluntàriament, i aquest s'ha de tornar a jugar si ho fa involuntàriament.

### **La pilota toca una línia**

Si la pilota toca una línia, es considera que ha botat dins el camp limitat per aquesta línia.

### **La pilota toca instal·lacions permanents**

Si la pilota en joc toca una instal·lació permanent (que no sigui la xarxa, els pals, els suports d'individuals, la corda o el cable de metall, la cinta tensora o la banda) després d'haver botat a terra, el jugador que l'havia colpejada guanya el punt; si ho fa abans de botar a terra, guanya el punt el seu adversari.

### **La puntuació en un joc**

a) Quan un jugador guanya el seu primer punt, el resultat és 15 per a aquest jugador; quan guanya el seu segon punt, el resultat és 30 per a aquest jugador; quan guanya el seu tercer punt, el resultat és 40 per a aquest jugador, i quan guanya el seu quart punt, el resultat és joc per a aquest jugador, llevat dels casos que s'especifiquen a continuació:

- Quan tots dos jugadors han guanyat tres punts, el resultat és iguals, i el punt següent guanyat per un jugador s'anomena *avantatge* per al jugador que l'ha guanyat. Si l'altre jugador guanya el punt següent, el resultat torna a ser iguals, i així fins que un dels jugadors guanya els dos punts que segueixen un resultat d'iguals, moment en què aquest jugador s'adjudica el joc.

b) Sistema alternatiu de puntuació.

El sistema sense avantatge pot ser adoptat com a alternativa al sistema de puntuació tradicional fins al 31 de desembre de 2000, sempre que s'anunciï abans del començament de la prova.

En aquest cas s'apliquen les regles següents:

- Quan un jugador guanya el seu primer punt, el resultat és 15 per a aquest jugador; quan guanya el seu segon punt, el resultat és 30 per a aquest jugador; quan guanya el

seu tercer punt, el resultat és 40 per a aquest jugador, i quan guanya el seu quart punt, el resultat és joc per a aquest jugador, llevat dels casos especificats a continuació:

- Si els dos jugadors han guanyat tres punts, el resultat és iguals; llavors es juga un punt decisiu en el qual el restador escull si vol rebre el servei al quadre de la dreta o al de l'esquerra. El jugador que guanya el punt decisiu s'anota el joc.

#### *En dobles*

En dobles s'aplica un procediment similar a l'individual. Quan el resultat és iguals, la parella restadora escull si vol rebre el servei al quadre de la dreta o al de l'esquerra. L'equip que guanya el punt decisiu s'anota el joc.

#### *En dobles mixtos*

En els dobles mixtos el sistema s'aplica de la forma següent: quan s'arriba a iguals, amb el component masculí de la parella servint, ell ha de servir sobre el jugador masculí de la parella oposada, i quan la component femenina de la parella serveix, ho fa sobre la jugadora de la parella contrària, independentment de la meitat de la pista que ocupen.

### **La puntuació en un set**

a) El jugador (o els jugadors) que guanya primer sis jocs guanya un set, però els ha de guanyar amb un marge de dos jocs sobre el seu adversari. Un set ha de durar tant com calgui fins que s'aconsegueixi aquest marge.

b) Com a alternativa al sistema d'avantatge descrit en el paràgraf anterior d'aquesta regla, es pot aplicar el sistema de joc decisiu o *tie-break*, sempre que la decisió s'anuncii abans del partit.

El joc decisiu s'aplica quan el resultat arriba a sis jocs iguals en un set, excepte en el tercer o el cinquè set d'un partit a tres sets o a cinc sets, respectivament, en què s'ha d'aplicar el sistema d'avantatge, si no s'ha decidit i anunciat altrament abans del partit.

El sistema de joc decisiu s'ha d'aplicar de la forma següent:

#### *En individuals*

1. El jugador que aconsegueix primer set punts guanya el joc i el set, sempre que tingui un marge de dos punts. Si el resultat arriba als sis punts iguals, el joc continua fins que s'hagi obtingut aquell marge. Durant tot el joc decisiu es fa servir la puntuació numèrica.

2. El jugador a qui correspon servir és el servidor del primer punt. El seu adversari ho és en el segon i el tercer, i posteriorment cada jugador serveix dos punts consecutius fins que un dels dos guanya el joc i el set.

3. Des del primer punt, se serveix alternativament des de la meitat dreta i esquerra de la pista, començant per la dreta. Si se serveix des de la meitat de la pista que no correspon i

això no és detectat, els punts guanyats a continuació són vàlids, però l'error s'ha de corregir immediatament després de ser descobert.

4. Els jugadors canvien de camp cada sis punts i al final del joc decisiu.

5. El joc decisiu compta com un joc per al canvi de pilotes, llevat que s'hagin hagut de canviar les pilotes al començament del joc decisiu, cas en el qual el canvi s'ha d'ajornar fins al segon joc del set següent.

#### *En dobles*

En un partit de dobles, s'aplica el mateix procés que en un d'individuals. El jugador a qui correspon servir és el servidor en el primer punt. Tot seguit cada jugador serveix alternativament cada dos punts, en el mateix ordre en què s'ha fet prèviament en el mateix set, fins que una de les dues parelles guanya el joc i el set.

#### *Alternança en el servei*

El jugador (o la parella, en els partits de dobles) a qui correspon servir en primer lloc durant el joc decisiu restarà en el primer joc del set següent.

### **El nombre màxim de sets**

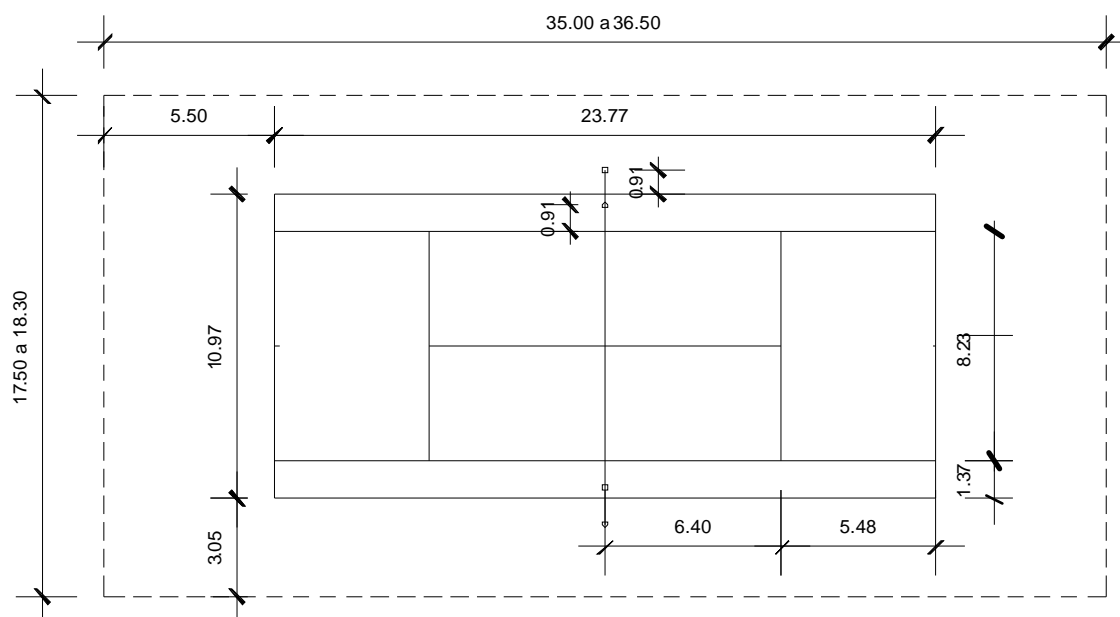
El nombre màxim de sets en un partit és de cinc, però si hi participen dones és de tres.

### **La pista de dobles**

Per als partits de dobles, la pista ha de tenir una amplada de 10,97 metres (36 peus), és a dir, 1,37 metres (4,5 peus) més per banda que la pista d'individuals, i els fragments de les línies laterals de la pista d'individuals que hi ha entre les dues línies de servei s'anomenen *línies laterals de servei*. Pel que fa a altres qüestions, la pista ha de ser similar a la descrita a la regla 1, però els fragments de les línies laterals de servei que hi ha entre la línia de fons i la línia de servei a cada banda de la xarxa es poden suprimir, si es vol.

## 3.2 Material i instal·lacions

### La pista de tennis



Les úniques mides reglamentàries són les d'un rectangle d'una longitud de 23,77 metres per una amplada de 8,23 metres, si es practica el tennis d'individual, i de 10,97 metres, si la competició és de dobles.

Les dimensions del gràfic de la pista inclouen l'amplada de les línies exteriors de cada zona.

#### Les línies

Són els elements que acoten el terreny de joc.

L'amplada de les línies és, en general, de 5 centímetres. Això no obstant, s'admet augmentar l'amplada de la línia de fons fins a 10 centímetres i reduir la resta fins a 2,5. Totes les línies formen part de les superfícies que delimiten. El color de la línia s'ha de distingir clarament sobre el paviment. El marcatge ha de quedar perfectament integrat, així com anivellat, i s'ha d'evitar el traçat en solcs o esquerdes.

## La raqueta

Infantil	54 cm	6/7 anys, aprox.
Cadet	59 cm	8/9 anys, aprox.
Júnior	64 cm	10/11 anys, aprox.
Sènior	69 cm	A partir de 12 anys, aprox.

Com més llarga és la raqueta més potència pot aconseguir. Com que la potència és inversament proporcional al control, a més llargada, menys control.

## La pilota

Habitualment parlem de pilotes amb pressió, com les utilitzades gairebé sempre, que tenen l'inconvenient de perdre les seves qualitats amb el temps.

Les pilotes anomenades *sense pressió* s'utilitzen per al minitennis, ja que permeten un joc més lent (facilita l'aprenentatge) i tenen un bot més baix (adequat a l'alçada dels alumnes).

## 3.3 Modalitats del tennis

### 3.3.1 El minitennis

Les regles del tennis que s'han plantejat són les referents a les pistes d'adults, però la pràctica del minitennis suggereix altres possibilitats que han d'adequar-se a les dimensions de la pista.

#### Dimensions de la pista

- 12 m x 6 m
- Alçada de la xarxa: 65 cm
- Quadre de servei: 4 x 3 m

#### Regles bàsiques

##### *Tipus de puntuació*

- Partit al millor de tres sets a 21 punts amb diferència de 2 punts i canvis de servei cada 5 punts
- Partit al millor de tres sets a 11 punts amb diferència de 2 punts i canvis de servei cada 5 punts

En les dues darreres opcions tindriem la possibilitat de fer puntuació i alternança del servei en el darrer set tipus voleibol.

També es pot adoptar la puntuació de voleibol de forma general. És a dir, només es guanyen punts quan se serveix.

- Partit a 9 jocs amb la puntuació de tennis (15-30-40, etc.) i amb diferència d'un joc
- Partit al millor de tres sets de 4 jocs cadascun i *tie-break* o joc decisiu en arribar al 3-3

#### **Canvis de costat**

- Canvis de costat cada 11 punts
- Canvis cada set
- Canvis cada 21 punts, etc.

#### **Material**

- Raquetes cadet o júnior
- Pilotes sense pressió
- Línies assenyalades a terra amb cinta adhesiva, guix, etc.

#### **Tipus de servei**

- Servei obligatori per sota de la cintura sense bot previ de la pilota
- Servei opcional per sota o per sobre de la cintura (l'alumne escull en cada situació el tipus de servei a realitzar)

#### **Puntuació per equips**

- Puntuació de 2 punts per partit guanyat i 0 punts per partit perdut
- Puntuació de punts per sets aconseguits

### **3.3.2 El tennis en cadira de rodes**

#### **El jugador que competeix amb cadira de rodes**

L'únic requisit per a l'elecció de persones que puguin jugar a tennis amb cadira de rodes és que han de tenir una incapacitat que estigui relacionada amb la mobilitat i diagnosticada per un metge. Dit d'una altra manera, han de patir una pèrdua substancial o total del funcionament d'una extremitat, com a mínim.

Si hi ha alguna raó que faci dubtar de l'elegibilitat d'una persona per participar com a jugador de tennis amb cadira de rodes, el comitè pertinent de la FCT es reserva el dret d'examinar qualsevol jugador pendent de classificació.



## **La pilota en joc**

El jugador de tennis amb cadira de rodes té dos bots autoritzats:

- a) Si colpeja la pilota al primer bot, aquesta ha de tocar el terra dins els límits de la pista.
- b) Si colpeja la pilota en el segon bot, aquesta pot tocar el terra dins dels límits de la pista o bé fora abans de ser retornada.

## **El servei**

Per fer el servei, les dues rodes posteriors s'han de situar darrere de la línia de fons i dins de l'àrea delimitada per la prolongació imaginària de la marca central i de les línies laterals. Les rodes davanteres petites poden situar-se damunt de la línia de fons i de la marca central.

## **Execució del servei**

La pilota servida, un cop ha botat a terra i dins del quadre de servei, pot tocar a terra un cop més, dins dels límits de la pista o bé fora, abans que la torni el restador.

## **Pèrdua d'un punt**

La cadira de rodes forma part del cos. Se li apliquen totes les regles corresponents si:

- a) La pilota en joc toca la cadira de rodes del jugador o alguna cosa que usi o porti, excepte la raqueta que sosté amb les mans. El punt es perd tant si el jugador es troba dins com si es troba fora dels límits del seu camp quan això passa.
- b) Una pilota servida colpeja la cadira de rodes del jugador o alguna cosa que usi o porti, excepte la raqueta que sosté amb una mà o amb totes dues.
- c) El servidor colpeja el seu company amb la pilota de servei (partit de dobles).
- d) El jugador usa deliberadament qualsevol part dels peus o els monyons com a frens o estabilitzadors mentre efectua el servei, colpeja la pilota, gira o s'atura.
- e) El jugador no pot mantenir una natja en contacte amb el seient de la cadira de rodes quan entra en contacte amb la pilota.

En canvi, el jugador no perdrà cap punt si, després de retornar la pilota, cau de la cadira i s'hi torna a asseure per a la devolució següent.

## **Falta de roda**

Durant l'execució del servei, el jugador servidor no ha de canviar de posició rodant o girant. No es considera que el jugador servidor ha canviat de posició si les rodes de la

cadira es mouen lleugerament, sense que això afecti materialment la ubicació original que ocupava.

### **Especificacions de categoria Quad**

Quan un jugador, com a conseqüència de les seves limitacions funcionals, no és capaç de jugar d'una manera competitiva a tennis amb l'aptitud corporal requerida (és a dir, que tingui prou mobilitat per cobrir la pista a la velocitat adequada), aleshores pot ser elegit per jugar a tennis amb cadira de rodes en la categoria Quad.

És un jugador de la categoria Quad aquell que té una mobilitat, una potència i una força limitades com a mínim a tres extremitats, per causa d'accident, lesió de la medulla espinal o altres malalties relacionades. En aquesta categoria queden inclosos també els paraestèsics ambulants, els usuaris de cadires de rodes electròniques i els amputats triples.

En aquesta categoria:

- Si els procediments convencionals per a l'execució del servei són físicament impossibles, una altra persona pot fer el servei en lloc del jugador.
- Els amputats poden utilitzar els monyons com a fre durant el joc.

### **3.3.3 El tennis de platja**

El tennis de platja, anomenat internacionalment (en anglès) *beach tennis*, és un esport de raqueta, considerat una modalitat del tennis convencional.

#### **La pista**

La pista és un rectangle d'entre 16 i 20 metres de llarg i d'entre 8 i 9 metres d'ample. Està dividida per la meitat per una xarxa suspesa d'una corda o cable metàl·lic d'un diàmetre màxim de 0,8 centímetres, els extrems del qual han de ser fixats o passar per damunt de la part superior de dos pals, els quals no han de superar els 15 cm<sup>2</sup> o els 15 cm de diàmetre. El centre de cada pal ha d'estar a 0,25 metres per fora de la línia lateral i l'alçada d'aquests ha de ser aquella que la part superior de la corda o del cable metàl·lic estigui entre 1,70 metres i 1,85 metres per damunt del terra.

Les línies de la pista han de ser d'entre 2,5 centímetres i 5 centímetres d'ample.

Totes les mesures de la pista han de ser realitzades per la part exterior de les línies, les quals han de ser del mateix color i contrastar amb la superfície del terra.

#### **La pilota**

Les pilotes aptes per al joc del tennis platja són pilotes de tennis de pressió mitjana.

## La raqueta

Es juga amb la raqueta reglamentària per al joc de tennis de platja, les mesures màximes de la qual són 55 centímetres de llarg i 30 centímetres d'ample. Aquesta raqueta ha d'estar perforada en tota la zona central per un nombre no limitat de forats de 9 a 13 mil·límetres de diàmetre cada un.

La superfície ha de ser uniforme i sense cordes.



## 4 Fonaments tècnics del tennis

### 4.1 El joc de peus

#### 4.1.1 La mobilitat

La mobilitat és l'activitat bàsica dels moviments dels peus, l'equilibri corporal i les tècniques de la cursa a partir de la posició preparat de l'alumne, per cercar pilotes des del fons de la pista o des de zones diferents amb els desplaçaments que calguin i sense cometre errors de càlcul.

Quan parlem de mobilitat solem referir-nos a les diferents maneres de moure els peus per desplaçar-se per tota la pista segons que es vagi a cercar la pilota en moviment o es vingui de cercar-la.

Es diferencien diverses formes de desplaçament a fi de determinar la posició adequada dels peus dins les situacions d'un jugador en moviment:

### **Desplaçaments laterals**

Són les formes de córrer cap a la pilota d'un costat a l'altre de la línia de fons de la pista. Solen anomenar-se *desplaçaments defensius* o *neutres*.

### **Desplaçaments endavant**

Són desplaçaments cap a dins de la pista amb l'objectiu d'atacar la pilota i avançar cap a la zona de xarxa.

### **Desplaçaments en diagonal i endavant**

S'efectuen per atacar les volees dins la zona de xarxa.

### **Desplaçaments de costat o pedal enrere**

Tenen per objectiu cobrir els globus i fer l'esmaixada.

### **Desplaçaments girant-se d'esquena al contrari**

El jugador corre cap al fons de la seva pròpia pista des de la xarxa, buscant poder arribar a la pilota del globus i tornar-la fent un possible contraglobus.

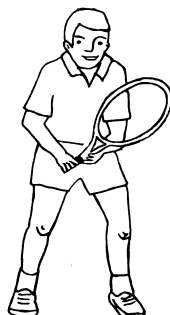
### **Desplaçaments personals**

Hi ha moltes formes de moure's. Les diferències apareixen pels motius següents:

- Les cames poden ser lentes o ràpides, més lleugeres o més pesants.
- Els peus poden ser flexibles o rígids.
- Uns malucs grossos i pesants fan que les cames girin més lentament.
- Els genolls poden ser potents i flexibles o bé rígids.

Segons la coordinació dels grups musculars de les cames, cada jugador pot tenir el seu propi estil de moure's amb la finalitat d'arribar a temps per situar-se, i una vegada col·locat colpegi la pilota davant del cos.

#### 4.1.2 La posició d'espera o preparat



Detall de la posició d'espera

Aquesta posició predinàmica, comuna a tots els tennistes, és la indicada per esperar la pilota. El jugador capta el contrari per la posició de l'entrada de la seva raqueta a la pilota; ben aviat veu l'inici del vol d'aquesta i reacciona i es mou cap a la direcció que li mana la vista.

Descripció de la posició preparat:

- Posició frontal a la xarxa
- Genolls lleugerament flexionats
- Peus separats a l'amplada de les espatlles i recolzats a la part davantera
- Des de la cintura cap amunt, lleugera inclinació cap endavant mantenint sempre el cap recte

Aquesta posició permet fer la sortida cap a la pilota de manera explosiva i és convenient inculcar-la des de l'inici de l'ensenyament.

#### 4.1.3 La unitat de gir



Detall de la unitat de gir

Des de la posició preparat, el moviment immediat que s'ha de fer quan s'ha advertit la direcció de la pilota del contrari és la unitat de gir.

La unitat de gir vol dir que es mouen a la vegada el peu del costat del cop i les espatlles en la direcció cap on s'ha de colpejar la pilota.

El pas del peu del costat del cop ha de ser més o menys ampli segons el tipus de desplaçament que ens indiqui l'ull envers la pilota.

#### 4.1.4 La col·locació bàsica dels peus en fer el cop

Com a regla bàsica, al moment de colpejar la pilota els peus han d'estar igualats o alineats; no és correcte, doncs, que estiguin situats frontalment o creuats.

Seqüències de col·locació per als cops bàsics:

Cop	Peu darrere	Peu davanter	Rotació
Servei	Paral·lel línia fons	Apuntant pal dret xarxa	Malucs + espatlles
Dreta	Paral·lel línia fons	Apuntant pal dret xarxa	Malucs + espatlles
Revés	Paral·lel línia fons	Apuntant pal esquerre	Mínima rotació
Revés a dues mans	Paral·lel línia fons	Apuntant pal esquerre	Malucs + espatlles
Volea dreta	Paral·lel línia fons	Diagonal endavant	45º endavant
Volea revés	Paral·lel línia fons	Diagonal endavant	Mínima rotació
Esmaixada	Paral·lel línia fons	Apuntant pal dret xarxa	Malucs + espatlles
Globus	Paral·lel línia fons	Apuntant un dels pals	Mínima ext. genolls
Deixada	Paral·lel línia fons	Apuntant un dels pals	Mínima rot. i transferència

#### 4.1.5 La recuperació del centre

Tant al nivell bàsic com als nivells avançats, la norma és sempre la mateixa: recuperar el centre com més aviat millor.

El centre bàsic és el lloc situat darrere la marca central de la línia del fons de la pista.

El centre teòric serà el dels dos tirs possibles del contrari segons la posició just al moment que colpegi la pilota.

## 4.2 Les preses

Tant la mà com el puny de la raqueta tenen uns punts de referència per saber el tipus de presa que s'està utilitzant.

Quan es fa referència a la mà, el punt més important és el carp inferior, dins el palmell.

### 4.2.1 La presa continental i les seves variants

Aquesta presa és la que té més variants segons la posició de la mà damunt del puny o mànec de la raqueta. Per definir-les, hem de saber reconèixer les indicacions següents:

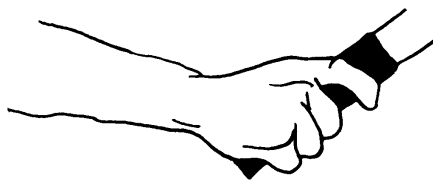
#### *A) La presa continental intermèdia o australiana*

El carp inferior ha de recolzar just al centre del pla superior del puny.

S'aconsella situar el dit índex una mica separat al puny.

#### *B) La presa continental completa o total*

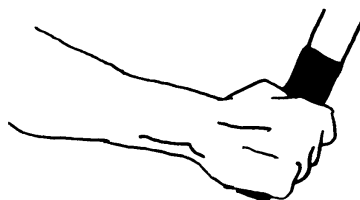
A diferència de la intermèdia, en la continental completa el carp inferior frega completament el pla superior del puny. Els dits estan separats al puny i el polze queda recollit a la seva part esquerra.



Detall de l'empunyadura continental completa

### C) La presa continental martell

El carp inferior ocupa gairebé la totalitat del pla superior del puny i els dits estan totalment recollits al voltant d'aquest.



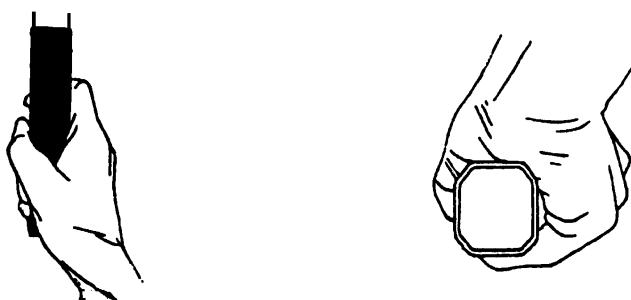
Detall de la presa continental martell

### 4.2.2 Les preses est de dreta i de revés

En aquests dos tipus de preses la raqueta s'agafa de maneres ben diferents:

- a) Per agafar l'est del cop de dreta, el carp inferior se situa damunt del cantó superior dret del puny de la raqueta, la qual ha d'estar sempre en posició vertical.

Una segona indicació ens la proporciona el mètode antic de situar el vèrtex dels dits polze i índex en un punt no gaire precís, però que, com a referència, es pot situar a l'escaire del costat superior dret i pla superior.



Detall de la presa est de dreta

- b) Per agafar l'est del cop del revés, el carp inferior se situa completament damunt del pla superior del puny i sempre amb les cordes verticals.

Una altra referència és que el dit polze se situa en diagonal respecte a la cara esquerra del puny.





Detall de la presa est de revés

#### 4.2.3 La presa oest

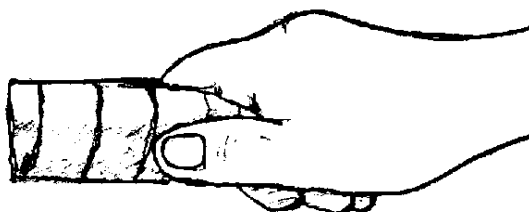
La preses oest són l'exageració de les preses est, és a dir, són preses una mica forçades que permeten colpejar la pilota amb molta més força.

Aquest tipus de presa té una forma generalitzada per al cop de dreta i en segons quins tractats també és reconeguda per al cop de revés.

- a) Per agafar l'oest de dreta, el carp inferior de la mà se situa al cantó inferior dret del puny de la raqueta situada sempre de manera vertical.

Amb les preses oest no es poden determinar les posicions del carp al puny, i és per això que són preses passades, també anomenades *semis*.

- b) En alguns tractats també es considera la presa passada de revés com a oest, és a dir, que el carp inferior es desplaça més enllà i més cap a l'esquerra del puny que en la presa est de revés, però sense determinar quant.



Detall de la presa oest de revés

#### 4.2.4 Les preses intermèdies

La manera d'agafar la raqueta sense la determinació de les referències del carp i del vèrtex del polze i índex dins les zones establertes del puny, també s'anomena *presa intermèdia* o personal quan ha estat apresada sense mètode.

Quan per motius de mètode hi ha hagut canvis de preses per adaptar-se a les comoditats del jugador, es pot parlar de preses *semi*: semiest, semioest, etc.

#### 4.2.5 Les preses del revés a dues mans

De manera general hi ha dos mètodes d'agafar la raqueta per fer el cop de revés a dues mans:

##### A) *El mètode recomanat*

La mà dreta, considerada com la mà hàbil, fa la presa continental completa i se situa just a la part més baixa del mànec.

La mà esquerra se situa a la part alta del mànec, però l'altra mà té la presa est de dreta.

##### B) *El mètode fals o personal*

Les dues mans agafen el puny amb la presa est de dreta.

La posició de les mans no té variació en relació amb on estan col·locades.

#### Progressió en la utilització de les preses

A mesura que l'alumne va familiaritzant-se amb la presa bàsica, se li recomana fer uns cops amb més ambició de rendiment, i això comporta unes variacions en la forma d'agafar la raqueta, que queden reflectides en el quadre següent:

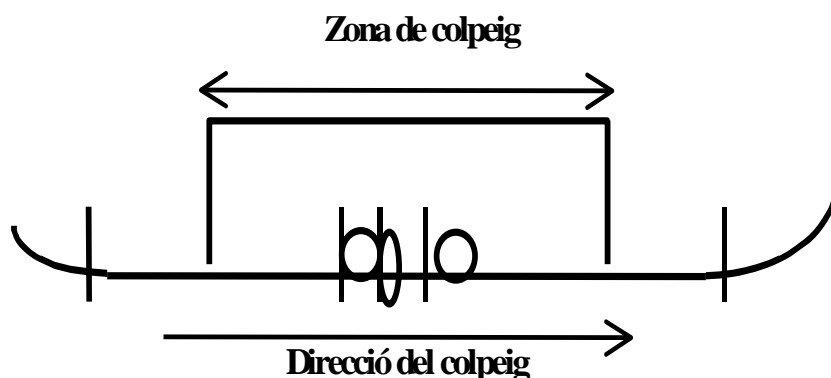
Cop	Presa bàsica	Progressió
Dreta	Est de dreta	Liftat: semioest dreta Tallat: continental
Revés	Est de revés	Liftat: est revés passada Tallat: continental
Servei	Est de dreta	Liftat: continental total Tallat: continental
Volea dreta	Est de dreta	Continental
Volea de revés	Est de revés	Continental
Esmaixada	Est de dreta	Continental

## 4.3 Els cops

### 4.3.1 Fases del cop

Tenint en compte que dins de cada cop hi ha uns punts més importants que d'altres, unes accions es consideren principals; d'altres, més secundàries, i finalment d'altres, auxiliars de les dues primeres.

a) Arc del colpeig:



b) Les fases dins l'arc:

1. Inici o sortida cap a la pilota
2. Unitat de gir
3. Raqueta enrere
4. Punt d'inflexió
5. Raqueta endavant
6. Impacte
7. Acompanyament
8. Acabament i equilibri
9. Recuperació del centre

### 4.3.2 Les accions principals

#### El perquè de la importància del punt d'impacte

Hem de donar la màxima importància al punt d'impacte, perquè en l'esport del tennis és fonamental saber impulsar bé la pilota.

L'impacte, és a dir, la posada en contacte de la raqueta i la pilota, dura tan sols un instant. 4 mil·lèsimes de segon, que és un temps insuficient per poder veure la pilota.

Atesa la rellevància del punt d'impacte, cal prescindir de moviments purament estètics i centrar-se en la coordinació dels que permetran executar el cop amb la màxima eficàcia (*timing*).

### **El puny, ben subjectat**

La manera ideal d'agafar la raqueta durant la preparació del cop ha de ser més aviat relaxada, però quan la pilota ja és més a prop és del tot convenient incrementar la pressió sobre el puny perquè durant l'impacte hi hagi una resposta ferma. Si no es fa així, el resultat és una desviació del tir.

### **Seguir la pilota amb la mirada**

Com ja s'ha dit, un impacte no es pot veure, atès que els dos ulls tenen una convergència centrada del focus a un metre i mig, aproximadament, per davant del punt d'impacte. Però no per això s'ha de deixar de mirar la pilota, ja que seguint-la hi haurà la garantia de tocar-la bé perquè el càlcul de la seva trajectòria ha estat encertat i això resta a la nostra memòria.

### **4.3.3 Les accions secundàries**

#### **Dur la raqueta enrere**

Per preparar el cop hem de dur la raqueta enrere cercant l'impuls per després dur-la cap endavant.

Aquesta acció es considera secundària, ja que hi ha moltes maneres possibles de fer-la i no se'n pot distingir cap com a ideal. La ideal serà, en cada cas, la que ens permeti un moviment econòmic i un posterior tir eficaç.

#### **Circulació de la raqueta dins un traçat senzill**

Un moviment molt ampli o molt curt de la raqueta cap enrere pot ser la causa d'un cop desviat o feble.

Per ensenyar tennis als alumnes s'ha de recomanar el traçat més senzill i rectilini durant la base, i més endavant ja es cercarà una major amplitud a fi d'assolir més força.

#### **L'acompanyament del cop**

És la fase del moviment en què la raqueta segueix la direcció de la pilota després de l'impacte.

L'acompanyament té la condició d'allargar el tir cap al fons de la pista contrària a la vegada que se li dona direcció a la pilota, és a dir, s'obté profunditat.

#### **L'acabament del cop**

És el punt on la raqueta queda situada una vegada acabat el cop. Bàsicament, els cops acaben al davant, com apuntant al contrari, de manera que així s'interpreta el joc pla.

Més endavant, l'acabament dels cops tindrà molt a veure amb la idea de com fer-los i on tirar la pilota.

### **Les accions auxiliars**

És important aconsellar la presa bàsica per fer un tennis senzill, que passa per les preses est de dreta i de revés i la continental. Les progressions assenyalaran el camí per fer els canvis segons les interpretacions de caire personal.

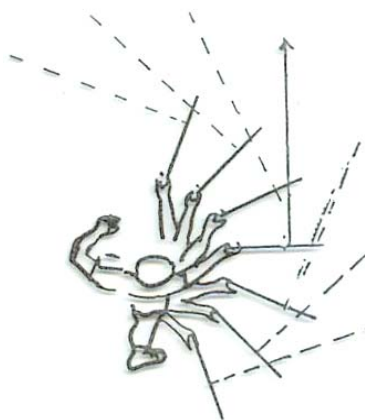
### **Genolls flexionats**

L'avantatge d'aquesta posició és que permet a l'alumne fer les sortides cap a la pilota amb més explosivitat.

També millora la capacitat de reacció perquè es pot veure la pilota des d'una alçada més convenient.

### **Cos de costat**

Quan estem a punt de fer el cop, el cos hauria d'estar de costat, amb els peus alineats com a garantia de guiar la pilota cap a l'altra banda.



El cos de costat evita al jugador els perills d'impulsar la pilota en una direcció errònia, perquè si la posició del cos és frontal no hi ha l'aplanament de l'arc, com es pot veure a la imatge anterior.

### **Guiar i estabilitzar el cop amb el braç contrari**

El braç contrari fa un servei molt útil al jugador, tant per guiar la raqueta enrere com per equilibrar i estabilitzar tota acció posterior amb una reacció.

Hem de recordar als alumnes la conveniència d'utilitzar bé el braç contrari, ja que hi ha molts jugadors que no saben fer-ho i menyspreen aquesta acció.

## Cap dret

La posició del cap és fonamental per establir un bon equilibri durant totes les fases del cop i del joc.

S'aconsella mantenir-lo dret, és a dir, evitar-ne qualsevol inclinació respecte a les espatlles.

## Rotació del cos

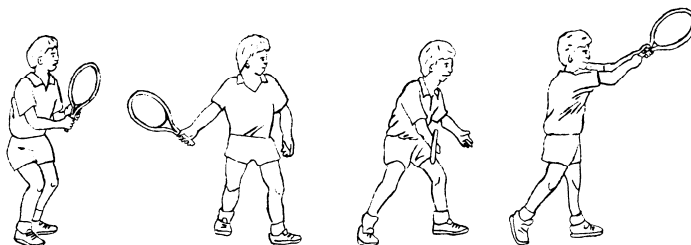
Durant l'acció de moure endavant la raqueta també caldrà que el cos, de costat, segueixi tot el moviment de manera que el cop sigui fluid. La rotació donarà al jugador els rendiments de més força o pes de la pilota.

### 4.3.4 Tipus de cops

#### La dreta

Generalment és el cop amb què comencen tots els principiants. Sembla, doncs, que és el més senzill.

Tant per al cop de dreta com per al de revés val l'arc teòric del diagrama vist anteriorment.



Detall de la seqüència del cop de dreta

Quan es fa el cop global s'ha de passar per totes les fases d'una manera senzilla, és a dir, des de la posició de preparat, fer la unitat de gir, dur la raqueta enrere i endavant, ajustar l'impacte, fer l'acompanyament, la finalització i recuperar el centre com més aviat millor.

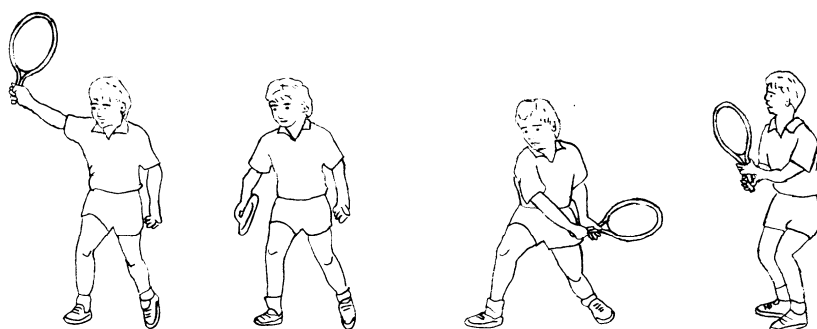
El més important del cop de dreta és que la raqueta, durant tota la seva circulació, estigui amb les cordes verticals enfocant sempre la pilota, tant mentre s'acosta com mentre s'allunya. Aquesta tècnica es coneix com a *paral·lelisme*. El cop s'ha de produir just al davant del maluc avançat.

La dreta senzilla és el cop pla. A poc a poc s'haurà d'anar cercant la profunditat i la direcció. Més tard es buscarà la força del cop com a tècnica avançada.

Les indicacions del tècnic i les repeticions per si soles hauran de donar-li la progressió i varietat per saber tractar la pilota tant amb els cops ofensius com amb els defensius.

### **El revés**

L'arc i el seu aplanament valen per al revés igual que per a la dreta.



Detall de la seqüència del cop de revés

Les diferències amb la dreta són la presa, el punt d'impacte i la rotació d'espatlles.

L'empunyadura diferent crea una nova interpretació de força. Si fem la comparació amb la presa de dreta, el palmell de la mà fa la força per la dreta mentre que el dit polze la fa pel revés.

El punt d'impacte és més endavant que el cop de dreta ja que l'espatlla del cop és al davant i fa que el braç-raqueta s'estiri de manera més pronunciada al davant del cos.

La rotació d'espatlles no és convenient per al cop del revés, ja que fa perdre la direcció del tir perquè no s'estabilitza el seguiment lineal del cop.

### **El revés a dues mans**

Aquest cop és també dins de l'arc dels cops de fons, però hi ha diferències respecte a la dreta i el revés a una mà.

L'empunyadura de les dues mans bé sigui la recomanada o la falsa ens dona un revés un pèl diferenciat.

- El revés a dues mans amb presa recomanada té un seguit d'avantatges:

- Poder jugar el revés a una mà en situacions forçades
  - No caldrà fer canvis d'empunyadura pels serveis, volees i esmaixada
- El revés a dues mans amb presa falsa té els següents avantatges:
- Domini important del cop amb la mà esquerra
  - Domini de les angulacions curtes pel joc de canells de les dues mans
  - És com tenir dues dretes
  - Es poden rotar les espatlles pel fet de tenir dues dretes

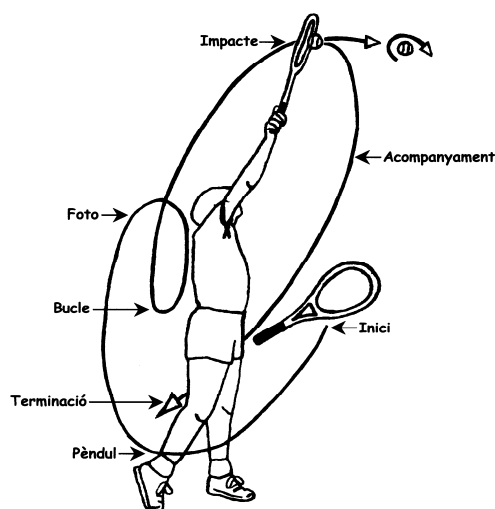
No podem desautoritzar cap de les dues versions. Sí que volem recomanar la primera ja que dota l'alumne de cops senzills que li permeten no fer gaire canvis d'empunyadura.

### El servei

Un dels cops més contundents del tennis és el servei, també és el més difícil de realitzar per raons de la coordinació entre el dos braços que han d'actuar conjuntament, és a dir, que mentre un prepara el moviment de la raqueta, l'altre ha d'ocupar-se de l'elevació de la pilota situant-la al punt ideal per trobar-se amb la raqueta.

Abans d'entrar a veure les fases del servei, cal dir que per aprendre'l sense vicis farà falta un tècnic experimentat en la metodologia per no caure en errors de coordinació.

El secret de fer-ho senzill des d'un punt de vista de facilitat és fer-lo com si fos el símil d'un cop complet, però retallant-li el trajecte de la circulació de la raqueta a fi de saber sempre on són els dos braços o les dues mans sota el control visual de l'alumne. Direm que d'aquesta manera retallada anul·lem els possibles hàbits considerats negatius. La progressió de l'amplitud del trajecte del braç-raqueta es produirà a mesura que es vagi tocant cada vegada millor la pilota.



Arc teòric del servei



Fases dins l'arc:

1. La posició del peus
2. La presa bàsica i progressió
3. La coordinació dels braços
4. El ritme i la basculació d'espatlles
5. La circulació del braç raqueta durant el moviment complet
6. L'impacte segons el tipus de servei
7. L'acompanyament
8. L'acabament i l'equilibri.

### **1. La posició del peus**

La posició bàsica dels peus és la col·locació natural de les cames perquè sense la necessitat de moure's durant tot el moviment del cop, es mantingui el cos en equilibri i es puguin rotar els malucs i les espatlles.

- El peu del darrere situat paral·lel a la línia de fons
- El peu del davant orientat o apuntant al pal dret de la xarxa

### **2. La presa bàsica i progressió**

Cal ensenyar el servei amb la presa est de dreta per raons de falta de coordinació i de força. L'esmentada presa facilita l'impacte sense necessitat de fer girar els ossos de l'avantbraç anomenats radials, però, tan aviat com l'alumne arribi a familiaritzar-se amb l'impacte òptim al lloc més alt fent gairebé be el cop global, serà el moment de fer-lo canviar a la progressió de la presa continental, ja que amb ella arriben els següents avantatges:

- a. Colpejar la pilota més amunt
- b. Més facilitat per poder moure el canell
- c. Aprendre les variants dels efectes tallat i liftat

### **3. La coordinació dels braços**

Quan veiem que l'alumne vol servir i presenta una imatge acceptable i coordinada, el deixem que segueixi amb aquest mètode global.

El normal amb el servei és que els alumnes presentin complicacions i per això aconsellem el següent:

- Passar la raqueta pel davant del cos, flexionant el colze per deixar-lo ben amunt i mantenint la raqueta paral·lela a l'esquena, d'això en diem *mig servei*.
- La mà esquerra alça la pilota des de l'alçada de la cama esquerra, com si es tractés de pujar amb ascensor.

- Cercar l'impacte al punt més alt. Quan el braç dret puja, l'esquerra baixa i val com a principi d'equilibri i basculació d'espatlles, així com per a l'estabilització del cop.

Les repeticions i l'aplicació donaran la coordinació per anar fent la progressió per si sola, però sempre sota la vigilància d'un tècnic.

La progressió immediata serà l'ampliació del moviment de raqueta fent com si "obríssim la porta": les mans se separen una mica més i al mateix temps van juntes cap amunt fent cada una el que li correspon.

Així s'arriba al moviment global i continu i el moviment no s'atura enlloc, és a dir, que ja és un moviment global que ha arribat sense hàbits bàsics. Ara ja podem donar més control i més força, però sempre amb els dos peus en contacte permanent sobre el terra fins assolir l'anomenat *registre mental d'impacte*. És després d'haver assolit aquest registre que permetrem a l'alumne fer el servei llançant-se al davant per atacar.

#### **4. El ritme i la basculació d'espatlles**

Quan la coordinació bàsica funciona i ja es té equilibri, és hora de cercar el progrés per a fer treballar el "ritme d'espatlles" com a primera aportació de força del cos dins el cop; és per això que recomanem:

- a. L'espatlla del braç - pilota ocupa el punt més alt després d'haver-la alçat
- b. L'espatlla del braç - raqueta és al lloc més baix just quan la raqueta és paral·lela a l'esquena.
- c. Tan aviat com decidim alçar la raqueta per impactar la pilota, l'espatlla dreta cercarà el lloc ocupat abans per l'espatlla esquerra, i aquesta anirà baixant per motius naturals del moviment rotacional i d'equilibri.

#### **5. La circulació del braç - raqueta durant el moviment complet**

El traçat o la circulació de la raqueta és obra del braç-raqueta i passa pels punts següents:

1. La raqueta apunta al quadre contrari en posició "preparat"
2. La raqueta passa prop del turmell del peu dret "pèndol"
3. La raqueta queda paral·lela al terra just darrere l'esquena
4. La raqueta és paral·lela a l'esquena
5. La raqueta ha estat accelerada i fa l'impacte amb la pilota
6. La raqueta fa la pronació de l'avantbraç
7. La raqueta acompanya i acaba a la banda esquerra

#### **6. L'impacte segons el tipus de servei**

L'impacte bàsic s'ha de produir al punt més alt i en línia recta davant l'espatlla dreta.

Només coincideixen les rotacions dels malucs i espatlles en produir-se l'impacte.

Les variants més avançades vindran donades dins els nivells superiors on podrem contemplar llançaments diferents de pilota per assolir serveis tallats i liftats.

### **7 i 8. L'acompanyament, acabament i equilibri**

L'acompanyament és la fase que segueix a l'impacte. Si el servei té un impuls més llarg, més prolongació tindrà l'acompanyament de la raqueta, seguint el trajecte de la pilota.

L'acabament bàsic ens ha de permetre un final del cop senzill i donant la bona imatge per fer les progressions immediates. La raqueta acaba al costat esquerre mentre la mà-pilota estabilitza l'acció tocant-se l'estómac.

És important que durant tot el cop es mantinguin els peus sobre el terra demostrant un equilibri total del cos sobre el cop.

### **L'esmaixada**

Metodològicament no li correspon a l'esmaixada el lloc immediat al servei, però hem considerat oportú situar-lo ara i aquest punt per la seva similitud.

Cal doncs que l'educador ho tingui present per no donar-li la preferència a l'esmaixada abans de les dues volees donat que no li correspon per causes d'esforç.

L'esmaixada és el mateix moviment del servei però d'una forma retallada. Les raons són les que queden reflectides seguidament:

- La pilota ens ve donada pel contrari
- No caldrà cercar l'impuls del servei per raons de pes de pilota

*L'empunyadura bàsica:* Est de drete com a cop bàsic i progressió amb continental.

*La posició preparat:* És la mateixa que esperar un cop a prop de la xarxa, és a dir, les cames una mica més separades que en els cops de fons.

En apreciar la trajectòria del globus, el peu dret fa un pas enrere i situa el cos de costat.

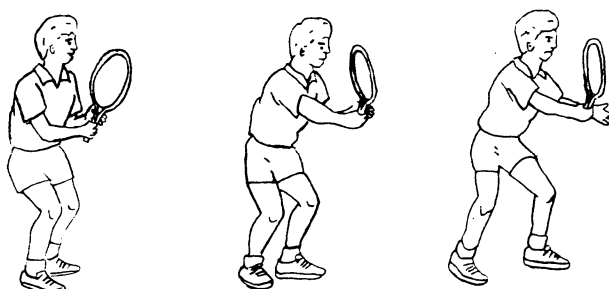
*La coordinació dels braços:* Mentre el braç dret prepara l'acció pel costat dret del cos, la mà pilota assenyala el cel per raons d'equilibri, ritme i posterior basculació d'espatlles.

*Desplaçament de peus i braços:* La forma de moure els peus per l'esmaixada i després d'aquesta és sempre paral·lel.

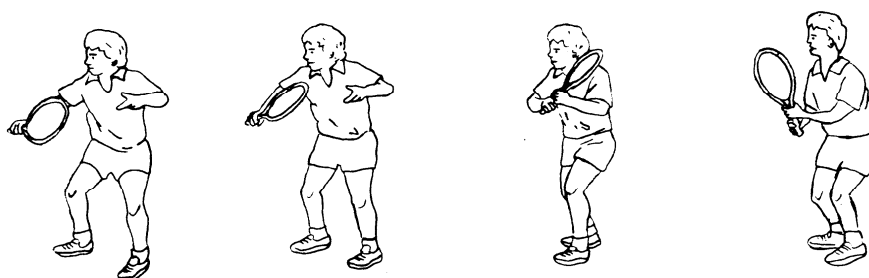
### La volea de dreta i de revés

Les dues volees són cops de dreta i de revés impactats abans del bot al terra, és a dir, colpejades al vol. Acostumen a ser dos cops més senzills que els altres ja que ens estalviem el càlcul del bot de la pilota. No obstant això, el jugador de volea ha de tenir bons reflexos, tenir una bona alçada i ser jugador atacant. És, doncs, per aquestes condicions que no tots els jugadors poden disposar d'aquest patró de joc.

Així i tot, l'ensenyament de les volees ha de ser present dins la metodologia encara que els petits no puguin fer-ne un ús competitiu fins que puguin cobrir la pista com un adult (excepte casos especials).



Detall de la seqüència de la volea de dreta



Detall de la seqüència de la volea de revés

### La presa

Per a les dues volees i com a preses bàsiques hem de prendre la presa est de dreta i la presa de revés, respectivament. Recordem que la progressió ja assenyalada anteriorment indicava la presa continental.

### **L'inici del cops**

Suposem que l'alumne està situat prop de la xarxa amb la posició "preparat" per rebre un dels dos cops.

La posició "preparat" és una mica més exagerada que pels cops de fons quant a la separació de les dues cames, els genolls més flexionats adoptant una postura predinàmica ja que la pilota vindrà més ràpida i nosaltres gairebé ens hem situat a mig camí de la seva trajectòria.

### **La raqueta enrere**

L'impuls de raqueta enrere no és tan necessari com en els cops de fons per raons de temps, és a dir, que la raqueta marxa enrere per sobre de la cintura fins a l'espatlla del darrere una vegada el cos ja quasi és de costat. Les cordes són lleugerament en posició oberta com si miressin lleugerament al cel.

### **La raqueta endavant**

Des del punt alt de l'espatlla del darrere, la raqueta farà un moviment bàsic al davant com fent un blocatge contra la pilota i un lleuger acompanyament.

### **L'impacte**

El contacte es produeix al davant del cos per motius del joc de peus i determinació atacant. Recordem que hi ha d'haver més pressió de la mà al puny just en el moment de l'impacte. El cop acostuma a anar des de dalt cap avall i endavant.

### **L'acompanyament i finalització**

Les dues volees tenen molt poc acompanyament per raons que no cal fer el cop tan fort ja que la pilota porta molta força del contrari.

L'altre punt important és que la finalització gairebé sempre sigui feta al centre del cos per així poder recollir la raqueta amb l'altra mà i estar preparada per a la possible resposta del contrari, a la vegada que hi hagi temps per cobrir la zona de xarxa.

### **El globus**

Els fonaments de la tècnica dels cops bàsics no poden acabar sense donar pas a un dels dos cops especials que corresponen ja al nivell immediat superior, però donat que en les competicions dels nens apareixen aquests cops pels comportaments tàctics, hem de donar les següents pautes:

El globus pot ser de dreta o de revés, pot ser colpejat després del bot al terra o al vol.

L'acció tàctica cerca poder passar per sobre del cap del jugador contrari a la xarxa i també serveix per canviar el ritme del joc.

## **La deixada**

És ben igual que les dretes i els revessos des del fons de pista, però amagant la intenció just en el moment de passar la raqueta pel punt més alt de la seva corba superior de l'arc.

L'acció tàctica és amortir la pilota perquè passi a l'altra banda de pista tan a prop com sigui possible de la xarxa, a fi que el contrari no pugui arribar a temps de tornar-la.

## **Tipus de cops o variants específiques**

En el tennis hi ha una varietat important de cops. El que ara pretenem és tractar de les variants específiques dels cops bàsics plans i, per entendre-les, primer cal especificar-les totes:

### **Cops plans**

El cop d'iniciació generalment és el cop pla. Per això cal saber que el cop pla és aquell en què cordatge colpeja pel centre la pilota i, a més, acostuma a ser un cop que fa viatjar la raqueta dins un trajecte paral·lel al terra.

La pilota circula d'una banda a l'altra sense gairebé rodar o girar.

### **Cops liftats**

Són cops liftats els que fan rodar la pilota amb un efecte cap endavant. Aquest gir pot ser més o menys agut segons la posició de la raqueta amb les cordes verticals que circulen des de baix cap a dalt.

El cop liftat ben aplicat al sentit del cop pla rep la combinació dels dos cops i llavors fa que la pilota rebi força i control allargant el tir.

El cop liftat exagerat fa treure la combinació amb el cop pla i és traslladada la raqueta des de baix i molt amunt, seguint el resultat d'una pilota que havent rebut molt d'efecte no té gairebé profunditat. Aquest és el perill que podem cometre amb els alumnes que ben aviat no volen cometre errors. La veritat és que els dona els resultats massa aviat, però, quan realment han de fer la projecció ja no els serveix per a res.

### **Cops tallats**

Acostumen a ser cops defensius per mantenir la pilota en joc. Per tant, serà el contrari el qui durant el piloteig prendrà la decisió d'atacar.

Tanmateix, hem d'aprendre a ensenyar als nostres alumnes tots els cops defensius ja que es repeteixen constantment les alternatives entre atac i defensa dins el nostre esport.

L'efecte tallat fa rodar la pilota en sentit contrari al liftat, és a dir, fa les rotacions enrere. Com sigui que l'efecte donat a la pilota la fa alçar, aquesta es resisteix a caure al terra per tant el seu vol serà sempre més lent que els altres.

És per això que el contrari té molt temps per decidir el cop d'atac quan ho cregui oportú.

La manera de fer el cop és portar la raqueta enrere i gairebé quan passa pel punt més alt del bucle ja comença el moviment de raqueta endavant amb les cordes lleugerament

obertes. El cop funciona fent anar la raqueta des de dalt cap a baix i endavant. Igual que el cop combinat amb el pla rep un tallat més profund, però, si les cordes són massa obertes la pilota perdrà pes i anirà molt més alta.

Altres variants com són els sobreliftats, molt liftats i tallats laterals es tractaran dins el nivell immediat superior.

## **5 Fonaments tàctics del tennis**

### **5.1 Concepte de *tàctica***

Segons Joan Riera (1996), tàctica és la totalitat de mitjans tècnics, físics, psíquics i teòrics, així com les mesures específiques que han de ser escollides, organitzades i coordinades per guanyar un partit. Per a aquest autor, no es pot parlar de tàctica sense parlar d'oposició.

Exemple de tàctica: Servir i pujar a la xarxa en pista ràpida.

### **5.2 Concepte d'*estratègia***

Té a veure amb un plantejament general. Estratègia es pot conceptuar, en un sentit militar, com l'art de dirigir les maniobres i operacions militars.

Es pot dir que l'estratègia és un concepte globalitzador i més ampli que la tàctica.

Exemple d'estratègia: Jugar ofensivament.

Com es pot apreciar, tant tàctica com estratègia reuneixen uns elements comuns:

- Iniciativa
- Seguretat
- Potència
- Atacar els punts dèbils del contrari
- Rereguarda
- Economia de l'esforç

Prenent com a base aquests principis, sempre podem establir les línies mestres que han de presidir la nostra estratègia i, dins d'aquesta, la tàctica que utilitzarem per assolir la victòria.

Pot haver-hi diversitat de criteris sobre quan caldria començar a ensenyar els primers fonaments tàctics. Alguns tècnics opinen que el moment idoni és quan comencen les primeres competicions.

Nosaltres creiem que s'ha d'ensenyar al mateix temps que la tècnica, per les següents raons:

- L'alumne/a vol divertir-se. Com? Jugant
- El tennis és un joc amb unes regles que cal respectar, complir i jugar-hi
- Cal aprendre la funció de les línies, el mètode de comptar i les mides de la pista
- Cal conèixer els cops bàsics que permetin la iniciació en el joc, però també, on col·locar la pilota amb l'objectiu de guanyar el punt

### **5.3 Objectius de la tàctica en la iniciació al tennis**

- Els objectius tàctics que podem perseguir a nivell d'iniciació són els que portaran el principiant a conèixer l'àrea de joc i els recursos de què disposarà per aprendre les nocions tàctiques bàsiques del tennis. Entenem com a objectius bàsics els següents:
  - Cal conèixer les mides de la pista i l'alçada de la xarxa tan pel costat com pel mig .
  - És necessari aprendre i experimentar les trajectòries bàsiques de la pilota i coordinar-les amb l'impacte.
  - És vital desenvolupar el sentit tàctic del tennis mitjançant jocs que facin descobrir al principiant com colpejar la pilota, com fer-la passar per sobre el nivell de la xarxa i, finalment, introduir-la a l'altra part de camp.
  - Conèixer situacions tàctiques bàsiques i fases del joc (direcció, alçada, profunditat, etc.).
  - Evolució paral·lela, qualitats tècniques i tàctiques.

### **5.4 Situacions tàctiques bàsiques**

#### **Ofensiva**

La situació tàctica ofensiva es caracteritza perquè porta la iniciativa i facilita la construcció de jugades.

Els cops guanyadors més usuals són la dreta, el revés, les volees i la rematada. La regla d'or és jugar a l'espai buit per desplaçar el contrari, i que aquest hagi de fer cada cop un pas més per arribar a la mateixa pilota. Sempre, està clar, respectant els marges de seguretat.



## **Defensiva**

En la situació tàctica defensiva, el defensor juga al ritme que marca l'atacant. La seva missió consisteix a restablir l'equilibri inicial, dificultant l'atac del contrari. Els cops més utilitzats són el globus, amb la idea de guanyar temps, els canvis de direcció i d'alçades amb l'objectiu de tallar l'atac i canviar el ritme de joc. Es tracta, en definitiva, d'equilibrar la situació de joc com hem dit abans, recuperar la posició i prendre la iniciativa tan aviat com sigui possible.

## **Neutra**

Pel que fa a la situació tàctica neutra, es dóna un equilibri entre els jugadors que es troben al fons de la pista. Es tracta, bàsicament, de trencar l'equilibri prenent la iniciativa per guanyar el punt. S'utilitzen cops profunds, canvis de direccions i de ritmes.

## **Constructiva**

En allò que es refereix a la situació tàctica constructiva, engloba el concepte de preparació del punt. S'entén com una situació ofensiva, de preparació del punt en una fase atacant. Cal traspasar la "zona de ningú" el més ràpid possible. Executant bé aquesta fase, ens permetrà tancar la jugada a la xarxa i guanyar el punt amb garanties.

## **5.5 Exercicis d'iniciació a la tàctica per a principiants**

### **Progressió bàsica**

En aquest apartat introduïm els conceptes d'impacte i superació de la xarxa. Sempre es fa comptant.

Colpejar la pilota: 1 punt

Colpejar-la i superar la xarxa: 2 punts

Colpejar-la, superar la xarxa i botar-la dins del camp: 3 punts

### **Control de l'altura de la pilota**

La nostra progressió es basa, ara, a controlar les diferents altures de la pilota. Sempre comptant.

Eleva la pilota per sobre la xarxa

Eleva la pilota per sobre la doble xarxa

Eleva la pilota entre la xarxa real i la doble xarxa

Colpeja diverses pilotes a diferents alçades

Control amb dianes

### **Control de la direcció de la pilota**

L'objectiu principal, en aquest apartat, radica que l'alumne sigui capaç d'enviar la pilota en les diferents direccions que possibilita la zona de joc. Sempre comptant.

- Totes les pilotes a un costat
- Totes les pilotes al costat oposat
- Totes les pilotes al mig
- Combinació de les tres zones
- Dirigir la pilota al "donut" (que no boti al centre)
- Control de 3 +1 (3 al revés + 1 dreta)

### **Control de la profunditat**

Es tracta de saber colpejar pilotes curtes i llargues, en combinació amb direccions i efectes.

- Dividir la pista en dues zones (curtes i llargues)
- Piloteigs alternatius de curtes i llargues
- Compta fins a 21 punts. Compta doble cada pilota que introduïm a la zona de pilotes profundes

### **Variants**

Tots els temes plantejats admeten qualsevol tipus de variants. És important que siguin el més lúdics possible, i que sempre es compti.

## **6 Metodologia d'ensenyament i entrenament del tennis**

### **6.1 Tipus de metodologia**

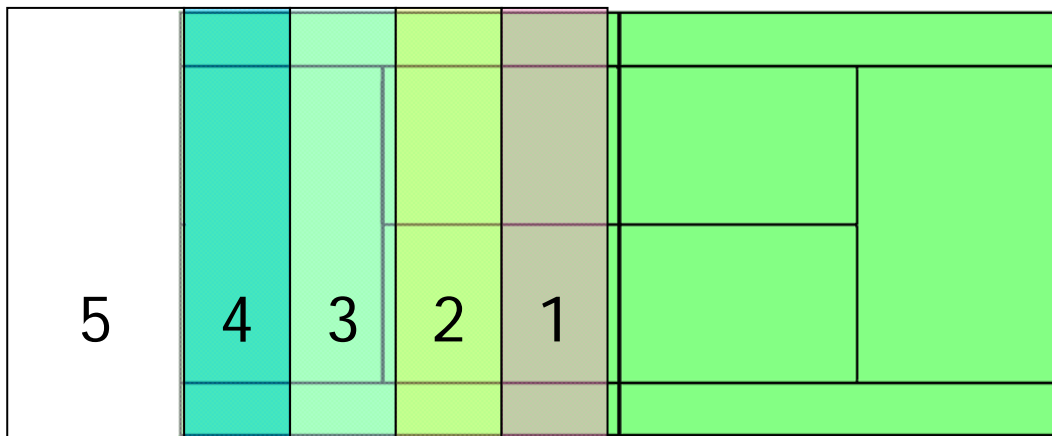
**Global:** es basa en demostracions senceres del cop sense fer massa esment a les fases del cop

**Analítica:** té molt en compte les fases del cop i es treballa aïlladament

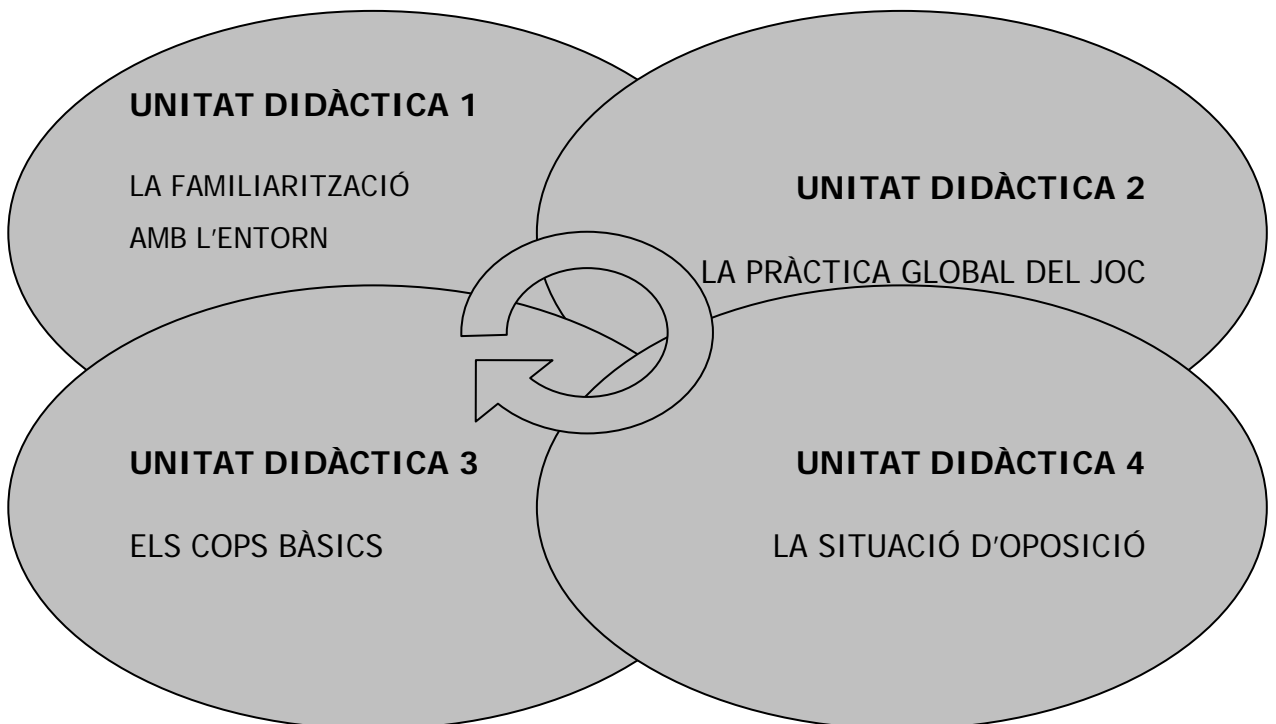
*Cada metodologia té els seus avantatges i inconvenients, però freqüentment s'utilitza una metodologia mixta*

## 6.2 Progressions

Les progressions són les zones de la pista des de les quals expliquem els cops. La segona progressió, que és la més utilitzada, situa els alumnes a una passa per davant de la línia de servei; la tercera, una passa per darrere de la línia de servei. La quarta, una passa per davant de la línia de fons, i la cinquena, una passa per darrere de la línia de fons.



### 6.2.1 Proposta de progressió metodològica



Les unitats didàctiques s'interrelacionen

### **Unitat didàctica 1: La familiarització amb l'entorn**

Familiaritzar-se amb l'entorn significa **iniciar-se en un entorn nou per als alumnes**. Caldrà familiaritzar-se amb els continguts de l'esport del tennis: superfície, raqueta, pilota, company i adversari.

Començarem per tasques senzilles i les anirem complicant amb la introducció dels desplaçaments, de la col·laboració i, per acabar, de l'oposició.

Hauríem de tenir en compte que s'hauran de proposar exercicis bastant curts i seguits per tal de mantenir la motivació dels alumnes. De totes maneres, per aconseguir aquesta motivació cal introduir sempre que sigui possible tasques amb uns components més competitiu, ens referim als jocs.

#### **Objectius:**

- Desenvolupar el màxim nombre d'habilitats motrius
- Treballar totes les variables de cada habilitat amb pilota, i raqueta-pilota
- Fomentar la interacció entre els alumnes
- Conèixer els espais, les dimensions i les línies de la pista

#### **Progressió:**

- Treball d'habilitats amb la pilota per reconèixer el comportament que té combinat amb diferents tipus de desplaçament (bots, llançaments, conduccions, recepcions, etc.)
- Treball d'habilitats amb pilota i raqueta, primer de forma individual i després per parelles i grups
- Reconeixement de les dimensions i forma de l'espai de joc
- Combinar diferents elements de trajectòria de la pilota (velocitat, alçada, força, efectes, direcció del bot, freqüència, etc.)
- Realització de jocs de relació social entre els diferents membres del grup
- Realització d'exercicis i jocs competitiu en els quals es treballa amb pilota, raqueta i companys i oponents

## **Unitat didàctica 2: La pràctica global del joc**

Es tracta de reproduir les situacions d'intercanvi, sense que encara apareguin els elements tècnics propis del tennis.

En aquesta fase serà molt important l'aspecte **tàctic** tant individual com col·lectiu, el qual determinarà tot el desenvolupament en fases posteriors. Introduir el concepte tàctic d'oposició, encara que inicialment s'estableixi una col·laboració per mantenir la pilota, considerem que és important per captar la idea del joc.

La intencionalitat de desplaçar el contrari en diferents direccions, agafar el rol d'atac o defensa, provar de jugar en les diferents àrees de la pista són excel·lents motius per iniciar les etapes posteriors amb més consistència.

Del simple intercanvi agafant la pilota amb la mà, passem al colpeig amb el palmell, a l'intercanvi mà - raqueta, a marcar els desplaçaments, a verbalitzar el nombre de bots, i finalment, al piloteig amb raqueta.

Els alumnes hauran de ser capaços de passar la pilota a l'altre costat de la xarxa de manera continuada i amb certa intencionalitat.

### **Objectius:**

- Mantenir en intercanvi la pilota en joc amb col·laboració i oposició
- Aplicar profunditat, alçada, direcció, efecte i força durant el piloteig
- Saber diferenciar el rol atac / defensa
- Reconèixer les diferents opcions de joc en funció de la situació de l'adversari

### **Progressió:**

- Intercanvis "neutres" amb la mà aplicant tots els components de trajectòria de la pilota i habilitats de llançament i recepció d'aquesta
- Piloteig palmejant la pilota amb la mà (després del bot, de volea, amb dos tocs, ...)
- Treball d'habilitats amb dues raquetes (dues dretes, dos revessos, ...)
- Aturar i colpejar una vegada amb cada raqueta
- Utilitzar un codi per realitzar l'intercanvi (nombre de bots, esquerra-dreta)
- Els dos amb raqueta: realitzar dos cops abans de retornar la pilota
- Variar les dimensions del terreny de joc per fomentar el joc en profunditat o les direccions laterals.

### **Unitat didàctica 3: Els cops bàsics**

Inicialment plantejarem els cops com unes habilitats ja treballades de manera individual en la primera unitat didàctica en forma d'exercicis o joc. De la mateixa manera, en la segona unitat s'ha desenvolupat aquest mateix treball en situació d'intercanvi. Ara, el que proposem és desenvolupar d'una manera més acurada determinades habilitats que ens interessin especialment; les habilitats en què intentarem aprofundir i seguir perfeccionant són els **cops bàsics**: dreta, revés a una mà, revés a dues mans, servei, volees i esmaixada.

#### **Objectius:**

- Conèixer la tècnica bàsica de cada cop
- Saber moure's de manera correcta des que la pilota surt de la raqueta del contrari i fins que recuperem la situació d'equilibri després de l'impacte
- Descobrir les opcions tàctiques de cada cop
- Ser capaç de mantenir intercanvi amb col·laboració i oposició
- Aprendre a combinar els cops de fons en situació de joc

### **Unitat didàctica 4: la situació d'oposició**

Finalment cal treballar en la **situació real de joc**, on l'oponent es troba a l'altra banda de la xarxa i ja disposem dels elements bàsics per desenvolupar aquelles intencions que hem anat descobrint al llarg de les anteriors unitats. També caldrà contemplar el joc amb oposició i col·laboració per la seva vessant educativa ja sigui amb parelles, trios...

Ens proposem aplicar tots els coneixements apresos en les anteriors unitats a la situació de joc real i a la mateixa competició. Per aconseguir-ho, dissenyarem exercicis competitiu, on l'oposició sempre sigui present, i on treballarem diferents maneres de formació (individuals, parelles, equips, etc.), de puntuació (sets, *tie-break*, 21, etc.) i de forma de jugar (només dretes, com el vòlei, etc.)

#### **Objectius:**

- Participar en diferents modalitats de competició tot respectant-ne les regles de joc
- Desenvolupar el rol de col·laboració i el d'oposició –ambdós–, acceptant la derrota i la victòria com a part del joc.
- Aplicar els conceptes tàctics bàsics amb els coneixements tècnics ja adquirits

## Progressió:

La progressió que proposem passa per treballar amb col·laboració, canviar-ho més tard per l'oposició, i acabar amb els dos components. Finalment es posarà en pràctica amb el màxim de sistemes de competició que siguem capaços d'inventar, ja que en cada cas ens haurem d'adaptar a un diferent percentatge de cada un dels components abans desenvolupats.

***A l'hora de programar, hem de tenir present que aquestes 4 unitats didàctiques s'interrelacionen!***

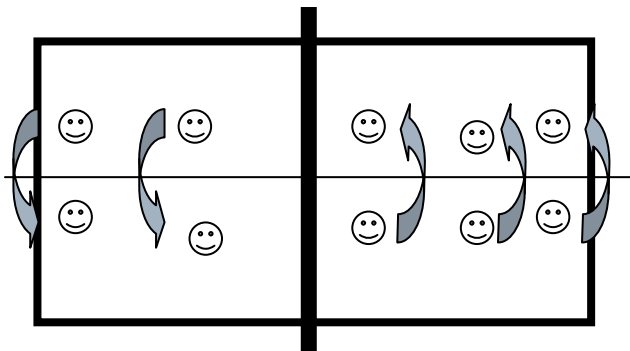
## 7 Generació de situacions i espais d'ensenyament

### Els espais en el minitennis

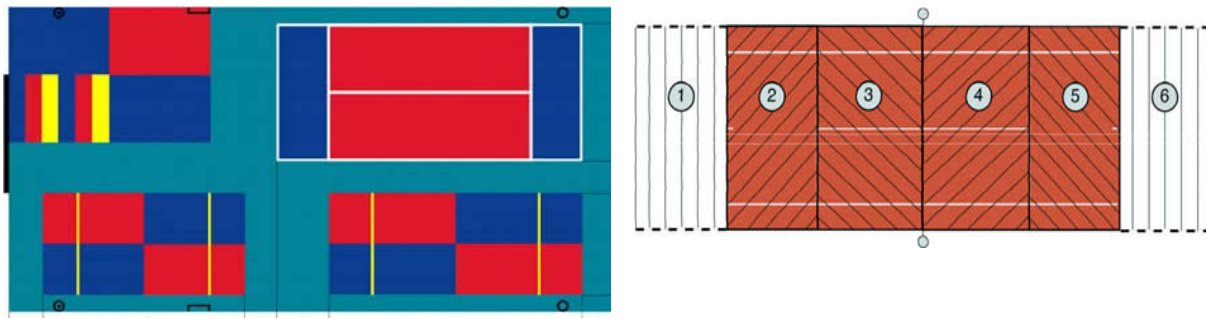
Divisió de la pista amb xarxes de minitennis o amb la cinta separadora

Utilització de la pròpia raqueta per delimitar l'amplada de la pista de tennis

Pacte-conveni per decidir les dimensions de la pista de tennis

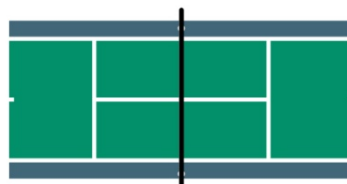
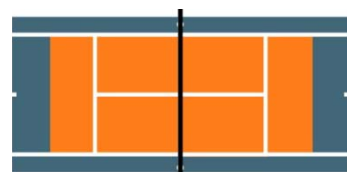
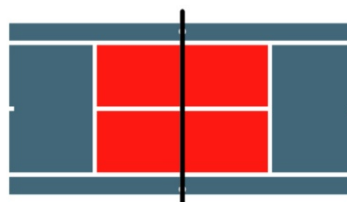


### Propostes de la Federació Francesa de Tennis (FFT) per distribuir espais de minitennis



### Evolució de les pistes en relació amb el tipus de pilota i l'alçada de la xarxa

<p>Pista de 12 metres</p> <p>Xarxa a 80 centímetres</p> <p>Pilota d'escuma i minitennis (50 %)</p>
<p>Pista de 18 metres</p> <p>Xarxa a 80 centímetres</p> <p>Pilota minitennis (50 %) i tipus 3 (25 %)</p>
<p>Pista gran (24 metres)</p> <p>Xarxa a 91,4 centímetres</p> <p>Pilota tipus 3 (25 %) i tennis</p>





### Proposta de material a emprar en sessions de pretennis i minitennis

Xarxa portàtil i/o cinta delimitadora que fa de xarxa. Raquetes de minitennis, cadet i júnior. Pilotes d'escuma, minitennis i tipus 3.



### Material alternatiu: Diferents tipus de manyoples



### Material alternatiu: Diferents tipus de raquetes



## 8 Bibliografia i webgrafia de suport

### Bibliografia

ALESSANDRINI, E.; GAREL, C. *Exercices de tennis: Initiation, perfectionnement, entraînement*. París: Amphora, 1989.

AVILÉS, C.; CAMPOS, A.; ABARCA, J.P. *Estimulación y desarrollo en la iniciación al tenis*. Santiago de Xile: Federación de Tenis de Chile, 1996.

COE. *Tenis I y II: Textos oficiales*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1993

CRESPO, M., MILEY, D. *Manual para entrenadores avanzados*. Canadà: ITF, 1999.

FEDERACIÓN ALEMANA DE TENIS. *Escuela de campeones*. Vol. 1-5. Barcelona: Hispano Europea, 1982.

FORTI, L. *La formación del tenista completo*. Buenos Aires: Paidós, 1992.

MOUREY, A. *Tennis et pédagogie*. París: Vigot, 1986.

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS. Monitor Nacional de Tenis. Escuela Nacional de Maestría de Tenis. RFET.

RIEU, C.; MARCHON, J.C. *Mini-tennis, tennis, maxi-tennis*. París: Vigot, 1986.

SCHÖNBORN, R. *Entrenamiento técnico*. Madrid: Tutor, 1999.

FEDERACIÓ CATALANA DE TENNIS. I ara, tennis! El tennis als centres d'ensenyament. Barcelona, 2000.

## Webgrafia

Una via de recerca d'informació és la referida a la xarxa Internet, la qual ens dona la possibilitat de cercar moltes adreces. En aquest punt el que volem és que el jugador cerqui per Internet diferents adreces i pàgines relacionades amb l'esport del tennis per poder conèixer, d'aquesta manera, més elements que envolten aquest esport.

També es poden proposar cerques dirigides cap a determinats aspectes com, per exemple, el reglament de l'esport, la classificació dels millors jugadors i jugadores, les dates dels campionats més importants del món i dels tornejos de l'entorn del jugador.

ORGANITZACIÓ	WEB
Federació Internacional de Tennis	<a href="http://www.itftennis.com">www.itftennis.com</a>
Real Federación Española de Tenis	<a href="http://www.rfet.es">www.rfet.es</a>
Federació Catalana de Tennis	<a href="http://www.fctennis.cat">www.fctennis.cat</a>
Tennis Austràlia	<a href="http://www.tennisaustralia.com.au">www.tennisaustralia.com.au</a>
Federació Francesa de Tennis	<a href="http://www.fft.fr">www.fft.fr</a>
Associació de Tennis de la Gran Bretanya	<a href="http://www.lta.org.uk">www.lta.org.uk</a>
Associació de Tennis dels Estats Units	<a href="http://www.usta.com">www.usta.com</a>
ATP Tour	<a href="http://www.atpworldtour.com">www.atpworldtour.com</a>
Copa Davis	<a href="http://www.daviscup.com/es">www.daviscup.com/es</a>
Obert d'Austràlia	<a href="http://www.australianopen.com">www.australianopen.com</a>
Obert de França	<a href="http://www.fft.fr/rolandgarros">www.fft.fr/rolandgarros</a>
Wimbledon	<a href="http://www.wimbledon.org">www.wimbledon.org</a>
Obert dels Estats Units	<a href="http://www.usopen.org">www.usopen.org</a>
Godó	<a href="http://www.barcelonaopenbancosabadell.com">www.barcelonaopenbancosabadell.com</a>
Obert de Madrid	<a href="http://www.madrid-open.com">www.madrid-open.com</a>

ALTRES PORTALS D'INTERÈS	WEB
Revista electrònica de tennis	<a href="http://www.tennisserver.com">www.tennisserver.com</a>
Miguel Crespo	<a href="http://www.miguelcrespo.net">www.miguelcrespo.net</a>
Web de tennis	<a href="http://www.lawebdeltenis.net">www.lawebdeltenis.net</a>
Tennis a Espanya	<a href="http://www.tenispain.com">www.tenispain.com</a>
Web de tennis	<a href="http://www.tenisweb.com">www.tenisweb.com</a>
Educació i tennis	<a href="http://www.educatenis.com">www.educatenis.com</a>

JUGADORS	WEB
Rafael Nadal	<a href="http://www.rafaelnadal.com/es">www.rafaelnadal.com/es</a>
Roger Federer	<a href="http://www.rogerfederer.com">www.rogerfederer.com</a>
Novak Djokovic	<a href="http://www.novakdjokovic.rs">www.novakdjokovic.rs</a>
Andy Murray	<a href="http://www.andymurray.com">www.andymurray.com</a>
Fernando Verdasco	<a href="http://www.fernando-verdasco.com">www.fernando-verdasco.com</a>
David Ferrer	<a href="http://www.davidferrer.com">www.davidferrer.com</a>

FÒRUMS	WEB
Foro del tenis	<a href="http://www.forodeltenis.com">www.forodeltenis.com</a>
El foro del tenis	<a href="http://www.elforodeltenis.com">www.elforodeltenis.com</a>
Foros del tenis	<a href="http://www.forosdeltenis.com">www.forosdeltenis.com</a>
Foro tenis	<a href="http://www.foro-tenis.com">www.foro-tenis.com</a>

WEBQUESTES	WEB
Història del tennis	<a href="http://www.webquest.es/wq/webquest-del-tennis">www.webquest.es/wq/webquest-del-tennis</a>
El fantàstic món del tennis	<a href="http://www.zunal.com/webquest.php?w=22959">www.zunal.com/webquest.php?w=22959</a>

BLOGS	WEB
<i>Punto de break</i>	<a href="http://www.puntodebreak.com">www.puntodebreak.com</a>
<i>Hablemos de tenis</i>	<a href="http://www.hablemosdetenis.com">www.hablemosdetenis.com</a>
<i>Blog de tenis</i>	<a href="http://www.blogdetenis.com">www.blogdetenis.com</a>
<i>Tenis blog</i>	<a href="http://www.tenis-blog.com">www.tenis-blog.com</a>

MARQUES DE MATERIAL	WEB
Head	<a href="http://www.head.com/">www.head.com/</a>
Babolat	<a href="http://www.babolat.com">www.babolat.com</a>
Wilson	<a href="http://www.wilson.com">www.wilson.com</a>
Technology sport	<a href="http://www.technologysport.com/">www.technologysport.com/</a>

## 9 Annexos

### 9.1 Model de sessió i recomanacions

#### **Reglament intern de les classes**

Un cop coneguts els alumnes, se'ls explica la normativa per poder participar a les classes de tennis.

És obligatori passar llista per saber si són presents tots els alumnes; si per qualsevol motiu no poden assistir-hi, justificar-ho, ja que –si no ho fan– a la segona falta consecutiva sense justificar se'ls donarà de baixa de l'activitat, així com del SAM.

Disciplina a l'hora de fer els exercicis, seguint els torns establerts.

Responsabilitat a l'hora de recollir pilotes perquè no es perdin, i per muntar i desmuntar la xarxa.

Al finalitzar la sessió (desmuntar xarxa, comptar les pilotes, comptar les raquetes i ajudar a retornar el material).

#### **Reglament tècnic del tennis**

Els primers dies no es presta molta atenció, perquè als alumnes no els agrada massa, però, més endavant sí que s'ha d'anar explicant i repetint perquè vagin aprenent les normes bàsiques del tennis:

- Ensenyar el nom de les diferents línies
- El significat de jugar individual o dobles
- No colpejar o aturar la pilota si va fora de la pista
- No es pot parlar constantment durant l'entrenament

#### **Escalfament**

Els espais on es practica l'activitat és en els mòduls i cadascun d'ells té mides diferents, l'escalfament s'adapta segons cada pati.

L'escalfament consisteix a fer exercicis de familiarització amb la raqueta i la pilota, per exemple:

- Pràctica amb la paret, com si fos un frontó, a continuació passen a jugar a minitennis i passats 10 minuts comencen a jugar en pista gran
- Piloteig de passadís a passadís, van rotant com les agulles del rellotge i canviant de parella, passats 10 minuts comencen a jugar en pista gran en dos grups i realitzen un piloteig colpejant una vegada cada jugador

Tot aquest escalfament té una durada de 15-20 minuts

### **Exercicis de tècnica**

La tècnica dels cops és molt complicada d'ensenyar als alumnes, s'ensenyar a llarg termini. Els alumnes van canviant de mòdul i, per tant, no sempre hi ha els mateixos alumnes en cada sessió.

Els nivells dels alumnes en una mateixa sessió són molt variats, però, dins d'aquesta barreja, de nivells se'ls intenta explicar:

- Empunyadures dels cops bàsics
- Les fases de cada cop
- Desplaçaments en carrera i cop

Totes aquestes explicacions, amb les seves diferents progressions, des del quadre de servei fins al fons de la pista. L'exercici menys executat és el servei, no per importància, sinó per seguretat.

### **Jocs**

Aquesta fase és la més important de la sessió. L'alumne vol competir, sigui quin sigui el seu nivell tècnic, i per això s'apliquen diversos jocs al llarg de la sessió, per exemple, el rei, la roda, la roda en el mateix camp, el joc de les 10 boles, etc.

Mentre es fan els jocs, es demana als alumnes atenció i responsabilitat, per exemple, que comptin els punts, no discutir amb els companys, joc net.

## 9.2 Diferents tipus de competicions

### Torneig de joc decisiu (*tie-break*)

- El nombre de participants (o equips) es divideix en dos grups o més
- Per grup, cada participant juga un partit contra la resta de participants del mateix grup
- Després, els guanyadors de tots els grups competeixen entre si

#### Exemple:

- 8 equips; 2 grups de 4
- Després, els guanyadors de cada grup competeixen entre si
- Els números 1 i 2 de cada grup són els guanyadors
- Aquests juguen un partit creuat: guanyador del grup 1 contra el finalista del grup 2; guanyador del grup 2 contra el finalista del grup 1
- El punt de partida és que el vencedor del grup competeix amb algú menys bo, la qual cosa no sempre és possible
- Finalment, els guanyadors juguen en les finals pel primer i segon llocs

### Sistema de lliga

Núm.	Nom	1	2	3	4	5	Sets guanyats
1							
2							
3							
4							
5							

### Torneig d'ascensos i descensos

Es disputen partits de forma simultània en diferents pistes. Els guanyadors de cada partit es desplacen a la pista de la seva esquerra; els perdedors es desplacen cap a la dreta. És una forma de classificació.

### Punt decisiu

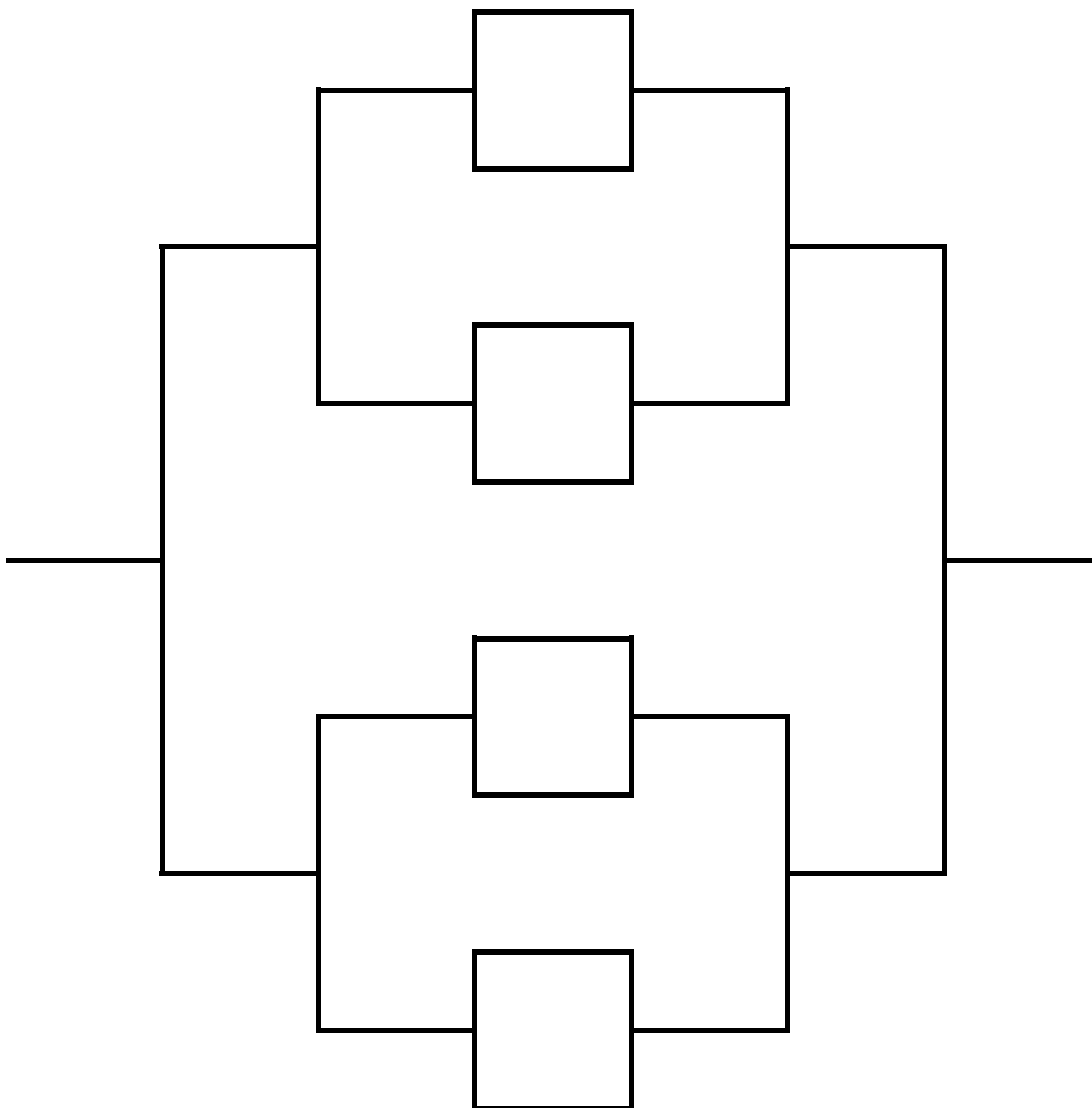
Les mateixes regles del tennis, però, en arribar a l'iguals (*deuce*) (40 – 40) el jugador que guanya el següent punt guanya el joc.

**Lliga de joc decisiu (*tie-break*)**

La mateixa estructura que en la lliga anterior, però, es disputa un *tie-break* (competició a 7 punts guanyant per diferència de dos punts).

**Sistema d'eliminatòries**

Els alumnes van disputant partits a punts determinats o per temps i van avançant o reculant en funció de si es guanya o es perd.





**Dobles per sorteig**

Cada alumne de la classe té un número. Es fan parelles per sorteig i es disputa la competició de dobles en el format que s'esculli (lliga, eliminatòria, etc.). També es pot sortejar cada ronda, és a dir, tots els classificats per 2a ronda se sortegen i juguen la tercera eliminatòria.

**Termòmetre**

Es fan dos equips i els membres de cada equip juguen partits individuals o dobles i se suma un punt per partit guanyat per l'equip del guanyador.

<b>EQUIP A</b>	<b>EQUIP B</b>
INTEGRANTS	INTEGRANTS
-	-
-	-
-	-

**Copa Davis**

Es fan equips de 2 jugadors i es fan els 4 partits individuals i el dobles en una pista.

Proposta d'activitats per incorporar a la competició (anar passant per diferents pistes i canviar d'activitat):

- Roda amb una raqueta en equips de tres, quatre, etc.
- Vòlei - tennis
- Rei a 7, 11 punts... (en grups de 4-6 participants)
- Servei - volea per parelles
- Partits per parelles amb intercanvi alternatiu (tipus tennis de taula)
- Partit en forma de roda i per cada suma d'errors (1-3) es va traient una raqueta a l'equip que suma els errors fins arribar a la situació d'una raqueta per equip
- (...)

### 9.3 Glossari de termes de tennis

L'objectiu d'aquest apartat és conèixer els mots més característics de l'esport del tennis en les llengües que poden ser més interessants per a l'alumnat

Català	Castellà	Francès	Anglès
Punt directe de servei	Punto directo de saque	Service direct	Ace
Adversari	Adversario	Adversaire	Opponent
Advertència	Advertencia	Avertissement	Warning
Aplegapilotes	Recogepelotas	Ramasseur de balles	Ball boy
Arbitratge	Arbitraje	Arbitrage	Referee
Atac	Ataque	Attaque	Attack
Avantatge	Ventaja	Avantage	Advantage
Bot	Bote	Rebond	Bounce
Cadira	Silla	Chaise	Chair
Camp	Campo/lado	Camp/côté	End
Canvi de camp	Cambio de lado	Changement de camp	Change of ends
Cap	Cabeza	Tête	Head
Cap de sèrie	Cabeza de serie	Tête de serie	Seed player
Capità	Capitán	Capitaine	Captain
Company	Compañero	Partenaire	Partner
Competició	Competición	Compétition	Competition
Torneig	Torneo	Tournoi	Tournament
Cop de dreta	Golpe de derecha	Coup droit	Forehand
Cop liftat	Golpe liftado	Coup lifté	Forehand with topspin
Cop de fons	Golpe de fondo	Ground-stroke	Groundstroke
Cop de revés	Golpe de revés	Coup de revers	Backhand
Cop pla	Golpe plano	Coup pla	Flat stroke
Cop tallat	Golpe cortado	Coup coupé	Stroke with underspin
Cop guanyador	Golpe ganador	Coup gagnante	Winner
Cop paral·lel	Golpe paralelo	Balle le long de la ligne	Down-the-line stroke
Corda	Cuerda	Corde	String
Deixada	Dejada	Amorti	Dop-shot
Derrota	Derrota	Défaite	Defeat
Doble falta	Doble falta	Double faute	Double fault
Dobles	Dobles	Double	Doubles match
Efecte	Efecto	Effet	Spin
Entrenador	Entrenador	Entraîneur	Coach
Entrenament	Entrenamiento	Entraînement	Coaching
Equip	Equipo	Équipe	Team
Escalfament	Calentamiento	Echauffement	Warm-up
Esmaixada	Remate	Smash	Smash
Estil de joc	Estilo de juego	Style	Style of play
Falta	Falta	Faute	Fault

Català	Castellà	Francès	Anglès
Falta de servei	Falta de servicio	Faute de service	Service fault
Fer un contrapeu	Hacer un contrapié	Faire un contre-pied	Wrong-foot
Fer una volea	Volear	Volleyer	Volley, to
Fora!	Fuera!	Dehors!	Out!
Globus	Globo	Chandelle	Lob
Guanyar	Ganar	Gagner	Win, to
Iguals	Iguales	Égalité	Deuce
Impacte	Impacto	Frappe	Impact
Individuals	Individuales	Simple	Singles
Joc	Juego	Jeu	Game
Joc de xarxa	Juego de red	Jeu de filet	Net play
Joc decisiu	Tie-break	Jeu décisif	Tie-break game
Let	Let	Let	Let
Lob	Lob	Lob	Lob
Mànc	Mango	Manche	Handle
Marc	Marco	Cadre	Frame
Ordre de joc	Orden de juego	Ordre du jeu	Order of play
Parella	Pareja	Paire	Pair
Partit	Partido	Partie	Match
Perdre	Perder	Perdre	Lose, to
Pilota	Pelota	Balle	Ball
Pilota de set	Pelota de set	Balle de set	Set ball
Pilota de trencament	Pelota de break	Balle de break	Break point
Piloteig	Peloteo	Renvoyette	Rally
Pista	Pista	Court	Court
Pista central	Pista central	Court central	Central court
Pista coberta	Pista cubierta	Court couvert	Indoor court
Pista d'entrenament	Pista de entrenamiento	Court d'entraînement	Training court
Pista d'herba	Pista de hierba	Court de gazon	Grass court
Pista d'individuals	Pista de individuales	Court de simple	Singles court
Pista de ciment	Pista de cemento	Court de ciment	Concrete court
Pista lenta	Pista lenta	Clay court	Slow court
Pista ràpida	Surface dure	Fast court	Hard court
Preparació del cop	Preparación del golpe	Préparation du coup	Backswing
Presa	Empuñadura	Prise	Grip
Primer servei	Primer servicio	Premier service	First serve
Pujar a la xarxa	Subir a la red	Monter au filet	Attack the net
Punt	Punto	Échange	Rally
Punt directe	Punto directo	Point direct	Ace
Quadre de servei	Cuadro de servicio	Carré de service	Service court
Quaranta	Cuarenta	Quarante	Forty
Quinze	Quince	Quinze	Fifteen
Raqueta	Raqueta	Raquette	Racket
Restada	Resto	Retour du service	Return of service
Revés a dues mans	Golpe de revés a dos manos	Revers à deux mains	Two-handed backhand

<b>Català</b>	<b>Castellà</b>	<b>Francès</b>	<b>Anglès</b>
Sabatilla	Zapatilla	Chausure	Shoe
Samarreta	Camiseta	Maillot	T-shirt
Segon servei	Segundo servicio	Second service	Second serve
Semifinal	Semifinal	Demi-finale	Semifinal
Servei	Saque; servicio	Service	Serve; service
Set	Set	Manche	Set
Sorteig	Sorteo	Tirage au sort	Toss
Sorteig	Sorteo	Draw	Draw
Tallar	Cortar	Couper	Slice, to
Tennis	Tenis	Tennis	Lawn tennis
Toc	Toque	Touche	Touch
Tornada	Devolución	Renvoi	Return
Victòria	Victoria	Victoire	Victory
Volea	Volea	Volée	Volley
Xandall	Chándal	Survêtement	Tracksuit
Xarxa	Red	Filet	Net
Zero	Cero; nada	Rien; zéro	Love

## 10 Autors

Aquesta publicació ha sigut possible gràcies a l'expertesa dels autors:

José Aguado Rubio, professor de la Federació Catalana de Tennis

Josep Campos Rius, professor de la Federació Catalana de Tennis

I la col·laboració dels tècnics esportius membres de la comunitat de pràctica d'activitat física i esport als centres penitenciaris:

David Ballester Botia, Serveis Centrals de la Direcció General de Serveis Penitenciaris

Jordi Polls Peláez, Centre Penitenciari Quatre Camins

Francesc Ferrer Vila, Centre Penitenciari de Joves

Miguel Olmos Monteagudo, Centre Penitenciari Lledoners

Javier Garrancho Redondo, Centre Penitenciari d'Homes de Barcelona

Anna Àvila Tolosa, Centre Penitenciari Brians 1

David García González, Centre Penitenciari Lledoners

Oriol Parés Roig, Centre Penitenciari Brians 2