

TENNIS

3º E.S.O

Norbert de Haro Giner



3 el tennis

■ Qu

Els ante
romana
mà.

Ent
on l'an
laritzar

El l
ment i
i xarxa

El l
nis sob
vegada

El l
ja es v
entre e

El
Jocs O
va aixe

cutida
ri olím

El
Profess
dones)
regula



La
er

■ C

EL T

- Està r
- U
 - U
 - U

■ Quin n'és l'origen?

Els antecedents del tennis, els trobem a les antigues civilitzacions egípcia, grega, romana i precolombina, que practicaven jocs diversos amb pilotes i utilitzant la mà.

Entre els segles *xii* i *xvi*, es va estendre el joc de pilota amb la mà des de França, on l'anomenaven *jeu de paume*, cap a Europa i les colònies. Aquest joc es va popularitzar definitivament la segona meitat del segle *xix*.

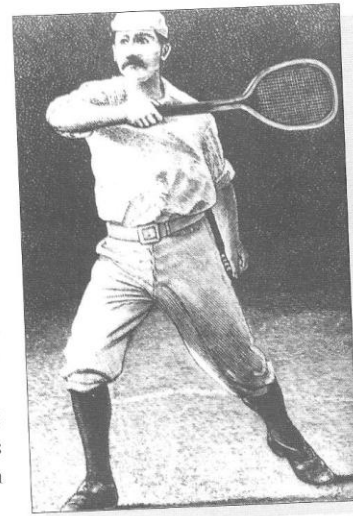
El 1874, el major Wingfield va elaborar un reglament i va comercialitzar un joc amb pilota, raquetes i xarxa, que va anomenar *sphairistiké*.

El 1877 neix el primer torneig de *lawn tennis* (tennis sobre herba): el torneig de Wimbledon, i a la vegada el primer reglament oficial.

El *lawn tennis* es va escampar ràpidament i el 1900 ja es va disputar el primer partit de la Copa Davis, entre els Estats Units i Gran Bretanya.

El 1928, el tennis va ser exclòs del programa als Jocs Olímpics d'Amsterdam, arran de la polèmica que va aixecar la pràctica professional de l'esport, molt discutida fins als anys seixanta, i no va tornar al calendari olímpic fins l'any 1988, a Seül.

El 1972 es va crear l'Associació de Tennistes Professionals (l'ATP per als homes i la WTA per a les dones). Amb la creació d'aquests organismes es va regular el tennis tal com el coneixem actualment.



La tennista Lili Álvarez va ser la primera dona espanyola que va competir en uns jocs olímpics. Amb 19 anys va participar als JJ.OO. de París, el 1924.

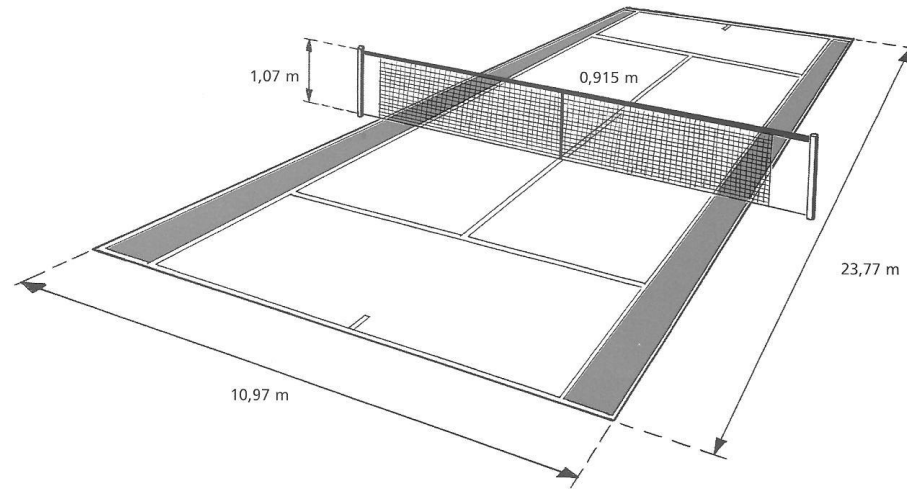
■ On i amb què es juga?

EL TERRENY DE JOC

Està format per:

- Un rectangle de 23,77 m de llarg per 10,97 m d'ample.
- Una xarxa de 91,5 cm d'alçada al mig i 107 cm als extrems.
- Unes línies que delimiten unes àrees de joc i de servei.



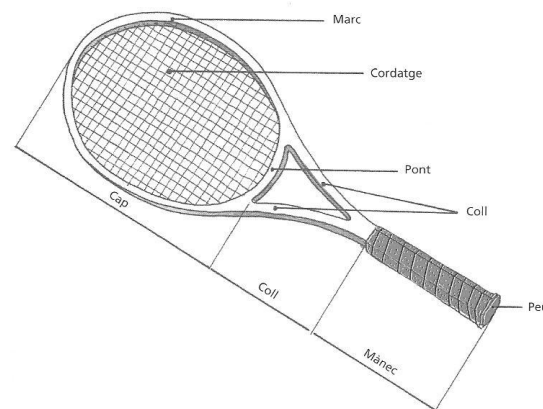


LA SUPERFÍCIE

Les pistes de tennis originàriament eren d'herba (recorda que l'esport s'anomenava *lawn tennis*). Més endavant, es van començar a utilitzar altres superfícies: terra batuda, ciment, sintètiques.

L'EQUIP

La **raqueta**: actualment són més lleugeres que les d'abans i amb una superfície de colpeig més gran.



El gruix del **mànec** és fonamental. Hauràs de triar el que s'adapti millor a la grandària de la teva mà.

Observa en el dibuix les *parts de la raqueta*: el mànec, el coll, el pont, el cordatge, el cap i el marc.

La **pilota**: és de color blanc o groc, i és formada per dues semiesferes de cautxú enganxades, mai cosides, i recobertes de feltre. El pes és d'entre 57 i 58 g.

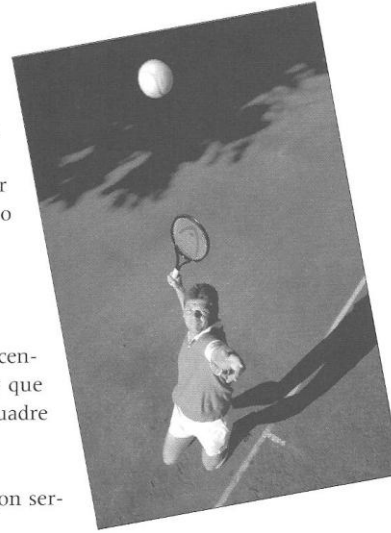


■ Com s'hi juga?

La pilota és colpejada per tal de ser enviada per sobre de la xarxa al camp contrari.

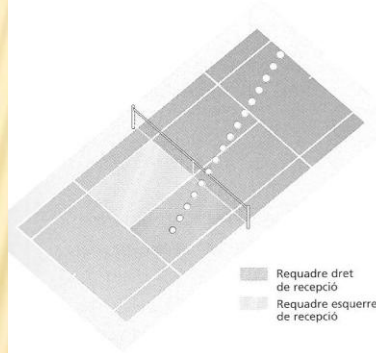
El contricant té l'opció de deixar que la pilota faci un bot o no abans de tornar-la.

El tennis el pots practicar individualment o per parelles; segons correspongui empremem un espai o un altre (veure el dibuix de la pàgina 32).



COM COMENÇA EL PARTIT?

- Es comença sacant des de la dreta de la marca central. S'ha de llançar la pilota a l'aire i abans que toqui a terra s'ha de colpejar cap al requadre corresponent del camp contrari.
- El servei ha de ser creuat.
- Si falla la sacada, el jugador disposa d'un segon servei. Si falla el segon, comet **doblet falta**.
- Si la pilota toca la xarxa però entra en el requadre corresponent, és **net**. Aleshores es repeteix el servei.



COM ES DESENVOLUPA EL JOC?

- Si es toca una pilota abans que boti, tot i que sembli que va fora, el joc continua.
- En acabar el punt, el servei següent es fa al costat contrari, i així successivament.
- Serveix un joc cada jugador.
- Els jugadors canvien de costat de la pista cada nombre imparell de jocs jugats.

ÉS FALTA QUAN...

- La pilota bota més enllà de les línies del terreny de joc.
- La pilota es queda a la xarxa.
- Es fa **doblet falta** de servei.
- La pilota bota dues vegades.



Un sistema de puntuació enrevessat!

Si mires un partit de tennis, t'adonaràs que no és fàcil seguir la puntuació. Vegem com és.

QUAN S'ANOTA UN JOC?

- El detall dels punts es fa sempre anunciant en primer lloc els punts del jugador que fa el servei: el primer punt d'un joc val **15**, el segon, **30**, el tercer, **40**, i en el quart punt anotat s'aconsegueix un joc, sempre i quan es tingui un avantatge de 2 punts respecte de l'adversari.
- L'empat a 15, a 30 i a 40 es diu **iguals**. El punt aconseguit després del 40 iguals s'anomena **avantatge del servei** o **avantatge de la resta-da**, segons correspongui, i obliga a guanyar el següent punt per tal de poder guanyar el joc.

Sampras guanya 2 sets a 1. Corretja guanya 4 jocs a 2 en el 4t set. Corretja guanya 40 a 15, i té el servei en el 7è joc del 4t set.

	SETS	JOCS	PUNTS
PETE SAMPRAS	2	2	15
ÀLEX CORRETJA	1	4	40

Sampras ha guanyat els dos primers sets. Corretja ha guanyat el 3r set en el tie-break. Senyal que indica que serveix Corretja.

COM S'ANOTA UN SET?

El jugador que guanya 6 jocs guanya el set, sempre que s'hagi aconseguit avançar l'adversari en 2 jocs o més. En cas d'empat a 6 jocs es juga el **joc decisiu** o **tie-break**.

Joc decisiu: és un joc de desempat que guanya el primer que arriba a 7 punts, comptant d'un en un i amb una diferència de 2 punts. Cal canviar el servei quan la suma dels punts és imparell i canviar de camp quan sumen 6.

QUI GUANYA EL PARTIT?

Es juguen partits a 3 sets o a 5 sets. Guanya el jugador que suma la meitat més un del nombre de sets que es jugui (el millor de 3 sets, el que en guanya 2; el millor de 5 sets, el que en guanya 3).





El joc decisiu o *tie break* es va implantar per tal que els partits no s'allarguessin excessivament.

El 1980, al torneig de Wimbledon, Bjorn Borg i John McEnroe, els dos ídols del moment, varen jugar un joc decisiu de més de 18 minuts: temps que moltes vegades s'empra per disputar tot un set.

Activitats

1 Apren a comptar!

Observa un partit de tennis per televisió i intenta practicar, tot avançant-te al locutor sobre quina puntuació correspon en el moment d'acabar-se cada punt.

Set <input type="text"/>		Joc <input type="text"/>	
Jugador		Jugador	

2 Escriu les paraules adients en els espais en blanc:

En un servei s'ha de llançar la a l'aire i s'ha de colpejar abans que toqui a

Si un jugador falla el primer pot fer-ne un altre; si falla el segon comet

L'empat a 15, a 30 i a 40 es diu

El jugador que guanya jocs guanya el, sempre que s'hagi aconseguit avançar l'adversari per una diferència de jocs o més.

En cas d'empat a jocs es disputa el



EL JOC DE DOBLES, EL JOC EN EQUIP

La modalitat que enfronta dues parelles de jugadors s'anomena **joc de dobles**.

El terreny de joc es fa més gran (observa el dibuix de la pàg. 32), excepte en el moment del servei, que no varia.

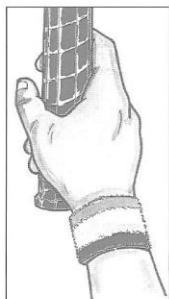
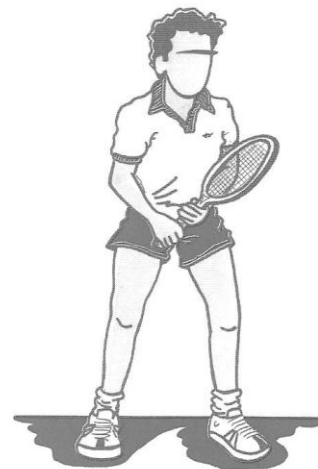


■ Aprenem la tècnica...

POSICIÓ BÀSICA

És la posició que un jugador ha d'adoptar a la pista. Li ha de permetre col·locar-se ràpidament en la posició adequada al cop que vol fer.

- Situa't de cara a la xarxa amb les cames separades.
- Flexiona lleugerament els genolls i inclina el cos un xic endavant.
- Agafa la raqueta pel *mànc* i amb l'altra mà subjecta-la a l'alçada del *coll*, de manera que en quedi el *cap* elevat.



PRESA DE LA RAQUETA

La presa és la manera d'agafar la raqueta. La presa variarà segons el cop que es vulgui fer, no és el mateix si es vol colpejar la pilota a la dreta o a l'esquerra, abans o després que hagi botat.

Fixa't en l'orientació que es dona al cos de la raqueta per aconseguir una cosa o l'altra.

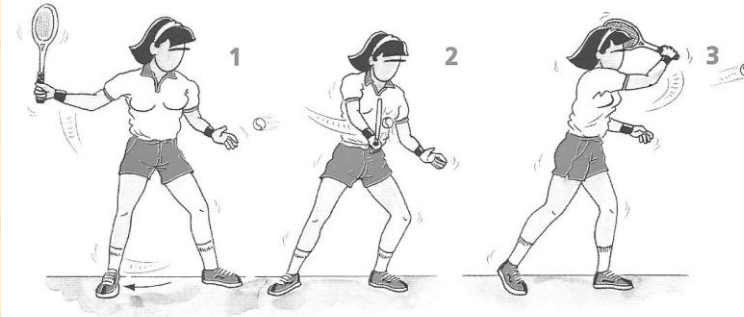
COPS FONAMENTALS



Cop de dreta

Des de la posició bàsica o d'espera...

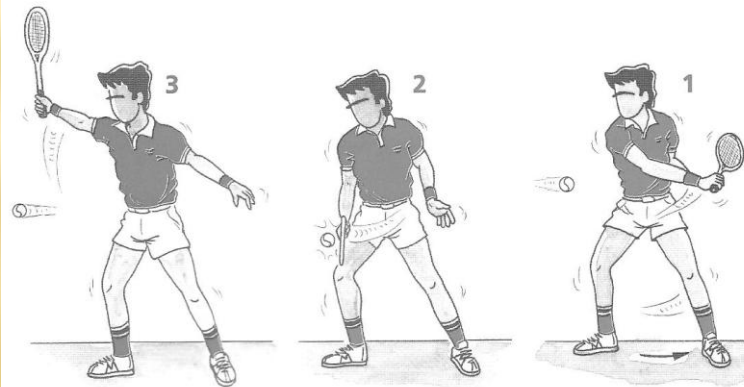
- 1 Gira el cos tot portant la raqueta i el peu dret enrere, fins a situar les espatlles perpendiculars a la xarxa.
- 2 Agafa fort la raqueta, col·loca-la perpendicular al terra i colpeja la pilota. Les cames obertes t'ajudaran a tenir una posició més estable.
- 3 Després de colpejar, continua el moviment de la raqueta endavant i amunt. El pes del cos ha anat des del darrere al davant.



Cop de revés

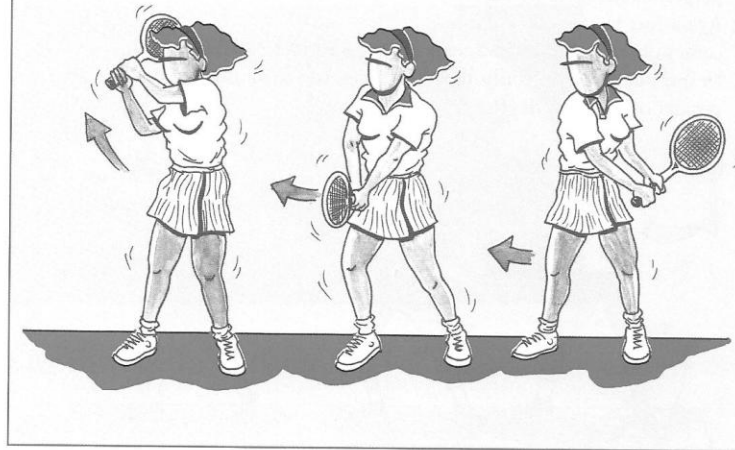
Des de la posició bàsica o d'espera...

- 1 Porta la raqueta enrere, passant el braç pel davant del cos, i avança el peu del costat de la raqueta, girant el cos fins a col·locar les espatlles perpendiculars a la xarxa.
- 2 Des del darrere, agafa fort la raqueta i colpeja la pilota just per davant del maluc. En l'impacte la raqueta es manté perpendicular al terra.
- 3 Després de colpejar, continua el moviment del braç. El pes del cos ha passat del darrere al davant. El taló del peu endarrerit s'aixeca.





Per augmentar la potència i el control sobre la pilota sovint s'empra el **revés a dues mans**: el cop és molt semblant, la diferència rau sobretot en el fet que la raqueta s'agafa amb les dues mans en comptes de fer-ho només amb una.



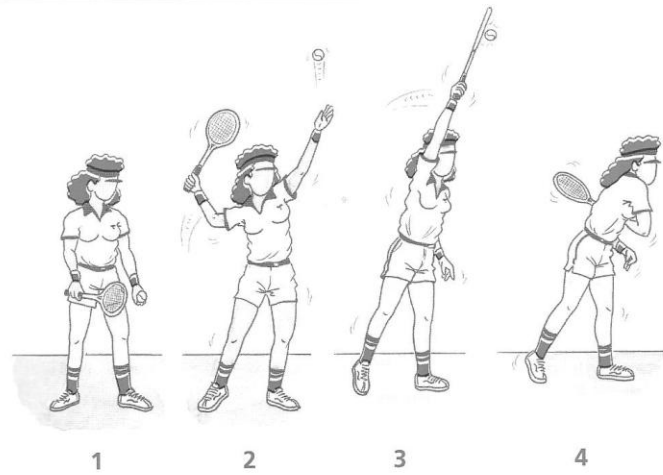
Servei

El **servei per dalt** és el cop més difícil d'aprendre i en canvi és el que inicia el joc.

- 1 Des del darrere de la línia de fons, amb els peus lleugerament separats i el cos una mica de costat, la mà esquerra subjecta la pilota i ajuda a col·locar en posició la raqueta, baixant els braços fins arribar a la cuixa.
- 2 El braç esquerre s'alça i deixa anar la pilota cap amunt mentre el braç de la raqueta puja estès, fins a arribar a l'espatlla, on es flexiona (com si ens volguéssim rascar l'esquena) i es llança endavant per colpejar la pilota.
- 3 Arribem a un punt que es produeix l'extensió de tot el cos, que ha de coincidir amb l'impacte de la pilota. La raqueta està plana i lleugerament inclinada cap avall.
- 4 Després de l'impacte, la cama dreta passa al davant per recuperar l'equilibri i el braç continua cap al darrere i el costat esquerre del jugador.

Els primers dies de pràctica pots utilitzar el **servei per baix**. Es tracta de llançar la pilota a l'aire i colpejar-la per baix abans que boti. És un cop més fàcil i que s'ajusta al reglament. Tot i això, tan aviat com puguis practica bé el servei per dalt.



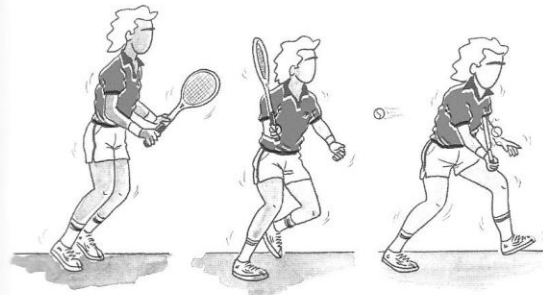


⚡ Volea

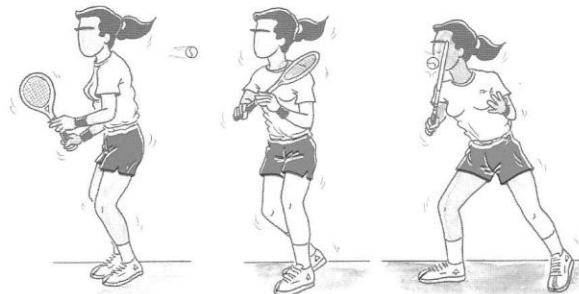
És un cop ofensiu, que es fa abans que la pilota toqui el terra.

Es pot fer tant de **dreta** com de **revés**.

Es caracteritza per ser un cop sec. És similar al cop de dreta o de revés, però fent el moviment més reduït i amb una trajectòria curta i ràpida.



Volea de dreta.



Volea de revés.



Activitats

3 Com és el vostre servei?

Poseu-vos per parelles. Feu deu serveis a cadascun dels dos requadres de recepció.

Anota quantes pilotes has passat per damunt de la xarxa:

Al requadre dret: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Al requadre esquerre: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Anota quantes pilotes han botat a la zona de recepció:

Al requadre dret: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Al requadre esquerre: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



En un partit tingues en compte que cal beure aigua sovint, per això el reglament estableix que quan els jocs jugats d'un set sumen imparell els jugadors disposen d'1 minut per descansar i refer-se.

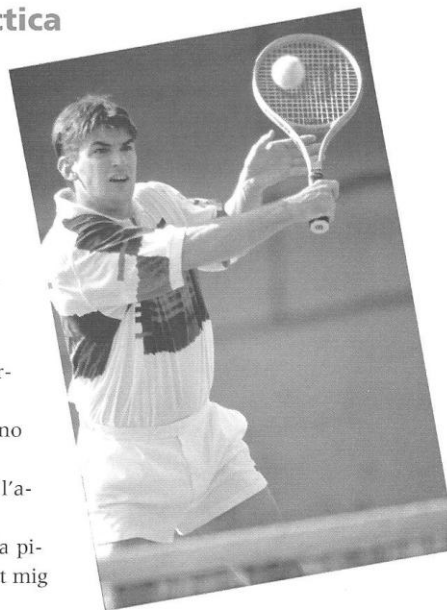
■ ... i una mica de tàctica

S'enten per **tàctica** el conjunt d'accions que es fan amb l'objectiu d'aconseguir guanyar un punt.

Per aconseguir el punt has de dominar els cops fonamentals (cop de dreta, revés, servei, volea, etc.), però també has de saber-los utilitzar en el moment adequat.

Aquí tens alguns consells:

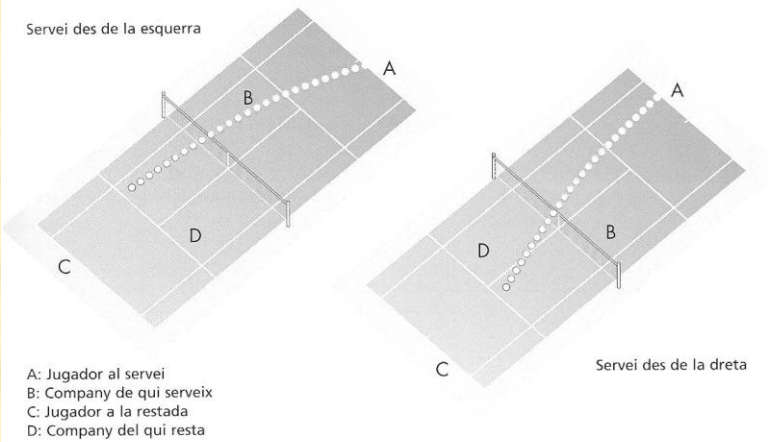
- Procura no fer doble falta de servei.
- A l'intercanvi de cops, intenta no fallar.
- Procura enviar la pilota lluny de l'abast del contrari.
- En general, després de colpejar la pilota és millor situar-se en un punt mig de l'àrea de joc.



TÀCTICA DE DOBLES

Si jugueu per parelles, haureu de decidir com us col·loqueu a la pista. Escolliu entre aquestes tres possibilitats:

- Tots dos us quedeu al fons de la pista.
- Un es queda al fons i l'altre puja a la xarxa.
- Tots dos pugeu a la xarxa.



Activitats

4 Sopa de lletres

Busca 8 paraules relacionades amb el tennis.

L	O	D	I	G	U	A	L	S	T
M	Q	Z	U	F	P	M	I	R	A
O	P	V	U	J	O	A	S	L	V
W	T	G	O	U	I	N	O	T	A
M	A	S	D	L	U	E	R	Q	N
B	J	M	H	J	E	C	N	E	T
D	O	B	L	E	F	A	L	T	A
C	C	L	S	W	E	C	F	A	T
B	K	Ç	X	C	A	B	A	L	G
X	A	R	X	A	S	U	V	B	E

