



Facultad de Medicina - UBA
Escuela de Kinesiología y Fisiatría



TENIS

Materia: Kinesiología Deportiva

Encargado de Enseñanza: Lic. Jorge Mastrángelo

Tutor: Lic. Jorge Mastrángelo

Alumnos:

- Alvarez Izquierdo, Ricardo
- Calleja, Mateo
- Difilippo, Florencia
- Ferrandi, Franco
- Gil, Julian
- Hernandez, Diego
- Orsini, Agustina
- Schiavoni, Nuria
- Strasnoy Peyre, Manuela

Curso: Primer cuatrimestre - 2019

ÍNDICE

Introducción:.....	2
Objetivos generales:.....	3
Objetivos específicos:.....	3
Descripción del deporte:.....	4
Reglamento:.....	5
Gestos motores del tenis:.....	9
Lesiones:.....	13
A)Lesiones típicas.....	13
B)Lesiones Accidentales.....	15
Conclusión:.....	16
Bibliografía:.....	17
Anexo:.....	18

Introducción:

El tenis es un deporte universal que se originó en Europa a fines del siglo XIX y se expandió en un principio en los países angloparlantes, especialmente en sus clases altas.

Desde 1926, con la creación del primer tour, es un deporte profesional. Es además un deporte olímpico desde Seúl 1988, ya que había perdido su categoría en París 1924.

Cada día el tenis adquiere más fuerza y los atletas que se dedican a esta disciplina están en la continua búsqueda de la perfección, como así también en la prevención de futuras lesiones que perjudique la continuidad de su carrera.

En la siguiente monografía, describiremos las características generales del deporte, sus gestos y sus posibles lesiones, y realizaremos la descripción biomecánica más detallada de las distintas fases del gesto motor “drive”.

Objetivos generales:

Realizar una descripción generalizada del deporte, informar sobre el reglamento, las distintas superficies donde se desarrolla la actividad, así como describir los distintos gestos motores involucrados y analizar las distintas lesiones más frecuentes en el deporte.

Objetivos específicos:

- Realizar un análisis biomecánico del gesto deportivo “drive”.
- Determinar cuales son las lesiones típicas y accidentales en este deporte.
- Relacionar la ejecución deficiente del gesto deportivo con el desarrollo de posibles lesiones.
- Determinar pautas para la prevención de lesiones deportivas.

Descripción del deporte:

El Tenis es un deporte que requiere de dos elementos de juego para desarrollarse, una raqueta y una pelota. No hay contacto físico con el oponente; puede ser practicado a distintos niveles: profesional, amateur y recreativo.

La actividad se lleva a cabo en un terreno llano y rectangular que está dividido por una red. Consiste en que cada jugador se coloque en cada lado del terreno y haga pasar la pelota por encima de la red hacia el campo contrario, haciendo que pique dentro de los límites del campo de juego.

La modalidad va variando en cuanto a cantidad de participantes: tenis individual o single (de 1 vs. 1) y dobles (2 vs. 2). El puntaje se computará cuando se produzca un doble pique de la pelota en una mitad del campo sin el que contrincante pueda devolverla; cuando uno de los participantes haga picar la pelota fuera de los límites de la cancha o cuando la pelota no pase hacia la otra mitad, quedando en la red.

Hay distintos terrenos de juego en donde se puede realizar este deporte: polvo de ladrillo, césped, arcilla o cemento; y también puede variar el lugar en espacios al aire libre y espacios cerrados.

La duración de los encuentros o partidos es variada, ya que el mismo concluye cuando uno de los jugadores o equipos, alcanza una determinada cantidad de puntos, dando por terminado el partido.

Es un deporte con un componente altamente psicológico y cognitivo, presenta elevadas exigencias perceptivo-motrices y requiere altas velocidades de ejecución y precisión, por lo que el jugador debe tomar decisiones rápidas y eficientes para reducir al máximo las imprecisiones en el juego.

Reglamento:

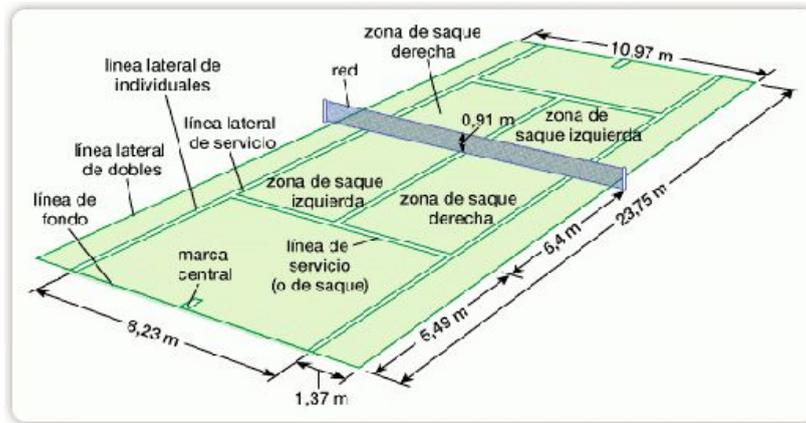
La ITF (Federación Internacional de Tenis) es el organismo rector del tenis el cual se encarga de controlar la mayoría de los eventos por equipos a nivel internacional, la certificación de árbitros y jueces de silla a nivel mundial, de participar del programa de control anti-doping en la compañía ATP (Asociación de Tenistas Profesionales) y la WTA (Women's Tennis Association).

A su vez, es la encargada de la determinación del reglamento del tenis, el cual se describe a continuación:

Cancha o pista: La misma será un rectángulo de 23,77 mts. de largo por 8,23 mts. de ancho. Para los partidos de dobles, la pista será de 10,97 mts. de ancho. La cancha estará dividida por la mitad con una red suspendida de una cuerda o un cable metálico con diámetro máximo de 0.8cm, cuyos extremos estarán fijados a la parte superior de dos postes o pasarán sobre la parte superior de ellos, a una altura de 1,10 mts. y en su centro su altura será de 0.91mts. en donde estará sostenida mediante una faja, cuya anchura máxima será de 5 cm.

Líneas: Las líneas que limitan los extremos de la cancha se denominan líneas de fondo y las líneas que limitan los costados de la cancha se denominan líneas laterales. A cada lado de la red, y de forma paralela a ella, se trazarán dos líneas a una distancia de 6,40 m a partir de la red (líneas de saque o de servicio). El área entre la línea de servicio y la red será dividida por una línea central de servicio en dos partes iguales, llamadas cuadros de servicio esta línea tendrá de 5 cm de ancho. La línea central de servicio presenta un diámetro de 5 cm, ésta se encuentra paralelamente a las líneas laterales de individuales y en el medio de ellas. Cada línea de fondo será dividida en dos por una marca central de 10 cm de largo, que se trazará

dentro de la cancha y será paralela a las líneas laterales de individuales. Las otras líneas de la cancha serán de entre 2,5 cm y 5 cm de ancho, excepto las líneas de fondo que podrán tener hasta 10 cm de ancho.



Clases de superficies:

- **Polvo de ladrillo:** estas pistas de tierra batida pueden ser de triturado, piedra o ladrillo. Este tipo de superficies ralentiza el rebote de la pelota, pero producen un rebote alto en comparación con pistas de césped o pistas de carpeta.
- **Cemento:** Estas pistas ofrecen una mayor consistencia al rebote de la pelota que en otro tipo de pistas. Son superficies rápidas, uniformes y más predecibles que las de polvo de ladrillo o césped.
- **Carpetas:** Estas canchas tienen la misma base que las de cemento, pero la última capa está conformada por una serie de resinas de diferentes materiales y espesores, lo cual le da una mayor amortiguación y disminuye el impacto en las articulaciones.
- **Césped:** Las canchas de césped son las que tienen la superficie más rápida. En esta clase de canchas, el servicio posee una mayor importancia que en otras superficies. Las canchas de césped tienden a favorecer a los jugadores de saque y volea. Es para destacar, que el césped es rápido los primeros partidos, luego, cuando se gasta, se hace

lenta como lo son las canchas de polvo de ladrillo, pero además se suma que se producen deformaciones en la superficie que hace que la pelota “pique” mal.

Pelota: La pelota tendrá una superficie exterior uniforme que consiste en una cubierta de tela y será de color amarillo. En el caso de que tenga costuras, éstas no podrán tener rebordes. *(Ver especificaciones en Anexo).*

Raqueta: El contorno de la raqueta, incluyendo el mango, no deberá exceder los 73,7 cm (29,0 pulgadas). El marco de la raqueta no excederá los 31,7 cm (12,5 pulgadas) de anchura total y la superficie de golpeo los 39,4 cm (15,5 pulgadas) de longitud total y los 29,2 cm (11,5 pulgadas) de ancho total.

La superficie de golpeo de la raqueta será plana y consistirá en un entramado de cuerdas cruzadas conectadas a un marco y entrelazadas o adheridas alternativamente. El cordaje será generalmente uniforme y tendrá la misma densidad en el centro que en cualquier otra área. La raqueta será diseñada y encordada de tal forma que las características de juego sean idénticas en ambas caras. Las cuerdas estarán libres de objetos adheridos o protuberancias salvo que sean aquellas utilizadas para limitar o prevenir deterioros, desgarros o vibración, como los anti-vibradores, que reducen las vibraciones de la raqueta en nuestro antebrazo, codo y muñeca, ayudando activamente a prevenir problemas y lesiones de tipo inflamatorias.

Con respecto a la tensión del encordado es aconsejable usar el mínimo, siempre que se tenga control de la pelota, ya que se evitaría la aparición de patologías como la epicondilitis producto de una excesiva tensión.

Por último, la raqueta en su empuñadura lleva un grip que se adhiere y es grueso y acolchado, y un overgrip que se coloca sobre el grip, que es de menor grosor y está preparado para la transpiración ya que está en contacto con la mano del tenista. Ambos elementos también

deben tenerse en cuenta a la hora de las lesiones más comunes, ya que, a mayor grosor, menor tensión en la empuñadura de la mano y menos riesgo de lesión, pero a menor grosor se consigue mayor potencia y maniobrabilidad.

Empuñaduras: Los distintos tipos de empuñadura son Este Derecha, Este revés, Oeste de revés, Oeste de derecha, Continental o martillo y a dos manos con revés. La zona de apoyo en la mano es en la base palmar del índice y la “V” formada entre el pulgar y la mano.

Puntuación: Un partido de tenis está compuesto por parciales (sets en inglés). Cada parcial está integrado por juegos. En cada juego hay un jugador que saca, el cual se va alternando. A su vez, los juegos están compuestos de puntos, que son 15, 30 y 40.

El primero en ganar 6 juegos con una diferencia mínima de 2 con respecto a su rival es el ganador del set; el jugador en ganar 2 o 3 sets, dependiendo las reglas de cada torneo será el ganador del partido.

Gestos motores del tenis:

Posición básica en el tenis:

El deportista se sitúa con las rodillas ligeramente flexionadas a la anchura de los hombros, el peso del cuerpo se descarga de forma activa en la parte anterior de los pies y el tronco se flexiona levemente hacia adelante listo para reaccionar. El deportista ubicará el brazo que lleva la raqueta dependiendo de la empuñadura que emplea, de tal forma que facilite su reacción.

A partir de esta posición, se desarrollan los distintos gestos motores del tenis:

- **Saque o servicio**

Es el golpe más importante del tenis, ya que pone la pelota en juego al inicio de cada punto, y su correcta aplicación permite al sacador quedar en una posición de ventaja tras la devolución o bien lograr un saque ganador o ace.

Los elementos esenciales de todo buen servicio son: un movimiento de raqueta fluido y continuo, un gesto sencillo bien coordinado, un buen equilibrio y precisión en la elevación de la pelota y una correcta empuñadura.

El servidor se sitúa por detrás de la línea de fondo, ubicado de perfil a la red, con los pies separados a la anchura de los hombros y apuntando hacia donde se desea sacar. Lanza la pelota al aire, bien alto y levemente por delante del cuerpo (con la mano izquierda y el pie izquierdo delante, si es diestro), arquea su cuerpo hiperextendiendo la columna y flexionando un poco las rodillas, y lleva la raqueta por detrás de la cabeza. Cuando la pelota se eleva lo suficiente el jugador se estira de forma potente para realizar el golpe en un punto óptimo, con el brazo totalmente extendido. El cuerpo realiza una rotación hacia adelante y el brazo continúa su recorrido hacia abajo y al lado opuesto del cuerpo. La pelota servida deberá pasar sobre la red y picar dentro del recuadro de servicio que esté

diagonalmente opuesto. En caso de fallar el saque se tiene la posibilidad de un segundo saque, el cual suele realizarse buscando mayor seguridad en el resultado. *(Ver imagen en Anexo)*

- **Derecha o *drive***

Es el golpe básico. Consiste en golpear la pelota después del pique, de forma directa, del mismo lado del brazo hábil del jugador. Para realizar un correcto *drive*, se debe estar perfilado a la pelota; en el caso de un diestro, el golpe empieza en el lado derecho del cuerpo, continuando a través del mismo hasta impactar la pelota y terminando en la parte izquierda del cuerpo. El impacto debe darse en la zona comprendida entre el hombro y la cadera, levemente por delante del cuerpo, y el movimiento se realiza de abajo arriba. Una vez que la pelota impacta en la raqueta, el tenista pasa el brazo derecho adelante cerrando el golpe. Es el golpe más fácil de aprender, al ser también más natural. *(Ver imagen en anexo)*.

- **Volea o golpe de aire**

Es el golpe que se realiza antes que la pelota pique en el suelo. Es ejecutado normalmente cerca de la red para definir un punto. La raqueta debe encontrarse en todo momento al frente y en alto. El golpe se realiza llevando adelante el pie opuesto al lado donde se va a impactar la pelota, simultáneamente con el perfilado del cuerpo, de modo que la raqueta pueda hacer un breve movimiento atrás para impactar la pelota adelante y de arriba abajo, aprovechando la fuerza que la propia pelota trae, en lo posible sin aplicar energía extra y sin flexionar la muñeca. *(Ver imagen en anexo)*.

- **Revés**

Es el golpe opuesto al *drive*. A pesar de ser un golpe de mecánica natural, suele ser uno de los que más cuesta llegar a dominar cuando se empieza en el tenis. Es muy importante la

posición del cuerpo, que debe ser colocado de perfil, utilizándose como técnica para ello, bajar el hombro para apuntarlo en dirección a la red, mientras el brazo derecho en los diestros e izquierdo en los zurdos, pasa sin ser flexionado por debajo del mentón, para ubicarse atrás antes de retomar para impactar la pelota, siempre delante del cuerpo. Es importante, al igual que en el drive, que el peso del cuerpo se traslade de atrás adelante en el momento de impactar la pelota.

Décadas atrás, el golpe de revés se enseñaba tomando la raqueta con una sola mano. Hoy en día el revés a dos manos está ganando cada vez más terreno. *(Ver imagen en anexo).*

- **Dejada o drop shot**

Es un golpe en el que se le resta potencia a la pelota con la intención de que caiga del lado contrario lo más cerca posible de la red. Puede realizarse en drive o de revés. Al momento del impacto, en lugar de realizarse el swing amplio, la raqueta debe caer de manera perpendicular a la pelota, con un giro de muñeca, para producir el efecto que hará a la pelota caer y pasar bien la red.

No es un golpe que deba usarse con regularidad, ya que su finalidad es sorprender al rival, que se encuentra al fondo de la cancha esperando un tiro profundo.

Resulta vital que el golpe sea bajo y corto, para así evitar que el contrincante llegue a la pelota antes del segundo pique. Simultáneamente el jugador puede acercarse a la red para prevenir una *contradejada*.

- **Contradejada**

Es la respuesta a una dejada, a la que el jugador llega poco antes del segundo pique. Como habitualmente la pelota se encuentra muy baja y cerca de la red, no es posible recurrir a un golpe potente, por lo cual, el jugador solo tiene la opción de realizar un golpe suave sobre el fondo, es decir, una nueva dejada de respuesta, esta vez realizada desde cerca de la red.

(Ver imagen en anexo)

- **Remate o smash**

Es un golpe alto, realizado sobre la cabeza y de arriba abajo, con un movimiento similar al saque. Generalmente se puede golpear con gran fuerza de manera relativamente segura, y para que sea efectivo, es indispensable que sea muy potente y que no de oportunidad de respuesta al contrario, ya que se trata de un golpe de definición. La mayoría son realizados cerca de la red o a mitad de cancha, antes o después de que la pelota pique. Suele ser la respuesta a un globo realizado por el oponente que no tuvo suficiente altura.

Se realiza cuando la pelota viene muy alta, a la altura del brazo extendido del jugador. El golpe se prepara perfilando el cuerpo, llevando la raqueta atrás y colocándola detrás de la nuca, mientras la mano libre apunta a lo alto, hacia la pelota. En el momento del impacto, el pie trasero pasa delante, al mismo tiempo que la raqueta sale de atrás del cuerpo en un movimiento similar al del saque. Al momento de impactar la pelota, la muñeca de flexionarse y el brazo termina el recorrido hacia abajo y del lado contrario del cuerpo. (*Ver imagen en anexo*)

- **Globo**

Es un golpe sencillo que se ejecuta impactando la pelota hacia arriba y su finalidad es pasar la pelota por encima del rival que se encuentra parado cerca de la red o bien hacer un juego defensivo de fondo. Se ejecuta tanto de drive como de revés, e incluso existe la volea globeada, aunque su uso es menos frecuente.

Lesiones:

El tenis es un deporte altamente técnico que requiere una buena preparación física, tanto a nivel profesional como amateur. Es una disciplina que conlleva variaciones de velocidad y cambios de ritmo, la repetición de golpes potentes, y esfuerzos muchas veces en posiciones forzadas, por lo que todas las partes del cuerpo van a ser solicitadas.

Relacionado con cada tipo de golpe, dependiendo del movimiento y de la forma en que se lo realice se tendrá mayor o menor predisposición a sufrir lesiones. Sin embargo, la mala condición física, el sobre esfuerzo, las técnicas inapropiadas de entrenamiento, e incluso el uso de ciertos elementos, pueden ser la causa de lesiones.

A) Lesiones típicas

Epicondilitis o “codo de tenista”: Es una inflamación en la inserción de los tendones de los músculos extensores de la muñeca con inserción en el epicóndilo (I y II radial, cubital posterior, extensor de los dedos y supinadores largo y corto).

La técnica del golpe de revés, reúne todas las características idóneas desde el punto de vista biomecánico para que se produzca esta lesión: el codo, la muñeca y los dedos están flexionados con una fuerte tensión. La musculatura extensora se encuentra en estado de máximo alargamiento y de forma potente y brusca (golpeo de la pelota), se produce una contracción muscular y el codo y la muñeca se extienden. Este movimiento repentino hace que la tracción brusca de los músculos epicondíleos sobre la inserción, provoque una inflamación traumática (epicondilitis).

Hay que tener en cuenta que esta patología está muy relacionada con el sobreuso y la carga excesiva, lo que significa que no sólo se da por error en alguna técnica, sino también por la repetición del gesto numerosas veces durante los entrenamientos.

Por tanto, debemos darle muchísima importancia a la técnica, a los tiempos de entrenamiento, al descanso y a la elección de una raqueta adecuada a las características de cada jugador.

Epitrocleitis: Afección que ocasiona dolor en el lado interno del codo. La causa es la tensión en exceso o repetitiva, generalmente ocasionada por movimientos forzados de la muñeca y los dedos.

A diferencia de la epicondilitis que se produce generalmente en el revés, esta lesión se da en la volea, drive o servicio.

Lumbalgia: El golpe de tenis necesita de todo el cuerpo para ser realmente efectivo y potente, desde la planta de los pies hasta la zona de golpe de la raqueta. Esto solicita también a la zona lumbar que muchas veces realiza un movimiento rotatorio explosivo. Las vértebras lumbares al no estar bien diseñadas para los movimientos rotatorios puede ocasionar que las carillas articulares o incluso el disco se dañen debido a las fuerzas en cizalla que se producen a este nivel. En el gesto que más frecuentemente se produce es en el saque y en el smash, sobre todo en superficie dura.

Síndrome de fricción subacromial: conjunto de síntomas derivados por la fricción del manguito rotador cuando es llevado por la articulación glenohumeral por debajo del techo formado por el acromion, el ligamento acromiocracoideo, la apófisis coracoides y la articulación acromioclavicular. Dentro de las posibles causas de este síndrome se encuentra la repetición de gestos deportivos overhead en donde pasan de máxima rotación externa a interna o viceversa, como ocurre en el saque, smash y voleas con impacto sobre cabeza.

Síndrome del túnel carpiano: es una neuropatía dada por la compresión del nervio mediano a nivel del túnel carpiano. En el tenis se produce cuando la articulación radiocarpiana no se encuentra firme en el momento del golpe y se ejecuta mal el gesto.

B) Lesiones Accidentales

Desgarros o distensiones musculares: El desgarro más frecuente es la rotura parcial o muscular del gemelo interno, también llamado tennis leg, generalmente por un rápido y repentino movimiento. Puede producirse por una falta de calentamiento previo.

Calambres: contracciones o espasmos musculares totalmente involuntarios que aparecen normalmente de forma inesperada y suelen ser extremadamente dolorosos. sus posibles causas pueden ser por fatiga muscular, cuando el músculo se somete a un esfuerzo superior al entrenado y se fatiga en exceso; o también al realizar un trabajo o ejercicio nuevo, al que no está adaptado. Otra posible causa puede ser por deshidratación o pérdidas de minerales como el magnesio, potasio, sodio o calcio que son esenciales para el buen funcionamiento muscular o por deficiencias nutricionales como son algunas vitaminas del grupo B que participan en la transmisión del impulso nervioso y contribuyen a mantener buen tono muscular. Un déficit de las mismas puede causar mayor fatiga lo que podría incrementar el riesgo de padecer calambres.

Esguinces de tobillo: Este deporte es intenso y rápido, así que un mal movimiento puede provocar una fractura o esguince en un tobillo, ya que el ligamento lateral externo del pie, generalmente es el más afectado por el alto impacto de esta actividad, así como también por el tipo de superficie ya que por ejemplo en polvo de ladrillo donde el jugador suele deslizarse antes de impactar, puede desestabilizarse al cruzarse con un fleje que es de material plástico.

Conclusión:

Luego del análisis, se puede concluir que la mayoría de las lesiones en el tenis se producen por la sobrecarga, que se ve expuesto el deportista, debido al trabajo excesivo que realizan las articulaciones, músculos y tendones durante la competencia. Esto genera elevados niveles de estrés psico-físico, alto grado de tensión muscular, excesiva sobrecarga sobre las articulaciones, y una gran distensión sobre tendones y ligamentos. La resistencia de los tejidos disminuye al ser sometidos a un esfuerzo reiterativo, entrando en un círculo con la inflamación, el dolor, y el trauma repetido.

Se observó que las lesiones derivadas de la práctica del tenis son, con más frecuencia, las lesiones típicas por sobreuso, un mal gesto deportivo, por no entrar en calor adecuadamente, una mala utilización de la raqueta y un calzado inadecuado; mientras que en las lesiones accidentales se observan factores como la superficie de juego, los cambios de dirección y deslizamientos, que junto con otros factores, pueden ser perjudiciales para el control de los movimientos pudiendo así desencadenar dichas lesiones.

Consideramos que es de gran importancia la intervención de un kinesiólogo en este deporte, para poder detectar y modificar aquellos factores que aumentan el riesgo en el deportista de sufrir lesiones, así también como para realizar una adecuada rehabilitación en el caso de haber sufrido alguna y poder devolver al deportista al nivel de condición física y mental adecuadas para realizar la práctica del deporte.

Bibliografía:

1. <https://www.itftennis.com>
2. <http://www.tennistop10.com/es/articulos/superficies.pdf>
3. <https://www.sportem.es/informacion/lecciones/58-empunaduras.html?showall=1>
4. **“Tenis: ejercicios progresivos para desarrollar tu juego”. Torres Luque, Sánchez Pay, Gago Fuentes, Ros García. Ed. Paidotribo.**
5. <https://www.efisioterapia.net/articulos/la-epicondilitis-el-tenista>
Medicina y tenis online AAT
6. <https://www.asics.com/es/es-es/tennis-advice/guide-to-tennis-shoes/>
7. www.innertennis.com

Anexo:

Clases de superficies:

Cancha de cemento:



Cancha de polvo de ladrillo:



Cancha de Césped:



Tipos de calzados según la superficie:

Calzado para césped:

Los jugadores servicio-volea desarrollan un buen juego sobre pista de hierba gracias a la gran velocidad de la pelota sobre esta superficie. Esto beneficia a los jugadores con un buen servicio, ya que pueden subir a la red con rapidez.

Tus zapatillas deben ajustarse a tus necesidades y proporcionar:

- Una buena adherencia para evitar los resbalones provocados por el rocío o el desgaste de la superficie
- Una suela más plana para no dañar la hierba; los jugadores de Wimbledon usan zapatillas totalmente planas
- Una parte superior flexible para no constreñir el pie cuando corres hacia la pelota

Kinesiología Deportiva - Tenis 2019

- No es necesario usar suelas resistentes en pista de hierba; esta superficie es más blanda y no daña tanto las zapatillas como la pista dura.

Calzado para polvo de ladrillo:

La pista de tierra batida es más lenta; es la mejor superficie para desarrollar el juego de fondo y lanzar golpes largos desde la línea de fondo. Estos jugadores se mueven hacia los laterales hasta que finalmente posiciona el pie para golpear la pelota, por lo que necesitan unas zapatillas con estabilidad y soporte lateral.

Además, deben proporcionar:

- Una excelente adherencia para compensar la escasa tracción de la tierra batida
- Un buen diseño en la suela que permite eliminar la tierra de sus surcos y no deje marcas en la pista
- Laterales resistentes para prevenir que se dañen al correr a por la pelota
- Soporte lateral para facilitar los movimientos hacia los lados en la línea de fondo
- Una parte superior ajustada para proteger el pie cuando te mueves sobre la pista

Calzado para cemento:

La pista dura es una superficie neutra: un punto intermedio entre la pista de hierba y la de tierra batida con respecto al bote y la velocidad de la pelota. Es ideal para diversos estilos de juego y es ideal para jugadores rápidos y fuertes.

No obstante, la pista dura exige mucho de tus zapatillas. Deben proporcionar:

- Una suela dura que responda a las necesidades de la superficie dura
- Amortiguación y rebote porque la pista dura puede ser nefasta para tus pies y tus piernas

- Una parte superior dura que proporcione estabilidad cuando te muevas sobre la pista



Pelota: características reglamentarias:

El diámetro mínimo debe ser de 6.54 cm y el máximo de 7.30 cm. El peso mínimo será de 56 gr y el máximo de 59.4 gr. La pelota al ser golpeada deberá tener una deformación mínima de 0.495 cm y máxima de 0.740 cm. Existen tablas que determinan el tipo de pelota a utilizarse según la superficie de juego (peso, tamaño rebote, deformación).



Análisis biomecánico del gesto motor “Drive”:

GESTO DRIVE

En todo golpe de tenis interactúan los músculos agonistas que son aquellos principales para producir la energía y la potencia de un mejor golpe y los antagonistas que son músculos secundarios que ayudan a un mayor éxito.

El drive es el golpe básico. Consiste en golpear la pelota de forma directa del mismo lado del brazo hábil del jugador. Para realizar un correcto gesto se debe estar perfilado a la pelota, en el caso de un diestro el golpe empieza del lado derecho del cuerpo continuando a través del mismo hasta impactar la pelota y terminando en la parte izquierda del cuerpo.

El impacto debe ser en la zona comprendida entre el hombro y la cadera, y el movimiento se realiza de abajo hacia arriba. Una vez que la pelota impacta en la raqueta el tenista pasa el brazo derecho hacia adelante finalizando el golpe.

Fases

1- Armado

En la posición de espera se realiza un giro de hombros ofreciéndole el hombro izquierdo a la pelota, luego se lleva la raqueta hacia atrás, la tapa de la empuñadura debe estar apuntando hacia adelante. El pie izquierdo se acomoda por delante del derecho y el jugador transfiere el peso del pie derecho al izquierdo. De esta manera el jugador queda perfilado hacia la pelota.

2- Golpe

Con la mano izquierda se señala el golpe de impacto por delante del cuerpo o a la altura del pie que está adelantado. Esto debe ser de forma ascendente y progresivo (de atrás hacia adelante y de abajo hacia arriba)

3- Terminación

La raqueta terminará ascendiendo hasta terminar por arriba el hombro izquierdo apuntando al codo hacia adelante y luego se vuelve rápidamente a la posición inicial.



Gestos motores del Tenis:

Saque:



Drive:



Volea de revés:



Revés a dos manos:



Contradejada:



Smash:

