



Claves Técnicas en Tenis

Dr. José María Giménez Egido

Dr. Alejandro Sánchez Pay

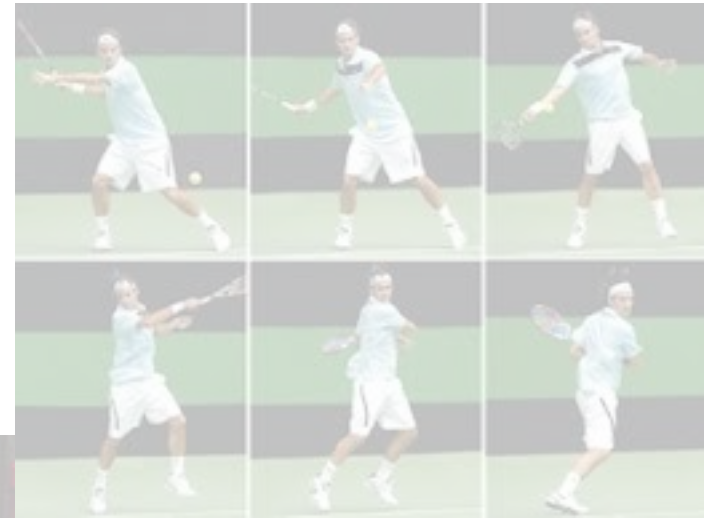
Dr. Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez





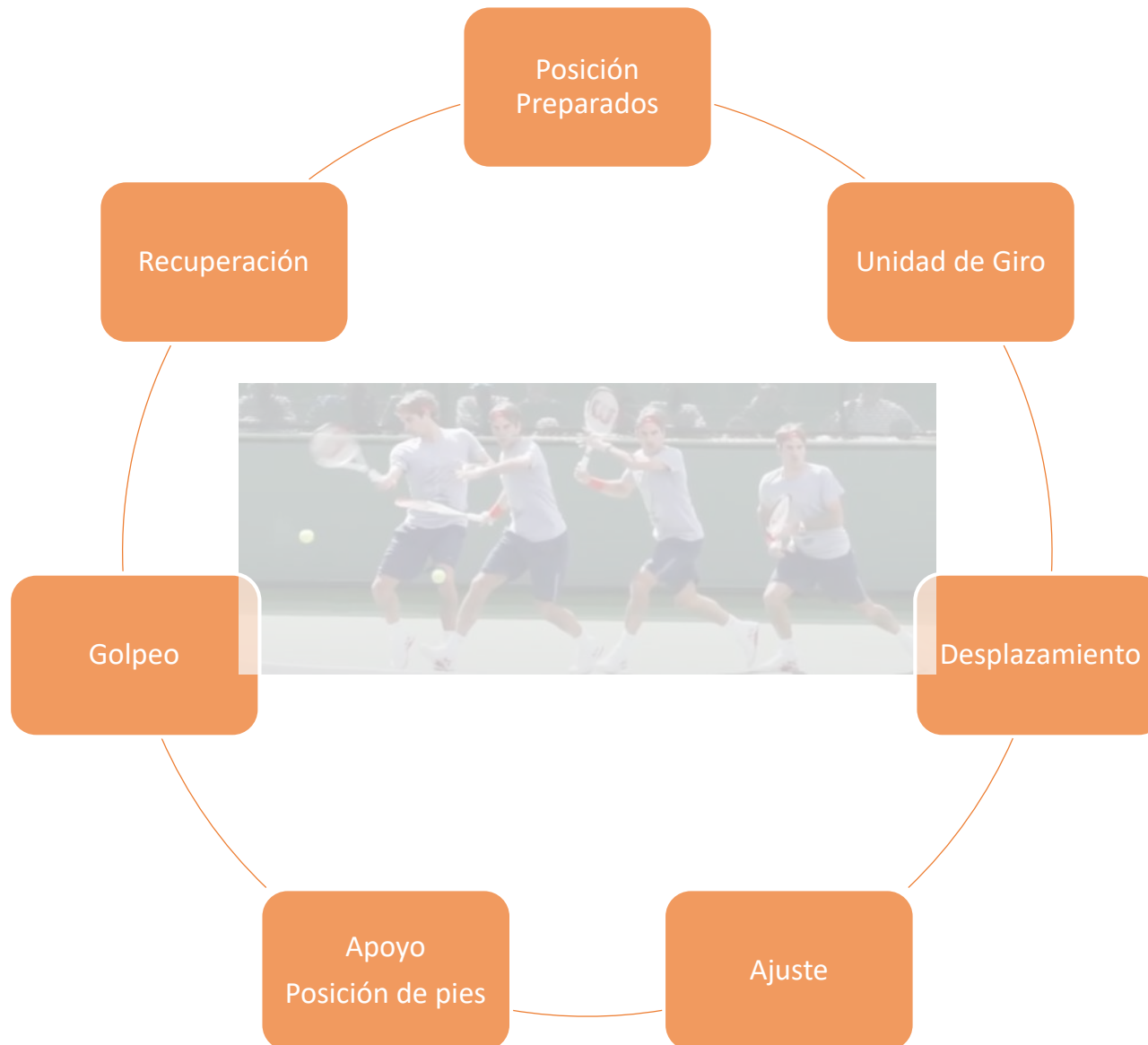
ÍNDICE

- Secuencia
- Empuñaduras
- Golpes
- ¿Cuál es tu nivel?





Secuencia

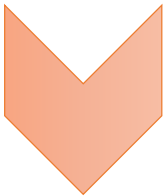


(Crespo y Miley, 1999; Sánchez-Alcaraz, 2019)

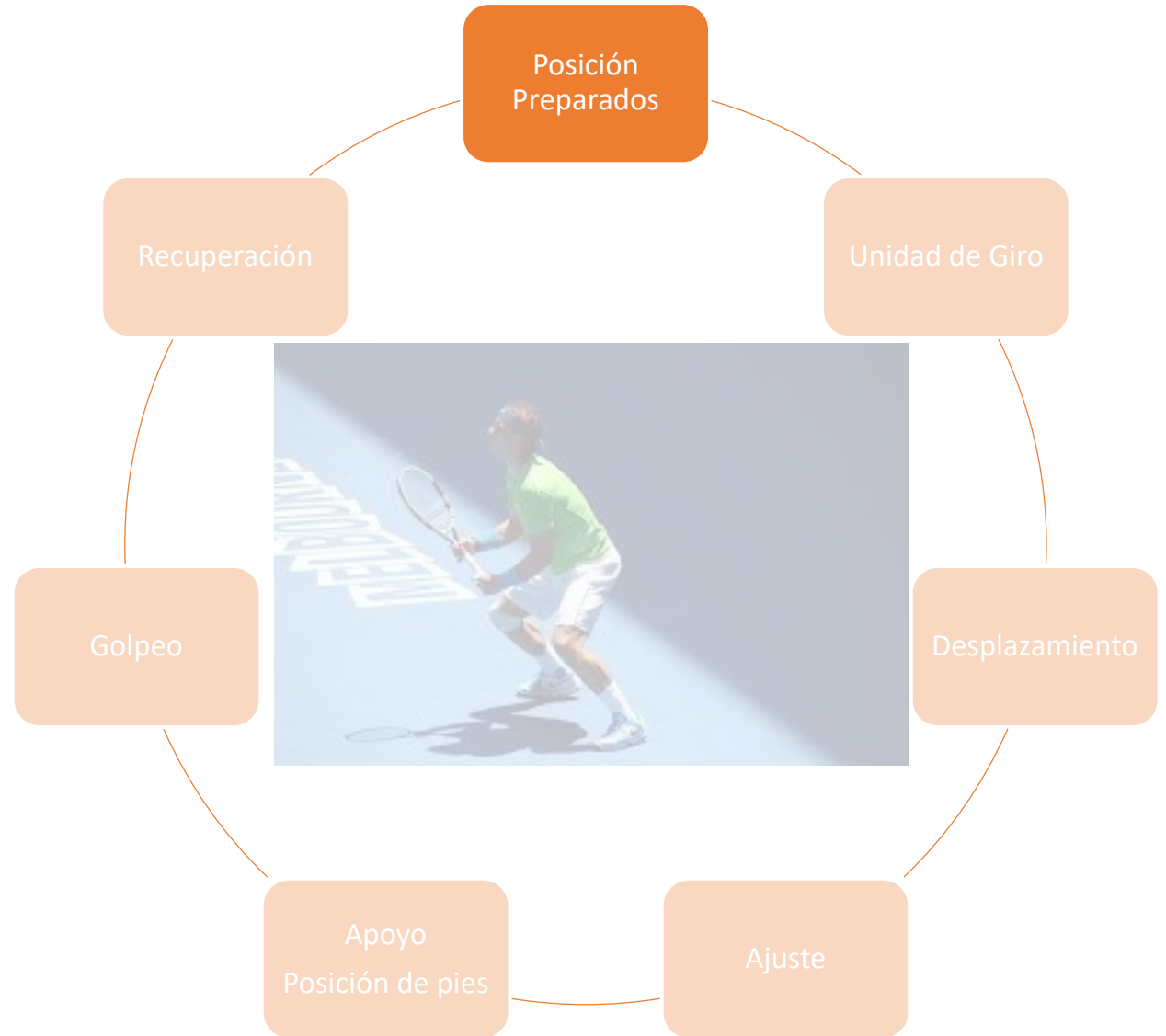


Secuencia

- Raqueta adelantada
- Pies separados a la anchura de los hombros
- Tronco recto
- Peso repartido dentro de la base de sustentación (Equilibrio Ant-Post)
- Rodillas ligeramente flexionadas



Split step // Salto de lectura

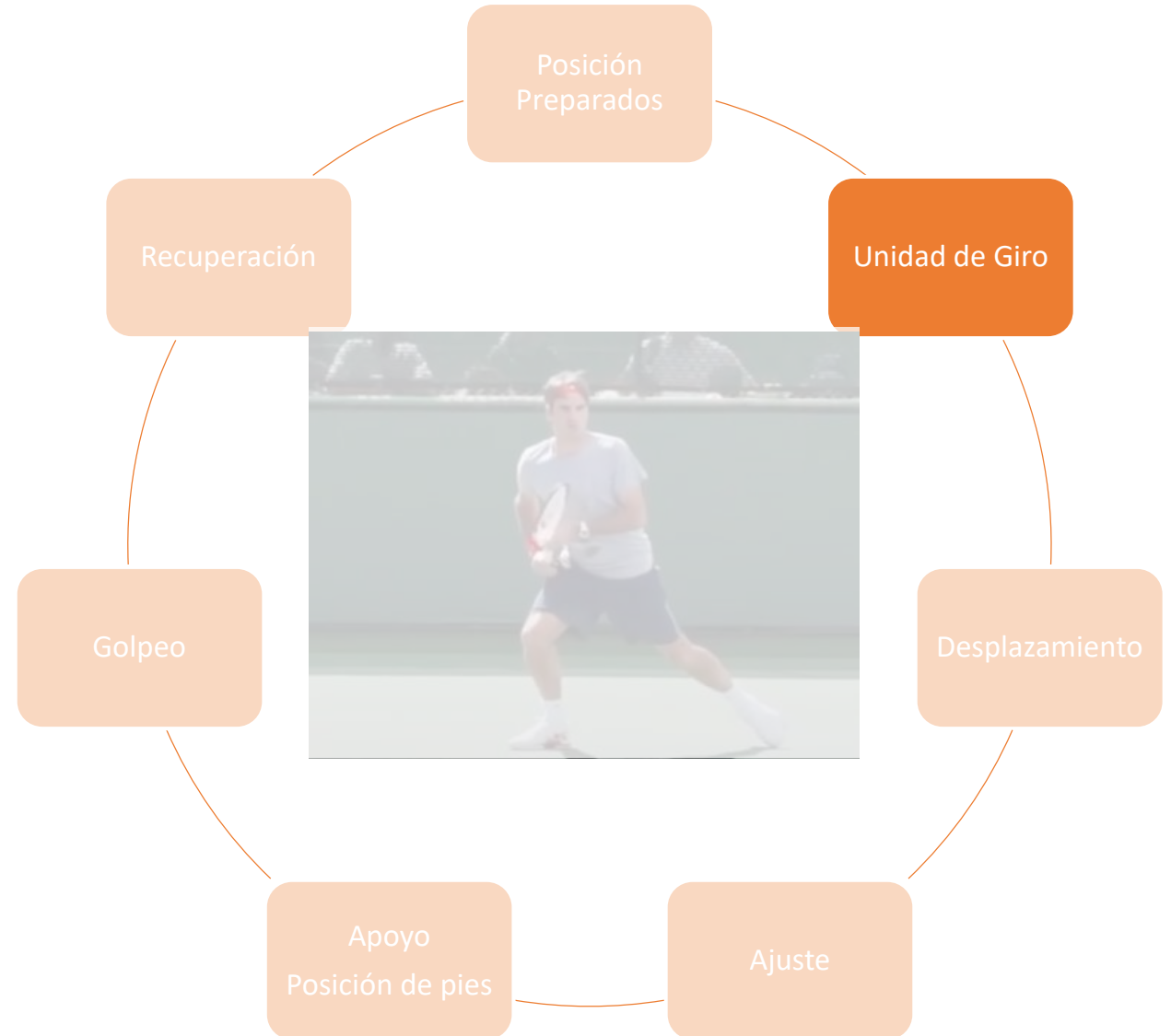


(Crespo y Miley, 1999; Sánchez-Alcaraz, 2019)



Secuencia

- Giro de hombros
- Apertura cadera lado desplazamiento
- Disociación cabeza/tronco
- Inicio carrera pie contrario

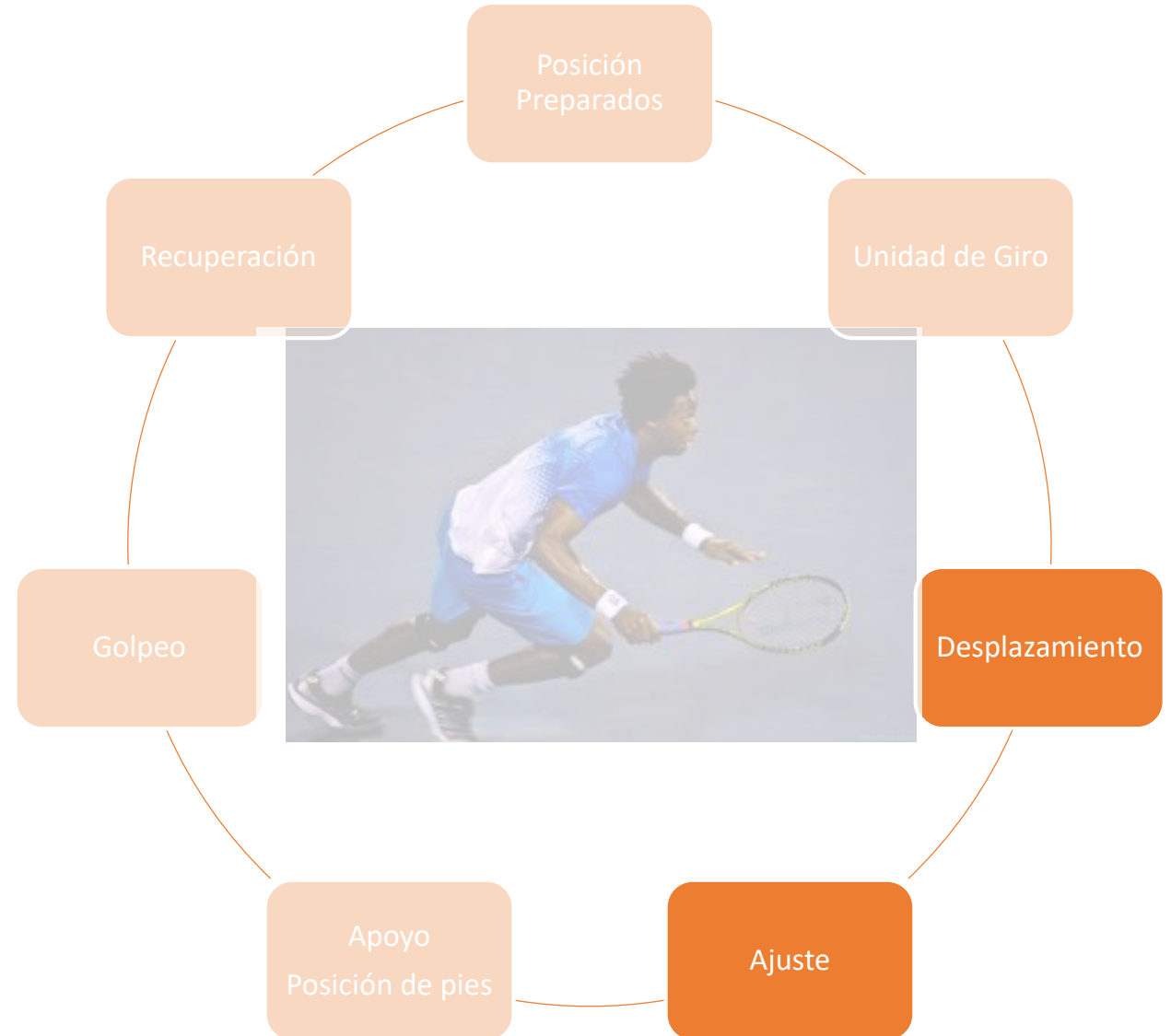


(Crespo y Miley, 1999; Sánchez-Alcaraz, 2019)



Secuencia

- Nº pasos y velocidad según pelota
- Posibilidad de tipo desplazamiento (bola corta)
- Posibilidad de deslizamiento
- Ajuste: Aumento de la frecuencia de pasos y disminución del tamaño de los mismos

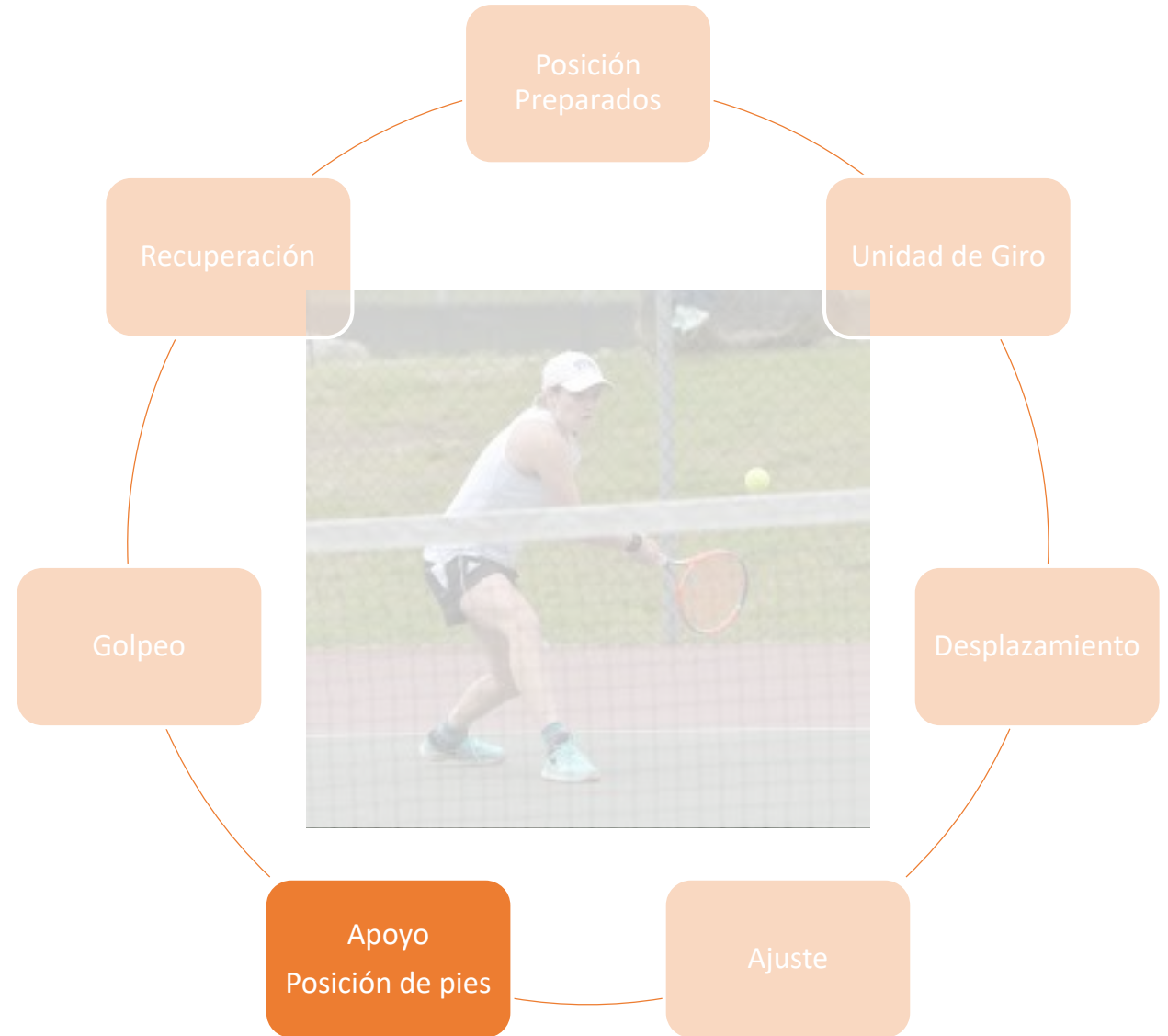


(Crespo y Miley, 1999; Sánchez-Alcaraz, 2019)



Secuencia

- Generar estabilidad en el golpeo (obj.)
- Generar transferencia (obj.)
- Ayudar recuperación efectiva (obj.)
- Apoyos según tipo de bola/empuñadura
 - Abierta, semi-abierta, de lado, cerrada
- Posibilidad de deslizamiento

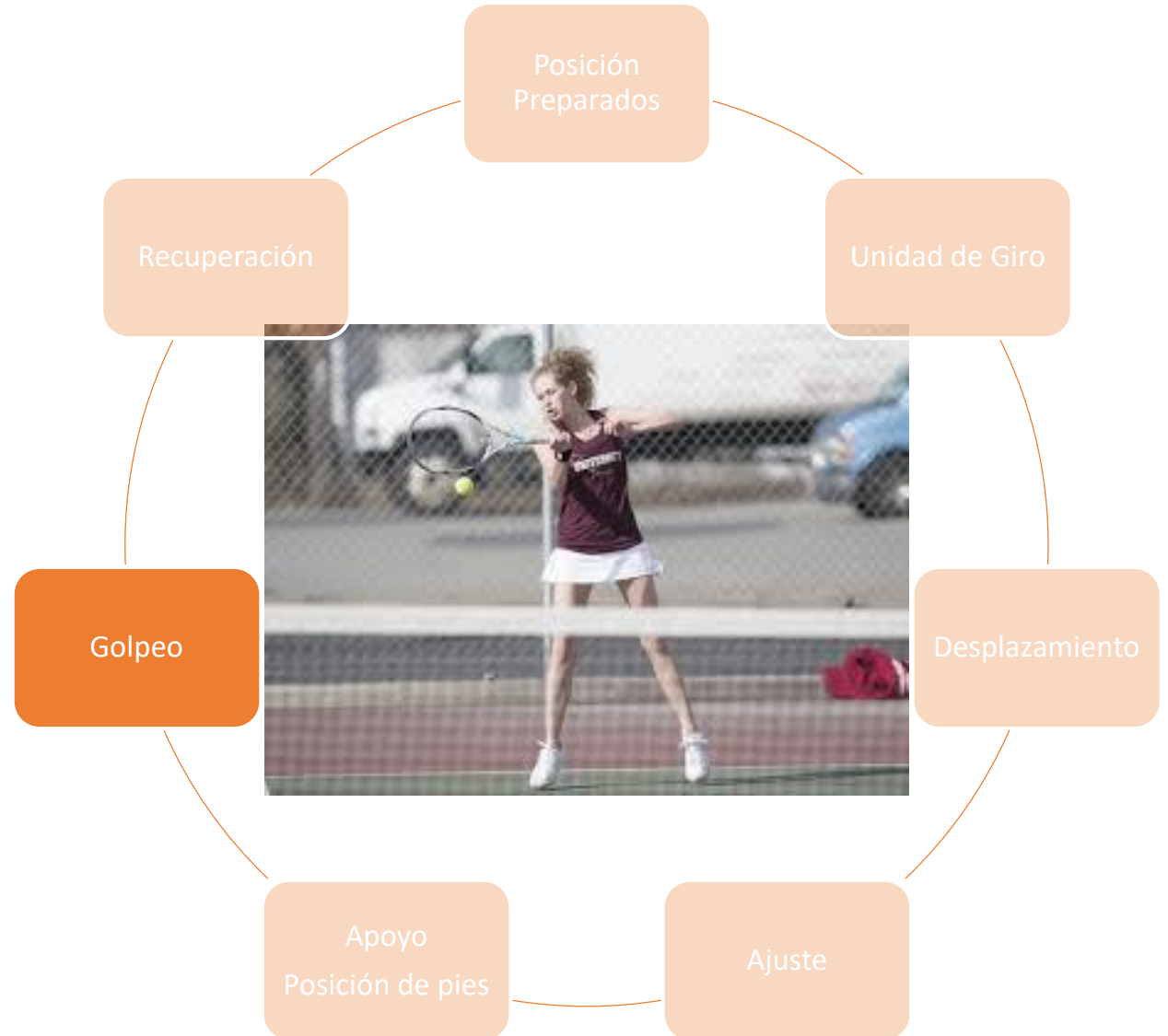


(Crespo y Miley, 1999; Sánchez-Alcaraz, 2019)



Secuencia

- Intención táctica
 - Dirección
 - Profundidad
 - Efecto
 - Altura
 - Velocidad

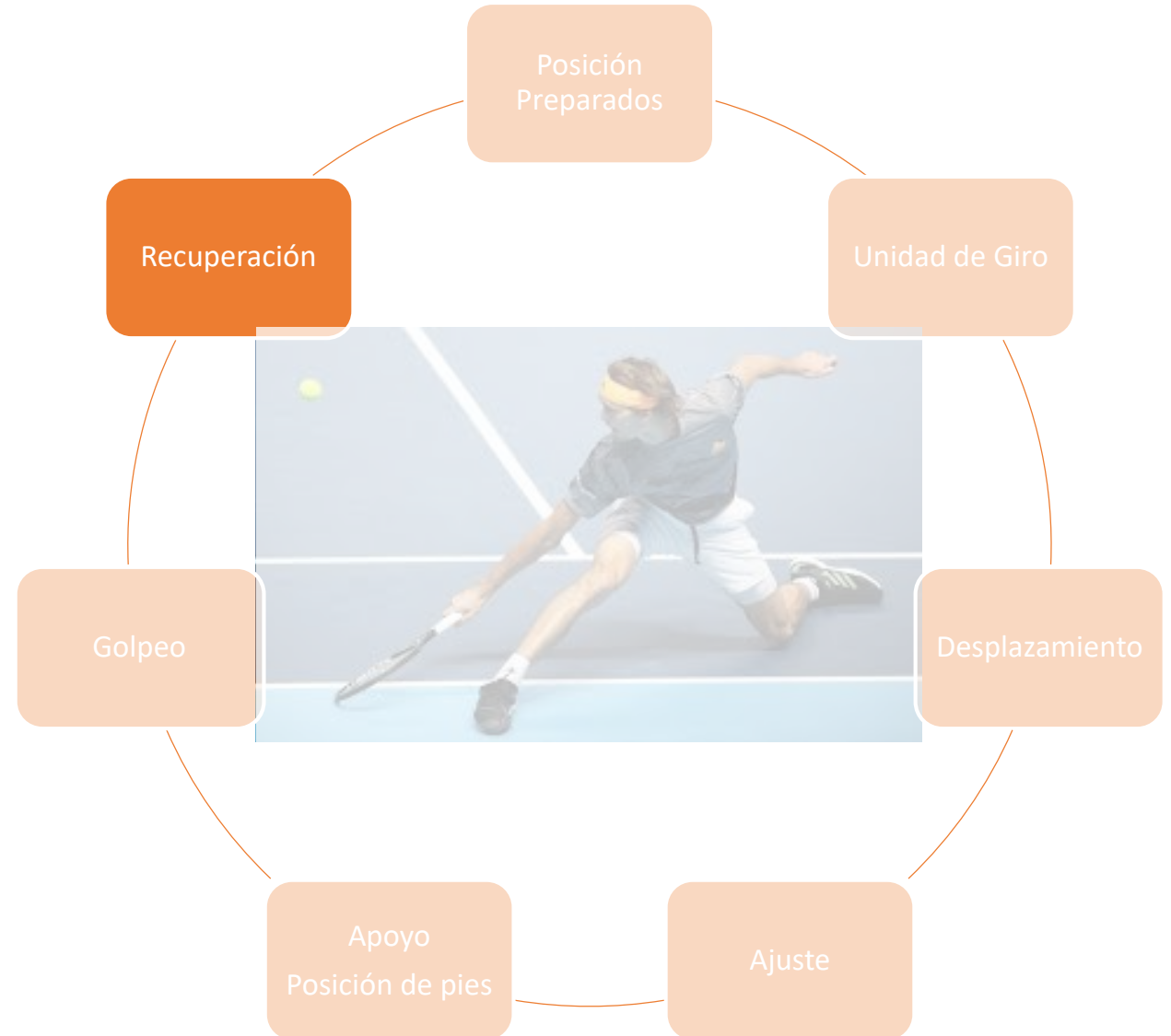


(Crespo y Miley, 1999; Sánchez-Alcaraz, 2019)



Secuencia

- Reestablecer situación óptima
- Desplazamiento según golpeo (profundidad)
- Desplazamiento según golpeo (dirección)
- Posición según pre-índices
- Posición según fortalezas/debilidades

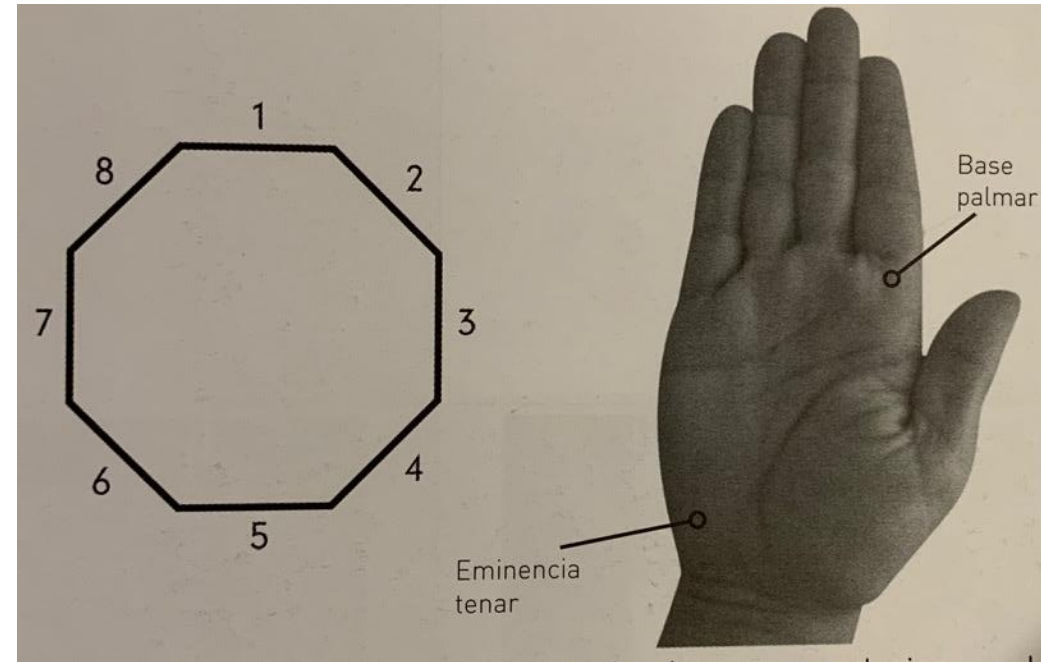


(Crespo y Miley, 1999; Sánchez-Alcaraz, 2019)



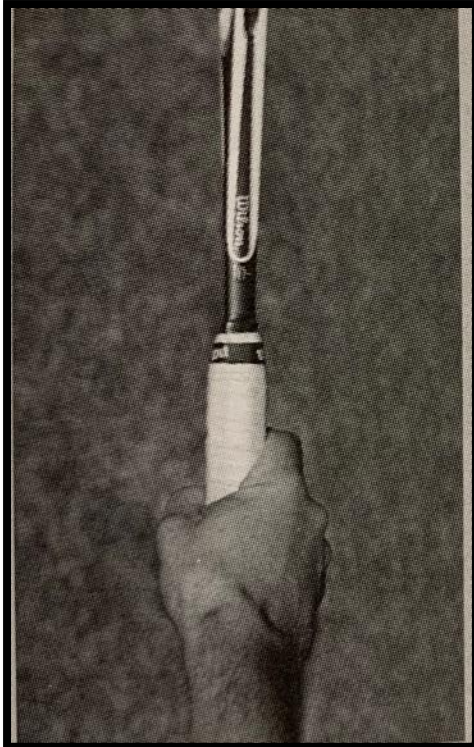
Empuñaduras

- Manera en la que los jugadores cogen la raqueta
- Proporcionar orientación adecuada (fuerza)
- Permitir la correcta movilidad de la muñeca
- Firmeza en el impacto (trasferencia vs vibración)
- Según tipo de golpe y efecto

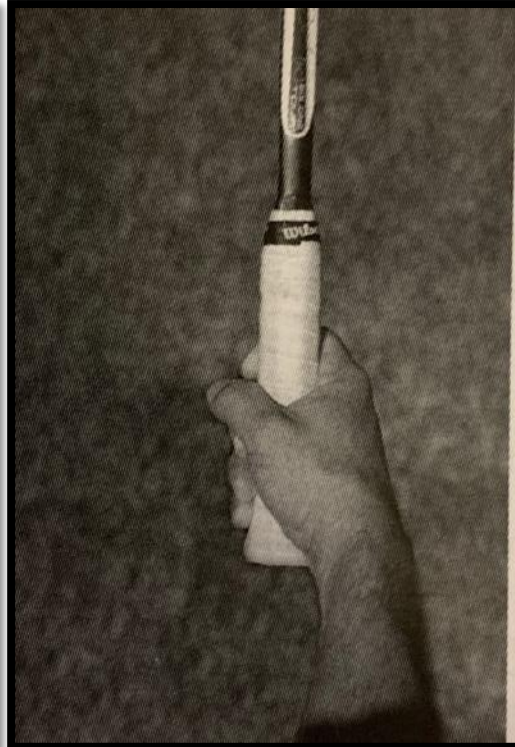




Empuñaduras



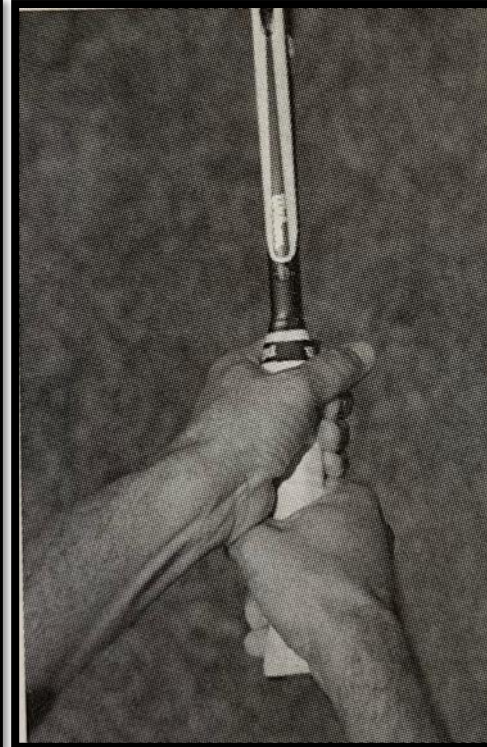
2 Continental



3 Este de derecha



1 Este de revés



**3 + 7 Doble este
(falsa)**



**? Este y continental
(recomendada)**



Golpes





¿Cuál es tu nivel?

what's your number?



International Tennis Number





Referencias bibliográficas

- Crespo, M., & Miley, D. (1999). ITF manual para entrenadores avanzados. *International Tennis Federation (ITF) ltd. Canada.*
- International Tennis Federation [ITF] (08 de mayo de 2022). *Description of standard “International Tennis Number”*.
<https://www.internationaltennisnumber.com>
- Sánchez-Alcaraz, B., Miralles, R. A., Cañas, J., Ibáñez, J. C., Gómez-Mármol, A., Hernández-Díaz, S., y Sánchez-Pay, A. (2019). *Deportes de Raqueta y Pala: Claves para su enseñanza*. Editorial Pila Teleña



Claves Técnicas en Tenis

Dr. José María Giménez Egido

Dr. Alejandro Sánchez Pay

Dr. Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez

