

EL TENNIS

ÍNDEX

1. **L'origen del tennis**
2. **Material i terreny de joc**
3. **El joc**
4. **Sistema de puntuació**
5. **Tècnica i cops fonamentals**
 - Posició bàsica
 - Presa de la raqueta
 - Cop de dreta
 - Cop de revés
 - Volea
 - Servei



1. L'ORIGEN DEL TENNIS

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

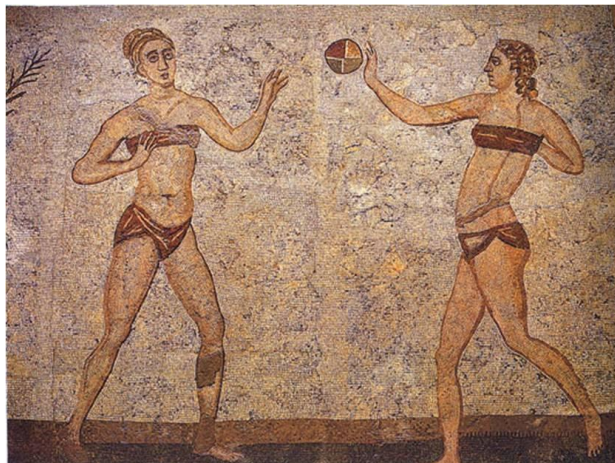
El tennis actual té els seus orígens en un esport francès del segle XIV anomenat **jeu de paume** disputat pels membres de la cort. Era semblant al tennis actual però en comptes de xarxa hi havia una muntanyeta de terra i es colpejava una mena de pilota amb la mà,

però més endavant es va introduir l'ús d'una mena de raqueta. Posteriorment, aquest esport s'expandí per Anglaterra.

El tennis modern sorgeix a Anglaterra per Walter Wingfield l'any 1874, durant la Revolució Industrial (s. XIX), elaborant un reglament i comercialitzant un joc amb pilota, raquetes i xarxa, que va anomenar **sphairistiké**. Els burgesos no volien jugar un joc tan brut com era el futbol i per això es va idear un joc d'oposició en què no hi hagués contacte físic amb el contrincant.

El 1877 neix el primer torneig de **law tennis** (tennis sobre herba), torneig de **Wimbledon**, a Anglaterra, i a la vegada el primer reglament oficial. És el torneig més antic i emblemàtic, l'uniforme era molt blanc i molt refinat. Actualment encara conserva aquestes característiques.

Després de la seva creació el tennis es va fer popular entre les classes altes dels països angloparlants, estenent-se per tot el món al segle XX i el 1900 ja es va disputar el primer partit de la Copa Davis, entre els Estats Units i Gran Bretanya.



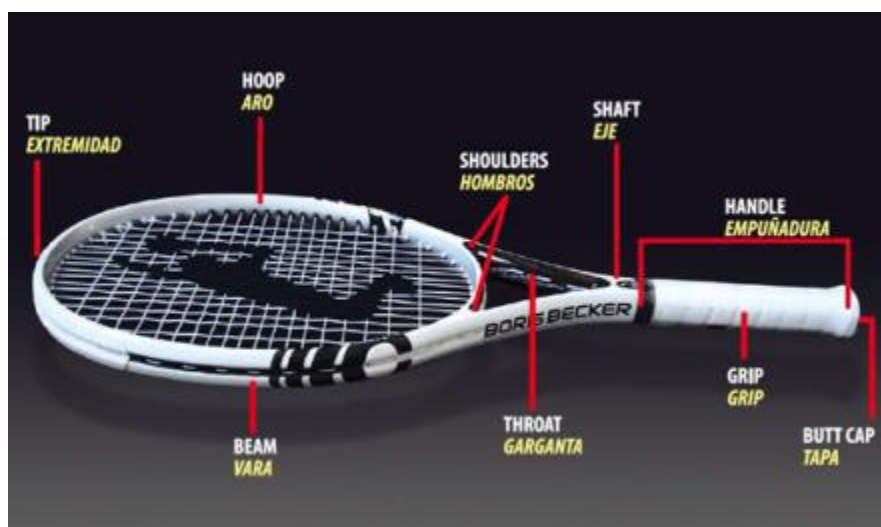
Fresco mujeres en la Piazza Armerina de Sicilia. siglo IV d.C.

En quant al tennis en els Jocs Olímpics, va ser definitivament admès en els jocs de **Seül de 1988**, després de ser exclòs del programa als Jocs Olímpics d'Amsterdam el 1928 arran de la polèmica que va aixecar la pràctica professional de l'esport, molt discutida als anys 60.

2. MATERIAL I TERRENY DE JOC

RAQUETA:

Es divideix en tres parts: cap, tronc/coll i mànec parts comunes a totes les raquetes. A més cal tenir en compte el pont, el cordatge i el marc.



PILOTA

És de color blanc o groc, i està formada per dues semiesferes de cautxú enganxades, no cosides i recobertes de feltre. El seu pes és d'entre 57 i 58 grams.



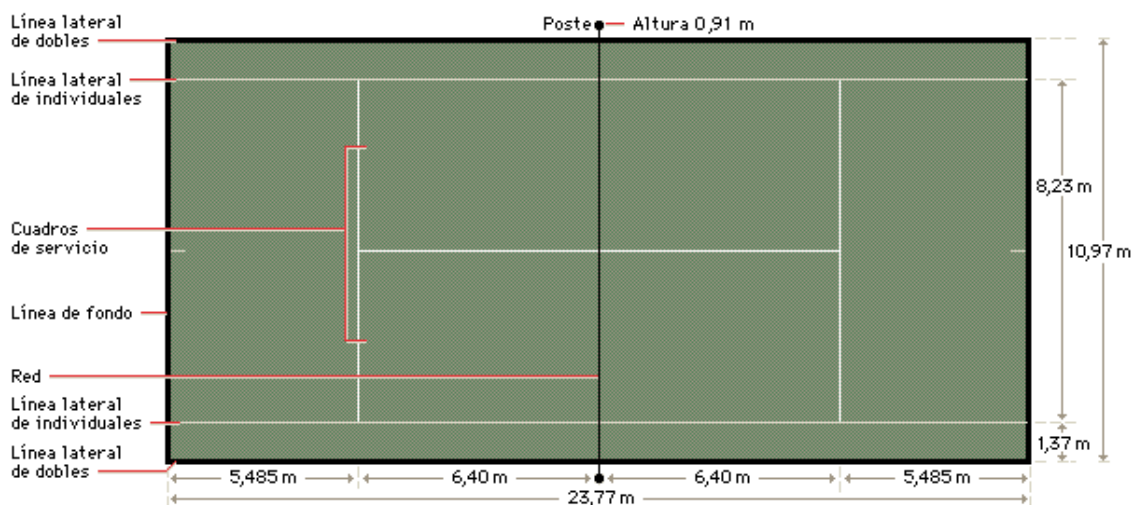
TERRENY DE JOC

El tennis es juga a una pista rectangular de les següents dimensions:

Individuals: 23,77 m. de llargada i 8,23 m. d'amplada.

Dobles: la llargada és la mateixa i 10,97 metres d'amplada.

L'alçada de la xarxa als pals és 1,07 m, i al centre de la pista és de 0,914 m. A cada costat de la xarxa hi ha dos rectangles idèntics anomenats **quadres de servei** que mesuren 6,40 m de llarg i 4,11 m d'ample, que serveixen per a determinar si un servei és vàlid o no. Actualment la superfície de les pistes poden ser de terra batuda, ciment, sintètiques i herba (tennis originari).



3. EL JOC

COM SHI JUGA?

- La pilota és colpejada per tal de ser enviada per sobre de la xarxa al camp contrari.
- El contrincant 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 emprarem un espai o un altre.

COM COMENÇA EL PARTIT?



- Es comença sacant des de la dreta de la marca central. S'ha de llançar la pilota a l'aire abans que toqui a terra s'ha de colpejar cap al requadre corresponent del camp contrari.
 - El servei ha de ser creuat.
 - Si falla el servei, el jugador disposa d'un segon servei. Si falla el segon, comet **double falta**.
 - Si la pilota toca la xarxa però entre 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.
- Quan es fa un servei, també és falta quan el jugador servidor trepitja la línia de fons o més enllà de la marca central (s'ha de situar per darrera de la línia dels requadres de servei) abans que la pilota caigui.

4. SISTEMA DE PUNTUACIÓ

Un partit de tennis està format per **sets**, el guanyador del partit serà qui aconsegueixi un número predeterminat de sets. Cada **set** està integrat per **jocs**. A cada **joc** hi ha un servidor, que es va alternant. Aquests **jocs** estan formats alhora per **punts**.

COM S'ANOTA UN JOC?

- Per aconseguir **joc**, hem de sumar 4 punts: **15---30---40 i 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 aconseguit després dels 40 iguals s'anomena avantatge **del servei o avantatge de la restada**, segons correspongui, i obliga a guanyar el següent punt per tal de poder guanyar el joc.
- El jugador servidor canviarà a cada joc.
- Es canvia de camp cada vegada que la suma dels jocs sigui un nombre imparell.

COM S'ANOTA UN SET?

- El jugador que guanya el **set**, **sempre que 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.**
- **Tie Break:** 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 a 3 sets o 5 sets en funció de la competició/torneig. 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).

5. TÈCNICA I COPS FONAMENTALS

POSICIÓ BÀSICA



- Ha de permetre col·locar-se ràpidament en la posició adequada al cop que vol fer.
- Situat de cara a la xarxa amb les cames separades.
- Genolls lleugerament flexionats.
- Cos una mica endavant.
- Agafar la raqueta pel *mànec* i amb l'altra mà subjectar-la a l'alçada del coll, de manera que en quedi el cap elevat.

PRESA DE LA RAQUETA

- Variarà segons el cop que es vulgui fer.
- La més natural és la que s'anomena **est dreta**:



- ✓ Garanteix una transferència òptima de la força de la mà a la raqueta i s'aconsegueix amb ella un millor impacte.
- ✓ També facilita l'impacte a l'altura de la cintura.

COP DE DRIVE

Des de la posició bàsica:

- Presa mitjana-baixa del mànec.
- Rotació del cos de darrera cap a davant.
- Braç semiflexionat abans del cop.
- Braç estirat després del cop.
- L'acció del canell és bàsica per col·locar la pilota.



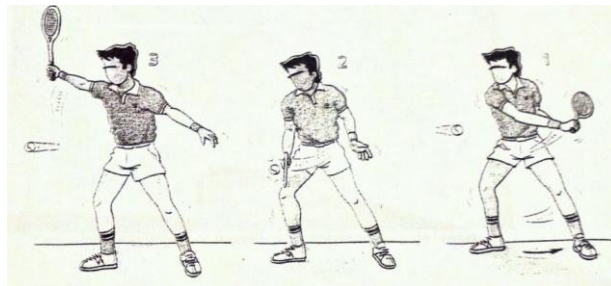
COP DE REVÉS

Des de la posició bàsica o d'espera:



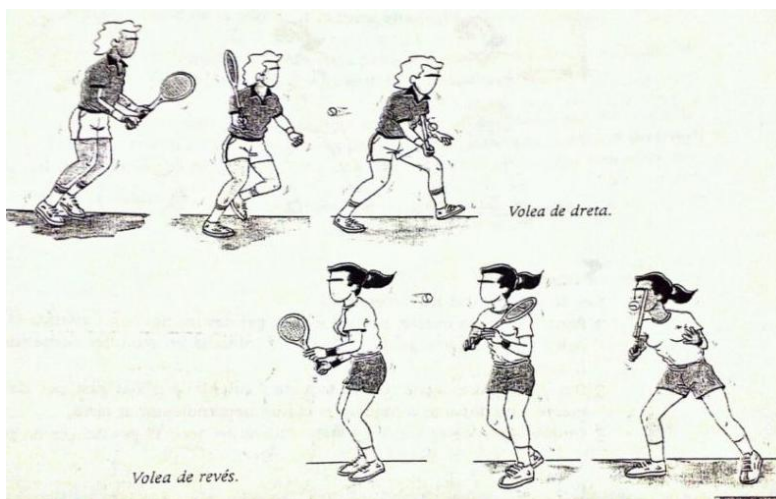
- Portar la raqueta enrere, passant el braç pel davant del cos i avançant el peu del costat de la raqueta, girant el cos fins a col·locar les espatlles perpendiculars a la xarxa.
- Braç flexionat abans del cop.
- Braç estirat després del cop.
- Rotació del tronc major que en el drive.

- Aconsellable acompanyar amb l'altra mà.



COP DE VOLEA

- És un cop ofensiu.
- Es fa abans que la pilota toqui el terra.
- S'executa a prop de la xarxa.
- S'executa de drive o de revés.
- Es caracteritza per ser un cop sec.



EL SERVEI

- Des del darrere de la línia de fons, amb els peus lleugerament separats i el cos una mica de costat, la mà no hàbil subjecta la pilota i ajuda a col·locar en posició la raqueta, baixant els braços fins arribar a la cuixa.

- El braç no hàbil s'alça i deixa anar la pilota cap amunt mentre el braç de la raqueta puja estès, fins arribar a l'espatlla, on es flexiona i es llança endavant per colpejar la pilota.
- 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.
- 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.

