



Figura 7. Empuñadura Continental.

C) *La empuñadura continental*

Esta empuñadura se sitúa a mitad de camino entre la empuñadura Este de derecha y la Este de revés. La palma de la mano y el canto inferior de la misma deben apoyarse sobre el plano superior estrecho del mango. El dedo pulgar rodea el mango para asir la raqueta. La distancia entre los dedos índice y corazón será, aproximadamente, la del ancho del dedo pulgar. La "V" formada por los dedos pulgar e índice quedará en el centro del lateral de la raqueta (Figura 7).

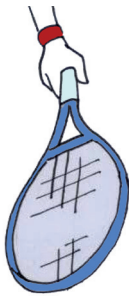


Figura 8. Empuñadura Semi-Oeste de derecha.

D) *La empuñadura semi-oeste de derecha*

Partiendo de la empuñadura Este de derecha, se desplaza ligeramente la palma de la mano hacia la derecha del mango de la raqueta (Figura 8).

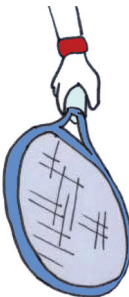


Figura 9. Empuñadura Semi-Oeste de revés.

E) *La empuñadura semi-oeste de revés*

Partiendo de la empuñadura Este de revés, se desplaza ligeramente la palma de la mano hacia la izquierda del mango de la raqueta (Figura 9).

Una vez conocidas las empuñaduras, se trata a continuación el aprendizaje de los diferentes golpes de la iniciación al tenis.

Los principales golpes

Acto seguido pasa a considerarse la descripción y la aplicación táctica de los principales tipos de golpes y empuñaduras recomendadas para su correcta ejecución en los niveles de juego de pre-tenis e iniciación. Para ello, se plantea la propuesta de Fuentes (2001) y, especialmente, la de Fuentes y Menayo (2009) con ciertas modificaciones.

4. Acompañamiento y finalización. El brazo-raqueta sigue todo lo posible a la pelota, hecho que posibilita la aplicación a la misma de la fuerza suficiente, permaneciendo el brazo-raqueta a la altura del hombro del brazo contrario (golpeo plano) o con el dorso de la palma de la mano próximo a la oreja izquierda del jugador (golpeo liftado) (Figura 14).

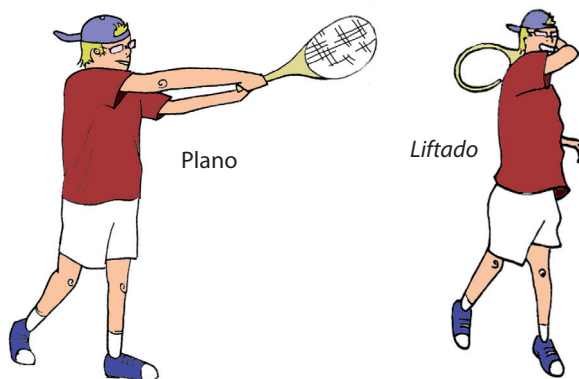


Figura 14. Acompañamiento y finalización en el golpe de derecha.

B) El revés a dos manos plano y liftado

En la línea de lo expuesto por Sanzy Fuentes (2004), proponemos el empleo del revés a dos manos para la edad de 8-10 años y, posteriormente, posibilitar el revés a una mano, dependiendo la elección a una o dos de las condiciones físicas del alumnado con respecto a la fuerza, envergadura, nivel coordinativo...

Adopción de la empuñadura. La mano dominante (derecha en diestros) colocada en la parte inferior del mango de la raqueta, adopta una empuñadura Continental, mientras que la no dominante (izquierda en los diestros), situada en la parte superior del mango, una empuñadura Este de derecha de un jugador zurdo (Figura 15).



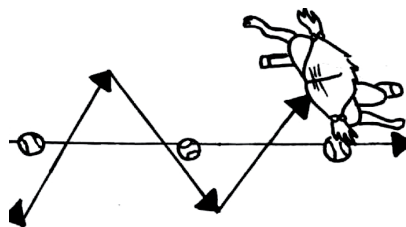
Figura 15. Empuñadura para el revés a dos manos.

El golpe será descrito a través de las siguientes fases: 1) Posición de espera, 2) Preparación del golpe, 3) Ejecución y 4) Acompañamiento y finalización (Figura 16).

Calentamiento



Sigue la pelota



Objetivos

Activación, desarrollo de las capacidades coordinativas (especialmente la diferenciación y el ritmo) y familiarización y adaptación a las características de la pelota.



Número de alumnos

Individual.



Descripción

Lanzar la pelota botando a una velocidad que le permita seguirla, colocándose a ambos lados ajustando su velocidad a la de la pelota.

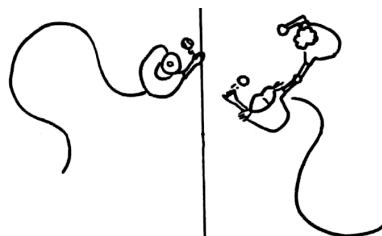


Variantes

Según se desplaza la pelota, pisar una vez por fuera y otra por dentro. Realizar el mismo ejercicio con otro tipo de pelotas y observar las diferencias con respecto a la de tenis.



Bota bota la pelota



Objetivos

Activación, desarrollo de las capacidades coordinativas (especialmente la diferenciación y el ritmo), familiarización y adaptación a las características de la pelota.



Número de alumnos

Individual o por parejas.



Descripción

Desplazarse por la pista de tenis botando una pelota con la mano, sin cogerla, e ir alternando con una y otra mano los botes.



Variantes

Igual que el anterior pero cogidos de la mano por parejas ir botando la pelota con la mano libre y cuando avise el profesor, cambiar la mano de agarre y de bote sin parar. Realizar el mismo ejercicio con otro tipo de pelotas y observar las diferencias con respecto a la de tenis.