

ÍNDICE

1. DEPORTES DE RAQUETA

- 1.1. Definición
- 1.2. Origen histórico
- 1.3. Clasificación
- 1.4. Estructura funcional de los deportes de raqueta
- 1.5. Otros aspectos relevantes

2. TENIS

- 2.1. Introducción histórica
- 2.2. Instalaciones y material
- 2.3. Características generales del juego

3. TENIS DE MESA

- 3.1. Introducción histórica
- 3.2. Instalaciones y material
- 3.3. Características generales del juego

4. BADMINTON

- 4.1. Introducción histórica
- 4.2. Instalaciones y material
- 4.3. Características generales del juego

5. SQUASH

- 5.1. Introducción histórica
- 5.2. Instalaciones y material
- 5.3. Características generales del juego

6. PELOTA

- 6.1. Introducción histórica
- 6.2. Instalaciones y material
- 6.3. Características del juego
- 6.4. La pala
- 6.5. La pala corta y la paleta de cuero en frontón
- 6.6. La paleta de goma y la paleta de cuero en trinquete

7. FRONTENIS

8. PADDLE TENNIS

- 8.1. Introducción histórica
- 8.2. Instalaciones y material
- 8.3. Características del juego

9. OTRAS MODALIDADES

- 9.1. Rackets
- 9.2. Real tennis
- 9.3. "Padder" tennis
- 9.4. Deck tennis
- 9.5. Ring tennis
- 9.6. Batinton
- 9.7. Paddleball

10. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LOS DEPORTES DE RAQUETA: EL EJEMPLO DEL TENIS

- 10.1. Aspectos técnicos
- 10.2. Aspectos tácticos
- 10.3. Aspectos de cualidades físicas
- 10.4. Aspectos de cualidades psicológicas
- 10.5. Aspectos didácticos y metodológicos
- 10.6. Planificación del entrenamiento y de la competición

11. BIBLIOGRAFIA BÁSICA EN CASTELLANO

1. DEPORTES DE RAQUETA

1.1. Definición

A modo de definición, podemos afirmar que los deportes de raqueta son aquellas modalidades deportivas que necesitan de un implemento llamado raqueta para su práctica.

La raqueta puede denominarse de distintas formas: raqueta, paleta, pala, etc. Según el deporte de que se trate, y puede tener distintas características: dimensiones, material de construcción, encordado o no, etc.

Existen unas características que diferencian a la raqueta de otros implementos utilizados en deportes de pelota. La raqueta está formada por un marco rígido que tiene tres partes claramente diferenciadas: el mango (zona por la que se sujeta la raqueta), el cuello (zona intermedia de la raqueta y que suele ser alargada) y la cabeza (zona con la que se suele golpear el móvil).

1.2. Origen histórico

Los deportes de raqueta pueden considerarse como descendientes de la gran familia de deportes de pelota y, dentro de ellos, de los deportes de pelota con implemento.

La raqueta, pues, se sitúa al mismo nivel que otros implementos utilizados tales como los sticks, bates, palos, etc.

Desde tiempos inmemoriales los juegos de pelota constituyen una parte muy importante de la vida de nuestra civilización. En su versión más primitiva, los juegos de pelota se originan en las celebraciones religiosas de acción de gracias. Tras la batalla, los guerreros celebran su victoria lanzándose entre sí el objeto más preciado capturado al enemigo: su cabeza.

Eventualmente, la cabeza se sustituye por objetos similares en volumen y tamaño.

Igualmente, en los ritos de primavera para pedir lluvia, se ofrecen frutos en sacrificio a los dioses de la fertilidad y, en su defecto, pequeños objetos redondos, piedras quizá, que resultarán a su vez reemplazados por la pelota.

La ilustración más antigua que se conoce sobre los juegos de pelota data de 2.000 años a. de C. y se encuentra en Egipto, en la tumba de Beni Hassan. Otro testigo gráfico se encuentra en el templo de Dir-er-Bahari y fue realizada alrededor del 1.500 a. C.

Los griegos tenían, al menos cuatro juegos de pelota: la pelota grande, la pelota pequeña, la pelota hueca y la pelota inflada. Por su parte, los romanos también tenían cuatro juegos: follis, pila triagonalis, pila paganica y harpastrum.

En Lidia, Persia, Bizancio e incluso en China, también se tienen noticias de la práctica de los juegos de pelota. En México se tienen noticias de la existencia de un juego de pelota llamado "Tachtli", mientras que las tribus de iroqueses en Norteamérica practicaban un juego llamado "Baggataway".

Probablemente el primer antepasado de los deportes de raqueta sea el juego llamado "Ciogan" o "Tchigan" practicado en Persia en el que se golpeaba la pelota con una raqueta encordada con tripas curtidas de animales. Este juego tenía dos modalidades: el grande y el pequeño.

A su vez, este juego persa fue el origen del "jeu de paume" francés que se originó en el siglo XII y que tenía dos modalidades la "longue paume" y la "courte paume". El primero se jugaba al aire libre y el segundo a cubierto. Con el tiempo, la palabra "courte" pasará a ser "court", nombre que franceses e ingleses dan a la pista o cancha de los deportes de raqueta.

A partir de este momento, los deportes de raqueta pasan a ser practicados por reyes y nobles, de ahí que este juego se denominara "real tennis" en Inglaterra. Estos juegos adquieren un gran auge hasta que a finales del s. XVII se inicia una crisis que se extiende hasta finales del s. XIX, período en el que aparecen las versiones modernas de los distintos deportes de raqueta que todos conocemos.

El origen específico de cada modalidad viene explicado en su apartado correspondiente.

Aunque se pueden observar ciertas relaciones de parentesco entre todos los juegos de raqueta, algunos autores no se atreven a dibujar un árbol genealógico específico que delimite realmente todas sus relaciones.

Sin embargo, la mayoría se inclina por establecer tres líneas claras de descendencia en los juegos de raqueta:

1. El tenis y el tenis de mesa son ambos descendientes del "real tennis".
2. El badminton es el descendiente del juego de "raqueta y volante".
3. El squash es el descendiente directo del "rackets".

1.2. Clasificación

Los deportes de raqueta se pueden englobar dentro de dos grupos claramente diferenciados:

- **Oposición pura:** El individuo se enfrenta a otro y no tiene posibilidad de cooperar con ningún compañero. Existe una relación antagónica con oposición y sin relaciones de colaboración. Este sería el caso del tenis (individuales), squash, badminton (individuales), pala y racketball.
- **Cooperación oposición:** El individuo se enfrenta a otros y tiene posibilidad de cooperar con un compañero. Existe una relación antagónica con oposición y con relaciones de colaboración. Entre estas actividades encontramos el tenis

(dobles), el padel, el badminton (dobles) y el frontenis en parejas.

Otras clasificaciones sitúan a los deportes de raqueta dentro de las actividades de carácter socio-motriz, con elevado grado de incertidumbre y en la modalidad de deportes con móvil.

1.3. Estructura funcional de los deportes de raqueta

Por estructura funcional se entiende la lógica interna del juego. Es decir, el conjunto de todos los elementos susceptibles de influir y de orientar la conducta de todos los jugadores.

Los parámetros que configuran la estructura funcional o lógica interna de los deportes de raqueta son: el espacio, el tiempo, las normas o reglas, la comunicación motriz, la estrategia motriz, la técnica o modelos de ejecución y los materiales.

A continuación vamos a intentar comentar estos aspectos brevemente.

- **El espacio:** En los deportes de raqueta el espacio es un objetivo a conseguir. Fundamentalmente se trata de conquistar el espacio del contrario y de proteger el propio. En los deportes de raqueta el espacio a conquistar es un espacio material, una zona del terreno. Podemos delimitar dos tipos de espacio de juego: un espacio físico fijo determinado de forma reglamentaria, correspondiente a la superficie de la cancha, delimitado por las líneas del terreno y sobre el que generalmente debe botar el móvil o pista, y un espacio móvil que se puede utilizar, modificar, crear en el que ambos jugadores se influyen mutuamente, que es más amplio que el anterior y que corresponde al espacio que los jugadores pueden cubrir en función de las distintas situaciones de juego que se den.

Por otro lado, teniendo en cuenta las posibilidades reglamentarias, los jugadores pueden ocupar el espacio de

diferentes formas: común (el espacio es compartido por los contendientes para jugar, como en el caso del squash, racquetball, frontenis, pala) o antitético (los participantes no pueden acceder al terreno del adversario, como en el caso del tenis, badminton, padel, tenis de mesa). En este último caso, el espacio está dividido por una red que marca claramente las zonas de cada uno de los adversarios.

Dentro del espacio hay que considerar también la dimensión sociomotriz del mismo por lo que se refiere a la distancia de interacción entre ambos jugadores. Se puede observar que existe una relación inversamente proporcional entre la distancia de intercambio y la intensidad del mismo ya que la primera condiciona en gran medida la segunda.

- **El tiempo:** En cuanto al tiempo hemos de considerar dos dimensiones; el tiempo reglamentado y el ritmo de juego. Por lo que hace referencia al tiempo reglamentado, los deportes de raqueta entran dentro de la parcela de modalidades sin límite de tiempo en el que el fin de la actividad viene dado por la consecución por parte de alguno de los contendientes de un resultado fijado de antemano.

La gestión del tiempo en los deportes de raqueta se puede llevar a cabo de dos formas: interviniendo sobre el tiempo de acción del adversario (mediante la velocidad de la pelota, la profundidad de la trayectoria de la pelota y la distancia que ha de cubrir el contrario) y optimizando el tiempo de actuación propio (mediante la anticipación y pre-acción sobre los espacios, las cualidades de la pelota, las trayectorias y las acciones del contrario).

En cuanto al ritmo de juego cabe afirmar que las actuaciones en los deportes de raqueta no se producen de forma continuada sino que se dan muchas pausas que vuelven a situar la actividad en su inicio. El tiempo real de juego en los deportes de raqueta suele estar entre el 10 y 20% del tiempo total del partido, de manera que el resto del tiempo

transcurre en preparaciones, descansos, cambios de lado, etc.

- **Las normas o reglas:** Las reglas están constituidas por el conjunto de normas escritas en un reglamento expreso y que definen qué está permitido y qué no lo está. El sistema de puntuación en los deportes de raqueta es el conjunto de mecanismos de los aciertos conseguidos por los jugadores mediante el que se comparan aciertos y fallos y se determina un ganador. En deportes de raqueta la puntuación es límite, debiendo llegarse a un resultado predeterminado sin que el tiempo sea un factor decisivo.

- **La comunicación motriz:** Este apartado define las relaciones o interacciones posibles entre los participantes. Dichas relaciones pueden ser de varios tipos: oposición o contra-comunicación motriz (modalidades individuales), cooperación-oposición o comunicación - contra-comunicación motriz (modalidades de dobles) y no existentes (con el entrenador, el público, el adversario).

Las diferentes modalidades de deportes de raqueta se corresponden con una serie de interacciones exclusivamente antagonistas ya que las acciones que determinan el éxito o fracaso se realizan sobre los adversarios.

- **La estrategia motriz:** Comprende lo referido a la conducta de decisión o intencionalidad de la acción o acciones motrices pertenecientes al deporte. La conducta de juego en los deportes de raqueta puede considerarse desde el punto de vista del jugador como una sucesión de tareas en la que las características pueden cambiar en función del rol general del jugador.

La lógica interna de los deportes de raqueta está definida por las reglas de cada modalidad al fijar unos límites que afectan la conducta de todos los jugadores. Dicha lógica interna determina una serie de tareas objetivas, es decir,

las que pueden llevar a cabo todos los jugadores. A su vez, podemos considerar dos aspectos dentro de la lógica interna del deporte de raqueta: a) las tácticas elementales o intenciones comunes y, b) las constantes comportamentales, exigencias técnicas y principios biomecánicos.

Las tareas objetivas de los deportes de raqueta son las siguientes: a) aspectos relativos a los diferentes espacios de juego (colocación, dianas), b) aspectos relativos a las trayectorias y cualidades de los móviles (trayectorias, efectos, velocidades), c) aspectos relativos a la interacción del jugador con el adversario (influencias recíprocas en cuanto a la acción o reacción del otro).

La conclusión fundamental es que la práctica de los deportes de raqueta no se reduce a la ejecución encadenada de una serie de gestos técnicos sino a la utilización de esa técnica poniéndola al servicio de las intenciones ofensivas o defensivas del jugador.

De la misma forma que existe una lógica de los juegos de raqueta, también existe una lógica del jugador. Esta lógica viene determinada por las experiencias, la afectividad, las motivaciones, las posibilidades físicas y las facultades mentales del jugador. Todas ellas en su conjunto definen un registro personal de cada sujeto.

La lógica del jugador es su forma de interpretar el juego y, por tanto, es subjetiva, en contraposición a la lógica del juego que es objetiva. Dicha interpretación que realiza el jugador se centra en las intenciones de juego del jugador y en su técnica personal.

Las acciones del jugador, pues, están relacionadas con las tareas del deporte de raqueta: gestión del espacio, gestión del móvil y gestión de la interacción.

Las reglas de los deportes de raqueta atribuyen a cada jugador un estatus socio-motor, es decir, un conjunto de

elementos (lo que pueden y no pueden hacer) que definen el campo de los actos motrices permitidos a cada jugador. Estos elementos se refieren a: a) las interacciones del jugador con el adversario, b) con el espacio y, c) con los objetos.

En los deportes de raqueta hay tres estatus claros: a) el servicio, b) la devolución del servicio, y c) el intercambio de golpes. Estos tres estatus se corresponden a tres roles tácticos, ya que el rol es la puesta en práctica del estatus socio-motor: a) el del jugador que saca, b) el del jugador que devuelve el saque, y c) el del jugador que intercambia golpes.

- **La técnica o modelos de ejecución:** Se define como las acciones mecánicas que el individuo debe realizar para hacer operativa en la práctica la conducta motriz deseada. Aunque estas acciones son diferentes según las distintas modalidades de deportes de raqueta, es posible determinar algunos aspectos comunes a todas ellas. Las acciones mecánicas se pueden dividir en dos: las relacionadas con la fase de recepción del móvil y las relacionadas con la fase de proyección del mismo.

La acción fundamental de la fase de recepción es la colocación. Para llevarla a cabo el jugador ha de disponerse en posición de preparado o listo y desplazarse según la trayectoria del móvil que le viene. Las subfases de esta acción pueden ser las siguientes: posición de preparado, giro hacia el móvil, desplazamiento, posición en el impacto y recuperación de la posición.

La acción fundamental de la fase de proyección es el golpeo del móvil que le llega. Las subfases de esta acción pueden ser las siguientes: preparación (el jugador lleva a cabo un pre-estiramiento de los músculos de manera que la raqueta va hacia atrás de su cuerpo y luego la impulsa hacia delante incrementando progresivamente la velocidad del movimiento), impacto (la raqueta entra en contacto con el móvil y, por ello, es la más importante de todas ya que determina la

trayectoria del mismo, a pesar de que su duración es muy corta) y la terminación (permite que el brazo acabe el movimiento de una manera natural).

Otros aspectos técnicos importantes que son comunes a los deportes de raqueta son los siguientes: los tipos de gestos o golpes (antes del bote, tras el bote, para poner el móvil en juego, para devolver el móvil, etc.), las distintas formas de sujetar la raqueta (empuñadura, agarres, etc., según los distintos tipos de gestos técnicos y los estilos particulares de los jugadores), los efectos que se imprime al móvil (hacia delante, hacia atrás, lateral, sin efecto, etc.), las distintas características de la trayectoria de la pelota (dirección, altura, profundidad, efecto, potencia, etc.).

- **Los materiales:** La raqueta es fundamental en estas modalidades ya que es necesario utilizarla para su práctica y, además, influye en la relación que se establece entre los practicantes. La raqueta es un elemento extra-corporal con el que se golpea el móvil. Son de diversas formas y tamaños según las modalidades.

Además, en los deportes de raqueta está presente un móvil que es el elemento con el que se consigue la zona del terreno en la que hay que ganar el punto. Básicamente hay dos tipos de móviles en los deportes de raqueta: la pelota esférica y el volante de plumas (badminton).

1.5.Otros aspectos relevantes

Existen otros aspectos relevantes en cuanto a la estructura de los deportes de raqueta que vale la pena comentar brevemente.

- **Deportes de raqueta y oposición:** La esencia de los juegos de raqueta es la oposición ya que los jugadores se encuentran en una situación de enfrentamiento en la que los intereses son diametralmente opuestos.

- **Deportes de raqueta e incertidumbre:** La incertidumbre es inherente a la actividad de los deportes de raqueta. Esta incertidumbre no se refiere únicamente al resultado sino que tiene que ver fundamentalmente con la información que emite el adversario. La incertidumbre puede ser de naturaleza situacional, espacial y temporal está asociada al comportamiento del contrario ya que éste es una fuente de interrogaciones y de ambigüedades. La incertidumbre está en función de la aparición de imprevistos correspondientes a las actitudes, elecciones y decisiones de los jugadores. Por tanto, las decisiones y estrategias del juego dependerán en gran medida de la consideración de los distintos grados de incertidumbre. El jugador ha de analizar los elementos portadores de información para intentar interpretar lo que está ocurriendo y, así, poder reducir el grado de incertidumbre y adaptarse continuamente a las modificaciones del juego.

- **Deportes de raqueta y toma de decisión:** La incertidumbre inherente al juego hace que el jugador sea un centro de decisión y de acción en el que sus comportamientos son generalmente imprevistos. Toda la estrategia del jugador está orientada a dos objetivos: crear situaciones problemáticas para el contrario y organizarse para actuar de manera eficaz.

En cuanto a la toma de información, el jugador ha de buscar los índices que produce su contrario para reducir el nivel de incertidumbre de su acción. La decodificación de la información dará pie a un proyecto de acción y a una toma de decisiones.

Por otro lado, el jugador dentro de sus posibilidades, ha de intentar ser consciente del resultado de la acción de su propia pelota sobre el juego del contrario para poder anticiparse a la respuesta del mismo y poder actuar con eficacia (toma de información selectiva, elección de la solución más adecuada, pre-organización motriz).

- **Deportes de raqueta y búsqueda del desequilibrio de las fuerzas:** Los deportes de raqueta no son únicamente una sucesión de gestos técnicos sino un ajuste de situaciones de ataque y defensa. El jugador crea estas situaciones con el objetivo de impedir a su adversario que devuelva la pelota. Por todo ello hay que dar un significado a los espacios (crear espacios libres), a las trayectorias de la pelota (producir una serie de trayectorias en relación con la intención de juego escogida o impuesta) y a las acciones adversas (jugar interaccionando con el adversario para ponerlo en dificultades).

- **Deportes de raqueta y emociones:** Es obvio que la forma de comportarse en un encuentro de deportes de raqueta es reveladora de la personalidad del jugador. En estas modalidades no se trata únicamente de vencer al contrario, sino que hay que dominar igualmente las emociones, el propio miedo y todos aquellos aspectos psicológicos que pueden afectar al jugador.

- **Deportes de raqueta y procesos energéticos:** La especificidad del esfuerzo en los deportes de raqueta necesita una preparación física específica. Básicamente estas modalidades exigen una sucesión de esfuerzos intermitentes de duración relativamente corta (eg. De 3 a 30 seg. aproximadamente) a los que siguen unos tiempos de recuperación también cortos (de 15 a 20 seg. aproximadamente). Se trata de modalidades en las que se da un compromiso importante de la resistencia anaeróbica aláctica y de la resistencia aeróbica. Otras cualidades físicas importantes son: la coordinación, la velocidad de reacción y la potencia.

2. TENIS

2.1. Introducción histórica

El tenis, tal y como se practica hoy en día, data de finales del siglo XIX, pero es obvio que sus antecedentes se encuentran en los juegos de pelota practicados en los albores de nuestra civilización.

La historia reciente del tenis comienza en 1873 cuando el Mayor Wingfield, militar retirado del ejército inglés, patenta un juego denominado "Sphairistikè" basado en el "jeu de paume". Seguidamente, el All England Croquet Club y el Marylebone Club escriben las reglas y el tenis se populariza de tal modo que en 1877 se disputa la primera edición del famoso torneo de Wimbledon.

En 1874 el tenis llega a Estados Unidos y en 1900 D.F. Davis crea la copa que lleva su nombre, la Copa Davis, competición por equipos de naciones de categoría masculina. En 1912 se crea la Federación Internacional de Tenis.

Tras la Primera Guerra Mundial surgen las primeras estrellas del tenis: Suzanne Lenglen, Bill Tilden, los mosqueteros franceses (Borotra, Cochet, Brugnon y Lacoste), Fred Perry y Don Budge.

En este período ya están completamente establecidos los cuatro torneos del Gran Slam (Australia, Roland Garros, Wimbledon y el Abierto de Estados Unidos). Tras la Segunda Guerra Mundial el tenis se abre al profesionalismo de la mano de Jack Kramer y aparece la gran escuela australiana liderada por Rod Laver.

En 1967 el tenis se hace abierto a todos los jugadores y se crea un circuito mundial abierto, en 1972 se crea la ATP, el sindicato de los jugadores de tenis y en 1973 la WTA, sindicato de las jugadoras.

Por otro lado siguen apareciendo nuevas estrellas tales como Nastase, Borg, Vilas, Ashe, Connors, Lendl, King, Navratilova, Evert, etc. que mantienen la gran popularidad del tenis.

En 1990, la ATP crea su propio circuito profesional y la Federación Internacional se reserva el control de la Copa Davis y de las competiciones por equipos.

En la actualidad, los grandes campeones son Sampras, Chang, Edberg, Seles, Hingis, Sánchez Vicario, etc.

2.2. Instalaciones y material

Las medidas de la raqueta de tenis son las siguientes: longitud máxima de la raqueta: 81, 28 cms., anchura máxima del marco: 31, 75 cms., longitud máxima del cordaje: 39,37 cms., anchura máxima del cordaje: 29. 21 cms. En cuanto a los materiales, la fabricación de raquetas de tenis ha evolucionado en materiales pasando de la madera al metal, la fibra de vidrio y el grafito en un intento de lograr mayor rigidez y ligereza.

Con respecto a las cuerdas, hay dos tipos: las de tripa que son de mayor calidad pero son también más caras y menos duraderas, y las sintéticas que son más asequibles y duraderas.

En cuanto a la pelota, se trata de una esfera de goma con una superficie exterior uniforme de color blanco o amarillo, en caso de que tenga costuras estas deberán ser sin puntadas. Su diámetro debe medir entre 6,35 y 6,67 cms. Su peso estará entre 56,7 y 58,5 gr. Hay dos tipos de pelotas de tenis: las pelotas con presión y las pelotas sin presión.

La pista de individuales es un rectángulo de 23,77 m. de largo por 8,23 m. de ancho. Para el juego de dobles la pista será 1,37 m. más ancha en cada lado, haciendo un total de 10,97 m. de ancho. La red dividirá la pista a lo ancho en dos partes iguales. Estará suspendida a una cuerda o cable metálico de un diámetro máximo de 0,8cms cuyos extremos estarán fijados o pasarán por la parte superior de dos postes. Estos postes no deben tener más de 15 cms de diámetro y estarán colocados a 0,914 de las líneas laterales de dobles. Las pistas pueden ser

de distintas superficies: tierra batida, cemento poroso o no poroso, hierba, materiales sintéticos y madera.

2.3. Características generales del juego

Este apartado viene ampliamente desarrollado en el penúltimo punto de la presente documentación.

3. TENIS DE MESA

3.1. Introducción histórica

Parece confirmado que el tenis de mesa fue traído a Europa hacia 1880 desde Japón por el ingeniero inglés Mr. Gibb y por su compatriota Mr. Good. Así como el tenis se convirtió pronto en una versión al aire libre del jeu de paume, el tenis de mesa pasó a considerarse como una modalidad de tenis para interior. Tras un efímero éxito inicial, el tenis de mesa o ping-pong fue relegado al olvido, hasta que, en 1921, los aficionados ingleses reanudaron su práctica. Poco después, esta especialidad encontró entusiastas seguidores entre húngaros y austríacos, muchos de ellos convertidos en excelentes jugadores. La fama del nuevo deporte llegó pronto a América, en donde alcanzo alta popularidad. Sin embargo, la verdadera historia del tenis de mesa no comenzaría hasta 1927 constituida ya la Federación Internacional con la celebración del primer campeonato del mundo de esta especialidad. La introducción de este deporte en España no se produciría hasta los años 1933-1934.

3.2. Instalaciones y material

Como su propio nombre indica, este juego se practica sobre una mesa que mide 2,74 metros de longitud por 1,52 de anchura y está situada a una altura de 0,76 metros sobre el nivel del suelo. La denominación inicial de ping-pong tiene unas claras connotaciones onomatopéyicas, ya que deriva del ruido

producido por la pelota de celuloide al chocar contra la raqueta y la mesa. Posteriormente pasaría a denominarse tenis de mesa.

Una red paralela a las líneas de fondo divide la superficie de la mesa en dos partes iguales. Con sus soportes, esta red tiene una longitud de 1,83 m., y su borde superior ha de estar, en toda su longitud, a 15,25 cm., sobre el plano de la mesa.

Este deporte se juega con raquetas de entre 16 y 20 cm. de longitud y de 15 a 17 cm. de anchura. El peso de las raquetas oscila entre 155 y 190 gramos, y est n fabricadas de material de madera, caucho, espuma (que empleó por vez primera el japonés Satoh en 1951) y caucho granulado.

Por lo que a la pelota se refiere, está constituida de celuloide y tiene un perímetro que oscila entre los 11,43 y 12,07 cm.

3.3. Características del juego

Los partidos se juegan hasta 21 puntos, pero hay que ganar, como mínimo, por dos puntos de diferencia. Existen partidos de dobles y de individuales.

El jugador que primero golpea la pelota al iniciarse una jugada es el servidor, y el que lo hace a continuación es el restador. La jugada finaliza cuando se consigue un tanto. En el servicio, el servidor coloca la pelota en la palma de su mano libre, que debe estar a una altura superior a la superficie de la mesa y visible para el árbitro. La lanza hacia arriba , sin efecto, y la golpea al bajar, de modo que toque primero su propio campo y luego, tras pasar por encima de la red, el campo del restador. La pelota entra en juego en el momento de lanzarla el servidor hacia arriba, por lo que cualquier fallo a partir de este momento significa un tanto a favor del adversario. La pelota ha de golpearse con la paleta o la mano que la sostiene. La mano libre que sostiene la

pelota tiene que estar abierta, plana y horizontal, con los dedos rectos y juntos, y fuera de la línea de fondo. En el momento del golpe, la pelota debe estar detrás de la línea de fondo, fuera de la superficie de la mesa. Una vez efectuado el servicio, el restador ha de devolver la pelota por encima de la red y sus soportes, de modo que toque directamente en el campo contrario.

La pelota está en juego desde que se inicia el saque hasta que se produce el tanto por uno de los siguientes motivos: a) por tocar la pelota en el mismo campo dos veces seguidas; b) por botar primero en el propio campo, excepto en el servicio; c) por golpearla dos o más veces consecutivas la pala de un jugador; d) por tocarla un jugador con su ropa o con cualquier parte distinta de la paleta y la mano que la empuña; e) por golpearla con la pala o mano que la empuña, sin haber botado en la mesa (volea); f) por fallo, no botando en el campo contrario y perdiéndose por las líneas de fondo o laterales. El juego se detiene y se hace repetir el tanto en los casos siguientes: a) cuando en un servicio correcto, la pelota roza la red; b) cuando en un servicio la pelota roza la red y luego es tocada de volea por el restador; c) cuando el sacador efectúa el servicio sin que el restador esté preparado - si el restador no preparado trata de devolver el saque, entonces se da por válido -; d) cuando en el pleno juego se deteriore o rompa la pelota; e) cuando el árbitro observe que ha servido quien no debió hacerlo y se esté en la acción de devolver dicho servicio; f) si se cumple el tiempo límite de un juego en plena jugada. Un jugador pierde un tanto en los siguientes casos: a) cuando su servicio no es correcto; b) si toca con su mano libre la superficie de juego en plena jugada; c) en todos los casos en que sea protagonista de los puntos ya citados anteriormente.

Un juego tiene un tiempo límite señalado en 15 minutos. Cumplido este plazo de tiempo, el resto del juego y los juegos siguientes deben desarrollarse bajo la regla de activar. Según ésta, después de cada tanto, los jugadores han de efectuar el servicio alternativamente. El jugador que sirve tiene que

conseguir el tanto con el servicio y los doce golpes siguientes. Si el restador devuelve la pelota 13 veces de forma correcta, se anota el tanto. Si se cumple el tiempo límite durante el juego normal, se interrumpe y sirve el jugador que está en poder del saque. Si el tiempo límite se aplica en una pausa, con el juego parado, sirve quien hubiese restado por última vez.

Un juego tiene una duración limitada, no por el tiempo, sino por el número de tantos ganados. Un jugador se anota un juego al llegar al tanto 21 si aventaja a su rival por lo menos en dos tantos. De producirse empate a veinte tantos, continúa el juego hasta que uno de los contendientes aventaje al otro en dos tantos. Un partido consta normalmente de 3 ó 5 juegos. También puede ser de un solo juego. En un partido a 3 juegos vence quien se anota 2, y en partido a 5 el que gana 3. En los partidos a 3 juegos no hay descanso; en los partidos a 5 juegos puede efectuarse un descanso de 5 minutos al producirse el tanteo de 2-1. El descanso es reglamentario si lo pide cualquiera de los jugadores. Cuando en un partido a 3 ó 5 juegos se produce la igualdad 1-1 ó 2-2, debe disputarse el juego decisivo. En éste, cuando un jugador alcanza el tanto 10, se efectúa el reglamentario cambio de lado.

La modalidad de dobles o dobles mixtos presenta ciertas diferencias respecto a las normas generales. El servicio, con la mesa dividida en dos mitades iguales por el trazado de una línea paralela a las líneas laterales, debe efectuarse de forma que la pelota bote primero en el lado derecho del campo propio y luego en el lado izquierdo del campo adverso. Cada componente de una pareja ha de jugar alternativamente con su compañero, y no pueda intervenir dos veces seguidas. La pareja que inicia el juego tiene derecho a designar cuál será el jugador que efectúa el primer servicio; asimismo, la pareja contraria decidirá quien restará el primer servicio. Estas posiciones se cambian en el juego siguiente. En el juego decisivo, al tiempo que se cambia de lado, se cambia también de restador. Si un jugador se coloca de servidor o restador alterando el orden establecido, se procede a subsanar el

equivoco, pero se contabilizan los tantos terminados ya, en el orden erróneo.

Entre los campeonatos más importantes cabe destacar los mundiales que se disputan para caballeros (Copa Swaythiling) y para damas (Copa Marcel Courbillon).

4. BADMINTON

4.1. Introducción histórica

Lo más probable es que el badminton derive del antiguo juego denominado battledore and shuttlecock que está representado en dibujos griegos y gozó de popularidad en China y otros países del Extremo Oriente hace unos dos mil años. Durante siglos fue un pasatiempo muy extendido entre los niños de Gran Bretaña. El battledore o raqueta tenía una cabeza oval provista de una red o cubierta de piel por ambas caras, y el shuttlecock o volante consistía en una base de corcho en la que se clavaban varias plumas. El juego consistía, simplemente, en contar las veces que los jugadores se devolvían mutuamente la pelota antes de tallar una devolución. En una de las antiguas raquetas cubiertas de piel que se conservan en la mansión Badminton, cuna de este deporte, está escrito que lady Henrietta Somerset devolvió con ella el volante más de 2.000 veces, en un partido que jugó contra una amiga. El nombre de badminton procede de la casa señorial antes mencionada, residencia del duque de Beaufort, gran deportista. Según la tradición, un día muy lluvioso en que era imposible practicar el popular deporte del croquet, un grupo de oficiales del ejército que se encontraba de visita en la mansión Badminton entretuvo su ocio jugando con las raquetas y los volantes de los niños. Se supone que esto ocurrió hacia 1873. Sin embargo, no se sabe a ciencia cierta si aquellos oficiales inventaron el juego y lo introdujeron después en la India, o si lo que hicieron fue, simplemente, jugar al "poona", un deporte que habían aprendido mientras prestaban su servicio militar allí.

En 1877 el coronel Selby redactó el primer reglamento, el cual fue revisado en 1890 por el coronel Hart a quien se deben la mayor parte de las reglas actuales. La primera federación de badminton nació en 1893. Se crearon encuentros de clubs locales, una liga y, en 1899 la primeros campeonatos de la Federación.

El primer encuentro internacional lo jugaron Inglaterra e Irlanda en 1903. En 1925 y 1930 un equipo inglés hizo una gira por Canadá e influyó en la difusión del juego en este país y en los Estados Unidos. La fundación de la Federación Internacional de Badminton en 1934 contribuyó a fomentar el juego internacionalmente. En la actualidad cuenta con 131 Federaciones Nacionales afiliadas. Sir George Thomas, famoso jugador y directivo inglés, donó la Copa que lleva su nombre para que compitieran por ella los miembros de la Federación Internacional. Después de la Segunda Guerra Mundial, la primera competición internacional para la Copa Thomas se disputó en 1948-1949. Diez países, que jugaron en tres zonas, compitieron en este primer torneo, en el que Malasia resultó vencedora al derrotar a Dinamarca en las finales de Preston (Inglaterra) en febrero de 1949. La competición se disputa cada tres años y sólo ha sido ganada por Malasia, Indonesia y China.

En 1950 nació el primer campeonato internacional femenino, la Copa Uber, aunque la competición no empezó hasta 1957. Se disputa también cada tres años y los Estados Unidos fueron los primeros en ganarla. Sólo en 1957, 1960 y 1963 la "Uber Cup", no fue ganada por un país asiático, sino por E.E.U.U.

En su gran mayoría, los mejores jugadores del mundo provienen de Oriente, tal vez porque el badminton se considera juego nacional en Malasia, Indonesia y Tailandia, alcanzándose allí cifras de 10.000 a 15.000 espectadores en los encuentros. De todas formas, también destacan jugadores de Dinamarca y Estados Unidos.

Por otro lado, podemos afirmar que China e Indonesia poseen el 70% de victorias de todas las pruebas organizadas por la I.B.F.

El badminton fue olímpico en Berlín en los años 30, en Seúl, fue deporte de exhibición, y en Barcelona 92 adquirió definitivamente el carácter Olímpico. En España empieza a practicarse en Galicia en los años 70, extendiéndose poco a poco por todo el territorio nacional, disputándose el primer Campeonato de España, en el año 1981 en Valladolid, y ese mismo año comienza a practicarse en la Comunidad Valenciana.

4.2. Instalaciones y material

Las dimensiones de la pista de badminton son 13,40 m. de largo por 6,10 m. de ancho. Las líneas tienen una anchura de 4 cm. y suelen ser preferiblemente blancas. La altura del techo ha de oscilar entre 7,5 y 9 m., y las paredes han de estar por lo menos a 1,52 m. de las líneas de fondo y a 1,22 de las laterales.

Los postes tienen una altura de 1,55 m., y la red se coloca tensa a una altura de 1,52 m. sobre el suelo en la parte central.

Para mayor visibilidad del volante la luz del sol no ha de entrar directamente y las paredes han de estar pintadas de color oscuro. El suelo ha de ser de superficie no resbaladiza.

Las raquetas suelen ser de marco de carbono aunque también hay de metal y de madera. Las leyes del juego no establecen ninguna regla referida a las raquetas; las normales tienen unos 66 cm. de longitud y su peso varía entre los 100 y 125 g. Están encordadas con tripa o nylon según las preferencias del jugador. El mango suele estar recubierto de cuero o de material absorbente.

El plumín o volante puede ser de dos tipos: el emplumado y el de plástico. El primero es más tradicional, de mejor calidad y

más caro. Los segundos son más baratos y de mayor duración. El volante consiste en una base de corcho o goma en forma de cúpula recubierta de piel, la cual lleva dentro un trozo de plomo. Tiene de 14 a 16 plumas de ganso (o una "falda" de plástico perforado) encajadas en orificios dispuestos especialmente. Estas plumas se refuerzan con hilo engomado. El volante azul es para juego de velocidad normal; el rojo para juego de velocidad rápida; y el verde para juego de velocidad lenta. Un volante pesa entre 4.74 y 5.50 gramos. Los mejores volantes están hechos con las plumas del ala izquierda de una oca o ganso.

4.3. Características generales del juego

Los encuentros de badminton pueden ser individuales o dobles, y estos últimos, a su vez, masculinos, femeninos o mixtos. El objetivo básico es golpear el volante de manera que los contrarios no puedan devolverlo por encima de la red y al interior de la pista. Se comete falta si: 1) Al servir, a) el volante es golpeado por encima de la cintura; b) al golpear, la cabeza de la raqueta no está claramente por debajo de la mano que la sostiene; c) la acción de servir no es continua, y d) el servicio se retrasa demasiado. 2) Si el volante es golpeado antes que cruce la red, o ésta es tocada por la raqueta, el jugador o sus vestidos. 3) Si el volante no es golpeado de manera clara, sino arrastrado por la raqueta. 4) Si el volante es golpeado dos veces seguidas por un mismo jugador, o por él y su compañero de equipo sucesivamente. 5) Si el receptor o servidor está sobre una línea, o fuera de su pista de servicio, o si uno de sus pies, o los dos, no estén en contacto con el suelo hasta completar el servicio. 6) Si un jugador invade el terreno contrario con su cuerpo o su raqueta; por ejemplo, si mete el pie por debajo de red o accidentalmente su raqueta cae por encima o por debajo de ésta. 7) Si el volante queda atrapado en la red, o en la raqueta de un jugador, o bien si se golpea dos veces consecutivas en el mismo campo.

La pareja ganadora al lanzar la moneda al aire puede escoger campo o pedir servir primero. El servicio inicial debe hacerse en diagonal. Con puntuación par o 0, los jugadores sirven desde la banda derecha; si la puntuación es impar, desde la banda izquierda. El receptor puede devolver el saque con cualquier golpe. Después el volante es golpeado alternativamente; no es necesario, como en el tenis de mesa, que los jugadores de una misma pareja de dobles se turnen en las devoluciones. La trayectoria del volante ha de ser siempre bombeada. Si el bando que sirve, gana el intercambio de golpes, entonces se anotan un punto y cambian de pista. Sigue sirviendo el mismo jugador, pero al otro contrario. El sacador continúa mientras gane un intercambio de golpes. Si lo pierde, el servicio pasa al compañero del jugador que servía primero, pero sin cambiar de pista. El segundo jugador continúa del mismo modo mientras su bando gane. Si pierde alguno, también pierde el servicio. Como su compañero ya ha servido, el servicio pasa entonces a los contrarios. Siempre empieza a servir el jugador a la derecha de la pista. El juego sigue y cada jugador sirve cuando le toca hasta que su equipo pierde. No obstante, al empezar un set el equipo que sirve tiene un solo servicio.

Sólo se anota tantos el equipo que sirve. Gana el juego la primera pareja que consigue 15 puntos (en individuales femeninos, 11). El equipo que primero gana dos sets es el vencedor del partido. Si el tanteo es 13-13, el bando que primero ha conseguido 13 puede elegir entre seguir hasta 15 o hacer un set, es decir, añadir cinco puntos más, hasta un total de 18. A 14-14 el set es sólo para tres tantos más, es decir, hasta 17. En individuales femeninos, a 9-9 el set es de tres puntos, y a 10-10, de dos. Se cambia de lado al terminar cada set y a la mitad del tercero (por ejemplo, al llegar a ocho tantos, o en individuales femeninos a seis), si es que este último llega a jugarse.

El badminton es el deporte de raqueta mas rápido del mundo: un volante puede salir de la raqueta a una velocidad aproximada

de 320 km./h. Eso si, esta velocidad solo se alcanza cuando se realiza un "smash" en torneos de alto nivel.

Estudios realizados permiten afirmar que jugador de badminton puede recorrer aproximadamente más de 2 kilómetros en un partido.

La velocidad y resistencia requerida por el badminton son mucho mayores que las del resto de deportes de raqueta como se observa en la tabla adjunta.

	Tenis	Badminton
Torneo	Wimbledon 1985	Campeonato Mundial 1985
Jugadores	B. Becker v. K.Curren	Han Jian v. Morten Frost
Resultado	6-3, 6-7, 7-6 y 6-4	14-18, 15-10, 15-8
Tiempo total	3 horas 18 minutos	1 hora 16 minutos
Tiempo real de juego	18 minutos	37 minutos
Intensidad	9%	48%
Nº de golpes	299	1972

5. SQUASH

5.1. Introducción histórica

Algunas versiones afirman que el squash - cuya traducción al español es algo así como "machacar" o "aplastar"- nació hacia 1850 en la Harrow School de Londres, aunque también circulan versiones de que en sus comienzos fue un juego carcelario surgido en la prisión londinense de Fleet. En Inglaterra alcanzó un rápido desarrollo, hasta el punto de que hoy día se ha convertido en uno de los primeros deportes de aquel país.

Desde Inglaterra, el squash se expandió por todos los países de habla inglesa, los de la Commonwealth, especialmente por Australia, en donde hay una pista por cada mil habitantes, y Pakistán. Luego, habida cuenta de los escasos problemas para su práctica, se ha convertido en un verdadero "boom" en todo el mundo, sobre todo en el norte y centro de Europa.

Para algunos autores, el nombre de "squash" proviene del estado "aplanado o machacado" en el que quedan los jugadores tras practicar este deporte.

5.2. Instalaciones y material

La pista tiene cuatro paredes - la trasera suele ser de cristal y en algunas ocasiones las laterales también, aunque resulten opacas para los jugadores- y el suelo de madera. La puerta debe estar situada en la pared posterior y no puede tener ninguna parte sobresaliente. En cuanto a las paredes, han de ser blancas y las líneas marcadas en rojo. Por lo que se refiere a las líneas que señalan los límites superiores de la zona de juego en las paredes, se pintan sobre una ligera concavidad de perfil elíptico. El suelo de la pista mide 9,75 metros de largo por 6,40 de ancho y está dividido por una línea central transversal trazada a 4,25 metros de la pared posterior. Del centro de esta línea parte otra que va hasta la pared posterior: la línea central longitudinal, que divide este espacio en dos rectángulos iguales. En los ángulos que forma la línea central transversal con las paredes laterales están marcados dos cuadros de servicio de forma cuadrada y 1,60 metros a cada lado. La línea superior de la pared frontal se traza a 4,55 metros del suelo. Paralelamente a ésta, y a 1,85 del suelo, queda marcada la de saque. El límite inferior está constituido por un filete de 2,5 centímetros de grosor situado a 48 centímetros del suelo. Esta chapa debe ser metálica y pintada de blanco. La zona de juego de las paredes queda delimitada por las líneas que unen los límites superiores de la pared frontal y los de la pared posterior, cuya línea límite se marca a 2,15 metros del suelo.

La raqueta suele ser de materiales sintéticos (fibra de carbono, etc.). El mango suele estar revestido de cuero, goma o franela. La longitud reglamentaria es de 69 centímetros, el marco debe tener un grueso máximo de 1,5 centímetros y la superficie interior del cordaje medir 25,5 centímetros de largo por 18 de ancho. En cuanto al peso, no hay especificación alguna.

La pelota es de caucho, con un diámetro de 40 milímetros y un peso de 24 gramos. Hay cuatro tipos, según el color del punto que lleve impreso sobre la misma: Azul: la de bote más rápido. Rojo: bote rápido. Blanco: bote mediano. Amarillo: la de bote más lento. La pelota negra con punto amarillo es la más pesada y la que se suele emplear en competición oficial. En un principio, todas ellas apenas si botan, pero van adquiriendo vivacidad a medida que se calientan mediante los golpes.

5.3. Características del juego

En el squash, la condición física es primordial, puesto que la movilidad y los esprints cortos son constantes. Por otra parte, es de fácil asimilación para aquellos que empiezan, sobre todo si provienen del tenis. Este deporte se asemeja al tenis por la raqueta, igualmente larga aunque con menor superficie de impacto y también más ligera: la rapidez de los golpes puede compararse al tenis de mesa y la forma de jugar recuerda al trinquete. Técnicamente es probable que sea más fácil que el tenis, pero tácticamente resulta mucho más complicado. Dicen que media hora de squash equivale a dos de tenis, cuatro de "footing" o una jornada de golf y que un practicante de este deporte quema 15 calorías por minuto. En líneas generales, podría afirmarse que para el squash son necesarias imaginación, astucia, reflejos y velocidad. En este deporte, la potencia no deja de ser algo secundario.

Los partidos pueden disputarse al mejor de tres o cinco sets de nueve puntos, con la particularidad de que sólo puntúa el jugador que saca. Entre juego y juego hay un descanso de un

minuto, aunque en caso de que el encuentro se prolongue a un quinto juego, el descanso ser de dos minutos entre el cuarto y el quinto. Para ganar un set se requieren 9 juegos. Si se llegara al empate a 8, el jugador a resto escogerá, antes de que su rival saque, si desea que el set termine a los 9 ó a los 10 puntos. El partido se inicia sorteando cual de los jugadores sacará. Hay que recordar que sólo puntúa el que se encuentre al servicio, mientras que si el tanto lo gana el que está al resto, únicamente adquirirá el derecho a sacar. Para sacar, el jugador tendrá al menos un pie dentro del cuadro de servicio. En la primera pelota puede escoger el cuadro que quiera, pero si continúa en posesión del saque debe cambiar alternativamente de cuadro. Para efectuar el saque, lanzará la pelota al aire y la enviará directamente sobre la pared frontal. Siempre que el jugador al resto no replique de volea, la pelota ha de botar en el cuadro posterior de la pista opuesto a aquel desde el que se ha efectuado el saque. El jugador que saca perderá su derecho a seguir haciéndolo si la pelota golpea contra la chapa, sale de la pista o no toca en primer lugar la pared frontal. Un saque que dé delante de la transversal o que no bote en la zona de recepción - siempre y cuando el que esté al resto no lo responda- es incorrecto, y se llevará a cabo un segundo servicio. El que resta, debe devolver la pelota bien de volea, bien tras efectuar un bote en el suelo, y podrá utilizar para ello todas las paredes siempre y cuando golpee en una ocasión la central. Es falta aquella pelota que va fuera de la pista, contra la chapa o que bota más de una vez en el suelo.

Considerando que los jugadores se mueven en un espacio bastante pequeño, es inevitable que a veces se estorben. Por ello, el reglamento del squash especifica que un jugador debe dejar a su rival una libre visión de la pelota y el espacio necesario para jugarla. Para suplir las dudas está el "let", que puede ser pedido por el jugador perjudicado o directamente por el árbitro. El jugador al saque debe repetir éste desde el mismo cuadro. El reglamento también tiene en cuenta los casos en los que la pelota da en el jugador contrario. Como regla general puede decirse que la pelota que hubiera sido correcta

en caso de no golpear al rival, es ganada por el que la conectó. En caso contrario, el punto es del jugador golpeado.

6. PELOTA

6.1. Introducción histórica

La pelota vasca, o pelota, es el nombre genérico de numerosos juegos de mano, pala u otros utensilios, adaptados originalmente del antiguo "jeu de paume" francés y con origen en el País Vasco español y francés. Desde aquí, la pelota emigró hacia otros países del mundo: toda Sudamérica, México, Cuba, Estados Unidos (Florida y California, especialmente), Filipinas e, incluso, Italia, Irlanda, Egipto, Marruecos, Indonesia y China. A partir de los siglos XVI y XVII, la pelota cobró preponderancia en el País Vasco y en Navarra como un deporte popular. Hay constancia de su difusión en grabados, literatura, versos de los poetas vascos y una tradición oral transmitida fielmente de padres a hijos hasta la fecha. Menudeaban los desafíos entre pelotaris de distintos pueblos y valles y ello dio pie a un incipiente turismo y a una artesanía dedicada de lleno a la fabricación de pelotas y herramientas para jugarlas. Un desarrollo parecido tuvo lugar en el País Vasco francés y los desafíos entre unos y otros pueblos a cada lado de los Pirineos fueron cada vez más frecuentes. En el valle de Baztán y en el del Bidasoa, lugares de paso de uno a otro país, proliferaron los festejos de pelota y creció un buen plantel de pelotaris. La primera gran figura del juego de pelota en el País Vasco fue Perkain, nacido entre 1760 y 1770, que marcó el punto de partida de un gran desarrollo que fue influido por tres factores fundamentales: el clero, que cedió las fachadas de parroquias e iglesias para utilizarlas como frontones; las apuestas, un firme puntal y complemento del juego, a las que se debe buena parte de su éxito; y el nuevo tipo de frontón la adopción del juego contra la pared, llamado indirecto o a bis, por oposición al juego a largas que requería considerable superficie llana, lo que no siempre aquella agreste naturaleza

podía proporcionar. La afición crecía; los pelotaris, por su afán de superación, encargaban nuevas y mejores herramientas - el guante, el guante grande de cuero, la cesta o "xistera", la pala-, que evolucionaban de la mano de hábiles artesanos. Se fueron sucediendo dinastías de pelotaris, hasta llegar a Atano III, gran figura en la época de oro de los años veinte y treinta.

Al celebrarse en París los Juegos Olímpicos de 1924 y coincidiendo con el auge de la pelota en Francia y España, se programó un torneo de exhibición en plena Olimpiada, torneo que sirvió de eficaz propaganda de aquel juego, concretamente de cara a su implantación en los Estados Unidos. En España, se constituyó en 1925 la Confederación Española de Pelota. Cuatro años más tarde, se fundó en Buenos Aires la Federación Internacional de Pelota Vasca. En 1952 se jugó en San Sebastián el primer campeonato mundial, que, a partir de 1958, se convirtió en cuatrienal.

6.2. Instalaciones y material

El frontón largo es adecuado para la práctica de pala larga y otras modalidades. Tiene una longitud de 52 m. y una anchura de 10,50 m.; la altura del frontis (o pared frontal) oscila entre los 10 y los 11 m. La contracancha (franja de terreno a lo largo de la cancha que separa ésta del público y donde se colocan los jueces) debe tener una anchura de 6 m. La chapa se halla a 1,05 m. de altura. En el frontón corto se juegan las especialidades de pala corta, raqueta, paleta, punta corta y otras. En estas especialidades la longitud mínima es de 39,50 m. como mínimo. La anchura oscila entre 8 y 10 m., la altura del frontis entre 8 y 10 m. y la anchura es de 11,5 m. La contracancha debe tener una anchura mínima de 4,50 m. La chapa se sitúa a 0,95 m. de altura.

El trinquete es un recinto rectangular con dos paredes casi cuadradas en los extremos, de 9,60 m. de ancho y 10,45 m. de alto, y dos paredes rectangulares. a ambos lados, de 30 m. de largo y con la misma altura que las otras. Una de las dos

paredes menores se llama frontis; la pelota se envía siempre contra ella y ha de pegar dentro de la zona limitada en la parte inferior por una chapa de falta, colocada a 0,88 m. del suelo, y en la parte superior por otra chapa, colocada a 10,45 m. de altura. La otra pared cuadrada opuesta al frontis se llama rebote. El muro de la izquierda tiene la misma extensión que el derecha, pero en su parte inferior lleva adosada una galería desde el frontis hasta el rebote y que se prolonga a lo largo de este rebote hasta llegar a la pared derecha.

6.3. Características del juego de pelota

Las reglas del juego son sencillas y sirven, en general, para todas las modalidades de pelota. Se trata de lanzarla contra la pared principal (frontis) con tal velocidad y dirección que el adversario no pueda devolverla, lo que implica a éste perder el tanto. La pelota puede dar también en la pared lateral, en la posterior (rebote) y en la cancha, y permanece en juego hasta que bota en el suelo por segunda vez. Es buena toda pelota que golpea encima de la raya del frontis (a 1,05 m. del suelo), que no rebasa en su trayectoria el fleje (chapa) de la pared izquierda o del rebote y que bota en el suelo dentro de la cancha. Es mala toda pelota que golpea debajo de la chapa del frontis, la que en su trayectoria da por encima del fleje de la pared izquierda o en la red superior, la que bota fuera de la cancha y, en el caso de la pala, la que da en la red de protección de los espectadores sin haber botado antes dentro de la cancha.

6.4. La pala

Se trata de una modalidad que se juega en frontón largo. El palista utiliza una pala de haya o madera similar de 52,50 cm. como máximo y un peso que oscila entre 800 y 900 gr. La pelota puede tener un peso variable entre 108 y 115 gr.

El saque se efectúa desde el cuadro 12, o lo que es lo mismo, a 48 m. Del frontis. El juego es a 45 tantos.

Convencionalmente considerada como la modalidad más excelsa y señorial del juego de pelota, se debate hoy día entre su desaparición y la pervivencia residual en el ámbito del profesionalismo circunscrito al núcleo geográfico del País Vasco.

En general se considera como la modalidad más difícil de practicar. El peso, la viveza de la pelota, la potencia de los golpes, la velocidad que se imprime a la pelota, la rapidez con la que se desarrolla el juego, la dificultad del empale son elementos que precisan de una notable capacidad física en el pelotari y de una depurada técnica que no es fácil adquirir.

A ello hay que añadir la amplitud del espacio a cubrir (54 m. De longitud de cancha) y la imposibilidad de realizar artimañas o recursos técnicos "sucios".

Quizá por todas estas razones, la pala resulta una de las modalidades más bellas y espectaculares de presenciar pues en ella se manifiestan en toda su plenitud y esplendor las cualidades atléticas del deporte de la pelota.

La pala no entra en la actualidad en las competiciones de la federación internacional.

6.5. La pala corta y la paleta de cuero en frontón

En pala corta, el peso de la pelota variar entre 85 y 90 gramos y la pala ha de tener, como máximo, 51 cm. de longitud y un peso que oscila entre 650 y 750 gr. El saque se efectúa a 2 m. del rebote en frontones de menos de 37 m. y a 35 metros del frontis en frontones de más de 37 metros. El juego es a 40 tantos. El saque pueden efectuarlo, en el partido de dobles, tanto el delantero como el zaguero.

Los aspectos técnicos más sobresalientes de esta modalidad son los siguientes: Entre los saques más corrientes destacan el cruzado (cuidando que la pelota salga rebotada del frontis

lamiendo la pared lateral y a bastante altura para que rebase al delantero), el raso (imprimiendo una trayectoria a media distancia entre la chapa y la media pared para que botar muy arrimada a la pared lateral) y a dos paredes (de forma que la pelota golpee la pared lateral antes que el frontis). Los golpes más característicos son: sotamano (cuando la pelota se encuentra en posición baja, a la altura de la rodilla), revés (golpe difícil en el que el brazo no se coloca en pronación forzada, sino con su dorso dirigido al frontis) y volea (deriva de la necesidad de abarcar un mayor campo de acción, de imprimir al juego un mayor cariz ofensivo; puede ser de sotamano, de sotabrazo, de costado y de medio brazo). Otra jugada característica es el rebote, en la que el jugador no avanza hacia una pelota que le llega impulsada más o menos de frente, sino que se enfrenta a otra procedente de la pared de rebote y, llevando la dirección del frontis, la lanza en la misma dirección que viene.

6.6. La paleta de goma y la paleta de cuero en trinquete

La pateta suele ser de haya o madera similar y tiene 50 cm. de longitud, un ancho en su punto máximo de 13,5 cm. y un peso aproximado de 500 gramos. Por su parte, la pelota, de cuero, pesa entre 50 y 52 gramos, y su diámetro es bastante más pequeño que en la pala corta. El saque se efectúa en los frontones de menos de 37 m. a dos metros del rebote, pudiendo efectuarlo tanto el delantero como el zaguero. Dadas las características de la pelota, menos peso y diámetro con respecto a la pala, el juego es algo menos vivo que en pala corta, con efectos mucho más imprevisibles gracias a la intervención de la muñeca en mayor medida. La movilidad es, pues, su característica más destacada.

La técnica básica puede resumirse en las jugadas siguientes: cortada al choko y al ancho (la primera suele hacerse con la derecha y la segunda con la izquierda), dos paredes (con la zurda, la pegada tender a abrirse más sobre la contracancha), carambola (tendencia a agarrarse a la pared), dejada (la muñeca tiene un papel fundamental) y remate de arriba abajo.

El rebote es una jugada análoga a la de pala, aunque ofrece mayor dificultad por la velocidad.

7. EL FRONTENIS

El frontenis es un deporte derivado de los juegos de pelota, adaptado del antiguo "jeu de paume" francés y de los juegos de pelota del País Vasco. México fue el país en que empezó la difusión del juego del frontenis.

El frontenis se juega en un frontón cuyas dimensiones son: 30 m. Como mínimo y 40 m. Como máximo de longitud, de 8 a 10 m. De anchura, de 8 a 10 m. De altura del frontis y una anchura mínima de 4,50 m. En la contracancha.

Los cuadros en el frontón corto deben ser de 3,50 m. La distancia de la chapa inferior del frontis (falta), a medir desde su parte superior hasta el suelo, será de 0,90 a 1 metro. El ancho de la chapa oscila entre 0,10 y 0,12 m, y es de material que suena claramente al ser golpeado por la pelota.

En el frontenis se utilizan dos tipos de pelotas. Una de entrenamiento, de medidas parecidas a las del tenis - aunque sin el recubrimiento de lana y neumática - y otra de competición, semimaciza, con una pequeña cámara de gas y de bote más vivo.

La raqueta reglamentaria para jugar con ambas pelotas es la clásica del tenis.

El saque en el frontenis se realiza desde cualquier lugar de la cancha detrás del cuadro 7 (pasa). Los partidos suelen jugarse a 35 tantos.

8. PADDLE TENNIS

8.1. Introducción histórica

El paddel tenis es una forma de tenis a pequeña escala, similar al juego británico de a bordo, el deck tennis, de principios de siglo. Frank P. Beal, un funcionario de Nueva York, introdujo el paddle tennis en los terrenos neoyorquinos a principios de la década de los veinte; concretamente, el primer torneo público se jugó en 1924. Pronto adquirió una cierta popularidad y se jugaron varios campeonatos en los Estados Unidos, pasando al control de la United States Paddle Tennis Association en 1938.

El paddle tennis ha tenido un gran auge en países de América Latina, y en especial en México y Argentina. A partir de la década de los 80 empieza su popularidad en España. En la actualidad nuestro país es cuna de circuitos profesionales de padel que han servido para hacer de esta modalidad un deporte muy conocido y practicado.

8.2. Instalaciones y material

Al principio las pistas tenían unas dimensiones máximas de 11,9 x 5,5 m., cerca de un cuarto de las medidas de una pista oficial de tenis, en la actualidad las medidas son 20,80 metros x 9,80 metros. La superficie suele ser de cemento o grava, pero también las hay de tierra, sintética o hierba artificial.

En la línea de fondo hay una pared de 3 metros de altura y sobre ella, una red metálica de un metro. Asimismo, en el comienzo de los laterales hay una pared de 3 metros de longitud. El resto de la pista está rodeado por una red metálica.

En lugar de raquetas se usa una pala de madera rectangular, de corta empuñadura. Algunas de ellas tienen agujeros circulares en la cara de la pala, los cuales ayudan a manejarla con mayor soltura. La pelota que se utiliza es la de tenis. Podría decirse que el paddle es una mezcla de tenis, frontón y squash ya que se ponen en práctica golpes utilizados en esos tres deportes.

8.3. Características generales del juego

Las reglas y puntuaciones son similares a las del tenis, aunque con las siguientes salvedades: a) el saque debe hacerse botando en primer lugar la pelota y golpeándola a una altura inferior a la del hombro, b) la pelota ha de traspasar la red al lado contrario. El jugador podrá golpearla directamente, es decir, de volea, o antes del segundo bote, aún en el caso de que tras el primero, golpee una pared.

Las dimensiones de la pista hacen que el juego sea rápido, y la existencia de las paredes facilita la devolución. Los partidos puede ser de individuales o dobles.

9. OTRAS MODALIDADES

9.1. Rackets

El rackets o racquets es un juego de pelota practicado en Inglaterra, Estados Unidos y Canadá y en el que intervienen dos o cuatro jugadores en una pista cerrada por cuatro paredes, con un pavimento cuyas medidas son de 18,3x 9,1 m. La disposición de la pista es parecida a la del squash, aunque las dimensiones son mayores. La pared frontal est cruzada por dos líneas horizontales: la más alta, o línea de servicio, sobre la cual no se puede servir, y la más baja, o línea de juego, bajo la cual la pelota no puede botar y, por tanto, el juego no puede seguir. Como en otros deportes en pista cubierta, la pelota es jugada alternativamente hasta que un jugador comete falta. En individuales, el servicio se realiza desde unas posiciones determinadas por unas líneas en el suelo. Una de ellas, conocida como "línea corta", separa la última parte de la pista (de unos 7,3 m.) de la anterior (de unos 11 m.), donde se encuentra, como límite, la pared frontal. La pista posterior, más pequeña, est dividida a su vez en dos partes iguales por una "línea de media cancha" longitudinal. El juego empieza cuando el jugador que tiene el servicio entra en su caja de servicio (situada en cada ángulo

delantero de la "línea corta"), cuyas medidas son de 2,3 x 2,3 m., y lanza la pelota contra la pared frontal. Una característica del juego es el método de tanteo "dentro y fuera". El jugador que sirve se dice que se encuentra "dentro" y si gana un golpe suma un punto. Un golpe ganado por el adversario "fuera" (que no tiene el servicio) no le hace aumentar el tanteo, sino que le permite arrebatarse el servicio a su rival. El juego se concierne normalmente a 15 puntos y el partido de dobles tiene un desarrollo similar.

9.2. Real tennis

El real tennis es un juego de raqueta y pelota que se desarrolla en una pista cubierta. Desde que el nombre "tenis" se convirtió en una abreviación comúnmente aceptada de "tennis sobre hierba", este antiguo juego, del que derivó la versión actual, se conoce actualmente como real tennis en Gran Bretaña, "royal" tennis en Australia y "court" tennis en Estados Unidos. En Francia retiene su nombre de "jeu de paume". Aunque se inició hace muchos siglos en terrenos abiertos, probablemente, el jeu de paume, antecesor de cualquier forma de tenis, se jugó primero en los claustros de los monasterios durante el siglo XI. Cuando se empezaron a construir ex profeso pistas, las raíces del juego practicado en los claustros se aplicaron en las galerías, e incluso los mismos claustros quedaron representados por una especie de tribunas situadas a lo largo de dos de las paredes que encierran el recinto. De la iglesia, el nuevo juego pasó al palacio. Absorbido por los reyes franceses, se transformó en un entretenimiento real y aristocrático, y de Francia se exportó a varios países de la Europa occidental, especialmente a Italia, Inglaterra, España y Alemania. Se jugó en campos y jardines y se conoció como "longue paume", en contraposición con el "courte paume", versión del anterior que se jugó en las calles de las ciudades, patios de las universidades y en los castillos. En principio el juego fue literalmente el jeu de paume (el juego de la palma de la mano), aunque posteriormente se desarrolló gradualmente, pasando de la mano desnuda a la sofisticación de la raqueta actual. Al comienzo se transformó

en un guante normal; luego, se superpuso al guante una venda de cuerdas; más tarde, se usaron toscas tablas de madera, seguidas por el corto "battoir", primero de sólida madera y más tarde cubierto de pergamino como si fuera un tambor. La antecesora de la actual raqueta no se inventó hasta principios del siglo XVI. A partir de 1700 el cordaje de la raqueta se cruzó en diagonal y sólo en 1875 lo hizo en ángulo recto como hoy en día. No se conoce cuándo el jeu de paume cruzó el Canal de la Mancha por vez primera, aunque no fue mucho más allá del siglo XIV; ya a mediados del siglo XVI había pistas de real tennis (que de esta forma cambió el nombre) en Westminster, Woodstock, Richmond, Greenwich, Londres, Wycombe, Rickmansworth y Calais, esta última ciudad en manos inglesas por entonces. Pero la costumbre de transformar en teatros las pistas de real tennis existentes hizo que el juego declinara. El renacimiento no se produjo en Inglaterra hasta el siglo XIX, construyéndose pistas en casas de campo, lo que transformó aquel deporte en un divertimento apto sólo para nobles y acaudalados. En Francia se siguió un camino paralelo y en el resurgimiento del siglo XIX intervinieron, además de París, Versalles, Fontainebleau, Burdeos, Bayona y Draguignan. Los campeonatos del mundo de real tennis fueron los primeros de cualquier otro tipo de campeonato mundial. A pesar de ello, y ante la competencia del tenis - un juego mucho más racional en sus planteamientos -, fue decreciendo el interés por el veterano juego, hasta el punto de que en 1974 sólo se contabilizaron 29 pistas en Inglaterra, Escocia, Francia, Estados Unidos y Australia.

En cuanto a las características técnicas del Real tennis hay que decir que el real tennis tiene afinidades con el juego de rackets, pero si la pista de este último tiene cuatro paredes lisas a su alrededor, la de real tennis posee ciertos rasgos muy especiales que proporcionan la oportunidad para una amplia y variada gama de golpes. Las reglas del real tennis no son muy estrictas por lo que se refiere a las medidas de la raqueta. Usualmente pesa entre 369 y 510 g., tiene una longitud que oscila entre 660 y 686 mm. y una forma de pera asimétrica cuya anchura varía entre 178 y 203 mm. Las pelotas

tienen un diámetro aproximado de 64 mm. y un peso que oscila entre 71 y 78 gramos. Las dimensiones de la pista no son uniformes, pero el rea de juego a nivel del suelo mide, aproximadamente, 29,3 x 9,8 m. El techo se encuentra, aproximadamente, a 9 m. del suelo. A lo largo de una de las redes laterales y en una frontal corre una galería con tejadillo de una altura sobre el suelo de 3,2 metros. En el centro de la pista, una red la divide en dos partes iguales. Su altura es de 1,5 m. en las esquinas y de 0,9 m. en el centro. El método básico de jugar al real tennis fue luego adoptado por el tenis popular. Los adversarios golpean la pelota de uno a otro lado de la red. Si pasa por encima de la misma (o gira, a lo largo, sobre el lateral de la galería) puede ser devuelta de volea después de haber botado en el suelo. De hecho la pelota puede botar también en las paredes en unas circunstancias determinadas. La puntuación es 15, 30, 40 y juego. Seis juegos integran un set.

9.3. "Padder" tennis

Es un juego de pelota y bate, para individuales o dobles, que ha evolucionado modernamente con el doble propósito de parecerse al tenis y de evitar el amplio espacio requerido por su juego pariente. Durante muchos años y particularmente en los cruceros de lujo (ver "deck" tennis), se realizaron esfuerzos para inventar un sustituto del tenis que ofreciera la misma satisfacción, obligara al mismo grado de habilidad, usara el mismo sistema de puntuación y prácticamente las mismas reglas, pero que pudiera jugarse en una superficie menor, aprovechando un rincón del jardín de una sala cualquiera. El "padder" es fruto de esta necesidad como otros tantos derivados del tenis ("paddle", "deck", etc.). La pista mide 11,9x5,5 m., aunque se requiere un total de 16,8 x 7,6 m. para desenvolverse los jugadores. A partir de una línea media que divide el terreno transversalmente en dos partes iguales, se trazan dos líneas paralelas a la de centro y de la que distan 3,2 m. Estos dos terrenos resultantes se dividen a su vez por una línea central longitudinal en dos reas iguales. El bate es de madera y pesa 226 g. La pelota

puede ser golpeada con fuerza o darle efecto tal como sucede en el tenis, aunque con las características propias de la falta de una raqueta y las menores dimensiones de la pista. Esta característica de ocupar un espacio relativamente pequeño ha proporcionado una cierta aceptación al juego.

9.4. Deck tennis

Esta combinación del tenis y del juego de los tejos empezó a practicarse hacia 1920. Estaba reservada en un principio a las clases pudientes que querían jugar algo parecido al tenis durante las largas travesías marítimas o los cruceros de lujo. Por ello, desde un principio, el juego se adaptó a las posibilidades de las cubiertas (decks) de los barcos de pasaje. Pueden jugarla dos o cuatro personas que lanzan la pelota de un lado hacia el otro de una red que divide el terreno de juego. El tamaño de la pista varía según se trate de un partido individual o de dobles. Generalmente la pista de individuales tiene unas medidas comprendidas entre los 9,1 y 12,2 m. de longitud y entre los 3 y 4,6 m. de ancho. A lado y lado de la red, paralelamente a ella y a una distancia de 90 cm., se traza una línea neutral que delimita dos zonas neutrales. Paralelamente a esta línea y entre 1,8 y 2,4 m. Del fondo, se traza una línea trasera; entre ella y la neutral, el espacio resultante se divide perpendicularmente en dos partes iguales por una línea central. No lo hay reglas definitivas para este juego por la sencilla razón de que una pista marcada en un espacio cualquiera es aprovechable y abierta a todo tipo de influencias, a las conveniencias de los pasajeros, etc. De cualquier forma, se acepta que los jugadores no puedan pisar su propia zona neutral. Por lo demás, se siguen bastante las reglas del tenis. El marcador de cada juego es de 15, 30, 40, ventaja y juego; hay seis juegos en un set.

9.5. Ring tennis

Conocido también como "tenikoit", es una combinación de tenis y juego de los tejos que también se parece al deck tennis. Las dimensiones de la pista varían entre 3 y 5,5 m. De anchura

y entre 6,7 y 12,2 m. de longitud. En el centro, transversalmente, hay una red que divide el terreno en dos partes iguales. A ambos lados, paralela- mente a la red y a 0,9 m. de ella, hay dos líneas que delimitan una zona neutral. La duración de un partido puede variar según el deseo de los jugadores, aunque normalmente se llega a 15 puntos, excepto al alcanzar los 14 en empate, puesto que entonces el vencedor necesita una diferencia de dos, análogamente al tenis. Normalmente, un partido es a tres juegos. Al principio de cada juego el primer servicio se lanza desde detrás de la línea transversal que delimita el terreno en el rectángulo derecho, y la trayectoria de la pelota es en diagonal como en el tenis. El juego continúa hasta que la pelota no puede ser alcanzada y cae dentro del rea de juego, o es alcanzada pero no devuelta por el adversario, o es alcanzada pero devuelta erróneamente o es alcanzada erróneamente. En tales casos el que sirve gana un punto si el error ha sido del adversario; si el punto lo logra el receptor, el servicio cambia de bando.

9.6. El batinton

El batinton es un juego de características parecidas a las del badminton, si bien con la particularidad de que se utiliza un sistema de puntuación semejante al empleado en el tenis de mesa. El campo de juego mide aproximadamente unos 11 m. de longitud por 3,66 m de anchura. El terreno está dividido en dos partes por una red de 1,52 m de altura o cuya parte superior máxima se halle a dicha altura. La pala de batinton tiene una longitud de 41 cm; la cabeza 22 cm de longitud y 16,6 cm de anchura. En cuanto al volante, recubierto de plumas de plástico, es el mismo que se emplea en badminton. El primer jugador o pareja que alcanza los 21 puntos gana el partido, siempre y cuando tenga dos juegos de ventaja sobre su adversario. En caso contrario, el partido prosigue hasta que uno de los jugadores obtiene, como mínimo, este margen. El servicio o saque se efectúa alternativamente desde uno y otro lado de la línea de fondo y en dirección diagonal. Para golpear el volante está prohibido levantar la pala por encima

del nivel del codo y los dos pies han de estar en contacto con el suelo. El batinton fue desarrollado en 1918 por un oficial neozelandés destacado en Europa, Pat Hanna, a instancias de sus superiores. El juego permitía la participación de muchos soldados, era rápido y podía practicarse en espacios cerrados y pequeños, etc., lo cual se adecuaba a las condiciones del momento. Actualmente se juega con profusión en Australia, Nueva Zelanda, Gran Bretaña y otros países europeos, donde fue introducido en especial a partir de los años sesenta.

9.7. Paddleball

Es un juego de pelota practicado con una paleta por dos, tres o cuatro jugadores en una pista rectangular de una, tres o cuatro paredes. Las dimensiones de la pista son 6,10 m. de ancho por 12,19 ó 10,36 m., según tenga, respectivamente cuatro o menos paredes. La llamada línea corta divide la pista en dos partes. La pelota - negra o gris- tiene 4.8 cm de diámetro. La pala (40x25 cm) es de madera, de forma oval o rectangular; una tira de cuero sujeta a su mango ha de rodear la muñeca del jugador. El juego consiste en enviar la pelota contra la pared frontal de modo que el adversario no pueda devolverla. La devolución del restador puede efectuarse hacia cualquiera de las paredes. antes de que la pelota toque el suelo o después del primer rebote. Sólo puntúan el jugador o jugado res que tienen el servicio. Un partido consta de tres juegos y lo gana el jugador o jugadores que logran primero 21 puntos. El punto se pierde si la pelota sale de la pista tras golpear la pared frontal o tras el primer rebote en el suelo. El servicio es incorrecto si la pelota: 1) toca el suelo antes de traspasar la "línea corta"; 2) rebota en la pared trasera o sobrepasa la línea de fondo inmediatamente después de golpear la pared frontal; 3) rebota en el techo antes de tocar el suelo, o, 4) toca dos o más paredes antes de caer al suelo tras golpear el muro frontal. También es incorrecto si el jugador que saca abandona la zona de servicio antes que la pelota traspase la "línea corta". Las formas más frecuentes de perder el servicio son: cuando se repiten dos saques incorrectos, si se golpea la pelota antes de tocar el suelo o

tras rebotar dos veces, si no se consigue golpearla, si toca la pared lateral antes que la frontal, si toca simultáneamente el techo y la pared frontal, etc. El racquetball es un deporte parecido, que se practica en una pista de iguales características con una raqueta de mango corto. Es muy popular en USA.

10. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LOS DEPORTES DE RAQUETA: EL EJEMPLO DEL TENIS

Siguiendo la clasificación deportiva que utiliza Riera (1989) el tenis, en su modalidad de juego de individuales, es un deporte con oposición (el contrario) y sin colaboración (individual). Mientras que en su modalidad de juego de dobles, es un deporte con oposición (los contrarios) y con colaboración (el compañero de la pareja).

Por otro lado, también podemos afirmar que el tenis es un deporte de pelota (pequeña), con obstáculo y limitaciones espaciales (red baja y líneas) y en el que se utiliza un implemento manual largo (la raqueta).

Si bien estas tipologías deportivas definen el tenis en sus dos modalidades, individual y dobles, es necesario analizar las características específicas de este deporte desde los más variados puntos de vista.

A continuación vamos a estudiar dichas características específicas teniendo en cuenta los aspectos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos, didácticos o metodológicos, competitivos y de clasificación.

10.1. Aspectos técnicos

Desde el punto de vista técnico, y considerando la técnica deportiva como un procedimiento que conduce de manera directa y económica a obtener un alto rendimiento, el tenis tiene un alto

grado de exigencia en cuanto a los tres componentes de la misma: fluidez o naturalidad, economía y eficacia.

En el tenis existen alrededor de 20 golpes distintos que, teniendo en cuenta las variantes técnicas de ejecución que pueden llevarse a cabo, suponen una gran necesidad de habilidad técnica en la realización de los gestos deportivos de esta modalidad. A todo esto hay que añadir la característica de «oposición» que impide al jugador conocer de forma exacta qué tipo de golpe ha de ejecutar hasta pocas décimas de segundo antes de realizarlo. Esto es lo que se ha definido en un apartado anterior como una modalidad deportiva de «técnica abierta».

10.2. Aspectos tácticos

Podemos considerar la táctica deportiva como el conjunto de acciones que realiza el jugador utilizando de forma ordenada, lógica e inteligente todas sus capacidades técnicas, físicas y psíquicas con el fin de conseguir la victoria.

La ejecución táctica en el tenis también requiere una gran habilidad por parte del jugador ya que es necesario tener una gran amplitud de vista, realizar cálculos óptico-motores adecuados, analizar adecuadamente las situaciones, reaccionar rápidamente a las acciones del contrario, tener conocimiento, experiencia, memoria, etc.

La acción táctica en tenis tiene cuatro componentes: percepción y análisis de la situación, toma de decisión táctica, ejecución o solución motriz técnica y feedback. Estos componentes definen al tenis como un deporte de baja organización en el que los movimientos y acciones del jugador tienen que estar ajustados a las distintas situaciones y fases del juego de forma que se dan cambios tácticos constantes (ataque, defensa, contraataque) a los que el jugador ha de saber adaptarse con eficacia y rapidez.

10.3. Aspectos de cualidades física

Por lo que hace referencia a los aspectos de condición física que caracterizan al tenis, podemos indicar lo siguiente:

- La coordinación, especialmente la óculo manual, tiene una gran importancia debido a la necesidad de ejecutar los golpes con gran precisión (impacto de la pelota centrado en las cuerdas de la raqueta).

- La velocidad, especialmente la de reacción, también es muy importante debido a que el jugador ha de alcanzar con rapidez las pelotas que golpea su contrario y recuperar su posición en la pista.

- La fuerza, especialmente la explosiva, es importante pues el jugador ha de realizar salidas rápidas y golpes muy potentes como el servicio o el remate.

- La resistencia, tanto la aeróbica como la anaeróbica, es fundamental, ya que los partidos de tenis pueden llegar a durar hasta 5 y 6 horas y los intervalos de tiempo real de juego son entre 2 y 10 segundos aproximadamente según las superficies.

- La agilidad, pues el tenista ha de realizar movimientos fluidos, elásticos y rítmicos con todo el cuerpo: girar, saltar, etc., de forma rápida y eficaz a la hora de ejecutar los golpes.

- La flexibilidad, en tanto que combinación entre la movilidad articular y la elongación muscular, tiene su relevancia en el tenis debido a que el tenista ha de realizar movimientos amplios (golpes, desplazamientos, etc.).

10.4. Aspectos de cualidades psicológicas

Por lo que hace referencia a las características del tenis desde el punto de vista psicológico, podemos resaltar los siguientes aspectos:

- Hay que tomar muchas decisiones, aproximadamente entre 900 y 1000, durante un partido, y estas se deben realizar en menos de 1 segundo.

- Hay mucha inactividad ya que dos tercios del tiempo total de un partido no se está jugando al tenis, sino que el jugador está andando, recogiendo pelotas, esperando, etc.

- No hay descansos prolongados, los jugadores sólo tienen 20 segundos de tiempo para prepararse entre puntos y 90 segundos para sentarse en los cambios de lado, cada dos juegos.

- El juego ha de ser continuo desde que comienza el partido hasta que se termina, no hay descansos o interrupciones programadas.

- No hay sustitutos, en el tenis el jugador no puede ser sustituido por otro compañero como en otros deportes.

- Es un juego silencioso, el jugador no puede gritar o hablar durante el juego para eliminar la tensión del partido, a no ser que quiera verse sancionado por el juez. El tenista ha de mantenerse siempre relajado tanto física como mentalmente para lograr realizar los golpes correctamente.

- El jugador tiene que estar atento siempre y concentrarse al máximo en los aspectos importantes del juego: la pelota, los movimientos del contrario, los movimientos propios, etc.

- El jugador ha de ser capaz de variar sus estilos atencionales (amplio, estrecho, interno, externo) según la fase de juego de que se trate (servicio, resto, peloteo, descanso, etc.).

- No está permitido que el entrenador aconseje al jugador durante el partido. Sólo es posible en las competiciones por equipos que son muy escasas. El jugador ha de tomar las decisiones por sí sólo sin poder consultar con el entrenador. Es un ejemplo de la «soledad» del jugador en la pista.

- No se permite que el jugador salga de la pista cuando está lesionado (sólo se deja ir al cuarto de baño un número limitado de veces durante un partido). El jugador sólo dispone de 3 minutos para recuperarse de su lesión, si no lo consigue en ese tiempo, será descalificado por el juez.

10.5. Aspectos didácticos y metodológicos

Desde el punto de vista didáctico y metodológico, por lo que se refiere a la estructura de la enseñanza del tenis, las características son las siguientes:

- A pesar de ser un juego en el que predomina fundamentalmente la modalidad de individuales, la dinámica de enseñanza se estructura fundamentalmente en clases de grupos.
- Las clases de grupo empezaron a impartirse en primer lugar a los niños iniciantes para luego extenderse a todos los niveles (hasta la alta competición) y a todas las edades (cursos de promoción para adultos).
- De todas formas, el tamaño de los grupos varía según el nivel de los jugadores. Así podemos distinguir los siguientes grupos prototípicos, siempre a título orientativo:
 - Iniciantes: De 4 hasta 15 alumnos por pista (Cuando son más de 8 alumnos hay 2 profesores) aproximadamente.
 - Intermedios/Inicio a la competición: De 2 hasta 6 alumnos por pista aproximadamente.
 - Avanzados/Competición: De 1 a 2 alumnos por pista aproximadamente.
- Hasta hace 15 años, aproximadamente, las clases de tenis en todos los niveles de juego eran generalmente particulares, es decir, el profesor impartía clase a un alumno en la pista.
- En los últimos años, la estructura de clases particulares o individuales ha desaparecido prácticamente en su totalidad y sólo se da esporádicamente en las clases para adultos o en los

niveles de alta competición, en los que un técnico es el entrenador particular de un jugador o jugadora de alto nivel.

10.6. Planificación del entrenamiento y de la competición

En cuanto a los detalles de la estructura competitiva del tenis podemos indicar que:

- La competición se desarrolla fundamentalmente a través de partidos individuales (se enfrenta un jugador contra otro) en torneos individuales (los jugadores se representan a sí mismos).
- Las competiciones de dobles (partidos en los que se enfrenta una pareja a otra) son muy inferiores en número a las de individuales y se podría decir que son complementarias a la prueba o torneo de individuales.
- Las competiciones por equipos, en las que los jugadores representan a un club, región, país o equipo de determinada categoría son muy inferiores en número a las de individuales.
- Las competiciones por equipos, en las que se disputan partidos individuales son muy superiores en número a aquellas en las que se disputan partidos de dobles.
- Los partidos individuales se disputan generalmente por el sistema de eliminatoria directa, es decir, a partido único, sin posibilidad de vuelta o de doble partido.
- Las competiciones tipo liga a una o a doble vuelta son prácticamente inexistentes en el tenis profesional o semi-profesional, a excepción de algunos torneos como el Master o la Copa Grand Slam.
- Las competiciones bien de partidos individuales o de dobles se desarrollan generalmente entre semana (los partidos se inician al final de la semana anterior o al principio de la semana del torneo y acaban el domingo de dicha semana con la

final. Dichas competiciones se disputan en semanas seguidas y en lugares diferentes: ciudades distintas de la misma región o país cuando el nivel de los jugadores es de iniciación a la competición, o ciudades distintas de países o continentes diferentes cuando el nivel de los jugadores es de alta competición.

- Los horarios de los partidos no son fijos, a excepción de las últimas rondas (semifinales y finales), sino que el jugador ha de esperar a que acabe el partido programado antes que el suyo para jugar. Esto hace que los jugadores tengan que pasar casi todo el día en el club o instalación donde se disputa el torneo.

- Las competiciones por equipos se desarrollan generalmente los fines de semana (los partidos se juegan en un día, sábado o domingo). De la misma forma que ocurre con los torneos individuales, en las competiciones por equipos los horarios de los partidos no son fijos, sino que el jugador ha de esperar a que acabe el partido programado antes que el suyo para jugar. Esto hace que los jugadores tengan que pasar casi todo el día en el club o instalación donde se disputa el torneo.

- Los torneos organizados y/o autorizados por la Real Federación Española de Tenis (RFET) ofrecen puntos según la cantidad de premios en metálico y/o la clasificación de los jugadores que acuden a disputarlos. A mayor premio en metálico y nivel de los jugadores, mayor cantidad de puntos en juego. Estos torneos se disputan durante casi todas las semanas del año en ciudades de toda España.

En cuanto a los aspectos de la clasificación, podemos resaltar lo siguiente:

- Existen dos clasificaciones principales, la internacional y la nacional.

- La clasificación internacional es distinta para los hombres y las mujeres ya que está regida por organismos diferentes: la

Asociación de Tenistas Profesionales -ATP (hombres) y la Asociación de Mujeres Tenistas -WTA (mujeres). Además, existe una clasificación que dirige la Federación Internacional de Tenis -ITF valedera sólo para los torneos del Grand Slam (Open de Australia, Roland Garros, Wimbledon y Open de Estados Unidos).

- Hay varias clasificaciones internacionales: la individual masculina, la de dobles masculina, la individual femenina y la de dobles femenina. Las clasificaciones de dobles, en ambos casos, no están estructuradas por parejas sino que se contemplan los puntos de cada jugador. Esto es así porque los jugadores no siempre disputan los torneos de dobles con los mismos compañeros.

- Las clasificaciones internacionales son semanales y cuentan los puntos que los jugadores/as obtienen por participar en los torneos organizados por la ATP, WTA e ITF. Los puntos son acumulativos y dejan de ser válidos al año de disputarse el torneo. Estos puntos se dividen por el número de torneos que ha disputado el jugador/a para obtener la media.

- Los torneos organizados por la ATP, WTA e ITF ofrecen puntos según la cantidad de premios en metálico y la clasificación de los jugadores que acuden a disputarlos. A mayor premio en metálico y nivel de los jugadores, mayor cantidad de puntos en juego. Estos torneos forman un circuito profesional internacional de manera que se disputan torneos durante casi todas las semanas del año en ciudades de los cinco continentes (ATP Tour, WTA Tour).

- Para que un jugador pueda acceder a conseguir puntos que le permitan figurar en las clasificaciones internacionales ha de participar en una serie de torneos internacionales de menor nivel (circuitos satélites o torneos de desarrollo). A mayor clasificación, mayor posibilidad de participar en torneos profesionales de niveles superiores.

- La clasificación nacional es distinta para los hombres y las mujeres (hay dos clasificaciones) pero ambas están regidas por Real Federación Española de Tenis-RFET. No existe clasificación nacional de dobles. Esta clasificación es semestral y cuenta los puntos que los jugadores/as obtienen por participar en los torneos organizados por la RFET. Los puntos son acumulativos y dejan de ser válidos al año de disputarse el torneo. No se calcula la media de los torneos disputados. Además, permite también clasificar a los jugadores por Federaciones Territoriales (hay tantas como Comunidades Autónomas) y por clubs. Todo jugador que ha participado en un torneo oficial y está en posesión de la licencia federativa aparece en la clasificación nacional. Incluso, existe un sistema que adapta los puntos de la clasificación internacional de forma que los mejores jugadores nacionales no se vean perjudicados por no disputar torneos nacionales.

- Los torneos organizados y/o autorizados por la RFET ofrecen puntos según la cantidad de premios en metálico y/o la clasificación de los jugadores que acuden a disputarlos. A mayor premio en metálico y nivel de los jugadores, mayor número de puntos en juego.

11. BIBLIOGRAFIA BÁSICA EN CASTELLANO

BADMINTON

HERNÁNDEZ, M. (1995) **Iniciación al badminton**. Ed. Gymnos. Madrid.

PADEL TENIS

ESPINA, M. (1997) **Manual práctico de padel**. Ed. Gymnos. Madrid.

PELOTA

FEDERACION ESPAÑOLA DE PELOTA (1993) **Pelota**. Comité Olímpico Español. Madrid.

SQUASH

NAVASCUÉS, I. (1994) **Squash para todos**. Alianza Editorial. Madrid.

TENIS

AAVV. (1988) **Enciclopedia mundial del tenis**. Ed. Océano. Barcelona.

AAVV. (1986) **Enciclopedia del tenis**. Eds. Nueva lente. Madrid.

CRESPO, M. (1989) **Ejercicios para mejorar tu tenis: nivel iniciación y medio**. Ed. Gymnos. Madrid.

CRESPO, M. (1990) **Ejercicios para mejorar tu tenis: nivel avanzado**. Ed. Gymnos. Madrid.

FEDERACION INTERNACIONAL DE TENIS (1992) **Mini tenis: desarrollo de la base**. Ed. Gymnos. Madrid.

REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE TENIS (1994) **Tenis I y II**. Comité Olímpico Español. Madrid.

TENIS DE MESA

FEDERACION ESPAÑOLA DE TENIS DE MESA (1992) **Tenis de mesa**. Comité Olímpico Español. Madrid.