



SEP

GOBIERNO
FEDERAL



44

¡Colecciónalos!

Tenis de Mesa

Máxima coordinación



Conoce lo básico y disfruta.
Mesa, raqueta y pelota; los efectos; los tantos y reglas básicas.



Los Deportes con los Escuincles **Tenis de mesa**

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

PRIMERA EDICIÓN, ENERO, 2008

D.R. © Ilustración, textos y diseño: Alejandro Ochoa Villaseñor

D.R.

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción

Se contagia.



El
Tenis de mesa,
popularmente conocido como
ping pong, es un deporte que
requiere una gran agilidad y
concentración para jugarlo.

Si ya lo practicas o has asistido como espectador a algún torneo o si lo has visto por televisión, de seguro te has emocionado y asombrado de ver como golpean tan fuerte y con efectos la pelota y como la devuelven desde lejos a la mesa del rival haciendo gala de reflejos y ritmo en cada jugada.

El ping pong es un deporte que se contagia. Para practicarlo no se necesitan muchas cosas, pero sí muchas ganas. Anímate a jugarlo, que es un gran y sano deporte.

Historia

El deporte más jugado.

Los orígenes del Tenis de mesa no son muy claros, por lo cual no se sabe a ciencia cierta cuando se practicó por primera vez. Los historiadores suelen decir que por 1870 en Inglaterra fue cuando surgió como una derivación del tenis, y que durante el final de ese siglo fueron evolucionando las raquetas, las redes, la pelota y las normas.

Para 1901 en el Reino Unido ya se celebraban algunos torneos con gran participación de jugadores y también se editaban revistas y libros con las instrucciones del juego. Por el año de 1922 el Tenis de mesa era jugado en muchos países de Europa, y no fue sino hasta 1926 que se funda la Federación Internacional de Tenis de Mesa (ITTF) que es la que rige los destinos de este deporte, y que actualmente cuenta con más de 150 países afiliados y con unos 45 millones de personas incorporadas.

El Tenis de mesa, que es uno de los deporte más jugado en el mundo, participó oficialmente como deporte olímpico en 1988 en Seúl y en Juegos Panamericanos hizo su debut en Caracas, Venezuela en 1983.

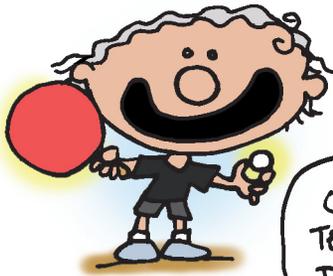
Actualmente China es la mayor potencia de este deporte, y el nombre oficial chino para el Tenis de mesa es Bola de Ping Pong.

Conocer para disfrutar

Un gran deporte

El Tenis de mesa, conocido popularmente como ping-pong, es un deporte que juegan millones de personas de todas las edades en el mundo entero. Los niños y niñas que lo practican se divierten muchísimo, y además, desarrollan su físico y su concentración, ya que es un deporte de gran coordinación.

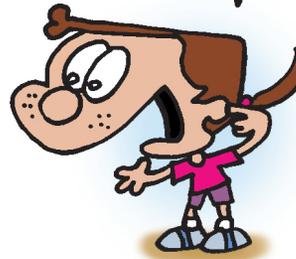
EN ESTE LIBRITO VAMOS A VER ALGUNOS DE LOS PRINCIPIOS DE ESTE DEPORTE. ¡ PARA QUE TE LANCES A PRACTICARLO!



OYE ¿ Y POR QUÉ AL TENIS DE MESA LE DICEN PING-PONG?



POR LOS SONIDOS QUE PRODUCE LA PELOTA.



CUANDO LA PELOTA GOLPEA LA RAQUETA SE OYE PING, Y PONG CUANDO REBOTA EN LA MESA.



ping Pong

OBJETIVO DEL JUEGO

Un objetivo fácil de entender

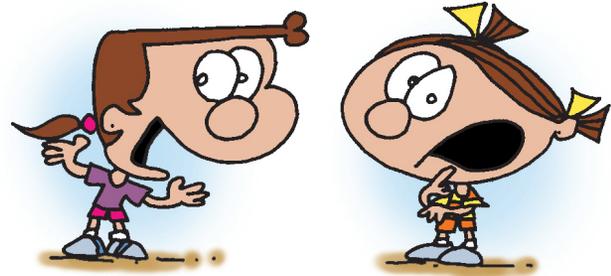
El objetivo del juego es sencillo, se trata de golpear con la raqueta la pelota, para que pase por arriba de la red y bote en el campo del contrario, de forma que éste ya no la pueda devolver correctamente.

En el Tenis de mesa los eventos que se pueden jugar son siete:

1. Equipos varonil.
2. Equipos femenil.
3. Dobles varonil.
4. Dobles femenil
5. Dobles mixtos (un hombre y una mujer)
6. Individual varonil.
7. Individual femenil.

UN PARTIDO DE TENIS DE MESA SE DISPUTA AL MEJOR DE CUALQUIER NÚMERO IMPAR DE JUEGOS.

¿QUE QUE' ?
¡NO ENTENDI NADA!



PUES ASÍ DE FÁCIL.
SI UN PARTIDO ES DE TRES JUEGOS O SETS, LO GANA QUIEN GANE DOS JUEGOS. SI ES DE CINCO JUEGOS, GANA EL QUE SE LLEVE TRES VICTORIAS.

AHORA YA ENTENDI.
SI ES A SIETE JUEGOS, GANA EL QUE SE LLEVE CUATRO TRIUNFOS.



L	11	11	8	4	11
V	6	7	11	11	8

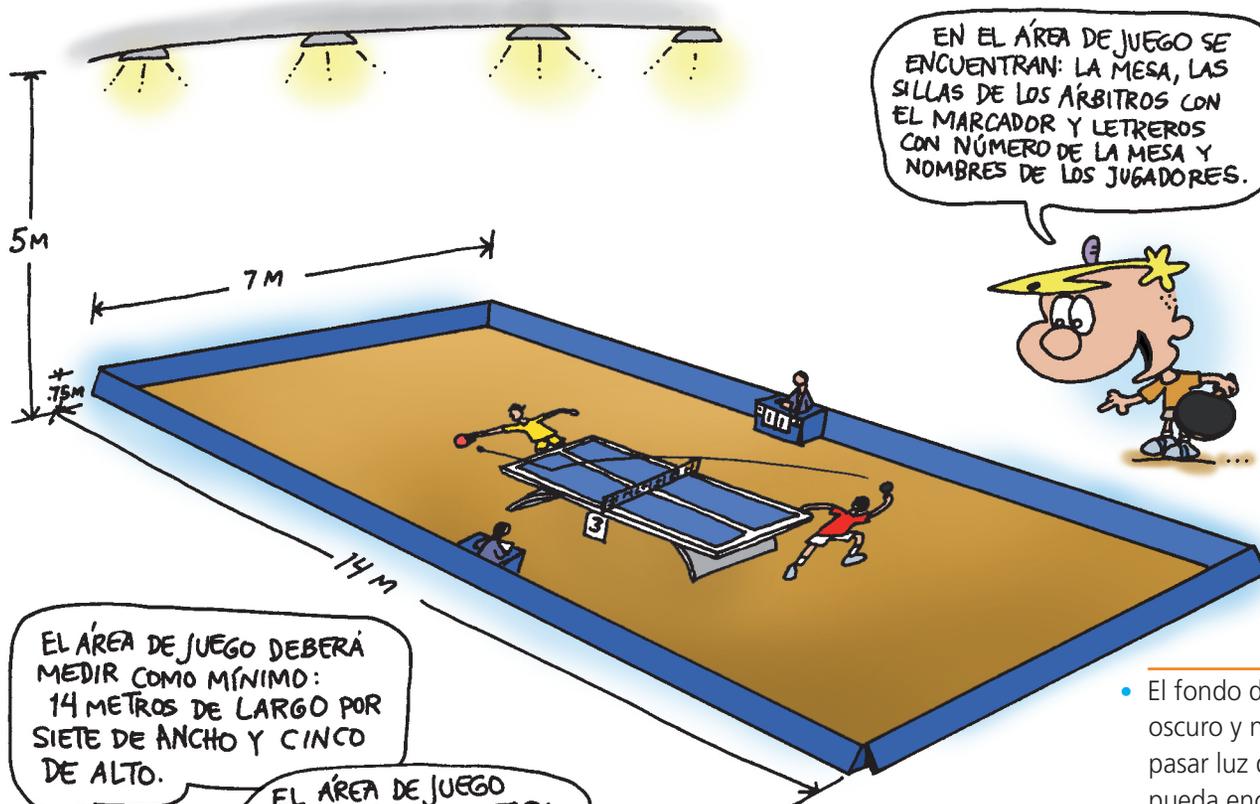


UN JUEGO LO GANA EL QUE LLEGA PRIMERO A 11 PUNTOS. PERO SI EMPATAN A 10 TANTOS, EL QUE SE LLEVE DOS PUNTOS SEGUIDOS SE LLEVA LA VICTORIA DEL SET.



ÁREA DE JUEGO

En competencias internacionales como los Juegos Olímpicos o los Juegos Panamericanos, el Tenis de mesa requiere del espacio y la iluminación que marca el reglamento de la ITTF, para que los competidores jueguen seguros y puedan dar lo mejor de sí mismos.



EN EL ÁREA DE JUEGO SE ENCUENTRAN: LA MESA, LAS SILLAS DE LOS ARBITROS CON EL MARCADOR Y LETREROS CON NÚMERO DE LA MESA Y NOMBRES DE LOS JUGADORES.

EL ÁREA DE JUEGO DEBERÁ MEDIR COMO MÍNIMO: 14 METROS DE LARGO POR SIETE DE ANCHO Y CINCO DE ALTO.

EL ÁREA DE JUEGO DEBE ESTAR DELIMITADA POR VALLAS DE 75 CMS. DE ALTO Y DE COLOR OSCURO PARA QUE SE PARE A LOS ESPECTADORES.

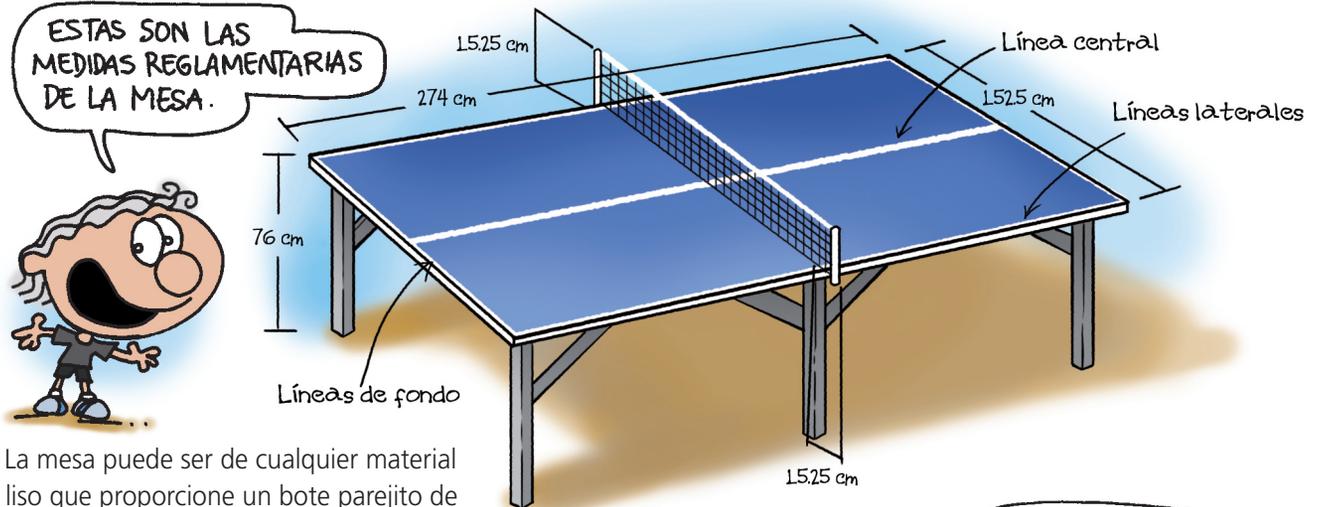
LAS LÁMPARAS DE LUZ DEBEN ESTAR COMO MÍNIMO A CINCO METROS DEL PISO, CON UNA INTENSIDAD DE 1000 LUX Y UNIFORME PARA QUE LA PELOTA SE VEA.

- El fondo debe ser oscuro y no dejar pasar luz que pueda encandilar a los jugadores.
- El suelo no puede ser de color claro, ni brillante y menos resbaladizo. Debe ser de madera o algún material sintético enrollable.

MESA, PELOTA Y RAQUETA

El equipo básico para jugar ping-pong es muy sencillo; una mesa con su red, las raquetas y la pelota. Y por supuesto, ¡muchas ganas de jugar!

La mesa



- La mesa puede ser de cualquier material liso que proporcione un bote parejito de unos 23 cm. cuando se deja caer una pelota oficial a 30 cm. de altura.
- Las mesas son de color oscuro, generalmente verde o azul mate.

La pelota

- Es blanca o anaranjada mate, para que la vean bien los jugadores.



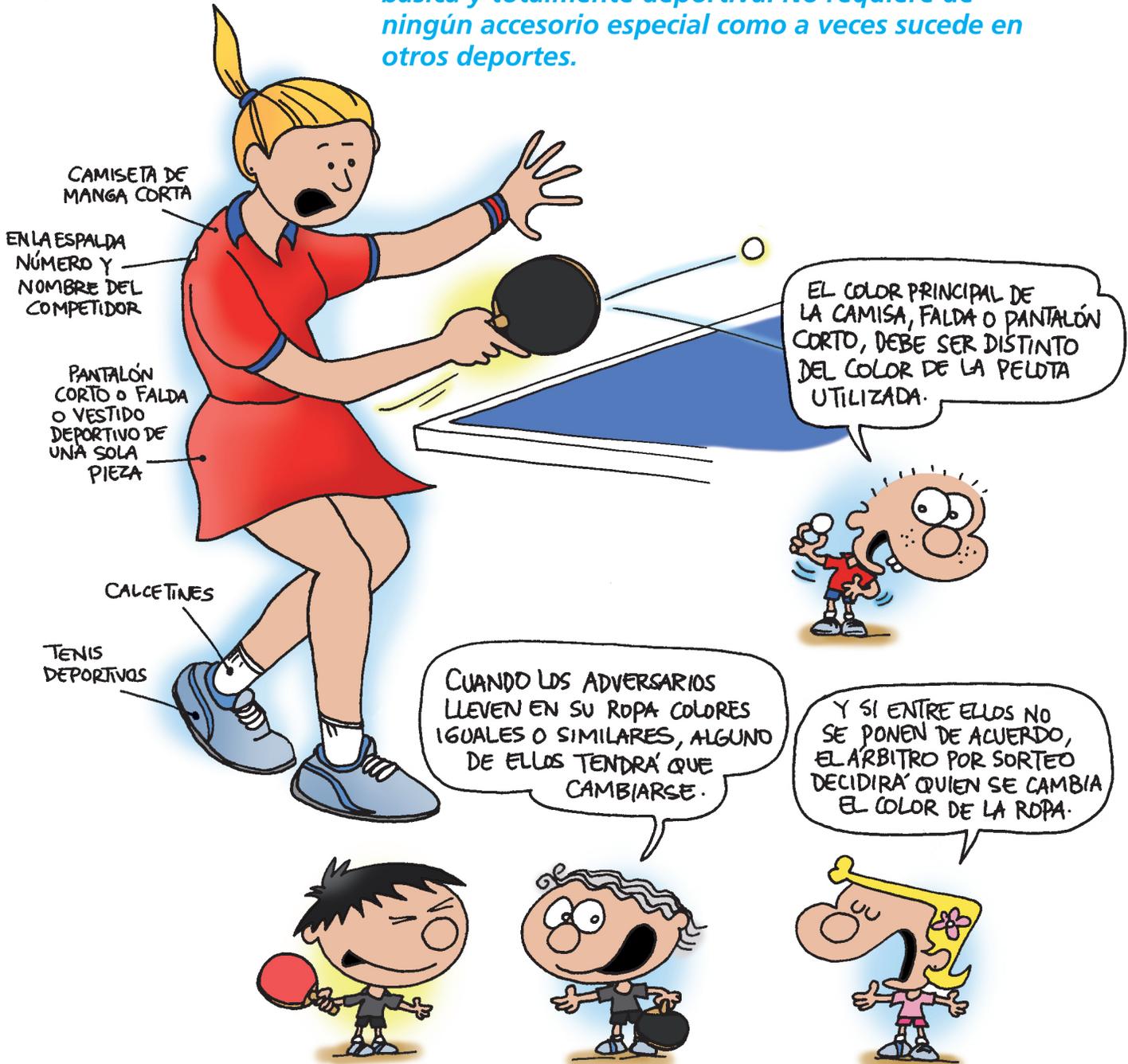
La raqueta



- El 85% de la hoja debe ser de madera natural.
- El grosor de la hoja no debe ser mayor de 8 mm.
- La hoja está recubierta por una capa de goma no celular, natural o sintética, con los picos hacia fuera o hacia dentro.

VESTIMENTA

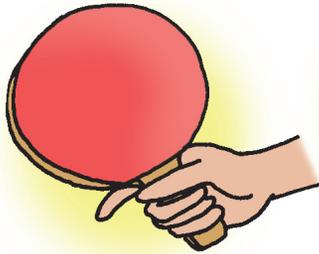
La vestimenta de quienes practican ping-pong es básica y totalmente deportiva. No requiere de ningún accesorio especial como a veces sucede en otros deportes.



AGARRE Y EFECTOS DE LA RAQUETA

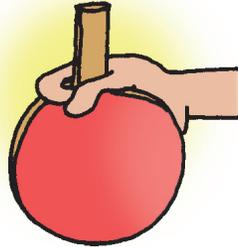
Al gusto de cada quien

La manera como cada jugador utiliza su raqueta en el juego, depende de sus preferencias e intenciones. Aquí te vamos a mostrar dos formas de tomarla, dos tipos de golpes y dos efectos.



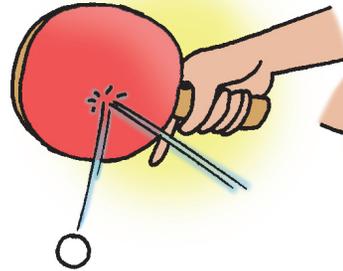
Clásica.

La forma clásica de tomar la raqueta permite utilizar sus dos caras, es un buen agarre para el ataque de revés y permite dirigir bien la pelota.



Lapicero.

Esta forma de tomar la raqueta permite sacar con más potencia y atacar con efectividad.



Golpe de derecha.

El golpe de derecha es un clásico golpe ofensivo que facilita el efecto de topspin.



Golpe de revés.

El golpe de revés le otorga mayor rapidez a la pelota y un ligero efecto de topspin.



Efecto de topspin.

Hace que la pelota gire en el mismo sentido de su trayectoria, esto hace que aumente la velocidad de la pelota y que al rebotar tienda a irse hacia arriba. Además de ser el más utilizado, es golpe con el que se definen los puntos.

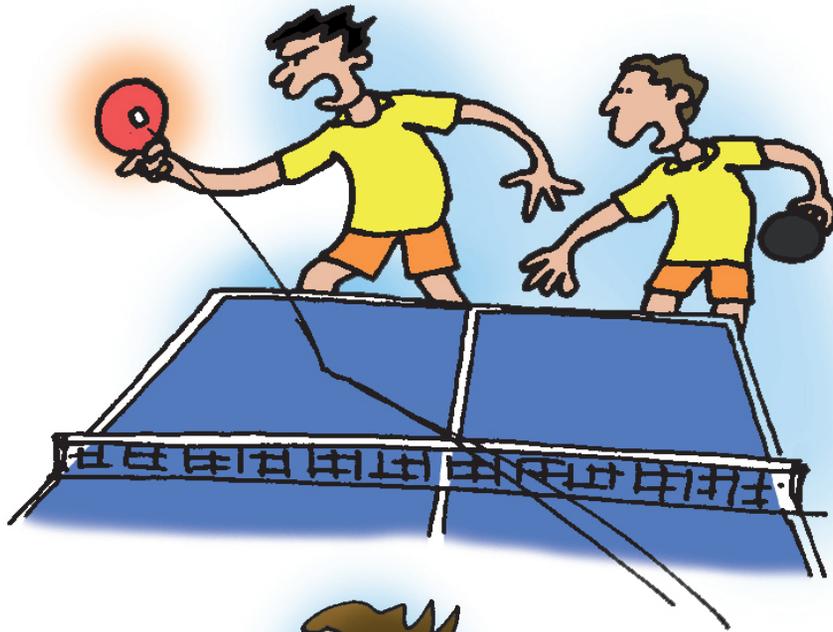


Efecto de backspin.

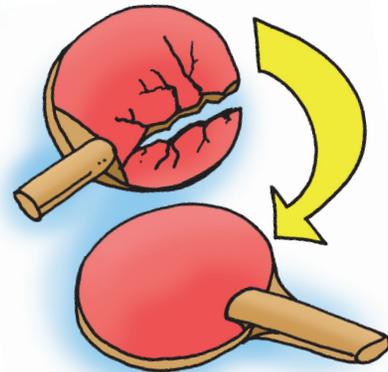
Hace que la pelota gire hacia atrás mientras avanza, y al rebotar hace que la pelota se frene y tienda a irse hacia atrás. Es un golpe con efecto defensivo, también conocido como cortar la pelota.

EL JUEGO

Los partidos de ping-pong son muy emocionantes. En cada juego se pelea con pasión y surgen jugadas que uno ni se imagina. Veamos algunas reglas y características de los partidos.



- Ya sabes que los partidos se pueden disputar en individuales y dobles.
- Cada jugador o pareja sacará dos veces y luego el contrario sacará dos veces, y así sucesivamente se irán rotando el saque o servicio durante el juego.
- En los partidos de dobles, la pareja tiene que golpear la pelota alternativamente, primero uno y luego el otro y así sucesivamente.



- Si cualquiera de los jugadores toca la mesa con cualquier parte de su cuerpo que no sea la raqueta, será punto para el contrario.
- No se puede cambiar de raqueta en un partido. A no ser que por algún accidente la raqueta se dañe de tal manera que sea imposible jugar con ella.



- Si surge algún accidente como una caída o algo imprevisto, el árbitro puede parar el juego pero no más de diez minutos.
- El juego debe ser continuo, pero los jugadores pueden tomarse hasta un minuto de descanso entre los juegos del partido.
- El juego o set termina cuando un jugador llega a 11 puntos con diferencia de dos. Pero en caso de que empaten a diez puntos seguirán jugando, teniendo solamente un saque cada jugador, hasta que un jugador gane dos puntos seguidos.

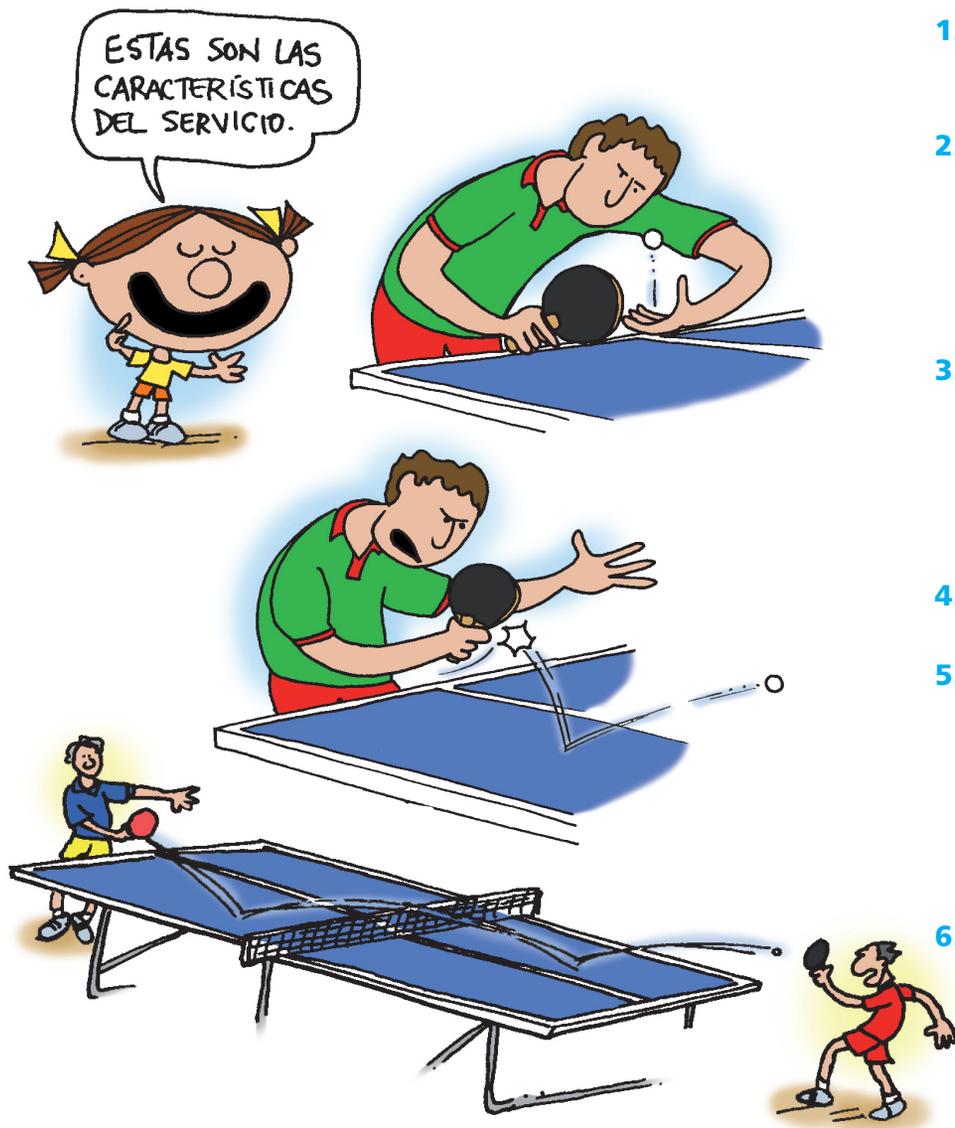


- Los jugadores pueden pedir durante el partido un sólo tiempo muerto de un minuto como máximo. Para pedirlo tienen que hacer una T con sus manos.
- Después de cada seis tantos, los jugadores pueden brevemente utilizar la toalla para secarse el sudor.
- Si por cualquier causa un jugador tuviera sangre, el árbitro parará el juego hasta que el jugador sea atendido y deje de sangrar.

EL SERVICIO

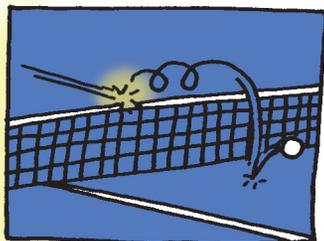
A la hora de servir ...

Cada tanto se inicia con el saque o servicio. Cada jugador tiene su forma muy personal de realizarlo, pero siempre se tiene que ajustar a las sencillas reglas de ejecución.

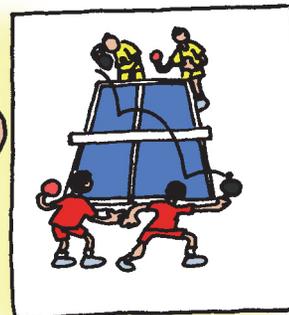


- 1.- La pelota debe estar quieta sobre la palma abierta de la mano libre del servidor.
- 2.- El servidor lanzará la pelota hacia arriba lo más verticalmente posible, de manera que se eleve al menos 16 cm. tras salir de la mano libre.
- 3.- Tan pronto como la pelota haya sido lanzada, el brazo y la mano libres del servidor se deben quitar del espacio existente entre la pelota y la red.
- 4.- La pelota debe caer sin tocar nada antes de ser golpeada.
- 5.- Cuando la pelota vaya cayendo, el servidor la golpeará de forma tal que toque primero su campo, y al rebotar que pase por encima de la red y que caiga en el campo del receptor.
- 6.- Desde el comienzo del servicio hasta que es golpeada, la pelota estará por encima de la superficie de juego y por detrás de la línea de fondo del servidor.

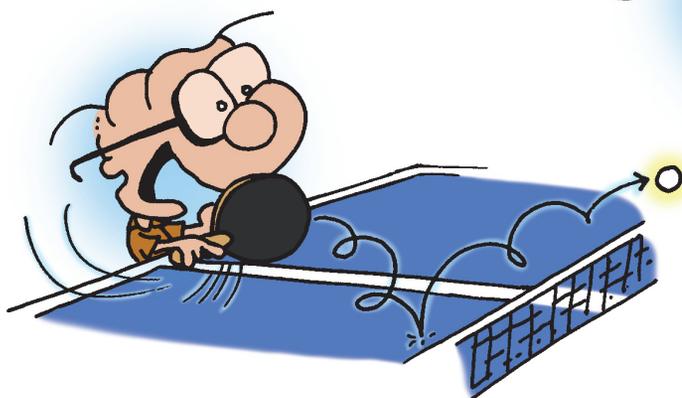
SI LA PELOTA TOCA LA RED EN EL SAQUE Y LUEGO CAE EN EL CAMPO DEL RECEPTOR, ÉSTE SE REPITE.



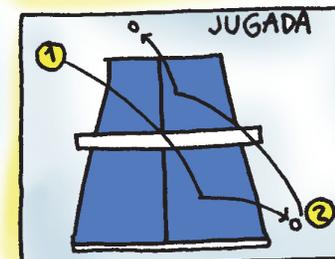
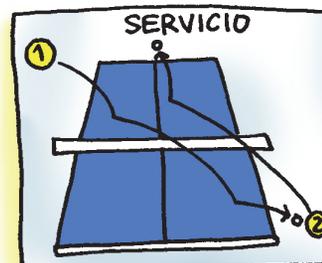
EN JUEGOS DOBLES SE SACA SIEMPRE DEL LADO DERECHO DEL SERVIDOR Y LA PELOTA TIENE QUE CAER EN EL LADO DERECHO DEL RECEPTOR.



SE VALE GOLPEAR LA PELOTA CON ALGÚN EFECTO. ¡ES LO MÁS COMÚN!



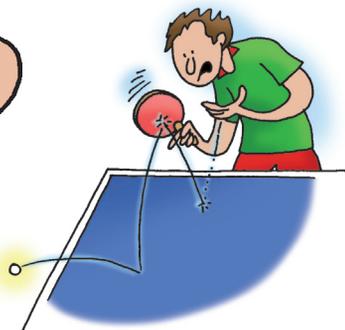
LA PELOTA DEBE BOTAR SÓLO UNA VEZ EN CADA CAMPO.



- No se vale esconder de alguna forma la pelota al receptor o al árbitro durante el saque, debe estar visible en todo momento.

LOS TANTOS

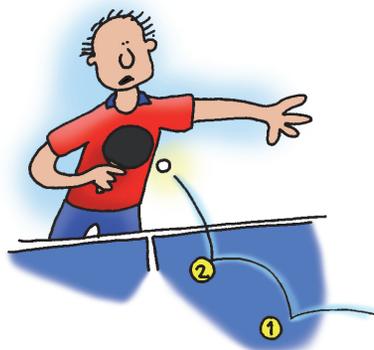
Los tantos son los puntos que consigue un jugador, ya sea por un acierto suyo o por un error del contrario, en el desarrollo del juego con la finalidad de ganar el encuentro.



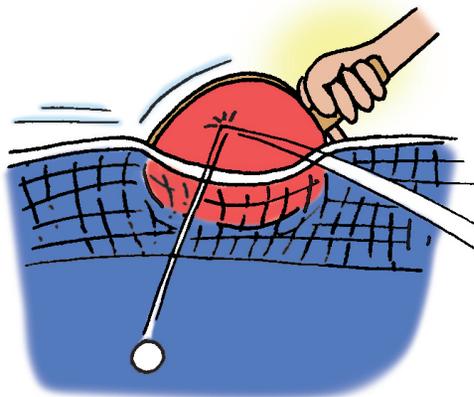
- Si el oponente no hace el servicio correctamente.



- Si un jugador golpea la pelota dos veces consecutivas.



- Si en una devolución la pelota no cae o toca el campo del contrario.
- Si una pelota da dos botes en el campo antes de ser devuelta.



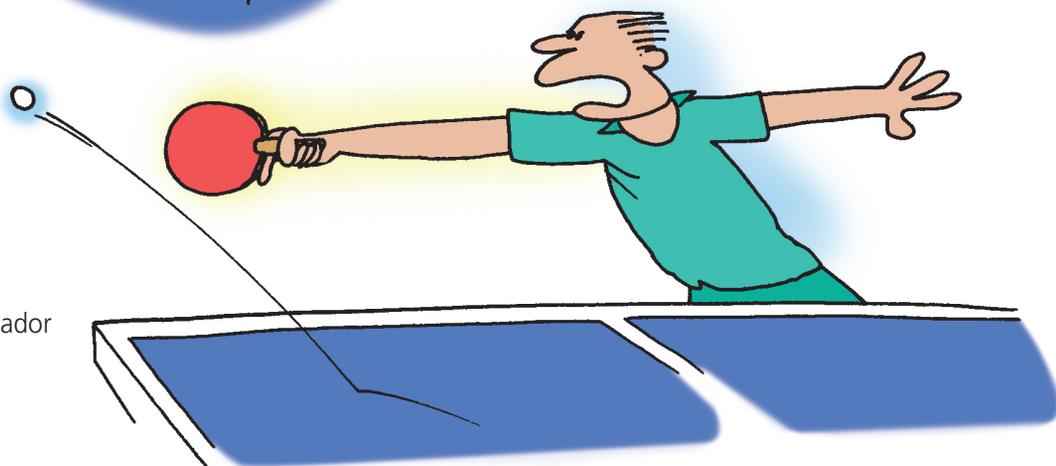
- Si el oponente o cualquier cosa que éste vista o lleve toca el conjunto de la red.



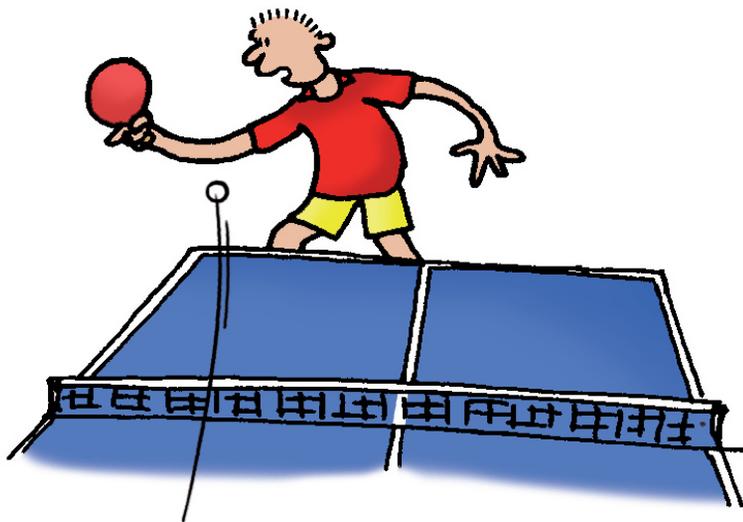
- si su oponente, o cualquier cosa que éste vista o lleve, mueve la superficie de juego.



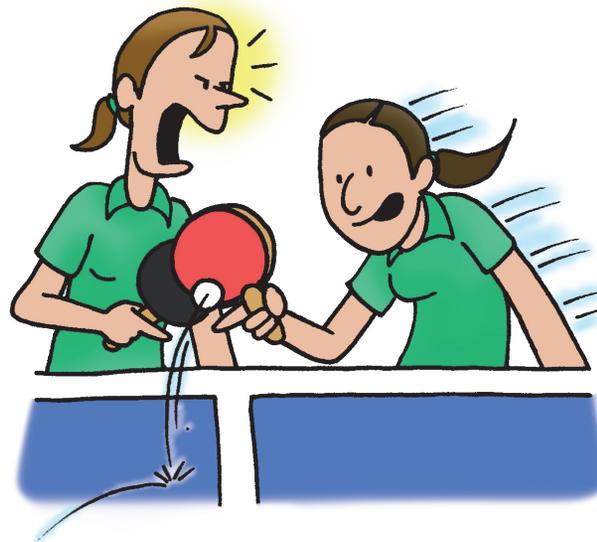
- Si su oponente toca la superficie de juego con la mano libre.



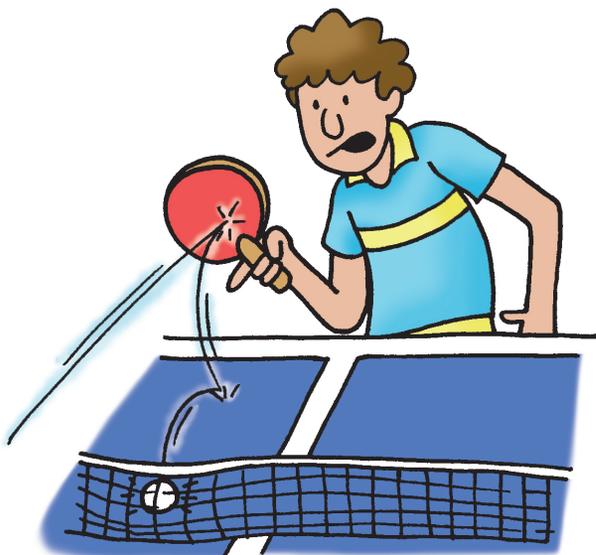
- Cuando un jugador no alcanza la pelota para devolverla.



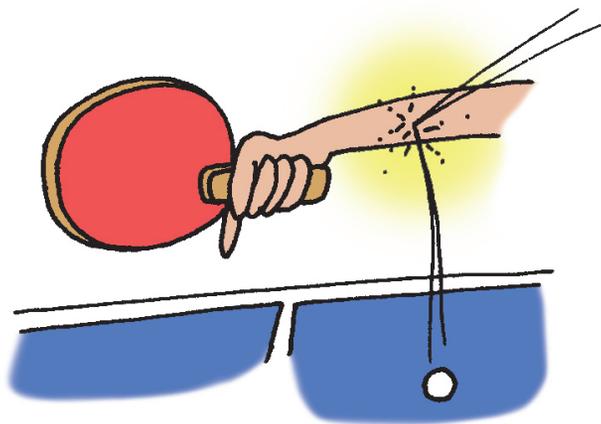
- Si la pelota, pasa más allá de su línea de fondo sin haber tocado su campo, tras ser golpeada por su oponente.



- Si en dobles, uno de los oponentes golpea la pelota sin que le toque su turno según el orden preestablecido.

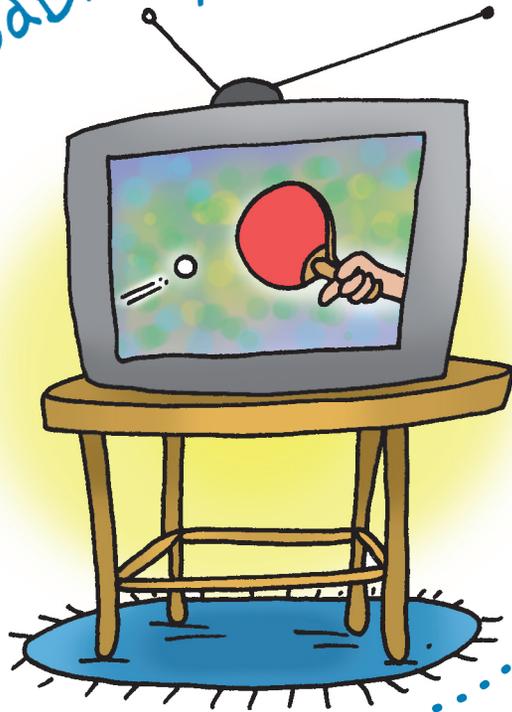


- Si al devolver la pelota se estrella en la red y se queda en su propio campo.



- Si en una devolución la pelota toca cualquier cosa, que no sea la red, antes de ser golpeada.

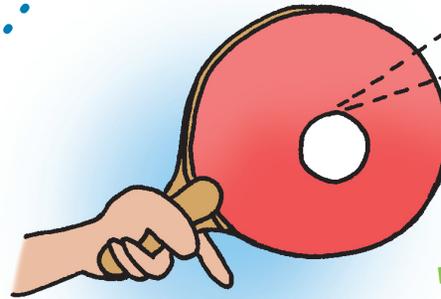
Sabías que...



El diámetro de la pelota era de 38 mm. pero subió a 40 mm., para que se viera mejor en la televisión.

Actualmente se realizan exhibiciones de tenis de mesa con mesas shows que tienen luz debajo de la mesa.

En los torneos hay dos árbitros por mesa, quienes hacen que se cumpla el reglamento.



0.003 SEGUNDOS
El tiempo de contacto de la pelota con la raqueta es de tan sólo 0.003 segundos.



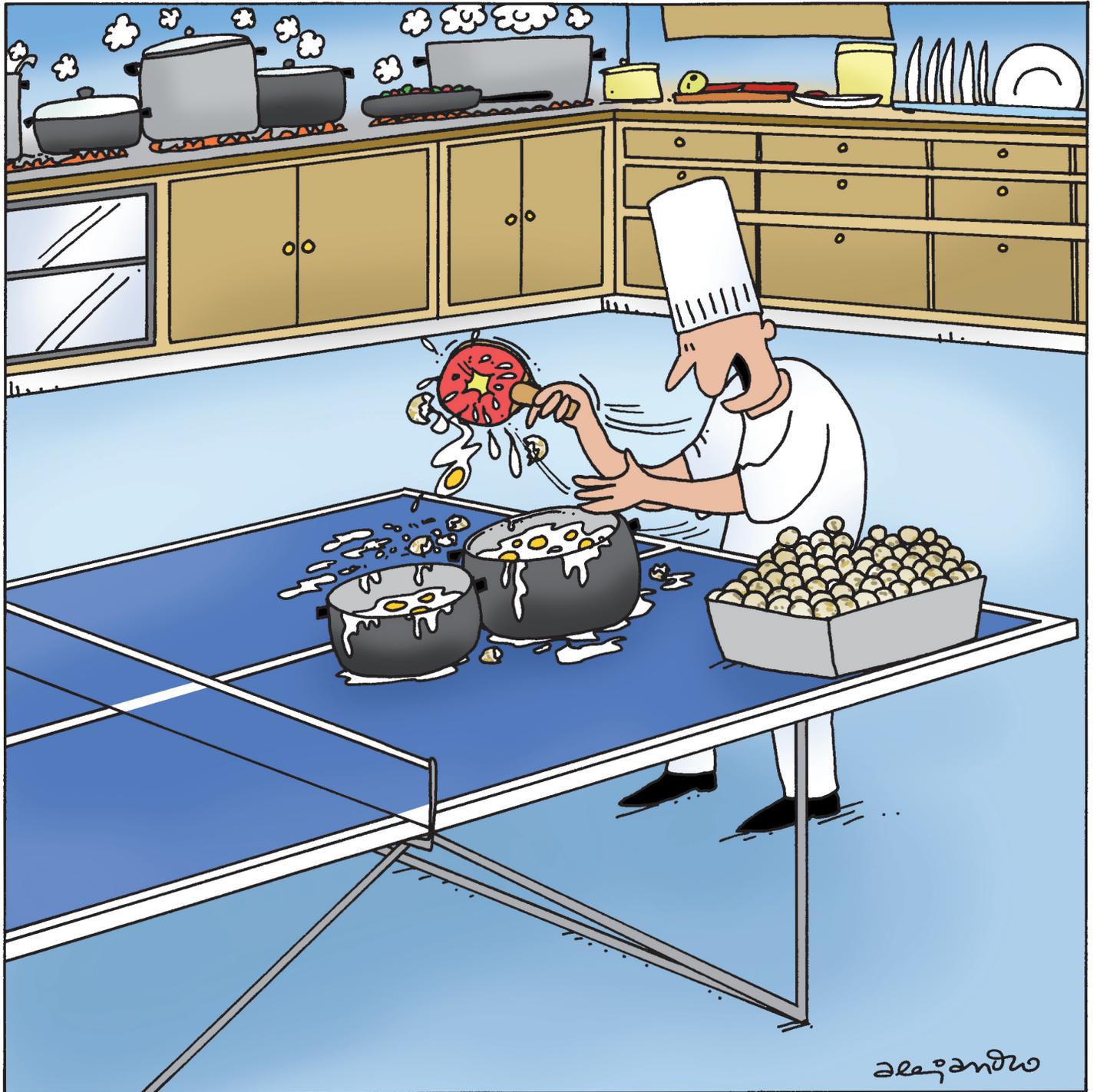
La velocidad que puede alcanzar una pelota al ser golpeada es de 190 Km./h.

El ping pong es el segundo deporte más sano que se puede practicar. Y el más difícil en el nivel de elite.



En las competencias internacionales, el silencio es uno de los tres factores básicos en los juegos. Los otros dos son la temperatura entre 20 y 27 grados, y la iluminación pareja y uniforme.

Zona de juego



PALABRAS PINGPONERAS



Anulación.

Es una jugada cuyo **resultado no es anotado.**

Empuñadura.

Forma de sujetar la raqueta.

Flip.

Movimiento de muñeca muy pronunciado para golpear fuertemente la pelota cuando ésta bota muy cerca de la red.

Jugada.

Período durante el cual **está en juego la pelota.**

Mano libre.

Es la mano que **no sostiene la raqueta.**

Net.

Servicio que se repite porque la pelota ha tocado la red y luego ha caído en el campo del contrario.

Sidesping.

Efecto lateral que hace que la pelota cuando rebota, tienda a salir lateralmente del campo.

Tanto.

Es una jugada cuyo **resultado sí es anotado.**

Vive el Deporte con CONADE

