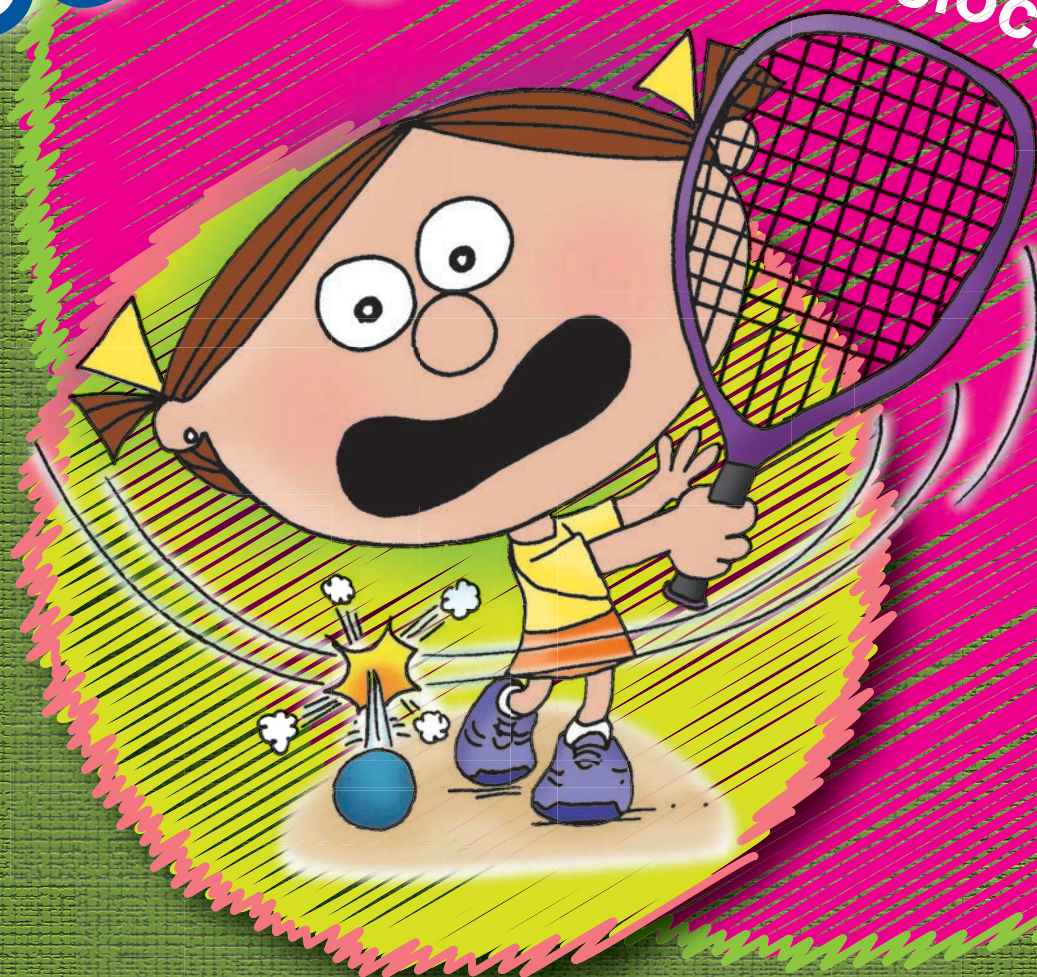


Raquetbol

A toda velocidad



Conoce lo básico y disfruta.
Cancha, raqueta, pelota, puntuación, servicios y devoluciones.



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquincles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

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.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción

Sin parpadear.

El Raquetbol es un deporte que se juega con una raqueta y una bola hueca dentro de una cancha cerrada, y además de eso, es un deporte que se juega a toda velocidad.

Los jugadores tienen unos reflejos a prueba de todo y tienen que decidir su golpe de respuesta en fracciones de segundo, por eso es un deporte apasionante.

Y por si fuera poco, en el Raquetbol se vale que la bola rebote en todas las superficies de la cancha, ¡hasta en el techo!, por eso es que durante todo el partido no hay que quitarle la vista a la bola.

Si vas a ver un juego de Raquetbol de seguro vas a querer ponerte tu también a jugar.



Historia

Un deporte joven.

El comienzo del Raquetbol se remonta a los años de 1920 en América, cuando se buscaban opciones de juego al tenis. Pero fue hasta 1949 que John Sobek, quien era un tenista profesional, logra dar forma al reglamento inicial del deporte, por lo cual se le considera su fundador.

Sobek creó el Raquetbol como una alternativa al deporte del tenis, buscando que se pudiera jugar en interiores. Y combinó las reglas de Squash y del Handball. Y también hizo las modificaciones pertinentes a la raqueta con que se juega al Raquetbol.

Actualmente el Raquetbol ha crecido mucho en su aceptación y a nivel mundial es controlado por la Federación Internacional de Raquetbol (IRF)

El Raquetbol es un deporte reconocido por el Comité Olímpico Internacional y forma parte de los Juegos Panamericanos.

Conocer para disfrutar

Velocidad en cada jugada

El deporte del Raquetbol es un juego muy espectacular por la rapidez con que se juegan los puntos. Jugar Raquetbol te ayuda a tener grandes reflejos y a desarrollar tus capacidades de intuición y de decisión, pues es un deporte donde la velocidad de respuesta cuenta mucho. Poco a poco, en estas páginas vas a ir conociendo este gran deporte.



EL OBJETIVO

Todo el partido, un objetivo

PARA ESO, HAY QUE SACAR O DEVOLVER LA PELOTA DE TAL FORMA, QUE EL RIVAL NO PUEDA MANTENERLA EN JUEGO.



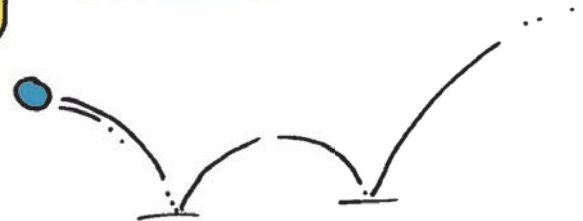
LA JUGADA, TAMBIÉN LLAMADA RALLY, SE GANA CUANDO EL RIVAL NO PUEDE REGRESAR LA BOLA ANTES DE QUE ÉSTA BOTE DOS VECES EN EL PISO.



EL OBJETIVO PERMANENTE ES GANAR CADA JUGADA.



O CUANDO LA REGRESA ANTES DEL SEGUNDO BOTE, PERO LO HACE DE FORMA INCORRECTA.



PUNTOS Y CAMBIOS

En el Raquetbol, los puntos para ganar el juego no se van otorgando a los jugadores cada que ganan una jugada. Quizá te parezca un poco extraño lo que acabas de leer, pero mejor vamos a ver cómo suman puntos los atletas que juegan Raquetbol.

EN EL RAQUETBOL, LOS PUNTOS SOLAMENTE LOS CONSIGUE QUIEN ESTÁ SIRVIENDO, Y LOS PUEDE CONSEGUIR YA SEA MEDIANTE UN SAQUE "AS" O GANANDO LA JUGADA.



CUANDO EL JUGADOR QUE ESTÁ SIRVIENDO PIERDE LA JUGADA, PIERDE EL DERECHO DE SEGUIR SIRVIENDO.



Y ENTONCES EL OTRO JUGADOR, PASA A SERVIR, Y YA CON EL SERVICIO EN SU PODER TIENE LA OPORTUNIDAD DE SUMAR PUNTOS A SU FAVOR ... Y ASÍ SUCESIVAMENTE.



PERDER EL SERVICIO EN SINGLES SE LLAMA "CAMBIO".



EN DOBLES, CUANDO EL PRIMER SERVIDOR LO PIERDE SE LLAMA "CAMBIO DE SERVIDOR", Y CUANDO LO HACE EL SEGUNDO JUGADOR SE LE LLAMA: "CAMBIO DE SERVICIO".



ASÍ SE GANA EL PARTIDO

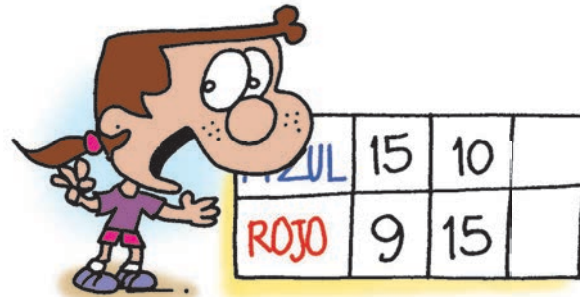
EN EL RAQUETBOL, CUANDO UN EQUIPO O JUGADOR GANA DOS JUEGOS SEGUIDITOS A 15 PUNTOS CADA UNO, ¡GANA EL PARTIDO!



	15	15	
ROJO	11	12	

A green checkmark is placed above the table.

Y SI CADA EQUIPO O BANDO GANA UN JUEGO, ENTONCES ESTÁN EMPATADOS Y HAY DESEMPATE.

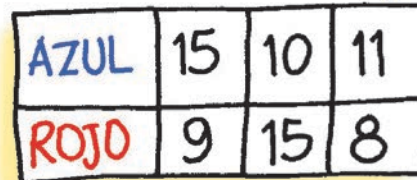


AZUL	15	10	
ROJO	9	15	

EL DESEMPATE CONSISTE EN JUGAR UN TERCER JUEGO A 11 PUNTOS.



Y AHORA SÍ, QUIEN GANE EL DESEMPATE SE LLEVA LA VICTORIA.



AZUL	15	10	11
ROJO	9	15	8

A green checkmark is placed above the table.



LA CANCHA

LA CANCHA PARA JUGAR RAQUETBOL ES COMPLETAMENTE CERRADA CON CUATRO PAREDES Y UN TECHO.



¡Y CON PISO, CLARO! PORQUE NI MODO QUE VUELEN LOS JUGADORES.



LAS PAREDES Y EL TECHO TIENEN SU SUPERFICIE BIEN PLANITA, PARA QUE LA BOLA REBOTE PAREJO.



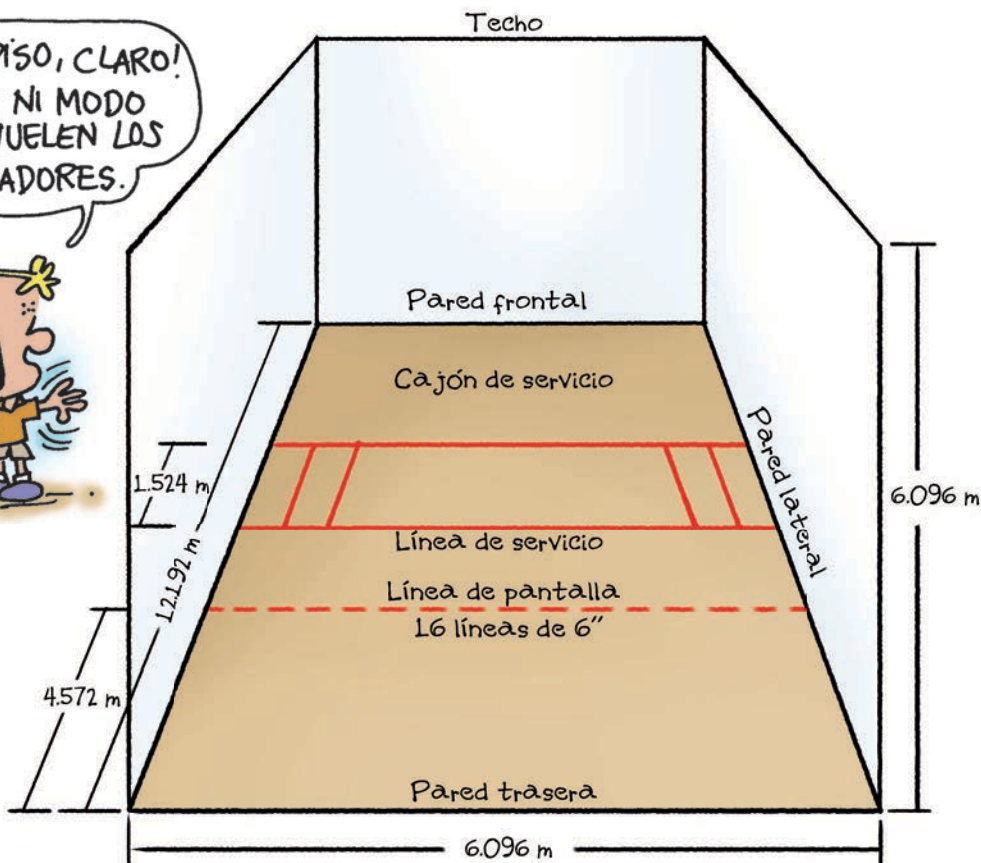
EL PISO ES DE MADERA Y BIEN LISITO TAMBIÉN.



LAS MEDIDAS EN METROS DE LA CANCHA DE RAQUETBOL SON: 6.09 DE ANCHO; 12.19 DE LARGO; Y 6.09 DE ALTO.



LA PARED DE ATRÁS ES GENERALMENTE DE VIDRIO MUY RESISTENTE.

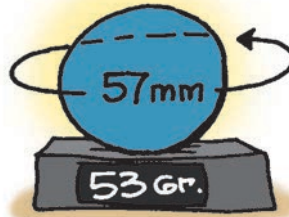


LA BOLA Y LA RAQUETA

El Raquetbol se juega con una raqueta especialmente diseñada para este deporte tan singular, al igual que la bola. Veamos las características principales de estos elementos sin los cuales pues no se puede jugar Raquetbol.

La bola

LA BOLA ESTA' HUECA Y ES DE GOMA.



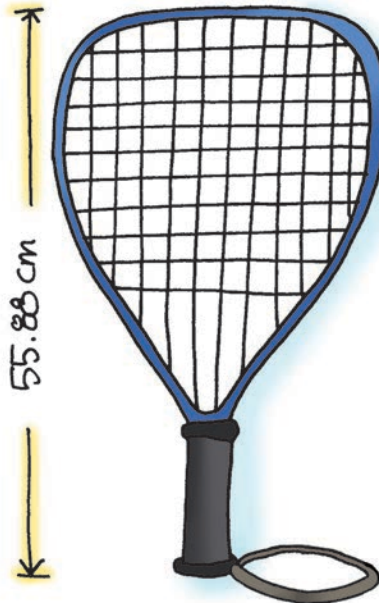
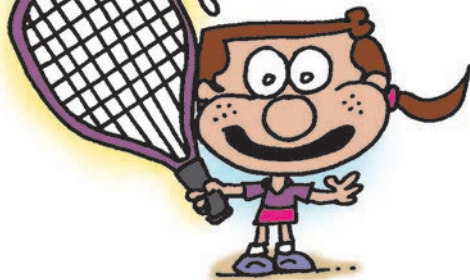
- Tiene un diámetro de 57 mm. y pesa aproximadamente 53 gr.
- Antes del partido los jugadores escogen la bola con la cual jugarán, pero si no se ponen de acuerdo, el árbitro la escogerá.

PARA QUE UNA BOLA SE CONSIDERE OFICIAL, DEBE TENER ESTAMPADO EL SELLO DE LA IRF.



La raqueta

LAS RAQUETAS TIENEN LA CABEZA ANCHA Y EL PUÑO CORTO.



- Pueden tener hasta 55.88 centímetros de largo, y su peso es variable.
- Las cuerdas pueden ser de tripa de gato, monofilamento, plástico, grafito, metal, nylon o una combinación. Las cuerdas sólo se permiten si no dañan la bola.
- Las raquetas mientras más firmes y livianas son mejores porque se tiene más control sobre la bola.
- La raqueta tiene una cuerda o listón sujetador para la muñeca como medida de seguridad.

VESTIMENTA

En los torneos de Raquetbol avalados por la IRF, el uniforme de los jugadores es bastante sencillo, y se vale que las camisetas tengan logos y leyendas siempre y cuando sean consideradas de buen gusto por el árbitro y el director del torneo.



- Todos los jugadores en torneos de la IRF, deben usar protectores de ojos fabricados para deportes de raqueta.

TODO JUEGA

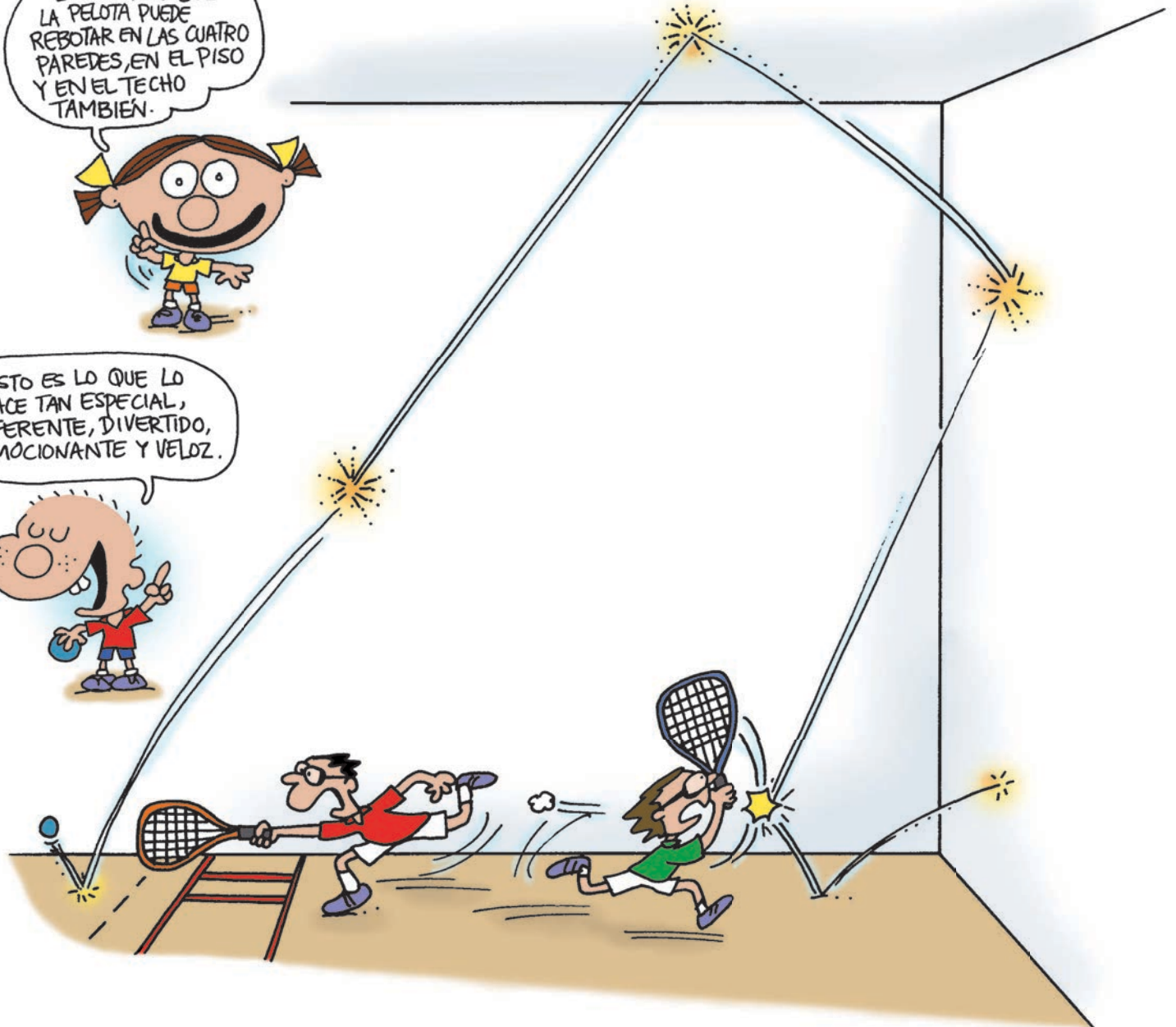
Todas las superficies juegan

El Raquetbol es un deporte que se juega con raqueta, pero a diferencia de otros deportes que también se juegan con ésta, en el Raquetbol toda la cancha juega.

EN EL RAQUETBOL LA PELOTA PUEDE REBOTAR EN LAS CUATRO PAREDES, EN EL PISO Y EN EL TECHO TAMBIÉN.

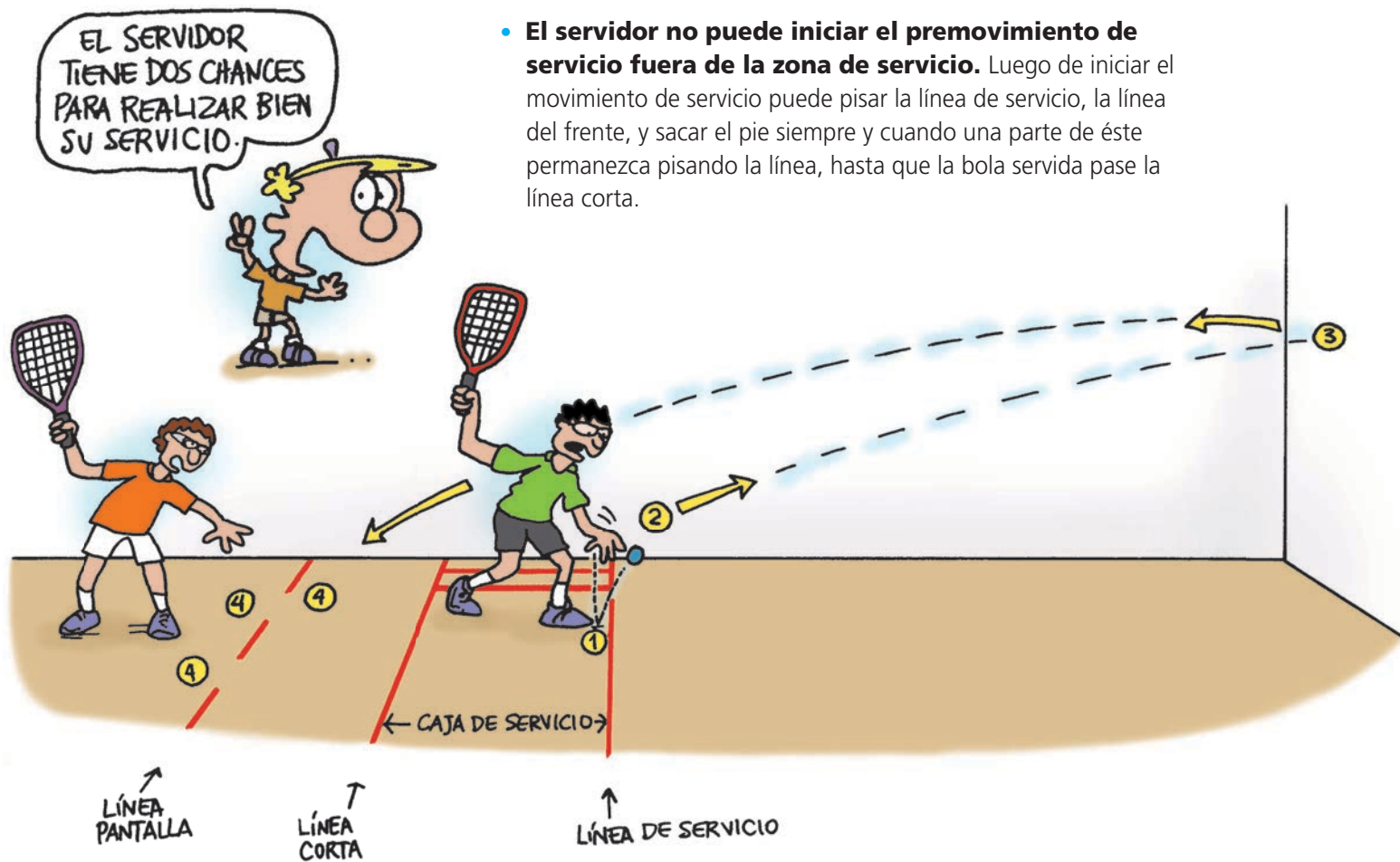


ESTO ES LO QUE LO HACE TAN ESPECIAL, DIFERENTE, DIVERTIDO, EMOCIONANTE Y VELOZ.



EL SERVICIO

Antes del partido el árbitro lanza un volado para ver quien saca, porque el partido de Raquetbol siempre se inicia con un servicio.



- **El servidor no puede iniciar el premovimiento de servicio fuera de la zona de servicio.** Luego de iniciar el movimiento de servicio puede pisar la línea de servicio, la línea del frente, y sacar el pie siempre y cuando una parte de éste permanezca pisando la línea, hasta que la bola servida pase la línea corta.
- 1.- El saque comienza desde el momento en que el jugador suelta la bola de su mano para que bote en el piso en la zona de servicio.
 - 2.- Al primer bote deberá golpearla con la raqueta hacia la pared de enfrente.
 - 3.- La bola deberá primero pegar en la pared de enfrente.
 - 4.- Luego rebotar en el piso atrás de la línea corta.

SERVICIOS MALOS

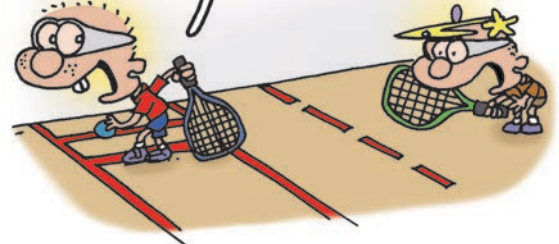
CUANDO UNA JUGADA HA TERMINADO Y EL MARCADOR HA SIDO CANTADO, AMBOS JUGADORES TIENEN DIEZ SEGUNDOS PARA ESTAR LISTOS PARA INICIAR LA SIGUIENTE JUGADA.



EL RETRASO EN LA REGLA DE LOS DIEZ SEGUNDOS SE CASTIGA CON UN PUNTO O CAMBIO DE SERVICIO PARA EL INFRACTOR.

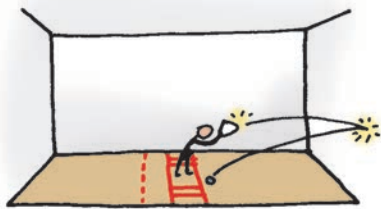


EL SERVIDOR TIENE SIEMPRE QUE VER AL RECIPIENTE PARA SABER SI YA ESTÁ LISTO PARA RECIBIR EL SAQUE.



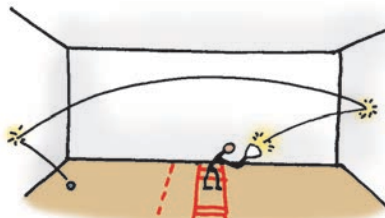
- **Cuando el receptor no está listo**, tiene que levantar la raqueta por encima de la cabeza o dar la espalda al servidor, porque si no avisa de estas maneras el servicio se realiza aunque no esté listo.

Veamos algunas causas por las que se realiza un mal servicio:



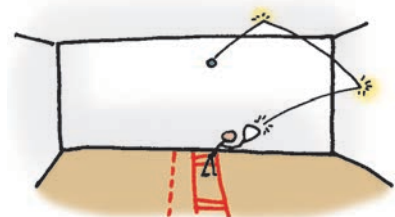
Servicio corto.

Cuando después de pegar la bola en la pared del frente, ésta bota en o antes de la línea corta.



Servicio largo.

Cuando la bola pega en la pared del frente y luego rebota directamente en la pared trasera sin que la bola haya tocado el piso.



Servicio de techo.

Cuando la bola pega en la pared del frente y luego en el techo.



Falta de pie.

Cuando se comienza el movimiento de servicio sin tener los dos pies en la zona de servicio.

Servicio tocado.

Cuando la bola en el rebote de la pared del frente, toca al servidor o a su raqueta antes de tocar el piso.

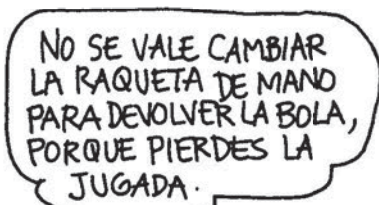
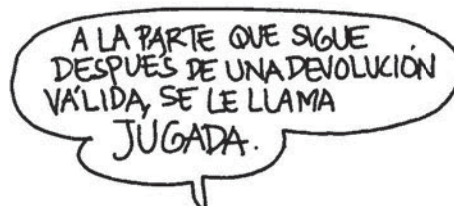
Golpe ilegal.

No se vale pegarle dos veces a la bola, o arrastrarla con la raqueta, o pegarle con la empuñadura.

DEVOLUCIÓN BUENA

A devolver correctamente

Después de un buen servicio, el jugador que recibe debe golpear la bola, de bolea o después del primer bote, hacia la pared del frente, ya sea directamente o luego de que la bola pegue en las paredes laterales, o en el techo, o en la pared trasera, o en cualquiera de estas combinaciones.



FALLAS AL DEVOLVER LA BOLA

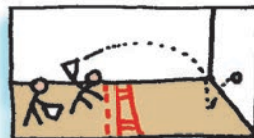
Para que no falles

Vamos a ver algunas de las faltas que se cometen al momento de hacer la devolución de la bola hacia la pared del frente

CUANDO JUEGUES, TEN CUIDADO DE NO COMETER ESTOS ERRORES.



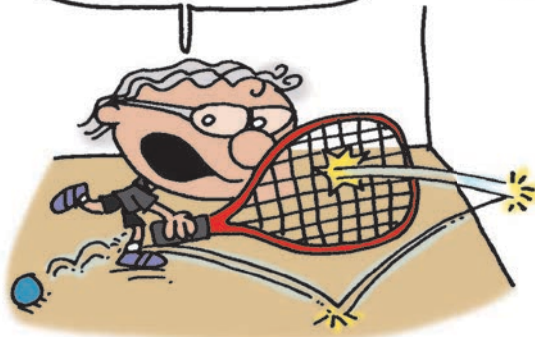
NO SE VALE QUE LA BOLA BOTE EN EL PISO MÁS DE UNA VEZ ANTES DE SER GOLPEADA.



CUANDO LA BOLA NO LLEGA A TOCAR LA PARED DEL FRENTE, DE AIRE.



CUANDO LA BOLA AL SER GOLPEADA POR UN JUGADOR, LE PEGA A ÉL MISMO O A SU COMPAÑERO.



SI NO SE ESTÁ USANDO EL SUJETADOR DE SEGURIDAD EN LA MUÑECA.



TOCAR LA BOLA CON EL CUERPO O EL UNIFORME.



Acuérdete siempre de esto:

Si el jugador o equipo que está sirviendo pierde la jugada, es cambio de servicio. Y si el receptor es el que pierde la jugada, es un punto para el servidor.

A JUGAR RAQUETBOL

¡Anímate!

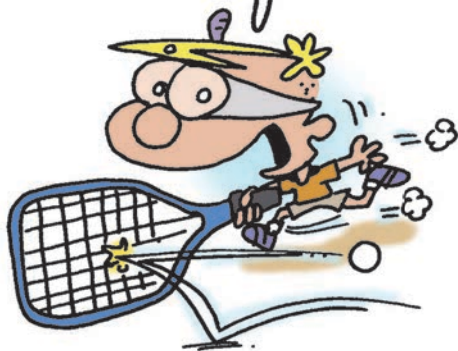
Como todo deporte, el Raquetbol hay que jugarlo para sentirlo. Conocer sus puntos importantes es bueno, pero disfrutar jugándolo es una experiencia que poco a poco te va convirtiendo en un apasionado de este deporte.



EL RAQUETBOL NO ES UN DEPORTE DE CONTACTO, POR LO QUE RARA VEZ OCURREN ACCIDENTES.



POR ESO ES QUE DESDE LA NIÑEZ SE PUEDE EMPEZAR A PRACTICARLO SIN RIESGOS DE LESIONES.



ANÍMATE Y EMPIEZA A PRACTICAR ESTE DEPORTE RAÍFAGA, DONDE SE DESARROLLA LA RAPIDEZ Y LA AGILIDAD FÍSICA.



Y TAMBIÉN LA DESTREZA MENTAL.

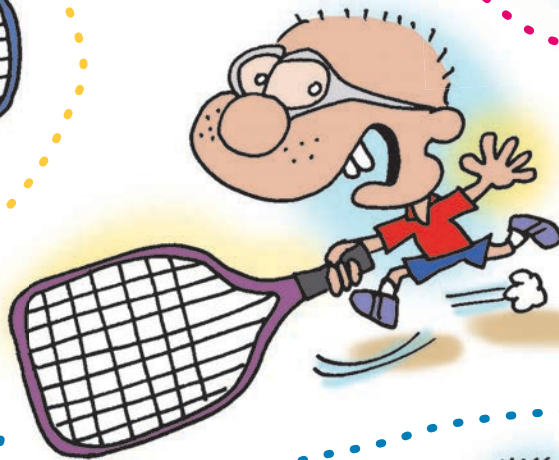
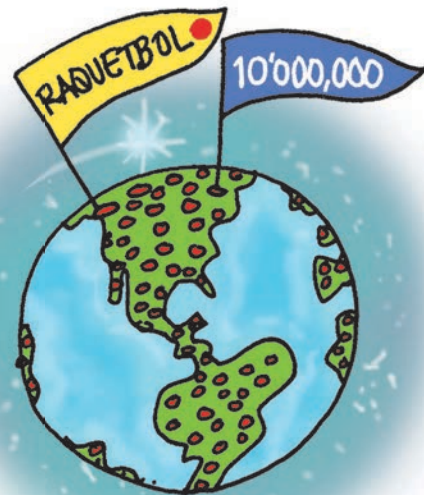


Sabías que...



Si la camisa del jugador está bañada de sudor, y eso causa demoras o condiciones peligrosas de juego, el árbitro puede pedirle al jugador que se la cambie.

Se han construido millares de canchas a lo largo de más de 88 países, para que jueguen más de diez millones de raquetbolistas.

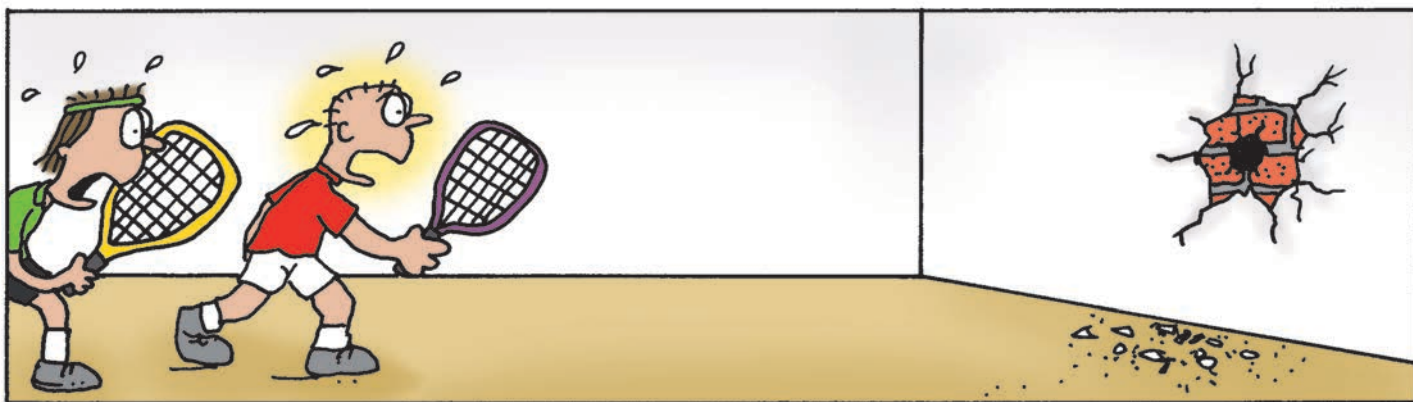
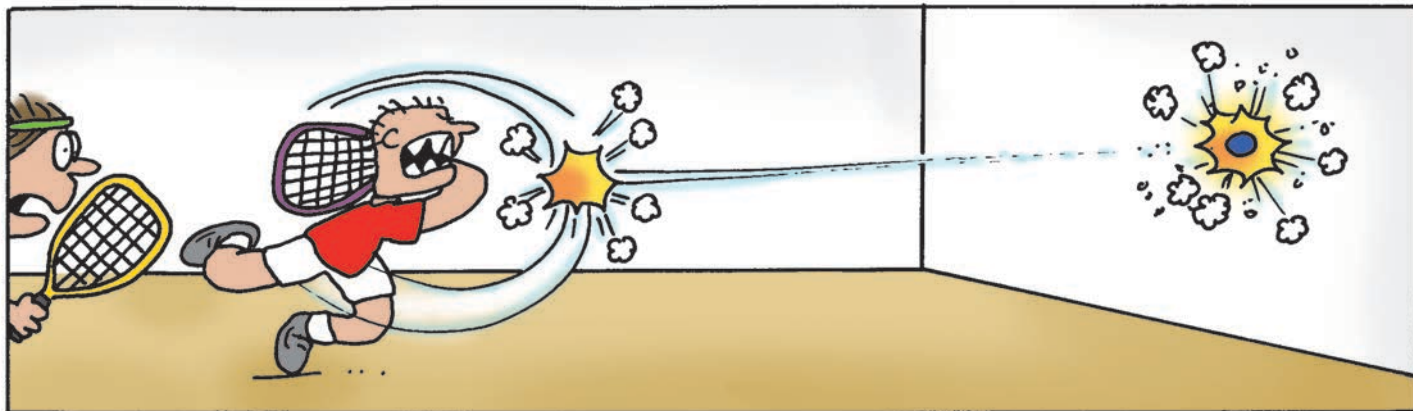


El Raquetbol no competitivo se puede empezar a practicar desde los cinco años.

El árbitro decide sobre todas las jugadas, pero si en singles los dos jugadores, o en dobles tres de los cuatro jugadores, no están de acuerdo con la decisión del árbitro, ésta se anula.



Zona de juego



PALABRAS RAQUETBOLERAS



Bolea.

Es el golpe que se ejecuta de aire, es decir sin que la bola toque el piso.

Cabeza de raqueta.

Es la parte con que se golpea la bola y es **en donde están las cuerdas.**

Cantar.

Es la expresión que se usa **cuando el árbitro dice el marcador** antes de cada servicio.

Rally.

Es **una jugada** en el desarrollo del juego.

Servicio.

Es el **saque** que realiza el jugador para iniciar una jugada.

Singles.

Es un partido que se juega **entre dos participantes.**

Tanteo.

Es el **marcador del partido** para ver quién va ganando.

Tanto.

Un tanto es otra forma de decir un **punto.**



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



ESCUINCLES



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

