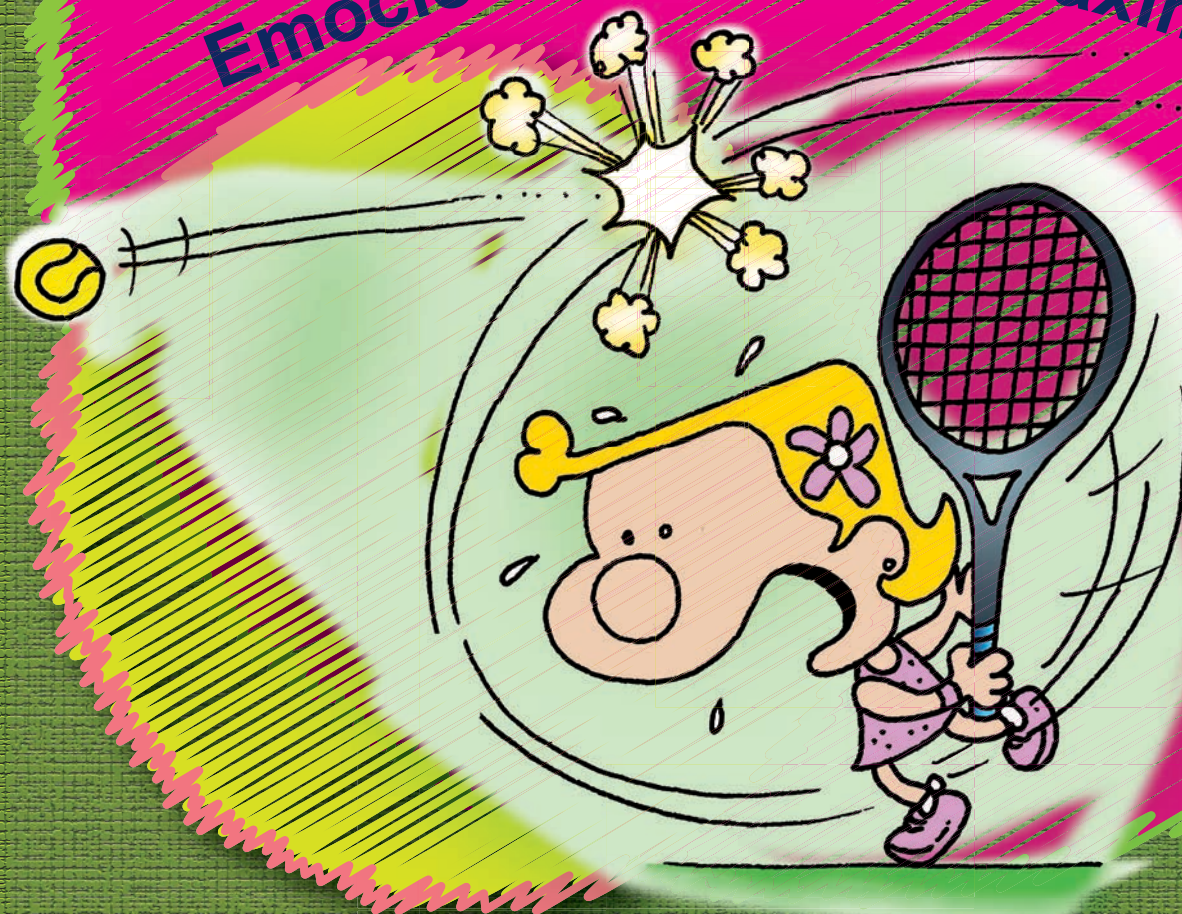


# Tenis

Emoción y respeto al máximo



Conoce la historia del tenis, las canchas, características de la raqueta y de la pelota, la función de los jueces, las reglas y puntuación, y los efectos en el golpe.



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

Entre el golpe con potencia y el toque fino se suda la gota gorda en este apasionante deporte que es el Tenis.

Los tenistas son deportistas con un grado de preparación física y con un poder de concentración superior, pues el juego les demanda estar siempre listos para hacer uso de sus reflejos, de su coordinación de movimientos, de su cálculo mental para impactar la pelota con la raqueta y de su inteligencia e intuición para estar siempre bien colocados en la cancha.

En un partido de tenis los puntos se disputan entre emoción y el respeto. Los jugadores ponen todo de su parte para lograr cosechar cada punto a su favor, y cuando se está disputando un punto del partido, el silencio del público es total para no desconcentrar ni sacar de ritmo a los jugadores, y en cuanto el punto termina, la algarabía no se hace esperar y los aplausos son para los dos rivales por la emoción y entrega con que jugaron el punto.

En los XVI Juegos Panamericanos de Guadalajara 2011, vas a poder asistir, ver, disfrutar y emocionarte con este deporte que siempre se juega con todo el espíritu de juego limpio.

# Historia

Los juegos de pelota se remontan a las culturas griegas, romanas y egipcias. En el siglo XI los monjes jugaban algo parecido al tenis, al paddle y a la pelota que en poco tiempo se pasaría de los claustros a los palacios. Esta especie de tenis que se jugaba en un cuarto con paredes, se conocía en Inglaterra como "Real Tennis", mientras que en Francia se llamaba "Jeu de Paume" (juego de palma).

En el siglo XVI el Jeu de Paume era un juego que causaba furor en Francia; había maestros, una industria de hacer raquetas, pelotas ... y también todo un sistema de apuestas. Al final del siglo XVIII por 1789 con la Revolución Francesa, las apuestas se prohibieron y el Jeu de Paume perdía su popularidad a pasos agigantados.

Aun así, en 1800 Pirre Barcellón publicó "Regles et principes de Paume", donde llega hasta decir cómo construir una pista de juego.

En 1939 se consigue vulcanizar la goma, lo cual dio un avance en el desarrollo de las pelotas de tenis. Poco después se perfecciona la máquina de cortar pasto, y con estos dos avances se empezó a jugar tenis al aire libre y sobre canchas de pasto.

Aunque está demostrado que el mayor Wingfiel fue quien patentó el juego de tenis en 1874, todo indica que el mayor Harry Gem y Juan Batista Augusto Parera, inventaron realmente el tenis moderno en 1859 en Birmingham.

El primer Wimbledon se disputa en 1877 y a partir de allí podemos decir que comienza del tenis moderno.

El tenis vuelve a ser deporte olímpico en Seúl en 1988, pues había perdido esa categoría en París en 1934. En los Juegos Panamericanos ha estado presente desde su primera edición en Buenos Aires en 1951.

# Conocer para disfrutar

*El Tenis es un deporte de alta concentración y gran desgaste físico, que se juega con raquetas y pelotas especiales dentro de una cancha rectangular.*



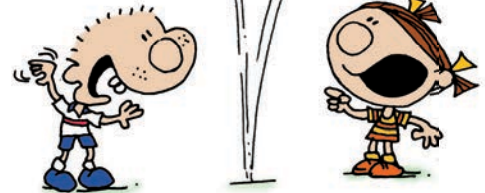
En el Tenis los jugadores tienen que pegarle a la pelota con su raqueta para que ésta pase al territorio de su contrario, y que éste a su vez, la devuelva a su contrario, y así sucesivamente. Aunque en realidad de lo que se trata es de que el contrario no pueda devolver la pelota ya sea porque no la alcanzó, o porque al golpearla la estrelló en la red, o porque la mandó fuera del área de la cancha, o porque cometió alguna infracción a las reglas, para que así pierda el punto que se estaba disputando.

LA SUPERFICIE DE LAS CANCHAS DE TENIS PUEDEN SER DE TIERRA BATIDA O ARCILLA, DE PASTO NATURAL, DE PISO SINTÉTICO Y DE CEMENTO.



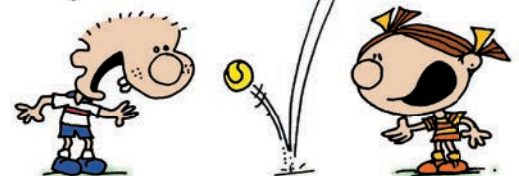
SE LES LLAMA LENTAS PORQUE LA PELOTA BOTA MÁS ALTO, POR LO CUAL TARDA MÁS EN LLEGAR AL SUELO POR SEGUNDA VEZ...

...Y POR ESO LOS PUNTOS DURAN MÁS TIEMPO EN DECIDIRSE.



EN LAS CANCHAS RÁPIDAS, PASA LO CONTRARIO, LAS PELOTTAS BOTAN A MENOR ALTURA, LLEGAN MÁS PRONTO AL SUELO...

...Y LOS PUNTOS SE DECIDEN MÁS RÁPIDAMENTE.



# La cancha

LA CANCHA EN LA QUE SE JUEGA EL TENIS TIENE ESTAS CARACTERÍSTICAS.



MIDE 23.77 m DE LARGO POR 8.23 m DE ANCHO EN SINGLES Y 10.97 EN DOBLES.

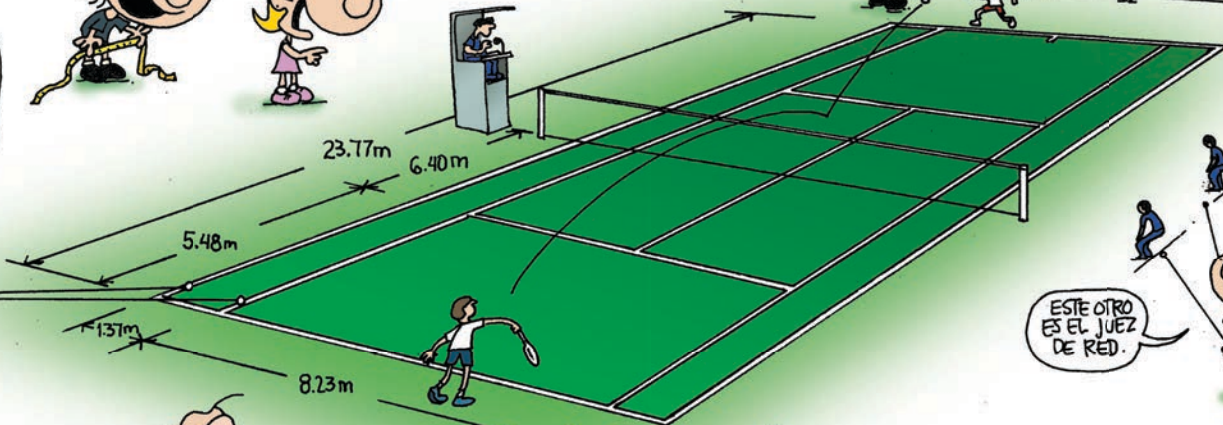
ESTE ES EL JUEZ DE SILLA, QUE ES EL PRINCIPAL.

QUIEN RECIBE EL SAQUE TIENE QUE DEVOLVER LA PELOTA DESPUES DE QUE VOTE EN LA ZONA DE SAQUE.

ESTOS SON LOS O LAS JUECES DE LINEA.



LA LINEA LATERAL INTERNA ES PARA SINGLES; LA EXTERNA PARA DOBLES.



ESTE ES EL JUEZ DE SAQUE.

ESTE OTRO ES EL JUEZ DE RED.



LA RED MIDE 1.07 m DE ALTO.



1.07m

EL SAQUE SE REALIZA PRIMERO DEL LADO DERECHO DE LA CANCHA Y POR AFUERA DE LA LINEA DE FONDO.



EL SEGUNDO SAQUE ES DEL LADO IZQUIERDO, Y ASI SE ALTERNA DE LADO HASTA TERMINAR EL JUEGO.



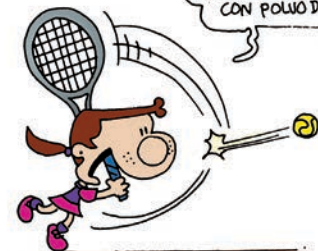
CUANDO EL SACADOR SIRVE DEL LADO IZQUIERDO, EL AREA DONDE DEBE CAER LA PELOTA ES DEL LADO DERECHO, O SEA CRUZADO.



ESTE ES EL JUEZ DE FALTAS.



LA SUPERFICIE MÁS LENTA ES LA DE TIERRA BATIDA O ARCILLA, QUE SE HACE CON POLVO DE LADRILLO.



LA CANCHA MÁS RÁPIDA ES LA DE PASTO NATURAL.



EL ENTRAMADO DE LA MALLA DE LA RED DEBE SER PEQUEÑO PARA QUE NO PASE LA PELOTA.



TODAS LAS LINEAS DE LA CANCHA SON PARTE DEL TERRENO DE JUEGO.



# LA PELOTA

Las pelotas de tenis son sometidas a pruebas de carga y presión para asegurar que no se deformarán a causa de los golpes y botes a que son sometidas durante los encuentros.



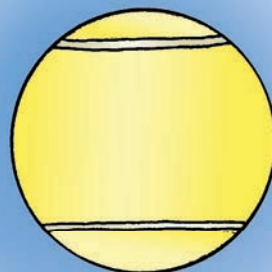
LAS PELOTAS SON GENERALMENTE BLANCAS O AMARILLAS.



TIENEN UNA SUPERFICIE EXTERIOR UNIFORME CUBIERTA DE LANA Y FIBRA SINTÉTICA.



SON FABRICADAS CON DOS MITADES DE CAUCHO UNIDAS.

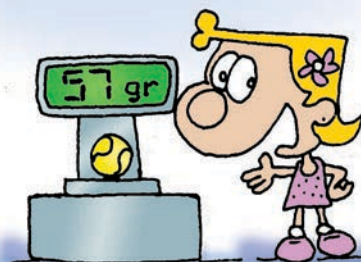


5.7 cm  
6.3 cm

EN CASO DE LLEVAR COSTURAS, DEBERÁN SER SIN PUNTADAS.



PESA ENTRE 56 Y 59.4 GRAMOS. ¡Y POR SUPUESTO QUE SON REDONDAS!



# La raqueta

Para jugar mejor y divertirse más, la raqueta cuenta.

EL MARCO DE UNA RAQUETA ES DE GRAFITO Y FIBRA DE VIDRIO CON UN PEQUEÑO PORCENTAJE DE TITANIO.



EL MANGO ES HUECO Y DE FIBRA DE CARBONO.



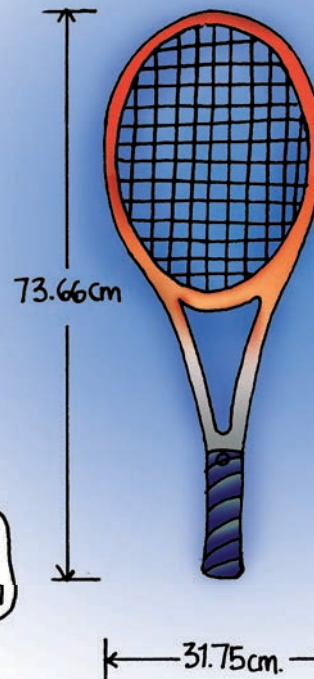
LAS CUERDAS SON DE MATERIAL SINTÉTICO.



LA SUPERFICIE DE GOLPEO NO PASARÁ DE 39.37 CM DE LONGITUD TOTAL Y DE 29.21 CM DE ANCHO TOTAL.



LA ANCHURA TOTAL DEL MARCO NO EXCEDERÁ DE 31.75 CM



EL MANGO ESTÁ CUBIERTO POR UNA CINTA ACOJINADA DE MATERIAL SINTÉTICO.



EL MARCO, INCLUYENDO EL MANGO NO EXCEDERÁ DE 73.66 CM. DE LONGITUD TOTAL.



# La indumentaria

La indumentaria del tenis nació blanca. En la actualidad el torneo de Wimbledon es el único en el mundo en que se sigue jugando de blanco.

HOY, ESTA REGLA HA CAMBIADO Y PODEMOS VER UNA SERIE DE COMBINACIONES DE COLORES Y DISEÑOS ATRACTIVOS.



LA INDUMENTARIA DEL TENIS ES MUY SENCILLA.



LOS HOMBRES CAMISETA. LAS MUJERES CAMISETA, BLUSA O UN CONJUNTO ESPECIAL.



ZAPATILLAS O TENIS QUE SUELEN SER DE CUERO CON SUELAS ANTIDERRAPANTES.



LOS HOMBRES PANTALÓN CORTO.



LAS MUJERES SHORT O PEQUEÑAS FALDAS.



CALCETAS DE LICRA Y ALGODÓN, LAS CUALES ABSORBEN EL SUDOR Y SUJETAN LOS TOBILLOS.



- Algunos jugadores usan también muñequeras o bandas en el cabello.

# Los jueces

Para que las reglas se respeten.

EL JUEZ DE SILLA TIENE LA AUTORIDAD DEFINITIVA SOBRE TODO LO QUE PASA EN EL PARTIDO DE TENIS.



EL JUEZ DE SILLA PUEDE ORDENAR QUE SE REPITAN PUNTOS SI ES NECESARIO.



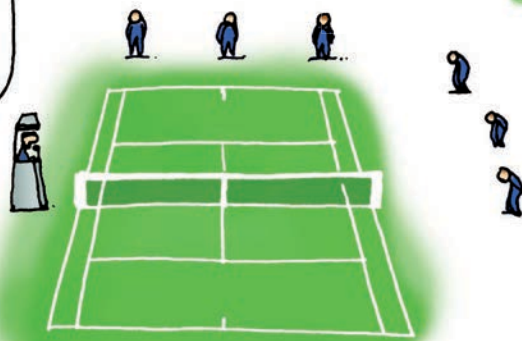
EL JUEZ DE SILLA PUEDE PARAR O POSPONER EL JUEGO DEBIDO A LA OSCURIDAD, A LAS CONDICIONES DEL CLIMA O DE LA CANCHA.



EN CUALQUIER CASO DE SUSPENSIÓN DEL PARTIDO, SE MANTENDRÁN INVARIABLES LA PUNTUACIÓN Y LA COLOCACIÓN DE LOS JUGADORES AL REANUDARSE EL ENCUENTRO.



LOS JUECES DE LÍNEA, DE FALTA DE PIE Y DE RED, CANTAN TODAS LAS FALTAS QUE SE COMETAN EN SU ÁREA DESIGNADA.



EL JUEZ DE LÍNEA PUEDE CAMBIAR LA RESOLUCIÓN SIEMPRE Y CUANDO ESTÉ SEGURO QUE HUBO UN ERROR.



# Las reglas

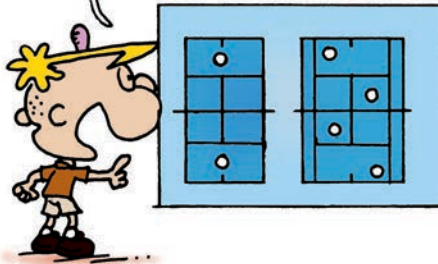
A continuación te informamos de algunas reglas para que comprendas mejor el desarrollo de un emocionante partido de tenis, como los que se jugarán en Guadalajara con motivo de los XVI Juegos Panamericanos en 2011.

LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS, ES EL MÁXIMO ORGANISMO QUE RIGE EL JUEGO DEL TENIS EN EL MUNDO Y ES EL RESPONSABLE DE ELABORAR LAS REGLAS DE JUEGO.



HAY CINCO MODALIDADES DE PARTIDO: SINGLES, O SEA INDIVIDUALES, VARONIL Y FEMENIL.

DOBLES VARONIL Y FEMENIL; Y DOBLES MIXTOS.



GENERALMENTE UN PARTIDO DE TENIS SE JUEGA A GANAR TRES SETS.

O SEA, GANA EL PARTIDO QUIEN TRIUNFA EN TRES DE LOS CINCO SETS EN DISPUTA.

PERO: ¿QUE ES UN SET?



SETS				
1	2	3	4	5
2	6	6	4	6
6	3	4	6	5



PARA OBTENER UN SET HAY QUE GANAR SEIS PUNTOS.



PARA GANAR UN JUEGO HAY QUE GANAR CUATRO PUNTOS.

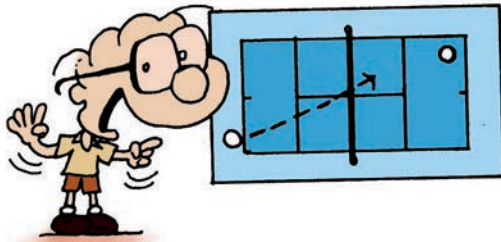


¡AH! ENTONCES SE GANAN PRIMERO PUNTOS, LUEGO JUEGOS, LUEGO SETS Y LUEGO... EL PARTIDO.

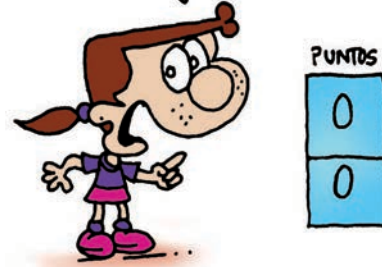


# Los puntos

PARA GANAR UN JUEGO HAY QUE OBTENER CUATRO PUNTOS, Y SIEMPRE SE CANTAN PRIMERO LOS PUNTOS DE QUIEN SIRVE.



LOS PUNTOS QUE SE GANAN SE CUENTAN ASÍ: NINGÚN PUNTO IGUAL A CERO.



UN PUNTO IGUAL A 15



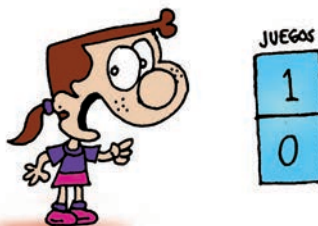
DOS PUNTOS IGUAL A 30



TRES PUNTOS IGUAL A 40



Y CUATRO PUNTOS ES IGUAL A GANAR UN JUEGO.



SI LOS JUGADORES EMPATAN A 40 PUNTOS SE DICE: IGUALES, Y TIENEN QUE SEGUIR JUGANDO HASTA QUE UNO GANE DOS PUNTOS SEGUIDOS.



CUANDO VAN 40 IGUALES Y UNO GANA EL PUNTO SE LLAMA VENTAJA.

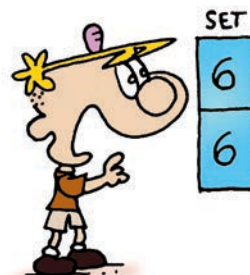


## El set

EL SET SE COMPONE DE JUEGOS GANADOS. QUIEN GANE SEIS JUEGOS, CON UNA DIFERENCIA MÍNIMA DE JUEGOS, SE LLEVA EL SET.



SI EN EL SET EMPATAN A SEIS JUEGOS SE LLEVA A CABO UN JUEGO DE MUERTE SÚBITA.



LA MUERTE SÚBITA LA GANA QUIEN CONSIGA OBTENER PRIMERO, SIETE PUNTOS CON DOS PUNTOS DE VENTAJA SOBRE SU RIVAL. ASÍ GANA EL JUEGO Y EL SET.



ESTE ES UN EJEMPLO DE CÓMO SE VE EL MARCADOR CUANDO ALGUIEN GANA TRES SETS A DOS

7	3	6	7
6	6	4	5



LOS JUGADORES CAMBIAN DE LADO DE LA CANCHA AL FINAL DEL PRIMER, TERCER Y SIGUIENTES JUEGOS IMPARES DE CADA SET Y EN EL JUEGO POSTERIOR DE CADA SET.



DURANTE LA MUERTE SÚBITA, SE CAMBIA DE LADO DESPUÉS DE CADA SEIS PUNTOS.

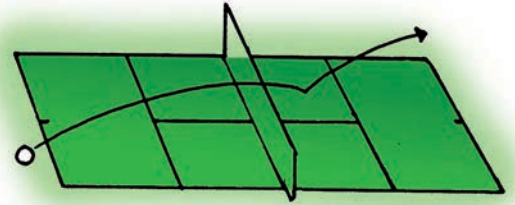


# El saque

SE CONSIDERA QUE UN JUGADOR REALIZA UN SAQUE AL MOMENTO DE DAR UN RAQUETAZO, LO MISMO SI TOCA LA PELOTA COMO SI LE FALLA.

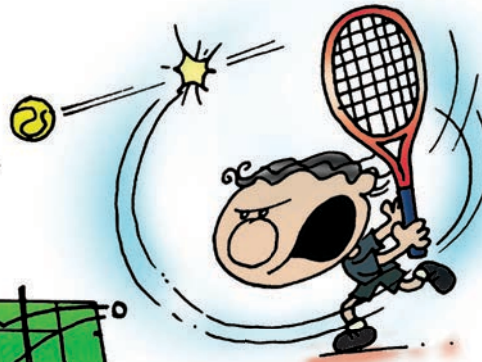
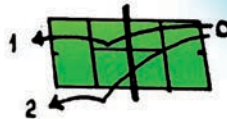


PARA QUE UN SAQUE SEA CORRECTO, LA PELOTA SERVIDA DEBERA' PASAR POR ENCIMA DE LA RED Y ATERRIZAR DENTRO DEL RECUADRO DE SERVICIO, QUE ESTA' DIAGONALMENTE OPUESTO.

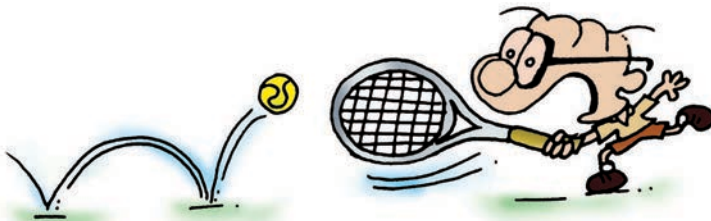


## Puntos en contra

UN JUGADOR PIERDE UN PUNTO SI...



- Comete dos faltas consecutivas en su servicio.



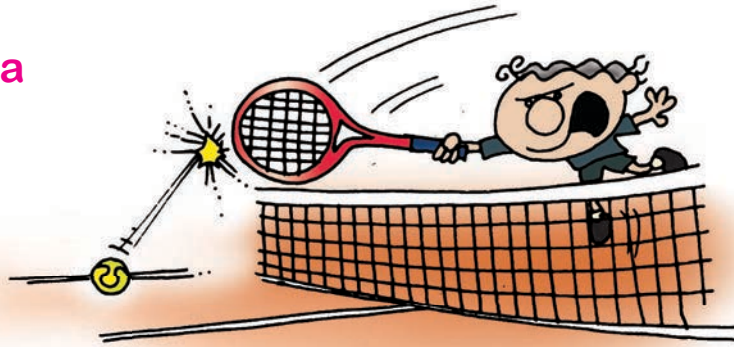
- No devuelve la pelota antes de que bote dos veces.



- Para o retiene deliberadamente la pelota sobre su raqueta, o si la golpea más de una vez.

## ... puntos en contra

- Golpea la pelota antes de que haya pasado sobre la red.



- La pelota toca al jugador o cualquier cosa que él lleve puesto.



- Si envía la pelota fuera de la cancha.

## Algunos puntos para recordar

- Si la pelota toca un accesorio fijo permanente después de haber caído en el cuadro correcto de la cancha, gana el punto quien golpeó la pelota. Pero si la pelota lo toca antes de tocar el suelo, pierde el punto.
- Si una pelota se rompe durante el juego, se repite el punto.
- El let o repetición del servicio se da cuando la pelota toca la red y luego cae en el cuadro correcto. En este caso se repite el servicio y no existe falta.
- El juego deberá ser continuo, desde el primer saque hasta que se acaba. Entre el juego de un punto y otro se permite un descanso de 20 segundos. Cuando cambian de lado al final de un juego, un descanso de 90 segundos. Al final de cada set un descanso de 120 segundos.
- No se concede tiempo adicional para que un jugador recupere sus fuerzas.
- No se permite que un jugador reciba instrucciones por muy discretas que sean durante el juego.



# Los golpes

*Al golpear la pelota la fuerza empleada se divide en dos formas: una parte se pasa en el desplazamiento de la pelota hacia delante, y la otra parte se pasa a la rotación de la pelota sobre sí misma. La cantidad de efecto que lleva la pelota, la determina la velocidad de su giro.*

## Efectos generales

La pelota plana no lleva rotación, por lo que es el golpe más fuerte o rápido de todos, pero es el más difícil de controlar.

Los dos efectos principales son:

### Liftado

Si la pelota gira en el mismo sentido que su desplazamiento, es un golpe liftado. Cuando la pelota bote, cogerá más altura que un golpe plano. El liftado se pega de abajo a arriba y de dentro hacia fuera.

### Cortado

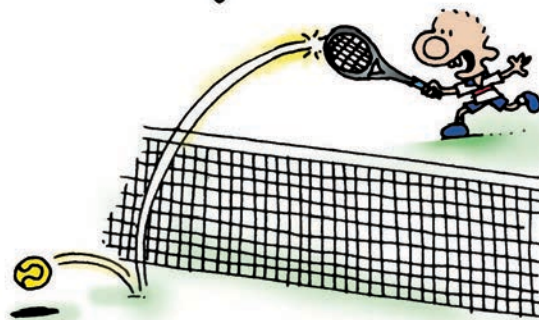
Si la pelota gira en el sentido contrario de su desplazamiento, es un golpe cortado. Cuando la pelota bote, tendrá un bote más bajo que un golpe plano. El cortado se pega de arriba abajo y de fuera hacia adentro.

EL DROP ES LO QUE CONOCIMOS COMO UNA "DEJADITA", O SEA QUE CON POCAS FUERZAS PASA LA RED.



Drop

LA VOLEA ES CUANDO EL TENISTA GOLPEA LA PELOTA A MEDIA ALTURA ANTES QUE REBOTE EN EL PISO.



Volea

## Liftado



EL LIFTADO SE PEGA DE ABAJO A ARRIBA Y DE DENTRO HACIA AFUERA.

## El saque

CON EL SAQUE COMIENZA EL JUEGO. EL QUE SIRVE SE COLoca DETRÁS DE LA LÍNEA DE FONDO, GOLPEA LA PELOTA Y LA MANDA EN DIAGONAL A EL ÁREA DEL Oponente.

## Cortado



EL CORTADO SE PEGA DE ARRIBA A ABAJO Y DE FUERA HACIA ADENTRO.

## Smash



## Drive

EL DRIVE ES UN GOLPE QUE PASA JUSTO ARRIBA DE LA RED, CASI SIEMPRE COMO CONSECUENCIA DE UN REMATE.

EL SMASH ES UN GOLPE MUY FUERTE EN EL CUAL, EL REMATADOR LE PEGA A LA PELOTA EN LA PARTE ALTA DE SU CUERPO Y LA PICA, CON POCAS POSIBILIDADES DE RESPUESTA.

## El revés

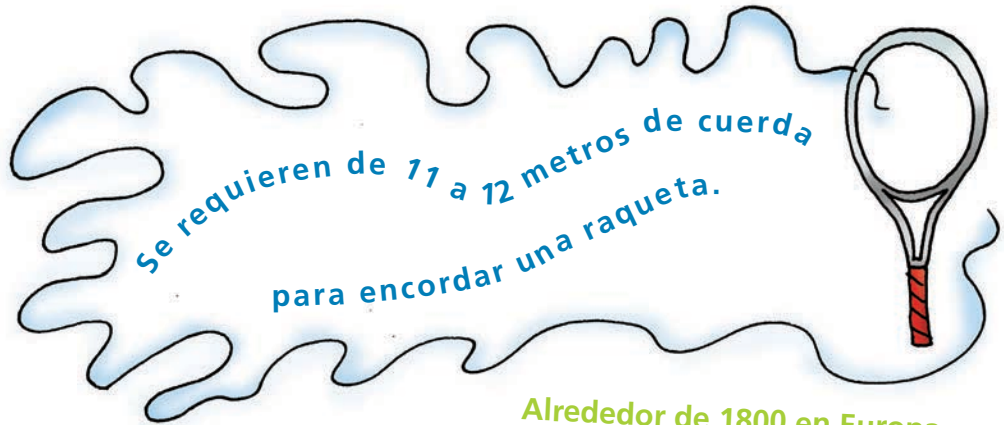
EL REVÉS ES UN GOLPE QUE VIENE DEL LADO CONTRARIO DEL PERFIL NATURAL DEL JUGADOR, ESTO ES QUE PARA UN DERECHO HAGA EL GOLPE DEL LADO IZQUIERDO.



# Sabías que...

La palabra tenis, es muy posible que provenga del francés Tenez que quiere decir "tenga usted "o va".

La edad mínima para participar en Panamericanos es de 14 años.



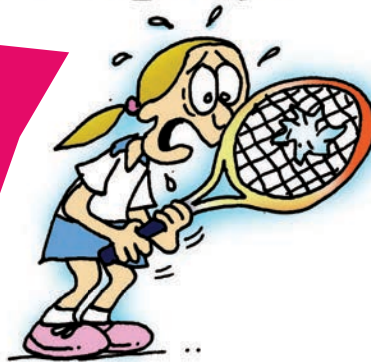
Se requieren de 11 a 12 metros de cuerda para encordar una raqueta.

Alrededor de 1800 en Europa predominaba todavía el sistema sexagesimal. Es decir, el número 60 era el equivalente al 100 de ahora. Por eso al dividir 60 entre los cuatro puntos que hay que hacer para ganar un juego, resulta la forma de contar: 15, 30, 45 y juego, (del cuarenta y cinco desapareció

60 15 30 45

el quinqué por comodidad) por lo que ahora se cuenta: 15, 30, 40 y juego.

En un partido no se puede cambiar de raqueta.



Un país puede enviar a sólo ocho jugadores a los Panamericanos. Cuatro hombres y cuatro mujeres.



Un partido de tenis no se sabe cuánto tiempo va a durar.



# Palabras tenísticas



## Ace

Es cuando en el primer servicio de un saque válido, el rival no logra devolver la pelota. Se dice que fue un saque as.

## Monofilamento

Cuerda sintética de un solo hilo para encordar la raqueta.

## Partido

Representa **la victoria** y llena de alegría ganar el partido

## Ranking

Es el nombre que se le da a la **clasificación de los jugadores dependiendo de los puntos que van acumulando en los torneos** que participan.

## Romper el servicio

Cuando el jugador que está sacando pierde el juego, se dice que le rompieron el servicio.

## Servidor

Es el jugador que está sacando en ese juego. Los jugadores van intercambiándose el servicio.

## Volea

**Golpe que se da a la pelota sin que ésta haya botado.**





Años

**CONADE**

# MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

