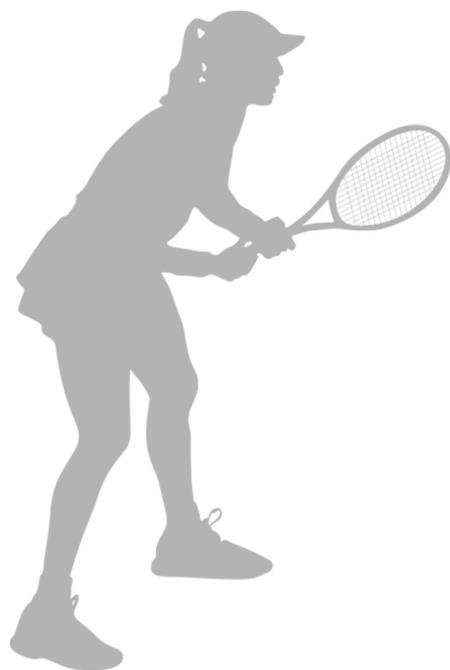


# ¿TE VIENES A LA ESCUELA DE TENIS?

*María Garai-Txema Sexmilo*



Saludo	pág. 3
La pista	pág. 4
¿Dónde me pongo?	pág. 5
La raqueta	pág. 6
¿Cómo elegir mi raqueta?	pág. 9
La Técnica	pág. 13
Jugar partido	pág. 16
Aprender viendo	pág. 20
Dísfruta del Tenís	pág. 21

## SALUDO

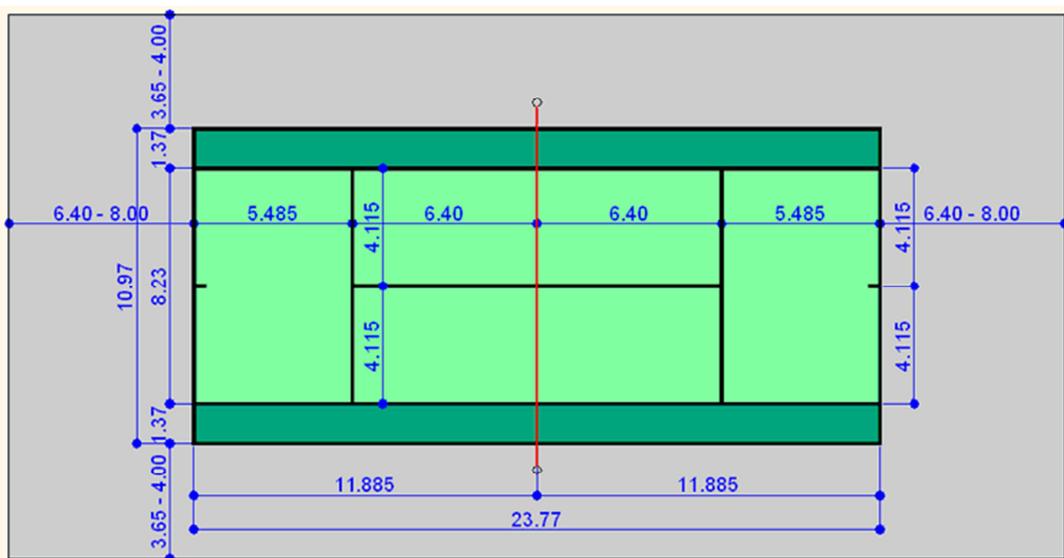
Hola, soy la Escuela de Tenis, tu nueva amiga. Te voy a ayudar a entender muchas cosas del Tenis, pero lo primero que tengo que decirte es que, aunque desde aquí te diga lo que te diga, debes hacer caso a tu Monitor. Él sabe lo que hace y lo que es lo mejor para tí. Vale?

Pues empezamos.



# LA PISTA

La pista en donde se juega al Tenís es en todo el mundo igual a ésta en la que tú das clase todas las semanas. Alguna diferencia? Claro: hay pistas de tierra batida, pistas duras, de hierba, con mucho público, solitarias, descubiertas, cubiertas, con gradas, con bancos, azules, rojas, verdes... pero las medidas son iguales en todas partes.



## ¿DÓNDE ME PONGO?

Cuando tu Monitor te diga que te coloques en la línea de fondo (para jugar de derecha, de revés o sacar), debes situarte en la línea que está más lejos de la red.

Cuando te diga que te pongas en la línea de saque, tienes que avanzar hasta la línea que está en medio de la pista.

Y si te dice que vamos a volear, te acercas más a la red para que puedas jugar sin que la pelota toque el suelo antes de golpearla. De acuerdo?

## LA RAQUETA

Es el "arma" que vas a utilizar cuando entres en la pista de Tenis. Con ella golpearás la pelota, intentando lanzar ésta a donde tú quieras. Ahí está el gran problema del Tenis: ¿qué hago para que la pelota vaya donde yo quiero? Luego lo veremos.



#115106388

Las partes más importantes de la raqueta son dos: el mango (también se llama "gríp") y la cabeza.

El mango es muy importante porque en él tenemos el contacto de nuestra mano. Hay que cuidarlo para que sea agradable cuando lo tomemos. No debemos tenerlo sucio ni estropeado. En todo caso, en las tiendas venden "overgríps", que son recambios. Merece la pena cambiar de vez en cuando.



La cabeza es la zona protagonista de tu raqueta. En buena parte, depende de cómo la coloques a la hora de atacar a la pelota para que ésta vaya a donde tú quieras. Y, dentro de la cabeza, el cordaje es fundamental. Preguntar a tu Monitor qué cordaje debes comprar y a qué tensión lo debes colocar. Esto es muy importante, porque un material malo puede estropear nuestro tenis.



## ¿CÓMO ELEGIR MI RAQUETA?

Ahora que ya sabemos qué es una raqueta, aprenderemos algunas cosas sobre cómo elegir la raqueta que más nos conviene.

¿Sabes que todas las raquetas no pesan lo mismo?

¿Sabes que hay distintos tamaños de raquetas?

¿Sabes lo que deben gastar tus padres en tu raqueta?

Ahora te lo voy a explicar.

La elección de la raqueta es muy importante. No debemos comprar la que más nos guste por los colorines que tiene o por los dibujos. No.

Cuando vayas a la tienda, verás que hay varios tamaños. En cada tamaño viene la edad para la que está aconsejada la raqueta. Escoge una que sea de tu edad, agárrala bien e intenta soñar que estás en la pista. Pesa poco, el grip (mango) es fácil de agarrar, me gusta el diseño... pues esa es tu raqueta! Cuando seas mayor será más complicado elegir porque hay muchos pesos, muchos materiales distintos, varios tamaños de grip,

varias medidas de cabeza... en fin, que para esto es mucho mejor ser pequeño.



Y cuánto me debo gastar? Pues mira, si eres principiante no hagas gastar mucho dinero a tus padres porque no sabes si el Tenis te va a "enganchar" o si vas a cambiarlo por

el basket o el fútbol a las pocas semanas.

Pero si llevas un tiempo entrenando Tenís, juegas cada vez mejor y te encanta, entonces es el momento de comprar raquetas de más calidad, raquetas que te ayuden a mejorar tu Tenís porque, aunque no te lo creas, la raqueta también ayuda a conseguir un buen nivel. Déjate aconsejar por tu Monitor.



## LA TÉCNICA

Cuando hablamos de Técnica, nos referimos a la forma de hacer los golpes para que el Tenís sea divertido.

Tu Monitor va a enseñarte los seis golpes básicos del Tenís, que son:

- El saque.
- La derecha.
- El revés.
- La volea de derecha.
- La volea de revés.
- El smash.

Aquí no te voy a dar una lección de técnica porque no es fácil hacerlo por escrito, pero el Monitor de tu Escuela va a enseñarte muy bien la forma de golpear la pelota.

Te enseñará lo siguiente:

- La forma de agarrar tu raqueta (o "la empuñadura").
- Cómo colocar los pies antes de golpear la pelota (o "los apoyos").
- Cómo preparar la raqueta antes de golpear (o "la preparación").
- Por dónde pasar la raqueta para pegar a la pelota (o "el impacto").
- Cómo acabar el movimiento (o "la terminación").

Tal y como te he dicho al principio, debes hacer caso al Monítor. Él ha estudiado para enseñar a jugar a Tenís, está preparado y tiene mucho interés en que aprendas a jugar bien.



Esta imagen es una clase de iniciación en la Pista 3 del Club Tenis Pamplona. Felico Galván (Entrenador) enseña los primeros pasos a Juliantxo Goñi (derecha) y José Mari Irujo (centro). 1961.

## JUGAR PARTIDO

Cuando tu Monítor te diga que estás preparado para jugar partidos, puedes apuntarte a algún campeonato que sea de chicos/chicas de tu edad y de tu nivel. Esto es importante, porque cada uno debe jugar con los de su nivel; el jugar con gente mucho mejor o mucho peor no ayuda nada a mejorar nuestro Tenís.

Hay muchas cosas que tienes que hacer a la hora de jugar partido, pero te voy a indicar las principales:

1. El objetivo de jugar partidos es divertirse. Al principio, ganar o perder no es importante.
  
2. Antes de tu primer partido asegúrate que conoces las reglas del Tenís:
  - Cómo se cuenta.
  - Cuándo es buena y cuándo es mala.
  - Cada cuántos juegos se cambia de lado de la pista.
  - A cuántos juegos o sets se disputa el partido.
  - Si hay árbitro, cómo debes dirigirte a él.
  - Y muchas cosas más que te irá enseñando tu Monitor.

3. En la pista estás tú solo y nadie te puede ayudar, ni tu entrenador, ni tus padres, ni los amigos... nadie. Ésta es una de las reglas principales del Tenís.
  
4. Vístete de forma adecuada. No hay que ir elegante como a una boda, pero hay que vestir bien. Ir bien vestido es signo de respeto hacia el Tenís y hacia todo lo que le rodea.
  
5. Respeta a tu contrario, al árbitro y a los que vayan a ver el partido.

6. No te enfades porque fallas.  
Eso nos pasa a todos.

7. Al acabar el partido, ganes o pierdas, dale la mano al contrario. Si te ha ganado, felicítale. Si le has ganado tú, dale las gracias.



## APRENDER VIENDO

Viendo competir a los que juegan bien se aprende mucho. Si puedes, vete a ver los partidos de los mejores jugadores de tu club. Juegan muchas veces a nivel individual y de equipos. Dile a tu Monitor que te avise cuando haya competición y siéntate en la grada con el objetivo de aprender.

Y, además, ahora en televisión y en Internet puedes ver Tenís cuando quieras.

## DISFRUTA DEL TENIS

El Tenís, como todos los deportes, se inventó para disfrutar, para divertirse. Aunque las cosas no te vayan bien en el marcador, siempre hay que intentar pasarlo bien, pensar que estás haciendo deporte y que eso es bueno para tu educación y tu formación.

Ganar o perder en la pista no es lo más importante en esta vida. Lo más importante es ser feliz. Y sí es con una raqueta en la mano... pues mejor.

