

# TENNIS I FONAMENTS TÈCNICS BÀSICS

## ***La mobilitat***

La mobilitat és l'activitat bàsica de moure els peus, l'equilibri corporal i les tècniques de la cursa a partir de la posició de preparat de l'alumne per buscar pilotes des del fons de la pista o des de zones diferents per saber fer els desplaçaments que calguin sense cometre errors de càlcul.

Quan parlem de mobilitat solem referir-nos a les diferents maneres de moure els peus per fer desplaçaments a l'ample i llarg de la pista de tennis, segons si venim o anem a buscar la pilota en moviment. Es diferencien formes de desplaçament diferents per a col·locar els peus en la posició adequada dins les situacions d'un jugador en moviment.

- Desplaçaments laterals: Són les formes de córrer cap a la pilota d'un costat a l'altre de la línia de fons de pista.
- Desplaçament endavant: Són desplaçaments cap a dins de la pista amb l'objectiu d'atacar la pilota i anar al davant cap a la zona de la xarxa.
- Desplaçament en diagonal i endavant: És la forma de moure els peus per atacar les volees a prop de la xarxa.
- Desplaçaments girant-se d'esquena al contrari: Cursa del jugador/a cap al fons de la seva pròpia pista des de la xarxa, per intentar arribar i tornar la pilota del globus.

## ***La posició d'espera o preparat***

Aquesta és la posició comuna a tot tenista d'esperar la pilota.

Descripció:

1. Posició frontal a la xarxa.
2. Genolls lleugerament flexionats.
3. Peus separats a l'amplada de les espatlles i recolzats a la seva part davantera.
4. Des de la cintura cap amunt hi ha d'haver una lleugera inclinació cap al davant mantenint sempre el apt recte.



## La recuperació del centre

Tant a nivell bàsic com a nivells avançats, la norma és la mateixa per tothom, recuperar el centre quan abans millor. És el lloc situat darrere la marca central de la línia de fons de pista



## COPS BÀSICS

### *La dreta*

Generalment és el cop amb el que comença tot principiant. Quan fem el cop hem de passar per totes les fases d'una manera senzilla, és a dir, des de la posició de preparat fer la unitat de gir, dur la raqueta enrere i endavant, ajustar l'impacte, fer l'acompanyament, la finalització i recuperar el centre el més aviat possible.

El més important del cop de dreta és que durant tota la circulació de la raqueta, aquesta estigui amb les cordes verticals enfocant sempre la pilota. El cop s'ha de produir just al davant del maluc més avançat.

La cama situada al mateix costat de la mà que realitza el cop, estarà lleugerament endarrerida per poder afavorir el moviment de rotació i d'impuls.



## ***El revés***

Les diferències amb la dreta són les següents:

- L'empunyadura: El palmell de la mà fa la força per la dreta, mentre que el dit polze ho fa pel revés.
- El punt d'impacte: El punt d'impacte és més endavant que en el cop de dreta, ja que l'espatlla del cop és al davant i fa que el braç-raqueta s'estiri de manera més pronunciada al davant del cos.
- La cama situada al mateix costat de la mà que realitza el cop, estarà lleugerament avançada.



## **La volea (de dreta i de revés)**

Les dues volees són cops de dreta i de revés impactats abans del bot al terra, és a dir, colpejades al vol.

Acostumen a ser dos cops més senzills que els altres ja que ens estalviem el càlcul del bot de la pilota.

- Inici del cop:

Suposem que el jugador/a està situat/da prop de la xarxa amb la posició "preparat" per rebre un dels dos cops.

Aquesta posició és una mica més exagerada que pels cops de fons pel que fa a la separació de les cames i la flexió dels genolls, perquè la pilota vindrà més ràpida ja que ens hem situat gairebé a mig camí de la seva trajectòria.

- La raqueta enrere:

L'impuls de raqueta enrere no és tan necessari com en els cops de fons per raons de temps, per tant la raqueta marxa enrere per sobre de la cintura fins a l'espatlla del darrere una vegada el cos ja quasi és de costat.

- La raqueta endavant:

Des del punt alt de l'espatlla del darrere, la raqueta farà un moviment bàsic al davant com fent un blocatge contra la pilota i un lleuger acompanyament.

- L'impacte:

El contacte es produeix al davant del cos, pel joc de peus i per atacar.

El cop acostuma a anar des de dalt cap avall i endavant.

- L'acompanyament i la finalització:

Les dues volees tenen molt poc acompanyament perquè no cal fer el cop tan fort ja que la pilota porta molta força del contrari.



*Detall de la seqüència de la volea de dreta*



*Detall de la seqüència de la volea de revés*