



# DEPARTAMENTO DEPORTE Y RECREACIÓN

## CLUB HARRODS GATH & CHAVES

---

Cuadernillo IX

Tenis



#EquipoHarrods

## COMO ENTRENAR LOS GOLPES

PAG 27



EN OTROS DEPORTES, COMO EL "FUTBOL", ESTA EL ARQUERO, DEFENSOR, LOS QUE DISTRIBUYEN EL JUEGO, DELANTEROS Y GOLEADORES, CADA UNO COMPLE SU FUNCION PARA QUE EL "EQUIPO" JUEGUE ORDENADO.

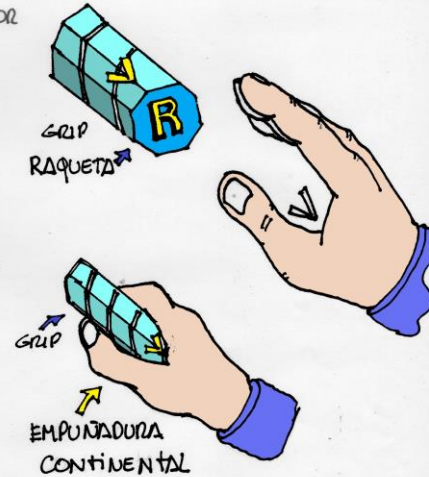
EL "TENIS" REQUIERE UNA BUENA PREPARACION DE TODOS O CASI TODOS LOS GOLPES PARA COMPETIR PORQUE ES UNO, EL QUE DEBE EJECUTARLOS. HAY QUE SER (ARQUERO, DEFENSOR, ORGANIZADOR, GOLEADOR Y TAMBIEN EL TECNICO) PARA SENTIR QUE APRENDIO O QUE PUEDE EJECUTAR UN GOLPE SEGURO, PRIMERO TIENE QUE "ENTENDER" LA MANERA CORRECTA DE COMO SE DEBE EJECUTAR EL GOLPE, LUEGO "PRACTICAR" DE MANERA ORDENADA.

MEJORAR CADA GOLPE LLEVA EL TIEMPO QUE LE PUEDA DEDICAR Y REGIEN CUANDO SIENGA CONTROL SOBRE LO QUE ESTA PRACTICANDO Y

LOGRE EL OBJETIVO QUE SE PROPUSO, HABRA "APRENDIDO" EL GOLPE Y ASI CON CADA UNO DE ELLOS.

### "EL SAQUE"

YA VIMOS EN LA PAGINA 3 QUE EL SAQUE DEPENDE DE UNO MISMO, POR LO TANTO SI NO ES ORDENADO Y SINCRONIZA TODO EL MOVIMIENTO, NO SE ESTA AYUDANDO. LA EMPUÑADURA DEBE SER "CONTINENTAL" (COMO SI LE DIERA LA MANO A ALGUIEN)



Quédate en casa



# COMO ENTRENAR LOS GOLPES



## EL SAQUE (CONTINUACION DE LA PAG 27)

COMIENZE UBICANDO LOS PIES COMO SI PISARA UN N° 1

CUANDO LLEGUE A LA ALTURA DE LOS OJOS CON LA MANO QUE TIENE LA PELOTA, LA SUELTA Y LA RAQUETA DEBE ESTAR DETRAS DE LA CABEZA (FORMANDO UNA "W" CON LOS BRAZOS Y LA CABEZA)



RELAJESE Y CARGUE EL PESO HACIA EL PIE DE ATRAS.

EL BRAZO QUE LANZA LA PELOTA (EN ESTE CASO EL IZQUIERDO) DEBE ESTAR EXTENDIDO E IMAGINARSE QUE LO TIENE "ENYESADO" PARA QUE LA "MUÑECA" Y EL "CODO" NO LO PUEDA FLEXIONAR.



COMIENZE A TRASLADAR EL PESO APOYANDOSE EN EL PIE DE ADELANTE Y ACOMPAÑE EL LANZAMIENTO

DE LA BOLA CON EL BRAZO BIEN EXTENDIDO Y CUANDO LA PELOTA COMIENZA A BAJAR



EL BRAZO QUE SOSTIENE LA RAQUETA HACE UN RECORRIDO MAS LARGO QUE EL QUE LANZA LA PELOTA ASI QUE ESTE DEBE COMENZAR A MOVERSE PRIMERO



ATAQUERA CON DETERMINACION. LLEVANDO TODO EL PESO DEL CUERPO ADELANTE, PODER SU CUERPO CON EL BRAZO IZQUIERDO



Y EL OTRO EN EL LADO OPUESTO



Quédate en casa



# #EquipoHarrods





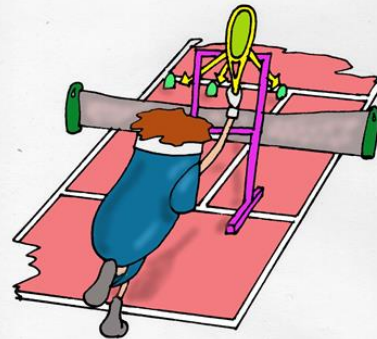
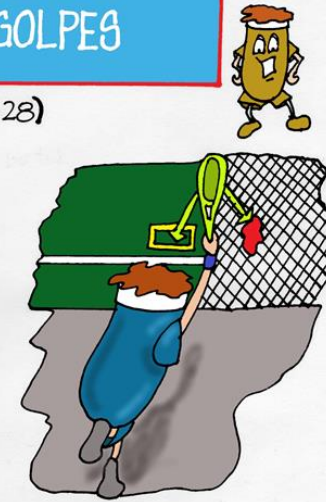
#EquipoHarrods

## COMO ENTRENAR LOS GOLPES

PAG 29

### EL SAQUE (CONTINUACION DE LA PAG 28)

MARQUE UN OBJETIVO EN LA CANCHA EN DONDE QUIERE HACER PICAR LA PELOTA, VISUALICE EL RECORRIDO AL OBJETIVO Y EN EL MEDIO DEL TRAYECTO DE LA PELOTA COLOQUE UNA "VENTANA" (IMAGINARIA) POR DONDE PASARA LA BOLA Y CONCENTRESE EN PASAR LA PELOTA POR ESE LUGAR SIN DUDAR.



SI LO PRACTICA EN EL FRONTON MARQUE UN RECTANGULO CON TIZA, SI ES CONTRA UN QUAMBRADO, PONGA UN TROZO DE TELA.

AL HACER UN SAQUE DETRAS DE OTRO DURANTE UN RATO, VA A TENER SEGURIDAD, PERO DURANTE UN PARTIDO LOEGO DE SACAR, HAY QUE HACER OTROS GOLPES Y ENTRE SAQUES Y SAQUE HAY UN TIEMPO QUE SE DEBE TENER EN CUENTA EN LA PRACTICA. RESPETE ESE TIEMPO, VARIE LAS DIRECCIONES Y CUANDO LOGRE HACER EL SAQUE QUE IMAGINA DURANTE UN LARGO TIEMPO, VA A TENER MAS CONFIANZA EN EL GOLPE.

Quédate en casa





#EquipoHarrods

PAG 30

COMO ENTRENAR LOS GOLPES



### EL SAQUE (CONTINUACION DE LA PAG 29)

TIENE QUE SENTIR QUE LA RAQUETA ES UNA PROLONGACION DE SU BRAZO Y EL ENCORDADO ES SU MANO (ESTO VALE PARA TODOS LOS GOLPES). AL HACER UN SAQUE "PLANO", IMAGINE GOLPEAR LA PELOTA CON LA PALMA DE SU MANO DELANTE SOYO CON UN MOVIMIENTO RAPIDO DE SU MUÑECA Y TERMINE ACOMPAÑANDO EL CUERPO HACIA EL OBJETIVO. PARA UN SAQUE CON "SLICE" PIENSE ESTAR PARADO SOBRE UN "RELOJ" Y LANCE LA PELOTA HACIA LA "1" Y APENAS DENTRO



ACARICIE LA PELOTA

LANCE LA PELOTA  
 Δ LA 12 1 2 3



DE LA CANCHA, ATAQUE LA PELOTA SINTIENDO QUE LOS "DEDOS" DE SU MANO HACEN GIRAR LA PELOTA HACIA EL COSTADO. CUANTO MAS RAPIDO PASE LA RAQUETA SOBRE LA BOLA, ESTA TOMARA MAS CURVA Y AL PICAR SE ALEJARA MAS DE RIVAL. ESTE RECOMENDADO Y SEGURO EN TODOS LOS GOLPES Y NO MUESTRE DUDAS.

Quédate en casa





#EquipoHarrods

## COMO ENTRENAR LOS GOLPES

PAG 31



### EL SAQUE (CONTINUACION DE LA PAG 30)

PARA SACAR CON "TOP", LANCE

LA PELOTA HACIA SU "OMOPLATO"

IZQUIERDO (EN EL CASO

DE UN JUGADOR

DERECHO).

VISUALIZANDO

EL "RELOJ",

SERIA ENTRE

LAS 7 Y LAS 8



CUANDO LA PELOTA COMIENZA

A BAJAR ATAQUELA MOVRIENDO

EL ARO DE LA RAQUETA HACIA

ARRIBA, SINTIENDO QUE TODOS

LOS "DEDOS" (ENCORDADO) HACEN

GIRAR LA PELOTA.

ACOMPANANDO CON TODO EL

CUERPO, LLEVANDO LA FUERZA

DESDE LAS PIERNAS, DEBE LOGRAR QUE LA PELOTA GANE ALTURA GIRANDO HACIA ADELANTE Y QUE FORME UNA CURVA ABRUPTA PARA QUE AL CAER EN EL CUADRADO DEL SAQUE TOME UN PIQUE ALTO.

EL EFECTO QUE LLEVARA LA PELOTA VA A PROVOCAR QUE NO SEA FACIL CONTRAR EL ENVIO.

DEDIQUELE TODO EL TIEMPO

QUE PUEDA PORQUE

UN BUEN SACADOR NO DEPENDE

DE LA POTENCIA DEL GOLPE, SINO

DE QUE PUEDA TENER VARIANTES

EN LOS EFECTOS Y LAS DIRECCIONES,

ASI PODRA SORPRENDER A SU

RIVAL.

Quédate en casa

