

UNITAT DIDÀCTICA D'ESPORTS DE RAQUETA.

1. ASPECTES GENERALS DELS ESPORTS DE RAQUETA.

Entenem per esports de raqueta aquells esports d'adversari en què es colpeja un mòbil amb un implemente nomenat raqueta. Tots ells tenen unes:

a) CARACTERÍSTIQUES COMUNES.

Participació alternativa. Les accions dels jugadors / es, ja siguin individualment o en parelles, es produïxen de manera alternativa, és a dir, primer uns i després els altres; Per tant, no hi ha una lluita per la possessió de la pilota ni contacte físic amb l'adversari.

Companys i adversaris. Es competix un contra un o dos contra dos.

L'espai. Pot ser de dos maneres diferents.

Espai separat. Es juga passant la pilota per damunt d'una xarxa que part el terreny en dos mitats, una per a cada adversari. El tipus i l'altura de la xarxa, així com les dimensions del terreny i les línies que ho delimiten, depenen del reglament de cada esport (tenis, bàdminton, padel, tenis de taula).

Espai comú. El mateix espai és ocupat simultàniament per ambdós contendents. En aquests esports apareix un nou element, la paret. Esta és una característica imprescindible perquè existisca alternança en el joc, i servix perquè la pilota rebot després de colpejar-la. La instal·lació pot tindre una, dos, tres o quatre parets (frontennis, esquaix, raquetball).

El reglament.

Objectius del joc. Es guanya el punt o els punts quan la pilota toca el sòl o bóta més d'una vegada, abans que l'adversari pugui tornar-la.

El mòbil: Pot ser una pilota o volant. És específica de cada esport en característiques i dimensions.

Implement: Servix per a colpejar la pilota o el volant.

El temps de joc: Els partits no es cronometren, sinó que el final es marca a l'arribar a un resultat determinat.

L'equip dels jugadors / es: Pantalons curts i camiseta.

El colpeig: En tots els esports, l'element tècnic fonamental és el colpege de la pilota amb l'instrument.

2. FONAMENTS TÈCNICS GENERALS.

Hi ha una sèrie de gestos tècnics molt pareguts en tots els esports de raqueta.

- *El servici:* És el colp amb què s'inicia el joc després de cada punt. La pilota, normalment, ha d'enviar-se a una zona determinada del terreny, al sòl o contra la paret.
- *El rest:* Restar és tornar la pilota que prové d'un servici. És un colp defensiu molt important per a continuar jugant i passar a l'atac.
- *El colp de dreta o 'drive':* és el colp des del costat en què el jugador sosté la raqueta.
- *El revés:* És el colp assestat a la pilota en el costat oposat a la raqueta. Hi ha un gir del dors de la mà, que queda mirant la trajectòria de la pilota.
- *La deixada:* És un colp ofensiu amb què es deixa la pilota amortida. Amb este colp es pretén enganyar a l'oponent, que espera que la pilota li arribe amb velocitat, perquè no tinga temps de tornar-la.
- *La rematada o esmaixada:* És un colp potent, executat amb un moviment de dalt a baix, de tal forma que la pilota bota amb força fora de l'abast de l'adversari.
- *La bolea:* és un colp assestat a la pilota abans que bot en el sòl. Amb este colp s'aconsegueix reduir el temps de reacció del contrari.
- *La mitja bolea:* és un colp assestat a la pilota immediatament després d'haver botat.
- *El globus o lob:* És un colp defensiu executat de manera que la pilota agafe una trajectòria alta i llarga, buscant el fons de la pista.

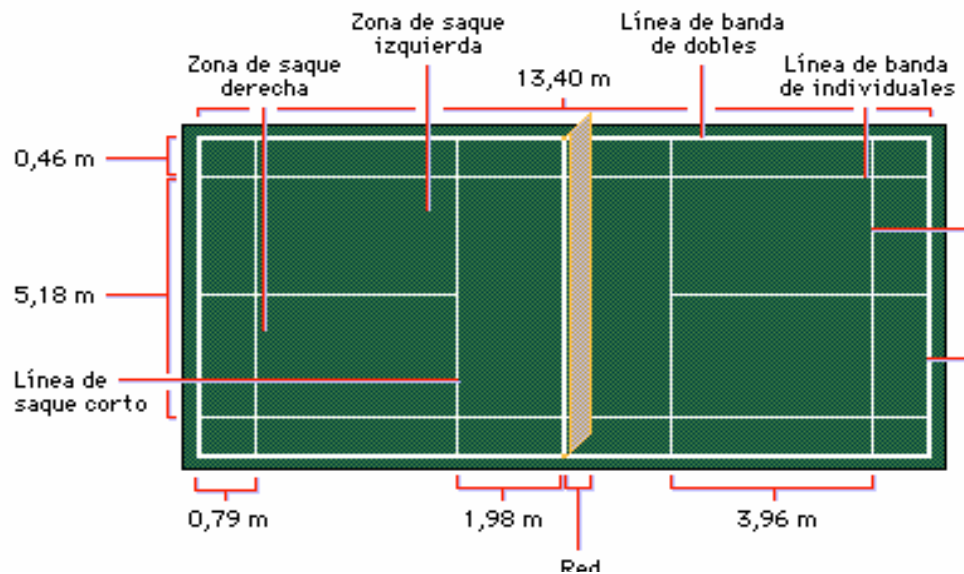
3. ELS ESPORTS AMB XARXA.

3.1. **El bàdminton.**

Els orígens del bàdminton es remunten a un joc xinès de fa més de tres mil anys, que es jugava amb un disc rodejat de plomes o volant. No obstant això, podem situar el seu precursor més important en el joc de la poona, que es practica a l'Índia des de fa més de tres-cents anys.

3.1.1. El reglament.

- *Objectiu del joc:* consistix a impulsar un volant, per mitjà d'una raqueta, de manera que passe la xarxa i caiga en el camp contrari; cal procurar que l'adversari no pugui tornar-ho. Hi ha la modalitat d'individual i dobles. El jugador o equip que primer arribe a 21 punts guanyarà el joc. Si el tanteig està empatat a 20 es jugarà a 22 punts i així successivament fins que es guanye per diferència de dos tants o s'arribe a empatar a 29 punts, en este moment es jugarà un sol tant que donarà la victòria a qui ho aconseguisca (30-29). El que guanya el joc inicia el servici al següent joc. Guanya el partit el millor de tres jocs.
- *El terreny de joc:*



- *La raqueta i el volant.*

La raqueta és molt lleugera, uns 100g. Sol ser d'acer o fibra de carboni. La mesura del marc està estrictament regulada. El volant és una semiesfera de suro o material sintètic amb catorze o setze plomes i pes d'uns 5g.



- *El servici:* S'efectua des d'una de les denominades àrees de servici, i dirigeix la pilota per damunt de la xarxa cap a l'àrea diagonalment oposada, en camp contrari. Si la puntuació és xifra parell, el jugador/a que servix se situa en l'àrea de servici de la dreta; quan la puntuació és imparell, se situa en l'esquerra. El servici inicial se sorteja entre els jugadors i durant el partit traurà el jugador o equip que guanye el tant

En els partits de dobles, els companys s'alternen el servici cada vegada que ho guanyen; però si es guanya el punt ho manté el mateix que treia.

El volant ha de colpejar-se a una altura inferior a la primera costella i amb els peus en l'àrea de servici.

3.1.2. Fonaments tècnics:

- Els colps.
 - El servici: Moviment de baix a dalt. El volant no es llança, sinó que deixa caure. Es pot traure curt o llarg, de drive o de revés.
 - El Colp pla: Pot ser de dreta o de revés. És un colp ofensiu executat, generalment, a l'altura dels muscles, de manera que el volant passe prop de la xarxa amb una trajectòria paral·lela a la pista.

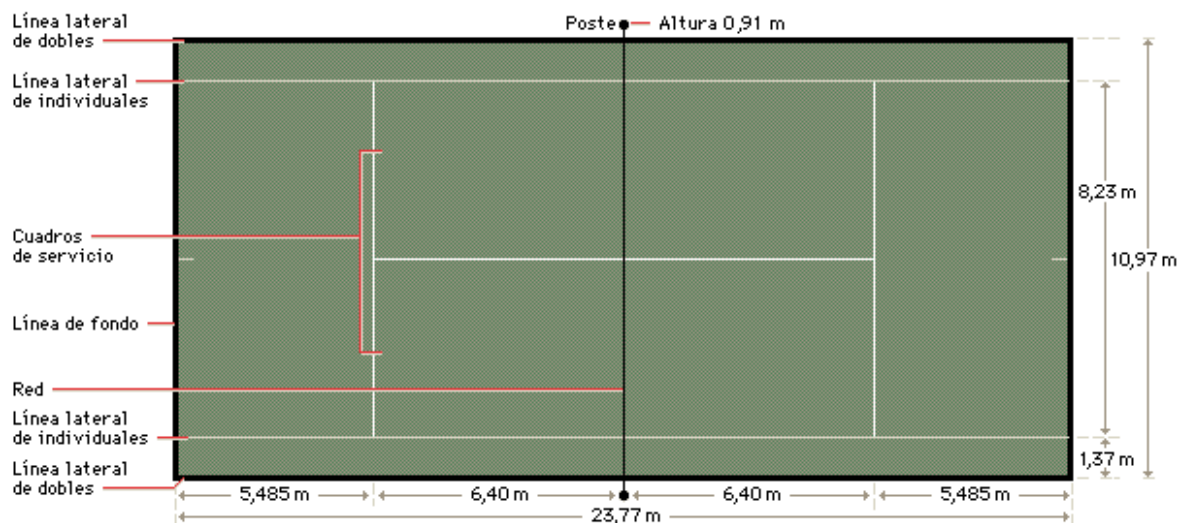
- Globus o lob: és un colp amb una trajectòria arquejada o bombada i cap al fons de la pista. És un colp normalment defensiu.
- La deixada: Colp de molta precisió, podent ser llarga o curta. La llarga és un colp ofensiu que es realitza per damunt del cap quan pareix que es va a executar un rematada. La curta és un colp defensiu des del fons de la pista i que deixa el volant molt prop de la xarxa.
- La rematada o esmaixada: colp ofensiu que s'executa per damunt del cap, de tal manera que el volant ix fort i cap avall.

3.2. El tenis.

És una evolució del francès jeu de paume, o joc de palma. Es va formalitzar com a esport reglat a Anglaterra (S. XIX). A Espanya es va crear la Federació de Tennis a principis del S. XX. En 1972 es formen l'ATP (Associació de Tensitas Professionals) i en 1979 la WTA (Associació de Tennis Femení).

3.2.1. El reglament.

- El terreny de joc.



L'objectiu i la puntuació.

L'objectiu del tenis és enviar la pilota al camp contrari de manera que l'adversari no la pugui tornar. S'aconsegueix guanyar el punt quan la pilota toca dos vegades en el sòl. Els punts guanyats valen 15, 30 i 40. Qui guanya més de tres punts amb diferència de dos gana el joc. L'empat a 40 es denomina iguals. Qui guanya el punt obté avantatge. S'anota un set qui guanya sis jocs o més, amb diferència de dos. Si s'empata a sis jocs es juga una mànega definitiva denominada mort sobtada o tie *break*, a set punts amb diferència de dos.

La pilota i la raqueta.

La pilota, recoberta de niló i llana, pes uns 57g. La raqueta està formada per un marc i un mànec de fusta o fibra, i té unes cordes entrecruades amb tensió suficient perquè la pilota rebot amb potència.



El Servici.

S'inicia el joc des de la mitat dreta de la pista, i es canvia de costat de servici al final de cada punt. La pilota ha de botar en la zona de servici del camp contrari, sense tocar la xarxa. Si el primer servici va fora o s'estrela contra la xarxa es dóna una segona oportunitat. En cada joc servix un/a jugador/a distint/a. Per a executar-ho es llança la pilota cap amunt amb una extensió del cos i del braç colpejant-la fortament quan aconseguix el punt més alt



Colp de dreta o *drive*.

Executat des de baix cap amunt i creuant el braç de dreta a esquerra per a liftar la pilota



El revés.

Des del costat esquerre es colpeja la pilota de manera plana i creuant el braç per davant del cos. Pot ser amb una o dos mans.



Rafa Nadal



Ana Kournikova

La Volea.

Colp que s'executa sense deixar botar la pilota i, normalment prop de la xarxa.



4. EL FRONTENIS.

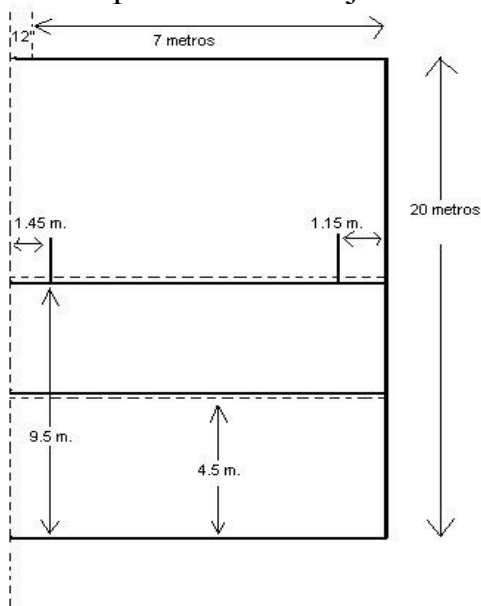
El frontenis és un esport de raqueta híbrid que naix de la unió dels esports típics de frontó jugats amb la mà, la pala o la cistella i l'esport de raqueta per excel·lència, el tennis. La seua implantació en l'estat espanyol se centra, sobretot, al País València, sent els seus campions i campiones d'esta comunitat. En l'àmbit internacional destaquen els equips mexicans i cubans.

4.1. El material.

El material que s'utilitza és paregut al de tennis, sent la raqueta molt pareguda. El principal canvi ho trobem en la pilota que és de cautxú o plàstic més xicoteta de diàmetre i amb un bot molt més viu. El seu color sol ser groc.

4.2. La instal·lació.

Els frontons són recintes que es poden situar a l'aire lliure o estar coberts. Tenen dos parets; una frontal que és on ha de colpejar la pilota i una altra lateral que s'utilitza de suport als colps o com a rebot. Poden i solen posseir també una paret posterior o rebot que servix de límit posterior del recinte i en la qual rebota la pilota durant el joc en cas de colps molt potents.



4.3. Les regles del joc.

En la modalitat més comuna, els dobles, els partits se celebren a trenta tants, realitzant-se el tant quan la pilota bóta dos vegades darrere del colpeig d'un

equip. També s'aconsegueix tant davant de l'error de l'equip contrari al no tornar la pilota o al llançar-la fora dels límits del frontó.

El joc s'inicia, després del sorteig inicial, amb un servici des de la línia corresponent que normalment correspon amb el número 3 del frontó. Després d'este servici la pilota serà posada en joc per l'equip que aconseguisca el tant fins que s'arribe al final de la partida. L'equip en possessió del servici pot sol·licitar temps mort fins a un total de tres.