


<b>TENIS DE MESA</b>		Educación Física 1º y 2º ESO
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. HISTORIA.</li> <li>2. ¿CÓMO SE JUEGA?</li> <li>3. TÉCNICA.               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Agarre o empuñadura.</li> <li>3.2. Golpeos básicos.</li> </ol> </li> </ol>		

## 1. HISTORIA.

El Tenis de mesa tiene su origen en la década de 1.870 en Inglaterra, cuando los miembros de un club de tenis idearon un entretenimiento para los días que llovía; jugaban en un salón utilizando una mesa de billar, pelotas de corcho y como raquetas, las tapas de las cajas de puros.

Este deporte también es conocido como ping-pong, que es una marca registrada de pelotas.

## 2. ¿CÓMO SE JUEGA?

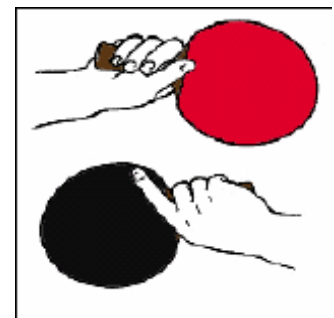
- El tenis de mesa tiene como **objetivo** conseguir más puntos para que el contrario, consiguiendo que la pelota bote dos veces en el terreno opuesto, o que el contrario la envíe fuera de nuestro campo.
- El **partido** se juega al mejor de 5 o 7 juegos de 11 puntos cada uno.
- Se realizan 2 **saque** seguidos de forma alternativa entre los oponentes. Se considera válido si bota en el campo del sacador y en el campo del receptor, incluyendo la línea central. Si toca la red y entra en el campo contrario se vuelve a repetir.
- Hay dos **modalidades de juego**: individuales y dobles o parejas.

## 3. TÉCNICA

### 3.1. AGARRE O EMPUÑADURA DE LA RAQUETA

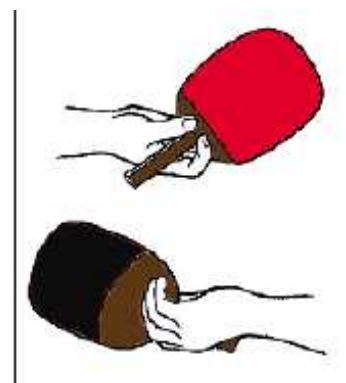
#### 3.1.1. ESTILO CLÁSICO O PRESA EUROPEA.

- La raqueta se sujeta con la palma de la mano.
- El dedo gordo y el dedo índice descansan aproximadamente paralelos al extremo del lado recto del extremo de la goma.
- Los restantes tres dedos están doblados juntos alrededor del mango.
- Se pueden utilizar los dos lados de la raqueta para golpear.



### 3.1.2. ESTILO LAPICERO O PRESA ASIÁTICA.

- El dedo gordo y el dedo índice rodean el mango.
- El resto de dedos se mantienen doblados o esparcidos en la parte de atrás.
- Sólo se puede utilizar un lado de la raqueta para golpear.
- Este estilo es muy popular entre jugadores asiáticos.



## 3.2. GOLPEOS BÁSICOS.

### 3.2.1. SERVICIO O SAQUE:

Es un golpe ofensivo que nos permite ganar el punto o llevar la iniciativa en el juego para lanzar un ataque ganador.

La pelota deberá estar en reposo sobre la mano del servidor, por detrás de la línea de fondo y encima de la mesa; a continuación se lanzará la pelota hacia arriba (mínimo 16 cm.) y cuando esté descendiendo se puede golpear, de forma que bote primero en el campo del servidor y posteriormente en el campo del restador. En el momento del contacto la pelota debe de estar por detrás de la línea de fondo y entre las líneas laterales.

El servidor debe mirar siempre la pelota, y el receptor la mano de la paleta del servidor.

### 3.2.2. ATAQUE:

- **De derecha:** Es un golpe ofensivo con el jugador a media distancia y pierna izquierda un poco adelantada. Antes del golpe la cintura gira a la derecha y el brazo atrás y abajo, cuando la pelota está en la máxima altura se golpea con la parte central-superior de la raqueta, ligeramente inclinada hacia delante. Hay una variante que es el ataque rápido.
- **De revés:** Es un golpe ofensivo rápido que imprime a la pelota velocidad y algo de tospin.

### 3.2.3. CORTE:

- **De derecha:** Es un golpe defensivo o golpe seguro; es utilizado para situarse y controlar.
- **De izquierda:** Es un golpe básico usado para contener y controlar el juego, sobretodo al recibir el saque.

**3.2.4. REMATE:**

Es un golpe definitivo donde el brazo se extiende atrás un poco más alto que la mesa, y cuando la pelota se encuentra en su máxima altura, se golpea con movimiento del brazo y antebrazo y giro de cintura apoyando el peso en el pie adelantado (izquierdo). La raqueta describe un movimiento desde atrás hacia arriba y adelante, golpeando la pelota con la parte central-superior y ligeramente inclinada hacia delante.

**3.2.5. BLOQUEO:**

Es un golpe donde se aprovecha la fuerza que trae la pelota, para ello debemos situarnos cerca de la mesa con los pies casi paralelos y el tronco inclinado hacia delante. Se golpea la pelota durante la subida inicial en la parte central superior con la raqueta ligeramente inclinada hacia delante. Diferenciamos tres tipos de bloqueo: pasivo, rápido y bloqueo-empuje.

**3.2.6. EFECTOS:**

Existen tres efectos básicos:

- Efecto de retroceso, de corte o **"backspin"**: la pelota gira hacia atrás mientras avanza en su trayectoria, al golpear la mesa, el bote sale bajo y corto. Se realiza golpeando la pelota por detrás y abajo.
- Efecto hacia arriba o **"topspin"**: la pelota gira hacia delante mientras avanza en su trayectoria, al golpear la mesa, el bote sale alto y rápido hacia el fondo. Se realiza golpeando la pelota por detrás y arriba.
- Efecto lateral **"sidespin"**: es un efecto lateral para que la pelota se desplace hacia el exterior de la mesa.

