


TENIS DE MESA		Educación Física 3º y 4º ESO
<ol style="list-style-type: none"> 1. HISTORIA. 2. ¿CÓMO SE JUEGA? 3. TÉCNICA. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Agarre o empuñadura. 3.2. Golpeos básicos. 		

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?

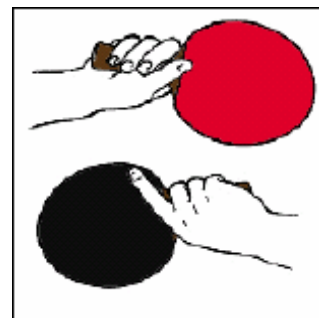
- El tenis de mesa tiene como **objetivo** conseguir más puntos para que el contrario, consiguiendo que la pelota bote dos veces en el terreno opuesto, o que el contrario la envíe fuera de nuestro campo.
- El **partido** se juega al mejor de 5 o 7 juegos de 11 puntos cada uno.
- Se realizan 2 **saque** 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

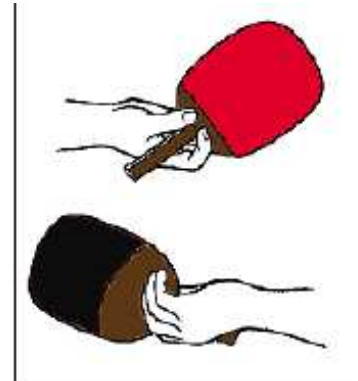
3.1.1. ESTILO CLÁSICO O PRESA EUROPEA.

- 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. EFFECTOS:

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.

