El Tenis Playa

Bernardino J. Sánchez-Alcaraz Martínez

Historia y evolución del tenis playa

El tenis playa (Beach Tennis) es una variante del tenis y voleibol playa, cuya particularidad más notable es que se juega en la arena. Los orígenes del tenis playa moderno pueden encontrarse en los años 70 en las playas de la costa Italiana con el juego del «racchettoni», que son las palas de madera convencionales. De este modo, puede afirmarse que es en 1978 en Ravena, Italia, donde nace el tenis playa como un juego social y recreativo (Lévi, 2009).

En la década de los 80, el tenis playa era un juego, en el que no existían ni reglas, ni espacio delimitado, ni red; aunque el juego comenzó a popularizarse cuando se organizaron las primeras competiciones, con

Figura 1. Practicantes de tenis playa.

reglas que variaban según el lugar o la ciudad en la que se disputase el torneo. Durante estos años, los jugadores de tenis playa comenzaron a jugar dentro de los campos de voley playa, bajando la red, teniendo tanta popularidad que los dueños de los clubes de playa comenzaron a promoverlo para ofrecer a sus clientes una actividad atractiva.

Sin embargo, no es hasta el año 2006 cuando la Federación Internacional de Tenis (ITF) redactó la normativa del tenis playa. En agosto de 2007 se disputó el primer Campeonato de Europa de Tenis Playa, que reunió a 11 paises. Actualmente, el tenis playa se practica en más de 25 países en todo el mundo, con un número aproximado de 10 millones de practicantes (Lévi, 2009), disputándose un circuito a nivel mundial (ITF, 2013c).

Equipamiento e instalaciones del tenis playa

La mayoría de las reglas del tenis playa son similares a las del tenis, exceptuando algunos cambios significativos que se desarrollan a continuación, y se regulan según el Reglamento de la ITF (2013a).

La pista

El área de juego es un rectángulo de 16 metros de largo por 8 metros de ancho (Figura 2). Se divide en dos partes o lados por la red, que se encuentra situada a una altura de 1,70 metros. La pista de individuales, modifica el ancho a un total de 4,5 metros. La distancia entre la línea lateral y el poste de la red es de 0,75 metros.

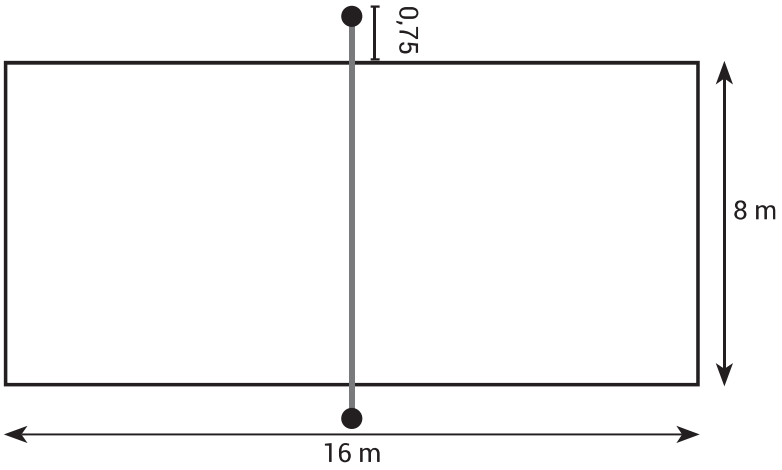

Figura 2. Medidas oficiales de la pista de tenis playa.

Pelota

La pelota apta para el juego será la aprobada por la Federación Internacional de Tenis (ITF) para el juego de tenis, siendo pelotas de baja presión con punto naranja, un 50% más lentas que una pelota de tenis normal y con un diámetro de 6.7 cm.

Raqueta

Las medidas máximas de la raqueta de tenis playa serán 50 cm de largo, 26 cm de ancho y 38 mm de grosor de perfil (Imagen 3). La raqueta estará perforada por un número no limitado de agujeros de 9 a 13 mm. de diámetro en toda la zona central.

Figura 3. Raqueta de tenis playa.

Reglamento del tenis playa

Los jugadores:

Los jugadores deben situarse uno frente al otro: el jugador que comienza el punto es el denominado servidor y el otro (del equipo contrario), restador. El lado de la pista y el derecho a comenzar sirviendo o restando se determina antes de empezar el partido mediante un sorteo. El jugador que gana el sorteo, puede servir, recibir, escoger campo o proponer al contrincante a que escoja.

El servicio

El servicio se realiza desde fuera de la pista, y si el servidor infringe esta regla, perderá el punto. A diferencia del tenis, sólo se realizará un servicio por punto y el jugador tiene libre dirección para enviar la pelota y libre posición a lo largo de la pista para realizarlo. Si la pelota

contacta con la red durante el saque, no se repite el punto. Si al contactar pasa al campo contrario, el punto continúa, y en caso contrario, sería error del jugador que sirve. Se incurre en falta de saque cuando el jugador no consigue pasar la pelota al campo contrario o sale de los límites marcados por las cintas. También sería falta de saque si el jugador invade la pista antes de contactar con la pelota.

Pérdida de punto

El jugador pierde el punto cuando:

- Una pelota es enviada fuera de la zona de juego después de un impacto.
- La pelota bota enviada por el contrario bota en su terreno de juego.
- El jugador realiza alguna acción con el objetivo de distraer al oponente, mientras se encuentra realizando un golpe.

Puntuación

La puntuación del tenis playa es similar a la del tenis convencional, exceptuando que en el tenis playa, el punto siguiente al iguales- deuce, se disputa un único punto, denominado punta de oro, y el ganador se anota el juego.

Fases para la enseñanza de los golpes de tenis playa

Fases del servicio

Siguiendo a Campos, Vázquez y Guerrero (2012), la ejecución técnica del servicio puede llegar a ser muy similar a la del tenis, pero se ha de tener en cuenta que la red en tenis playa está a 1,70 metros de altura, por lo que el obstáculo a superar es mayor. De este modo, en la mayoría de ocasiones es conveniente realizar un servicio que de tiempo al sacador a recuperar la posición cercana a la red. Por otro lado, existen variantes del servicio como el servicio en globo o el servicio por abajo en partidos de dobles mixtos.

a. **Posición de preparado:** El jugador se coloca de lado, con la pierna del brazo no dominante adelantada. La raqueta queda sujeta a la altura de la cintura, perpendicular al cuerpo, y la mano libre sujeta la pelota a la altura del cuello de la raqueta. El pie se coloca detrás de la línea de saque.

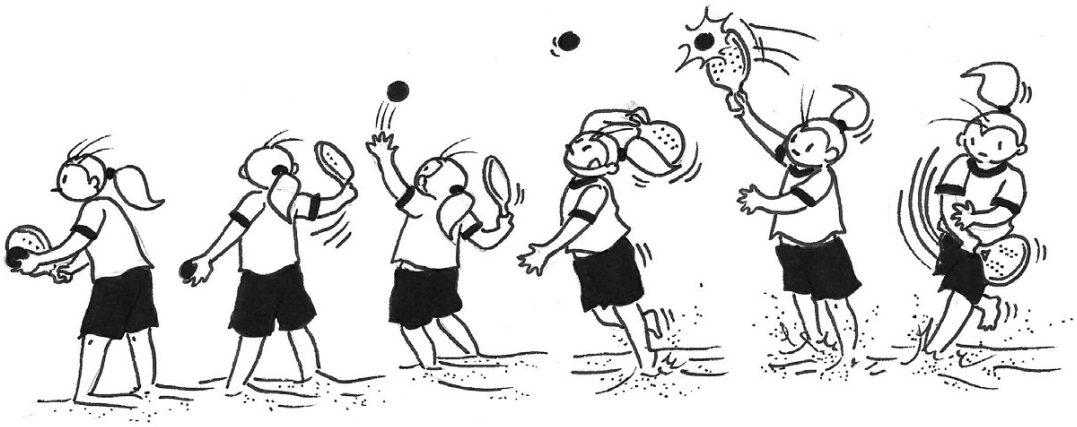

Figura 4. Fases técnicas del servicio

b. **Unidad de giro:** Se realiza un movimiento de giro hacia el lugar por donde se va a golpear. El giro se realiza por la apertura lateral del brazo-raqueta, de forma que se lleve la raqueta hacia atrás hasta que la cara de la raqueta queda paralela a la red.
c. **Avance:** A diferencia del saque de tenis, el movimiento del brazo que sujeta la raqueta puede ser más largo (realizando un bucle como en el tenis), o más corto, subiéndolo directamente pegado al cuerpo como un smash. El brazo que sujeta la pelota avanzará totalmente extendido ascendiendo para, a la altura del hombro, soltar la pelota; que ira agarrada por las yemas de los dedos y se lanzará por delante (a una distancia de 10 o 15 cm por delante del pie izquierdo), continuando el brazo libre su ascensión apuntando hacia la trayectoria de la pelota, hasta quedar totalmente extendido.
d. **Impacto:** Se realizará un movimiento de avance de la raqueta a impactar la pelota, con un movimiento de atrás hacia delante y de abajo hacia arriba, para conseguir impactar la pelota en el punto más alto. Este movimiento coincide con el descenso del brazo libre a llevar la mano hacia el centro de gravedad del cuerpo. En el momento del impacto, la cabeza de la raqueta estará completamente vertical respecto al suelo. El impacto se producirá por delante de la cabeza, levantando ligeramente el talón del pie atrasado.
e. **Acompañamiento y terminación:** Una vez golpeada la pelota se continúa el movimiento de la raqueta hacia delante y hacia abajo, conduciendo la cabeza de la raqueta hacia el lugar donde se dirige la pelota, acabando el golpe por el lado contrario.

Fases de las voleas

Las voleas son los golpes más importantes del tenis playa, ya que son los más utilizados durante el juego. En función del lado por el que se realice el golpe, se denominarán voleas de derecha o de revés. A diferencia otros deportes como el tenis o el pádel, en el tenis playa el tiempo de reacción es menor (Sánchez-Alcaraz y Gómez-Mármol, 2014), por lo que el recorrido de la raqueta de tenis playa es más corto.

Por otro lado, es importante diferenciar dos tipos de voleas en función del punto de impacto con la pelota. Si el punto de impacto es a la altura del pecho, hombro o cabeza del jugador, será una volea alta, más ofensiva. Por otro lado, si el punto de impacto se produce por debajo del pecho del jugador, se realizará una volea baja, en la que se tendrá que realizar una mayor flexión de rodillas y cuyo componente táctico será más defensivo.

a. **Preparación y unidad de giro:** El jugador, partiendo de la posición de preparado, con empuñadura continental, realizará un giro de hombros y cadera pivotando sobre el pie del golpe, de forma que la raqueta quede situada delante del cuerpo, mostrando la cara a la pelota con el marco inferior ligeramente adelantado y el tapón apuntando hacia el pie contario al golpe. La mano no dominante ha soltado la pala y queda extendida hacia delante para equilibrar el cuerpo en la volea de derecha, y agarrando el corazón de la raqueta en la volea de revés.
b. **Punto de Impacto:** Desde la posición anterior, se realiza una transferencia del peso hacia delante, golpeando la pelota a la vez que se da un paso en diagonal con el pie contrario. El impacto coincidirá

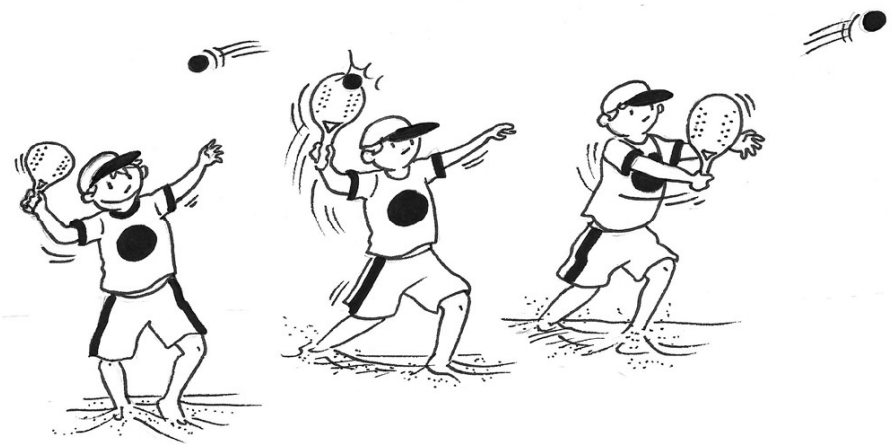

Figura 5. Fases técnicas del golpe de volea alta de derecha.

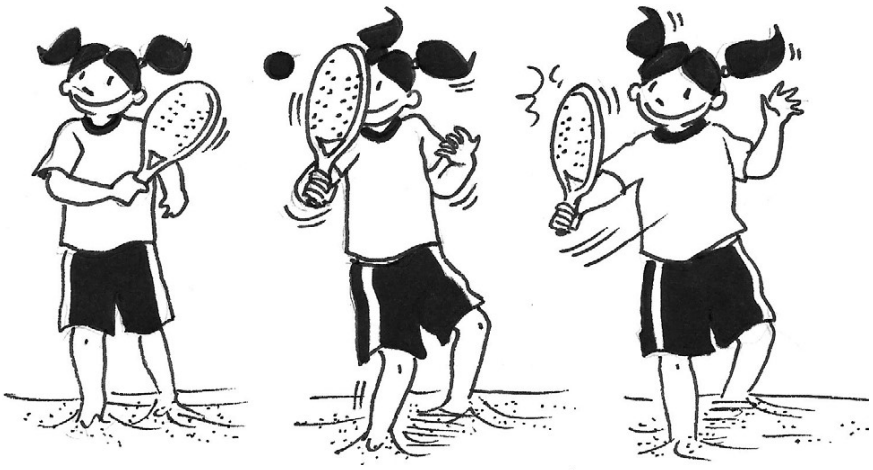

Figura 6. Fases técnicas del golpe de volea alta de revés.

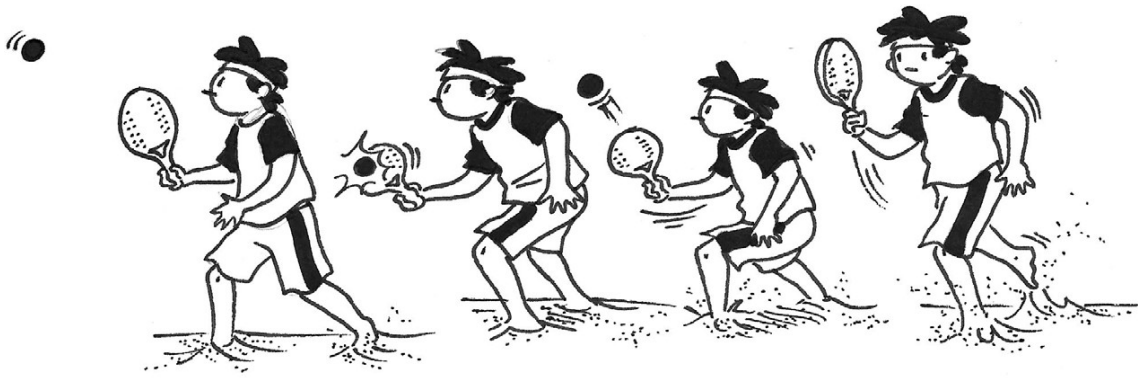

Figura 7. Fases técnicas del golpe de volea baja de derecha.

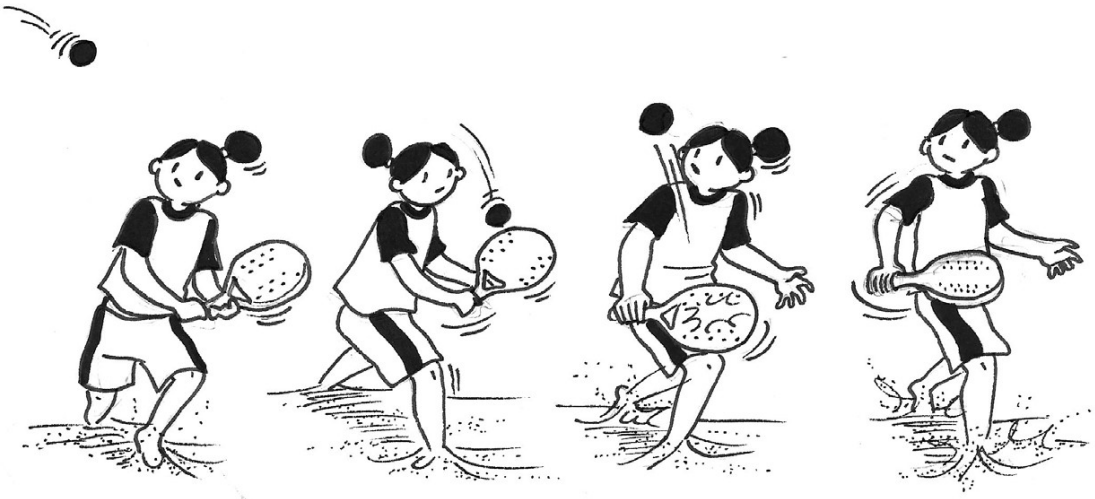

Figura 8. Fases técnicas del golpe de volea baja de revés.

con el paso diagonal, y se producirá delante del cuerpo, a la altura del pecho, entrando a con los cantos casi perpendiculares al suelo para una volea fuerte y plana y con un golpeo compacto.

c. **Terminación:** Después del impacto, la pala continua hacia delante por encima de la altura de la red El talón del pie retrasado se levanta favoreciendo la transferencia de peso y la recuperación. La mano no dominante se extiende hacia atrás en la volea de revés.

Fases del remate o smash

a. **Preparación y unidad de giro:** El jugador, partiendo de la posición de preparados, realizará un movimiento denominado «3 en 1». En primer lugar, tan pronto como el jugador vea venir el globo de su rival, desplazará el pie derecho detrás del izquierdo (diestros), girando y quedando en una posición de lado. Al mismo tiempo, la mano no dominante se extiende apuntando hacia la pelota, sirviendo de referencia y manteniendo el balance. Por último, la pala se desplaza arriba detrás de la cabeza, flexionando el codo que se sitúa a la altura del hombro.

b. **Ajuste de pasos y punto de impacto:** Desde la posición anterior, se realiza un ajuste de pasos lateralmente de forma que el jugador se coloque debajo de la pelota. Cuando el jugador localiza la pelota sobre su cabeza, realizará un movimiento de extensión del brazo golpeando lo más arriba posible, a las 12 en punto de un reloj imaginario que estuviese delante de él. El peso del cuerpo se desplaza hacia el pie adelantado y, para facilitar la transferencia, el talón del pie retrasado se levanta. Si-

Figura 9. Fases técnicas del remate o smash.

multáneamente a la extensión del brazo dominante, el brazo no dominante irá hacia el estómago para mantener el equilibrio.

c. **Terminación:** Después del impacto, la pala continua hacia delante con un largo acompañamiento hasta llegar a simular que se guarda en el bolsillo del lado contrario de la ejecución del golpe, entre el hombro y la cadera.

Fases del gancho o bilanciere

Ante un globo lanzado por el contrario, la respuesta natural es un remate o smash, pero si el globo es profundo o el jugador se encuentra adelantado, el smash no es la elección más acertada ya que puede ser difícil de ejecutar, y además tácticamente, nos puede dejar en una situación inconveniente para el siguiente golpe ya que quedaríamos con el cuerpo caído hacia atrás.

Para mantener una ventaja, ante esta situación, se debe ejecutar lo que los italianos llaman bilanciere (balancín) y que se conoce en España como gancho, ya que el movimiento es muy similar al del gancho de baloncesto.

Siguiendo a Stanicia (2014) para ejecutar este golpe, el brazo dominante se estira hacia atrás, mientras el no dominante apunta a la pelota. Al mismo tiempo el cuerpo inicia el movimiento hacia atrás, con los hombros de lado. En la fase de ataque, la paleta empieza a subir con la cara mirando hacia la bola, mientras que el brazo no dominante baja en sentido opuesto, iniciando así la transferencia de peso de atrás adelante. El impacto a la pelota será ligeramente detrás del cuerpo, con el brazo estirado.

Figura 10. Fases técnicas del gancho o bilanciere.

Es importante en esta fase doblar la muñeca hacia dentro para conseguir una inclinación y aceleración adecuadas. Después sigue acompañando el movimiento de la bola, finalizando la transferencia de peso. Esto te ayudará a recuperar la posición rápidamente. Cuanto mayor sea la aceleración del brazo y la inclinación de la paleta, mayor será la agresividad del golpe, con las ventajas e inconvenientes que eso implica.

Tácticamente, el bilanciere va a permitir mantener la iniciativa del punto, que se conseguirá bajando la pelota. Otra variante interesante, si los contrarios se pegan mucho a la red, es tirar un globo.

Fases del Sventagliata di Rovescio

También conocido como «Sventaglio», es el golpe más espectacular e identificativo del tenis playa. Su ejecución es bastante compleja. Es un golpe que se realiza cuando la pelota viene para hacer una volea simple o alta de revés. Sin cambiar la empuñadura de derecha, golpearemos la pelota también con la cara de nuestro golpe de derecha.

Desde la posición básica con raqueta alta, llevamos la raqueta un poco hacia atrás para coger impulso, de manera que la raqueta se quede con la cara donde golpeamos de revés cerca de la parte lateral izquierda de nuestra cabeza apuntando hacia ella. Luego, el golpe es con la cara de la raqueta donde normalmente golpeamos de derecha. Su ejecución es llevando la raqueta hacia arriba y delante, para golpear en frente de nuestra cabeza y se finaliza llevando el brazo hacia la derecha, haciendo una parábola parecida al movimiento de los parabrisas.

Al principio resulta difícil pero con práctica puede llegar a ser un golpe automatizado para esconder el revés y en su lugar sorprender a los rivales con este magnífico golpe técnico.

Figura 11. Fases técnicas del Sventagliata di Rovescio.

Táctica básica del tenis playa

Siguiendo a Campos et al. (2012), los principios tácticos en tenis playa son:

- Buscar la movilidad continua del oponente.
- Poner a prueba la velocidad de reacción y anticipación del oponente a través de voleas rápidas buscando la proximidad del cuerpo.
- Buscar pelotas largas a la espalda del remate natural del oponente.
- Restar al espacio sobre el jugador que sirve.
- Crear de espacios.
- Alternar globos, dejadas y contra dejadas.
- Buscar el elemento sorpresa en algunas jugadas, por ejemplo, el globo de servicio.
- Analizar, buscar y explotar las debilidades de los oponentes.
- Buscar del cansancio acumulado del oponente mediante puntos largos y la movilidad vertical (globo-dejada-globo,...).
- Cambios de ritmo en el juego.

Referencias bibliográficas

Campos, J., Vázquez, J., Guerrero, S. (2012). El tenis playa ¿una nueva modalidad?. Revista e-Coach, 12, 18-25.

ITF. (2013a). Rules of Beach Tennis. International Tennis Federation.

ITF. (2013b). Rules of Beach Tennis (Changes). International Tennis Federation.

ITF. (2013c). Beach Tennis Tour Rules and Regulations. International Tennis Federation.

Lévi, F. (2009). Panorama sobre el tenis playa. Coaching and Sport Science Review, 16 (47), 20-21.

Sánchez-Alcaraz, B.J. y Gómez-Mármol, A. (2013). Estructura temporal y análisis de las acciones de juego en el tenis playa. AGON, International Journal of Sport Sciences, 3 (2), 68-74.

Staniscia, G. (2014). Golpes propios del tenis playa. Almería. Beach Tennis Almeria.