

# El tenis playa

## *¿una nueva modalidad? (I)*

### **Josep Campos Rius**

Licenciado en Educación Física. Director del Área de Docencia e Investigación de la Federación Catalana de Tenis

### **Jorge Vázquez Fernández**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Responsable de Tenis Playa de la Federación Catalana de Tenis.

### **Sergi Guerrero Muñoz**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Preparador Físico y Técnico del Área de Docencia e Investigación de la Federación Catalana de Tenis.

## **PRESENTACIÓN**

El tenis playa se practica en varios países del mundo desde hace algunos años como son Italia, Francia, Reino Unido, Estados Unidos, Brasil y España.

En la actualidad hay un circuito internacional semiprofesional que es el *ITF Beach Tennis Tour*, que pasa por muchos países y con torneos de diferente graduación según el nivel y la dotación económica, que van desde Japón a lugares como Aruba o las Islas Mauricio.

En España se juega desde hace más de cinco años y su reglamento se ha incluido en los estatutos de la RFET y de las Federaciones Territoriales como una nueva modalidad a potenciar mediante la competición, la promoción y la docencia. Cada año se juegan campeonatos Regionales y el Campeonato de España.

A nivel de competiciones, se cuenta con diversos torneos internacionales, como el Ciudad de Barcelona (5ª Edición en el 2012) o torneos en Canarias los cuales son puntuables para la clasificación internacional ITF.



## ¿QUÉ ES EL TENIS PLAYA?

Es una modalidad del tenis que proviene de los tradicionales juegos de palas y que surgió simultáneamente en varias localidades españolas. Normalmente se juega por parejas en las categorías masculina, femenina y, en algunas pruebas amateur, también en mixta.

El juego se desarrolla sobre una superficie de arena, en playas o en clubs y en zonas destinadas a la práctica de deportes de playa.

El juego del tenis playa se desarrolla siempre de volea con lo cual si la pelota toca el suelo, el punto se da por finalizado.

La ITF (Federación Internacional de Tenis) es la entidad encargada de velar por el tenis playa en todos sus diferentes ámbitos a nivel internacional, y cada Federación Nacional y territoriales también desempeñan un papel importante y decisivo.



### 1.-REGLAMENTO BÁSICO<sup>1</sup>:

La mayor parte del reglamento del tenis playa es igual del tenis, salvo en algunas excepciones y teniendo en cuenta las particularidades del juego de tenis playa.

#### - Material e instalaciones:

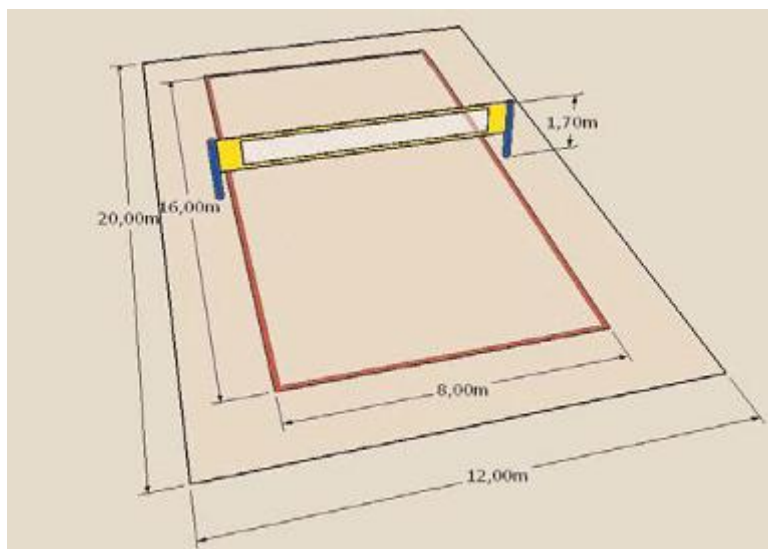
La pista es un rectángulo de 16 metros de largo por 8 metros de ancho. En este sentido, las dimensiones son las mismas que el deporte del voley playa lo que facilita la práctica del tenis playa en cualquier zona adaptada a este deporte.

---

<sup>1</sup> Adaptado de: Reglas del Juego de Tenis Playa, versión 2009. Real Federación Española de Tenis

En las pruebas de Individual, el ancho de la pista se reducirá a 6 metros, quedando el resto de medidas igual que en las pruebas de dobles, aunque no es muy habitual ver este tipo de pruebas dentro de los torneos. Normalmente, se juega siempre en formato dobles.

La red se sitúa a una altura de 1,70 metros.



La pelota reglamentaria es la pelota de Tipo 2 (Naranja) o comúnmente conocida como pelota de mini-tenis.

Las medidas máximas de la raqueta o pala son 50 cm de largo, 26 cm. de ancho y 38 milímetros de grosor de perfil.

Dentro de esta reglamentación podrían incluirse palas de otros deportes siempre y cuando entren dentro de los márgenes máximos permitidos.

#### - Práctica del juego:

En el servicio, el jugador sacador se puede colocar en cualquier punto de la zona comprendida detrás de la línea de fondo de su campo y sin sobrepasar los límites imaginarios de las líneas laterales. No existe marca central por lo que el jugador puede sacar desde el lado que decida, pudiendo cambiar o no al finalizar el punto y empezar el siguiente.



Asimismo, la trayectoria del servicio no ha de ser en una dirección determinada o a un jugador restador determinado.

Los jugadores restadores pueden colocarse indistintamente en su lado del campo correspondiente, pudiendo también cambiar su posición entre punto y punto.

El jugador sacador sólo dispondrá de un servicio.

Sin embargo, si en el servicio, la pelota toca la cinta de la red y pasa correctamente al campo contrario, el juego continúa.



## 2.- TÉCNICA Y TÁCTICA BÁSICAS

El tenis playa cuenta con algunas similitudes técnicas y tácticas con el tenis, sin embargo, el reglamento del juego así como las características de la superficie de juego condicionan una técnica determinada en los golpes.

Los golpes básicos del tenis playa son:

- Voleas (de derecha y de revés)
- Remate
- Servicio

Además, existen los golpes de situación (de carácter táctico) que se engloban también dentro de los golpes básicos en tenis playa:

- Resto
- Dejada y contra dejada
- Globo



Existen también algunos golpes especiales que se realizan en determinadas jugadas o situaciones propias del tenis playa.

La posición de espera durante el juego es activa (piernas ligeramente flexionadas y en movimiento) y la pala ligeramente alta para golpear así la pelota lo más alto posible.

Para casi todos los golpes del tenis playa se utiliza una empuñadura continental y todos los golpes se caracterizan asimismo por preparaciones rápidas y cortas, debido a la velocidad del juego y a la necesidad de reaccionar con rapidez.

La utilización de la muñeca en golpes de habilidad o cambios de dirección es también una característica definitoria a nivel técnico de este deporte.

En las voleas, el punto de impacto se produce delante del cuerpo y lo más alto posible (voleas altas) aunque existen mucha variedad de voleas: altas, medias, bajas; de ataque, de defensa.

El remate en el tenis playa no suele ser un golpe definitivo, incluso a veces es un golpe defensivo para contrarrestar un globo rival. Puede ser de derecha o de revés y se caracteriza por una corta preparación del golpe, un punto de impacto alto (pero no siempre delante del cuerpo) ya que puede ocurrir que el punto de impacto se produzca en la proyección de la cabeza o incluso por detrás del cuerpo del jugador.

Estos remates son viables debido a la corta longitud de la pala de tenis playa, que permite una elevada maniobrabilidad.

El servicio en el tenis playa es parecido al del tenis pero se ha de tener en cuenta la mayor altura de la red (1,70 metros). El punto de impacto a la pelota siempre es lo más alto posible. Asimismo, debido a las características del juego (la pelota no puede botar), se utiliza la inercia producida en el servicio para realizar un movimiento lo más rápido posible hacia adelante para cubrir el espacio libre cerca de la red. El salto es también más visible en el tenis playa por la necesidad de tocar la pelota más alta.

El resto suele ser de volea pero con la característica especial de ser de forma rápida y teniendo que anticipar las acciones. Normalmente se trata de golpes de bloqueo con preparaciones muy cortas y rápidas.



La dejada y contra dejada son de los pocos golpes de tenis playa en los que se pueden utilizar los efectos cortados en determinadas situaciones para engañar al oponente y dejar la pelota muerta cerca de la red. La particularidad de la dejada en el tenis playa es que se realiza en cualquier golpe básico (volea de derecha, volea de revés, resto o remate).

El globo es un recurso muy utilizado tanto a nivel defensivo como ofensivo y se puede realizar también mediante diferentes golpes básicos como son las voleas, los remates e incluso desde el servicio como elemento sorpresivo.

Además de los golpes básicos, en el tenis playa podemos destacar otros elementos que conforman la técnica como los desplazamientos o saltos (que son específicos de tenis playa) o las caídas.



Los principios tácticos básicos 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.

### **3.- ORIENTACIONES PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA**

El jugador ideal de tenis playa ha de poseer una importante inteligencia táctica, tener un buen manejo de los recursos técnicos, ser fuerte mentalmente, tener una buena coordinación con su compañero/a y tener una alta eficiencia física. De todas maneras, un jugador podría compensar ciertas carencias en algunos de estos aspectos con niveles más altos en los restantes.

Los jugadores de este deporte para rendir mejor durante la competición deben ser muy bien entrenados en diversos aspectos físicos y fisiológicos. Para un buen desarrollo muscular, es necesario que los grupos musculares sean fuertes, elásticos, explosivos, bien coordinados y capaces de sostener períodos de intenso esfuerzo físico intermitente durante un largo tiempo con pausas incompletas y completas.

Las capacidades físicas condicionantes en el tenis playa son la fuerza explosiva y la resistencia a la fuerza por medio de contracciones dinámicas. También se involucra la capacidad oxidativa destinada a la recuperación intra y post-esfuerzo.

Si se hace referencia a los sistemas energéticos predominantes, se establece claramente que el sistema anaeróbico aláctico es el más solicitado, seguido por el sistema aeróbico.

#### **CARACTERÍSTICAS DE LOS EJERCICIOS DE PREPARACIÓN FÍSICA A NIVEL METODOLÓGICO:**

- Ejecución correcta de los ejercicios propuestos por el preparador físico.
- Combinaciones de ejercicios que contemplen un uso determinado de la cadena cinética.
- Ejercicios globales que simulen el golpe completo dentro y fuera de la pista.
- Ejercicios de propiocepción para evitar posibles lesiones y mejorar la estabilidad de las articulaciones.
- Ejercicios “core”, para trabajar el centro de estabilidad y gravedad del cuerpo. Mediante estos ejercicios se podrá mejorar la musculatura profunda de la columna vertebral y abdomen.
- Elementos utilizables para la realización de ejercicios: plataformas inestables, bandas elásticas, balón medicinal, fitball, TRX, Kinesis y mancuernas.

### **4. ¿CÓMO Y DÓNDE PUEDO JUGAR?**

En muchos lugares de la costa española hay habilitadas zonas deportivas aptas para la práctica del tenis playa en algunos casos, y, en otros, para el voley playa y con la adaptación necesaria de la red se dispondría de una pista de tenis playa reglamentaria. Se puede utilizar la misma pista, líneas y palos, pero la red además de estar a la altura reglamentaria tendrá que ser cambiada por una red con malla de recuadros más pequeños, ya que en redes de voley la pelota de tenis puede atravesar la malla de la red

En algunos lugares existen pistas de tenis playa que no están situadas en la costa o en las playas sino dentro de las instalaciones de clubes de tenis o deportivos.

Actualmente, no muchas tiendas deportivas disponen de material de tenis playa a la venta, pero algunas marcas realizan sus ventas por Internet o disponen de palas en stock.

El presupuesto de una pista de tenis playa (juego de postes, red y líneas) oscila entre los 250 y 500 euros según la calidad de los materiales. En algunas ocasiones se construyen pistas de tenis playa con lo que el coste en arena, transporte y construcción aumenta, y puede oscilar entre los 5.000 y 8.000 euros.

Existen algunos clubes de tenis con pistas de voley o tenis playa, con lo que es la manera más fácil de acceder a la práctica de tenis playa si no se tiene acceso al material o de una zona deportiva adaptada en la playa o costa de la zona.

En España, el tenis playa no se juega sólo en comunidades autónomas con costa, sino que ya hay iniciativas que impulsan el tenis playa en comunidades autónomas como Castilla y León, que pueden disponer de zonas deportivas aptas para la práctica que se suman a las iniciativas como en Cataluña, Canarias, Baleares o Melilla.

### ¿QUIERO MÁS INFORMACIÓN?

En los apartados correspondientes de tenis playa de las siguientes páginas web:

International Tennis Federation: [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com)

Real Federación Española de Tenis: [www.rfet.es](http://www.rfet.es)

Federació Catalana de Tennis: [www.fctennis.cat](http://www.fctennis.cat)

