



**CUADERNO TÉCNICO
de
TENIS DE MESA**

LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Método y ejercicios de progresión rápida

Autor: Philippe Molodzoff
Entrenador Nacional Francés
Capitán del equipo subcampeón de Europa infantil 1988

Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Barcelona, agosto de 2004

La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida - Índice

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

ÍNDICE

Índice	1
Introducción	2
Capítulo 1 – Planificar el entrenamiento y construir la sesión	3
1.1.- Estructura de la sesión	3
1.2.- Tema de la sesión	4
Capítulo 2 – Contenido de la sesión	6
2.1.- Comienzo de la sesión	6
2.2.- Tema de la sesión	8
2.3.- Estrategia de las primeras pelotas	17
2.4.- Finalización de la sesión	24
Anexo – Lista de estiramientos después de los ejercicios	32

INTRODUCCIÓN

Todo el mundo conoce una serie de “recetas” para construir sus entrenamientos, pero ¿cómo integrar estos diferentes elementos en una sesión?

¿Cómo planificar la progresión para que esta se produzca lo más rápidamente posible y sin olvidar ninguna etapa intermedia?

¿Por qué este ejercicio en vez de este otro?

Los interrogantes respecto al plan de entrenamiento son numerosos, tanto por parte de los entrenadores, como por parte de los jugadores.

Este libreto técnico no tiene la ambición de abordar esta cuestión de una manera exhaustiva. Su objetivo es sencillamente el de ayudar a aquellos que sienten la necesidad de poner en orden sus ideas y buscar un método, para evitar hacer cualquier cosa en cualquier momento.

Dado que el entrenamiento es antes que nada la preparación para la competición, la cual constituye el objetivo supremo, es imposible olvidar esta preparación dentro de la sesión de entrenamiento. Le dedicamos una parte importante en el marco de este documento.

Capítulo 1

PLANIFICAR EL ENTRENAMIENTO Y CONSTRUIR LA SESIÓN

1.1.- Estructura de la sesión.

La estructura de una sesión de entrenamiento comporta generalmente los siguientes elementos:

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| 1. CALENTAMIENTO | (mínimo 5 min.) (*) |
| 2. REGULARIDAD | (mínimo 10 min.) (*) |
| 3. DESPLAZAMIENTOS | |
| 4. ENCADENAMIENTOS / RAPIDEZ | |
| 5. TRABAJO TÉCNICO | |
| 6. SERVICIOS / PRIMERAS PELOTAS | (*) |
| 7. JUEGO LIBRE / COMPETICIÓN | |
| 8. ESTIRAMIENTOS | (mínimo 5 min.) (*) |

(*) Elementos indispensables de la sesión de entrenamiento, que constituyen el cuerpo de la sesión.

Yo personalmente tendría la tendencia de añadir a los elementos indispensables, el trabajo de los SERVICIOS y de las PRIMERAS PELOTAS que, siendo el elemento de partida del punto en el tenis de mesa, han de ser trabajados, aunque sea de manera corta, lo más a menudo mejor (mínimo 10 min.). El mejor método para instaurarlo de manera sistemática sería el de prever un rato de trabajo antes de los estiramientos.

Entonces la sesión estaría sistemáticamente constituida por:

- Al comienzo, 15' de **CALENTAMIENTO + REGULARIDAD**
-----> **ACTIVACIÓN DEL ORGANISMO**

- Al finalizar, 15' de **SERVICIOS (1as PELOTAS) + ESTIRAMIENTOS**
-----> **VUELTA A LA CALMA**

1.2.- Tema de la sesión.

Teniendo en cuenta los elementos indispensables que hemos mencionado anteriormente, una sesión de entrenamiento de 2 horas durará en realidad 1 hora y 30 minutos, o sea, 45' de trabajo para cada uno de los dos contrincantes, si trabajan alternativamente. Puede pasar que en 45' de trabajo no se puedan integrar la totalidad de los 4 elementos que constituyen el cuerpo de la sesión de entrenamiento. En este caso los podemos alternar en función de las sesiones y de los objetivos que se quieran desarrollar. Así pues, se podrán repartir estos elementos, los temas de la sesión, en 4 módulos:

MÓDULO 1: RITMO / DESPLAZAMIENTO (JUEGO DE PIERNAS)

MÓDULO 2: RAPIDEZ / ENCADENAMIENTOS (RAPIDEZ)

MÓDULO 3: TÉCNICA / SISTEMA DE JUEGO (HABILIDAD)

MÓDULO 4: PRIMERAS PELOTAS / DUELO (COMPETICIÓN)

Dentro de una sesión de entrenamiento pueden tener cabida dos módulos, lo cual representa un tiempo de trabajo de unos veinte minutos por módulo y por jugador.

Si se quiere insistir en un trabajo físico importante, también podemos programar una sesión entera de trabajo con un solo módulo.

Los módulos 1 y 2 se aproximan más a una forma de trabajo físico específico:

- el módulo 1 favorece más particularmente el trabajo aeróbico y continuo
- el módulo 2 favorece más los intervalos cortos y un trabajo de rapidez con una recuperación más importante.

Los módulos 3 y 4 jugarán un papel más importante en una fase de reposo relativo o próxima a la competición, teniendo en cuenta que este último módulo es calcado al de la competición.

La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Capítulo 1

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

En resumen:

BÚSQUEDA DE PROGRESIÓN: MÓDULOS ESTRUCTURAS (1) Y RAPIDEZ (2)

Si los fundamentos técnicos son suficientes, si no hay que integrar prioritariamente el MÓDULO HABILIDAD (3)

PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN: MÓDULO HABILIDAD (3) Y COMPETICIÓN (4)

Integrando secuencias del MÓDULO RAPIDEZ (2) para perfeccionar la preparación física al acercarse la competición

Ejemplo: Planificación de sesiones de entrenamiento 2 meses antes de una competición, a razón de 3 sesiones de 2 horas por semana.

Semana 1 a 3: prioridad para la **RESISTENCIA: JUEGO DE PIERNAS** en cada sesión + RAPIDEZ y HABILIDAD.

Semana 4 a 6: prioridad para la **RAPIDEZ + COMPETICIÓN**

Semana 6 a 8: prioridad para la **COMPETICIÓN + HABILIDAD**

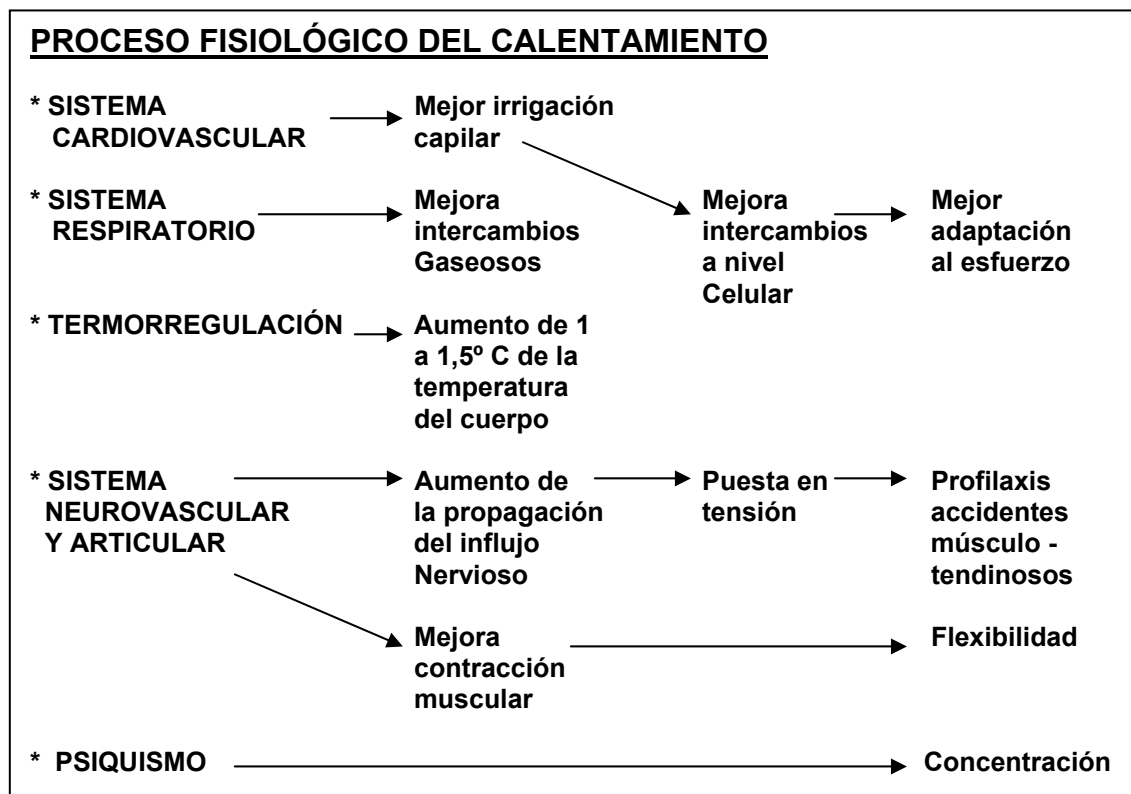
Capítulo 2

CONTENIDO DE LA SESIÓN

2.1.- Comienzo de la sesión.

2.1.1.- El calentamiento. ¿Por qué?

Dado que un músculo, como un motor, no puede arrancar “en frío”, calentarse consiste en preparar el organismo para el esfuerzo, activando progresivamente el conjunto cardiovascular, despertando el sistema neuromuscular y optimizando el metabolismo. Es así que se permite a la mente concentrarse. Saltarse esta fase preparatoria es arriesgarse a un accidente muscular, sobre todo en un deportista poco entrenado o en los deportes que requieren esfuerzos rápidos y bruscos.



ANTES DE CADA ESFUERZO, HAY QUE PENSAR EN HACER UN CALENTAMIENTO LENTO Y PROGRESIVO

¿Cómo?

De manera activa, mediante la realización de ejercicios ejecutados con una intensidad mínima durante un tiempo muy largo, o con una intensidad muy fuerte, durante un tiempo muy corto. Los ejercicios de estiramientos, en los que tanto insistimos, han de practicarse al inicio y al final del entrenamiento.

2.1.2.- Calentamiento específico: La regularidad.

¿Por qué?

Para respetar los mismos principios fisiológicos que en el calentamiento físico general y preparar específicamente el esfuerzo que ha de venir.

¿Cómo?

Respetando siempre las tres grandes reglas de la progresión:

- del más sencillo al más complejo ...
- del más general al más particular ...
- del más lento al más rápido ...

¿Objetivos?

1. Pasar revista a los golpes del tenis de mesa, los unos después de los otros.
2. Repetirlos con desplazamiento, para calentar las piernas.
3. Combinarlos de manera sencilla para preparar el intercambio.
4. Preparar el juego libre de los puntos para el trabajo de las primeras pelotas, conjuntamente con el del intercambio.

La sesión de entrenamiento

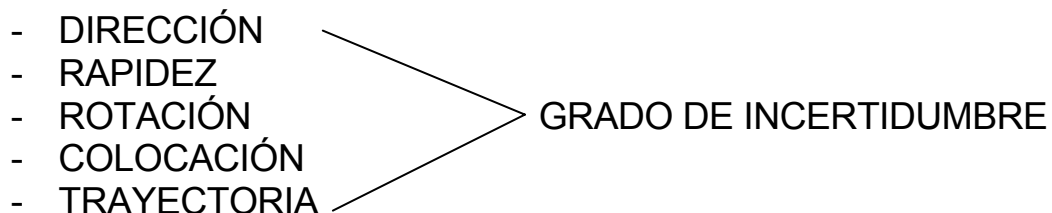
Método y ejercicios de progresión rápida – Capítulo 2

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

2.2.- Tema de la sesión.

Empezaremos con una base de REGULARIDAD, sin ningún grado de incertidumbre, para incrementar progresivamente la complejidad (el grado de incertidumbre) a medida que avancen las sesiones de entrenamiento, y sea cual sea el módulo.

El incremento de la incertidumbre está en función de la variación de los cinco parámetros fundamentales de nuestro deporte:



Se puede actuar siempre sobre uno sólo de estos parámetros, o combinarlos entre ellos para obtener una complejidad creciente. La mayor complejidad será, sin duda, el juego libre, donde ninguno de estos parámetros está fijado, y donde la pelota puede ser de cualquier naturaleza y ser jugada a cualquier lugar.

Veamos ahora ejemplos prácticos de progresión de ejercicios en el marco de los diferentes módulos propuestos.

La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Capítulo 2

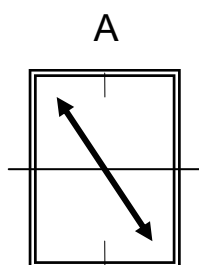
Autor: Philippe Molodtsov
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

MÓDULO 1

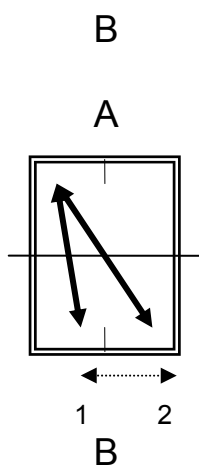
RITMO / DESPLAZAMIENTOS (JUEGO DE PIERNAS)

A partir de un ejercicio sin variación de ningún parámetro, regularidad de golpe derecho.

Por ejemplo:



No hay incertidumbre



Variaremos el parámetro DIRECCIÓN para hacer trabajar el DESPLAZAMIENTO CORTO, colocando el jugador A una pelota al medio, una pelota a la derecha.

Fijémonos que las 2 direcciones han sido impuestas, por lo tanto, no existe aún ninguna incertidumbre para el jugador B

Haciendo variar el parámetro DESPLAZAMIENTO, introduciremos un grado de incertidumbre, dando la consigna de que el jugador A pueda colocar 1 o 2 pelotas al medio y 1 pelota a la derecha.

Hay que remarcar que cada vez que el adversario tiene una posibilidad de escoger, la incertidumbre del jugador que trabaja se incrementa, y la complejidad del ejercicio aumenta.

En este módulo, lo que nos interesará principalmente será jugar las pelotas cada vez más rápidas, llegando a los lugares programados de la mesa y buscando una colocación de la pelota manteniendo la rapidez, regularidad y precisión.

La sesión de entrenamiento

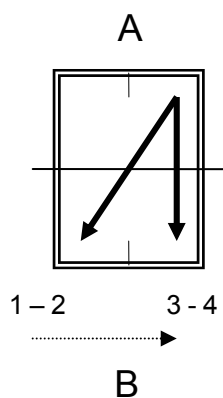
Método y ejercicios de progresión rápida – Capítulo 2

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Este módulo está pensado principalmente para hacer evolucionar los parámetros: **DIRECCIÓN – COLOCACIÓN – RAPIDEZ**

El eje principal es el **DESPLAZAMIENTO**

Un ejemplo de ejercicio complejo referido a este módulo, realizado por los jugadores del equipo de Francia, es el “japonés”:



“A” coloca con bloqueo de revés 2 pelotas a la izquierda y 2 pelotas a la derecha de la mesa.

“B” juega de topspin de derecha las pelotas 1 y 3, al bote o en fase subiendo, y las pelotas 2 y 4 en fase bajando.

También, al mismo tiempo, se puede hacer trabajar la técnica del jugador “A” pidiéndole que amortigüe los bloqueos 1 y 3 y que acelere y alargue la trayectoria de los bloqueos 2 y 4.

Tenemos así la variación de los 5 parámetros combinados en un sólo ejercicio, muy complejo, y centrado principalmente en el RITMO y el DESPLAZAMIENTO.

La sesión de entrenamiento

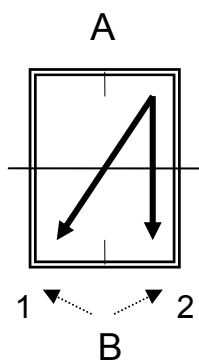
Método y ejercicios de progresión rápida – Capítulo 2

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

MÓDULO 2

RAPIDEZ / ENCADENAMIENTOS (RAPIDEZ)

El ejercicio de base, sin ningún parámetro aleatorio (incertidumbre) será aquí el encadenamiento de 2 golpes, por ejemplo REVÉS – GOLPE DE DERECHA :



Se tratará, en un principio, de hacer variar el parámetro RAPIDEZ, que es el principal objetivo del módulo.

Seguidamente se buscará aumentar la complejidad del parámetro DESPLAZAMIENTO para aumentar poco a poco la incertidumbre de los encadenamientos, manteniendo la RAPIDEZ.

Primero haciendo repetir 1 pelota a “A” sobre uno de los dos desplazamientos, o bien, creando una tercera zona de desplazamiento al vientre de “B”, después, pidiéndole a “A” que distribuya aleatoriamente (libremente) sobre las 2 o 3 zonas.

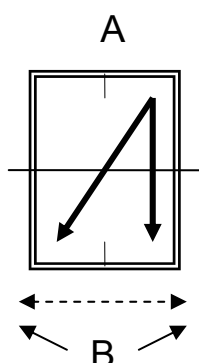
Así, se podrá pedir a “B” que cuando pueda pivote cuando le venga la pelota al revés, o que haga topspin contra la pelota que le venga a su derecha.

Un ejemplo de ejercicio complejo realizado por los jugadores del equipo de Francia respecto a este módulo es la “rapidez”.

La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Capítulo 2

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula



“A” coloca las pelotas con bloqueo de revés a cualquier lugar de la mesa.

“B” juega libremente (topspins o bloqueos) las pelotas de revés o de derecha, intentando marcar el punto (variación de los efectos y de las trayectorias).

Este módulo está pensado principalmente para hacer evolucionar los parámetros: **RAPIDEZ – COLOCACIÓN – DIRECCIÓN.**

El eje principal es la **INCERTIDUMBRE.**

MÓDULO 3

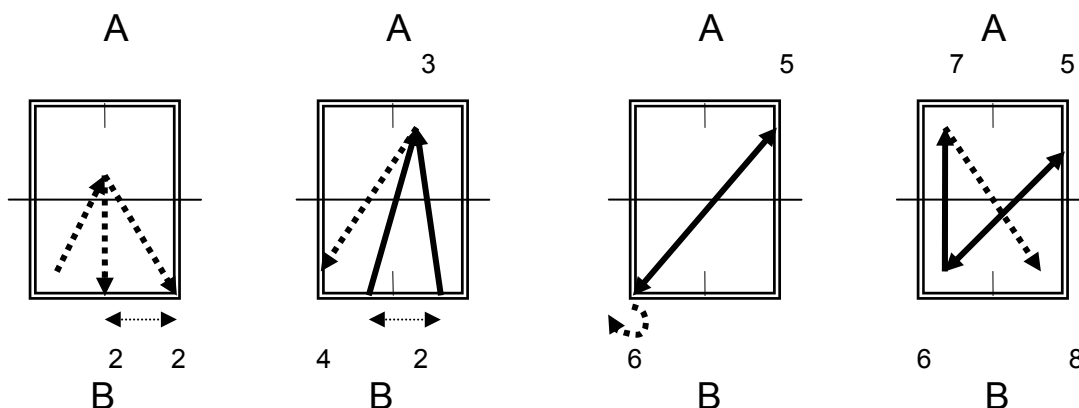
TÉCNICA / SISTEMA DE JUEGO (HABILIDAD)

Se Tratará de una progresión técnica, ya sea en un golpe aislado del sistema de juego, ya sea en un encadenamiento de golpes utilizados dentro del sistema de juego del jugador.

En la situación más simple, esto puede consistir en mejorar el efecto en el topspin contra pelotas cortadas, con introducción de pelotas cortadas sucesivamente al mismo lugar. En este ejemplo no hacemos trabajar más que un solo gesto con una única mejora técnica contra un único tipo de pelota.

Seguidamente se podrá hacer variar el tipo de pelotas recibidas y la mejora técnica: efecto alternándolo con rapidez por ejemplo. Preferentemente integraremos muy pronto esta mejora técnica gestual dentro del sistema de juego del jugador. Esto nos conduce hacia un trabajo de esquemas de juego preferentes para el jugador.

Un ejemplo de ejercicio de esquemas de juego realizado por los jugadores del equipo de Francia: servicio corto (1) seguido de toma de iniciativa de derecha al vientre (el bolsillo) del adversario (3), el adversario devuelve contra el revés (4), encontrar la diagonal de revés. Revés (5) para poder pivotar y forzar (6), o desplazarlo lateralmente de revés (fuera de banda) (7) para volver a utilizar el topspin de derecha (8).



La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Capítulo 2

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Se le puede especificar al jugador un trabajo técnico más preciso implicando también la habilidad, basándose en este encadenamiento, sin que por ello salgamos del esquema de juego. Tratará de cada uno de los elementos técnicos del ejercicio que se ha preparado; Ordenándolos:

- **servicio corto (1)** : aumentar el efecto o la variación del efecto; acortar.
- **toma de iniciativa (3)** : aumentar la rotación o variar la rotación; rapidez; trayectoria; precisión al bolsillo del contrario.
- **diagonal revés – revés (5)** : buscar el fuera de banda; con rapidez; con topspin; etc.
- **pivotar y forzar (6)** : colocación de la pelota fuerte; tipo de pelota fuerte (topspin, picada, ...).
- **desviar lateralmente de revés (7)** : encontrar la banda descubierta (descolocación), con bloqueo; con topspin; con efecto; etc.
- **Utilización del topspin de derecha (8)** : rápido o rotación; colocación, etc.

Este módulo está pensado principalmente para hacer evolucionar los parámetros: **ROTACIÓN - TRAYECTORIAS - COLOCACIÓN - RAPIDEZ:**

El eje principal es la **PRECISIÓN.**

Si se considera necesario, se puede separar un elemento técnico del contexto “encadenamiento” para trabajarlo aisladamente. Pero seguidamente será necesario volverlo a colocar dentro del juego.

MÓDULO 4

PRIMERAS PELOTAS / DUELO (COMPETICIÓN)

En este último módulo se tratará más de preparar la competición que no de un trabajo personal de progresión.

Lo que trabajaremos será por lo tanto:

- la valoración de las posibilidades del adversario respecto de la pelota que habrá de jugar.
- la decodificación del sistema de juego del adversario, y
- los registros que se deberán utilizar para molestar al contrario.

Todo período de trabajo referente a este módulo ha de ser seguido de un período de reflexión y de análisis respecto a este sistema de funcionamiento de la competición.

- de 3 a 5 segundos de juego, por 7 a 8 segundos de “tiempo muerto”,
- 1 minuto de “tiempo muerto” cada 30 a 40 puntos jugados,
- 5 a 10 minutos de “tiempo muerto” cada 3 a 4 juegos jugados.

Se planteará el duelo en su globalidad, mediante simulaciones de competición contra adversarios diferentes, con jugadas diferentes que permitan estimular reacciones estresantes y con objetivos variados, poniendo de relieve puntos fuertes y puntos débiles de los sistemas de juego.

- Esto se puede conseguir con “sets” tipo “volley-ball”, intervalos (subir y bajar), finales de juego (onces), inicios de juego, competiciones “handicap”, etc...
- También se puede conseguir con juegos de diferentes tipos: jugar con rapidez cuando el adversario hace topspin, jugar fuerte todas las pelotas cuando el adversario está pasivo, comportarse de manera agresiva cuando el adversario se comporta tímidamente, etc...

La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Capítulo 2

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

- También pueden ser encadenamientos impuestos: 3 puntos por un servicio marcado directamente, 2 puntos para un topspin, 1 punto para un ataque, etc...

Es deseable que lo más a menudo posible se imiten las condiciones de competición en las cuales los parámetros son:

- Jugadas (a inventar),
- adversarios diferentes (organizar encuentros),
- espectadores (algunas veces),
- capitán (juego del papel que representa un jugador aconsejando a otro: muy recomendable para el análisis y la reflexión sobre el duelo).

En el contenido de este módulo hemos abordado lo que representa el “duelo” y hemos dejado de lado una parte del título: las “primeras pelotas”.

Bajo esta denominación se engloban las 3 primeras pelotas jugadas, a saber:

1. **SERVICIO** o **DEVOLUCIÓN**.
2. **TOMA DE INICIATIVA** o **DEVOLUCIÓN DE TRANSICIÓN** (2ª pelota tocada).
3. **GOLPE FUERTE** o **DESARROLLO DEL INTERCAMBIO** (3ª pelota tocada).

Estas 3 primeras pelotas son suficientemente importantes para merecer un trabajo específico; efectivamente, en las competiciones, alrededor de los 2/3 de los puntos no van más allá de estas tres primeras pelotas.

2.3.- Estrategia de las primeras pelotas.

2.3.1.- La primera pelota.

La primera parte de este trabajo consistirá en aprender a dominar técnicamente la primera pelota, es decir:

2.3.1.1.- Naturaleza y colocación de los servicios, en lo que respecta a las tres grandes categorías de servicios:

- **CORTOS,** para privar al adversario de la iniciativa.
- **LARGOS RÁPIDOS,** para desarrollar el juego en rapidez.
- **LARGOS CON ROTACIÓN** para jugar contra iniciativa adversa.

2.3.1.2.- Eficacia técnica de las devoluciones de servicios; 5 en total:

- Devoluciones de servicios cortos:

- 1. Pasada de pelota corta**
(intención: toma de iniciativa)
- 2. Pasada de pelota larga**
(intención: juego contra iniciativa)
- 3. Flip**
(intención: juego con rapidez)

- Devoluciones de servicios largos:

- 1. Toma de iniciativa**
- 2. Rapidez**

En el apartado dedicado a la “FINALIZACIÓN DE LA SESIÓN” veremos la metodología detallada de este trabajo técnico de servicios / devoluciones.

2.3.2.- Reforzamiento de esquemas de juego preferentes.

Si se ejecuta un servicio o una devolución, en los que la eficacia ha sido suficientemente desarrollada (por el trabajo de servicios o de las devoluciones), la intención de juego subyacente a la naturaleza del servicio o de la devolución, y la colocación de la restada adversa, inducida por la colocación del servicio o de la devolución ejecutadas, tienen grandes probabilidades de dar respuesta al deseo del servidor o del restador.

Por ejemplo: si hago un servicio largo cortado en una diagonal, muchos adversarios me responderán con un topspin con efecto en la misma diagonal.

La segunda parte de este trabajo consistirá, por lo tanto, en reforzar la eficacia de la segunda pelota en relación a las devoluciones que serán utilizadas preferentemente por la mayoría de mis adversarios, en función de la primera pelota que ellos han recibido.

Se potenciará la utilización de primeras pelotas, esencialmente en función de 2 criterios:

1. **CRITERIO ESTRATÉGICO** —————> en función de mi propio sistema de juego.

Ejemplo: tomo la iniciativa a ultranza, es decir, desarrollo la eficacia y la utilización de los servicios y devoluciones cortas.

2. **CRITERIO TÁCTICO** —————> en función de los puntos débiles del adversario.

Desarrollo la eficacia y la utilización de los servicios y devoluciones siguientes:

La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Capítulo 2

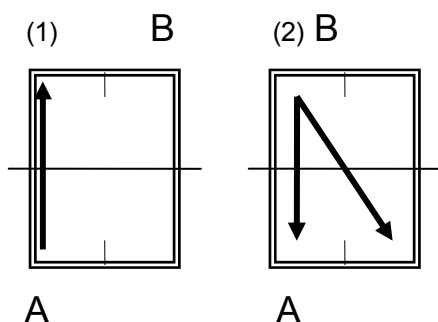
Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

1. **Largo y rápido sobre el pleno golpe de derecha adverso.**
(Será necesario efectuar un gran desplazamiento)
2. **Corto y cortado sobre el pleno golpe de derecha adverso.**
(Gran desplazamiento lateral y en profundidad + pelota corta y difícil)
3. **Largo y cortado al pleno revés.**
(topspin de revés poco eficaz en algunos que de preferencia pivoten)
4. **Largo y rápido o desviado al vientre (bolsillo).**
(inclinación del tronco poco evidente, que es necesario realizar rápidamente)
5. **Corto al vientre (bolsillo) del adversario.**
(elección del golpe de derecha o de revés)

Estas naturalezas y colocaciones corresponden a las dificultades técnicas más grandes de nuestro deporte y son por tanto interesantes de ser probadas sobre el adversario.

El trabajo de ESQUEMAS DE JUEGO preferentes, relativos a la adopción de estas primeras pelotas, son, por tanto, los siguientes (para los diestros):

1. **Largo y rápido sobre el pleno golpe de derecha adverso.**



- (2) Devolución preferente de "B"
- (2) Bolsillo de "A" o diagonal de derecha, de picada o de topspin.

Esquema 2ª pelota de "A":

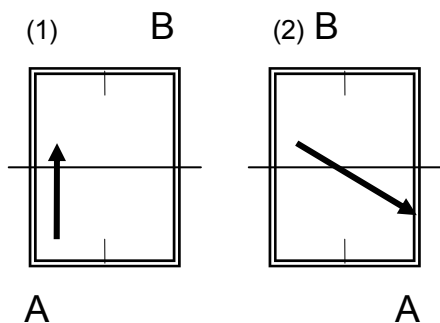
- Recolocación 2/3 de la mesa
- Preparación del bloqueo o contra-top de derecha.

La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Capítulo 2

Autor: Philippe Molodtsov
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

2. Corto y cortado sobre el pleno golpe de derecha adverso.

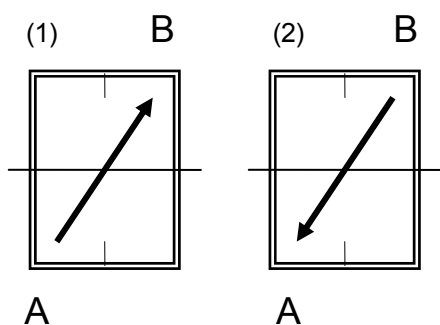


- (2) Devolución preferente de "B"
(2) Diagonal fuera de banda de "A" de flip o de pasada de pelota.

Esquema 2ª pelota de "A":

- Recolocación al medio de la mesa
- Preparación del bloqueo o topspin de derecha.

3. Largo y cortado al pleno revés.

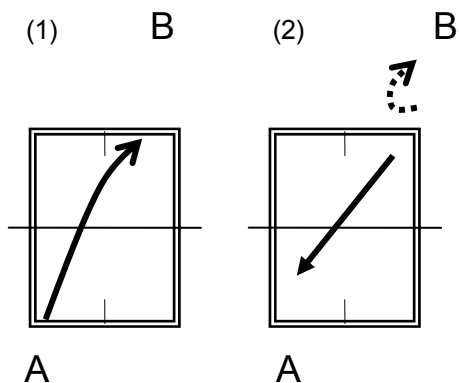


- (2) Devolución preferente de "B"
(2) Topspin de revés o pivot en la diagonal de "A".

Esquema 2ª pelota de "A":

- Posición para pivotar desde el lado del revés.
- Preparación del contra-top de derecha (bloqueo de revés).

4. Largo y rápido o desviado al vientre (bolsillo).

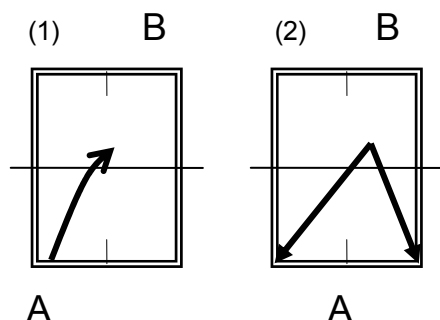


- (2) Devolución preferente de "B"
(2) Pivot y topspin de derecha sobre la diagonal de revés.

Esquema 2ª pelota de "A":

- Recolocación 2/3 de la mesa.
- Preparación de un contra de revés en paralelo.

5. Corto al vientre (bolsillo) del adversario.



(2) Devolución preferente de “B”
(2) Flip o pasada de pelota sobre uno de los ángulos en función de la devolución: CD o CR.

Esquema 2ª pelota de “A”:

- Recolocación al medio de la mesa.
- Preparación para hacer un golpe de revés o de derecha, en función de la devolución del contrario.

En una primera fase de trabajo se pedirá al restador que no haga más que las “devoluciones preferentes” con el fin de que podamos automatizar un cierto número de ESQUEMAS DE JUEGO fuertes.

Dentro de una segunda fase, se dejará al adversario libertad absoluta para devolver la pelota, de manera que se puedan integrar los ESQUEMAS reforzados de manera específica, en medio de las condiciones de juego aleatorias (competición).

2.3.3.- Juego de la 3ª pelota:

Introducción de las estructuras de juego.

En los esquemas precedentes se puede constatar que la apertura de las diagonales es un elemento permanente de la dirección de la 1ª y 2ª pelotas, con la finalidad de hacer salir de la mesa al adversario, y asegurarse su dominio (apertura de los ángulos y desplazamientos del adversario), sin ofrecerle ángulos al adversario.

La 3ª pelota consistirá, bien en un golpe definitivo (picada o topspin) si la 2ª pelota necesitaba un golpe de preparación, bien en la introducción de estructuras de juego dentro del sistema del jugador.

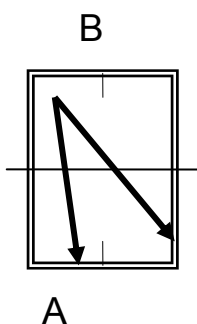
La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Capítulo 2

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

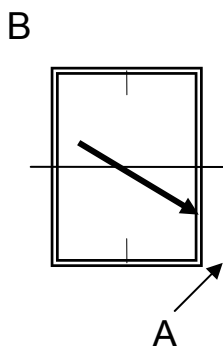
Por ejemplo, si retomamos nuestros esquemas de juego preferentes, tendremos:

1. Largo y rápido sobre el pleno golpe de derecha adverso.



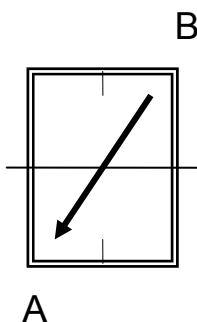
- Bien un golpe terminal de "A" contra el bolsillo o la derecha de "B".
- Bien una colocación sobre el revés de "B" para hacerlo volver a su posición de derecha a la que seguirá una estructura de intercambio revés – revés.

2. Corto y cortado sobre el pleno golpe de derecha adverso.



- Idem que en 1

3. Largo y cortado al pleno revés.



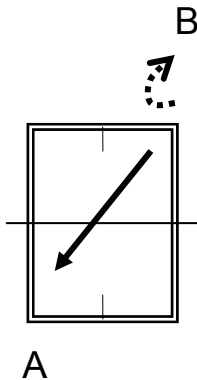
- Bien un pivote y golpe terminal de "A" contra el bolsillo de "B".
- Bien una estructura de intercambio revés – revés.

La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Capítulo 2

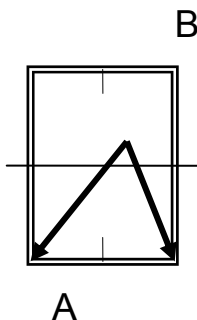
Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

4. Largo y rápido o desviado al vientre (bolsillo).



- Idem que en 3

5. Corto al vientre (bolsillo) del adversario.



- En uno de los casos la misma situación que en 1 y que en 2.
- En el otro caso, la misma situación que en 3 y en 4.

Resumiendo:

Con este trabajo de **PREPARACIÓN PARA LA COMPETICIÓN**, los jugadores se entrenan para hacer que su primera pelota se convierta en eficaz (fase 1); seguidamente pasan a la automatización de las segundas pelotas, permitiéndoles marcar el punto o dominar el intercambio (fase 2).

2.4.- Finalización de la sesión.

2.4.1.- El trabajo con cesta de pelotas de los servicios y de las devoluciones.

2.4.1.1.- El trabajo de los servicios.

Es el trabajo de mejora de la eficacia técnica de los diferentes servicios respecto a dos tipos de colocaciones:

a.- Servicios largos.

Sus características fundamentales son tres:

* **La rapidez**, que implica un impacto pala / pelota del tipo “choque”.

La aceleración de la pala empieza justo antes del impacto, y será máxima en el momento del impacto, sin continuar acompañando la pelota.

* **La trayectoria tensa**, que es determinada por la posición de contacto pala / pelota respecto a la mesa: este deberá producirse lo más cerca posible de la mesa con el fin de obtener un efecto de “drop” parecido al del rugby.

Para evitar que la pelota salga fuera de la mesa por el otro campo, se intentará conseguir que el primer bote se produzca dentro de los diez primeros centímetros de nuestra media mesa, haciendo que la pelota se vaya a tocar la otra media mesa cerca de la línea de fondo.

* **La precisión de la colocación de la pelota.** La dirección viene dada por la posición de la pala respecto a la pelota en el momento del impacto. La dirección de picada ha de estar rigurosamente alineada respecto a la dirección deseada.

b.- Servicios cortos.

Sus características fundamentales son dos:

- * **La rapidez de rotación de la pelota** sobre sí misma (número de vueltas / minuto), que implica un impacto pala / pelota del tipo “ROZAMIENTO”.

La aceleración de la pala con la muñeca de la mano, empieza justo antes del impacto, y será máxima en el momento del impacto, y consiste en “rascar finamente” la periferia de la pelota acompañándola, con el máximo de aceleración posible.

- * **La trayectoria corta**, que viene determinada por la finura del contacto pala / pelota en relación con la rapidez de la rotación que impulsa la pelota; cuanto más toquemos “chocando” la pelota hacía el ecuador, y más cerca esté el primer bote de los diez primeros centímetros de nuestra media mesa, más larga será la trayectoria; cuanto más finamente “roce” la pelota cerca del polo, y más se acerque a la red el primer bote, más corta será la trayectoria, y más cerca de la red se producirá el bote de la pelota en el campo contrario.

Respecto a la técnica del servicio, podemos distinguir tres grandes categorías:

c.- Los servicios de derecha.

Actualmente son los más utilizados, ya que nos permiten un camuflaje máximo: largos o cortos, se pueden ejecutar “lanzados” (tirando la pelota muy arriba) o no. El lanzamiento de la pelota hasta la altura de un metro y medio permite el incremento de la rapidez de dicha pelota en la ejecución del servicio.

* **Con una desviación “saliendo o entrando”:** curvatura de la trayectoria hacía el exterior o hacía el interior de la mesa, tocando la pelota por debajo y por el lado hacía el cual queremos obtener la desviación.

* **Rápidos cortados o liftados:** actualmente está de moda “el servicio que salta” que permite, dándole un efecto de topspin a la pelota y con un impacto contra la mesa del tipo “drop” (contacto pala – pelota cerca del borde de la mesa), obtener un bote, sobre la media mesa del contrario, más alto y más rápido que la trayectoria obtenida entre el primer y el segundo bote.

* **Combinaciones variadas importantes entre desviación, rotación y la largada de la pelota:** un cierto número de jugadores utilizan una colocación entre corta y larga, en la que el bote de la pelota se sitúa en medio del campo contrario y su trayectoria descendiente después de este bote va a parar cerca de la línea de fondo de la mesa, de manera que es muy difícil para el restador, jugar esta pelota sin tocar la mesa (de ahí su nombre de “servicio pupa”).

Un gran número de estos servicios se efectúan con los dedos separados del mango de la pala, solamente el pulgar y el índice permanecen en contacto, de manera parecida al sistema de “empuñadura asiática”.

d.- Los servicios de revés.

Abandonados durante un cierto tiempo, en beneficio de los servicios de derecha, han vuelto a ser más frecuentes por la mayor facilidad que ofrecen de acortar la trayectoria en la mesa que los servicios de derecha. Son, por lo tanto, especialmente utilizados para realizar servicios cortos.

e.- Los servicios agachados.

Son poco utilizados por la dificultad que presentan de colocarlos cortos y de lanzar la pelota a la altura deseada. Sus posibilidades de camuflaje son igualmente restringidas. Pero pueden constituir una variación interesante en medio de una gama de servicios.

Resumiendo, existen tres posibilidades de colocación en profundidad (corto, largo y en medio de la mesa), tres posibilidades de dirección (a la derecha, al bolsillo o al revés del adversario), tres posibilidades de rotación (cortado, sin efecto o liftado) y dos posibilidades de desviación (saliendo o entrando de la mesa). Es decir, en total 54 posibilidades de variar las tres categorías de servicios existentes (de derecha, de revés, o agachados). Un jugador de alto nivel puede llegar a tener a su disposición entre 150 y 200 posibilidades de servir contra su adversario.

2.4.1.1.- El trabajo de las devoluciones.

a.- Contra servicios cortos.

Tres posibilidades:

* **Pasada de pelota tensa:** la pelota se coge al bote, y la inclinación de la pala dependerá de la naturaleza de la pelota que se reciba:

- **Cortada:** rozamiento fino de muñeca en la periferia de la pelota y acompañamiento de la dirección hacia el medio campo del contrario con una fuerte aceleración del antebrazo.
- **Rápida:** impacto a la pelota por detrás con orientación de la pala en la dirección deseada.

La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Capítulo 2

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

* **Pasada de pelota corta:** la pelota se coge al bote, amortiguando la energía de la pelota sobre la pala sin empujar hacia adelante, con el objetivo de dejar la pelota justo detrás de la red.

La inclinación de la pala estará en función de la rotación de la pelota. La muñeca debe de estar relajada con el fin de que pueda absorber la energía de la pelota que se recibe.

* **Flip:** la pelota se toca entre el momento del bote y la máxima altura de su trayectoria (en fase subiendo).

- **Picado:** impactando por la parte de detrás de la pelota, con el antebrazo y / o la mano.
- **Rascado:** rascando la pelota por su periferia con un movimiento de muñeca.
- **Acompañado:** acompañando la dirección de la pelota sin aceleración.

La utilización de una u otra posibilidad dependerá de la intención de juego que queramos desarrollar en el intercambio:

+ Pasada de pelota tensa	juego contra iniciativa.
+ Pasada de pelota corta	juego con iniciativa.
+ Flip	golpe fuerte o juego rápido.

Será necesario saber utilizar las tres devoluciones, sea cual sea el tipo de servicio recibido, de manera que podamos variar nuestras devoluciones y poner problemas de adaptación al adversario.

b.- Contra servicios largos.

Únicamente hay dos posibilidades de devolución:

* Activa: ataque o topspin

La mayoría de las veces será necesario tener en cuenta:

- **El tipo de servicio largo recibido.**
- **El sistema de juego a desarrollar.**

Las devoluciones más frecuentes contra un servicio largo eficaz se ejecutan contra el bolsillo del contrario y no contra su ángulo abierto, que es donde el servidor esperará la devolución. A veces es muy difícil, por no decir imposible, no hacer la devolución hacía el ángulo abierto (la diagonal), especialmente con los servicios desviados. En cambio, si el servicio adverso es de mediana calidad, generalmente tendremos abiertas todas las posibilidades de devolverlo como queramos.

* Pasiva: pasada de pelota o defensa

Se utiliza muy poco, dado que dejan completa libertad al servidor para orientar el juego a su gusto. No obstante, las podemos utilizar contra un adversario que tenga una iniciativa muy débil.

Se aconseja que primeramente se trabaje la eficacia técnica de cada devolución contra pelotas diferentes, lo cual puede hacerse muy bien con un cesto de pelotas. Efectivamente, una vez aprendida la dificultad técnica de las devoluciones, hemos de abordar el problema esencial de la adaptación a los diferentes servicios adversos.

En una segunda fase del trabajo, se incorporará el trabajo de las tres primeras pelotas con cesta de pelotas.

2.4.2.- Los estiramientos (Stretching).

2.4.2.1.- ¿Por qué?

Un músculo que trabaja, gana en fuerza y en volumen: tendrá pues tendencia a acortarse y a perder su elasticidad. Cada sesión de entrenamiento solicita enormemente los músculos de las piernas, del dorso y del miembro superior que aguanta la pala. Ha quedado demostrado que todos los deportes que piden una triple flexión de los miembros inferiores y exigen cualidades de rapidez – reposo (como el tenis de mesa), tienen tendencia a muscular, acortando todos los músculos solicitados, y por lo tanto, a reducir proporcionalmente su capacidad de estiramiento.

Una buena parte de los dolores lumbares debidos a entrenamientos repetitivos, desaparecen cuando el sector sub-pelviano (“isquio-sural” derecho anterior) está en equilibrio (fuerza – flexibilidad) con el sector sobre-pelviano (abdominales, dorsales).

Es preciso pues evitar cualquier desequilibrio entre los músculos más potentes, pero rígidos, y los músculos casi inexistentes (abdominales). Por lo tanto es muy importante programar estiramientos y un trabajo de musculación abdominal al final de cada entrenamiento, con la finalidad de proteger los músculos y las articulaciones.

2.4.2.2.- ¿Cómo?

Estos ejercicios están pensados para estirar los músculos más fuertemente solicitados y en contracción durante el entrenamiento o la competición.

Tienen un interés triple:

- Aumento de la capacidad del músculo en rapidez, potencia y resistencia local.

La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Capítulo 2

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

- Disminución de los riesgos de tendinitis de inserción a causa de la sollicitación de las fibras tendinosas en todas las direcciones.
- Eliminación más rápida de las toxinas acumuladas en el transcurso de la contracción.

Los ejercicios que proponemos a continuación deben realizarse después de cada sesión de entrenamiento.

La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Anexo

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula




Anexo

LISTA DE ESTIRAMIENTOS PARA LA FINALIZACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

NOTA IMPORTANTE:

Los ejercicios de estiramiento se han de efectuar progresivamente, sin brusquedades ni rebote.





En todos los ejercicios es necesario mantener la posición de estiramiento algunos segundos, relajarse, y repetirlos dos o tres veces, siempre progresivamente.

	<p>1. Cuadríceps Llevar el talón a la altura de los glúteos, estirando la punta del pie con la mano. Mantener la posición 15 “ y hacer lo mismo con la otra pierna.</p>
	<p>2. Isquio-sural, Tríceps sural Estirar dorsalmente, piernas replegadas y juntas. Llevar lentamente la rodilla sobre el pecho, pié en flexión dorsal. Extender lentamente la pierna hasta la vertical, pié en flexión dorsal. Mantener la posición 15” y hacer lo mismo con la otra pierna, después con las dos.</p>
	<p>3. Sub-espinales, Tríceps Pasar el brazo flexionado por detrás del cuerpo. Estirar el codo hacía la mitad del dorso con el otro brazo. Nota: Este estiramiento sólo es necesario hacerlo con el brazo con el que se juega.</p>

La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Anexo

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

	<p>4. Tríceps Pasar un brazo flexionado detrás del dorso. Cogerse las manos sobre la espalda, pasando el otro brazo por debajo del hombro. Mantener la posición 15" e invertir la posición de los brazos.</p>
	<p>5. Pectoral y Bíceps Brazo extendido, mano plana contra la pared. Girar lentamente el cuerpo sin cambiar la posición de la mano. Nota: El brazo está en posición horizontal. Sólo hay que hacerlo con el brazo con el que se juega.</p>
	<p>6. Columna dorso-lumbar Sentado sobre los talones, manos planas sobre el suelo. Deslizar las manos lentamente hacia adelante, lo más lejos posible. Mantener la posición 15".</p>
	<p>7. Relajación Estirado sobre el dorso, brazo a lo largo del cuerpo. Levantar las piernas (banco, silla, tablón). Cerrar los ojos. Relajar todos los músculos del cuerpo. Levantarse progresivamente, sin prisa.</p>