



REAL FEDERACION ESPAÑOLA
DE TENIS DE MESA



Técnicos en Deporte

Formación de Entrenadores de TENIS DE MESA

Programación Específica

Módulo 1

Autor: Gérard Le Roy
Abril 1993

Traducción: Joan Arnau
Febrero 1998

ESCUELA ESTATAL DE ENTRENADORES
Real Federación Española de Tenis de Mesa

COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL

ESCOLA CATALANA D' ENTRENADORS
Federació Catalana de Tennis de Taula

ESCOLA CATALANA DE L' ESPORT
Direcció General de l' Esport

ÍNDICE

ÍNDICE	1
INTRODUCCIÓN A LA FORMACIÓN	3
INTRODUCCIÓN AL CURSO DE ENTRENADORES ESPAÑOLES	4
INTRODUCCIÓN AL MÓDULO 1	5
UNIDAD 1	6
1.1.1.- El acto motriz	6
1.1.2.- El programa motriz	7
1.1.3.- Las referencias	8
1.1.4.- Los elementos pertinentes	9
1.1.5.- Las situaciones de base	9
1.1.6.- Las especificaciones	10
UNIDAD 2	11
1.2.1.- Bucle cerrado, bucle abierto	11
1.2.2.- La memoria sensorio-motriz	12
1.2.3.- Las sensaciones	12
1.2.4.- Las variables	13
1.2.5.- Los umbrales	14
1.2.6.- La habilidad	14
UNIDAD 3	17
1.3.1.- La Fragmentación	17
1.3.2.- El refuerzo	18
1.3.3.- Los automatismos	18
1.3.4.- El funcionamiento del sistema sensorio-motriz	21
1.3.5.- El control del movimiento	22
1.3.6.- La habilidad específica	22

UNIDAD 4	24
1.4.1.- La didáctica de la iniciación al tenis de mesa	24
1.4.2.- La pedagogía de la iniciación	25
1.4.3.- Bases de metodología	26
1.4.4.- Los transferts	28
1.4.5.- Los ejercicios educativos	29
UNIDAD 5 El trabajo con debutantes	31
1.5.1.- La empuñadura de la pala	31
1.5.2.- Las acciones pala / pelota	35
UNIDAD 6	36
1.6.1.- Los cuatro ejes de trabajo	36
1.6.2.- El objetivo pedagógico	38
1.6.3.- Los doce objetivos del eje 1	39
UNIDAD 7	41
1.7.1.- Eje 2: la construcción del punto	41
1.7.2.- El bagaje motor e intelectual de los 8 - 12 años	43
1.7.3.- Bases de psicomotricidad	44
UNIDAD 8	46
1.8.1.- La preparación de la sesión de iniciación ..	46
1.8.2.- La evaluación de la sesión	48
UNIDAD 9	51
1.9.1.- El programa de iniciación	51
1.9.2.- Métodos de progresión	55
1.9.3.- Metodología y didáctica	55
UNIDAD 10	58
1.10.1.- Aprendizaje de los servicios rápidos	58
1.10.2.- Aprendizaje de los servicios con efecto ..	60
1.10.3.- Aprendizaje de los golpes defensivos	66
1.10.4.- Aprendizaje de los flips	68
1.10.5.- Aprendizaje de los golpes ofensivos.....	71
BIBLIOGRAFÍA	74

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Introducción a la formación

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

INTRODUCCIÓN A LA FORMACIÓN

Lo que encontrareis seguidamente no es un texto para debutantes en tenis de mesa, tampoco un ensayo de vulgarización. Es un compendio de los conocimientos y de las técnicas que constituyen la base del trabajo de cada día de un entrenador. El texto va dirigido a las personas que se están preparando para conseguir la titulación de Técnicos según la normativa de la Comunidad Europea.

No encontrareis en él nada de la descripción de lo que es el tenis de mesa, ni de la manera que se ha de jugar. Las personas que se preparen para obtener la titulación tienen un conocimiento exhaustivo y una experiencia amplia de la práctica del tenis de mesa, que son los requisitos previos de la carrera.

Es un condensado bajo la forma de un memento del cursillo que impartí dos días a la semana en la sala municipal de Reina Elisenda, de septiembre del 91 a junio del 92, y en fines de semana en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallès, la misma temporada. Agradezco aquí a Jordi Dòria y a Xavier ARANAZ que me prestaron sus apuntes, base de este trabajo, que sólo tuve que completar.

Este documento nació de la confluencia entre un proyecto personal y el deseo por parte de la Federación Catalana de Tenis de Mesa, en la persona de su presidente, Jordi SERRA, con la ayuda de la Direcció General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya, de producir un texto en catalán que permitiera a los futuros entrenadores de preparar la obtención de la titulación en buenas condiciones de trabajo.

Posteriormente, la Escuela Nacional de Entrenadores de la Real Federación Española de Tenis de Mesa con la colaboración del Comité Olímpico Español me ha encargado la realización de unos cursos de formación para los responsables de las Escuelas de Entrenadores de las Federaciones Territoriales. Ello nos ha permitido la traducción del texto a la lengua castellana.

Aquí está. Espero y deseo que sea provechoso. Ha sido un trabajo largo para mí, pero también un placer. Ha sido la oportunidad de practicar unas cuantas horas más el catalán y el castellano, y nada no me pagará más que el hecho de poder leer, de ahora en adelante, mi nombre bajo un texto en estas lenguas. De aquí a unos cuantos años será un recuerdo muy grato. No había tenido muchas ocasiones de agradecer a todos las horas inolvidables que la familia y yo hemos pasado entre vosotros. Gracias por todo, y sobre todo, gracias por ser quienes sois.

Gérard Le Roy Febrero de 1998

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1,
Introducción al curso de entrenadores españoles

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

INTRODUCCIÓN AL CURSO DE ENTRENADORES ESPAÑOLES

He conocido en mi vida bastantes ocasiones de tener ilusión para un proyecto, en el momento de empezar su realización. Siempre es un instante de emoción y entusiasmo.

El proyecto que estamos llevando a cabo ahora es particularmente apasionante: no es tan solo una manera de construir el patrimonio de conocimientos alrededor de nuestra afición, sino también construir un equipo de personas de valor que participen en el establecimiento del solidísimo asiento intelectual de nuestro deporte.

Además de ser un equipo abierto, preparado para aceptar a todos los que quieran participar en este formidable propósito, es un conjunto capaz de unir un capital increíble de inteligencia y de creatividad. Para el bien del Tenis de Mesa Español y, no dudamos, luego del Europeo.

Gérard Le Roy
Julio de 1999

INTRODUCCIÓN AL MÓDULO 1

La lectura del módulo 1 no se ha de hacer a partir de los conocimientos técnicos que contiene, sino más bien en el método que hay en él.

El aprendiz no “aprende” un movimiento, construye un acto motriz original propio. Por lo tanto no se pueden modificar sus “actuaciones” a partir de las formas externas del movimiento sino a partir de las finalidades del movimiento (forma de la trayectoria, impacto de la pelota, cantidad de efecto, ...). Consecuentemente hemos de considerar el trabajo del entrenador como una acción de **AYUDA** a una persona que está elaborando sus programas motrices. Por lo tanto, nuestra ayuda se ha de basar en:

- Facilitar la elaboración del programa motriz, modificando las situaciones del entorno.
- Comprender empáticamente (poniéndose en su lugar) cuales son las dificultades que se le presentan al aprendiz frente a la acción.
- Proporcionarle todas las informaciones (sobre los resultados de la acción) y los elementos pertinentes (para superar las dificultades), que le permitan modificar por si mismo los elementos del programa motriz.

MÓDULO 1

Unidad 1

- 1.1.1.- El acto motriz**
- 1.1.2.- El programa motriz**
- 1.1.3.- Las referencias**
- 1.1.4.- Los elementos pertinentes**
- 1.1.5.- Las situaciones de base**
- 1.1.6.- Las especificaciones**

1.1.1.- El acto motriz.

Tal como su nombre indica, nuestro aparato locomotor nos permite movernos. Podemos entender con ello todos los movimientos que nuestro cuerpo es capaz de efectuar.

Estos movimientos pueden ser:

- amplios y complejos: correr o lanzar un objeto,
- pequeños y sencillos: cerrar un ojo.

Hemos de considerar que cualquier acto que haga mover un músculo no es un acto motriz. Por **acto motriz** entendemos una acción que corresponde a una finalidad, una meta de la cual podemos comprobar el resultado.

El acto motriz puede ser consciente o inconsciente, voluntario o no, reflejo o automático.

Cantar, rascarse la cabeza, aplaudir son actos motrices.

Temblar, de miedo o de frío, hacer un movimiento incontrolado de nerviosismo no lo son.

Para resumir, recordemos que el **acto motriz** se caracteriza por la presencia de dos elementos necesarios:

- La intención de producir un efecto.
- La capacidad de verificar si se ha conseguido el resultado.

¿ Por qué es tan importante esta noción del acto motriz ?

Porqué la iniciación al tenis de mesa trata precisamente de esto: enseñamos **actos motrices**. Para enseñarlos bien hay que conocer los elementos fundamentales del aprendizaje de los actos motrices, que son:

- La definición, completa y precisa, del efecto que la acción quiere producir.
- La capacidad de medir si el efecto producido ha sido el que se había planteado.

1.1.2.- El programa motriz.

El planteamiento que hace el jugador antes de ejecutar una acción se denomina **programa motriz**. El **programa motriz** es una representación mental del acto a efectuar, no solamente cualitativa, sino también cuantitativa. Dicho de otra manera, en el momento que intenta realizar un acto motriz nuevo, el jugador se ha de imaginar haciendo la acción de tal forma (aspecto cualitativo) y con tal intensidad (aspecto cuantitativo).

Ejemplo: el jugador ha de golpear la pelota de detrás hacia adelante, rascándola por debajo, abriendo la pala en el momento del contacto. (Aspectos cualitativos).

Él también ha de tener en cuenta que la pala ha de acercarse lentamente (¿con qué rapidez?) hacia la pelota hasta el momento del impacto, y después acelerar el movimiento (¿con qué fuerza?), sin tocar demasiado de lleno (¿con qué presión?) la pelota, para que no se vaya demasiado lejos (¿a qué distancia?). (Aspectos cuantitativos).

El **programa motriz** se compone de elementos descriptivos que caracterizan la forma del movimiento (las características) y de elementos mensurables o matizables (los parámetros del movimiento).

Para enseñar un acto motriz, es decir, para hacer aprender un acto motriz nuevo, habremos de definir con la máxima precisión las características y los parámetros del movimiento.

1.1.3.- Las referencias.

Para comunicar con el jugador, el entrenador ha de establecer con él **referencias** comunes. Hay referencias que son evidentes porque son objetivas: la altura de la mesa, de la red, las direcciones horizontal o vertical, etc... en una palabra, **referencias físicas**. Pero también hemos de establecer referencias que son subjetivas, por ejemplo la fuerza idónea para que la pelota no vaya demasiado lejos, o la inclinación de la pala para que la trayectoria de la pelota no sea demasiado alta, en la devolución de un servicio cortado.

En el caso de las referencias físicas, el entrenador puede controlarlas siempre. En el caso de las otras, no. Siempre será necesario comprobar con el aprendiz si ha establecido sus referencias.

Ejemplo: Para efectuar un servicio correcto, se ha de enviar la pelota verticalmente hacia arriba, a una altura de 30 centímetros. Podemos controlar a ojo si se respeta la normativa. Pero también, en el caso de un servicio rápido, el jugador ha de golpear la pelota con la pala vertical (verificable), con un movimiento horizontal (verificable), a una altura un poco inferior a la de la red (verificable), con un ángulo de incidencia que le permita a la pelota de pasar justo por encima de la red (ya más difícil de verificar!), y con una fuerza que la haga botar cerca de la línea de fondo adversa (imposible! sólo podemos constatar que la pelota ha ido demasiado lejos o no).

La solución es que procediendo por ensayos y errores, el jugador intente recordar la fuerza con la que él ha golpeado la pelota, cuando el golpe le ha salido bien, con el fin de volver a ejecutarlo de manera idéntica.

Así se constituye poco a poco la **memoria motriz** específica: los campeones son capaces de encontrar instantáneamente la altura del impacto, la fuerza del golpe y el impulso idóneos para dar a la pelota la trayectoria deseada.

Demos al jugador referencias que sean fijas, (altura de la mesa, de la red, anchura de la mesa...) y que no sean variables (altura del codo o envergadura...) que crecerán con el jugador!

1.1.4.- Los elementos pertinentes.

Precisamente porqué la atención se ha de concentrar mucho durante el aprendizaje, hay que eliminar todos los parámetros de una situación que podrían llamar la atención del aprendiz e impedirle que se concentre en lo que es verdaderamente importante para el aprendizaje del acto nuevo. Este conjunto de elementos importantes son los “**elementos pertinentes**”. Son los elementos centrales de la acción, sin los cuales no se puede conseguir la meta definida.

Ejemplo: para efectuar un servicio rápido es preciso que el ángulo de incidencia sea mínimo, para que el bote de la pelota sea muy bajo. Así pues, es preciso insistir para que el aprendiz se concentre sobre este elemento: le pediremos que toque la pelota muy baja en su fase descendente. La altura del toque de pelota es un elemento pertinente para el aprendizaje del servicio rápido.

Para la iniciación de cada golpe hemos de tener muy claros los **elementos pertinentes** de este golpe e insistir para que el jugador los tenga muy en cuenta.

1.1.5.- Las situaciones de base.

Son situaciones idóneas para el aprendizaje de un golpe definido. Prácticamente para cada golpe podemos definir una situación en la cual los elementos pertinentes son más evidentes, y de la cual hemos eliminado la mayoría de los demás. Así el aprendiz puede concentrarse totalmente en los elementos importantes.

Una **situación de base** comprende:

- la definición precisa del objetivo que se ha de conseguir, (la tarea ha de ser sencilla, los parámetros fijos).
- Los medios adecuados para cumplir la tarea ("puesta a punto")

- Las maneras de verificar si se ha cumplido o no.
- Las consignas claras para el aprendiz.

1.1.6.- Las especificaciones.

Las consignas que damos al aprendiz han de ser simples y pertenecer al mismo nivel de **especificación**. ¿Qué son **los niveles de especificación**?

El nivel más elevado o primer nivel es el nivel de la meta final o comportamental (ejemplo: realizar un top-spin rápido).

El segundo nivel es el de los medios que se utilizan para cumplir la tarea (ejemplo: rascar la pelota de abajo a arriba y de detrás hacia adelante, comunicándole efecto y rapidez).

El tercer nivel es el de los elementos y de su organización en el tiempo (ejemplo: comenzar el movimiento con la pala atrás y abajo, tocar la pelota en su fase ascendente, acelerando fuerte justo antes del impacto, con un movimiento hacia arriba y hacia adelante, rascando la pelota por encima del ecuador, y empujándola a la vez en la dirección deseada).

Las tres consignas son equivalentes. La finalidad de la iniciación es evidentemente la de poder dar **especificaciones** del nivel más elevado, pero la exigencia de la corrección técnica nos obliga a detallar el análisis del movimiento y a pasar de un nivel al otro. Esto es bueno, siempre y cuando el entrenador sepa a qué nivel está actuando, y sea consciente del hecho que la meta final es el nivel más elevado. Es decir, que después de un ejercicio con consignas del tercer nivel, se hará otro con consignas de segundo nivel, y más tarde, otro con consignas de primer nivel, inmediatamente cuando el jugador sea capaz de ello.

MÓDULO 1

Unidad 2

1.2.1.- Bucle cerrado, bucle abierto

1.2.2.- La memoria sensorio-motriz

1.2.3.- Las sensaciones

1.2.4.- Las variables

1.2.5.- Los umbrales

1.2.6.- La habilidad

1.2.1.- Bucle cerrado, bucle abierto.

Aprender un movimiento nuevo en la actividad de coser, escribir o bailar se hace bajo el control de la vista y con rapidez reducida. El gesto empieza, y si alguna cosa no es como el programa motor lo había planificado, el aprendiz tiene tiempo de darse cuenta de ello y modificar el gesto. En las actividades de lanzar, (baloncesto, tiro, tenis de mesa), no se puede reducir la rapidez del movimiento, y tampoco se puede modificar el programa motriz durante su ejecución.

En el primer caso, considerando el circuito establecido entre la mano, la mirada, la corrección del sistema nervioso central, la modificación del programa motriz, la mano, la mirada, etc., hablamos de un **bucl cerrado**.

En el segundo caso, como no puede haber corrección del sistema nervioso (la mirada sólo puede constatar si el lanzamiento ha sido bueno o no), hablamos de **bucl abierto**: la modificación del programa motriz servirá para el movimiento siguiente.

Y de hecho, si este movimiento se hace después de un tiempo suficientemente corto (entre 5 y 10 segundos), y si la tarea es idéntica a la precedente, sí que se producirá una modificación del programa motriz según

la evaluación que hará el aprendiz: - si ha juzgado que la pelota era demasiado corta, buscará una trayectoria más larga, o viceversa.

1.2.2.- La memoria sensorio-motriz.

Lo que permite que podamos hacer variar un parámetro en una acción (por ejemplo lanzar la segunda pelota menos fuerte que la precedente) es el hecho que recordamos durante unos cuantos segundos las sensaciones del primer lanzamiento. Todo el mundo puede comprobar su capacidad de modificar un parámetro de un acto motriz que **NO** tiene control visual, por ejemplo: apretar más o menos fuertemente un botón. La sensación de la primera presión permanece durante un cierto tiempo en la memoria, y por referencia a esta sensación, podemos hacer variar el parámetro presión en el programa motriz siguiente.

Como que esta función de la memoria se dedica principalmente a memorizar sensaciones, la denominamos **memoria sensorial**, y como que estas sensaciones memorizadas sirven para generar programas motrices, la denominamos **memoria sensorio-motriz**.

El plazo de 5-15 segundos es crítico: después de 15 segundos es muy probable que el aprendiz haya olvidado las sensaciones. Antes de los 5 segundos, aún no habrá tenido tiempo de evaluar correctamente la acción precedente y decidir qué parámetro hará variar y como.

Para respetar este plazo, trabajaremos con cestas de pelotas y procuraremos que el jugador tenga una pauta de un ensayo cada 5 segundos.

1.2.3.- Las sensaciones.

No debemos pensar que el aprendiz está al corriente de lo que pasa con la memoria motriz y las sensaciones. Apenas se da cuenta de que acciones diferentes provocan **sensaciones** diferentes. Una tarea importante en el papel del entrenador será pues la de realizar una verdadera educación respecto a las sensaciones.

La dificultad más grande radica en conseguir una descripción justa de la sensación que el aprendiz ha de buscar: sólo podemos actuar por comparaciones, porque no existe un vocabulario idóneo. A menudo, encontraremos la solución vigilando al jugador cuando pelotee, y en seguida que haya efectuado la acción que queramos comentar, hacerle notar las **sensaciones** que debería identificar. Muchas veces el jugador no podrá hacerlo porque, en aquel momento, no hacía ningún caso de las sensaciones!

Es preciso hacer una información particular respecto a las sensaciones y otorgarle el tiempo necesario: vale la pena, porque la calidad y la rapidez de la iniciación saldrán siempre ganando.

1.2.4.- Las variables.

Igual que un acto motriz tiene parámetros, una situación tiene **variables**. Las principales variables son:

- para una pelota: la altura, la profundidad, la colocación (el ángulo de la trayectoria con el eje de la mesa), la rapidez, el efecto (tipo y cantidad), la forma de la trayectoria (tensa, curva),

- para un encadenamiento de pelotas: la variación de todas las variables precedentes, más el tempo y el ritmo.

A la hora de preparar una situación para un aprendiz, hemos de escoger de entre todas las variables y fijar así las características de la situación. La más sencilla será la que tendrá una variable fija. Después haremos variar esta variable. Después introduciremos dos variables fijas; después las dos variables variando a la vez, etc...

El jugador ha de hacer variar los parámetros de su golpe de acuerdo con su evaluación de la variable. (Ejemplo: cerrar más o menos la pala según el efecto observado en la pelota).

1.2.5.- Los umbrales.

Cuando hacemos variar una variable en una situación, a medida que se incrementa el valor de la variable, sube también el nivel de dificultad para el alumno. De tal manera que cuando hemos llegado a un punto en el cual la dificultad es demasiado grande hemos alcanzado el **umbral superior** para esta variable. También existe un **umbral inferior**, pero tiene un papel muy limitado.

Es preciso situar el nivel de dificultad por debajo de este umbral superior, y ir incrementando poco a poco la variable a medida que el aprendiz va adaptándose. Pero a la hora de la iniciación no es necesario hacer subir demasiado el **umbral**, es mejor enriquecer la memoria motriz combinando las variables.

Ejemplo: para el aprendizaje del top-spin rápido, es mejor empezar sobre una pelota curva de profundidad mediana sin efecto, con ninguna variación.

Si pasamos inmediatamente al aprendizaje sobre una pelota cortada (misma trayectoria, misma profundidad), no hace falta que la cortada sea demasiado fuerte, sino habremos sobrepasado el umbral. Debemos empezar con una cortada suave y variar muy poco. Con un debutante muy joven, es mejor hacer variar primero la profundidad o la forma de la trayectoria.

Los **umbrales** para una misma variable son diferentes de un jugador al otro, por eso, cuando confeccionamos una situación de base, debemos siempre dedicar un tiempo a buscar los **umbrales**.

1.2.6.- La habilidad.

Cuanto más podamos hacer variar el cursor de una variable, y cuanto más alto sea el umbral de esta variable, más grande será la **habilidad** específica del jugador para esta variable. Podemos medir la habilidad de un jugador para enviar pelotas cortadas, de la siguiente manera:

Dibujamos una diana redonda de 20 cm de diámetro cerca de la línea de fondo de la mesa. Con una cesta de pelotas y una mesa de árbitro colocada junto a la mesa por el otro lado, el jugador deja caer una pelota encima de la mesa de árbitro delante de él, y pasa la pelota con la pala, intentando acertar la diana. De 20 intentos, contamos cuantas veces acierta la diana (Esquema 1.2.a).

Intentémoslo ahora desde un metro más atrás. Contemos los aciertos. Después desde dos metros, etc. La distancia a partir de la cual el jugador no tendrá más de 7 aciertos será su umbral para esta tarea. El número de aciertos a cada distancia será la medida de su habilidad para cada situación respectiva.

Constataremos que las medidas serán diferentes cuando lo hagamos de derecha o de revés. Esto significa que la **habilidad** específica es diferente para la derecha y para el revés.

Mediremos de la misma manera la habilidad específica del control de pelotas atacadas, pero ahora haremos variar la fuerza en vez de la distancia. Deberemos establecer por ejemplo cinco fuerzas diferentes e intentar estandarizarlas. Para cada fuerza (que se traduce en rapidez), contaremos los aciertos.

Otro aspecto de la habilidad es la **capacidad de matizar**. Es decir, que dentro de un mismo ejercicio, un jugador sea capaz de diferenciar dos valores vecinos de un mismo parámetro. Cuanto más pequeña sea la diferencia entre los dos valores, más grande será la habilidad. Preparando la situación precedente, intentémoslo dibujando una diana cada vez más pequeña (30, 25, 20, 15 centímetros). A partir del momento en que el jugador no acierte más de 7/20, habremos alcanzado su umbral de matización para este ejercicio.

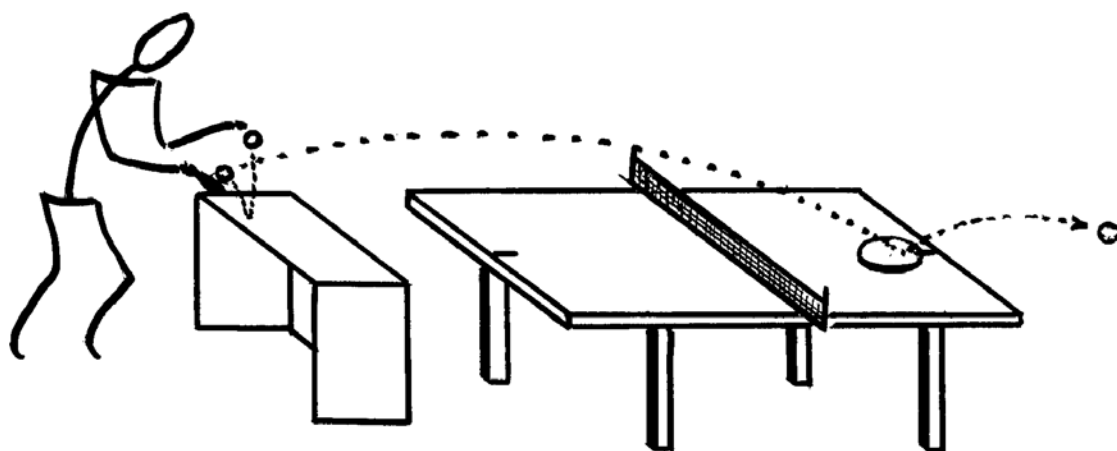
En algunos casos, podemos hablar de una **habilidad** en la observación: si hacemos un ejercicio de control de rotación. Supongamos, por ejemplo, que nuestro jugador intenta controlar topspins con efecto y variados, entonces el éxito dependerá no tan solo de su capacidad de matizar la inclinación de la pala y/o la acción de amortiguar, sino también

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 2

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

de su capacidad de percibir las variaciones de rotación entre dos pelotas adversas.



Esquema 1.2.a.- Con una cesta de pelotas y una mesa de árbitro puesta junto a la mesa por el otro lado, el jugador deja caer una pelota encima de la mesa de árbitro, delante de él, y pasa la pelota con la pala, intentando acertar la diana.

MÓDULO 1

Unidad 3

1.3.1.- La fragmentación

1.3.2.- El refuerzo.

1.3.3.- Los automatismos

1.3.4.- El funcionamiento del sistema sensorio-motriz

1.3.5.- El control del movimiento

1.3.6.- La habilidad específica

1.3.1.- La fragmentación.

A menudo es muy útil trocear un acto motriz en actos motrices más pequeños para facilitar su aprendizaje. Así pues, un movimiento complejo que presenta más de una dificultad ha de poder fragmentarse en acciones más sencillas, cada una con una sola dificultad.

Ejemplo: el aprendizaje del flip presenta más de una dificultad: coger la pelota en fase ascendente, colocar la pala cerca de la pelota, efectuar el flip como un “mini-golpe”. Lo podemos fragmentar en tres acciones:

- aprender a ejecutar un mini-golpe dejando caer la pelota delante suyo,
- aprender a acercar la pala a la pelota antes de golpearla,
- aprender a tocar la pelota en la fase ascendente.

Podemos inventar estrategias para muchos golpes, pero hemos de vigilar que cada fragmento sea un acto motriz, en particular que tenga una finalidad propia, y que esta finalidad sea compatible con la del acto completo: por ejemplo, aprender a coger espacio (al inicio del movimiento) en si mismo no tiene sentido, separado del núcleo del movimiento. Repetir

el movimiento sin pelota tampoco tiene sentido a la hora del aprendizaje, incluso podría ser contraproducente, porque el objetivo sería la forma externa del gesto, y no la precisión del toque de pelota.

1.3.2.- El refuerzo.

Cuando el aprendiz consigue un golpe preciso, es importante hacérselo saber. Se ha comprobado que el aprendizaje es más rápido si el aprendiz es consciente de su progresión, aunque sea muy pequeña, si el entrenador la nota.

Como consecuencia, deducimos que debemos organizar las situaciones de base de tal manera que sus resultados sean siempre positivos, sea porque hemos fijado el listón bastante bajo, o sea porque podemos subrayar alguna cosa positiva en el curso de la sesión.

En cambio, la impresión negativa que puede experimentar un jugador de una sesión en la cual no ha conseguido lo que se había decidido puede ser fatal porque él puede pensar que no es capaz de aprender el golpe en cuestión. Conocemos a muchos jugadores que han dejado de querer aprender algunos golpes porque pensaban que no tenían “el don” para estos golpes.

La solución es que el aprendiz conozca todas las etapas del aprendizaje, y de los recursos que se utilizarán. En cualquier caso es indispensable disuadirlo de pensar que el aprendizaje es una cuestión de suerte (“me sale bien”, o “no me sale”), sino más bien una cuestión de método.

1.3.3.- Los automatismos.

Observamos a una persona conduciendo un coche: mientras habla y reflexiona en la conversación que mantiene, ella cambia las marchas, mira al retrovisor, acelera, frena sin fijarse en ello. Esta persona tiene **automatismos** de comportamiento que corresponden a situaciones conocidas. Si se da el caso que se encuentra con un incidente, será necesaria toda su atención para resolver el problema.

Un **automatismo** es un acto motriz (o un conjunto de actos motrices) que se pueden desarrollar en un contexto determinado, sin que participe en el la atención central. En cambio, la atención central se puede dedicar a otros tipos de observaciones o reflexiones. En el caso del tenis de mesa, los **automatismos** han de ser plásticos (pueden tomar formas diferentes según las situaciones) y flexibles (pueden adaptarse según los parámetros de la situación).

Ejemplo de plasticidad: efectuar un top-spin más o menos cerca del cuerpo.

Ejemplo de flexibilidad: efectuar un top-spin contra cualquier tipo de pelotas o desde cualquier punto del área de juego. Son estos **automatismos** los que necesitamos en el tenis de mesa. Pero debemos recordar que en el momento del aprendizaje, la atención central aún no se puede distraer de la acción. Es un proceso lento que requiere tiempo. Pensamos en el conductor el primer día que empezó a conducir: necesitaba toda su atención para los elementos pertinentes: la distancia del arcén, la velocidad, el tráfico, el régimen del motor, etc...

Un automatismo se obtiene por condicionamiento, es decir, que en una situación que sirve de estímulo, el jugador tendrá una respuesta motriz inmediata sin tener que reflexionar para escoger una decisión. La repetición del comportamiento hace que poco a poco un canal automático libere el canal de la atención a medida que la situación sea más conocida y que la respuesta “salga bien”. Este fenómeno no tan sólo permite ahorrar tiempo de respuesta, sino que a la vez permite el tratamiento de otros elementos por el canal central de la atención. Así pues, una vez conseguida la técnica, el jugador de buen nivel ha de jugar pensando en la táctica, que es su nivel de especificación más elevado.

Más vale no intentar modificar un automatismo antiguo: sería contraproducente. Imaginemos por ejemplo que se inviertan los pedales del freno y del acelerador en un coche, o que debiéramos, de golpe y porrazo, de circular por el lado izquierdo de la calzada. Deberíamos efectuar todas las acciones bajo el control del canal de la atención. Si por alguna causa la atención dejara de ejercer su vigilancia, el automatismo antiguo reaparecería.

A medida que se efectúan tareas nuevas bajo el control de la atención, nace y se desarrolla un nuevo automatismo, que lucha contra el antiguo. Será necesario que este nuevo automatismo sea mucho más fuerte que el antiguo para sustituirlo de manera definitiva. Cuantas horas de trabajo serán necesarias para conseguir esto! Y además, no estaremos nunca seguros de que no reaparezca el antiguo automatismo cuando nos encontremos bajo el efecto del estrés.

Otro inconveniente: antes que el automatismo nuevo sea tan fuerte que pueda dar paso a una sustitución, pasará un periodo de igualdad entre los dos automatismos: si el jugador tiene una competición en aquel momento, casi no sabrá jugar, dudando entre los dos automatismos, su juego será lento e indeciso, cosa que, en el tenis de mesa es incompatible con el éxito. **Si se ha de modificar un automatismo, cuanto más lejos se haga de una competición, mejor.**

La solución es construir un automatismo nuevo a partir de un estímulo nuevo. A medida que se consolide el nuevo condicionamiento, ampliaremos la situación que sirve de estímulo hasta que esta encubra el antiguo estímulo. Será pues muy importante que escojamos el nuevo estímulo suficientemente próximo del antiguo para que el recubrimiento sea fácil, pero suficientemente alejado para que no haya confusión desde los primeros intentos.

Ejemplo: si quiero acortar el espacio que toma un jugador antes de hacer un top-spin de derecha, (supongamos que coja un impulso demasiado largo o demasiado bajo para que pueda adaptar su movimiento a un top-spin en fase subiendo), no le pediré que acorte su movimiento haciendo un top-spin, sino que haga un flip por encima de la mesa, haciendo un mini-top fase subiendo, que para él será un golpe nuevo. Cuando tenga conseguido este golpe, alargaremos la trayectoria del servicio, (que evidentemente no será nunca cortado !), hasta que él lo pueda hacer sobre una pelota cada vez más larga (línea 0, después línea 1, etc...). Así el jugador tendrá un automatismo muy plástico que abrazará desde las pelotas largas hasta las pelotas cortas por encima de la mesa, cosa que de hecho es nuestro objetivo final. Paralelamente, conservará el antiguo automatismo que hará servir en los top-spins fase bajando

1.3.4.- El funcionamiento del sistema sensorio-motriz.

El sistema sensorio-motriz se compone de dos tipos de nervios: los nervios sensitivos, que transportan las sensaciones hacia el sistema central (canal aferente), y los nervios motrices que transmiten las órdenes del sistema central a los músculos (canal eferente).

En el caso de un acto reflejo, el estímulo aferente no llega hasta el cerebro: el sistema intercepta la señal para dar una respuesta inmediata. El tiempo de reacción es muy corto.

En el caso de un movimiento efectuado bajo el control de la atención, la orden emana del cerebro, y la sensación aferente ha de volver hasta el cerebro (ver memoria motriz). En el caso de una respuesta motriz elaborada por el sistema central, el camino aún es más largo: percepción (por ejemplo visual), elaboración y ejecución del programa motriz, y comparación de las sensaciones aferentes con las de la intención inicial (ver memoria motriz).

En el caso de un movimiento automatizado, el lanzamiento del programa motriz se efectúa en el momento que aparece el estímulo esperado, y la comparación tiene lugar solamente si el resultado no es el que se esperaba. El tiempo de respuesta será más corto que en el caso precedente.

El músculo estriado (rojo) tiene los dos canales: aferente y eferente. La vía eferente transmite las órdenes y la vía aferente da la información sobre el estiramiento del músculo, que nos permite saber cual es la posición relativa de un segmento respecto al otro (por ejemplo, sabemos, sin mirar, con qué ángulo tenemos plegado el codo), y también cual es la fuerza que se opone al movimiento.

Esta inervación es muy importante porque nos permite el control del movimiento.

1.3.5.- El control del movimiento.

El control cualitativo es el que permite modificar la forma del movimiento, por ejemplo la inclinación de la pala o la dirección del movimiento. Es evidente que la facultad de matización en las diversas formas del movimiento depende de un aprendizaje preciso de la plasticidad del gesto. Son los ejercicios de regularidad (en los cuales al menos un parámetro es irregular!) los que sirven para trabajar el control cualitativo. Hemos de insistir mucho en este aspecto, porque en la historia del tenis de mesa, hubo un tiempo en el que se preconizaba que la forma de los movimientos fuera rígida. La necesidad de trabajar la plasticidad desde la iniciación es un fenómeno más bien reciente.

El control cuantitativo (es decir, la variación en la fuerza o la rapidez del movimiento) es quizás aún más crítico para nuestros aprendices: todos quieren jugar fuerte, y aún más fuerte, cuando lo importante es justamente **la precisión**. En cualquier movimiento, el máximo de precisión se obtiene entre el 50 y el 70 % de la rapidez (o de la fuerza) máxima. Muchas faltas de los debutantes son provocadas por el hecho de que no saben matizar cuantitativamente sus golpes (por ejemplo según la distancia que les separa de la red en el momento del golpe). Serán los ejercicios de variación los que nos servirán para este objetivo.

1.3.6.- La habilidad específica.

Veamos ahora cuales son los ejes de trabajo de la habilidad específica:

- Un eje que alcanzará el aspecto cualitativo, es decir, que buscare poco a poco matices en la forma del golpe, (por ejemplo, sobre una serie de servicios idénticos, realizar flips hacía diversos puntos del campo contrario, sin buscar la rapidez máxima),

- y otro eje que buscará matices en la rapidez de la pelota a la salida de la pala (variar la largada de la trayectoria o controlar pelotas que llegan con rapidez variada).

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 3

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

La dificultad del aprendiz radica en el hecho de que las unidades físicas del tenis de mesa son muy pequeñas: los matices de las fuerzas se miden en gramos, los de los ángulos se miden en minutos de ángulo, los del contacto entre pala y pelota se miden en décimas de milímetro y los del tiempo en décimas de segundo. Los debutantes no son capaces de tal precisión. Por ello les hemos de facilitar la matización, ofreciéndoles situaciones en las que los intervalos entre dos medidas sean suficientemente grandes para que sean identificables.

Dicho de otra manera, un debutante no notará ninguna diferencia entre una pelota que bote delante suyo a 10 centímetros de la línea de fondo y una pelota que bote a 15 cm, pero sí entre una que bote a 10 y otra que lo haga a 30. Diremos en este caso que su umbral de matización es de 20 cm. Podemos definir de la misma manera los umbrales para todos los parámetros (Ver parámetros).

Después de definir los umbrales, el trabajo consistirá en ir reduciendo poco a poco los intervalos, (en nuestro ejemplo, conseguir que el jugador identifique como diferentes dos pelotas que boten a 20 cm la una de la otra, después a 15, etc. ...) entre las medidas identificables.

Así se trabajará al mismo tiempo la habilidad motriz específica, y también la finura de la observación y la habilidad de evaluación de las cuales depende toda forma de habilidad.

MÓDULO 1

Unidad 4

1.4.1.- La didáctica de la iniciación al tenis de mesa.

1.4.2.- La pedagogía de la iniciación.

1.4.3.- Bases de metodología.

1.4.4.- Los transferts.

1.4.5.- Los ejercicios educativos.

1.4.1.- La didáctica de la iniciación al Tenis de Mesa.

Hemos visto que de cada golpe podemos aislar “el núcleo”, es decir, la parte esencial del golpe que el aprendiz ha de tener obligatoriamente en cuenta durante sus intentos. Con otras palabras: hacer caso de los elementos pertinentes ayuda al debutante a elaborar rápidamente el programa motriz justo para conseguirla tarea. Esto es la parte más importante de nuestra didáctica.

Hemos inventado situaciones que facilitan este proceso, que denominamos “**situaciones de base**”, para que el aprendiz pueda concentrarse en los elementos pertinentes. En las “situaciones de base” se excluyen todos los parámetros de menor importancia, y el único parámetro que el jugador hará variar será el más importante de la situación.

A partir de este núcleo, una vez asumido, iremos ampliando “alrededor” del elemento central, sin perderlo de vista. Añadiremos poco a poco las diversas variables que constituyen, en conjunto, las situaciones reales de juego.

Podríamos inventar una didáctica un poco artificial pero lógica, empezando por las cosas más sencillas para llegar a las más complicadas, pero la experiencia enseña que también hemos de ir de lo más evidente a lo más escondido. Es decir, que para los debutantes hay cosas más aparentes, y

también más espectaculares, que son las que quieren realizar enseguida. Hemos de empezar pues por las cosas más evidentes: jugar de lejos, atacar...

Las reglas de base permanecen iguales:

- la meta final es construir un juego coherente.
- la única preocupación ha de ser la de saber hacer puntos, no pelotear
- se ha de privilegiar la rapidez antes que la fuerza
- es necesario dar una visión global del golpe antes de aprender un elemento.

1.4.2.- La pedagogía de la iniciación.

Es la parte más difícil, porque se preocupa del aprendiz, pero hay una regla absoluta: **se ha de identificar cual es la dificultad que impide el éxito del aprendiz.**

Considerando que lo más normal es que el debutante encuentre rápidamente la solución motriz, hemos de pensar que si no consigue la tarea, la causa debe de ser una dificultad de las siguientes:

- El aprendiz no ha entendido el/los elemento/s pertinente/s,
- no hace ningún caso del/de los elemento/s pertinente/s (eso pasa con más frecuencia de lo que parece),
- la situación es demasiado difícil: demasiados parámetros a la vez o por encima de los umbrales,
- pelotas irregulares.

En cada caso se ha de analizar la situación con el fin de eliminar la dificultad encontrada.

Aparte de la dificultad que se encuentre en la misma situación, habrá el impacto afectivo de la auto-evaluación según como salga la sesión: “si me sale bien, soy bueno, sino soy malo”. Cada sesión en la cual el jugador deba de volver a intentar aprender un mismo golpe, será la confirmación de que no tiene el talento idóneo. Esto influirá mucho en el nerviosismo del jugador durante la sesión.

A menudo nos encontramos delante de un defecto técnico que impide el éxito del golpe y que se comporta como un automatismo: entonces hemos de crear otro automatismo. De todas maneras, la sesión debe de ser valorada positivamente para que el jugador no pierda la confianza en el mismo. De esto podemos sacar una consecuencia absoluta: hemos de evitar las **situaciones de fracaso**, y analizar bien las dificultades que encontremos en ellas para componer **situaciones de éxito**.

1.4.3.- Bases de metodología.

Es la ciencia de los métodos, es decir, la manera de comparar los métodos con el fin de definir cuales son los más adecuados para conseguir un objetivo determinado. Cada entrenador de tenis de mesa tiene un surtido de situaciones de base que le van bien y que puede poner en marcha rápidamente, tan pronto como las necesita. Pero no todas las situaciones tienen la misma eficacia respecto al mismo objetivo: será el trabajo de cada uno, valorar cada método con el fin de poderlo comparar con los otros.

Aquí daremos las situaciones de base más “básicas”, es decir, las que tienen ya un cierto grado de eficacia debido a su antigüedad y a las mejoras sucesivas añadidas por diversos entrenadores. Pero a partir de estas situaciones, la cantidad de variantes posibles es tan inmensa que resulta totalmente imposible de hacer una nomenclatura comparativa. Por lo tanto es lógico que cada uno tenga sus preferencias: empezar con esta variable, u otra o un conjunto de dos, etc...

De todas maneras, un entrenador siempre ha de poder justificar porqué hace servir un método en vez de otro: esto indicará que ha comprobado diferentes métodos y que, por lo tanto, habrá escogido el mejor.

Una manera de evaluar una sesión, y por lo tanto, a la larga, un método, es preparar **antes de la sesión**, un cuestionario del tipo:

- ¿cual es el objetivo final de la sesión ?
- ¿ como podemos fragmentar el objetivo en “sub-objetivos” ?
- ¿ cuales son las situaciones para cada “sub-objetivo” ?
- ¿ cuales son los elementos pertinentes ?
- ¿ en que orden haremos variar los parámetros ?
- ¿ en qué orden añadiremos las variables ?

y, respecto a un aprendiz, para contestar después de la sesión:

- ¿ ha entendido el/los elemento/s pertinente/s ?
- ¿ es capaz de evaluar un parámetro ?
- ¿ es capaz de hacer variar un parámetro ?
- ¿ es capaz de actuar correctamente si se presenta la situación una vez de cada dos, o una de cada tres, o de una manera aleatoria ?

y, más adelante,

- ¿ es capaz de utilizar el golpe en un partido ?
- ¿ y en una competición oficial ?
- ¿ y cuando está 20-20 ?

1.4.4.- Los transferts.

Todo el mundo habrá escuchado, al menos una vez en su vida, que el tenis y el tenis de mesa son “incompatibles” entre ellos. Con ello se entiende que los movimientos aprendidos en un deporte pueden perjudicar el aprendizaje en el otro deporte. En este caso hablamos de **transfert negativo**. Esto se verifica sobre todo si los dos aprendizajes se realizan al mismo tiempo.

Hoy en día no queda aun totalmente claro el capítulo de los transferts des de un punto de vista teórico, pero hemos de saber unas cuantas cosas respecto al tema, con el fin de no cometer errores graves, y porqué los transferts pueden ser muy útiles en los ejercicios educativos.

Lo que es importante de saber es que se produce un **transfert** cuando el aprendiz se encuentra en una situación de confusión porqué hay una **identidad de estructura** entre dos situaciones: un automatismo adquirido en una actividad se dispara en la otra porqué el jugador ha percibido el/los estímulo/s que ponen en marcha el automatismo. Es importante en este caso insistir en la **diferencia de los elementos** que hay entre las dos estructuras. Ejemplo: cuando aprenden a jugar de revés, los tenistas han de mantener la muñeca rígida. En el tenis de mesa, en cambio, la muñeca efectúa una parte de la transmisión del movimiento, y casi toda la parte del control. Para evitar que un debutante que sabe jugar al tenis, haga un **transfert** entre la situación de revés del tenis y la del tenis de mesa, se le ha de hacer constatar la diferencia que hay entre las dos actividades, en el peso de la pala y de la pelota por una parte, y en la distancia que la pelota ha de recorrer por la otra parte. Estos elementos, que constituyen la diferencia elemental de las situaciones, los denominamos **elementos discriminantes**.

A menudo notamos que un debutante aprende más rápidamente cuando pasamos de una situación a otra, y hacemos la lista de los elementos discriminantes. Podemos interpretar este fenómeno diciendo que el hecho de tener que diferenciar las situaciones ayuda a conocer mejor ambas situaciones.

Un caso particular es el aprendizaje de un golpe con la mano que no juega habitualmente (la mano izquierda para un diestro): la atención particular que requiere el ejercicio obliga a fijarse en elementos en los que los jugadores normalmente no pondrían atención, (longitud del espacio de arrancada, rapidez para acercar la pala, ángulo de abertura de la pala, etc...).

1.4.5.- Los ejercicios educativos.

Son ejercicios que permiten al aprendiz:

1.- Comprender un fenómeno de una manera aislada de su contexto. Ejemplos: comprender las consecuencias de los efectos sobre una pelota con una pelota grande, o aprender a empujar con la mano una pelota pesada. El transfert se efectuará porqué las estructuras son idénticas.

Aquí vemos el otro aspecto importante de los transferts para el entrenador de tenis de mesas, que es poder utilizar los transferts positivos en el marco del aprendizaje. Podemos actuar de dos maneras diferentes:

- utilizando una estructura ampliada para percibir los elementos de manera más evidente. Ejemplo: para explicar las trayectorias y los efectos, los enseñamos con una pelota grande (de basquet), que hace más visibles las consecuencias de las acciones.
- utilizando una estructura reducida como punto de salida: empezamos el top-spin con un mini-golpe seco para hacer girar la pelota con una trayectoria corta, como un flip, pero fuera de la mesa. Este golpe no requiere fuerza y el aprendiz se puede concentrar en la finura del toque.

2.- Adquirir una habilidad específica en un entorno simplificado. Ahora ya no se trata de los transferts: es la misma acción que pasamos a hacerla en un ámbito más cómodo. Ejemplo: para la iniciación de la rascada liftada, dejar caer la pelota al suelo, y en la cima del bote, rascarla de abajo arriba hacía la pared, donde hemos señalado diversas alturas. La consigna será comenzar por las alturas más elevadas (ángulo superior a 60 grados),

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 4

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

constatando que, al caer al suelo, la pelota se para (bota verticalmente) o vuelve hacia la pared a causa de la cantidad de efecto liftado. Después, apuntar hacia líneas más bajas, conservando el mismo efecto de pelota. (Nota: el ejercicio es óptimo cuando la cima de la trayectoria coincide con la altura del toque en la pared).

MÓDULO 1

Unidad 5

El trabajo con debutantes.

1.5.1.- La empuñadura de la pala.

1.5.2.- Las acciones pala / pelota.

1 - Pegar.

2 - Empujar.

3 - Rascar.

4 - Amortiguar.

1.5.1.- La empuñadura de la pala.

Primeramente se ha de definir como ha de ser la pala de un debutante.

La madera ha de ser:

- **Ligera**, para no perjudicar los tendones de la muñeca. Es mejor que sea más corta (15 cm entre el mango y la punta), para disminuir la palanca entre la muñeca y la punta. De las palas que podemos encontrar en los comercios se les puede quitar fácilmente hasta 1,5 cm (entonces se debe acortar consecuentemente un poco el mango).
- **Equilibrada** o más pesada en el mango. Si el centro de gravedad puede caer dentro del mango mejor.
- **Delgada**: las sensaciones son más buenas con una hoja fina que con un grosor muy grande de madera. Cinco pliegues es lo ideal.
- **Medianamente dura**: nada de estas maderas muy duras que son demasiado rápidas, ni tampoco de estas tan tiernas que vibran y deforman las sensaciones. La combinación ideal son 2 pliegues tiernos y 3 de duros.

Los recubrimientos han de ser:

- De **esponja delgada (1 o 1,5 mm)**, **ligera** (atención con las esponjas de campeones superduras y rápidas, que dan pocas sensaciones y son pesadas), **blanda** para que no sea demasiado rápida y que la pelota llegue hasta la madera. Cuidado con la cantidad de cola, que es importante: poner poca cola y bien repartida.
- De **gomas de buena calidad** (nada de estas baratas que resbalan) que tienen una **adherencia normal**, y sobre todo **limpias**, mantenidas adhesivas, sacándoles regularmente la película seca de la superficie rascando con la palma de la mano.

[Nota del autor: aquí hablaré únicamente de la empuñadura europea. Aparte del hecho que no tengo ni la competencia suficiente para hablar de la empuñadura asiática, (en mi carrera de entrenador no he visto más de veinte jugadores jugando con empuñadura asiática), considero que en los últimos veinte años el juego ha evolucionado de tal manera que resulta realmente excepcional la posibilidad de aconsejar la adopción de la empuñadura asiática a un jugador joven aquí en Europa.

Todos los entrenadores están de acuerdo en decir que el estilo de juego es en primer lugar una cosa cultural. Cuando un debutante europeo elige la empuñadura “lapicero”, se ha de considerar que tiene la intención de desarrollar un juego rápido y agresivo, con la connotación de un juego de piernas excelente. El hecho de jugar de una manera diferente a la de sus compañeros exigirá de parte del jugador una fuerte personalidad y afirmación de sí mismo. Se ha de reconocer que los debutantes con empuñadura “lapicero” progresan más rápidamente (en lo que respecta al nivel de competición) durante los dos primeros años de juego, hasta que los adversarios les puedan molestar con una colocación idónea de la pelota y controlar bien las entradas.

El ataque de derecha (primero sin, y después con top-spins) de los jugadores con empuñadura asiática ha sido sin duda el arma más temida por los jugadores defensivos. Pero en los últimos veinte años, a medida que disminuían los jugadores defensivos, se fue desarrollando el juego con rotaciones de derecha y sobre todo de revés (imposible con empuñadura “lapicero”), que condujo a algunos entrenadores chinos a adoptar la

empuñadura europea. Esto no quiere decir que ya no volveremos a ver jugadores excepcionales como Jiang Jia Liang o Yoo Nam Kyu, pero dudo mucho que veamos algún jugador europeo excepcional con este sistema de empuñadura.

No aconsejaré a un entrenador debutante que se arriesgue con la empuñadura “lapicero” (a no ser que él mismo sea un jugador con este tipo de empuñadura), por una razón sencilla: la imposibilidad de ayudar al jugador cuando tenga un problema de empuñadura, a causa de su falta de experiencia personal, que no le permitiría analizar la dificultad de su alumno.]

¿Es necesario o no insistir en una empuñadura “correcta”?

¿Qué es una empuñadura correcta? Es un compromiso entre dos nociones:

- por una parte, los conocimientos teóricos de ergonomía de los técnicos,
- por otra parte, las sensaciones propias del jugador.

La primera noción busca la eficacia máxima en términos de rapidez, rendimiento futuro de la transmisión de energía a la pelota, y de ergonomía, es decir de ahorro de energía.

Los entrenadores han pensado siempre en una empuñadura “estandar” que permita jugar tanto de derecha como de revés, sin cambiar la posición de la pala en la mano, pensando que este cambio podría representar una pérdida de tiempo para pasar de la derecha al revés, o viceversa. Por otra parte, con los jugadores poco experimentados, también hay la posibilidad que, en el curso del juego rápido, el ajuste de la pala en la mano no se haga siempre de manera correcta, provocando faltas de habilidad.

La realidad del jugador de hoy es que para dar efecto a la pelota en el top-spin, de derecha o de revés, es necesario que la pala esté “cerrada” respecto a la pelota. Para ganar tiempo, lo enseñaremos desde la iniciación, en vez de esperar a que el jugador lo descubra solo: así pues, se ha de enseñar a hacer resbalar el índice y el pulgar sobre la pala.

La última exigencia es que la cara de revés ha de permanecer cuanto más descubierta mejor, es decir, que el/los dedo/s no han de ocupar demasiado espacio sobre la goma.

La segunda noción se encarga de la sensación de comodidad para el jugador. Hemos de saber que la parte más sensible de la mano y más representada en las áreas sensoriales del cerebro es la parte formada por el pulgar, el índice y el primer metacarpiano: precisamente la que nos interesa para empuñar la pala. El debutante ha de entender que se ha de coger la pala como si el pulgar y el índice fueran una pinza. Los otros dedos no han de agarrotarse nunca sobre el mango.

La dificultad viene del hecho que el debutante intenta jugar de derecha imaginándose que toca la pelota con la mano abierta y plana: la pala tiene tendencia a recubrir toda la mano abierta y los dedos se estiran sobre la goma de revés. A veces todos los dedos, a veces sólo uno o dos. Se le ha de explicar que el planteamiento es falso aun que sepamos que es la empuñadura la que da las sensaciones más buenas para jugar de derecha), y que el planteamiento justo es imaginarse que sólo juega con el índice.

De revés pasa también que el debutante se imagina que juega con la pala perpendicular y el antebrazo: el pulgar se coloca en el medio detrás de la pala, y el antebrazo actúa como un pistón. La imagen más conveniente será otra vez la de que sólo juega con el índice, pero ahora, con el dorso del índice.

Este aspecto de la empuñadura de la pala es tan importante que si no insistimos desde las primeras horas de juego con una empuñadura correcta, el futuro del jugador puede verse perjudicado. En cambio, vemos a menudo un jugador que ha adaptado su empuñadura de la pala a su juego. No se trata de un defecto, al contrario: la experiencia provocará una habituación en la utilización de la herramienta hasta que esta, a la larga, casi formará parte del cuerpo. El jugador tiene una sensación memorizada que hace que se olvide totalmente del aspecto sensorial de la pala en competición (sí por casualidad se presentara una sensación rara, esta percepción provocaría una molestia grave, que podría hacer perder el partido). Hemos de pensar que el jugador experimentado hace servir su pala tal como cada uno hace servir un bolígrafo: nadie se preocupa nunca de su empuñadura del bolígrafo, ¡y esto que son diferentes de una persona a la otra!

1.5.2.- Las acciones pala/pelota.

Los debutantes han de saber (no hacerlo enseguida) que hay cuatro tipos de acciones diferentes que se pueden hacer con la pala a la pelota:

1.- **PEGAR.** No presenta ningún problema, porque todos los jugadores han empezado así. La pala choca contra la pelota y esta recibe la energía del choque. La dirección viene dada por la inclinación de la pala y la dirección del movimiento.

2.- **EMPUJAR.** Ya es más problemático para un debutante: la pala empieza el movimiento sin rapidez ni impulso, y la aceleración se hace casi en el momento del toque. La sensación es la de llevar la pelota hacia una dirección. La energía es la del empujón, la dirección la que da el desplazamiento de la pala mientras está en contacto con la pelota.

3.- **RASCAR.** Por debajo o por encima, o también lateralmente. El objetivo es hacer girar la pelota. La aceleración se produce justo antes del impacto (puede haber “golpe seco” o no), la dirección es una resultante compleja que dependerá de la dirección del movimiento, de la inclinación de la pala, del coeficiente de adherencia, de la elasticidad de la goma, de la finura y de la rapidez del toque.

4.- **AMORTIGUAR.** No hay mucho movimiento, sólo ligeramente hacia atrás. Se trata de quitarle energía a la pelota, haciéndole oposición con la pala. Lo más fácil para empezar es tocarla justo después del bote. La dirección vendrá dada por la orientación de la pala.

Las acciones básicas entran en combinación entre ellas para formar los golpes básicos del tenis de mesa. Es importante empezar con una información sobre todas las acciones, porque los debutantes tienen tendencia a creer que sólo existe la pegada. Aparte de esto, las acciones constituyen los núcleos de los golpes.

MÓDULO 1

Unidad 6

1.6.1.- Los cuatro ejes de trabajo.

1.6.2.- El objetivo pedagógico.

1.6.3.- Los doce objetivos del eje 1.

1.6.1.- Los cuatro ejes de trabajo.

¿Qué es un eje de trabajo? Es un conjunto de ejercicios progresivos que tienden a un único objetivo pedagógico. Este objetivo puede ser muy reducido y preciso, o al revés, bastante amplio y general, y no sabemos a la hora de empezar que forma tendrá el trabajo acabado. Ejemplos:

- **Eje de trabajo de cortar fuerte y corto sobre pelotas cortas:** tocar fino, encontrar la inclinación adecuada, amortiguar con un golpe seco, acelerar con la muñeca, controlar la extensión del codo, buscar una trayectoria curva, ...
- **Eje de trabajo de amplitud del desplazamiento:** partiendo de las posibilidades actuales del jugador, alargar el paso, mejorar la impulsión del pie de partida, mejorar el equilibrio del pie receptor ...

Esta manera de trabajar permite:

- trabajar con objetivos precisos
- controlar la progresión del jugador, puesto que la progresión se encuentra implícitamente incluida en el eje de trabajo,
- programar muy rápidamente las sesiones de trabajo, sabiendo que cada sesión ha de contener un cierto tiempo dedicado a cada uno de los ejes escogidos para esta sesión.

Podemos decir por ejemplo que el trabajo efectuado por el jugador a lo largo de su carrera, desde el primer día que toca una pala se puede situar en cuatro grandes ejes principales:

EJE 1: Aspectos físicos del TM - Acciones pala/pelota

----->

EJE 2: Construcción del punto - Esquemas de juego

----->

EJE 3: Técnica (eficacia y ergonomía de los golpes)

----->

EJE 4: Entrenamiento (rendimiento)

----->

El desfase entre los ejes se ha colocado a propósito con el fin de indicar que el inicio del trabajo sobre cada eje se empieza en momentos diferentes de la carrera del jugador.

Este desfase entre el comienzo de los diferentes ejes puede ser variable y depende de la rapidez de progresión del debutante. A pesar de ello, el orden mencionado es invariable, y corresponde, para simplificar, a las tres formas fundamentales de la intervención del entrenador:

- 1.- El aprendizaje (ejes 1 y 2)
- 2.- El perfeccionamiento (ejes 3 y 4)
- 3.- El entrenamiento (eje 4)

Depende de la rapidez del debutante en asimilar las diferentes situaciones, pero atención en no cometer el error de quedarse mucho tiempo en una situación hasta que esta sea asimilada antes de pasar a la siguiente: el niño no procede por etapas “completas”, y es a menudo, en una situación diferente que los elementos de la situación precedente son asimilados.

Frecuentemente, es el comportamiento del jugador que determina el paso de un eje al otro. El ejemplo más claro es el del paso del eje 1 al 2: se nota un ligero cambio en la actitud, ayer volcada sobre sí mismo, totalmente preocupado por los problemas pala-pelota-mesa, hoy orientado hacia una voluntad de hacer participar al contrario, realizar un intercambio o marcar un punto. Es el momento de hablar de las reglas de juego.

El punto más importante es que se ha de comenzar a jugar puntos (de manera muy sencilla) antes de trabajar la técnica. Se ha de enseñar el punto como una cosa pensada, que tiene dos vectores:

- sorprender
- molestar al adversario.

El trabajo del punto ha de empezar con un servicio. Es importante pues, dar una información sobre la normativa y los diferentes servicios, insistiendo sobre el aspecto táctico del servicio.

La técnica vendrá más tarde cuando se busque la eficacia en los golpes.

1.6.2.- El objetivo pedagógico.

Hemos de remarcar que hay una ambigüedad referente a este término. “Objetivo pedagógico” tiene una connotación de comprensión plena y total por parte del jugador del sujeto enseñado, por oposición a “aprendizaje”, que puede incluir todas las formas de condicionamiento.

En este contexto, el objetivo de la enseñanza consiste en conducir al jugador a dominar una situación (que el mismo será capaz de identificar en el momento que se vuelva a presentar), y disponiendo de todos los datos, estará preparado para percibir los elementos pertinentes de la situación, para elaborar una solución que le satisfaga.

1.6.3.- Los doce objetivos del eje 1.

Aquí daremos un ejemplo de progresión de la iniciación a partir de la primera lección. Esta progresión es la típica para niños de 8 años.

1.- Imprimir una trayectoria dada. Hacer variar la angulación horizontal y vertical, modificando la abertura y el ángulo de la pala. Las trayectorias serán:

- curva y larga
- curva y corta
- tensa y larga
- tensa y corta

2.- Observar una trayectoria para identificar en ella los parámetros determinantes: dirección, altura, largura.

3.- Acción sobre la pelota: empujar. Llegar suavemente con la pala cerca de la pelota y acelerar intentando prolongar el contacto hacia una dirección deseada.

4.- Apartarse de la pelota para jugar de derecha: apartarse (o pivotar) de una pelota que llega al cuerpo para liberar el brazo derecho (para un diestro) y jugar de derecha.

5.- Desplazamiento en profundidad: Según la largada de la pelota, adaptar su colocación más cerca o más lejos de la mesa.

6.- Variar la rapidez de juego: modificar la velocidad del intercambio cogiendo la pelota más pronto o más tarde dentro de su trayectoria.

7.- Diferenciar el golpe de derecha del de revés: dividir el espacio en dos semi-espacios: en función de la dirección de la pelota que llega, en relación con el eje del cuerpo, y no con el eje de la mesa, adoptar una posición de golpe de derecha o de revés.

8.- Acción sobre la pelota: liftar: iniciación a la rotación hacia adelante con trayectorias curvas.

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 6

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

9.- Acción sobre la pelota: cortar: iniciación al retroceso y consecuencias en la trayectoria, el bote, y la reacción sobre la pala.

10.- Acción sobre la pelota: pegar: aprender a prolongar el impacto combinando pegada y empujada para dirigir la pelota.

11.- Mini-golpes, flips: a partir de las acciones precedentes, verificar que para enviar una pelota de 2,5 gramos a 1,50 m. de distancia, no hace falta una fuerza enorme, ni un gesto de tenista, en cambio, si queremos enviar la pelota con precisión, necesitamos una acción precisa de la pala sobre la pelota.

12.- Desplazamiento lateral: colocar el cuerpo y los pies en desplazamientos cortos y largos, especificando el último paso para recuperar rápidamente y armoniosamente la posición inicial.

Todos estos objetivos pedagógicos se pueden alcanzar explicando e ilustrando todos los fenómenos. Las aplicaciones toman la forma de juegos, de retos personales, de concurso, relevos, etc... Las situaciones son diversificadas: en la mesa, con una media mesa, contra la pared, al suelo, con vallas, etc...

MÓDULO 1

Unidad 7

1.7.1.- Eje 2: la construcción del punto.

1.7.2.- El bagaje motor e intelectual a los 8-12 años.

1.7.3.- Bases de psicomotricidad.

1.7.1.- Eje 2: la construcción del punto.

A partir del momento en que el debutante empieza a poder jugar la pilota del adversario, se ha de iniciar el "aprendizaje" del punto. Esta fase es muy importante: los jugadores tienden a encontrar un cierto placer en pelotear, haciendo intercambios del tipo regularidad. Es el peor hábito que pueden coger. La meta del tenis de mesa es hacer puntos, no pelotear. Vemos por todas partes una gran cantidad de jugadores enamorados de los intercambios que duran. La mayoría no saben hacer puntos: ponen en marcha el juego, y pelotean hasta que el uno o el otro hacen la falta, ¡y volvamos a empezar!

La concepción de un punto es como una secuencia lógica que empieza con un servicio que contiene ya una intención táctica, y el esquema de juego se desarrolla, lógicamente, a partir de esta intención: el jugador que consigue molestar o sorprender a su oponente y le impide que pueda jugar agresivamente, ha ganado la iniciativa. Desde este momento, ganar el punto es una cuestión de técnica, para mantener la iniciativa y concluir. Veremos más tarde que también se puede jugar agresivamente contra la iniciativa, pero en la etapa de la iniciación, este último principio es ampliamente suficiente.

Los objetivos pedagógicos del eje 2 serán sencillos, pero conducirán al principiante a pensar justo: no jugar para que el adversario pueda devolver la pelota, sino para que no pueda. Los esquemas serán tan

sencillos que consistirán solamente en servicio, restada y primera (o primera y segunda pelota). Las fases del juego se alargarán por sí solas a medida que los jugadores sean capaces de devolver las pelotas adversas. En la misma sala, cuando hay jugadores que entran bien, hay también jugadores que controlan bien. De la misma manera, donde hay jugadores que sirven bien, encontramos jugadores que restan bien.

Aquí trataremos un punto muy importante: **la seguridad de las entradas**. Vemos una cantidad de jugadores que entran o juegan tan fuerte para coger la iniciativa, que tienen un porcentaje muy bajo de aciertos. Es una manera errónea de concebir el juego: **¡no se entrena a acertar haciendo faltas!**. En cambio, el jugador ha de encontrar con qué fuerza puede acertar el 80% de las entradas, y poco a poco, lo podrá hacer más fuerte, con el mismo porcentaje. Consecuentemente, de la calidad de las entradas de la sala depende la rapidez de la progresión del control de la primera pelota. No hemos de permitir que un jugador pierda tiempo en “recogiendo pelotas”, mientras que su adversario entra “a cara o cruz”.

La progresión del eje 2 podría ser:

1.- Molestar al adversario

- Hacer observar al jugador cuales son las pelotas que le molestan.
- Molestar con la colocación de la pelota.
- Molestar con el efecto de la pelota.
- Molestar con la rapidez de la pelota.

2.- Sorprender al adversario

- Sorprender con la colocación de la pelota.
- Sorprender con la rapidez de la pelota.

3.- Variar

- La colocación de las pelotas.
- La largura de las pelotas.
- La rapidez de las pelotas.
- La rotación (sobre todo la cortada) de las pelotas.

En el inicio es suficiente que cada esquema contenga una intención de juego. Las combinaciones vendrán más tarde. Tradicionalmente, el primer esquema consiste en un servicio rápido a una banda, y una entrada a la otra banda. Pero no hay la obligación de empezar así, lo importante es la intención de juego.

1.7.2.- El bagaje motor e intelectual de los 8-12 años.

Las lecciones no pueden ser idénticas para los 8-10 años y para los 10-12 años, porque el grado de madurez en estas edades hace que podamos explicar casi todos los fenómenos del tenis de mesa a los niños de 10-12 años, y nada a los de 8 años. Mejor dicho: a los niños de 8 años, les habremos de hacer descubrir los fenómenos físicos del tenis de mesa, explicándolos de la manera más ilustrada posible, y progresando paso a paso.

Hemos de pensar que entre los 8 y los 10 años descubren la geometría, la lógica, y de manera general todas las relaciones causa-consecuencia. La comprensión de los fenómenos físicos del tenis de mesa requiere buenos conocimientos de geometría (nociones de ángulos, de curvas), y de física (rapidez, aceleración, rotación, etc.) que los niños aun no han visto en la escuela. En cambio, el tenis de mesa les permite descubrirlos de una manera empírica, a condición de que le dediquemos tiempo y paciencia.

En cuanto a la forma de las sesiones, han de ser cortas para los 8 años, contener sólo una dificultad a la vez, y variaciones sobre el mismo tema. Acortar las explicaciones y pasar rápidamente a las aplicaciones.

A los 12 años, los niños son capaces de comprender todos los fenómenos, explicarlos y combinarlos. Las sesiones pueden ser más largas y constar de más dificultades.

La progresión es bastante rápida y las adquisiciones son espectaculares si sabemos actuar de manera adecuada.

Desde un punto de vista motriz, la progresión es aun más espectacular: a los 8 años, no saben tomar impulso, coger arrancada o controlar la fuerza. A los 12, si lo trabajamos bien, se adquirirán todas las nociones básicas, a poco que en las sesiones incluyamos las nociones elementales de psicomotricidad.

1.7.3.- Bases de psicomotricidad.

Son de dos tipos:

- Conocimiento del propio cuerpo y de su funcionamiento mecánico.
- Estructuración espacio-tiempo.

En lo que se refiere al tenis de mesa respecto al conocimiento del cuerpo, hemos de hacer descubrir la arquitectura de los miembros (no tan sólo de los superiores, sino también de los inferiores) de cara a la organización de las articulaciones y de los segmentos, y experimentar lo que es posible de hacer y lo que no lo es. Hacer observar que tenemos dos articulaciones que actúan para jugar de revés sobre la mesa, y ninguna para jugar de derecha (¿cómo podemos dirimir esta carencia?).

También es importante que el principiante se de cuenta de las dimensiones respectivas del entorno y de su cuerpo: juzgar hasta que distancia puede estirar el brazo, hasta que punto puede jugar una pelota sin mover los pies, donde se ha de colocar para poder llegar a todas las pelotas que toquen la mesa.

El espacio y la noción de lugar “justo” incluye también las dimensiones (mesa, espacio del área de juego según la distancia desde la mesa), pero también, visto de una manera dinámica, el lugar donde ha de encontrarse con la pelota para jugarla de una cierta manera (pelota alta que jugamos por encima del hombro o de la cabeza, pelota larga que jugamos lejos de la mesa).

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 7

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

Es evidente que excepto en algunos casos particulares, la noción de lugar “justo” es inseparable de la noción de momento “justo”, sobre todo si se trata de la pelota en movimiento. Este momento “justo” se ha de saber identificar dentro de una trayectoria, y por lo tanto, se trata también de saber observar estas trayectorias con el fin de identificar en ellas los diferentes puntos importantes y poder preverlos.

A partir de la noción de momento-lugar empieza la parte real de la estructuración espacio-tiempo en tenis de mesa: haciendo variar la rapidez podemos incrementar la rapidez del juicio de las trayectorias, y por lo tanto la capacidad de previsión, preparación y anticipación.

MÓDULO 1

Unidad 8

1.8.1.- La preparación de la sesión de iniciación.

1.8.2.- La evaluación de la sesión.

1.8.1.- La preparación de la sesión de iniciación.

La preparación de la sesión se compone de dos partes:

- la elaboración y
- la puesta a punto.

Vale más que la preparación sea escrita , aunque las mejores sesiones sean aquellas en las que no se saca el papel del bolsillo: esto indica que el entrenador ha sido capaz de realizar una actuación mejor que la que había previsto, y de adaptarse a las exigencias de las situaciones. A menudo, los jóvenes jugadores están demasiado preocupados para cumplir la sesión tal como la habían preparado: esto puede provocar que sean insensibles a las aberturas pedagógicas que nacen del diálogo con los alumnos en el curso de la sesión. Lástima ...

La elaboración es la redacción del papelito. Para ello es necesario :

- Tener claro el tema. No tan sólo el contenido, sino también los límites. Cuanto más claro esté el tema, más eficiente será la actuación. Si el tema presenta cualquier problema durante la sesión, podemos considerar que la elaboración ha sido insuficiente.
- Preparar las explicaciones y los ejemplos. Si se nos ocurren algunos más durante la sesión, tanto mejor, si no, tenemos ya el mínimo a nuestra disposición.

- Preparar la evaluación: comprobar lo que se ha entendido. Si no se ha preparado la evaluación antes de la sesión, es imposible hacerla objetivamente después.
- Preparar los ejercicios educativos o de presensibilización. Tener claro cuales serán los parámetros y que medidas tendrán.
- Preparar la puesta a punto: todo el material que sea necesario, como se compartirá el material en el grupo, y en el caso que queramos hacer un circuito, las consignas para cada estación. Una puesta a punto bien hecha hará que el jugador pueda empezar enseguida a trabajar sin problemas.

Es necesario prever cada situación de juego con sus parámetros y consignas.

Una situación de base bien definida comporta:

- La definición de la tarea y de las dificultades que contiene. Para cada dificultad se ha de prever una situación de sustitución.
- El ritmo de trabajo. Si se juega con una cesta de pelotas, se debe de respetar una pauta con un tiempo de reposo (o un rato dedicado a la valoración de la pelota precedente).
- El criterio que permite comprobar que se ha conseguido el objetivo. Los jugadores han de conocer el criterio (ejemplo: 3 aciertos seguidos).

Durante el ejercicio, el trabajo del entrenador consiste en ver rápidamente quien lo hace bien y quien no. Para aquellos que no lo consigan, se ha de identificar cuales son las dificultades que encuentran, para reducir el grado de dificultad o proponer una situación de sustitución.

1.8.2.- La evaluación de la sesión.

Si se ha preparado la evaluación antes no presentará más problemas que los del análisis de porqué una cosa no ha funcionado. Serán las evaluaciones sucesivas después de cada sesión las que conducirán al entrenador a tener su propia metodología (Ver unidad 4).

La evaluación se realiza en primer lugar respecto a la comprensión por parte del alumno de todos los elementos fundamentales del golpe. A la hora de la preparación habremos hecho una lista de estos elementos. Ahora se tratará de verificar como se han entendido. “Comprender es inventar” decía Jean PIAGET. Esto significa que después de la comprensión pasiva, que es la primera etapa, hay una facultad de combinar y reproducir los fenómenos, que se denomina la **asimilación**. Es precisamente esta facultad de reproducir y combinar los elementos la que constituye nuestro objetivo de entrenador. De todas maneras no quemaremos las etapas, y procederemos paso a paso:

1.- Comprensión pasiva: El alumno percibe la relación entre la causa y el efecto. Ejemplo: la rotación cortada frena la pelota en el bote. ¿Cómo es posible?. Veámoslo con una pelota de voleibol o de basquet y, si es necesario, a cámara lenta. Sí, está claro. Ahora vemos como se produce el efecto: es la pala la que se mueve por debajo de la pelota, haciéndola girar. Observamos el bote, etc...

2.- Comprensión activa: el jugador observa por sí mismo la cantidad de rotación que provoca, y es capaz de darse cuenta que ha provocado más o menos efecto observando la reacción de la pelota en el bote. Habrá asimilado totalmente el fenómeno cuando intente por si mismo de dar más o menos efecto y lo consiga.

Para cada golpe podemos verificar el grado de comprensión. Sin embargo, es preciso que pongamos atención en el hecho de que el objetivo final no es la comprensión de un fenómeno aislado, sino la capacidad de volver a colocar el fenómeno en su contexto de juego. Vemos demasiado a menudo jugadores que saben hacer unas cuantas cosas en un contexto de aprendizaje, y no fuera de este contexto: esto es culpa del entrenador que no ha sabido reconstruir el contexto de juego alrededor de la cosa enseñada, y esto de manera progresiva.

Cuanto más bajemos el nivel de especificación con el fin de simplificar una situación de aprendizaje, más deberemos de volver a subir hacia el nivel más alto, que es evidentemente el de la competición. De la misma manera, dentro de la misma sesión, hay el peligro de olvidar el objetivo inicial, a fuerza de tratar objetivos cada vez más precisos y más detallados. En este caso, la preparación escrita puede ser de una gran ayuda.

A propósito de la evaluación de la comprensión, es necesario también mencionar un fenómeno que es bastante frecuente y difícil de detectar, pero que tiene consecuencias fatales: son las **especificaciones implícitas**.

Las especificaciones implícitas, son consignas que no da el entrenador, pero que el jugador cree importantes y sigue como si el entrenador hubiera hablado de ellas. El ejemplo más claro en nuestro país es el hecho de empezar el top-spin con la pala muy lejos hacia atrás, casi detrás de las nalgas. Aparte de ser un defecto biomecánico, es también un defecto técnico porque la pala viene de demasiado lejos para poder tener la habilidad necesaria en el momento del impacto, y para poder controlar que se da la aceleración en el momento idóneo. Que casi todos los principiantes quieran hacer el top-spin de esta manera, debe de ser debido a la observación de jugadores más fuertes y a la tentación de imitarlos. De estas especificaciones implícitas vemos unas cuantas también en las posturas para servir, sin duda provocadas por mimetismo. Por ello, el entrenador ha de asegurarse que el debutante no se obligue a más exigencias que las requeridas, y que tenga claros los límites de lo que le pedimos.

Después de la comprensión, el otro tema de la evaluación es la ejecución. No se trata de corregir todo el movimiento y exigir una corrección técnica que los debutantes no pueden entender ni pueden cumplir. Se trata de no hipotecar el futuro técnico del jugador, o, dicho de otra manera, de vigilar que no coja un defecto técnico grave que exigiría después un largo tiempo para corregirlo, con las posibilidades de éxito que ya hemos mencionado.

De una manera general, podemos decir que hemos de:

- Privilegiar la rapidez futura, es decir vigilar:
 - Que los movimientos se hagan realmente con los segmentos idóneos para este movimiento, y no por un conjunto de sustitución.
 - Que los movimientos no se alarguen más de lo permisible, pensando en la velocidad futura.
 - Que no se coja una mala costumbre del tipo especificación implícita, que haría perder tiempo.
 - Que el movimiento se pueda ligar armoniosamente con el precedente y el siguiente.
 - Insistir en los segmentos efectistas, y sólo en ellos, con el fin de favorecer la precisión de los golpes.
 - Comprobar el “timing”, es decir, que las cosas se hagan en el orden justo, cada una en el momento justo.
 - Insistir en la necesidad de percibir las sensaciones relacionadas con el golpe, aprender a identificarlas, y matizarlas, hacer su descripción.
 - Hacer observar, cuanto más pronto mejor, las variaciones de los parámetros que han de provocar una modificación del programa motriz, y vigilar que se haga la modificación adecuada.

MÓDULO 1

Unidad 9

1.9.1.- El programa de iniciación.

1.9.2.- Métodos de progresión.

1.9.3.- Metodología y didáctica del tenis de mesa.

1.9.1.- El programa de iniciación.

Parece evidente: el programa será diferente según los objetivos.

¿Qué objetivos? Los a corto plazo. Según si:

- Queremos resultados rápidos, tener un campeón infantil (o alevín), cosa que necesita un juego bastante reducido (se puede plantear un juego bastante coherente con cinco o seis golpes) que trabajaremos no de cara a un futuro, sino para obtener una eficacia inmediata, dirigida de manera que moleste o sorprenda a los contrincantes (que son fáciles de analizar, ya que son muy jóvenes), o
- Queremos desde ahora una garantía de que el jugador tenga un surtido amplio de posibilidades, y cuando crezca, tenga muchas posibilidades abiertas, que no sabemos aún como saldrán, pero si sabemos que si no preparamos ahora la posibilidad de desarrollo futuro, mañana o pasado mañana será demasiado tarde.

En el primer caso, lo máximo sería escoger una pala combinada, y enseñar al debutante las trampas correspondientes, y, en el segundo el caso, enseñar de manera refinada todas las posibilidades de lo que se puede hacer con una pala y una pelota, como una especie de búsqueda de la perfección, que no se acabaría nunca, como un virtuoso que nunca daría un concierto.

Porque la piedra de toque es esta: el concierto, o en nuestro caso, la competición. Es ella la que nos obliga a definir un compromiso entre los dos extremos. Sabemos que:

- Si hacemos demasiada competición demasiado pronto, el juego del jugador se fija, deja de progresar, porque el jugador utiliza los esquemas de juego en los que tiene más confianza, consolida los automatismos que tiene (en este caso, si es muy joven, tiene pocos automatismos, poco flexibles), y en conjunto, su juego se desarrollará dentro de un marco muy reducido, e incluso llegará al máximo que le permita su bagaje inicial.
- Si no hacemos competición desde una cierta edad, toda la parte de experiencia y de análisis táctico y mental de la competición (que sabemos que es imprescindible en el ámbito del alto rendimiento) no se hará a tiempo. Además, si el objetivo es el alto rendimiento, la preparación para la competición es un aprendizaje en si mismo al menos tan importante como la parte técnica, sino más importante. En cualquier caso, si no hacemos ninguna competición, correremos el riesgo de encontrarnos un día con un virtuoso incapaz de competir porque no tiene las cualidades de competidor, y no habremos tenido la ocasión de darnos cuenta de ello.

Por otra parte, el hecho de participar o no en las competiciones es primero de todo una cuestión de motivación del club y del entrenador (¡A veces también del/de los padre/s!), y son consideraciones que hemos de tener en cuenta. Lo ideal es hacer las competiciones necesarias para la progresión del jugador (también de cara a su futuro de competidor), ¡y basta!. Podemos intentar de dar unas orientaciones generales:

- Ha de haber dos tipos de competición: la que se ha de ganar (o hacer en ella un papel óptimo), y la que sirve de prueba de las adquisiciones (una especie de test). En la mayoría de los casos, los jugadores que no entienden como funciona la progresión en un deporte, sufren tanto en la una como en la otra, y más vale que estos no hagan competición del segundo tipo. Para los que sí

puedan hacer tests entre dos competiciones serias, el beneficio será evidente, porque serán aquellos los que utilizarán en el partido lo que han aprendido en el entrenamiento.

- El intervalo entre las competiciones ha de dejar el tiempo:
 - 1.- De sacar provecho de la competición pasada
 - 2.- De prepara la competición siguiente.
- Nunca se ha de poner al jugador en una situación de fracaso inexplicado. Si este fuera el caso, la pérdida de confianza (en sí mismo y en el entrenador) sería un precio demasiado caro para él: las competiciones se olvidan, los fracasos mal vividos, nunca.
- Las competiciones se preparan, incluso las fáciles (esto impide al jugador de hacerse ideas falsas, o de tener un comportamiento indigno respecto a sus oponentes). Los jugadores han de aprender, cuanto antes mejor, a “pensar” sus competiciones, antes y después.
- Las competiciones han de servir para situarse en una jerarquía de jugadores, pero los jugadores han de acostumbrarse al hecho de que entre una victoria y una derrota sólo hay dos puntos de diferencia. Razón de más para no tirar ni un solo punto.
- Los jugadores también han de ser informados de que el nivel de juego depende de la preparación, de que la preparación de la competición es incompatible con el perfeccionamiento, y que de tantas competiciones que hay tan cerca una de la otra, si hiciéramos mucha preparación de competición, nunca haríamos perfeccionamiento.

Al fin y al cabo, si se aprende a jugar, es para hacer competición algún día, entonces hemos de incluirla dentro de la iniciación, pero escogiendo las pruebas con mucha precaución, y reservarnos la posibilidad de cambiar el calendario de un niño en concreto (tener una plantilla, por ejemplo), con el fin de no perjudicar su aprendizaje:

- Cuando se ha aprendido una cosa que parece bien asimilada, de la que el jugador está contento, y que la utiliza en los partidos en la sala, será la hora de hacer una competición (la prepararemos).
- Cuando vemos que un jugador aun no está a punto, que duda de lo que hace, o que falla muchas pelotas en el entrenamiento, le explicaremos que aun no es el momento de presentarse a la competición, de la misma manera que un músico no actuaría si no supiera tocar su partitura.

Sería ideal que cada entrenador pudiera escoger el programa personalizado para cada jugador, en función de la rapidez de asimilación del jugador, de sus intereses para un tipo de juego, de la progresión de los demás (“¡se ha de ganar para obtener el título que necesitamos para que el club reciba la subvención, puesto que sino no sabemos como acabar la temporada!”), de los objetivos de la junta directiva del club, de la capacidad del jugador de aguantar el estrés de la competición, de la motivación del/de los padre/s o del jugador (todo el mundo habrá oído aquel chiste del chileno que le decía a su hijo: “- este, no lo has de volver a perder, porque no aguanto la mirada del padre cada vez que te gana su hijo”), sabiendo porque escoge esta cosa y no la otra. **Ser entrenador, es esto.**

[Nota del auto: pienso que en Catalunya, los jugadores jóvenes hacen demasiadas competiciones. No digo que haya demasiadas competiciones, al revés, podría haber aun más si los directivos de los clubes, que también hacen de choferes, fueran ayudados por otras personas que se encargaran de llevar a los niños. De estas personas hay, conozco a algunas, se lo agradezco y las saludo cordialmente. Podría haber más, muchas más... Pero los jugadores se creen obligados a participar en todas las competiciones, y luego vemos actas de partidos con 21/3, 21/4, que realmente... Una competición es interesante cuando hay una igualdad de nivel.

Otro punto de vista que comparto desde hace 15 años es el que considera que las competiciones oficiales empiezan demasiado pronto. Con ello quiero decir que hacer una competición oficial que designa a un campeón, (ya sea de comarcas o estatal no cambia nada), que lleva un año o dos de tenis de mesa, no tiene ningún sentido, y además, es contraproducente: el jugador acostumbra a pensar que ha de defender un título, cuando ¡aún le

queda por aprender todo el tenis de mesa! Él tenderá a fijar su juego, y tendrá más dificultades para progresar que si aprendiera sencillamente a jugar antes de competir.]

1.9.2.- Métodos de progresión.

Se resumen en buscar los umbrales para cada ejercicio: o los buscamos por debajo, o los buscamos por encima:

1.- Búsqueda por debajo: empezamos con un nivel de dificultad que el jugador puede asumir, y lo incrementamos progresivamente, hasta que empiece a tener problemas. Habremos encontrado el umbral del jugador para este ejercicio y este parámetro. Después se tratará de trabajar alrededor del umbral, incrementándolo a medida que el jugador vaya progresando. La ventaja es que nunca habrá situación de fracaso para el jugador. El inconveniente es que el procedimiento requiere tiempo.

2.- La búsqueda del umbral por encima es mucho más rápida: empezamos a un nivel alto de dificultad, y vamos rebajando rápidamente este nivel hasta que el jugador se adapte. Evidentemente, es importante no alargar cada etapa situada por encima del umbral, porque la ausencia de éxito no sea demasiado pesada. La ventaja es la rapidez para acertar el umbral, y el hecho que el jugador conozca con antelación las dificultades futuras que habrá de superar. El inconveniente evidente es el riesgo de la situación de fracaso que algunos jugadores aguantan mal.

1.9.3.- Metodología y didáctica.

¿Cómo podemos compaginar lo que hemos visto respecto a la didáctica del tenis de mesa con un método sencillo y fácil de poner en marcha?

En lo que se refiere al orden en el que añadimos las variables alrededor de un núcleo hasta llegar a una fase real de juego, casi no hay reglas respecto al contenido. Parece que todas las posibilidades funcionen. Respecto a la forma, siempre hay la exigencia de vigilar las dificultades

encontradas, de respetar el ritmo de progresión del jugador (sin perder tiempo: ver umbrales), y respetar algunos principios:

- No esperar a que se haya conseguido un nivel muy alto de dificultad con una variable para añadir la siguiente. Más vale trabajar más variables a la vez con un nivel mediano que pocas variables a un nivel alto (esto se corresponde con el nivel real del jugador en competición).
- Alternar el trabajo con iniciativa y contra iniciativa (el jugador ha de jugar contra las pelotas que estaba dando antes, y esto le ayudará a entender cuales son las maneras de molestar y de sorprender).
- Hacer 2 periodos de 5 minutos cada uno antes que 1 periodo de 10 minutos cada uno (consecuencia del principio precedente). Aparte de los ejercicios fuertes que cansan físicamente, y que haremos de 1 a 3 minutos según el caso, un ejercicio ha de durar como mínimo 5 minutos, y como máximo 10 minutos, en algunos casos 15. Los ejercicios se pueden repetir (a menudo la segunda vez sale mejor que la primera).
- Alternar
 - Ejercicios que exciten y ejercicios que calmen (ejemplo: ejercicio de rapidez y ejercicio de control de pelota).
 - Ejercicios en los que el jugador tiene dificultades y ejercicios que le salen bien (refuerzo de la confianza).
 - Ejercicios que exigen concentración y ejercicios que desahogan (para contrarrestar la eventual frustración).
 - Trabajar las pelotas cortas (precisión) antes que las pelotas largas (movimientos más amplios).
 - Trabajar el desplazamiento lo máximo posible en fase de juego. Si se trabaja fuera de la mesa, acabar con el mismo ejercicio jugando puntos o fases de juego.

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 9

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

- Trabajar la precisión antes de que el jugador esté cansado. La fatiga es un enemigo mortal de la precisión. Veremos que se puede hacer lo contrario, para aumentar la dificultad de la búsqueda de la precisión, pero en la etapa del entrenamiento, no de la iniciación.
- Trabajar con un ejercicio irregular después de un ejercicio de regularidad, nunca dejar un jugador con un ritmo regular en la cabeza, a no ser un ejercicio de rapidez máxima.
- Trabajar con un ejercicio de “tempo” normal o rápido después de haber trabajado con un “tempo” ralentizado.

En lo que se refiere a la compaginación, procedemos con ejes: por ejemplo, supongamos que estamos trabajando con 4 ejes que son: entrada de derecha, servicio cortado, piernas hacia el revés (pivotar), y control de la primera pelota. Cada jugador ya ha hecho 4 sesiones de este programa, y cada uno ya tiene un cierto nivel en cada eje, y nadie tiene el mismo nivel que el otro. Para un jugador X,

Eje 1: -----X----->

Eje 2: -----X----->

Eje 3: -----X----->

Eje 4: -----X----->

La X representa su nivel de hoy en cada eje de trabajo. En consecuencia, él hoy hará los ejercicios correspondientes a su nivel, con un jugador que tenga más o menos el mismo nivel en este eje. A partir del momento que tengamos clara la progresión de ejercicios para este eje i este jugador, la sesión de hoy caerá por su propio peso:

Ejercicio de dificultad mediana para los ejes 1 i 2.

Ejercicio de poca dificultad para el eje 3.

Ejercicio de dificultad avanzada para el eje 4.

MÓDULO 1

Unidad 10

1.10.1.- Aprendizaje de los servicios rápidos.

1.10.2.- Aprendizaje de los servicios con efecto.

1.10.2.1.- Servicio cortado.

1.10.2.2.- Servicio desviado.

1.10.3.- Aprendizaje de los golpes defensivos.

1.10.4.- Aprendizaje de los flips.

1.10.5.- Aprendizaje de los golpes ofensivos.

1.10.1.- Aprendizaje de los servicios rápidos.

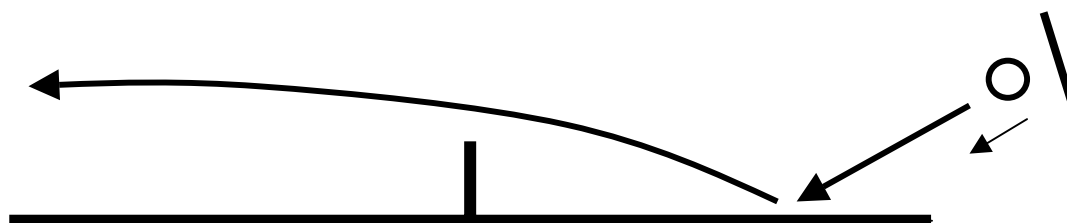
Elementos pertinentes:

- Altura del toque de pelota respecto a la mesa = altura de la red (Esquema 1.10.a).
- El segundo bote ha de ser cerca de la línea de fondo.
- Empujar (o pegar) con la pala vertical hacia adelante de tal manera que la pelota bote con un ángulo muy agudo.

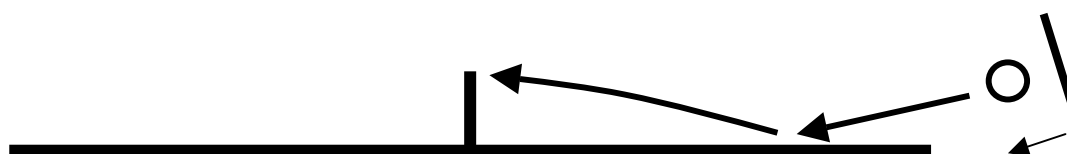
Situación de base:

- con una cesta de pelotas,
- servir en diagonal desde la esquina de revés

Esquema 1.10.a.- SERVICIO RÁPIDO.
La altura del toque es pertinente.



Esquema 1.10.a1.- Toque demasiado alto



Esquema 1.10.a2.- Toque demasiado bajo

Consignas:

- Hacer botar la pelota delante de él a treinta cm de la línea de fondo.
- Vigilar la altura de la pelota cuando pase por encima de la red:
 - si es demasiado alta, hacer botar la pelota más lejos,
 - si va a la red, apuntar más cerca de él mismo, (Esquema 1.10.b),
- Nunca disminuir la fuerza del golpe, en cambio, aumentarla (si puede el aprendiz), si el servicio puede ser más largo.

Progresión:

- Dirección (apuntar a diversos puntos de la línea de fondo adversa).
- Lifting (cerrar un poco la pala, y empujar rascando por encima).
- Lifting con efecto lateral.

1.10.2.- Aprendizaje de los servicios con efecto.

[Nota: para hacer servicios con efecto, es imprescindible tener la pala perpendicularmente al plano radio-cúbito, manteniéndola sólo con el pulgar y el índice.]

1.10.2.1.- Servicio cortado.

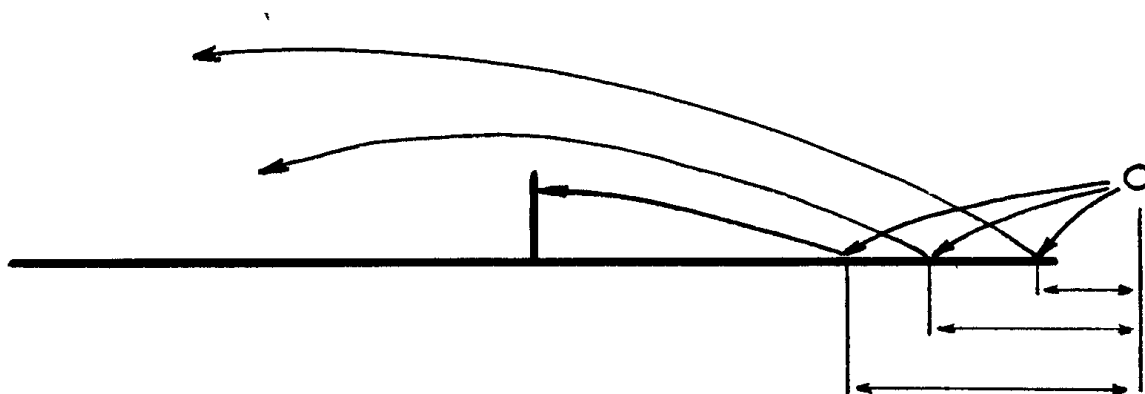
Elementos pertinentes:

- Entender el efecto cortado.

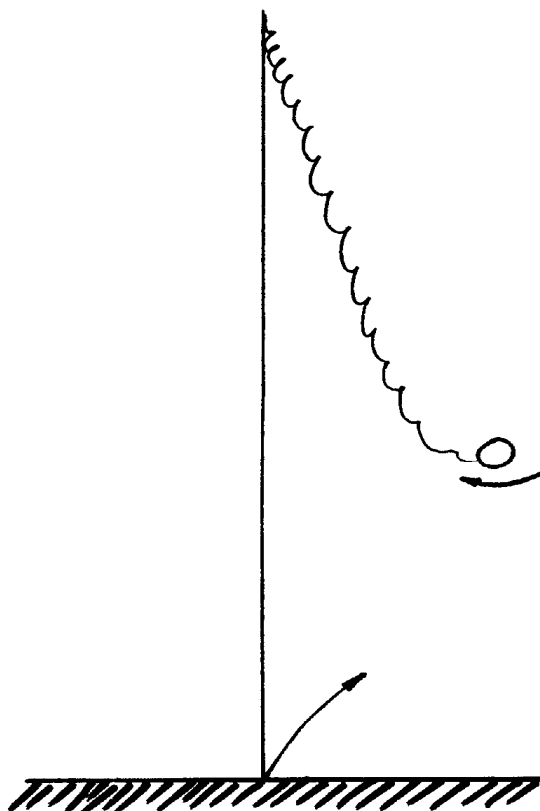
Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 10

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE



Esquema 1.10.b.- Según la distancia entre el toque y el bote, la trayectoria es alta o baja.



Esquema 1.10.c.- El retroceso en el suelo.

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 10

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

- Hacer un retroceso: rascar la pelota por debajo a su lado, con un movimiento horizontal en el plano sagital, hacía adelante. La pala ha de estar casi horizontal.
- Tener la sensación de que la pala pasa un poco por delante de la pelota, subiendo un poco hacía arriba.

Situaciones de base:

1. Fuera de la mesa:

- Observar el retroceso en el suelo:
 - Cortando la pelota hacía arriba, que bote cerca suyo (a menos de 1 metro: la pelota ha de volver). (Esquema 1.10.c).
 - Aumentar progresivamente la cantidad de efecto buscando el toque fino (la pelota no tiene una trayectoria tan alta como antes, pero gira más).
 - Aumentar poco a poco la distancia del bote (siempre con trayectoria curva) siempre y cuando la pelota continúe retrocediendo.

2. En la mesa:

- El mismo objetivo: la pelota ha de hacer cuantos más botes mejor sobre la mesa; cortar con la sensación de retener la pelota.
- Observar que cuanto más efecto se le da, más lejos va la pelota.

Consignas:

- No intentar que la pelota se vaya lejos: la largura de la pelota depende de la cantidad de efecto; es una consecuencia de ello.
- Buscar un toque fino, con un golpe seco: nunca empujar, nunca pegar.

Progresión:

- Después de la situación 2: procurar que la pelota haga sólo un bote en el lado de la mesa del que sirve, y los otros botes del otro lado (la trayectoria continua siendo curva y alta).
- Cuando se consigue el ejercicio precedente, bajar poco a poco la altura de la trayectoria, hasta que sea baja por encima de la red (la pelota ha de hacer muchos botes del otro lado y quedarse allí).
- Más tarde: servicio rápido cortado: la rapidez se da con la cantidad de efecto; no empujar, ni pegar.

1.10.2.2.- Servicio desviado.

Elementos pertinentes:

- Entender el efecto helicoidal.
- Rascar la pelota por debajo delante suyo, con un movimiento horizontal en el plano frontal, hacía el lado. La pala ha de estar casi horizontal.
- Tener la sensación de que la pala sube un poco después de tocar la pelota: nos encontramos casi en la misma situación que para la cortada, pero ahora la pelota ha de ir hacía adelante.
- Entender que (para un diestro):
 - Si la pelota va demasiado hacía la izquierda, se ha de subir más la pala después de tocar la pelota.
 - Si la pelota va demasiado hacía arriba, se ha de bajar la punta de la pala.

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 10

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

Situaciones de base:

1. Fuera de la mesa:

- Rascar la pelota hacia arriba con un efecto helicoidal: trayectoria muy curva. Observar la desviación (Esquema 1.10.d).
- Buscar un toque fino, hasta observar una desviación importante: hacer una línea en el suelo en el plano sagital. Para un diestro, la pelota ha de hacer un primer bote a la izquierda de la línea y los otros a la derecha.
- Buscar una trayectoria corta y curva con la desviación máxima.

1. En la mesa: proceder como para el servicio cortado:

- Buscar en primer lugar de colocar la pelota.
- Después bajar la altura de la pelota.
- Dividir la media mesa adversa en 12 cuadros y buscar combinaciones. Ejemplo: primer bote en el número 1, segundo en el número 3, etc...

Progresión:

- Combinar: corto desviado,
cortado corto desviado,
cortado pupa desviado,
pupa desviado sin efecto,
rápido desviado,
cortado rápido desviado.

1.10.3.- Aprendizaje de los golpes defensivos.

Elementos pertinentes:

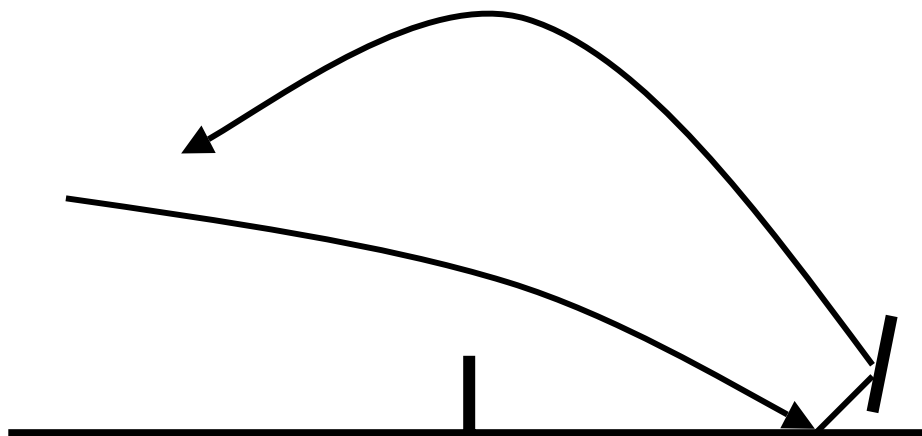
- Amortiguar: entender que se le ha de quitar energía a la pelota.
- La orientación de la pala da la dirección y la altura de la pelota. (Esquema 1.10.e).
- Tener la impresión de que la pelota empuja la pala, por ello sentir realmente la presión que la pelota ejerce en el contacto. Mantener la pala sólo entre el pulgar y el índice, sin contraerlos.

Situaciones de base:

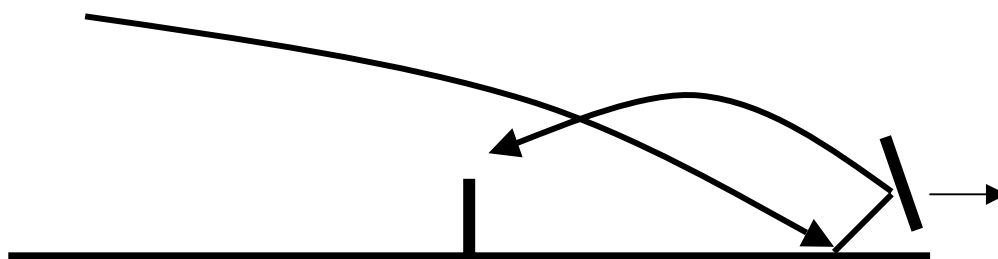
- Si es necesario (con debutantes jóvenes), hacer oposición a la pelota en su bote, aguantando la pala vertical con ambas manos, y quitar la pala hacia atrás en el momento del bote, para que la pelota se quede cuanto más cerca del bote mejor.
- Con una cesta de pelotas o un robot, enviar las pelotas, pegando hacia el lado de revés del jugador a una diana de 30 cm. de diámetro, con una fuerza relativamente débil y constante. El jugador bloquea de revés. En el inicio, no haremos caso de la altura de la pelota que el envía, solamente le pediremos que se preocupe de amortiguar, midiéndolo con la trayectoria de la pelota bloqueada: cuanto más corta sea la pelota, mejor será la amortiguación.
- Partiendo de la misma situación, se incrementa progresivamente la fuerza de la pelota.

[Nota: si se envían las pelotas con una cesta, se ha de vigilar la regularidad de las pelotas, y el incremento de la fuerza. En este caso, lo ideal es el robot.]

Esquema 1.10.e.- AMORTIGUAR.



Esquema 1.10.e1.- Si dejamos la pala inerte, la pelota bota alta y larga.



Esquema 1.10.e2.- Si quitamos la pala hacia atrás, en el momento del bote, la pelota sale más corta.
Si cerramos un poco la pala, la trayectoria es más baja.

Progresión:

- Amortiguar servicios cortados cortos para hacer restadas muy cortas.
- Amortiguar poco a poco más lejos del bote.
- Cerrar la pala progresivamente para bajar la altura del bloqueo.
- Añadir progresivamente efecto liftado en las pegadas.
- Añadir un movimiento de cortada hacia abajo en el bloqueo (observar que se ha de abrir la pala).
- Añadir un movimiento hacia arriba cerrando la pala por encima de la pelota para controlar el efecto liftado.
- Más tarde, transferirlo todo a la derecha.

1.10.4.- Aprendizaje de los flips.

[Nota: empezamos por los flips porque los consideramos como una buena iniciación a los golpes ofensivos, de los cuales constituyen unos buenos elementos educativos.]

Elementos pertinentes:

- Buscar un golpe acertado (30 cm.) que le denominaremos un mini-golpe, efectuado con la parte más distal del conjunto pala-mano-antebrazo: articulación de la muñeca para el revés, flexión del codo para la derecha.
- Entender que la orientación de la pala y la dirección del movimiento deciden la dirección de la pelota.
- Entender que el movimiento ha de ser diferente según que se toque la pelota mientras está subiendo o mientras está bajando.

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 10

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

Situaciones de base:

- Acercado a la mesa, a la izquierda para un diestro, de manera que juegue de derecha por encima de la mesa, dejar caer la pelota desde una altura de 30 cm. a 30 cm. de la red y 30 cm. de la línea lateral. Esperar que bote la pelota, que suba hasta la cima del bote, y en la fase bajando darle el mini-golpe apuntando a una diana situada al otro lado de la red. (Esquema 1.10.f).
- Idem, pero jugar un servicio corto sin efecto que tenga los mismos parámetros (30, 30, 30).
- Jugar desde detrás de la mesa (primer tiempo: poner el pie derecho (para un diestro) bajo la mesa; segundo tiempo: jugar).

Consignas:

- Acercar la pala suavemente hasta cerca de la pelota, y acelerar justo antes del toque.
- Respetar el mini-espacio.
- Apuntar siempre a un punto (y acertarlo).
- Siempre tener la sensación de empujar (sea o no combinada con pegar o rascar).

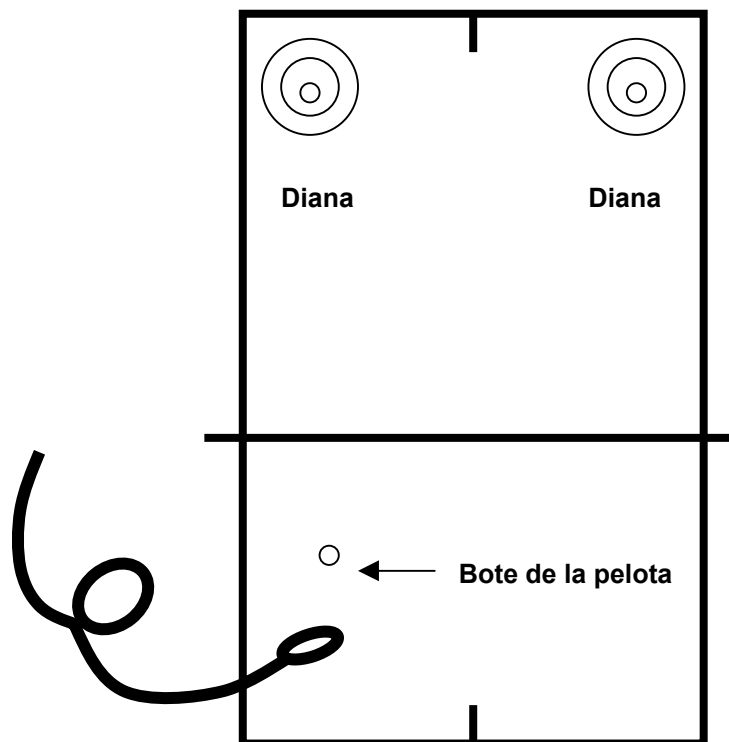
Progresión:

- Añadir poco a poco efecto a los servicios (atención: ¡Las pelotas han de ser siempre cortas o pupa como máximo!).
- Coger la pelota en fase subiendo (cerrar un poco más la pala).

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 10

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE



Esquema 1.10.f.- Situación de base para el aprendizaje de los flips.

- Apuntar a los “fuera de banda”.
- Añadir efecto liftado pasando por encima y rascando.
- Añadir efecto lateral.
- Más tarde, transferirlo todo al revés (jugar más con la muñeca).

1.10.5.- Aprendizaje de los golpes ofensivos.

[Nota: si el aprendizaje de los flips ha funcionado normalmente, los golpes ofensivos no ponen problemas, dado que son una extensión de ellos. Empezaremos con una acción básica: un golpe neutro entre pegada y top-spin que es una combinación de las acciones de pegar y de rascar. El top-spin y la pegada serán variantes en las cuales uno de los componentes sube mientras el otro baja. No se han de considerar dos golpes diferentes que serían más difíciles de aprender y después, más difíciles aún de combinar.]

Elementos pertinentes:

- Entender la acción pala-pelota (pegar-rascar en un movimiento hacia adelante, orientado alrededor de 45 grados respecto al plano horizontal).
- Entender la diferencia que se ha de dar según que se ataque la pelota en la fase subiendo o en la fase bajando.
- Concentrar la atención en el **golpe seco** sobre la pelota.
- Entender que si la pelota va a la red, puede ser una rascada insuficiente (pala sucia, goma gastada o de mala calidad), un golpe seco insuficiente o una orientación demasiado horizontal.

Situaciones de base:

- Empezar como para los flips, pero diagonalmente hacia la derecha, y alargar las pelotas. Pedir que se coja la pelota en la

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 10

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

fase subiendo (evidentemente la pelota no puede ser cortada, pero en cambio, puede ser un poco liftada).

- De revés, se puede empezar también dejando caer la pelota delante de él y rascar-pegarla con un movimiento seco de muñeca en la fase subiendo.
- A partir de las situaciones precedentes, alargar poco a poco, conservando la misma acción pala-pelota (sobre todo el golpe seco), alargando también la longitud del impulso.

Consignas:

- Vigilar que el movimiento sea siempre recto (ningún movimiento curvo).
- Coger espacio mucho tiempo antes de empezar el gesto (preparar el gesto).
- Empezar el movimiento a la altura de la pelota (nada de empezarlo muy abajo, ya que después impide de hacer el top-spin por encima de la mesa).
- Después del toque de pelota, acompañar acelerando, no parar justo en el momento del impacto.

Progresión:

- Añadir y variar poco a poco los efectos de la pelota al atacar, pidiendo que se modifique consecuentemente la orientación del golpe.
- Hacer variar la distancia del toque respecto a la red (que ha de ser siempre el punto de referencia de la altura de la trayectoria).
- Efectuar el top-spin lento tocando fino: menos fuerza, más efecto, por ello, coger la pelota en fase bajando.

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 10

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

- Ejecutar top-spins con efecto sobre pelotas cortadas: primero sobre restadas cortadas, y después sobre servicios directamente.
- Combinar top-spins con efecto y top-spins rápidos.

Bibliografía

- **Sergio FUGGI Mario BENIGNI.** Biomecànica de l'aparell locomotor aplicada al condicionament muscular. Ed. DOYMA. Barcelona.
- **Henri LABORIT.** L'inhibition de l'action (La inhibición de la acción). Ed. MASSON. Paris 1980.
- **Louis FAUCONNIER.** L'entraînement moderne. Bruxelles 1960.
- **Kurt LEWIN.** Psychologie dynamique. Les relations humaines. Ed. PUF. Paris.
- **Jean PIAGET.** Psychologie de l'intelligence. Ed. Colin. Paris.
- **W.K. ESTES.** Modern learning theory. A critical analysis of five examples.
- **APPLETON - CENTURY - CROFTS.** New York (About Skinner's and Lewin's theories).
- **ADAMS (J.A).** A closed loop theory of motor learning. Journal of motor behaviour. Volum 3.
- **Ree K. SPAETH ARNOLD.** Developing Sport Skill. 1980 Motor Skills: theory and practice.
- **J. Le BOULCH.** Vers une science du mouvement humain: introduction à la psychocinétique. E.S.F. Paris.
- **J. PAILLARD.** Tonus, posture et mouvement in Kayser Ed.: Physiologie tome 2. Ed. Flammarion. Paris 1976.
- **J.P. FAMOSE.** L'habileté motrice: analyse et enseignement. Revue des Sciences et Techniques des APS. Décembre 1985. Paris.
- **J.P. FAMOSE.** Stratégies pédagogiques et traitement de l'information. Dossiers pédagogiques. EPS1 1983. Paris.