

MANUAL DE ENTRENAMIENTO

1.- INTRODUCCIÓN

En sus comienzos el Tenis de Mesa era simplemente un juego pasivo, siendo los jugadores defensivos y limitándose a enviar la pelota por encima de la red.

En estos primeros tiempos, tanto el corte de derecha como el de izquierda eran los golpes más empleados. Se ejecutaban desde cerca de la línea de fondo de la mesa.

La modificación de la altura de la red y la aparición de la denominada Regla de Activar hicieron posible la práctica de los golpes de ataque y el paso del juego pasivo a un lugar secundario.

Los cortes de derecha y de revés practicados cerca de la línea de fondo de la mesa (a unos 50 cm.) se han convertido en la actualidad en un elemento técnico pasivo que sirve para impedir que el adversario ejecute golpes de ataque y al mismo tiempo para crear unas condiciones favorables que permitan ejecutar un juego activo.

Este golpe puede ser empleado imprimiendo a la pelota efectos diversos o bien sin ellos, haciendo lo que podríamos llamar simulacro al objeto de confundir al adversario.

En lo sucesivo llamaremos a este golpe con el nombre de "peloteo".

-

2.- PELOTEO CORTADO DE DERECHA

2.1.- Fase Inicial:

Entre esta Fase Inicial, el antebrazo hace subir lateralmente la raqueta hacia la derecha, alejándose del cuerpo pero sin pasar la orientación de los hombros. La raqueta estará abierta y orientada hacia atrás. El ángulo que forman el antebrazo y el brazo es idéntico al descrito por la posición de base. El papel del brazo izquierdo será ayudar al equilibrio del cuerpo. La primera pierna, la derecha, estará flexionada y en posición lateral y algo atrás del pie izquierdo. El peso del cuerpo se reparte sobre las dos piernas, pero un poco más sobre la pierna derecha.

Cuando la raqueta sube, el tronco efectúa una rotación hacia la derecha con la finalidad de llevar la orientación de los hombros paralelamente a la trayectoria de la pelota. Al final de esta fase, la raqueta estará situada un poco detrás del codo.

2.2.- Fase de Contacto:

La raqueta avanzará oblicuamente y hacia abajo. El contacto con la pelota se realizará en el punto más alto de su bote sobre la mesa, o bien en el primer momento del descenso. La raqueta golpeará a la pelota de forma tangencial y sobre su parte posterior/inferior. Para pelotas muy cortadas la inclinación de la raqueta será casi horizontal. El brazo izquierdo irá hacia atrás un poco y el tronco efectuará una rotación hacia la izquierda. El hombro izquierdo quedará en una posición algo avanzada en relación con el hombro derecho. El peso del cuerpo pasará a la pierna izquierda y las piernas se hallarán flexionadas.

-

2.3.- Fase Final:

Una vez que la raqueta ha golpeado la pelota seguirá el curso hacia la red y hasta la extensión casi total de la articulación del codo. La raqueta permanecerá abierta hasta el fin del movimiento. El peso del cuerpo estará repartido sobre las dos piernas, pero algo más sobre la izquierda. Las piernas estarán flexionadas. Al final del movimiento el tronco se inclinará ligeramente hacia delante para acompañar a la pelota, y la línea de los hombros estará paralela a la red.

2.4.- Reglas a seguir:

En la fase inicial es necesario hacer lo siguiente:

- La raqueta estará abierta y retrocederá hacia la derecha.
- El pie derecho se colocará detrás del pie izquierdo y lateralmente.
- El peso del cuerpo recaerá principalmente sobre la pierna derecha.
- El tronco efectuará una rotación hacia la derecha.

En la fase de contacto la raqueta avanzará hacia delante y hacia abajo y de forma oblicua. El peso del cuerpo pasará sobre la pierna izquierda y las dos piernas se hallarán flexionadas. El tronco efectuará una rotación hacia la izquierda, aunque muy ligera.

En la fase final seguirá el movimiento del antebrazo hacia delante y el peso del cuerpo se trasladará sobre la pierna izquierda. El tronco se hallará ligeramente flexionado.

-

3.- PELOTEO CORTADO DE REVÉS

3.1.- Fase Inicial:

El jugador subirá la raqueta hacia la izquierda y con un plano inclinado. La raqueta no deberá sobrepasar el nivel del hombro izquierdo. El antebrazo y el brazo forman un ángulo de 90º y el codo se situará delante de la raqueta. Al mismo tiempo que la raqueta retrocede el tronco efectúa una rotación hacia la izquierda con el objeto de llevar la orientación paralela a la trayectoria de la pelota. El brazo libre se hallará flexionado al nivel del codo, desplazándose hacia atrás. El pie izquierdo se colocará lateralmente detrás del pie derecho, apoyándose el cuerpo sobre la pierna que se halla colocada atrás principalmente.

-

3.2.- Fase de Contacto:

La raqueta descansará oblicuamente hacia delante. El contacto con la pelota se efectuará generalmente en el punto más alto de su bote y de una forma tangencial en su parte inferior. La flexión de las piernas se acentuará en esta fase, pasando el peso del cuerpo sobre la pierna de delante. En el momento del impacto con la pelota, el peso del cuerpo se hallará repartido entre las dos piernas. El hombro derecho estará situado hacia delante.

3.3.- Fase Final:

Después de tener contacto con la pelota, la raqueta sigue su curso hacia delante y hasta la extensión casi total de la articulación del codo, permaneciendo abierta. El movimiento del antebrazo podrá ser uniforme o rápido, según el efecto que se quiera imprimir a la pelota. Para lograr un efecto importante es necesario utilizar la aceleración de la muñeca. Las piernas estarán más flexionadas y

el peso del cuerpo pasará principalmente sobre la pierna derecha. El tronco participará en el movimiento hacia delante.

-

3.4.- Reglas a seguir:

En la fase inicial la raqueta retrocede abierta hacia la izquierda. El pie izquierdo estará colocado lateralmente hacia atrás y el peso del cuerpo se apoyará principalmente sobre la pierna izquierda. La rotación del tronco será hacia la izquierda.

En la fase del golpe el antebrazo desplazará la raqueta hacia delante y hacia abajo. La raqueta estará abierta y oblicua. El peso del cuerpo se repartirá entre las dos piernas. Se mantiene la rotación del tronco hacia la izquierda.

En la fase final, el antebrazo proseguirá su curso hasta la extensión de la articulación del codo. El peso del cuerpo estará principalmente sobre la pierna de delante, manteniéndose ambas piernas flexionadas, el tronco se inclinará hacia delante.

4.- PELOTEO SIN CORTAR

Es muy interesante variar durante el peloteo la intensidad del corte. Estas variaciones pueden efectuarse tanto de revés como de derecha. En realidad consiste en hacer un movimiento menos activo que el que hemos visto anteriormente, pero de forma que parezca que el corte lleva la misma intensidad, al objeto de inducir a confusión al adversario.

Este golpe es muy empleado por los debutantes, tratándose de un golpe básico en la primera etapa del aprendizaje.

La pelota lleva más velocidad en este golpe, que cuando va cortada o con efecto, siempre que se le imprima la misma fuerza. La raqueta golpea a la pelota limpiamente y hacia delante. Las posiciones y movimientos del cuerpo son iguales a los señalados para el peloteo cortado.

-

5.- ATAQUE DE DERECHA

5.1.- Fase Inicial:

En esta fase el jugador retirará su raqueta lateralmente hacia la derecha, asegurándose una posición óptima de la misma. Cuanto más cortada venga la pelota, más abierta estará la raqueta. La retirada de la raqueta se efectuará manteniendo constante el ángulo del brazo y del antebrazo, alrededor de 100º, y sin pasar la línea de los hombros.

Durante esta fase el cuerpo se colocará en una posición favorable para el golpe. Las piernas estarán ligeramente flexionadas, y el pie derecho colocado lateralmente detrás del pie izquierdo. El peso del cuerpo estará repartido sobre las dos piernas, pero con una cierta tendencia hacia la pierna derecha. Al objeto de poder aumentar la potencia de su golpe, el jugador acentuará la rotación tronco y la retirada de la raqueta. En el caso de lo que podríamos llamar golpe final, la orientación de los hombros puede estar perpendicular a la línea de fondo de la mesa.

5.2.- Fase de Contacto:

La raqueta avanzará con una inclinación más o menos abierta según la intensidad que el adversario hubiera impreso a la cortada. La raqueta golpeará a la pelota de frente y en el punto más alto de su bote. Para los golpes de débil o de mediana intensidad, la dirección del movimiento será más vertical con objeto de compensar la debilidad de la aceleración del antebrazo. Para los golpes de una fuerte intensidad, la dirección del movimiento será más horizontal, desplazándose el antebrazo casi paralelamente a la superficie de la mesa. Con el fin de obtener una mejor estabilidad en el momento del golpe, el peso del cuerpo estará repartido por igual entre las dos piernas. El cuerpo efectuará una ligera rotación hacia la izquierda para así facilitar el movimiento, quedando el hombro izquierdo adelantado.

-

5.3.- Fase Final:

Después del contacto con la pelota, la raqueta seguirá hacia arriba y hacia delante, modificando progresivamente su inclinación debido al movimiento efectuado al nivel del antebrazo.

La raqueta finalizará su recorrido delante del tronco, hallándose la articulación del codo doblada y la raqueta cerrada.

Una parada del movimiento a la altura superior del brazo permitirá dar más potencia a la pelota y volver más rápidamente a la posición de base.

En los golpes más fuertes es el cuerpo entero el que participa en el movimiento hacia delante, reposando su peso enteramente sobre la pierna adelantada, la cual se encontrará, en este caso, especialmente flexionada. Para ataques de intensidad reducida, el traspaso del peso del cuerpo no intervendrá más que en la fase final. El cuerpo efectuará una rotación hacia la izquierda y el hombro derecho pasará hacia delante, estando la orientación de los hombros lo más paralela posible a la red.

-

5.4.- Reglas a seguir:

Fase Inicial:

- Retirar la raqueta hacia delante lateralmente.
- Colocar el pie derecho lateralmente detrás del izquierdo.
- Rotar el tronco hacia la derecha.

Fase de Contacto:

- Avanzar la raqueta abierta hacia delante y contactar de frente con la pelota.
- Pasar el peso del cuerpo de la pierna derecha a la pierna izquierda; realizando el golpe el peso se reparte entre las dos piernas por igual.
- Rotar el tronco.

Fase Final:

- Seguir el movimiento hacia delante cerrando progresivamente la raqueta.
- Traspasar el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda.
- Flexionar hacia delante el tronco ligeramente, quedando atrás el hombro derecho, o llevando, al final, el tronco frente a la mesa.

-

6.- ATAQUE DE REVES

6.1.- Fase Inicial:

El jugador observará la trayectoria que sigue la pelota, y al mismo tiempo retirará la raqueta hacia arriba hasta ponerla al nivel de la cadera izquierda, teniendo la punta de la raqueta un poco más alta que la línea formada por el antebrazo. El ángulo formado por el brazo y el antebrazo es prácticamente el mismo que en la posición de base, es decir, alrededor de 90°. Al objeto de permitir un impulso suficiente al tener contacto con la pelota, la raqueta estará orientada oblicuamente hacia atrás. El brazo que queda libre debe hallarse algo separado del situado lateralmente y hacia atrás del pie derecho, hallándose el peso del cuerpo repartido principalmente sobre la pierna trasera. Las piernas estarán ligeramente flexionadas. Para dirigir la raqueta hacia atrás será indispensable efectuar una rotación importante del tronco, de forma que la orientación de los hombros esté perpendicular a la línea de fondo de la mesa.

6.2.- Fase de Contacto:

La raqueta se desplazará hacia delante y con una inclinación ligeramente abierta. Para golpear una pelota que siga una trayectoria normal pero que bote más cerca de la red, la raqueta deberá estar perpendicular a la superficie de la mesa.

El contacto con la pelota se efectuará, por regla general, en el punto más alto de su bote, golpeándola de frente. El antebrazo desempeña el papel más importante y efectuará un desplazamiento casi horizontal con relación a la superficie de la mesa. El brazo libre es aconsejable que se mantenga alejado del cuerpo y hacia atrás con el fin de facilitar el movimiento y el gesto. En el momento del contacto de la raqueta con la pelota, el peso del cuerpo estará repartido por igual entre las dos piernas pasando luego todo el peso a la pierna derecha que es la que se encuentra delante. El tronco efectuará una ligera rotación hacia la derecha y acompañando al movimiento del antebrazo. La orientación de los hombros, el derecho adelantado, queda oblicua en relación a la línea de fondo de la mesa.

-

6.3.- Fase Final:

Después de tener contacto con la pelota, la raqueta continuará hacia delante, y en un plano paralelo a la superficie de la mesa, hasta la extensión casi total de la articulación del codo. El movimiento de la muñeca, en el mismo sentido que el antebrazo, permitirá dar más amplitud al gesto, y también más fuerza. Este movimiento permitirá también en el último momento, modificar la trayectoria de la pelota.

El peso del cuerpo reposará sobre la pierna que se halla adelantada, pero sin que el talón del pie izquierdo abandone el suelo. La rotación del tronco hacia delante no deberá permitir al hombro izquierdo pasar delante, estando la orientación de los hombros lo más paralela posible a la red.

El tronco también participa en el movimiento por una ligera flexión hacia delante.

-

6.4.- Reglas a seguir:

Fase inicial:

- Retirar la raqueta hacia la izquierda.
- Desplazar el brazo libre hacia atrás y hacia la izquierda.

- Colocar el pie izquierdo hacia atrás y lateral.
- Rotar el tronco hacia la izquierda.

Fase de contacto:

- Desplazar la raqueta hacia delante.
- Pasar el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada, de forma que se reparta entre las dos piernas en el momento del contacto con la pelota.
- Rotar el tronco hacia la derecha.

Fase final:

- Seguir el movimiento horizontal hacia delante.
- Traspasar el peso del cuerpo sobre el pie derecho.
- Flexionar el tronco hacia delante.

-

7.- TOP-SPIN. INTRODUCCIÓN

El Top-Spin es un medio muy eficaz para tomar la iniciativa de una forma ofensiva. Es esencial dentro de las modernas técnicas del Tenis de Mesa. Los jugadores japoneses fueron los primeros que utilizaron este golpe hacia el año 1960.

La etimología de Top-Spin se ciñe a las palabras inglesas TOP, que significa "arriba", "alto", etc., y SPIN, que significa "efecto".

El Top-Spin se ejecuta con un movimiento rápido del brazo de abajo arriba, al objeto de imprimir a la pelota efecto liftado de características muy especiales.

Podemos decir que la pelota es golpeada de forma tangencial, aunque el contacto pelota/raqueta se prolonga más que en otros golpes.

Para poder dar este golpe con las máximas garantías es necesario utilizar raquetas lisas y con un espesor de 2 a 2,5 mm. de esponja, pues otros modelos no lisos serán menos adherentes, y menos elásticos si tienen 1 o 1,5 mm. de esponja, no teniendo la misma eficacia el Top-Spin.

Intentar dar el Top-Spin con una raqueta de picos es casi imposible o bien el golpe ineficaz.

Los estudios que vamos a realizar sobre el Top-Spin corresponden siempre al golpe efectuado sobre una pelota cortada.

8.- TOP-SPIN DE DERECHA

8.1.- Fase Inicial:

Cuando el jugador ha analizado la trayectoria de la pelota, entonces tiene que desplazar su raqueta hacia atrás pero sin adelantarse a la orientación de los hombros. Con objeto de dar más amplitud al movimiento, el jugador abre la articulación del codo y lo separa del cuerpo; la punta de la raqueta se dirigirá hacia abajo y se sitúa a 20 o 30 cm. del suelo. La raqueta se mantiene cerrada. El brazo libre, con la articulación del codo ligeramente flexionada, se eleva para equilibrar el cuerpo. Al mismo tiempo que el jugador retira la raqueta, a partir de la posición de base, el jugador coloca sus

pies y efectúa una rotación del tronco hacia la derecha con el objeto de llevar la orientación de los hombros perpendicular a la línea de fondo de la mesa y paralela a la trayectoria de la pelota. En el transcurso de esta fase, el jugador acentúa la flexión de las piernas y pasa el peso del cuerpo sobre la pierna derecha, la cual se halla colocada hacia atrás y lateralmente.

-

8.2.- Fase de Contacto:

El brazo se desplaza según una trayectoria oblicua de abajo hacia arriba y con la máxima velocidad. En el momento del contacto con la pelota, la raqueta permanece cerrada con la finalidad de tocar tangencialmente la pelota. La muñeca puede acentuar la velocidad de desplazamiento de la raqueta.

La pelota es rozada en la fase descendente de su trayectoria, para así permitir a la pelota y a la raqueta desplazarse en sentido opuesto. El efecto es menos importante cuando el sentido de desplazamiento de la pelota y la raqueta no están directamente opuestos.

El brazo libre participa en el movimiento, equilibrando el cuerpo mediante un desplazamiento hacia atrás y hacia la izquierda. Durante la ejecución, el peso del cuerpo pasa sobre la pierna que se halla adelantada. El tronco participa en el golpe mediante un movimiento de rotación hacia la izquierda, con el objeto de llevar la orientación de los hombros casi paralela a la red.

-

8.3.- Fase Final:

Después de tener el contacto con la pelota, la raqueta sigue su curso rápidamente hacia arriba y hasta pasar por encima de la cabeza. Para obtener una máxima velocidad, la articulación del codo debe estar suficientemente flexionada. Durante el movimiento las piernas permanecen ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo reposa principalmente sobre la pierna que se halla delante. El pie derecho queda en contacto con el suelo, estando la punta del mismo orientada hacia delante. El tronco efectúa una extensión hacia arriba al mismo tiempo que las piernas, elevando así el centro de gravedad del cuerpo.

-

8.4.- Reglas a seguir:

Fase inicial:

- La retirada de la raqueta oblicuamente hacia abajo y hacia la derecha.
- Desplazamiento del pie derecho lateralmente hacia atrás y paso del peso del cuerpo sobre la pierna de atrás.
- Rotación del cuerpo hacia la derecha para llevar la orientación de los hombros casi perpendicular a la red.

Fase de contacto:

- El desplazamiento de la raqueta de abajo hacia arriba.
- El peso del cuerpo pasa sobre la pierna que se halla delante.
- El tronco efectúa una rotación que lleva la orientación de los hombros paralela a la red.
- La orientación del tronco hacia la izquierda.

Fase final:

- La raqueta se halla cerrada y el movimiento sigue hacia arriba.

- El peso del cuerpo pasa sobre la pierna que se halla delante.
- El tronco efectúa una rotación que lleva la orientación de los hombros paralela a la red.

-

9.- EL TOP-SPIN COMO GOLPE FINAL

El Top-Spin tiene como objetivo esencial impedir al adversario tomar la iniciativa, imprimiendo para ello mucho efecto a la pelota.

El Top-Spin puede ser utilizado como un golpe final, aumentando considerablemente la velocidad de desplazamiento de la pelota, la cual toma una trayectoria bastante más rectilínea. El movimiento es más horizontal, permaneciendo la raqueta más alta. La pelota tiene que ser golpeada más rápidamente después de botar sobre la mesa. El Top-Spin como golpe decisivo o final exige una gran velocidad de ejecución y una participación muy importante del tronco para poder dar así más fuerza al golpe.

10.- EL TOP-SPIN CON EFECTO LATERAL

Es una variedad del Top-Spin que consiste en imprimir a la pelota un efecto lateral. El movimiento no obedece a los mismos principios estudiados para el Top-Spin normal, pues su efecto es diferente.

10.1.- Fase Inicial:

Varía la inclinación de la raqueta, siempre cerrada, estando orientada la punta hacia el interior mediante un movimiento de la muñeca.

-

10.2.- Fase de Contacto:

El movimiento oblicuo de abajo arriba es reemplazado por un movimiento envolvente lateral, siendo golpeada la pelota sobre su parte lateral derecha.

-

10.3.- Fase Final:

La raqueta finaliza su carrera menos alta y a la derecha del cuerpo. La trayectoria es curva y convexa sobre la derecha, cuando el Top-Spin ha sido ejecutado con el golpe derecho. Este tipo de Top-Spin es utilizado especialmente a media distancia.

11.- EL TOP-SPIN DE REVÉS

El Top-Spin de revés es más dificultoso de ejecutar que el de derecha, apareciendo en escena más tarde que éste. Todavía es restringido el número de jugadores que usan con soltura este golpe, y sin embargo, lo consideramos indispensable para los atacantes, aunque solo sea como golpe de apoyo.

-

11.1.- Fase Inicial:

Desde la posición de base, el antebrazo desciende según un plano oblicuo y hacia atrás, estando la raqueta cerrada gracias al movimiento del antebrazo.

Para obtener un impulso suficiente, el ángulo del brazo y del antebrazo es superior a 90° y la punta de la raqueta se dirige hacia abajo debido a un movimiento de canalización a nivel de la muñeca. Al mismo tiempo la flexión acentuada de las piernas permite poner en marcha el golpe todavía más bajo. La pierna derecha estará situada ligeramente hacia delante, y el peso del cuerpo se hallará repartido de una manera uniforme entre las dos piernas. El hombro derecho tendrá una posición avanzada al objeto de facilitar la toma de impulso hacia atrás.

11.2.- Fase de Contacto:

El brazo vuelve a subir con una gran velocidad manteniéndose la raqueta cerrada para poder golpear la pelota tangencialmente. Para poder imprimir el máximo de efecto a la pelota, el contacto deberá efectuarse en la fase descendente de su trayectoria. En el momento del golpe, el empuje de las piernas y el paso del peso del cuerpo hacia delante acentúa la aceleración del brazo. El movimiento del brazo es facilitado por una ligera rotación del brazo hacia la derecha. En el momento del contacto con la pelota, la orientación de los hombros es paralela la línea de fondo de la mesa.

11.3.- Fase Final:

Después de tener contacto con la pelota, la raqueta sigue su curso según un plano oblicuo hacia arriba y hacia delante. La raqueta terminará su trayectoria por encima del nivel de la cabeza, hallándose la articulación del codo abierta casi por completo. El peso del cuerpo está repartido entre las dos piernas pero algo más sobre la pierna derecha. El hombro derecho va ligeramente hacia delante al igual que en todos los golpes ejecutados con el revés.

11.4 Reglas a seguir:

En la fase preparatoria desciende la raqueta, flexión de las piernas y ligera rotación del tronco hacia la izquierda.

En la fase del golpe se produce el avance de la raqueta hacia la pelota, el impulso de las piernas, ligera rotación del tronco hacia la derecha y el comienzo del paso del peso del cuerpo sobre la pierna adelantada.

En la fase final sigue el movimiento del brazo hacia arriba y hacia delante, extensión de la articulación de las rodillas, se mantiene el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada, el hombro derecho tiene una posición ligeramente avanzada.

12.- LA DEVOLUCIÓN DEL TOP-SPIN

Cuando apareció el Top-Spin la defensa del mismo se efectuaba bien con un bloqueo pasivo o bien cortando la pelota, separado el jugador de la mesa, lo más tarde posible con el objeto de que perdiera su efecto. Con estos dos procedimientos el jugador que devolvía el Top-Spin se encontraba en inferioridad, pues el que ejecutaba el golpe acababa por dar un golpe final favorable.

La evolución técnica ha permitido que actualmente la devolución del Top-Spin revista formas diferentes.

Bloqueo más o menos activo.

Defensa cortada.

Contra Top-Spin.

Ataque.

-

12.1.- La devolución mediante bloqueo:

Hay que considerar dos tipos de bloqueo:

Bloqueo pasivo:

Se basa en el rebote de la pelota sobre la raqueta, la cual permanece inmóvil. Los jugadores de alto nivel no suelen practicarlo.

Bloqueo activo:

Está basado sobre un movimiento más o menos rápido de la raqueta, teniendo lugar el contacto con la pelota en su trayectoria descendente e inmediatamente después de su rebote sobre la mesa. La raqueta estará cerrada en el momento del golpe, acentuándose esto al final del movimiento. El antebrazo tiene un desplazamiento corto, efectuándose este paralelamente a la superficie de juego y en la dirección donde se quiere enviar la pelota. El movimiento rápido del antebrazo hacia delante imprime velocidad a la pelota. Las rodillas estarán constantemente flexionadas, pasando el peso del cuerpo a la pierna adelantada al final del movimiento.

La fase preparatoria es muy corta. La rotación del tronco es muy ligera, pero su flexión hacia delante permite dominar la pelota, la cual tiene tendencia a subir y a salir de la superficie de juego.

Habrá que tener una visión clara del efecto que el contrario ha impreso a la pelota, pues esto determinará el grado en que la raqueta estará más o menos cerrada.

-

12.2.- Devolución mediante defensa cortada:

Esta técnica es empleada por jugadores defensivos y se pueden distinguir dos variantes:

Técnica antigua:

Los jugadores que utilizan esta técnica golpean la pelota muy tarde, cuando ha perdido ya su efecto.

Técnica nueva:

Los jugadores que emplean esta técnica, tienen contacto con la pelota en el punto más alto de su rebote.

El primer golpe de defensa es totalmente pasivo y el adversario llevará siempre la alternativa. En el segundo caso, el jugador se hallará más cerca de la mesa y el contacto con la pelota, siendo más breve, es suficiente para darle más efecto. La trayectoria de la pelota es más rectilínea y puede ser colocada mucho mejor. Si la raqueta estuviera demasiado abierta o el movimiento no bien orientado hacia abajo, la pelota sube y permite al adversario efectuar un golpe final. La inclinación de la raqueta dependerá en primer lugar del efecto que el adversario ha impreso a la pelota y también de la posición del defensor en el momento del golpe, sus intenciones tácticas, la calidad de la raqueta, etc.

-

12.3.- Devolución mediante contra Top-Spin:

Esta técnica es empleada con una finalidad ofensiva. El jugador se alejará de la mesa e imprimirá a la pelota el mismo tipo de efecto que el que le ha dado a la pelota el adversario.

En la fase inicial, el jugador se hallará flexionado y descenderá su raqueta hacia atrás, efectuando al mismo tiempo un tipo de rotación del tronco a la derecha para el golpe de derecha, o a la izquierda para el de revés. El peso del cuerpo estará repartido principalmente sobre la pierna que se halla colocada lateralmente y hacia atrás.

En el momento del golpe el contacto con la pelota se realizará tangencialmente sobre su cara posterior/superior, el movimiento estará orientado oblicuamente hacia arriba y hacia delante igual que en otros movimientos del Top-Spin. La aceleración del brazo se efectuará al mismo tiempo que la extensión de la articulación de las rodillas y el paso del peso del cuerpo sobre la pierna adelantada. Al final del movimiento la raqueta termina su curso oblicuamente hacia delante y hacia arriba por encima del nivel de los hombros e incluso de la cabeza, pasando el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda adelantada y estando la orientación de los hombros paralela a la línea de fondo de mesa.

Cuando se usa el contra Top-Spin es posible dar a la pelota un efecto lateral. Si se deseara hacer esto, entonces en la fase inicial la raqueta es retirada detrás del cuerpo, la articulación de la muñeca está flexionada y el contacto con la pelota se hará lateralmente con un gesto curvo y convexo hacia el exterior.

Generalmente, el contacto con la pelota se hace en la fase descendente de su trayectoria.

12.4 Devolución mediante ataque:

Si el Top-Spin se efectúa con mucho efecto y buena colocación, entonces el adversario se mantendrá en una actitud semipasiva aunque emplee un bloqueo activo.

Si el Top-Spin es ejecutado con menos efecto o dirigido sobre el punto fuerte del adversario, entonces puede ser atacado mediante un golpe fuerte. Estos golpes no son muy empleados, pues es necesario un perfeccionamiento de alto nivel en el ataque.

La técnica de ejecución difiere muy poco de la de contraataque en su máxima intensidad. La pelota se golpeará siempre en su trayectoria descendente y en el punto más alto de esta.

13.- EL SERVICIO. INTRODUCCIÓN

Desde los comienzos del Tenis de Mesa el servicio ha evolucionado constantemente. Después de la primera guerra mundial el servicio se perfecciona, sentándose las bases de lo que es en la actualidad.

El servicio es un elemento técnico de base que sirve para poner la pelota en juego.

Hoy en día el objetivo esencial del servicio es tener la iniciativa del juego en el caso de los jugadores de ataque. Los jugadores de defensa intentarán mediante el servicio evitar que el adversario tome la iniciativa.

Aunque con el servicio suelen lograrse puntos, no es esta su finalidad. Los jugadores asiáticos han logrado un perfeccionamiento de servicio, dominando todas sus facetas, que les permite no solo tomar la iniciativa del juego, sino también muchos puntos directamente.

-

14.- TIPOS DE SERVICIO

Los servicios pueden clasificarse según el punto de la mesa desde el que se ejecutan, según hacia donde es enviada la pelota, según el efecto impreso a la pelota y también según la trayectoria que se le da a la pelota.

En todos los servicios que se ejecuten es esencial la posición inicial, la cual, además de revestir gran importancia para determinados servicios, permite que el servidor se concentre al máximo y cree una tensión de tipo psíquico en su adversario. Por esta razón se recomienda variar la posición inicial o bien mantenerla aunque el servicio sea distinto pues esta variación de posición, haciendo el servicio, producirá tensiones y desconcierto en el adversario.

15.- SERVICIOS SEGÚN EL LUGAR DE LA MESA EN QUE SE EJECUTEN

El servicio puede ser hecho desde cualquier lugar situado detrás de la línea de fondo de la mesa o en su prolongación imaginaria.

El jugador atacante, si es diestro utilizará preferentemente el punto izquierdo de la mesa, pues desde ahí tendrá dos ventajas importantes:

- Controlará una mayor superficie de la mesa con su golpe de derecha, que será generalmente su mejor golpe.
- Puede efectuar ejercicios tanto de revés como de derecha con facilidad.

El jugador completo que utiliza con soltura los golpes de derecha y de revés puede perfectamente efectuar servicios desde el centro aproximado de la mesa, pues su juego completo les permitirá tomar la iniciativa sin desplazamientos ni colocaciones. Este servicio no es recomendado a jugadores que no posean un golpe de revés, pues serán obligados a hacer un desplazamiento si la pelota es devuelta a la izquierda o al centro de la mesa, para poder tomar la iniciativa con su golpe de derecha.

Desde el lado derecho de la mesa se hacen servicios con el golpe de derecha.

Los jugadores defensivos harán normalmente servicios desde el centro aproximado de la mesa, con lo cual mantendrán una posición ideal para cuando la pelota sea devuelta por el adversario, no teniendo que realizar desplazamientos innecesarios que producen descolocaciones.

16.- SERVICIOS SEGÚN HACIA DONDE ES ENVIADA LA PELOTA

El servicio puede enviarse a todos los puntos de la mesa, dependiendo la dirección del lugar desde el que lo efectúa el servidor y de la posición que ocupe el restador, además de las diversas posibilidades técnicas del servidor y de sus intenciones tácticas.

17.- SERVICIOS SEGÚN LA TRAYECTORIA QUE SE DA A LA PELOTA

Dentro de este grupo podemos hacer la siguiente clasificación:

17.1.- Servicios cortos:

Estos servicios hacen que la pelota caiga muy cerca de la red en el campo del contrario. Los servicios cortos impiden que el adversario tome la iniciativa en condiciones idóneas. Estos servicios son muy eficaces si la pelota lleva algún tipo de efecto. Un buen servicio corto es aquel en que la pelota bota, por lo menos, tres veces sobre la superficie de la mesa del adversario antes de caer al suelo.

Los servicios cortos suelen hacerse con efecto lateral, cortado y también usando una combinación de corte y efecto.

-

17.2.- Servicios largos:

El servicio largo es aquel efectuado de forma que la pelota bote al fondo de la mesa. Haciendo este servicio logramos que si el adversario está situado cerca de la línea de fondo de la mesa no podrá tomar fácilmente la iniciativa. La pelota debe ser enviada lo más al fondo de la mesa posible y a ras de la red, lleve o no efecto y esté o no cortada.

17.3.- Servicios medios:

Los servicios de este tipo son los realizados de forma que la pelota bote hacia la mitad de la superficie de juego del adversario.

Este servicio permite dar a la pelota más efecto que el servicio corto, aunque el adversario tendrá más facilidad para tomar la iniciativa.

18.- SERVICIOS SEGÚN EL EFECTO IMPRESO A LA PELOTA

Podemos hacer la siguiente clasificación:

18.1.- Servicio cortado:

Este tipo de servicio es normalmente efectuado para impedir al adversario tomar la iniciativa, haciéndose tanto con el golpe de derecha como con el de revés.

En la primera fase del servicio cortado de derecha, la mano izquierda lanza la pelota verticalmente y la raqueta se retira a la derecha lateralmente, pero sin sobrepasar la orientación de los hombros. En este momento el peso del cuerpo pasará sobre la pierna de detrás y el tronco efectúa una pequeña rotación hacia la derecha con el objeto de colocar el hombro izquierdo hacia delante. A continuación la raqueta se desplazará rápida y oblicuamente hacia delante y hacia abajo, efectuándose el contacto con la pelota tangencialmente y sobre su cara posterior/inferior. Las piernas tendrán, en ese momento, acentuada su flexión y el peso del cuerpo se reparte entre ambas.

En la fase final será la articulación de la muñeca la que termine con el movimiento, imprimiendo el mayor efecto posible y con la mínima amplitud del gesto.

En el servicio cortado de revés los principios son idénticos, y en la posición inicial la raqueta estará normalmente por encima de la mano que sostiene la pelota.

18.2.- Servicio con efecto lateral:

En este tipo de servicio se le proporciona a la pelota un efecto lateral que puede ser hacia la izquierda o hacia la derecha.

El servicio con efecto lateral tiene muchas variantes, combinándose con golpes cortados y liftados.

Este servicio puede ser ejecutado con el golpe de derecha y con el golpe de revés.

Ejecutando el servicio con el golpe de derecha, la raqueta se retirará hacia la derecha, teniendo el plano perpendicular al suelo y la punta dirigida hacia la derecha o hacia arriba. Las piernas estarán flexionadas y el pie izquierdo algo adelantado, manteniéndose el tronco vuelto hacia la derecha. El hombro derecho estará hacia atrás.

El jugador lanzará la pelota hacia arriba y la pelota se alejará del cuerpo para así lograr un impulso suficiente antes de golpear la pelota.

A continuación la pelota se moverá con rapidez por delante del cuerpo con un movimiento en forma de círculo de arriba abajo y de derecha a izquierda. Cuando la raqueta toma contacto con la pelota, está la punta orientada hacia abajo, siendo tocada la pelota tangencialmente en su parte posterior en el momento en que la raqueta adquiere su máxima velocidad. En esta fase el cuerpo seguirá el movimiento descendente de la raqueta por una flexión del tronco y de las rodillas.

Después del contacto con la pelota la raqueta sigue su trayectoria y la punta se dirigirá hacia la izquierda. Este trayecto depende prácticamente del impulso de la muñeca, no pasando la orientación media del tronco. Cuando finaliza el movimiento, el peso del cuerpo estará repartido sobre las dos piernas y el tronco vuelve con rapidez a la posición de base.

Al final del movimiento la raqueta puede cambiar rápidamente de dirección, lo que permitirá invertir el sentido de rotación previsto inicialmente. Este cambio de dirección puede ser efectuado después del contacto con la pelota con la finalidad de confundir al adversario sobre el efecto dado.

Una variante de este servicio es lanzar la pelota muy alta, con lo cual se aumentará el efecto impreso gracias a la velocidad que toma la pelota cuando desciende al nivel de la mesa.

La forma descrita es la más clásica, pero admite diversas variantes.

El servicio con efecto lateral pero ejecutado con el golpe de revés es muy utilizado, siendo probablemente uno de los primeros que se aprenden, perfeccionándose posteriormente. En este servicio y en la posición inicial de base existen dos variantes para la posición de la mano que lanza la pelota al aire, pues esta puede estar situada por encima o por debajo de la mano que sostiene la raqueta. En ambas posiciones el brazo que sostiene la raqueta debe gozar de suficiente libertad de movimiento.

En la fase preparatoria de este servicio la raqueta es retirada oblicuamente hacia atrás, alejándose la punta de la raqueta de la pelota con la finalidad de darles más impulso, El tronco efectúa una rotación hacia la izquierda y el peso del cuerpo pasa a la pierna situada atrás. Posteriormente el antebrazo descubre un movimiento muy rápido de círculo hacia la derecha, teniendo la raqueta contacto con la pelota delante del cuerpo.

La pelota toca de forma tangencial sobre su parte posterior. El contacto con la pelota se efectuará siempre cuando desciende y un poco por encima del nivel de la superficie del juego. En este momento el cuerpo se apoyará más sobre la pierna adelantada. En la última fase de este servicio la raqueta continuará hacia la derecha del cuerpo, dando la máxima amplitud al movimiento. Efectuando el servicio, el peso del cuerpo vuelve sobre ambas piernas para preparar el siguiente golpe.

El servicio con efecto lateral realizado con el revés también tiene diversas variantes, describiéndose aquí la más clásica y utilizada.

18.3.- Servicios rápidos sin efecto:

Una pelota golpeada con un movimiento rectilíneo y con la raqueta perpendicular a su trayectoria se desplaza más rápidamente que una pelota cortada o liftada.

Para que un servicio efectuado sin efecto sea más eficaz es necesario dirigirlo al punto más débil del adversario y con mucha fuerza y rapidez.

Para hacer este servicio el jugador retirará su raqueta y efectuará una rotación del tronco hacia la derecha.

19.- DEVOLUCIÓN DEL SERVICIO

Hoy en día el servicio es un elemento muy importante del tenis de mesa, convirtiéndose su correcta devolución en una técnica que se ha ido perfeccionando progresivamente.

No hay una fórmula especial para devolver los diferentes tipos de servicios, pues según sean éstos podrán devolverse en defensa, con golpes de ataque, de Top-Spin y por supuesto de revés o de derecha.

La devolución del servicio es una acción técnica de carácter individual que resuelve situaciones muy concretas del juego y que tiene implicaciones de tipo táctico y psicológico. Existen unos principios que hay que tener en cuenta para la correcta devolución del servicio:

- El restador decidirá el procedimiento técnico a emplear para devolver el servicio en el momento en que su adversario efectúa el servicio, fijándose en la trayectoria y en el efecto de la pelota.
- Si la devolución es complicada porque el servicio es muy difícil, entonces el restador enviará la pelota de forma que el servidor no pueda poner en práctica su golpe más peligroso, con lo cual se intentará posteriormente tomar la iniciativa.

- El servicio debe devolverse sin dudas en el procedimiento técnico a emplear.
- El restador debe situarse relativamente cerca de la mesa y bien en el centro o sobre el revés, con lo que logrará cubrir $\frac{3}{4}$ de la mesa con el golpe de derecha, aunque esto dependerá siempre del sistema de juego de cada jugador y de sus intenciones tácticas.

entrenamiento con principiantes

1.-INTRODUCCIÓN

La labor del entrenador con los debutantes es importantísima, pero no todos se adaptan a ella, pues no suele ser brillante y además es monótona.

Más que labor de entrenador, es labor de maestros, pues en realidad el auténtico entrenador se dedicará al que ya sabe, mientras que en estos escalones inferiores se necesitan personas con enorme dedicación y vocación que sean capaces de enseñar la base, y no todos saben esto, ni por otra parte tienen suficiente paciencia.

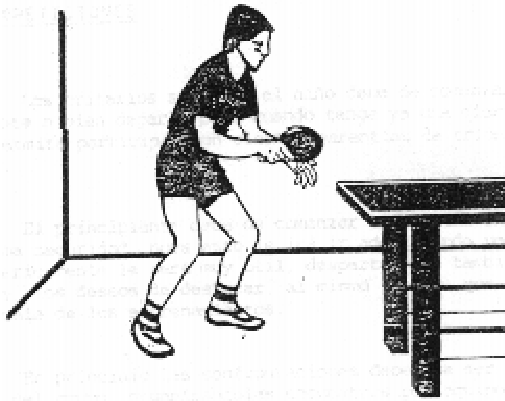
Muy pocos son los que se dedican a los debutantes, esperando que el jugador sepa para entonces entrenarlo, lo que tiene el fallo de que el jugador esté viciado en sus golpes y movimientos, siendo muy difícil corregirlo. Indudablemente se nota el jugador que ha tenido en sus inicios un entrenador que le enseñe la técnica básica.

Lo ideal es que un entrenador se dedique como máximo a diez jugadores, pues aparte de enseñarles en la mesa, los debe de conocer lo mejor posible, tanto en su carácter como en otras facetas de su vida, pues esto le facilitará la enseñanza, siendo muy difícil que se pueda dedicar con éxito a un número más elevado.

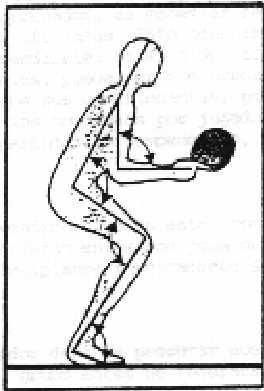
Cada mesa debe admitir como máximo a cuatro jugadores, pues un número mayor dificultará notablemente los entrenamientos.

Para que un entrenador tenga éxito debe de tener un especial amor por el tenis de mesa, actuando a su gusto, pues si realiza su trabajo sólo por dinero, su labor será negativa a la larga. Debe inculcar a los jugadores que comienzan el placer de practicar el tenis de mesa, no imponiéndolo como un trabajo.

2.- EDAD DE COMIENZO



Durante muchos años los entrenadores no se han puesto de acuerdo sobre la edad idónea para comenzar a jugar al tenis de mesa, pues unos han opinado que empezando a muy temprana edad es más fácil llegar a metas importantes, mientras que otros han mantenido que los mejores resultados se logran con una enseñanza programada a partir de la pubertad, pues en esta época el alumno está mucho más formado tanto física como mentalmente, y será por lo tanto menos complicado inculcarle las diferentes técnicas y tácticas de nuestro deporte.



Es la década de los años sesenta, cuando el tenis de mesa se analiza de forma científica, la que marca un cambio de mentalidad en los entrenadores y al mismo tiempo la que unifica criterios sobre la edad de comenzar a jugar, llegándose a la conclusión de que la mejor edad para un primer contacto con la mesa es la comprendida entre los 8 y los 10 años, ya que en esta edad el poder de asimilación es muy grande, y el sistema ciclotriz del niño le permite retener de una forma inconsciente pero práctica todos los detalles de los diferentes golpes, permitiéndole adquirir una técnica de base que le será fundamental más adelante para lograr, con la lógica depuración de los años, un perfeccionamiento en los golpes y la posibilidad de convertirse en un jugador de élite.

Posición de base

Indudablemente, antes de la edad de 8 años, el niño puede ir familiarizándose con todos los elementos que componen el tenis de mesa, pero no es aconsejable que juegue en la mesa, pues tendría que estar pendiente de la raqueta, la bola, el contrincante, la mesa, el entrenador, y los diversos factores que rodean al deporte, y el niño no tiene capacidad para tanto con menos de 8 años, pudiendo llegar a una deformación técnica y táctica que le será fatal en el futuro. Por otra parte influye notablemente la estatura del niño con menos de 8 años, puesto que normalmente no alcanzará bien la mesa ni llegará con comodidad a sus variados ángulos, obligándose él entonces a fabricarse su propia técnica que le permita llegar a las bolas que su estatura no le permite. En algunas escuelas de tenis de mesa de países muy adelantados en este terreno, se han utilizado mesas de juegos pequeñas para ciertas edades, cambiándolas posteriormente por las reglamentarias, pero el método no ha dado mucho resultado, siendo desechado.

Actualmente todos los entrenadores de primera fila coinciden en los 8 o 10 años como edad idónea para comenzar, y así se han manifestado repetidamente en Congresos Europeos y Mundiales que han tratado el tema en profundidad, llegándose a la conclusión esencial de que antes de los 8 años el niño en líneas generales no posee suficiente retentiva, siendo negativa su enseñanza técnica encima de la mesa.

En Escuelas Francesas se ha experimentado con detenimiento con niños de 5 años, siendo sus adelantos insignificantes y muy lentos, tardando 3 años en lograr los mismos resultados que un niño de 8 años en uno, demostrándose que no es práctica la enseñanza en mesa a edades muy tempranas, siendo incluso contraproducente por los defectos que involuntariamente pueden adquirirse y que posteriormente son muy difíciles de corregir.

3.- EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN

Antes de que el niño haga sus primeros ejercicios en la mesa, es conveniente una familiarización con la raqueta y la bola, al objeto de que se acostumbre a ambos elementos y su aprendizaje posterior se encuentre con menos obstáculos.

Inicialmente el niño debe aprender a empuñar correctamente la raqueta con la presa europea, pues la asiática con sus variantes no es aconsejable en principio, aunque luego se tocará este punto con más profundidad.

La familiarización con la bola y la raqueta puede durar dos o tres meses, dependiendo esto de las aptitudes del niño. Durante este periodo se debe estar muy atento a corregir posibles deformaciones en la forma de empuñar la raqueta y dirigiendo los ejercicios a lograr que el niño se acostumbre al bote y peso de la pelota en contacto con la raqueta, pues de esta manera le será más fácil dominar estos dos elementos cuando entrene por primera vez en la mesa, donde se encontrará con un bote extraño, el de la mesa, y un contrincante que dirigirá la bola con fuerza diferente.

Los niños de esta edad no deben ser agobiados con ejercicios largos y pesados, por lo que la duración de los mismos no debe exceder de tres horas semanales distribuidas en sesiones que pueden oscilar entre $\frac{3}{4}$ de hora y 1 hora, dependiendo esto del poder de asimilación del niño, pues hay que tener presente que a esta edad la concentración es muy débil y por lo tanto el poder de asimilación disminuirá sensiblemente si pasamos estos topes horarios. Todos los ejercicios deben ser amenos y muy distraídos, de forma que no supongan nunca una carga para el niño, convirtiendo los entrenamientos en algo que el niño desee voluntariamente y no en una obligación pesada. En el momento en que el niño se encuentre aburrido, es conveniente dejar por ese día el entrenamiento, pues no le beneficiaría seguir haciendo una cosa que ni le gusta ni le distrae en esos momentos. Es conveniente que el entrenador participe en los diversos ejercicios, pues el niño respeta más al entrenador que participa activamente y que predica con el ejemplo.

Ejemplos de ejercicios que se hacen sin mesa.

- Jugar contra la pared golpeando la pelota con la derecha después de dejarla botar en el suelo. Este ejercicio tiene la ventaja de que el niño aprende a ir en busca de la pelota y a moverse. Es importante que el niño vaya colocándose al darle a la pelota de una forma similar a como hará luego en la mesa.
- El mismo ejercicio pero dándole a la pelota de revés.
- El mismo ejercicio pero dándole a la pelota una vez de derecha y otra de revés. En estos ejercicios la pelota debe ser impulsada suavemente para facilitar el ser golpeada nuevamente.
- Hacer botar hacia arriba la pelota con la cara derecha de la raqueta y sin moverse tantas veces como se sea capaz.
- Hacer botar la pelota hacia arriba de revés, ejercicio igual al anterior pero dándole a la pelota con la cara de revés de la raqueta.
- Los ejercicios d) y e) pero con las piernas ligeramente separadas y las rodillas flexionadas, con lo que el niño adquiere ya poco a poco la posición inicial básica dentro del tenis de mesa.

Dentro de los ejercicios descritos se pueden organizar concursos entre los niños al objeto de despertarles afán de superación y competición.

Por supuesto la gama de ejercicios sin mesa es tan grande como pueda ser la imaginación del entrenador, siendo el objeto de todos ellos el acostumbrar a los niños al bote, peso y volumen de la pelota y a las características de la raqueta antes de entrenar directamente en la mesa, al mismo tiempo que adquiere reflejos, posturas básicas, etc. Dentro de este marco cualquier ejercicio que facilite al niño su posterior incorporación a la mesa, es bueno.

De todas las formas es aconsejable una gran dosis de paciencia en estos primeros pasos, los cuales son una parte muy importante del trabajo con los debutantes.

-

4.- APRENDIZAJE EN LA MESA

Una vez familiarizado el principiante con los diferentes elementos que componen el tenis de mesa, y cuando el entrenador considere que está ya en condiciones para tener sus primeros contactos con la mesa, se deberá comenzar a trabajar con método. Previamente debemos asegurarnos de que el niño coge correctamente la raqueta y de que posee una mínima seguridad con la pelota, lo que permitirá perfectamente tener un cierto éxito en los peloteos iniciales.

Los golpes básicos se deben enseñar por el siguiente orden:

1º.- Peloteo de izquierda.

2º.- Ataque de derecha.

3º.- Bloqueo de izquierda.

4º.- Peloteo de derecha.

5º.- Defensa de izquierda.

6º.- Defensa de derecha.

7º.- Ataque de izquierda.

Desde el primer momento habrá que enseñar a los debutantes servicios elementales que se irán mejorando en calidad conforme sea mayor la seguridad en la mesa de los niños. Los servicios con efectos se deberán enseñar desde el primer momento, así como la técnica elemental para contrarrestar correctamente los servicios con efectos del contrario.

Sólo reseñamos los golpes básicos, pues se trata de enseñar a principiantes, los cuales cuando dominen toda esta gama de golpes ya aprenderán en otros niveles golpes más complicados y difíciles que pertenecen a otros estadios más superiores de nuestro deporte, siendo misión del entrenador en este nivel enseñar sólo lo básico y poner los cimientos para el jugador futuro.

Se podrá observar que enseñamos al niño golpes propios tanto de ataque como de defensa, pues aunque el juego predominante actualmente es el de ataque, estamos ante un niño que comienza sus andaduras en tenis de mesa del que desconocemos si sus tendencias futuras serán atacantes o defensivas, siendo misión del entrenador enseñarle la base completa y perfeccionársela. El niño en estos momentos es un desconocido para el entrenador, el cual no sabrá hasta pasado cierto tiempo las tendencias de él hacia un determinado tipo de juego.

Cuando el entrenador enseñe al niño los golpes básicos, tendrá especial cuidado en instruirlo en la correcta posición de los pies y de las piernas de acuerdo con el movimiento o golpes que efectúe, pues este punto es de la mayor importancia a esta edad.

A esta edad no se debe agobiar al niño con técnicas complicadas, pues lo más importante es que sepa coger correctamente la raqueta, que tenga buena posición de piernas y de pies y que tenga una correcta familiarización con todos los elementos del juego.

Es primordial que en este aprendizaje inicial, el niño aprenda a ir por la pelota, a tener movilidad y rapidez.

Una vez aprendido uno de los golpes básicos antes reseñados y cuando pasemos al siguiente, debe ir haciendo ejercicios de coordinación de todos los golpes que el principiante sepa ejecutar, al objeto de que se acostumbre desde los inicios a mezclar golpes y a darles en situaciones diferentes.

El aprendizaje en la mesa puede comprender los siguientes métodos:

-

4.1.- Método verbal – explicativo:

El entrenador antes de que el principiante ejecute un golpe en la mesa, explicará convenientemente la forma correcta de hacerlo y la técnica más adecuada, procurando su comprensión por parte del niño.

-

4.2 Método ejecutivo:

El niño realizará en la mesa el golpe explicado por el entrenador, el cual previamente procurará, por sí o por medio de otro jugador experimentado, ejecutar repetidamente el golpe para su perfecta asimilación por el niño. Estas demostraciones ayudarán a que el principiante comprenda el gesto, y es primordial, ya que el niño a esta edad suele actuar imitando.

4.3.- Método audiovisual:

Este método actúa como complemento de los dos anteriores y consiste en la proyección de películas que ayudan al principiante en la comprensión técnica y ejecución del golpe.

Cuando el principiante sea capaz de realizar un golpe varias veces seguidas, se podrá pasar a aprender otro golpe diferente, pues esta fase se trata sólo del aprendizaje de todos los golpes básicos y no de su perfeccionamiento, el cual vendrá en otra fase posterior.

Podríamos hacer las siguientes fases dentro del aprendizaje básico de los golpes:

1º.- Aprendizaje de un golpe.

2º.- Ejecución del golpe en situaciones diferentes.

3º.- Conexión de los golpes que se vayan aprendiendo.

4º.- Perfeccionamiento de los golpes aprendidos.

El entrenador tendrá que poner especial cuidado en corregir los defectos, guiando al niño con la mano si esto fuera preciso, pues un defecto adquirido en los comienzos es muy difícil de corregir posteriormente.

5.-COMPETICIONES

Los criterios sobre si el niño debe de comenzar a competir rápidamente o bien dejarlo para cuando tenga ya una cierta seguridad que le permita participar con ciertas garantías de triunfos son muy dispares.

El principiante debe de comenzar a competir en cuanto tenga una mínima seguridad, pues esto le hará ir adquiriendo una experiencia que posteriormente le será muy útil, despertándole también el afán de triunfo y los deseos de destacar, al mismo tiempo que se le saca de la monotonía de los entrenamientos.

En principio las confrontaciones deben de ser sólo entre los miembros del grupo, organizándoles encuentros por equipo, partidos individuales, y en ocasiones dando algún premio al vencedor.

Una vez que los niños, a base de jugar partidos entre ellos, adquieran confianza, es necesario enfrentarlos con otros equipos de su mismo nivel o parecido, y en cuanto posean una técnica básica suficiente, a juicio del entrenador, es menester federarlos para que participen en competiciones oficiales. Esto ocurrirá normalmente al año de haber comenzado su aprendizaje. Si el niño tarda mucho en participar en competiciones oficiales, puede ser que acuda más preparado técnicamente y con más juego que sus contrincantes, pero será fácilmente desbordado en la mesa en los comienzos por jugadores inferiores pero con más experiencia en partidos de campeonatos, con lo cual habrá perdido un tiempo precioso.

No es conveniente que en estos comienzos el entrenador busque encuentros de entrenamientos con jugadores muy superiores, pues nada aprendería el principiante y únicamente serviría para desmoralizarlo.

El entrenador debe procurar que estos partidos jugados entre los miembros del grupo antes de federarse, sirvan para que aprendan poco a poco las reglas del tenis de mesa, disposición de letras en los encuentros por equipos, tácticas que le servirán para ganar partidos en un futuro próximo, etc.

Para entusiasmar a los niños principiantes para que jueguen partidos dentro del grupo se puede poner en marcha el llamado Sistema de Retos, el cual consiste en lo siguiente:

- Se organiza un Campeonato Individual por Sistema de Liga preferentemente entre todos los miembros del grupo.
- Finalizado el Campeonato se confecciona un ranking por el orden en que han quedado los niños.
- El situado en un determinado puesto puede retar al que ocupa el puesto inmediatamente superior, y si le gana pasa a dicho lugar, ocupando el perdedor la clasificación que tenía el ganador.
- El jugador retado tiene que aceptar el reto dentro de las 72 horas siguientes, por ejemplo, perdiendo automáticamente si se negara a jugar.
- Los dos jugadores, retador y retado, cualquiera que fuera el resultado, no podrán enfrentarse de nuevo hasta que no transcurran como mínimo siete días.

El sistema descrito debe de tener una vigilancia por parte del entrenador, el cual deberá cada cierto tiempo dar un premio o estímulo especial al que ocupe el primer puesto más veces dentro de un determinado período de tiempo.

-

6.- PREPARACIÓN FÍSICA

Para cualquier deporte de competición, la preparación física es esencial y debe de practicarse desde el momento en que el debutante se incorpora a la práctica deportiva.

No obstante lo dicho, la edad influye totalmente en los ejercicios físicos a realizar.

Dado que nos estamos refiriendo a debutantes con edades comprendidas entre 8 y 10 años, no podemos aplicarles todavía ejercicios físicos especiales para el tenis de mesa, como por ejemplo el clásico "circuito", el cual es para niños como mínimo de 11 años en su versión más blanda.

En niños de esta edad que además están aprendiendo los golpes básicos, es conveniente realizar un Calentamiento Primario antes de comenzar los ejercicios en la mesa. Este calentamiento puede consistir en andar, carreras lentas, algún "sprint" y en moverse imitando movimientos reales del tenis de mesa, hasta totalizar 5 o 10 minutos. Este calentamiento tiene la enorme ventaja de que el niño entrará en juego con las condiciones idóneas, habiendo adquirido las 120 pulsaciones óptimas para iniciar cualquier ejercicio en mesa, evitando también posibles lesiones por encontrarse la musculatura en frío.

Con esta edad lo único recomendable es la carrera para adquirir resistencia, intercalándola con algunos "sprints" y ejercicios respiratorios. Estos ejercicios pueden hacerse dos veces por semana, a razón de 1000 a 2000 metros en carrera lenta y de 5 a 10 carreras cortas y rápidas, alternando los clásicos ejercicios de respiración.

Como preparación física es ideal también la práctica de otros deportes que exijan movilidad y rapidez y que sean practicados por el niño como distracción y con el objeto de adquirir condiciones físicas idóneas, sentando la base de la futura preparación física.

A esta edad no se debe abusar de los ejercicios físicos, dedicando la mayor parte de la sesión a los ejercicios en mesa o bien a los de familiarización con pelota, mesa, raqueta, etc.

7.- ¿PRESA EUROPEA O ASIÁTICA?

Si alguno de los debutantes demostrara preferencias por la presa asiática, el entrenador deberá enseñarle esta técnica, aunque sería preferible su adaptación al sistema europeo, pues lógicamente el entrenador dominará mejor las técnicas de entreno del sistema clásico europeo, ya que es absolutamente predominante en estas latitudes.

Pudiera también ocurrir que el entrenador creyera conveniente enseñar a un determinado niño la presa lapicero por considerar que es la que se adapta mejor a su carácter, movilidad, etc. No obstante esto insistimos en que la presa tipo europeo debe de tener todas nuestras preferencias en la enseñanza.

De todas formas si un niño adoptara la presa lapicero, sería conveniente enseñarle la presa mixta, es decir, con presa japonesa en una cara de la raqueta, con los dedos índice y pulgar, mientras que por la otra cara de la raqueta aplicaremos el chino, con los tres dedos restantes en contacto y el medio haciendo puente sobre la raqueta. Este sistema tiene la ventaja de que permite ganar rapidez y potencia, imponiéndose actualmente en Asia.

Al niño con presa mixta deberá entrenársele como base principal el ataque de derecha, automatizándolo al máximo, pues no podemos olvidar que la base del juego asiático es el ataque de derecha desde todos los ángulos de la mesa. Posteriormente vendrá el bloqueo de revés y los diversos ejercicios de coordinación.

Este tipo de juego no permite grandes variaciones, siendo monótono inicialmente para el niño, pues se basa prácticamente en un solo golpe, el ataque de derecha, pero en entrenador no tiene más solución que insistir en este golpe, base de todo el sistema.

PRESA EUROPEA

La raqueta queda fija entre el pulgar y el índice y los otros dedos envuelven el puño de la raqueta sin estar crispados.



Cara derecha de la presa europea



Cara izquierda de la presa europea



Si el entrenador observara que el niño no posee suficiente rapidez, movilidad o fondo físico, debe desechar rápidamente la presa asiática.

No debemos olvidar que en este tipo de presa, el bloqueo de revés sólo se debe aplicar cuando el juego del contrincante nos impida continuar con nuestro ataque, pero nunca por falta de movilidad, rapidez, etc.

8.- ¿ATAQUE O DEFENSA?

Cuando un niño comienza su aprendizaje en tenis de mesa deberá aprender, como ya hemos indicado, los golpes básicos tanto de ataque como de defensa, pues lógicamente el entrenador desconocerá aún sus inclinaciones y su facilidad para un determinado tipo de juego.

En la edad de 8 a 10 años el niño es un desconocido en un deporte en el que se inicia, y será misión de su entrenador el profundizar en su carácter y en sus inclinaciones para pasado el primer periodo de aprendizaje comenzar el entrenamiento preferentemente sobre el tipo de juego que desee el jugador, pues en definitiva este está practicando un deporte principalmente por placer y no se le debe imponer ningún tipo de juego, sino dejarlo totalmente a elección del jugador.

Normalmente el juego que desarrollará el niño en el futuro va en relación directa con su carácter y temperamento, y así un niño con mentalidad agresiva y con carácter muy vivo se inclinará por el juego atacante, mientras que un niño calculador, moderado, tímido, etc. preferirá el juego defensivo, no debiendo variar el entrenador estas tendencias.

Aproximadamente a los doce años es cuando el niño comienza a definir su juego en sentido atacante o defensivo o bien en un sentido intermedio entre ambos.

Suele suceder también que un niño imite el tipo de juego de algún compañero de equipo o de jugadores que ha visto actuar en competiciones, a pesar de que ese juego no sea el más indicado para él. En estos casos el entrenador debe de una forma prudente indicar al niño que ese juego no es el más indicado para sus características y que debe de amoldarse al que le es más adecuado.

Indudablemente la tendencia actual del tenis de mesa es hacia el juego atacante, siendo este el que prima en todo el mundo y el que da mayor número de campeones en todos los campeonatos importantes, pero no obstante existen figuras mundiales con juego defensivo, aunque no en el

sentido total de la palabra, es decir, un juego mixto que por otra parte cada vez se está prodigando más.

-

9.- EL CALENTAMIENTO EN EL TENIS DE MESA

El calentamiento en el tenis de mesa de ser específico, dirigiéndose a efectuar una serie de ejercicios que se parezcan lo más posible a los desplazamientos y movimientos que tienen lugar durante el desarrollo del juego en la mesa.

La duración e intensidad del calentamiento dependerá de las condiciones de cada jugador.

Con la finalidad de apaciguar la respiración y de dejar un cierto tiempo para reflexiones tácticas y concentración de carácter psicológica, el calentamiento debe finalizar de 7 a 15 minutos antes del comienzo de la competición, pues entonces se correría el peligro de llegar a la misma en frío.

En el transcurso de un encuentro por equipos es necesario calentarse varias veces y muy especialmente aquellos jugadores que no están alineados ni en el doble ni en las letras B o Z, pues intervienen más espaciados en el tiempo.

Nuestro deporte necesita un calentamiento intenso, coincidiendo los estudiosos del tema en que el jugador debe llegar a la mesa con una transpiración ya comenzada. Lógicamente al hablar de calentamiento intenso suponemos que el jugador se halla bien preparado físicamente, pues de lo contrario se encontrará agotado antes de haber comenzado a jugar.

Dado que en tenis de mesa la preparación coordinación neuromuscular tiene una gran importancia, el calentamiento tiene que hacerse con un cuidado muy especial.

No podemos olvidar que un deportista que esté bien preparado físicamente y que efectúe los oportunos ejercicios de calentamiento, se hallará en mejores condiciones para participar en competición.

Con independencia de los ejercicios modelo que se detallan aparte, el jugador de tenis de mesa tendrá que hacer carreras de calentamiento, movimientos de gestos y desplazamientos específicos de nuestro deporte y lo que podríamos llamar un juego en blanco, es decir, sin mesa, pelota ni adversario, sino simplemente efectuando las jugadas, que luego intentaremos poner en práctica, con los gestos y movimientos propios de ellas.

-

10.- LA INICIACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Aunque las estadísticas y las investigaciones nos dicen que el campeón nace, es cierto que sólo se llega a esta meta después de una minuciosa enseñanza técnica y de una preparación física adecuada, debiendo estar apoyadas ambas en una vida higiénica y en una buena alimentación.

La preparación física hay que iniciarla en el plano infantil al objeto de aprovechar las edades en que el organismo está en plena transformación, y alcanzar así sus mayores posibilidades.

La mayoría de los estudiosos recomiendan que la preparación física se inicie a la edad de 11 o 12 años e inclusive antes, viéndose reforzados estos planteamientos por la psicología y la fisiología.

Aunque la mayoría de los entrenadores recomiendan una preparación física previa a toda enseñanza técnica, es muy difícil lograr esto, pues los niños llegan al deporte con la ilusión de su práctica y es casi imposible convencerlos para que se sometan a una formación física que los aparta de sus intereses recreativos.

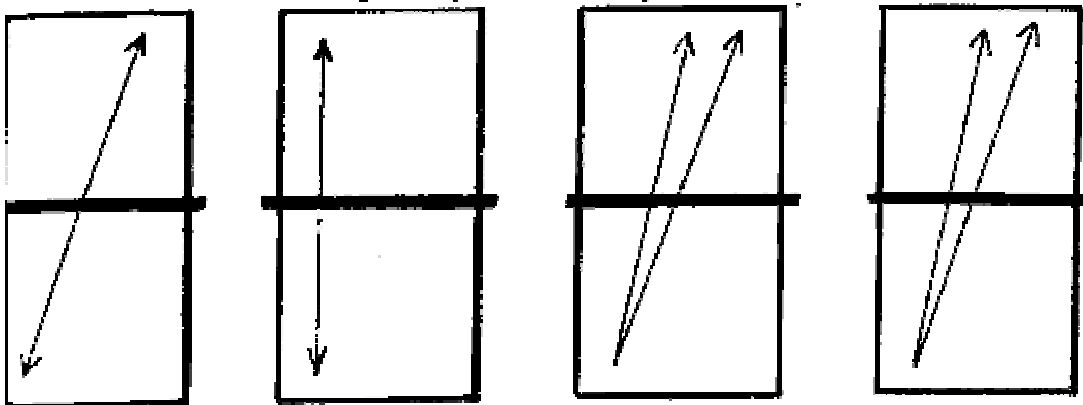
Tanto el entrenamiento técnico como la preparación física del niño tienen que estar en relación con sus condiciones anatómicas y fisiológicas. Las piezas esqueléticas del niño no están totalmente formadas, y el exceso de preparación puede traer como consecuencias deformaciones y lesiones. Por otra parte los músculos del niño se hallan en proceso de crecimiento y los ejercicios deben ir encaminados a estimular esto, siendo el exceso un impedimento para ese crecimiento por agotamiento o porque no reciben el alimento necesario para su requerimiento plástico. El corazón del niño no ha alcanzado su tamaño ni sus paredes tienen suficiente grosor. Fisiológicamente el niño sufre continuas transformaciones, las cuales hay que estimular con ejercicio y nunca perturbarlas. El niño ingiere una gran cantidad de alimentos para la formación de nuevos tejidos y la restauración de otros, debiendo sólo gastar el alimento ingerido no necesario para estos fines.

Visto lo anterior, tenemos que tener en cuenta que el niño no puede ejercitar un trabajo continuado y exhausto, debiendo el entrenador atender tres reglas básicas.

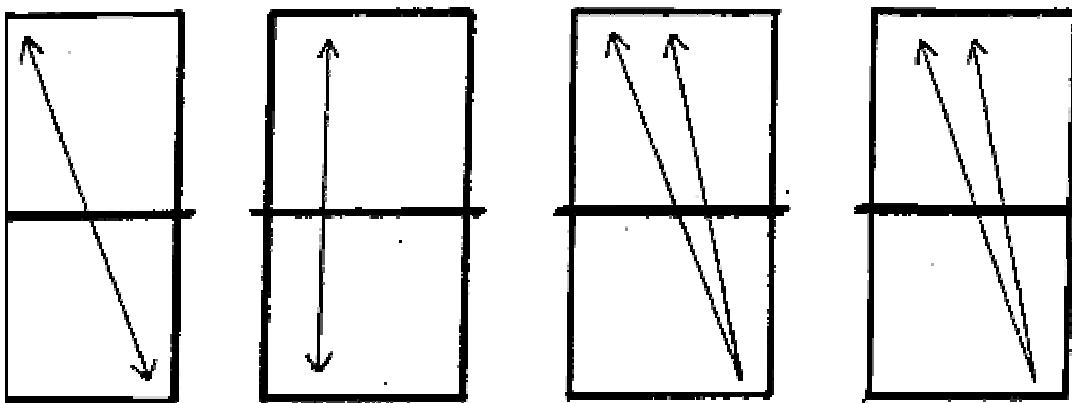
- Respetar su desarrollo anatómico – fisiológico.
- Huir del máximo rendimiento.
- Emplear unos programas que combinen ejercicios físicos y deporte.

EJERCICIOS PARA EL CORTE

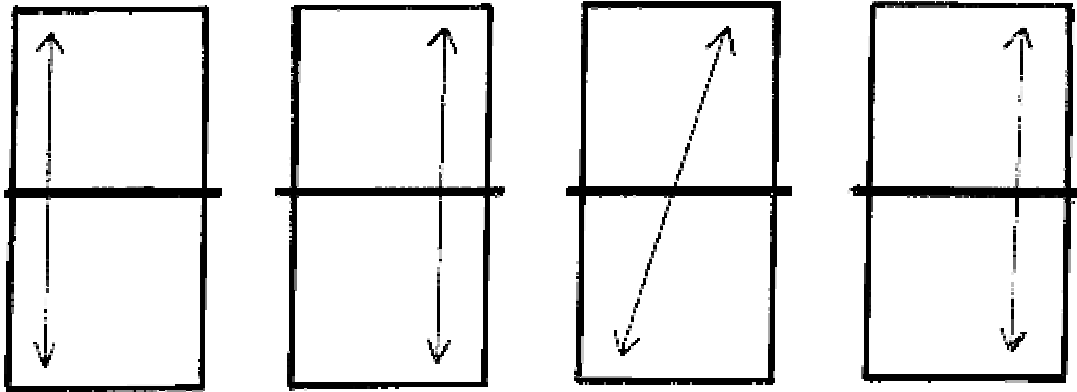
Ejercicios para el corte de izquierda



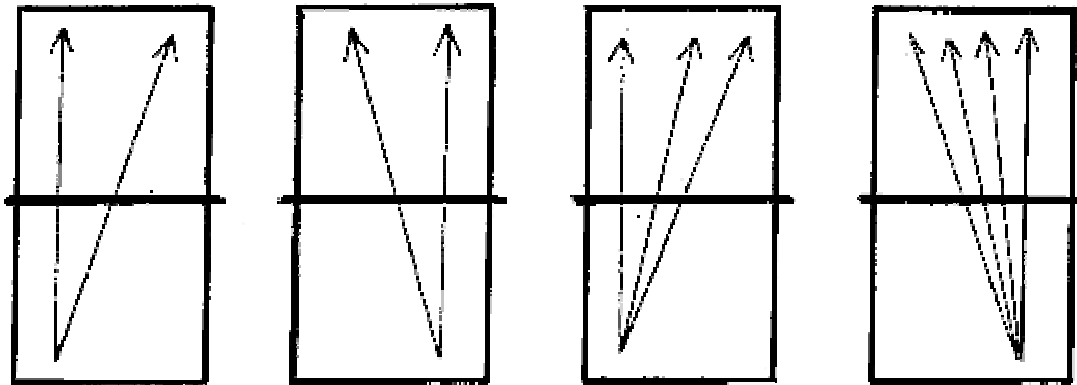
Ejercicios para el corte de derecha



Ejercicios combinados

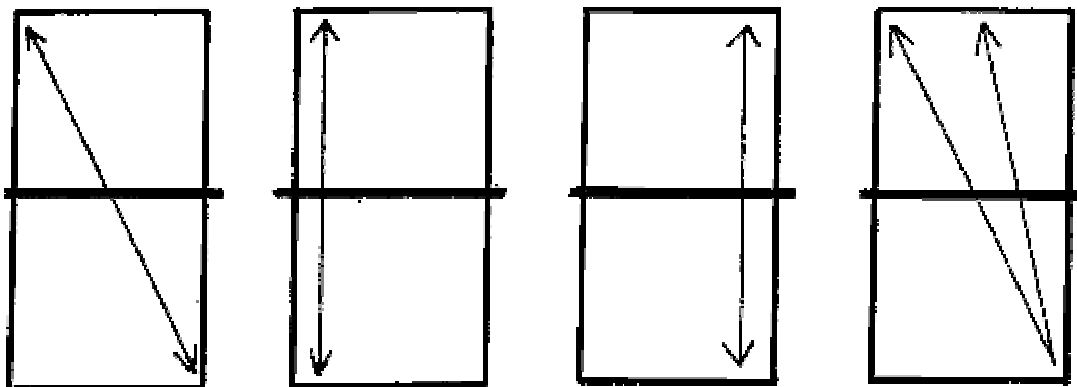


Ejercicios combinados

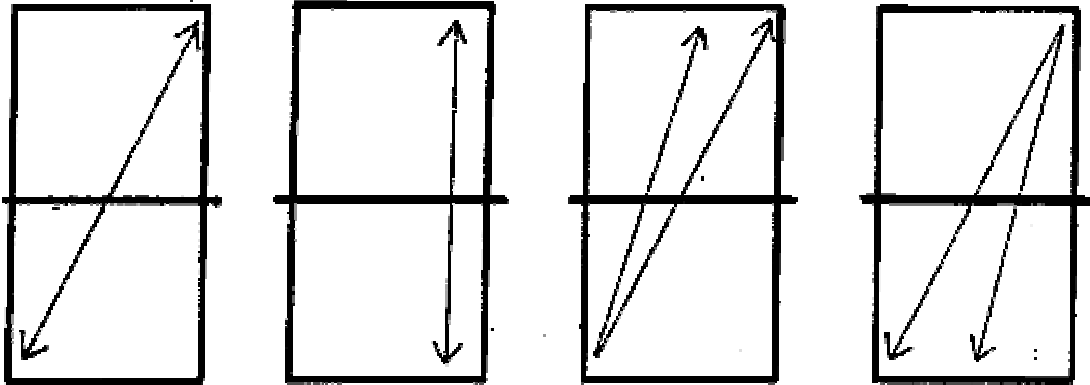


EJERCICIOS PARA EL ATAQUE

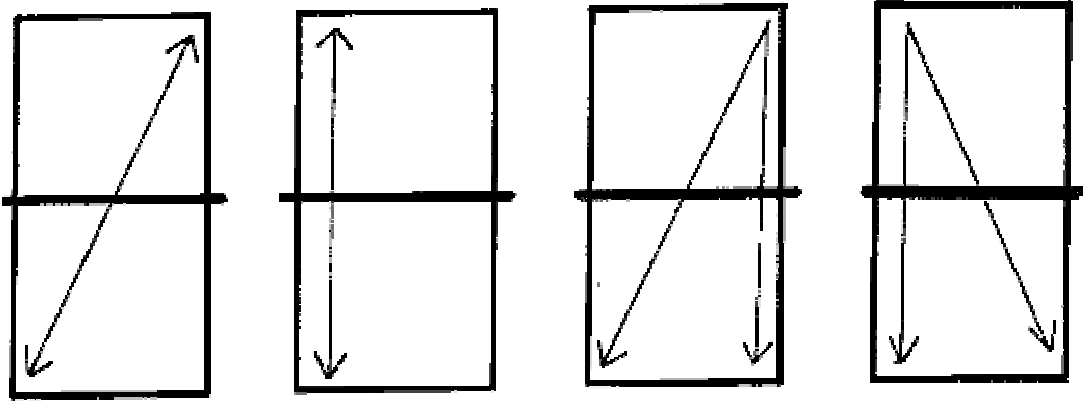
Ejercicios para el ataque de derecha



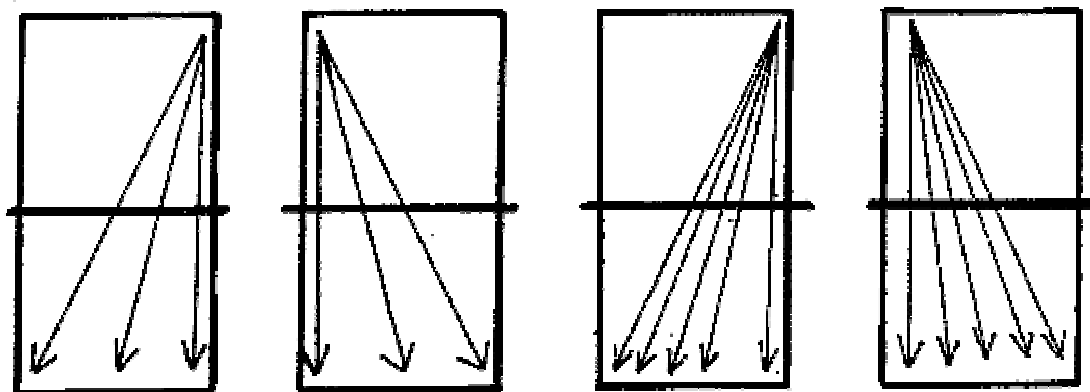
Ejercicios para el ataque de revés



Ejercicios combinados

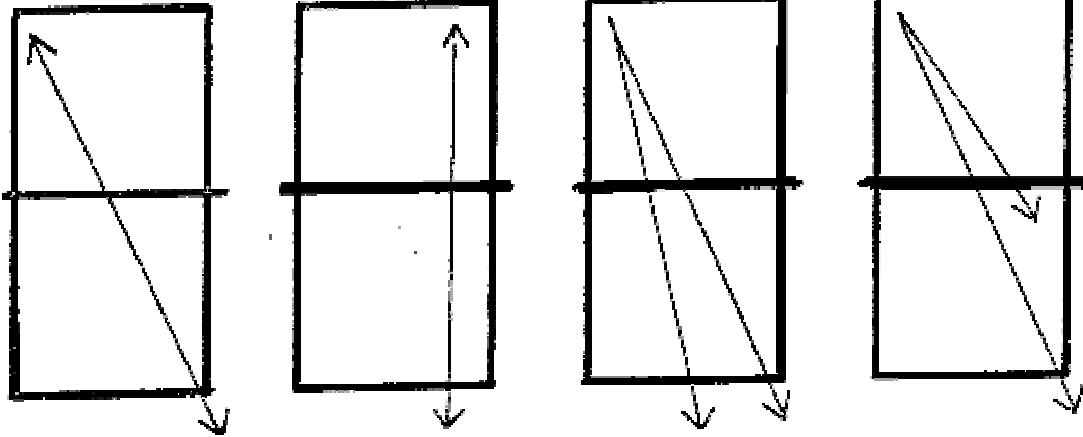


Ejercicios combinados

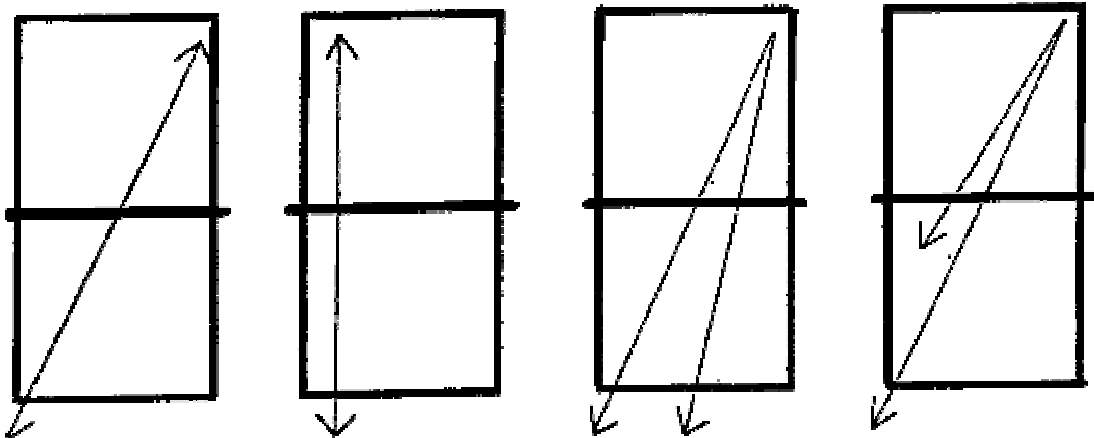


EJERCICIOS PARA LA DEFENSA

Ejercicios para la defensa de derecha



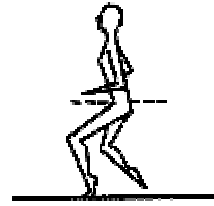
Ejercicios para la defensa de revés



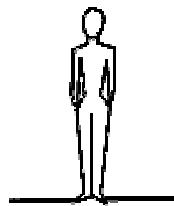
CALENTAMIENTO

Ejercicio 1º - TROTE (3 minutos)

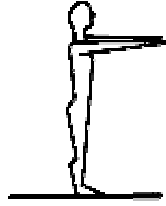
*Carrera suave con pasos pequeños
Si faltase sitio podríamos sustituirse
por una carrera sobre el propio terreno*



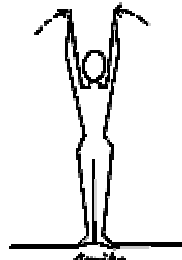
Ejercicio 2º - MOVIMIENTO DE BRAZOS



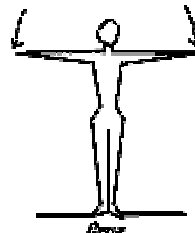
Firmes



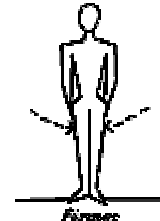
Al frente



Arriba.

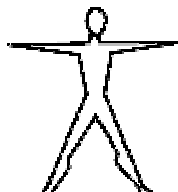


Gras

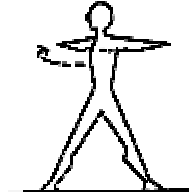


Firmes

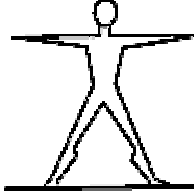
Ejercicio 3º - TORSION DE TRONCO



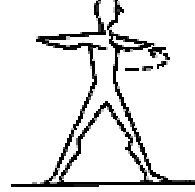
*Posición de partida
Brazos en cruz*



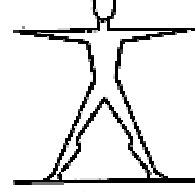
*Torsión tronco
a la derecha.*



Posición de partida

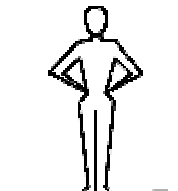


*Torsión tronco
a la izquierda.*

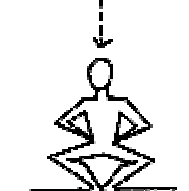


Posición de partida

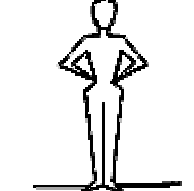
Ejercicio 4º - FLEXION DE PIERNAS



Manos a las caderas

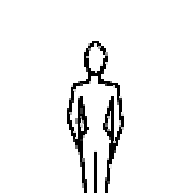


flexión de piernas

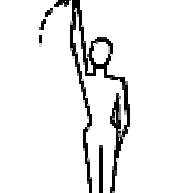


Posición de partida

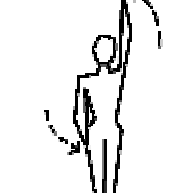
Ejercicio 5º - ELEVACION DE BRAZOS



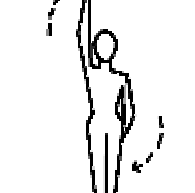
Firmes



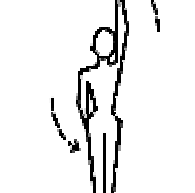
Elevación brazo derecho



Elevación brazo izquierdo



Cambiar posición



Cambiar posición