



## MANUAL DE CAPACITACION EN INICIACION DEPORTIVA EN TENIS DE MESA



**Elaborado por:  
Profesor Claudio Zuleta  
Colaboración Rodrigo Pino Vega**

**Diciembre 2005**

## INDICE

	Páginas
1. Introducción	4
2. Edades y Características de los Deportistas	5
3. Análisis Técnico Metodológico	5
3.1. Posición Básica Fundamental en los Golpes	5
3.1.1. Ataque de derecho	5
3.1.2. Bloqueo de revés	6
3.1.3. Bloque de derecho	6
3.1.4. Corte o paleteo de derecho	7
3.1.5. Corte o paleteo de revés	7
3.1.6. Topspin de derecho	8
3.1.7. Topspin de revés	8
3.1.8. Loopspin de derecho	9
3.1.9. Loopspin de revés	9
3.1.10. Sidespin	10
4. Metodología Técnica	10
4.1. Golpes con efecto	10
4.2. Metodología del reloj	10
4.3. Efectos con Spin	11
4.4. Para el Loopspin	11
4.5. Efecto con corte o paleteo	12
4.6. Efecto lateral	12
5. Errores más frecuentes	13
5.1. Posición incorrecta	13
5.2. Al momento de golpear	13
5.3. Pérdida de mirada al frente y paridad de vista de la pelota	13
6. Correcciones a los errores	13
6.1. Piernas muy separadas, sin flexionar y tronco muy rígido	13
6.2. Actividades metodológicas	13
6.2.1. Para piernas muy separadas	13
6.2.2. Piernas sin flexionar	13
6.2.3. Tronco muy erguido	14
6.2.4. Introducción exagerada de la muñeca	14
6.2.5. Elevación del codo	14
6.2.6. No rotación de la cadera	14
6.2.7. Poca flexión del brazo en el golpe de derecho	14
6.2.8. Poca movilidad de desplazamiento	14
6.2.9. Pérdida de la mirada al frente y pérdida de la vista de la pelota	15

7. Preparación Física en el Tenis de Mesa	16
7.1. Esquema básico del calentamiento semanal	17
8. Tiempos de trabajo	18
8.1. Trabajo Físico	18
8.2. Preparación Base	18
8.3. Preparación Específica	18
8.4. Teoría General del Entrenamiento	18
8.5. Adaptación, Volúmenes, Cargas e intensidades del trabajo.	20
8.6. Cuadro real de una planificación anual de entrenamiento	21
9. El bagaje intelectual y motor en niños de 8 a 14 años	21
10. Bases de Psicomotricidad	22
11. Test de Entrada y a este Nivel de Entrenamiento	23
11.1. Test Técnico	23
11.2. Test Físico	24
12. Plan de Trabajo Semanal	25
13. Test de Salida o paso al siguiente nivel	28
13.1. Test Técnico	28
13.2. Test Físico	28
14. Bibliografía	30

## 1. **INTRODUCCIÓN:**

El siguiente Manual Técnico - Metodológico de Entrenamiento de Iniciación del Tenis de Mesa, ha sido elaborado bajo las últimas tendencias deportivas de nuestro país en esta disciplina, abordando diferentes conceptos, métodos, estrategias, conocimientos y experiencias, de los profesionales inmersos en Selecciones Nacionales, Escuelas de Iniciación y Clubes Deportivos, en los cuales encontramos diversas alternativas de innovación en las metodologías de enseñanza - aprendizaje del Tenis de Mesa.

Este Manual está basado en entregar al entrenador, la metodología para la iniciación de los diferentes aspectos técnicos de golpes con efecto, desplazamientos, combinación de golpes y precaución en los errores más comunes en el desarrollo de la técnica.

Además, entregará una pauta para la preparación física del deportista que irá de acuerdo al desarrollo de los aspectos técnicos, baterías de test de conductas de entrada y salida, para así determinar con ojo experto el avance al siguiente nivel de los deportistas.

Invito a los Entrenadores y Profesores a conocer el fascinante mundo del Tenis de Mesa y a hacer crecer nuestra gran familia y engrandecer nuestro deporte.

## 2. EDADES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPORTISTAS:

La etapa de iniciación del Tenis de Mesa, comienza a partir de los 11 hasta los 14 años de edad.

Las características físicas de un deportista del Tenis de Mesa prima en la coordinación, agilidad, velocidad y a medida que va evolucionando en el entrenamiento, el deportista debe desarrollar, resistencia y fuerza.

Las características psicológicas que se deben manifestar en los deportistas son: ser un niño feliz, sistemático, buena autoestima, ser capaz de pensar y actuar en forma independiente, debe estar preparado para el triunfo y la derrota, debe ser capaz de tomar decisiones, comprometerse con la actividad y consigo mismo.

Las características de aspecto social, el deportista debe demostrar: valores, ser capaz de relacionarse de forma correcta con su entorno y con sus pares, debe respetar normas como deportista y como persona.

## 3. ANÁLISIS TÉCNICO METODOLÓGICO:

### 3.1. Posición Básica Fundamental en los Golpes:

3.1.1. **Ataque de Derecho:** inclinación del tronco hacia delante, flexión de las rodillas, cadera levemente hacia atrás, pies paralelos y en su parte posterior levemente levantados, el pie contrario a la mano de la paleta avanzado la mitad del otro pie y separados del ancho de los hombros, la mirada siempre al frente y sin perder de vista la pelota.



3.1.2. **Bloqueo de Revés:** es similar a la posición anterior, la única variación es, el pie contrario a la mano de la paleta **no** va adelantado, van paralelos y el peso del cuerpo se reparte entre las dos piernas, la mirada siempre al frente y sin perder de vista la pelota.



3.1.3. **Bloqueo de Derecho:** es igual al ataque de derecho, la única variación, es la fuerza con la que se realiza el golpe, la mirada siempre al frente y sin perder de vista la pelota.



- 3.1.4. **Corte o paleteo de Derecho:** la posición es similar a la del ataque de derecho, la variación es la inclinación del tronco, no es tan pronunciada y efectuará una rotación leve hacia la derecha y al golpear la pelota hacia la izquierda y el peso del cuerpo se nivela en las dos piernas. (en un jugador zurdo es todo lo contrario), la mirada siempre al frente y sin perder de vista la pelota.



- 3.1.5. **Corte o paleteo de Revés:** en este golpe el pie izquierdo está más retrasado que el pie derecho y el peso del cuerpo esta sobre este, el tronco realiza una rotación leve hacia la izquierda y al momento de golpear la pelota rota hacia la derecha, trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha (en un jugador zurdo es todo lo contrario), la mirada siempre al frente y sin perder de vista la pelota.



- 3.1.6. **Topspin de Derecho:** al realizarse el golpe, las piernas estarán flexionadas y la pierna izquierda más adelantada (dos pies), el tronco va girado hacia el lado de la paleta; el peso del cuerpo es llevado a la pierna derecha, la cual está más flexionada que la izquierda, el brazo de la paleta va hacia atrás y abajo completamente estirado, el brazo libre acompaña el movimiento del cuerpo flexionado a la altura del estómago y al momento de golpear la pelota, el peso del cuerpo se traslada a la pierna izquierda. (en un jugador zurdo es todo lo contrario), la mirada siempre al frente y sin perder de vista la pelota.



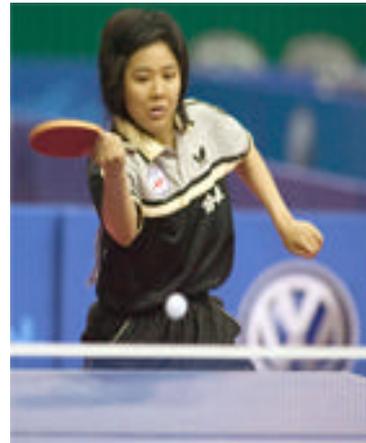
- 3.1.7. **Topspin de Revés:** al momento de realizarse el golpe el pie derecho está adelantado dos pies en relación al pie izquierdo (como también pueden estar paralelos), las piernas están flexionadas, el cuerpo de frente a la trayectoria de la pelota y levemente inclinado hacia adelante, el hombro derecho ligeramente adelantado, el brazo libre se encuentra levemente separado del cuerpo, la mirada siempre al frente y sin perder de vista la pelota. (en un jugador zurdo es todo lo contrario).



- 3.1.8. **Loopspin de Derecho:** la posición del cuerpo es la misma que la del topspin de derecho, la diferencia es el momento y posición de la paleta y lugar en el cual se golpea la pelota, la vista siempre al frente y sin perder de vista la pelota.



- 3.1.9. **Loopspin de Revés:** este fundamento es el mismo principio que el topspin de revés, lo que varía al igual que el loopspin de derecho es el momento y posición de la paleta y el lugar en el cual se golpea la pelota, la vista siempre al frente y sin perder de vista la pelota.



- 3.1.10. **Sidespin:** en este golpe el cuerpo se encuentra en una posición similar a la del topspin, la variación, es que la totalidad del cuerpo está en diagonal a la mesa y la posición de la paleta y el lugar y momento en el cual se golpea la pelota es otro, la mirada siempre al frente y sin perder de vista la pelota.



#### 4. **METODOLOGÍA TÉCNICA:**

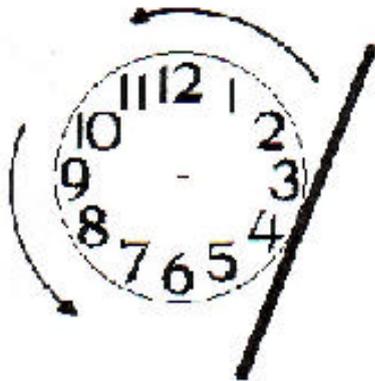
- 4.1. **Golpes con efecto:** Antes de entrar en la metodología de los golpes con efectos tenemos que entender y considerar lo siguiente:

La pelota la vamos a identificar y reconocer de la forma que se indica y en adelante nos referiremos de la siguiente manera, por ejemplo: “golpear la pelota a las seis” o “entre una y dos”.

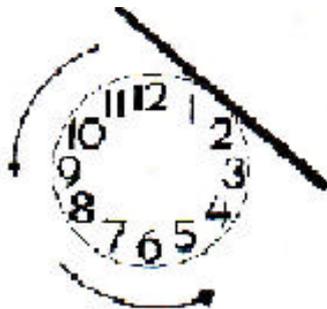
- 4.2. **Metodología del Reloj:** La pelota la identificaremos como un reloj, el cual tendrá números y sólo utilizaremos los números a partir de las Doce hasta las Seis y los efectos los diferenciaremos de la siguiente manera:



- 4.3. **Efectos con Spin:** el golpe de la paleta será para el Topspin entre Tres y Cuatro (ver figura), la paleta está en posición recta y/o inclinada un poco hacia atrás, en la acción de rozar la pelota dependiendo de la calidad del efecto con que venga.
- Recordar siempre que el topspin es un golpe para iniciar el ataque y se utiliza cuando la pelota viene con efecto de corte o paleteo.

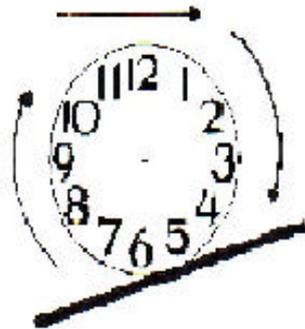


- 4.4. **Para el Loopspin:** El golpe con la paleta será entre Una y Dos (ver figura), la paleta está en posición inclinada hacia adelante, en la acción de rozar la pelota.
- El loopspin se utiliza cuando la pelota es devuelta con efecto spin (topspin o loopspin) o sin efecto o pelota muerta.



4.5. **Efecto con corte o paleteo:** el golpe de la paleta será para este efecto entre Cinco y Seis (ver figura), la paleta está en posición inclinada hacia atrás, en la acción de rozar la pelota.

- El corte o paleteo se utiliza para responder un efecto del mismo tipo y es un golpe defensivo.



4.6. **Efecto lateral:** en este tipo de efecto encontramos el Sidespin, en el cual la paleta golpea la pelota entre Tres y Cuatro (ver figura), en este efecto hay que considerar la posición de la paleta, la punta de esta en dirección del suelo, siempre en la acción de rozar la pelota.

- El Sidespin se utiliza para atacar una pelota que viene con efecto spin o para responder una pelota con el mismo efecto.



## 5. ERRORES MAS FRECUENTES:

- 5.1. **Posición incorrecta:** piernas muy separadas o sin flexionar, tronco muy erguido.
- 5.2. **Al momento de golpear:** inclinación exagerada de la muñeca, elevación del codo, no rotación de la cadera, poca flexión del brazo, poca movilidad de desplazamiento.
- 5.3. **Pérdida de mirada al frente y pérdida de vista de la pelota.**

## 6. CORRECCION A LOS ERRORES:

Para poder corregir las diferentes acciones y posiciones incorrectas en el Tenis de Mesa, debemos procurar que nuestros alumnos comprendan los beneficios que trae la corrección, para ello el profesor debe tener claro lo que a continuación se explica:

### 6.1. **Piernas muy separadas, sin flexionar y tronco muy erguido.**

Siempre hay que explicarle a los alumnos que presenten este error que la separación correcta de las piernas es un poco más que el ancho de los hombros, a la vez destacar que deben “sentarse” un poco para así fomentar la flexión de las piernas y para la inclinación del tronco hacia delante, levantar un poco la parte posterior de los pies.

### 6.2. **Actividades Metodológicas:**

6.2.1. **Para piernas muy separadas:** hacer marcaciones en el suelo de los pies de los deportistas con este problema, luego, marcarlos correctamente en la distancia que ya se explicó. Otra forma de corrección es atar los pies de los alumnos con un elástico a la distancia ya descrita y cuando sientan la tensión que cierren los pies a la distancia correcta.

6.2.2. **Piernas sin flexionar:** para este problema, primero el profesor debe explicar la posición correcta, luego hacer trotar a los deportistas y a la señal sonora, visual o gestual los alumnos deben parar y tomar la posición que corresponde, repetir varias veces. Otra forma de corrección es invitar a los deportistas a que se sienten en el aire, siempre teniendo la precaución de que no ocurran accidentes. Otra forma es que los deportistas jueguen al “espejo”, un alumno que no tenga el problema con otro que sí lo presenta, el que lo hace en forma correcta será el modelo a copiar, el otro que presenta el error será el espejo.

- 6.2.3. **Tronco muy erguido:** para este tipo de problema, la demostración por parte del profesor es primordial, luego, los deportistas realizarán la posición básica fundamental levantando los pies en su parte posterior, esto se realiza reiteradas veces.
- 6.2.4. **Inclinación exagerada de la muñeca:** este error es muy frecuente en esta etapa de enseñanza del Tenis de Mesa, para poder solucionarlo se propone realizar ejercicios de lanzamientos de pelotas por parte del entrenador o profesor, nunca se le debe decir al deportista que la muñeca se inclina, ya que esto invita al error, sólo se produce la flexión y extensión del brazo.
- 6.2.5. **Elevación del codo:** este error con el anterior son muy frecuentes y uno lleva al otro, al bajar la muñeca, se produce la inmediata elevación del codo lo que aumenta la dificultad para la acción correcta, este problema se ataca indicando al deportista que la paleta termina más alto que el codo, también se deben realizar lanzamientos de pelotas para “grabar” el movimiento correcto.
- 6.2.6. **No rotación de la cadera:** este error se va superando a medida que el deportista va adquiriendo más entrenamiento y una de las mejores formas de corregirlo es enseñar el movimiento correcto y que el alumno lo realice reiteradas veces frente a un espejo y a este movimiento debe sumarle una vez ya aprendido y memorizado el movimiento del brazo en acción de golpe.
- 6.2.7. **Poca flexión del brazo en el golpe de derecho:** al igual que el movimiento anterior se debe realizar reiteradas veces, luego realizarlo frente a un espejo y que el deportista se mire y trate de imitar el ejemplo del profesor o entrenador. A la vez se debe tener cuidado cuando el deportista lo realiza ya que se cae en el error de exagerar el movimiento y se produce el “golpe de tenis”, la paleta sobrepasa la línea media del cuerpo y termina en el hombro contrario, lo correcto es que el golpe termine frente del rostro del deportista.
- 6.2.8. **Poca movilidad de desplazamiento:** generalmente se produce por la poca importancia que se le da a este aspecto técnico, ya que se prioriza la atención y aprendizaje de los golpes, una vez que los golpes de derecho y bloqueo son aprendidos se realiza lanzamientos de pelotas y ejercicios de desplazamiento específicos en los cuales la mayor atención está en los desplazamientos.

**6.2.9. Pérdida de la mirada al frente y pérdida de vista de la pelota:** este error es frecuente en los deportistas de poca memoria de los movimientos, ya que se preocupan de realizar bien los gestos técnicos antes que ver a qué le tienen que pegar, un ejercicio para lograr la concentración de los deportistas en lo que están realizando es recostarlos en el suelo y pedirles que cierren los ojos y se concentren en los ruidos que hay alrededor del recinto de entrenamiento, luego que se imaginen un golpe , el que más les gusta, repetirles que siempre están con la vista en la pelota; otro ejercicio es cuando se les lanza pelotas no le quiten la vista a esta.



## 7. PREPARACIÓN FÍSICA EN EL TENIS DE MESA:

Los movimientos básicos fundamentales, se encuentran presentes en todas las disciplinas deportivas como patrones motores sobre los que se construyen las técnicas específicas de cada una de las especialidades.

La técnica, consistente en recursos motores que nos da la propia tecnología para lograr, en una especialidad, la máxima eficacia de acuerdo con las limitaciones reglamentarias. La mayor parte de las veces, la técnica más eficaz en las pruebas atléticas en particular y en las técnicas deportivas en general, no es otra que la recuperación de una serie de gestos naturales perdidos por la especie humana en su proceso de degradación motriz, y que le restan disponibilidad y eficacia en el desempeño de habilidades tan propias del hombre, como el franquear obstáculos, lanzar objetos o simplemente correr.

Al respecto, al detenernos a analizar los trabajos realizados con niños, por técnicos de distintas disciplinas deportivas, observamos que cuando estos están inmersos en proceso de enseñanza aprendizaje trabajan en pos de la obtención de una máxima eficacia en la ejecución de técnicas sofisticadas, más al servicio de los resultados deportivos del momento, que en el acercamiento propio y natural a las actividades propias del niño, que es un ser esencialmente distinto al adulto, y no un hombre en pequeño, como durante largo tiempo se lo ha considerado.

Partiendo de la problemática planteada, propongo una metodología pedagógica basada en la singularidad del movimiento humano, rescatando al niño en su realidad, respondiendo a su desarrollo psicomotriz en función de las fases o momentos en los cuales hay una predisposición para asimilar mejor determinados estímulos externos. Propongo arribar el problema desde una visión general, desde un desarrollo global de las actividades físicas y lúdicas que nos sirven como base necesaria para el desarrollo de los movimientos citados.

Este procedimiento va de lo general a lo específico, de lo sencillo a lo complejo, de la participación grupal al trabajo individual; y en el terreno concreto, de lo global a lo analítico, del juego a la competición, del aprendizaje técnico al entrenamiento y rendimiento físico.

En esta dirección abordamos cada movimiento suponiendo que el niño se incorpora por primera vez a este campo vivencial. Por ello es que sugiero toda una transición didáctica que permitirá al alumno conocer de forma natural las tres habilidades motoras fundamentales.

A través de la planificación de una semana básica de entrenamiento donde el profesor o entrenador de tenis de mesa, tenga la posibilidad de dirigir y evaluar en el momento, a los deportistas en la acción misma y en el momento mismo en que estos se ejecuten, por ello es de suma importancia, que el encargado del programa tenga conocimiento a nivel básico de teoría del entrenamiento, para de esta forma hacer una correcta evaluación de la preparación física de los deportistas.

#### **7.1. A continuación un esquema básico de entrenamiento semanal:**

**Lunes:**

**Trabajo físico básico**

**Trabajo técnico específico del tenis de mesa**

**Martes:**

**Trabajo físico básico**

**Trabajo técnico específico del tenis de mesa**

**Miércoles:**

**Trabajo de habilidad y rapidez en la mesa**

**Recuperación**

**Jueves:**

**Esquemas de juego y tácticas de juego**

**Viernes:**

**Sesión corta de preparación de competición**

**Sábado:**

**Reposo con tareas acordes con el tenis de mesa, oxigenación**

**Domingo:**

**Libre ( si no hay competencia)**

## 8. TIEMPOS DE TRABAJO:

- 8.1. **Trabajo Físico:** dentro de este esquema de trabajo la forma física del deportista es fundamental, debido a que es en este período, donde se encuentra una de las etapas sensibles, por lo cual el “piso físico”o “entrenamiento de habilidades motoras básicas”, que les podemos entregar es fundamental para futuros desarrollos, tanto física como psicológicamente; ya que un deportista bien trabajado, es un deportista capaz y conocedor de sus fortalezas y debilidades. Un trabajo físico apropiado para este nivel de entrenamiento, corresponde a por lo menos cuatro horas a la semana de trabajo físico básico y de tres a cuatro horas a la semana de trabajo específico, en el cual se potencien y faciliten los aprendizajes secuenciales de los movimientos naturales del deporte, incluyendo dentro de este parámetro todas las secuencias físico-técnicas y físico-tácticas del tenis de mesa.
- 8.2. **Preparación Básica:** La preparación básica de un deportista tiene que ver con la realización y correcta configuración de tiempos de trabajo físico general durante la semana, hablamos de sesión de trabajo, estas sesiones de trabajo tendrán una duración de cuatro horas a la semana, las cuales deben ir ordenadas en una semana donde el deportista sea capaz de ir encadenando movimientos, en otras palabras debe existir un equilibrio en cuanto a trabajo general y específico del deporte, con esto ayudamos a que nuestros deportistas sientan que siempre están entrenando y desarrollando aspectos específicos del tenis de mesa.
- 8.3. **Preparación Específica:** La preparación específica de un deportista tiene que ver con la realización y correcta configuración de tiempos de trabajo específico del deporte, ahondando en aquellos aspectos físicos que son de constante uso en el tenis de mesa, a modo de ejemplo: la velocidad, trabajos de acción y reacción son los más recomendados, estas sesiones de trabajo tendrán una duración de tres a cuatro horas semanales, debe siempre existir un equilibrio con el trabajo físico general, para si no desgastar al deportista.
- 8.4. **Teoría General de Entrenamiento:** Los requerimientos físicos crecen con el nivel técnico. Cuando el nivel técnico es alto, los requerimientos físicos son elevados. Por esto la preparación física ha empezado ya en el perfeccionamiento, con un trabajo de fondo físico, una adaptación al esfuerzo, un trabajo de fuerza, y de manera general todo lo que requiera un aprendizaje. Si no se ha hecho esta preparación, el entrenamiento no podrá ser eficaz, será como construir sobre arena.

El entrenamiento es en primer lugar un proceso largo, a largo plazo. Hablemos del plan de entrenamiento. Este plan se ejecuta con el fin de alcanzar objetivos. Los objetivos son cuantitativos y cualitativos.

El objetivo es la descripción del juego, o de una fase del juego, o de una capacidad particular que el jugador será capaz de alcanzar al cabo de un tiempo. Este tiempo se ha de calcular a la hora de establecer el programa, y lo consideramos como un medio de entrenamiento.

Los objetivos han de estar clasificados, jerarquizados, del más importante al más prescindible, y si procede, organizados en el tiempo de manera que el hecho de alcanzar un objetivo haga posible el trabajo hacia el siguiente.

Hoy en día se trabaja en función de los requerimientos del Tenis de Mesa. En los años 70, se trabajaba muy por encima de las necesidades específicas, pensando que el suplemento de capacidad daba un margen interesante. Todo el tiempo estará dedicado a las cosas imprescindibles, y a veces aún nos faltará mucho tiempo. Recordémoslo: el tiempo es un medio de trabajo. Hoy en día se dedica tiempo a la recuperación, al entrenamiento táctico, a la preparación mental y de una manera general, a la preparación del entrenamiento.

El entrenamiento connota un aspecto cuantitativo: todo se puede y se ha de medir. No tan sólo el entrenamiento físico, del cual sabemos medir las marcas y la progresión desde hace tiempo, sino también las consecuencias del entrenamiento físico, respecto a la eficacia específica.

Actualmente se miden las marcas y la progresión en el aspecto táctico, mental y también técnico, y ahora se está estudiando la posibilidad de medir las adquisiciones en el perfeccionamiento.

El objetivo del entrenamiento es único: el resultado en la competición. Será a partir de la competición que se organizará todo el proceso del entrenamiento. De más lejos a más próximos de la competición podemos distinguir:

- El entrenamiento físico general.
- El entrenamiento físico específico.
- El entrenamiento técnico.
- El entrenamiento mental.
- El entrenamiento táctico.

Pero cuantas más competiciones haya, más difícil será su preparación, a causa de la dispersión de los esfuerzos, y más lenta será la progresión.

### **8.5. Adaptación, Volúmenes, Cargas e Intensidades de Trabajo.**

El principio básico del entrenamiento es la adaptación del organismo a los requerimientos a los cuales se encuentra sometido.

La adaptación es el cambio que el organismo realiza para restablecer el equilibrio (tomado en un sentido amplio) con el medio ambiente.

Cada solicitud del organismo no se traduce por un progreso: si la solicitud es débil, el organismo responde fácilmente. En cambio si la solicitud es fuerte, el organismo sufre un estrés e intenta recuperar el desequilibrio provocado por la solicitud. Este esfuerzo requerido para recuperar se corresponde con la noción de carga: cuanto más fuerte sea la carga, más difícil y más larga será la recuperación.

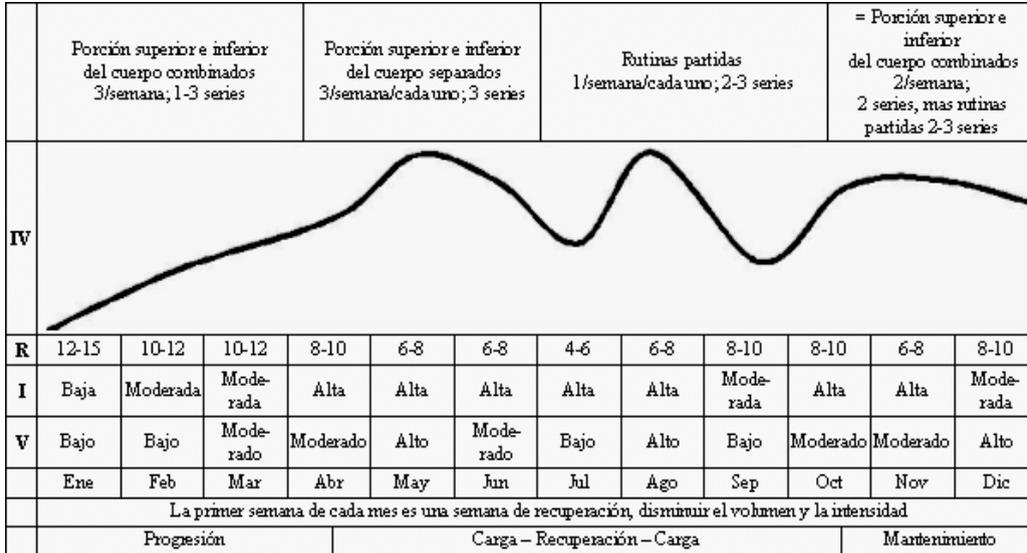
Recordémoslo:

- Una carga demasiado débil no solicita al organismo y no le hace progresar.
- Una carga demasiado fuerte destruye al organismo.

Así definimos la existencia de dos umbrales: uno de inferior, por debajo del cual perdemos el tiempo, y uno de superior, por encima del cual destrozamos al deportista. Por esto son tan importantes las medidas: no perder el tiempo y no provocar lesiones, o más concretamente, evitar un sobre entrenamiento, dado que la recuperación luego también será una pérdida de tiempo.

La explicación anterior tiene que ver con los volúmenes, intensidad y cargas a utilizar para la correcta planificación de un plan de entrenamiento, no dejando ningún aspecto de lado, no debemos olvidar nunca, que tenemos la responsabilidad ante deportistas que confían plenamente en nosotros como profesionales de esta actividad deportiva, por ende el manejo de la teoría del entrenamiento es fundamental.

## 8.6. Cuadro Real de una Planificación Anual de Entrenamiento:



**R:** Repeticiones.

**I:** Intensidad.

**V:** Volumen.

## 9. EL BAGAJE INTELECTUAL Y MOTOR EN NIÑOS DE 8 A 14 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 10-14 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 las aplicaciones.

Desde los 11 a 14 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 aún más espectacular: a los 8 años, no saben tomar impulso, coger arrancada o controlar la fuerza. A los 11, si lo trabajamos bien, se adquirirán todas las nociones básicas, de a poco, que en las sesiones incluyamos las nociones elementales de psicomotricidad.

A los 14 los niños están a punto de ser adolescentes y saben distinguir muchas cosas de distinto tipo.

## 10. 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 solo 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).

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 con ellas los diferentes puntos importantes y poder preverlos.

A partir de la noción 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.

## 11. **TEST DE ENTRADA A ESTE NIVEL DE ENTRENAMIENTO:**

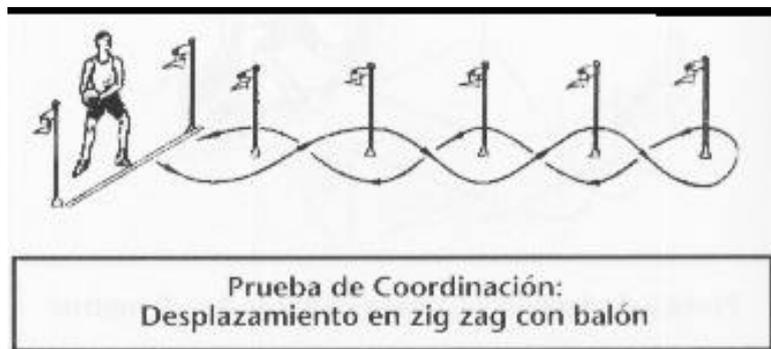
Estos Test de entrada medirán el nivel técnico que el deportista debe tener para poder continuar con su perfeccionamiento deportivo, para esto se debe ser riguroso en la aplicación de cada una de estas baterías de test, las cuales están diseñadas respecto a la realidad de nuestros deportistas en esta edad.

### 11.1. **Test técnico:**

- Durante un minuto el deportista debe ser capaz de golpear de derecho la pelota mínimo 45 veces, a la vez se debe medir la posición, la tomada de la paleta y el movimiento técnico del golpe realizado.
- Durante un minuto el deportista debe ser capaz de golpear de bloqueo la pelota mínimo 50 veces, a su vez se debe observar la posición del deportista, tomada de la paleta y movimiento técnico del golpe realizado.
- Durante un minuto el deportista debe ser capaz de golpear combinando los golpes de revés y derecho, realizando desplazamientos coordinadamente mínimos 45 veces, se debe observar desplazamientos, posición y la técnica de ambos golpes.

## 11.2. Test Físico:

- **Velocidad:** 50 metros planos, el tiempo debe ser entre los 9 y 7 segundos.
- **Resistencia:** Abdominales, mínimo 30 en un minuto.
- **Trote:** El deportista debe ser capaz de trotar durante 15 minutos sin detenerse más de tres veces.
- **Coordinación:** El deportista debe ser capaz de realizar el siguiente ejercicio:



- Cada banderilla debe estar ubicada a una distancia de dos pasos de separación, el objetivo de este ejercicio es que el deportista se demore el menor tiempo posible en salvar los obstáculos sin cometer errores (caída del balón, choque con obstáculos, etc.).

12. PLAN DE TRABAJO SEMANAL:

<b>LUNES:</b>	
<b>Calentamiento</b>	15 minutos de trote, elongación y soltura, movilidad articular (hacer girar las articulaciones en círculos).
<b>Trabajo específico</b>	8 minutos cada uno, en mesa golpes de ataque contra ataque, luego un jugador ataca y el otro bloquea, se realiza cambio.
<b>Lanzamiento de pelotas</b>	Aquí se trabaja con dos o más deportistas a la vez y el tiempo depende del rendimiento o de la cantidad de pelotas con que se cuenta (el técnico o profesor debe tener la experiencia de lanzar pelotas desde una canasta), haciendo combinación de golpes y desplazamiento, ejemplo: dos pelotas con golpe de bloqueo, dos con golpe de derecho, dos pelotas con golpe de Loopspin y gira con desplazamientos sin dejar de mirar la mesa.
<b>Partidos a cinco sets</b>	
<b>Preparación física</b>	Trote de 20 minutos, elongación y soltura, ejercicios de acción y reacción con velocidad, abdominales, dorsales, flexo-extensiones de brazos, elongación y soltura.

<b>MARTES:</b>	
<b>Calentamiento</b>	15 minutos de trote, elongación y soltura, movilidad articular (hacer girar las articulaciones en círculos).
<b>Trabajo específico</b>	8 minutos cada uno, en mesa golpes de ataque contra ataque, luego un jugador ataca y el otro bloquea, se realiza cambio.
<b>Lanzamiento de pelotas</b>	un canasto de pelotas con efecto corte o paleteo, luego, un canasto de efecto topspin de revés y derecho. (este trabajo se repite dos o tres veces).
<b>Partidos a cinco sets</b>	
<b>Preparación física</b>	Trote de 20 minutos, elongación y soltura, ejercicios de acción y reacción con velocidad, abdominales, dorsales, flexo-extensiones de brazos, elongación y soltura.

<b>MIERCOLES:</b>	
<b>Calentamiento</b>	15 minutos de trote, elongación y soltura, movilidad articular (hacer girar las articulaciones en círculos).
<b>Trabajo específico</b>	8 minutos cada uno, en mesa golpes de ataque contra ataque, luego un jugador ataca y el otro bloquea, se realiza cambio.
<b>Lanzamiento de pelotas</b>	un canasto de pelotas con efecto loopspin de revés y derecho, luego, un canasto de golpe liso o sin efecto. ( este trabajo se repite dos o tres veces), este trabajo incluye habilidad, destreza y velocidad en mesa
<b>Partidos a cinco sets</b>	
<b>Preparación física</b>	Trote de 20 minutos, elongación y soltura, ejercicios de acción y reacción con velocidad, abdominales, dorsales, flexo-extensiones de brazos, elongación y soltura

<b>JUEVES:</b>	
<b>Calentamiento</b>	15 minutos de trote, elongación y soltura, movilidad articular (hacer girar las articulaciones en círculos).
<b>Trabajo específico</b>	8 minutos cada uno, en mesa golpes de ataque contra ataque, luego un jugador ataca y el otro bloquea, se realiza cambio.
<b>Lanzamiento de pelotas</b>	un canasto de pelotas con combinación de golpes y desplazamientos, dos pelotas con efecto corte, dos pelotas con efecto topspin de derecho y dos de revés, dos pelotas con efecto loopspin de derecho y dos de revés. ( este trabajo se repite dos o tres veces), incluir siempre formas de tácticas de juego por ejemplo: cambio de ritmo o velocidad de la pelota, jugar al lado más débil del rival, etc.
<b>Partidos a cinco sets</b>	aplicando el sentido táctico a los partidos para así reforzar este aspecto.
<b>Preparación física</b>	Trote de 20 minutos, elongación y soltura, ejercicios de acción y reacción con velocidad, abdominales, dorsales, flexo-extensiones de brazos, elongación y soltura.

<b>VIERNES:</b>	<b>Dependiendo si hay competencia el fin de semana, se trabaja a baja intensidad o solo se realizan partidos utilizando lo aprendido</b>
<b>Calentamiento</b>	15 minutos de trote, elongación y soltura, movilidad articular (hacer girar las articulaciones en círculos).
<b>Trabajo específico</b>	8 minutos cada uno, en mesa golpes de ataque contra ataque, luego un jugador ataca y el otro bloquea, se realiza cambio.
<b>Esquema de trabajo</b>	Se les dice a los deportistas el trabajo e realizar, por ejemplo: un deportista bloquea y el otro golpea de efecto Loopspin, tanto de revés como de derecho, luego cambio. Otro esquema con combinación de golpes es que un deportista bloquea y el otro realiza golpe de bloqueo luego cambia a golpe de Loopspin
<b>Partidos a cinco Set</b>	
<b>Preparación física</b>	Trote de 20 minutos, elongación y soltura, ejercicios de acción y reacción con velocidad, abdominales, dorsales, flexo-extensiones de brazos, elongación y soltura.

<b>SABADO:</b>	
<b>Calentamiento</b>	15 minutos de trote, elongación y soltura, movilidad articular (hacer girar las articulaciones en círculos).
<b>Trabajo específico</b>	8 minutos cada uno, en mesa golpes de ataque contra ataque, luego un jugador ataca y el otro bloquea, se realiza cambio.
	Generalmente se trabaja en realidad de juego los golpes aprendidos o se refuerzan o corrigen los golpes en donde el deportista presente más dificultad para aprenderlos
<b>Partidos a cinco Set</b>	aplicando el sentido táctico a los partidos para así reforzar este aspecto.
<b>Preparación física</b>	Trote de 20 minutos, elongación y soltura, ejercicios de acción y reacción con velocidad, abdominales, dorsales, flexo-extensiones de brazos, elongación y soltura

<b>DOMINGO:</b>	Descanso
-----------------	----------

### 13. TEST DE SALIDA O PASO AL SIGUIENTE NIVEL:

Estos Test de salida o paso al siguiente nivel de entrenamiento, medirán si se han cumplido las metas u objetivos y si el deportista a logrado desarrollar sus capacidades técnica y físicas.

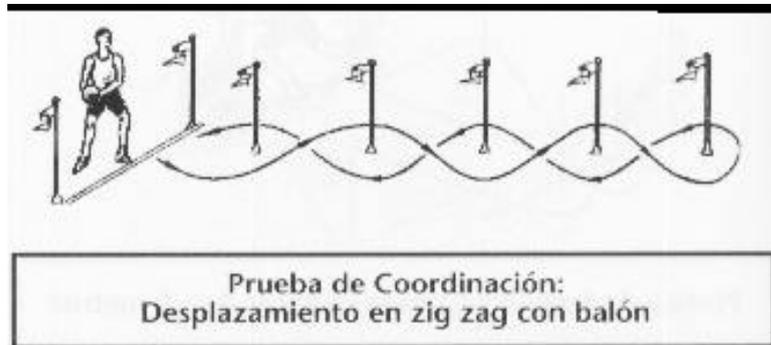
#### 13.1. Test técnico:

- El deportista debe ser capaz de golpear la pelota golpear la pelota veinte veces repetidas sin fallar, con efecto de Loopspin.
- El deportista debe ser capaz de golpear la pelota golpear la pelota veinte veces repetidas sin fallar, con efecto de topspin.
- El deportista debe ser capaz de golpear la pelota golpear la pelota veinte veces repetidas sin fallar, con efecto de corte o paleteo.
- El deportista debe ser capaz de golpear la pelota golpear la pelota veinte veces repetidas sin fallar con combinación de desplazamientos los golpes con efectos de corte y topspin, luego de corte con Loopspin.

#### 13.2. Test Físico:

En estos Test el deportista debe superar las marcas realizadas en los test de entrada, para esto se debe llevar siempre un registro de todo lo realizado por los deportistas, tanto en la parte técnica como física.

- **Velocidad:** 50 metros planos, el tiempo debe ser entre los 8 y 6 segundos.
- **Resistencia:**
  - Abdominales, mínimo 50 en un minuto.
  - Trote, el deportista debe ser capaz de trotar durante 15 minutos sin detenerse jamás.
- **Coordinación:** el deportista debe ser capaz de realizar el siguiente ejercicio:



Cada banderilla debe estar ubicada a una distancia de dos pasos de separación, el objetivo de este ejercicio es que el deportista se demore menos tiempo que en el test de entrada, **el ideal es bajar la marca unos dos o tres segundos**, en salvar los obstáculos sin cometer errores (caída del balón, choque con obstáculos, etc.).

14. **Bibliografía:**

**Fotografías**

- [www.ITTF.Com](http://www.ITTF.Com)
- [www.fechiteme.cl](http://www.fechiteme.cl)
- Texto, creado por el autor