

Ferraz, 16 1º Izqda.
Teléfonos: 91 547 77 26 - 91 542 33 87
Fax: 91 542 92 05
28008 MADRID
E-mail: rfetm@rfetm.com
Web: www.rfetm.com

Informe sobre las necesidades para mejorar el rendimiento internacional de nuestros jugadores juveniles

Este informe nace a partir de la experiencia de un grupo de 6 jugadores juveniles españoles que participaron, durante los días 16 al 23 de enero de 2012, a la Werner Schlager Academy (W.S.A), en Viena, en un campo internacional de entrenamiento.

Una vez finalizada la concentración, los entrenadores de la W.S.A. Richard Prause, Dimitrij Levenkov, Wagner y Provas Mondal, se reunieron con el entrenador del grupo de juveniles del CAR de Madrid, David Soler, para hablar y analizar a los jugadores españoles juveniles, a los que consideraron un grupo muy interesante y con posibilidades. Las conclusiones extraídas durante esta experiencia en Austria, que espero que algunas puedan ayudar los entrenadores que trabajan en nuestro país, son las siguientes:

I. Preparación física

Los juveniles en pocos años pasarán a jugar contra jugadores adultos, donde se encontrarán que el tenis de mesa es potencia, y su técnica necesitará de un cuerpo potente para poder seguir siendo eficaz. Además, en general durante estos días de concentración a los jugadores españoles les costó aguantar las 7 horas de trabajo diarias que realizaron. Para poder aprovechar campos de entrenamiento o periodos de la temporada que se necesita un gran volumen de trabajo sin que los jugadores sufran sobrecargas o una gran fatiga, es imprescindible una preparación física adecuada.

Tenemos que seguir trabajando más y mejor la agilidad, flexibilidad, equilibrio, fuerza general y específica, coordinación, velocidad de reacción, resistencia y los ejercicios de compensación y prevención a nivel articular y muscular. Además de todo esto, hay que poner un gran énfasis en:

1. Muy importante trabajar la fuerza y la estabilización de la zona abdominal y lumbar (el motor del cuerpo y del movimiento) para jugar con potencia usando el cuerpo, y poder mantener

una postura de juego con el centro de gravedad bajo y hacia adelante, que son dos de las cosas básicas de la técnica. Para trabajar esto, quizás sería bueno cambiar la idea tradicional del trabajo abdominal y buscar formas de trabajo centradas en el entrenamiento funcional para el fortalecimiento y la estabilización de esta zona.

Algunos ejemplos:

<http://www.youtube.com/watch?v=K37C2Eh40D0>

http://www.youtube.com/watch?v=PI9Kvk_HMO8&feature=related

2. El segundo aspecto destacado es el trabajo de flexibilidad, y en España es posible que no le demos la importancia que se merece a esta cualidad física. Una buena flexibilidad ayuda a prevenir lesiones, facilita la recuperación y optimiza (junto con la coordinación) de forma muy considerable el uso de nuestra fuerza muscular. Según los entrenadores de la W.S.A., los jugadores españoles se toman los estiramientos como algo secundario dentro de su preparación, cosa que debemos, entre todos, hacer cambiar esta mentalidad.

En conclusión, el entrenamiento físico es un tiempo muy bien empleado, y trabajarlo todos los días 30 minutos aprovechando el calentamiento físico y los estiramientos del final de la sesión, puede ser una buena solución para mejorar mucho en esto.

II. Técnica

Es posible que en España busquemos trabajar con excesivo detalle el gesto del brazo para los golpes. Para toda la técnica, tenemos que respetar la naturaleza individual de cada jugador, siempre siguiendo los básicos de la técnica, que son:

- Mantener siempre, en todo momento, la posición correcta del cuerpo con el centro de gravedad bajo y orientado hacia adelante (importante trabajo de la flexión de las rodillas y la contracción abdominal con la cintura bloqueada) y con la pala en posición neutra entre golpe y golpe.
- De revés, tocar la pelota delante del cuerpo (eso normalmente lo hacemos bien), y de derecha, tocarla al mismo punto que para el revés pero un poco más a nuestra derecha para un jugador diestro (pero no más atrás).
- Muy importante: el **timing** (sincronizar el ritmo de pelota con el de la pala). Eso es en lo que más fallos hacemos normalmente. Para un buen **timing** es muy importante no tocar la pelota tarde (detrás de nuestro cuerpo) ni dejarla bajar si estamos cerca de la mesa. Puede ayudar mucho explicar e insistir a los jugadores que se concentren en “lanzar” el gesto en el momento exacto (ni antes ni después). Además, es muy importante preparar antes los golpes para poder tocar la pelota en el momento preciso. Para hacerlo, podemos trabajar en:

- Después de golpear la pelota, rápidamente regresar la pala a la posición de inicio para poder jugar con buen *timing* la siguiente pelota (esto es un error muy común en nuestros jugadores).
- Capacidad para jugar a una alta frecuencia gestual (esto se puede trabajar con multi-ball).
- Saber leer y anticipar la trayectoria de la pelota del rival para estar preparados y no tocarla tarde (no esperar a que bote en nuestro campo para reaccionar).
- Siempre preparados para jugar una pelota que nos jueguen muy rápido, y si luego la pelota va lenta, nosotros vamos lentos esperando a ejecutar el golpe al tiempo correcto.
- Saber jugar con buen timing pelotas a bote-pronto, al punto alto y bajando. También desde diferentes posiciones de la mesa.

Topspin de derecha:

- Jugar con todo el cuerpo contra la pelota, aprovechando cada kilo y cada gramo del cuerpo del jugador al golpearla. Para ello, es importante colocar bien los pies para ejecutar el golpe y tener el cuerpo con el centro de gravedad bajo y hacia adelante.
- Acompañar la pelota y con un buen contacto. Por ejemplo, si un jugador juega con la muñeca doblada, es muy difícil hacer un buen contacto.
- El gesto no tiene que ser algo que tengamos que corregir al más mínimo detalle (dejar que cada jugador desarrolle su técnica personal con la que más cómodo se sienta), pero si vigilar que las partes y articulaciones del brazo (codo, antebrazo, brazo, hombro, muñeca) funcionen correctamente para transmitir toda la energía del cuerpo a la pelota, con un buen *timing*, y tocándola delante nuestro (jugar en el espacio que queda delante de nuestro pecho, en el punto aproximado en donde un conductor tiene el volante de su coche).

Trabajo de piernas:

- Entrenar de forma intensiva el trabajo de las piernas.
- La posición del cuerpo es la base para unas buenas piernas.
- Trabajar todos los tipos de desplazamientos con todas las variantes posibles de recorrido, con ejercicios regulares, medio regulares o libres.
- Dar un paso adelante (hacia la mesa) con el pie izquierdo (para un jugador diestro) al momento de tocar la pelota para ejecutar golpes ganadores de derecha.
- Normalmente, puede ser positivo hacer el trabajo de piernas al final de la sesión.

Servicio y resto:

- Muy importante trabajar y entrenar la mano-muñeca, colocación de los pies y cuerpo para servicios y restos.
- Servicios:
 - Capacidad para engañar y camuflar el efecto con los movimientos de la pala.

- Trabajar con el cuerpo (acompañar el servicio), como por ejemplo, Niwa, Mizutani, Sansonov, Juanito o Simon Gauzy.
- Mantener el codo abajo y tocar la pelota cerca de la mesa para poder controlar la altura de la pelota.
- Para los servicios cortos, si damos muy poca velocidad a la pelota el primer bote tiene que darlo cerca de la red. Si a la pelota le damos un poco más de velocidad, el primer bote a mitad de mesa.
- Capacidad para jugar en todas direcciones y variar la profundidad en los restos cortos.
- Dominar las diferentes variantes de cortadas y flip (lateral, acelerando, lento con efecto, picado, acompañado, etc.) con una técnica bien consolidada.

Otros:

- Todos sabemos que en España hemos tenido, y tenemos, algunos jugadores con una mano y creatividad increíble. Con estos jugadores, sería bueno hacerles ejercicios para que desarrollen esta creatividad, pero además, tenemos que forzarles a que jueguen con buena técnica (buenos golpes, trabajo de piernas, la posición del cuerpo, etc.). En el alto nivel, para ganar partidos hay que tener una muy buena base técnica y no jugar solo con “fantasía”, aunque esta sea un plus que tienen algunos jugadores.
- “En alto nivel, los puntos bonitos se ganan lejos de la mesa, los partidos, cerca”. Richard Prause.

III. Entrenamiento

¿ Qué medios tenemos para entrenar?

Los medios de entrenamiento son el conjunto de actividades y ejercicios que realizan los jugadores para alcanzar los objetivos previstos en la planificación. Los medios están formados, fundamentalmente, por los ejercicios físicos que se realizan en los entrenamientos y la competición. Podemos distinguir dos clases diferentes de medios de entrenamiento: MEDIOS ESPECIFICOS Y MEDIOS BASICOS.

- *MEDIOS ESPECIFICOS*

Son aquellos que se desarrollan en un contexto semejante al de la competición. Este tipo de cargas tienen una incidencia compleja en todos los factores de rendimiento. Constituyen el mejor medio para incrementar el rendimiento de los jugadores al estimular el sistema, en las mismas condiciones en que será requerido en la competición. Centrándonos en los factores físicos, el entrenamiento específico es, por sí mismo, el mejor estímulo para la mejora de las cualidades físicas específicas.

Como medios específicos tenemos la competición (oficial o no), los ejercicios técnico-tácticos y la preparación física específica integrada al deporte y a la táctica.

- **MEDIOS BASICOS**

Son todos aquellos que se desarrollan en condiciones ajenas a las propias de la competición. Se podría decir que sirven para mejorar aquello que no se estimula suficientemente jugando partidos. Tienen una orientación más definida que los medios específicos, puesto que inciden sobre algún factor concreto de rendimiento (mejorar un aspecto técnico concreto, coordinación, fuerza, flexibilidad, teoría, etc.).

Por lo tanto, según el periodo de la temporada en que nos encontremos, usaremos de forma prioritaria unos métodos u otros.

Consejos prácticos para el entrenamiento:

- Tener más calidad y dar importancia al calentamiento (usarlo para mejorar el físico) y a la vuelta a la calma al finalizar (estiramientos, abdominales, relajación, etc.).
- Entrenar muy específicamente la calidad de las 4 primeras pelotas (servicios, restos, 1a entrada y primer contraataque).
- Trabajar con multi-ball es importante ya que se puede trabajar todo (técnica, trabajo de piernas, físico, restos, táctica, contraataque, etc.). Con jugadores de estas edades, puede ser positivo que se lancen las pelotas entre ellos para aprovechar mejor el tiempo, y el entrenador pueda tener más facilidades para corregir y controlar a todos los jugadores.
- Normalmente, al principio de la sesión (los jugadores están más frescos mentalmente), incluir los ejercicios en que tengan que pensar más (servicios, partidos, táctica, etc.), y al final del entrenamiento, los ejercicios más físicos (trabajo de piernas, etc.). Pero a veces, variar este orden para buscar que se adapten como por ejemplo poner los partidos o el entrenamiento de servicios al final para que lo tengan que hacer con fatiga, etc.
- Ejercicios de *feeling* y habilidad: jugar como un defensivo, defensa liftada, alternar ataque y defensa, contratopspin suave, jugar con dos mesas sin jugar fuerte, etc. Estos ejercicios, además de ganar *feeling* y dominio del juego desde lejos de la mesa, suelen ser muy divertidos, rompen la rutina y los jugadores están motivados al hacerlo.
- En general, a los jugadores españoles les cuesta variar sus golpes durante el punto, siempre jugando de forma demasiado previsible. Por lo tanto, sería bueno hacer muchos ejercicios en los que se tenga de variar la colocación y dirección de la pelota y el ritmo de juego (alternar golpes lentos con efecto con golpes rápidos).
- Alargar un poco más las sesiones de entrenamiento (llegar a ser posible habitualmente de 3 horas). Para ello, será una buena idea preparar entrenamientos muy variados y divertidos para poder mantener a los jugadores motivados durante todo el tiempo.

Estas han sido algunas de las principales conclusiones que llegamos, y puede aprender, de lo que vimos con los entrenadores de la W.S.A. Espero que este informe pueda ayudar, ni que sea en un pequeño detalle, a todos los entrenadores interesados en saber más y mejorar. Todos los entrenadores pienso que es importante marcarnos objetivos, como dice el psicólogo del CAR de Sant Cugat Pep Marí, con un punto de locura, tanto para nuestros jugadores como para nosotros mismos. Además, tenemos que adquirir el hábito de analizar nuestros errores para mejorar en vez de interpretarlos como un fracaso.

Para cualquier duda, consulta o sugerencia podéis enviarme un e-mail, que contestaré y tendré en cuenta, a pntd@rfetm.com.

David Soler i Segura
Entrenador CAR Madrid y Coordinador PNTD