



-  [SALUDA](#)
-  [NOTICIAS](#)
-  [HISTORIA](#)
-  [PLANTILLA](#)
-  [COMPETICIONES](#)
-  [OPENINTERN. 28F](#)
-  [RECORTES](#)
-  [PRENSA](#)
-  [GALERIAFOTOS](#)
-  [miniPINGPONG](#)
-  [C. TECNIFICACIÓN](#)
-  [ENLACES, FOTOS...](#)
-  [PREP. FÍSICA](#)
-  [CARTELES](#)
-  [LIBRO DE VISITAS](#)
-  [COMOCONTACTAR](#)
-  [AGRADECIMIENTOS](#)
- [Novedades y Actualizaciones](#)

DISCUSION SOBRE LA CONCIENCIA ESPECIFICA DE LOS JUGADORES DE TENIS DE MESA

Piren Su, Universidad de Educación Física de Beijing, Beijing 100084, China

Publicado en International Journal of Table Tennis Science. International Academy of Tennis Table Sciences ATTSc. Nº 2, Agosto '94

El problema de construir una conciencia específica del jugador de Tenis de Mesa en el Entrenamiento es considerado cada vez por mayor cantidad de gente dado que su importancia se está incrementando claramente. Pero exactamente ¿qué es la conciencia de un jugador de Tenis de Mesa, y cuáles son sus componentes?. Todavía no se ha alcanzado una respuesta satisfactoria para estas preguntas. Este artículo está dirigido al significado, importancia y componentes de lo que llamo "conciencia de Tenis de Mesa", así como también los medios para cultivarla.

¿QUE ES CONCIENCIA DE TENIS DE MESA?

Por conciencia de Tenis de Mesa, quiero significar la conciencia mental de las actividades de un jugador de Tenis de Mesa durante el entrenamiento y las competencias, actividades que tienen direcciones y objetivos definidos.

El hecho más saliente de tal conciencia es su función activa. Tomemos la conciencia de discernimiento por ejemplo. Con esta conciencia, un jugador en acción presta atención activamente a distinguir y discernir la ubicación, efecto, trayectoria, velocidad y fuerza de una pelota que llega.

La palabra "conciencia" ha llegado a ser ampliamente utilizada en estos días. Durante los 11º Juegos Asiáticos llevados a cabo en Beijing en 1990, pudimos ver grandes banderas sosteniendo slogans urgiendo a la gente a ser más "asiáticos conscientes" (si pensamos en los Juegos Asiáticos, esto era bueno en todos los aspectos) por todos lados en las calles. Cuando Beijing fue propuesta como anfitrión de los Juegos Olímpicos del 2000, la gente hablaba a menudo acerca de tener "conciencia Olímpica". Ser consciente acerca de los Juegos Asiáticos ú Olímpicos significa pensar en esos eventos todo el tiempo y dirigir todos sus esfuerzos hacia su éxito. El significado aquí es idéntico al de la conciencia específica del jugador de Tenis de Mesa.

La conciencia puede también ser interpretada como una línea de pensamiento. Puede decirse a Ud. que es consciente si activamente piensa solo en un problema relacionado con Tenis de Mesa. Como debe pensar ese problema y las formas de resolverlo, estas son cuestiones

 [Deporte](#)
[Andaluz](#)

Priego de Córdoba " . date
("d/m/Y H:i:s",
filemtime('index2.php')))?

>

técnicas que están fuera del ámbito de la conciencia. Tomemos nuevamente la conciencia de discernimiento, por ejemplo. Un jugador con conciencia de discernimiento necesita solamente prestar atención a distinguir las características de las diferentes pelotas venideras. Como esto debe ser hecho, esta es una cuestión técnica que está más allá del dominio de la conciencia. Un jugador quien precipitadamente devuelve toda pelota sin tomar en cuenta sus características, esto es produciendo errores frecuentes, está privado de conciencia de discernimiento. Si un jugador entiende la necesidad de ejercitar el discernimiento y vigila toda pelota venidera muy de cerca en la práctica, se lo considera un jugador con conciencia de discernimiento aún cuando pueda perder un juego contra un rival más fuerte, porque lo que allí sucedió es una cuestión de técnica.

Nosotros podemos estudiar la cuestión de la conciencia de Tenis de Mesa en dos aspectos: sus contenidos y su estado de ser.

COMPONENTES DE LA CONCIENCIA DE TENIS DE MESA

Pensamiento científico

Hablando generalmente cualquiera puede jugar Tenis de Mesa, pero no cualquiera puede jugarlo bien. El juego del Tenis de Mesa tiene sus propias leyes objetivas; para poder jugar bien, usted debe adaptar su conducta física y mental a estas leyes. Para alcanzar este objetivo, usted debe realizar esfuerzos incesantes para agregar su propia experiencia y la de otra gente en entrenamientos y competencias, estudio científico y conocimiento cultural, ensayarlos en las leyes del tenis de mesa, y utilizarlos para guiar su práctica.

Trabajar duro e ingeniosamente

No hay perfección sin un duro trabajo, y aún no todos quiénes trabajan duramente pueden ser exitosos a menos que sus acciones cumplan con leyes objetivas. Estudiar las leyes objetivas y utilizarlas como guía en la acción es en sí mismo un trabajo ingenioso. Solamente cuando usted trabaja duro e ingeniosamente puede llegar a ser un buen jugador. Trabajar duro sin utilizar su cerebro no lo llevará a ningún lugar. No obstante, el trabajo duro, constituye la más básica ley del entrenamiento.

Firmeza de propósitos

El propósito es una fuerza tremendamente conductora que genera una fuerte voluntad y fortaleza de ánimo y conduce a acciones prácticas. A menos que un jugador tenga firmeza de propósitos, es imposible para él ó ella desplegar fuerte voluntad ó fortaleza de ánimo. Los niños usualmente aprenden a jugar tenis de mesa solamente por diversión. A medida que él ó ella progresan el entrenador debe tratar de inculcar la firmeza de propósitos en su alumno.

Mirar la pelota

Esta es la base de un sano discernimiento al jugar tenis de mesa. Después de realizar un tiro, un jugador debe vigilar muy de cerca el movimiento del golpe de su rival (muy particularmente, en el instante del impacto con la pelota) y luego seguir el vuelo de la pelota que llega. Mucha gente falla en realizar un rápido ó correcto juicio simplemente porque ellos no se han esforzado lo suficiente para vigilar la pelota.

Recuperación rápida

Después de realizar un tiro, usted debe rápidamente ajustar el centro de masa de su cuerpo y moverse a la posición listo para prepararse para el próximo tiro. Algunas personas quiénes pierden la conciencia de

recuperarse permiten que el peso de su cuerpo, brazos y raqueta se prolonguen demasiado en el movimiento, de forma tal que ellos se encuentran fuertemente presionados por el tiempo cuando la pelota vuelve nuevamente a ellos.

Agil juego de piernas

Dado que en tenis de mesa la pelota puede llegar en mil y una formas, con diferentes ubicaciones y variado ritmo, es necesario que usted se mueva ágilmente para posicionarse donde pueda dar todo el juego a su lado más fuerte (p.e. ataque de derecha desde el campo del revés) y golpee nuevamente la pelota con mayor efectividad. Debe tenerse en claro que tenis de mesa no envuelve solamente la utilización de manos con suma destreza; junto con los progresos técnicos, la importancia del juego de piernas debe, en sí misma sentirse, más y más fuertemente.

Mirar el punto de impacto más conveniente: El punto de impacto significa la posición del impacto entre la paleta y la pelota relativa a la posición del cuerpo. Depende del estilo de juego. A pesar que hay algunas leyes que gobiernan su selección, es más importante considerar las condiciones individuales. Un jugador debe, por esta razón, mirar constantemente el punto de impacto que es más conveniente para el momento.

Combinación de golpes y curvas

Los dos modos más básicos de aplicar fuerza en tenis de mesa son golpear la pelota justamente plana, y golpearla tangencialmente ó rozarla. Excepto por las pelotas altas cerca de la red, las cuales pueden ser golpeadas simplemente con un golpe veloz, todas las otras pelotas deben ser golpeadas con un golpe que combine un golpe rápido y el roce, con énfasis en uno ú otro dependiendo de las circunstancias.

El énfasis debe ponerse sobre el golpe rápido en un golpe de ataque rápido para incrementar su velocidad y fuerza. No obstante, el elemento roce se necesita también para impartir el topspin que es necesario para hacer bajar la pelota después que pase sobre la red. Esto puede hacerse ajustando el ángulo, fuerza y topspin del golpe en el momento del impacto. El elemento más importante de ellos es el topspin, el cual es producido por el roce de la pelota.

El énfasis debe ponerse en la acción de roce cuando usted desea producir una pelota con mucha rotación tal como en una curva. No obstante, usted difícilmente producirá una rotación muy fuerte is usted roza la pelota tangencialmente. El pensamiento correcto es "golpee primero, roce luego". En otras palabras, usted debe pensar acerca de golpear mientras la pelota está penetrando la superficie de la paleta, luego pensar en rozarla con fuerza.

Conseguir la sensación del movimiento del golpe

Toda vez que usted ha golpeado la pelota sus músculos deben claramente tener la sensación de todo el movimiento del golpe que usted acaba de completar, especialmente el modo en que usted aplica la fuerza en el instante de impacto. Si usted ha errado la pelota, usted debe inmediatamente recordar el movimiento de su golpe y tratar de encontrar que hubo de malo en él. A medida que usted progrese en su ejecución técnica, sus pensamientos deben ser más y más específicos.

Si, por ejemplo, usted ha golpeado la pelota fuera de los límites, debe tratar de encontrar cuán lejos se fue y que hubo en su movimiento que causó el error. Solamente cuando cuando usted haga esto conscientemente usted podrá hacer continuos progresos en su ejecución

técnica. Capturar la esencia de un golpe: Mientras que es necesario mirar la apariencia externa de un golpe, es aún más importante investigar su esencia. Un buen golpe se caracteriza por una paleta rápida, un alto porcentaje de éxito, y la habilidad para lidiar con diferentes golpes entrantes.

Precaución acerca del tiempo y el espacio en la ejecución de un golpe
Los movimientos de golpe puede ser analizados con respecto al tiempo y al espacio. El golpe se ejecuta en tiempo diferente de acuerdo al tipo de pelota con la que debe tratar. Así usted golpe justamente temprano cuando la pelota entrante es una curva (loop), especialmente si usted desea una "llevada rápida", es decir, un golpe hacia adelante producido con una fuerza principalmente del antebrazo, utilizando el momento (fuerza) de la pelota entrante durante su ascenso. Pero usted tiene que golpear la pelota durante su descenso cuando ésta tiene efecto hacia atrás. Al ajustar el tiempo de un golpe, se debe prestar particular atención a adaptar la velocidad de su balanceo (swing) al de la pelota entrante. De esta forma, usted puede producir un tiro potente, veloz haciendo uso de ambos su propia fuerza y el momento (fuerza) de la pelota entrante. El factor espacio está relacionado con cosas tales como el recorrido de la paleta, su ángulo, el método de aplicación de fuerza y más aún.

Aptitud para realizar ajustes

No importa cuál tipo de juego usted practique, debe conscientemente ajustar sus movimientos de acuerdo a la conducta de cada tiro entrante.

- 1.- Ajuste de fuerza: Usted tiene que golpear fuerte si la pelota entrante es lenta y alta. Si tiene efecto hacia atrás, usted puede devolverla con fuerza ligeramente reducida por la utilización de su propio momento (fuerza). Usted puede reducir su fuerza aún más si la pelota está dirigida hacia usted con fuerza moderada. Si es un tiro potente, entonces usted puede devolverla con un bloqueo sin aplicar fuerza alguna.
- 2.- Ajuste del ángulo de paleta: Esto se hace de acuerdo al efecto de la pelota entrante y la altura de su trayectoria. La paleta está inclinada ligeramente hacia atrás cuando la pelota entrante es lenta ó lleva un fuerte efecto hacia atrás, se mantiene en una posición vertical si la pelota entrante no lleva efecto ó si su rebote es justo la altura de la red, se inclina ligeramente hacia adelante si la pelota entrante trae topsin (efecto hacia adelante) ó es alta.
- 3.- Ajuste del balance (swing): La velocidad, amplitud y altura del balanceo debe variarse de acuerdo al grado de velocidad, altura y efecto de cada pelota entrante; nunca se permita mantener un hábito fijo. Si la pelota entrante es una curva (loop) con fuerte topspin, usted debe mantener su paleta un poco alta y rápidamente moverla hacia adelante (sin un balanceo previo hacia atrás) para encontrar la pelota. Si la pelota es lenta y lleva efecto hacia atrás, usted debe mantener su paleta un poco más baja. Si ella llega muy rápido, usted debe reducir la amplitud de su balanceo de forma de acelerar su movimiento de golpe. Si ella es lenta y alta, usted incrementará la amplitud de su balanceo para agregarle fuerza a su remate.
- 4.- Ajuste del movimiento de dedos: No importa cual parte del cuerpo usted utiliza para aplicar fuerza a un golpe, eventualmente son los dedos los que actúan sobre la paleta. Estando más cerca de la pelota que cualquier otra parte del cuerpo, los dedos son más sensitivos

durante el golpe. Al servir, en particular, todos los engaños que usted utiliza al momento del impacto dependen de las acciones de su muñeca y dedos. De aquí la necesidad de ajustar los movimientos de dedos de acuerdo a las circunstancias.

5.- Ajuste de la dirección del golpe: Por ejemplo, un golpe debe ser dirigido un poco hacia arriba cuando se está atacando un pelota baja con efecto hacia atrás; debe ser dirigido principalmente hacia adelante cuando se ataca una pelota sin efecto, y hacia adelante y un poco hacia abajo cuando se ataca una pelota de curva alta con fuerte tospin.

Diferenciación de diferentes tipos de tiros

En el entrenamiento técnico, un jugador debe realizar un esfuerzo constante para diferenciar los diferentes tipos de tiros que vienen del otro lado, para encontrar los modos de contrarrestar cada tipo de tiro, y para clarificar cuestiones que necesitan atención cuando él maneja estos tiros. Algunos jugadores son buenos solamente con tiros que son familiares hasta entonces. Una vez que se encuentran con un tiro extraño, ellos fallarán en realizar una buena devolución.

En tales momentos, les hará bien pararse y pensar: ¿Qué tiene de especial este tipo de tiro? ¿Es especialmente largo ó corto, rápido ó lento, ó con efecto muy pesado?. Entonces ellos pueden diferenciar diferentes tipos de tiros y buscar los medios para lidiar con estos tiros. Con el transcurso del tiempo podrán desarrollar habilidades más y más refinadas y continuamente mejorarán sus ejecuciones.

Precaución de las relaciones dialécticas entre variación y estabilidad en el juego

Mientras que usted debe ser capaz de diferenciar de los tiros entrantes con creciente sutileza y cambiar los modos de manejarse con ellos de acuerdo a ésto, usted debe mantener un método bien testado de juego al tratar con tiros del mismo tipo.

Precaución táctica

Se debe prestar atención al cómo usted utiliza sus habilidades. En un sentido, usted debe prestar atención a los métodos de empleo de las tácticas en la competencia porque solamente cuando las tácticas se aplican apropiadamente pueden darle total juego a sus técnicas. En otro sentido, usted debe demostrar atención táctica cuando está aprendiendo las habilidades. Al practicar intercambios en golpes diagonales de derecha, por ejemplo, enlace la práctica con tácticas, tal como sorprender al oponente con tiros sorpresivos a los ángulos, ó con tiros ocasionales al cuerpo. De este modo usted obtendrá mejores resultados que aquellos que obtendrá de la práctica irreflexiva.

Precaución estratégica

Al entrenar, y especialmente en competencia, uno debe tener una visión de gran alcance de la situación general, tal como el calendario de torneos para todo el año, el orden de su importancia, los objetivos y las tareas a cumplir en cada torneo y otros. Algunas veces, para poder concentrarse en un torneo de decisiva importancia, uno puede dejar de lado algún torneo de menor importancia. Cuando un equipo toma parte en un gran torneo, tiene que ser cuidadoso con algunos problemas estratégicos de máxima importancia, tales como seleccionar los jugadores para la competencia y determinar a cuál evento (es decir, equipos, individuales ó dobles) tendrá máxima prioridad. Estos problemas deben tomarse con total seriedad; a menos que ellos sean

correctamente resueltos, difícilmente se alcanzarán los resultados deseados en el torneo.

Prestar atención a la ubicación de los tiros

Esto es particularmente importante en competencias. Generalmente hablando, los tiros angulados, al cuerpo, dejadas y tiros profundos se consideran bien ubicados. No obstante, diferentes jugadores pueden encontrar diferentes ubicaciones como difíciles de controlar. Un jugador que favorece el ataque de derecha y el empujar de revés, por ejemplo, usualmente tiene problemas en tomar pelotas profundas con efecto hacia atrás dirigidas a su revés, especialmente cuando tales pelotas le llegan repentinamente después de un encadenamiento de tiros ha sido dirigido a su derecha. Durante un partido, un jugador debe tratar de encontrar a cuál tipo de ubicación su rival le teme más y debe cuidadosamente estudiar el modo habitual en el que él coloca sus tiros.

Memorizar un juego

Durante un partido, usted debe conscientemente memorizar las tácticas que usted y su rival están empleando, incluyendo detalles tales como qué tipo de servicios fueron producidos por su rival, cómo usted los devolvió, qué hizo su rival a continuación, y así sucesivamente. Haciendo esto, usted elevará en gran forma su conciencia táctica con el transcurso del tiempo.

Desarrollo de destrezas en rotaciones Uno debe comprender totalmente la importancia del efecto como un factor contributivo en los puntos ganadores. Durante el entrenamiento, uno debe hacer conscientes esfuerzos en progresar y variar los efectos de sus servicios, cortes, tops altos, tops bajos. En competencia, uno debe tratar de sobrepasar a su rival por medio de la destreza de impartir rotaciones variadas.

Desarrollo del estímulo de ataque

Esta es la idea guía para un juego positivo. Durante un partido debe tratar de dar su mejor esfuerzo por atacar primero. Fallando en esto, puede hacer un golpe de transición antes de iniciar un ataque. Esta urgencia por atacar es muy importante. Algunos jugadores que son bastante buenos con ataque de derecha desde la posición de revés a menudo pierden oportunidades simplemente porque carecen de una fuerte urgencia por atacar. Los ancianos dicen, "cuando dos hombres de igual fortaleza luchan, es el más bravo quien ganará". El hombre más bravo es aquel quien gana la iniciativa atacando primero.

Después de iniciar un ataque, uno debe mantener la presión hasta que el punto esté confirmado. De otro modo, existe el peligro de permitirle al rival rehacerse y arrebatarle la iniciativa.

Adaptación a circunstancias cambiantes

Durante un partido, uno debe cuidadosamente leer los movimientos tácticos de su rival y rápidamente cambiar sus propias tácticas. A lo largo de todo el partido cada jugador se mantiene variando sus tácticas en la esperanza de conquistar la victoria. El jugador con la observación más sutil y quien puede cambiar las tácticas más rápidamente de acuerdo a la situación mantendrá una mejor chance para ganar.

Variación del ritmo de juego

Esto es tan esencial como la variación de la ubicación y de la rotación. Después que ha producido una serie de rápidos ataques, por ejemplo, puede tomar a su rival descuidado por la repentina caída rápida de un topspin alto con pesado efecto. El ritmo de juego puede también

variarse en sus servicios, preferentemente hechos con movimientos de golpe similares.

Atención en contención, defensa y contrataque

Cuando no es posible atacar, ó cuando su rival muestra una particularmente fuerte urgencia por atacar, debe tratar de contenerlo mientras se prepara para defenderse. Mientras se está defendiendo, busque una oportunidad para cambiar por ataque.

Asegurar sus ventajas parciales

Un jugador puede hacer lo que quiera si es mejor que su rival en todos los aspectos. No obstante, estos casos son extremadamente raros en un torneo, donde la mayoría de los jugadores son excelentes en algunos aspectos del juego. De aquí la necesidad para ellos de asegurar sus ventajas parciales, es decir, utilizar sus propios puntos fuertes para golpear a los puntos vulnerables de sus rivales. Por supuesto, esto no siempre es posible. Suponga que usted es especialmente fuerte en variar el efecto de sus servicios y su oponente es especialmente débil en recibir servicios con alta rotación. En este caso, dado que hay poca conexión entre su fuerte y la debilidad de su rival, puede ser más redituable para usted tratar de utilizar servicios con mucha rotación aún si usted tiene una "pobre mano" con ellos. En este sentido usted puede ser capaz de ganar ventajas parciales sobre su rival.

Atención con la velocidad

Nosotros debemos comprender totalmente que la velocidad es el alma del juego chino de ataque rápido. La velocidad es el medio principal por el cual los jugadores chinos sobrepasan a sus rivales de otros países. Para hacer un golpe de anticipo, uno debe dar total juego a la fuerza explosiva de su muñeca y sus dedos.

Combinación de ferocidad y regularidad

Hay una gran variedad de estilos de juego, cada uno con sus propias características. Sin embargo, todos los estilos que han dado resultado en competencias deben ser a la vez feroces y regulares. La ferocidad y regularidad están interrelacionadas; las dos deben ser combinadas apropiadamente en entrenamientos y competencias.

Desarrollo de uno o dos puntos fuertes

Un jugador debe desarrollar uno ó dos puntos fuertes en su juego si él va a ser una real amenaza para sus oponentes y escalar alturas técnicas. Estos puntos fuertes deben establecerse a la luz de diferentes factores, tales como el tipo de juego practicado por el jugador, sus atributos mentales y físicos, y las propiedades de su paleta.

Aptitud para realizar cambios

La capacidad para realizar cambios es uno de los factores que contribuyen más a ganar puntos. Durante un partido uno debe conscientemente cambiar la velocidad, efecto, fuerza, ubicación y trayectoria de sus propios tiros. Es también necesario cambiar sus propias tácticas de acuerdo a las circunstancias.

Desdeñe a su oponente estratégicamente y tómelo en serio tácticamente: Cuando compita en un torneo, usted debe por sobre todas las cosas tener confianza en su capacidad para derrotar a su oponente, luego debe hacer un serio esfuerzo para estudiar sus técnicas, tácticas y sus rasgos mentales y físicos para poder trabajar su propia táctica, incluyendo detalles como qué tipo de servicio realizar, cómo forzar su ataque, puntos que requieren especial atención al recibir servicios, qué hacer en una jugada extremadamente larga, etc.

Cuando dos jugadores de igual fortaleza se encuentran, usualmente ellos se "temen" uno al otro. Cuando usted se siente nervioso durante un partido, debe pensar más acerca de sus ventajas y las tácticas que va a aplicar, y debe asegurarse que su rival le teme más a usted que lo que usted le teme a él. Por este medio, usted puede incrementar su coraje y ganar un margen psicológico sobre su rival.

Lecturas: Educación Física y Deportes.
Año 2, Nº 8. Buenos Aires. Diciembre 1997
<http://www.efdeportes.com/>



[IMPRIMIR](#)



[\[INICIO\]](#) | [\[NOTICIAS\]](#) | [\[HISTORIA\]](#) | [\[PLANTILLA\]](#) | [\[COMPETICIONES\]](#) | [\[miniPINGPONG\]](#) |
[\[OPEN INTERNACIONAL\]](#) | [\[OTRAS COSAS\]](#) | [\[RECORTES DE PRENSA\]](#) | [\[GALERIA DE FOTOS\]](#) | [\[ENLACES\]](#) |
[\[FOTOGRAFIAS\]](#) | [\[CARTELES\]](#) | [\[VIDEOS\]](#) | [\[PREPARACION FISICA\]](#) | [\[AGRADECIMIENTOS\]](#) |
[\[LIBRO DE VISITAS\]](#) | [\[COMO CONTACTAR\]](#) |