



Investigación preliminar sobre la preparación deportiva en el Tenis de Mesa

Dra. C. Rejla Alejandra O'Farrill Hernández

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 43 - Diciembre de 2001

2 / 2

Los acápite 3.3. y 3.4. en los que abordamos los reactivos de las horas promedio que se entrenan a la semana y las horas promedio que se entrenan a diario encontramos;

- Entrenan un promedio de 16,1 horas a la semana
- Entrenan un promedio de 3 horas diarias

Tanto en un tipo de respuestas como en otras, sometidas a una estadística descriptiva, los valores centrales pueden estar deformados por valores muy extremos por alto o por bajo que se repiten en una o dos ocasiones. Las dieciséis horas semanales, se deben considerar por los especialistas como insuficientes, por las características propias de este deporte que exige grandes esfuerzos a nivel Neuromuscular y que depende de la coordinación inter e intramuscular y de la calidad de las conexiones a nivel de neuronas asociativas a nivel de sistema Nervioso Central o corteza de los hemisferios cerebrales, conjuntamente con la capacidad efectora de l complejo músculo - ligamentos. Estas propiedades necesitan fortalecerse y restablecerse en los intervalos adecuados de trabajo - descanso. El análisis de las horas de entrenamiento diarias, merece un comentario similar al anterior.

Por los resultados de este trabajo, nos permitimos arribar a las siguientes:

7. Conclusiones

- La muestra seleccionada exhibe un elevado conocimiento técnico con respecto al tiempo que han empleado en su dedicación a este deporte.
- Los criterios en cuanto a los componentes del proceso de entrenamiento, se distribuyen de forma equitativa, dándole similar importancia a cada uno, excepto en algunos encuestados, que se polarizaron hacia la preparación técnico - táctica y a la preparación psicológica.
- Las capacidades motrices demostraron el conocimiento que tienen los encuestados, de forma vivencial y práctica, exponiendo en los primeros lugares la velocidad de reacción simple, la velocidad de un movimiento, la fuerza explosiva, la reacción compleja y la orientación.
- Hubo un conjunto de otras capacidades motrices que colocaron en un segundo nivel de importancia como: la diferenciación de los esfuerzos musculares, la flexibilidad, ritmo, frecuencia de los movimientos, resistencia de media duración, la resistencia a la fuerza y la resistencia de larga duración.
- Seleccionaron como con valores medios para el Tenis de Mesa: la fuerza máxima, la fuerza relativa y la resistencia de corta duración.
- En cuanto a la planificación del entrenamiento se demostró que, a pesar de planificar a mediano y largo plazo, no se profundiza en la planificación a corto plazo (Microciclo), lo que es perjudicial para la preparación de los tensitas, pues no permite el cumplimiento de uno de los principios didácticos más importantes del entrenamiento deportivo; el de la ondulación de las cargas.
- La mayoría de los practicantes no realiza doble sesión de entrenamiento y las horas semanales así como las diarias que se dedican al entrenamiento son insuficientes, según el enfoque actual de la Teoría del Deporte .
- El papel de la preparación técnico -táctica, en la práctica, se sobrevalora con respecto a la preparación física.

Por el análisis realizado a los resultados del instrumento (encuesta) aplicado, nos permitimos realizar las siguientes:

8. Recomendaciones

- Profundizar en los aspectos científico - técnicos de la Teoría del Deporte y específicamente en la vertiente de la Metodología del entrenamiento bajo el prisma de los hallazgos de última generación, para garantizar que el Tenis de Mesa Latinoamericano pueda convertirse en uno de los incluidos en la elite mundial.
- Continuar trabajando con el mismo entusiasmo que caracteriza a todos los participantes en la muestra, para garantizar éxitos futuros.

Notas

1. O'Farrill, A. Metodología del Entrenamiento físico - deportivo. Material en soporte magnético. Instituto de Medicina del Deporte, La Habana, 2001.
2. O'Farrill, A. Idem anterior.

Bibliografía

- Anastasi, Anne; Susana Urbina: *Tests psicológicos*. Prentice Hall. Séptima edición. México, 1998.
- Siegel, Sydney: *Diseño experimental no paramétrico*. Edición Revolucionaria. Instituto Cubano del Libro. La Habana s/a.
- Valdés, Hiram y col.: *Introducción a la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 1987.

Anexo

Estimado colega:

Con nuestro más cordial saludo, le estamos pidiendo su cooperación para llevar a feliz término la presente ENCUESTA, que tiene como finalidad investigar sobre aspectos fundamentales de la preparación deportiva en el Tenis de Mesa. Le agradecemos de antemano su cooperación.

ENCUESTA

1- Datos generales:

Entrenador(a): _____ Jugador (a): _____ Arbitro: _____ Federativo(a): _____ Otro: _____ Explique: _____ Edad: _____ Edad deportiva _____ Años de experiencia en el Tenis de Mesa: _____
 ¿Ha obtenido buenos resultados como tenista? _____
 Explique: _____

País: _____

¿A qué edad comenzó en el Tenis de Mesa?: _____.

2- Aspectos técnicos:

2.1. ¿Qué contenidos de la preparación del deportista considera más importantes para un(a) jugador(a) de Tenis de Mesa?. Seleccione con un círculo en la letra correspondiente, puede seleccionar varios.

- La preparación física general
- La preparación física especial
- La preparación técnico táctica
- La preparación psicológica
- La preparación teórica

2.2. ¿Qué capacidades motrices considera más necesarias para incluirlas en un plan de preparación?. Asigne valor a las propuestas del 1 al 10. Puede asignar el mismo valor varias veces, si considera que tienen igual importancia

- Fuerza máxima _____
- Fuerza explosiva _____
- Resistencia a la fuerza _____
- Fuerza relativa _____
- Velocidad de reacción _____
- Velocidad de un movimiento _____
- Frecuencia de los movimientos _____
- Resistencia de corta duración _____
- Resistencia de media duración _____
- Resistencia de larga duración _____
- Equilibrio _____
- Ritmo _____
- Orientación _____
- Reacción compleja _____
- Diferenciación de los esfuerzos musculares _____
- Flexibilidad _____

2.3. ¿Le dedica más tiempo a la preparación técnica que a la preparación física?. Conteste Sí o No: _____.

3- Planificación del entrenamiento:

3.1. ¿Realiza el entrenamiento planificado a corto _____ mediano _____ o largo plazo _____?. Marque con una cruz el o los espacios correspondientes.

3.2. ¿Realiza doble sesión de entrenamiento?. Sí o No: _____.

3.3. ¿Cuántas horas promedio entrena a la semana? _____.


3.4. ¿Cuántas horas promedio entrena al día? _____.

¡Gracias por su cooperación!

| [Inicio](#) |

Otros artículos de la [Dra. C. Regla Alejandra O'Farrill Hernández](#) sobre [Tenis de Mesa](#)

Recomienda este sitio

	http://www.efdeportes.com/ · FreeFind <input type="text"/> <input type="button" value="Buscar"/>
revista digital · Año 7 · Nº 43 Buenos Aires, Diciembre de 2001 © 1997-2001 Derechos reservados	