



Club fundado el 13 de Septiembre de 1992

- ☒ [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



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

# LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL TENIS DE MESA

**Por Jorge Linares. Catedrático en Educación Física y preparador físico del Club CajaSur Priego Tenis de Mesa**

Cuando una pelota de 2,5 gramos te puede llegar a una velocidad de 180 Km./h., es decir 50 metros por segundo, en una mesa de solo 2,74 metros, el conocido Tenis de Mesa se eleva a niveles de competición donde el jugador sólo dispone de una fracción de segundo para analizar, decidir y ejecutar la respuesta adecuada.

En el presente artículo se propone ir entrando en el complejo mundo del Tenis de Mesa, para explicar aquellos aspectos de la actividad que el entrenador debe tener presentes en relación a la PREPARACIÓN FÍSICA.

Preparación física, capacidad táctica, momento psicológico, capacidad técnica, junto con la capacidad de lucha son los pilares básicos para la victoria en el trascurso de un encuentro.

La preparación del Tenis de Mesa agonístico requiere de un perfecto equilibrio psíquico del jugador, provocando estados de estrés y cargas vivenciales, ansiógenas y frustrantes que puedes ser aminoradas por una adecuada preparación física. La verdad es que muy poco se ha escrito sobre la preparación física de este bello deporte, todavía no se ha realizado un estudio serio sobre el análisis de las exigencias y perfiles del jugador, entrando de lleno en los mecanismos del desarrollo de la motricidad implicados.

El célebre principio romano "citius, altius, fortius" (más lejos, más alto, más fuerte) es el lema que impulsa a todo deportista a superarse a sí mismo y comprobar hasta donde pueden llegar los límites humanos. Los descubrimientos científicos, especialmente de este siglo han permitido un espectacular progreso del entrenamiento deportivo, que han mejorado notablemente los resultados, en especial en España. Los estudios de médicos, fisiólogos, licenciados en educación física, entrenadores y demás especialistas han aportado valiosas informaciones para poder comprender como funciona nuestro organismo en situaciones comprometidas y que medios son los más adecuados para alcanzar un desarrollo y un rendimiento óptimo.

## **CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL JUEGO**

La actividad competitiva de los deportes tiene aspectos muy parecidos en todas sus modalidades, sin embargo cada disciplina presente diferencias substanciales en relación a la actividad motora a realizar. Un indicativo común de todos los deportes es el alto grado de tensión psíquica, que se manifiesta de manera dramática en los momentos culminantes.

A este respecto el Tenis de Mesa no es una excepción, sino que presenta sus características propias.

Durante el desarrollo del juego no se presenta un alto grado de intensidad en el aspecto físico como ocurre en otros deportes, sino que se requiere la realización con gran destreza y calidad en su ejecución.

### **CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS DE LA ACTIVIDAD MOTORA DE LOS JUGADORES.**

Si observamos un partido de competición, podemos detectar la importancia de la preparación física, puesto que el nivel alcanzado hace que la técnica y la táctica sean insuficientes para imponerse al adversario, especialmente en competiciones prolongadas como Campeonatos del Mundo, Olimpiadas, Campeonatos de España, fases de ascenso, etc.

Analizando detalladamente el transcurso de un partido, podemos observar que el tipo de esfuerzo desarrollado es de pequeños y rápidos desplazamientos con precisos y potentes lanzamientos del brazo para realizar los diferentes gestos técnicos, consecuencia de tres-seis golpes consecutivos en cada jugada y tiempo de recuperación entre 5 y 10 segundos.

Para la realización del presente estudio, controlamos la toma de la frecuencia cardíaca de varios jugadores de División de Honor de la liga española en los siguientes momentos: durante el calentamiento previo a la competición, justo en momentos antes del partido y al finalizar el mismo.

La media de resultados fue la siguiente:

· <b>Durante el calentamiento</b>	<b>108 p.p.m.</b>
· <b>Antes de la competición</b>	<b>124 p.p.m.</b>
· <b>Después de competir</b>	<b>136 p.p.m.</b>

Tal vez el concepto más valioso que vincula la preparación física con el Tenis de Mesa es el sistema de producción de energía durante el desarrollo del juego competitivo.

Para que el entrenamiento ejerza los efectos más beneficiosos, debe ser elaborado de tal modo que desarrolle las aptitudes fisiológicas específicas para asegurar el aporte energético al músculo en condiciones óptimas.

Por tanto antes de planificar el entrenamiento en Tenis de Mesa hay que reflexionar y analizar sobre los distintos esfuerzos que realiza el jugador en competición y a partir diseñar un plan de trabajo de preparación física.

En este deporte se requieren aptitudes como: coordinación, velocidad de reacción, velocidad gestual, fuerza explosiva, resistencia muscular.

Según Fox en el libro "Fisiología del deporte", el Tenis de Mesa posee un 80 % de actividad anaeróbica y un 20 % de aeróbica con un consumo máximo de Oxígeno alrededor de 60 ml/kg.min.

La fuente de energía principal que se utiliza durante el transcurso del partido es la del sistema ATP-CP, donde la energía se produce por la hidrólisis del fosfágeno y fosfato de creatina (almacenado en el músculo). Pensamos que el sistema de ácido láctico y el oxidativo entran en muy pocas ocasiones en el partido.

Por tanto el programa de preparación física se debe centrar en el trabajo anaeróbico - aláctico.

### **PREPARACIÓN FÍSICA Y TENIS DE MESA, MAPA CONCEPTUAL**



### **¿QUÉ ES ENTRENAR?**

Entrenar supone modificar las capacidades del individuo por medio de una serie de actividades o ejercicios correctamente planificados de manera que mejore su rendimiento.

Vamos a resumir en un cuadro las bases del entrenamiento que necesitamos conocer para planificar de manera óptima nuestro entrenamiento.



[IMPRIMIR](#)



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