



educación física educacion fisica deportes deporte sport futbol fútbol entrenamiento deportivo discapacidad aventura poker jackpot bet apuesta dados dice casino naturaleza lesión lesion deportiva psicología sociología estudios sociales culturales physical juegos game gambling education sports sciences education physique gimnasia fitness natacion atletismo velocidad resistencia flexibilidad fuerza potencia aerobico habilidad motora recuperación pilates fatiga frecuencia cardiaca violencia

Investigación preliminar sobre la preparación deportiva en el Tenis de Mesa

Profesora Titular de Metodología del Entrenamiento
Instituto de Medicina del Deporte
Comisión De Ciencias Deportivas de la
Unión Latinoamericana de Tenis de Mesa (ULTM)

Dra. C. Regla Alejandra O'Farrill Hernández
reglao@aol.com
(Cuba)

La investigación que presentamos se realizó en el marco del I Campamento Internacional y Torneo Latinoamericano de Tenis de Mesa "Deng Yipin" que se celebró en La Habana entre el 19 y el 23 de marzo de 2001 entre los que se encontraban; especialistas, jugadoras y federativos representantes de varios países del área (Colombia, Puerto Rico, Bahamas, Chile, México y Cuba).

Los objetivos fueron entre otros Establecer una comunicación científica con todos los participantes, desarrollar expectativas positivas con respecto a la superación y el perfeccionamiento profesional, mediante la aplicación de una técnica investigativa que motiva a la reflexión y análisis sobre la autopreparación y su seguimiento e identificar los principales aspectos que se desarrollan en la actualidad en la actividad pedagógica directamente con el deportista.

Para cumplimentar estos objetivos se encuestó a la muestra de 41 participantes en dicho torneo y se procesaron los datos según los requerimientos estadísticos correspondientes.

Las conclusiones principales a las que se arribó fueron:

La muestra seleccionada exhibe un elevado conocimiento técnico con respecto al tiempo que han empleado en su dedicación a este deporte, os 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 y as 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 la orientación.

Se recomienda 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.

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

1 / 2

1. Introducción

El Tenis de Mesa es un deporte que se practica en todas las latitudes por una importante porción de la adolescencia y juventud de nuestra época con fines competitivos. No son pocos además, aquellos que no siendo tan jóvenes se interesan por él para mantener sus niveles de salud, conservar su juventud y mejorar su psiquis, mediante una actividad que proporciona alegría y creatividad.

Este emotivo e intenso deporte se caracteriza por pertenecer al grupo de los Juegos Deportivos , en los que las acciones se suceden con gran celeridad y que dependen de la exactitud, variabilidad, velocidad, táctica con ajuste a las reglamentaciones. Todo esto en busca de dominar el espacio a través de un objeto o aditamento externo, en este caso la pelota, y muy especialmente en el Tenis de Mesa con la raqueta que adquiere una gran importancia, pues debido a su facturación, o confección industrial, ésta determinará los ángulos de entrada y salida de la pelota, la mayor o menor velocidad de sus giros y también su alcance.

La Justificación que presentamos para esta investigación se basa en la necesidad de homogeneizar los criterios de la preparación de estos deportistas, incluyendo al Tenis de Mesa, a la luz de los últimos hallazgos en el área del Entrenamiento Físico Deportivo, los que son válidos para todos los deportes que se practican de forma planificada y con sistematicidad.

El problema de investigación lo definimos como la necesidad de abordar los componentes esenciales de la preparación deportiva en el Tenis de Mesa, por la insuficiencia científico - investigativa, con respecto a la eficiencia de los diferentes componentes que en la actualidad se manejan, así como la deficiente información con respecto a otros que, según el criterio de expertos de la ciencia del deporte, son insoslayables en la actual concepción del entrenamiento deportivo.

Teniendo en cuenta lo anterior nos plantemos los siguientes objetivos:

2. Objetivos

- Establecer una comunicación científica con todos los participantes e interesados en el Tenis de Mesa que participaron en el I Campamento Internacional y Torneo Latinoamericano de Tenis de Mesa "Deng Yipin" que se celebró en La Habana entre el 19 y el 23 de marzo de 2001.

- Desarrollar expectativas positivas con respecto a la superación y el perfeccionamiento profesional, mediante la aplicación de una técnica investigativa que motiva a la reflexión y análisis sobre la autopreparación y su seguimiento.
- Identificar los principales aspectos que se desarrollan en la actualidad en la actividad pedagógica directamente con el deportista.
- Conformar, según el criterio de la muestra, algunos de los aspectos más importantes de la preparación en el Tenis de Mesa en nuestra área geográfica.
- Estructurar recomendaciones según criterio científico a punto de partida de los resultados obtenidos.

3. Tipo de estudio y muestra

Se realizó una investigación preliminar de carácter prospectivo transversal y la muestra consistió en 41 participantes en el I Campamento Internacional y Torneo Latinoamericano de Tenis de Mesa "Deng Yipin" que se celebró en La Habana entre el 19 y el 23 de marzo de 2001 entre los que se encontraban; especialistas, jugadoras y federativos representantes de varios países del área (Colombia, Puerto Rico, Bahamas, Chile, México y Cuba).

4. Técnicas para la recogida de los datos

Se desarrolló la técnica de la encuesta aplicando un modelo diseñado al efecto y compuesto por tres secciones: Datos generales, Aspectos técnicos y Planificación del Entrenamiento. Cada una de estas secciones con sus correspondientes reactivos, los que se analizaron de manera conveniente con el criterio de expertos de la ULTM (Ver encuesta en el ANEXO 1).

5. Procesamiento de los datos

El procesamiento y análisis de los datos, corresponde a la estadística descriptiva, en los indicadores continuos y al análisis porcentual de los resultados obtenidos, única posibilidad, por la naturaleza del registro (escala ordinal) en los indicadores expresados, en su mayoría, en magnitudes discretas.

6. Análisis y discusión de los resultados

En la primera sección: Datos Generales se encuestaron 41 personas, de ellos 23 entrenadores, 13 jugadores, 1 árbitro, 2 federativos y 2 otros, que no especificaron función.

El promedio de edad cronológica entre 40 datos, fue de 29,4 años con una desviación estándar de la muestra de 11,8 años.

La edad deportiva entre 30 datos, se encuentra en 13, 50 años, con una desviación de 8,55 años.

Los años de experiencia en el Tenis de Mesa recogidos en 35 datos, nos demuestran una experiencia de 18,1 años en la actividad con una desviación de 10, 25 años.

Con 26 datos arribamos a la edad en que comenzaron el Tenis de Mesa y encontramos que de 26 datos, la media aritmética se centra en 10,7 años, con una desviación de 3,3 años.

De los encuestados, que respondieron al reactivo de si habían tenido resultados como jugadores encontramos que; el 73,2% (30 sujetos) tuvieron resultados importantes, nacionales, internacionales en campeonatos del área del Caribe y Centroamérica, en los Campeonatos Iberoamericanos y en Bulgaria.

Sólo 4 del total que respondieron a este reactivo, contestaron que no habían tenido resultados.

El análisis preliminar de estos datos demuestra, que la muestra es representativa de personas con experiencia y dedicación a este deporte a lo largo de muchos años, nos demuestra además que en algunos casos hay dispersión entre los valores extremos, como el caso de la edad cronológica y el de la experiencia en el Tenis de Mesa, no así en la edad de inicio, hecho que se demuestra en los valores de las desviaciones estándar.

DATOS GENERALES	PUNTAJE	POR CIENTO	MEDIA (años)	DESVIACIÓN (años)
Entrenadores	23	56,1	-	-

Jugadoras	13	32,0	-	-
Árbitro	1	2,4	-	-
Federativos	2	4,8	-	-
Otro	2	4,8	-	-
Edad	-	-	29,40	11,80
Edad Dep.	-	-	13,50	8,55
Años Exp.	-	-	18,08	10,25
Edad de inicio	-	-	10,65	3,25

Tabla 1. Datos Generales

En la sección de Aspectos Técnicos, en el acápite 2.1. en respuesta a los reactivos correspondientes a los componentes de la preparación deportiva, el 63,40% de los encuestados consideraron en igualdad de importancia el desarrollo de todos los componentes del proceso de entrenamiento deportivo (P. Física general y especial, P. Técnico-táctica, P. Psicológica y P. Teórica). Sin embargo, algunos de los encuestados demostraron tendencia a priorizar la preparación psicológica.

Además de este resultado, el 31,70%, consideró que la preparación técnico- táctica está en primer lugar, en segundo la preparación psicológica, en tercero la preparación física con un mayor acento de 7:3 favorable a la preparación física especial por delante de la preparación física general. Estos encuestados le restaron total importancia a la preparación teórica.

Con respecto al acápite 2.2. correspondiente a las capacidades motrices más importantes para el Tenis de Mesa obtuvimos los sorprendentes e interesantes resultados que a continuación referimos:

- Como capacidades motrices seleccionadas como de mayor peso por la mayoría de los encuestados, que tomaron los puntajes de mayor valor: 8, 9 y 10, lo que indica, a su criterio, las de mayor importancia para este deporte tenemos:

- I. Velocidad de reacción simple
- II. Velocidad de un movimiento
- III. Fuerza explosiva
- IV. Reacción compleja
- V. Orientación

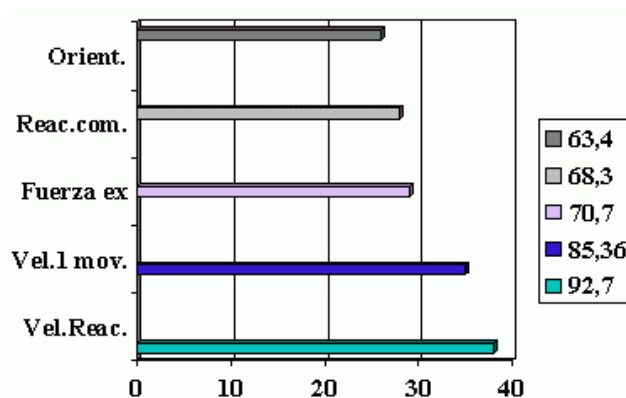


Gráfico 1. Correspondencia entre frecuencias encontradas y porcentajes obtenidos en las capacidades entre el 1ro. y el 5to. lugares

- Como capacidades motrices seleccionadas en orden siguiente de importancia se demostró el criterio de expertos como sigue:

- VI. Diferenciación de los esfuerzos musculares
- VII. Flexibilidad
- VIII. Ritmo

- IX. Frecuencia de los movimientos
- X. Resistencia de media duración
- XI. Resistencia a la fuerza
- XII. Resistencia de larga duración

VI a XII exhibieron los mismos valores

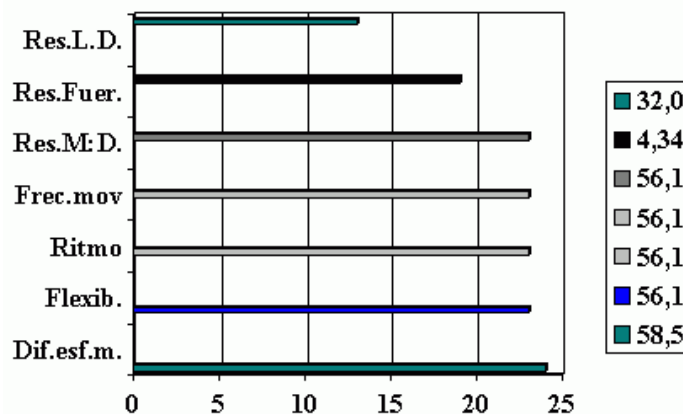


Gráfico 2. Correspondencia entre la frecuencia encontrada y los porcentajes en las capacidades motrices entre el 6to. y 12mo. lugares

- Las capacidades motrices que seleccionaron con los puntajes intermedio altos del 5 al 7 fueron:

- XIII. Fuerza máxima
- XIV. Fuerza relativa
- XV. Resistencia de corta duración

Con respecto a los resultados encontrados en la evaluación del EQUILIBRIO como capacidad motriz de coordinación, que fue la única no seleccionada de forma polarizada, sino con una distribución entre los diferentes valores de la escala, nuestro criterio es que su no-elección, está dada por la necesidad de profundizar más en la naturaleza de esta capacidad, así como en los beneficios que aporta su desarrollo en el proceso de entrenamiento.

El análisis crítico de los resultados obtenidos, refleja una visión homogénea entre el concepto de las diferentes capacidades motrices y su importancia en el Tenis de Mesa. Consideramos muy acertada la elección de las cinco primeras como las de mayor peso y observamos como entre los lugares 6 al 12 se ubican de forma muy pareja otras capacidades que no pueden soslayarse en la preparación de los tensitas. Esto nos permite arribar a la conclusión de que en realidad este deporte es de una integración importante de capacidades motrices, que depende mucho de las capacidades de velocidad y las de coordinación y que debe comenzar a entrenarse desde edades tempranas, para garantizar con ello un elevado nivel de rendimiento si se trata de la modalidad competitiva.

En el acápite 2.3. los encuestados respondieron con un 68,3% que le dedican un mayor tiempo a la preparación técnica que a la preparación física. Este resultado se debe analizar, teniendo en consideración que de todos los encuestados de nuestra área, aún no encontramos a ningún(a) jugador(a) entre los primeros 10 del mundo. ¿Es posible que la poca importancia que se le presta a la preparación física, pueda incidir negativamente en el logro de mejores resultados?. Esta es una pregunta que en el futuro nuestra comunidad de especialistas debe resolver.