



PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA



MANUAL TÉCNICO PARA ENTRENADORES

Os presentamos en el siguiente documento uno de los pilares de nuestro programa: un manual Técnico para Entrenadores que hemos desarrollado desde el PNTD.

Tenemos que hacer mucho más para nuestros jóvenes jugadores, pues todos sabemos que la situación actual queda lejos de lo que todos deseáramos y por ello la RFETM tiene el proyecto del PNTD.

Para salir de esta mala situación y ver el futuro con optimismo (que es lo que todos queremos), es importante que todos asumamos la misma visión y objetivos, y tanto desde la RFETM, Federaciones Territoriales y clubs, ir juntos. Para salir de un hoyo, no es una buena idea uno mismo tirarse de los pelos: necesitamos la colaboración de toda la familia del tenis de mesa. Todos tenemos la misma ilusión y tenemos que trabajar con ambiciones, perspectivas y exigencias de alto nivel. De lo contrario, no tenemos ninguna opción de éxito.

Si analizamos a nuestros deportistas en competición internacional, vemos que los jugadores españoles muestran problemas y errores crónicos, y con esta guía intentaremos aportar nuestro granito de arena para ayudar a solucionarlos desde la base (gracias a los entrenadores de base).

El objetivo del PNTD es que los jóvenes jugadores lleguen a un centro nacional de alto entrenamiento (CAR o CETD) en las mejores condiciones posibles y con opciones reales de lograr buenos resultados a nivel internacional, y para ello es indispensable la calidad y cantidad de entrenamiento en los primeros años de edad deportiva del jugador.

Con la guía para entrenadores esperamos:

- Unificar criterios y organizar, facilitar y guiar el trabajo para todos los entrenadores.
- Mostrar los objetivos para cada etapa de formación del jugador.
- Explicar la línea de trabajo en las actividades del PNTD.
- Información sobre la preparación física con jóvenes jugadores.
- Apoyo psicológico y conducta del entrenador.

Esta guía está pensada y orientada para el futuro y el alto nivel. Lejos de querer imponer nuestras ideas, queremos aportar y que sea un método flexible y adaptable a los métodos, necesidades y recursos de cada entrenador. Se dividirá el contenido en dos grandes temas: un primer tema de análisis y recomendaciones de las carencias crónicas generales del tenis de mesa español a nivel internacional, y un segundo apartado dedicado a las diferentes etapas de formación de los jugadores con objetivos de trabajo para cada edad.

Por último, agradecer a todas las personas que han colaborado en los contenidos de esta guía.

David Soler i Segura
Coordinador PNTD

TEMA 1: ANÁLISIS DE LAS CARENCIAS Y ERRORES CRÓNICOS DEL TENIS DE MESA ESPAÑOL A NIVEL INTERNACIONAL A

Mediante un análisis de las carencias generales de los jugadores y entrenadores españoles orientados al alto nivel, hemos desarrollado unas pautas y sugerencias para los entrenadores, que pensamos que pueden ser de utilidad para ayudar a nuestros jóvenes talentos alcanzar el alto nivel internacional.

Este estudio quiere incidir en 5 puntos:

1. Factores técnicos y tácticos
2. Preparación física para jóvenes talentos
3. Aspectos psicológicos del entrenador
4. La sesión de entrenamiento
5. Detectar a un futuro defensivo

1. FACTORES TÉCNICOS Y TÁCTICOS:

En general, en las actividades y concentraciones del PNTD incidiremos sobre los siguientes factores técnicos que pensamos son determinantes para el correcto desarrollo de un jugador:

Seguridad y control

Es importante poner un mayor número de pelotas dentro de la mesa, con una base más sólida en la que los jugadores estén seguros sin fallar. Situaciones de sumar los golpes, desafíos o contar el tiempo sin fallar pueden ser unas buenas herramientas para mejorar en este campo.

Técnica global

Una técnica global es usar todo el cuerpo para golpear la pelota en todos los golpes, y no solamente hacerlo con el brazo o la parte superior del cuerpo. Los entrenadores tenemos que insistir mucho con este mensaje durante los entrenamientos, desde la primera pelota que juegan y seguir así hasta el final del punto. Esto implica un mayor compromiso físico.

Para una correcta técnica global, se necesita:

- Posición de flexión de las piernas, cintura bloqueada (contracción del abdomen) y el centro de gravedad hacia adelante.
- Codo en frente del cuerpo.
- Distancia de la mesa para que el jugador puede jugar todas las pelotas (incluso las más profundas) tocándolas delante del cuerpo con un buen timing.
- Balance (reequilibrar todo el cuerpo mientras se ejecuta el golpe) siempre en todos los golpes (derecha, revés, servicios, juego corto, contratopspin, etc.).
- Los hombros deben mantenerse paralelos.
- Muy importante la técnica correcta del topspin de derecha.

Juego completo y equilibrado:

Equilibrio entre la derecha y el revés, dominio del juego desde la media distancia, variación y calidad en servicio y resto, y dominio del juego con iniciativa y contra iniciativa. Capacidad de poder atacar con control y con golpes ganadores.

Examen del rival

No centrarse en uno mismo durante el juego, sino estar más atento al rival. Para esto, en los entrenamientos es importante también entrenar no solamente con un sparring que "ayuda" a entrenar, sino también contra un rival (técnica con oposición y ejercicios de juego libre con descubrimiento guiado en que los jugadores tienen que jugar buscando soluciones y siguiendo un concepto táctico) y jugar contra el mayor número de jugadores y estilos de juego distintos.

Material de juego:

Recomendamos muy especialmente la utilización de palas no demasiado rápidas y adaptadas al tamaño y empuñadura de los jugadores. Además, gomas un poco duras, no muy rápidas y bastante adherentes. En caso contrario, pesamos que será más difícil cumplir los puntos 1 y 2 de esta lista.

2. PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL CON JÓVENES TALENTOS (8 a 15 años)

Cualidades físicas que caracterizan al jugador de tenis de mesa:

Durante todo el partido de tenis de mesa se mantiene sobre la punta y borde interno de los pies con las piernas semiflexionadas (exceptuando los descansos entre un tanto y otro). En esta posición los músculos de las piernas reciben una carga considerable, además todos los movimientos del deportista para la ejecución de un golpe están relacionados con rotaciones del cuerpo de derecha a izquierda, con inclinaciones al frente, a la izquierda, derecha y atrás. Estos movimientos pueden ejecutarse a un ritmo rápido solo gracias a la excelente preparación de los músculos del abdomen, tren superior e inferior. En el desarrollo de la P.F.G. (preparación física general) del jugador se utiliza una gran cantidad de ejercicios, diferentes métodos y medio de perfeccionamiento físico.

Los diferentes deportes o distintos ejercicios que desarrollan la fuerza rápida, habilidades, etc. son los medios fundamentales del perfeccionamiento de estas cualidades. Una buena P.F.G. además de mejorar las distintas capacidades motoras, transmite transferencias positivas sobre la actividad nerviosa.

Es importante lograr durante el proceso de entrenamiento una preparación integral que abarque todos los factores necesarios y debe llevarse a cabo durante el año entero. En la actualidad se planifica el entrenamiento, efectuando paralelamente la preparación de todos los factores por igual con sus diferentes cargas según los periodos en que estos se efectúen, como por ejemplo, la preparación física al inicio del periodo preparatorio presenta los mayores volúmenes, la técnica al final y la táctica en el competitivo.

Estudiando lo que pasa en una competición de tenis de mesa, se llega a la conclusión que la preparación física debe apuntar a:

1. Un entrenamiento anaeróbico aláctico (esfuerzo intenso de corta duración).
2. Al desarrollo de la velocidad, coordinación y flexibilidad a lo largo de toda la vida del jugador.
3. Trabajar de manera intensiva en la etapa sensible para incrementar la velocidad en su mayor potencial (que es entre los 8 y 11 años).

4. Trabajar la resistencia y la fuerza como cualidades que nos ayudarán a un mejor rendimiento, y a un mejor aprovechamiento de la velocidad y la coordinación (sabiendo que por el desarrollo hormonal y osteo-ligamentario, no se deben trabajar a edades tempranas y con cargas máximas.

Métodos y medios para el desarrollo de la preparación física del jugador:

En el Tenis de Mesa moderno la preparación física constituye la base del éxito. Su orientación esta dada al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a la elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las capacidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y agilidad).

La preparación física a su vez se divide en general y especial. En el proceso de un ciclo de entrenamiento de 6, 8, o mas años (trabajo con los jóvenes talentos) primeramente se lleva a cabo la preparación física general, después sobre su base, se crea un fundamento especial sobre el cual, a su debido tiempo, van alcanzando niveles superiores en el desarrollo de las capacidades motoras.

La P.F.G. se realiza con ayuda de ejercicios generales en aparatos con implementos o sin ellos, así como por medio de otras modalidades deportivas como atletismo, baloncesto, etc. Es muy importante fortalecer por medio de P.F.G. los puntos débiles del organismo, elevar las posibilidades funcionales de órganos y sistemas rezagados o débiles del deportista.

1. Gimnasia Básica.
2. Deportes Auxiliares: Atletismo, Baloncesto y Natación.
3. Ejercicios para el desarrollo de la Velocidad (rapidez).
4. Ejercicios para el desarrollo de la Fuerza.
5. Ejercicios para mejorar la elasticidad de los músculos y movilidad de las articulaciones (flexibilidad).
6. Ejercicios para el desarrollo de la Resistencia.
7. Ejercicios para el desarrollo de las aptitudes de Agilidad, Coordinación y Equilibrio.
8. Ejercicios para el desarrollo de las combinaciones de la Resistencia a la Fuerza, a la velocidad y la Fuerza explosiva.

Cualidades y ejercicios fundamentales para el desarrollo de la preparación física del joven jugador:

Resistencia:

La resistencia es una cualidad física que necesita todo jugador y esta se caracteriza fisiológicamente como la capacidad de realizar un trabajo prolongado al nivel de intensidad requerido por el deporte para así luchar contra la fatiga.

Ejemplos de ejercicio para el desarrollo:

- Trabajo aerobico (esfuerzo moderado de larga duración).
- Carreras 600 - 800 metros
- General: Juegos Pre-Deportivos
- Cross 1000 mts.- corriendo y caminando

Velocidad:

Ejemplos de ejercicio para el desarrollo

- Juegos Pre-Deportivos
- Carreras en Zig- Zag
- Carreras de Relevos

- Deportes Auxiliares
- Carreras de 20 - 30 metros; Progresivos de 20 - 60 metros.
- Relevos de 20 - 30 metros; Arrancadas explosivas desde distintas posiciones, sentado, acostado, de espalda
- Saltos con banco

Agilidad:

Ocupa un lugar especial dentro de las capacidades físicas y en especial dentro del Tenis de Mesa. Está muy vinculada a las demás capacidades físicas y muy estrechamente con las habilidades de movimiento (frenadas, cambios de dirección, etc.), por lo cual es una cualidad compleja.

Se entiende por agilidad lo siguiente.

1. La capacidad de dominar coordinaciones complicadas de movimiento.
2. La capacidad de aprender y perfeccionar rápidamente habilidades de movimientos deportivos.

Ejemplos de ejercicio para el desarrollo:

- Multidirección
- Figura del ocho
- Carrera en T
- Agilidad en la estrella
- Carrera en Z.
- Carreras con cambio de dirección
- Carreras con obstáculos

Fuerza:

El entrenamiento de fuerza en el tenis de mesa que tiene como objetivo especial el desarrollo de la fuerza rápida se debe organizar de forma tal que aumente la fuerza sin que se presente una hipertrofia excesiva de la musculatura ni pérdida de la elasticidad.

Ejercicios fundamentales para el desarrollo:

- Juegos Pre-Deportivos
- Tracción de la soga
- Saltos
- Sentadillas
- Lanzamiento de pelotas medicinales
- Saltos, con dos piernas
- Tracciones

Coordinación:

En términos generales, es una condición previa para el dominio de situaciones técnicas, exigiendo una acción rápida y racional, es básica para el aprendizaje sensorial, cuanto mayor sea el nivel de esta, más rápida y preciso será el aprendizaje de movimientos nuevos y difíciles.

Ejercicios fundamentales para el desarrollo:

- Marcha, carrera, cuadrúpeda, reptaciones, lanzamientos, recepciones.
- Saltos, giros, andar llevando los brazos en cruz, desplazamiento hacia atrás, gatear de frente, atrás, salto a la pata coja, etc.
- Circuitos de postas, de estaciones, recorridos guiados, carreras de relevos, etc.

Equilibrio:

En todas las actividades humanas, el equilibrio juega un papel fundamental a la hora del control postural y del posterior control del movimiento. Tenemos que trabajar sobre los 3 tipos de equilibrio que podemos distinguir:

- a. Equilibrio estático: Es la facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición sin desplazarse.
- b. Equilibrio dinámico: Es la habilidad para mantener la posición correcta que requiere la actividad a realizar, generalmente con desplazamiento.
- c. Equilibrio Post-movimiento: Se adopta después de realizar un movimiento, es el que permite mantener una aptitud equilibrada en posición estática después de una aptitud dinámica, como puede ser una carrera seguida de una parada.

Flexibilidad:

Para el Tenis de Mesa la flexibilidad es una cualidad importante por la característica de nuestros movimientos técnicos que son amplios, rápidos y efectivos y para ello es necesario tener reservas de flexibilidad superior a los movimientos.

La flexibilidad durante su fortalecimiento logra desarrollar simultáneamente las articulaciones, los ligamentos, las fibras musculares y elevar la elasticidad muscular y su capacidad de extenderse, constituyendo un medio efectivo para prevenir los traumas musculares.

Esta cualidad mejora con el crecimiento y alcanza su desarrollo natural de mayor magnitud hasta los 15 años de edad, se conserva durante algún tiempo para comenzar a disminuir gradualmente más tarde. Por lo tanto es, bueno tener en cuenta lo importante que es para nuestros jugadores la educación de esta cualidad desde los 10 años hasta los 15 años.

Ejercicios fundamentales para el desarrollo:

- Estiramientos de gran amplitud en todas sus articulaciones y todas las direcciones (inclinaciones, giros, flexiones, etc.) en aparatos o sin ellos.

3. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL ENTRENADOR

La conducta del entrenador en las sesiones de entrenamiento: En el libro: ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA ENTRENADORES DE DEPORTISTAS JÓVENES de J.M. Buceta, (2004) se recogen algunos aspectos que puede ser interesante tener en cuenta para la motivación de los jugadores. A continuación se resumen algunos de estos aspectos.

La conducta del entrenador en la sesión de entrenamiento:

La actitud del entrenador en los entrenamientos, debe ser muy constructiva. Su trabajo no debe consistir, mayoritariamente, en recriminar a los deportistas cuando hacen cosas mal, ni es necesario que esté casi siempre de mal humor, ni debe insultar o ridiculizar a los chicos. Por el contrario, es importante que el entrenador de deportistas jóvenes adopte medidas como las siguientes:

- Estar en el entrenamiento de buen humor.
- Disfrutar con lo que hace.
- Plantearse el objetivo de ayudar a los chicos a mejorar.
- Elogiar a los deportistas generosamente por su esfuerzo y sus acciones correctas.
- Corregir los errores con paciencia y buenas maneras.

En general, la actitud constructiva de los entrenadores de deportistas jóvenes, debe reflejarse en aspectos como los que se señalan a continuación:

- Crear un clima de trabajo agradable, en el que predominen los retos atractivos y alcanzables y los comentarios positivos.
- Asumir que los deportistas no son perfectos y que, por tanto, cometen errores.
- Aceptar que los errores de los deportistas son parte del proceso formativo, por lo que siempre habrá errores que estarán presentes.
- Asumir que no basta con una o varias explicaciones para que los chicos hagan bien lo que se pretende; es necesario un periodo de entrenamiento para que los deportistas asimilen y dominen la información que reciben.
- Comprender que cada deportista joven tiene su propio ritmo de aprendizaje, debiendo ayudar a cada uno respetando esta premisa, sin infravalorar a los que aprenden más despacio o con mayor dificultad.
- Tener siempre una perspectiva realista de lo que se puede y se debe exigir a los deportistas (no exigirles más de lo que pueden hacer).
- Valorar y destacar el esfuerzo que hacen los deportistas, más que los resultados que consiguen; si los chicos lo intentan y el entrenador controla el proceso del entrenamiento, tarde o temprano se observarán los frutos.
- Fijarse en las mejoras de los deportistas más que en sus defectos; y destacar más aquéllas que éstos.
- Tener paciencia cuando las cosas no salgan como se esperaba; y animar a los chicos para que lo intenten de nuevo.
- Analizar con objetividad los errores de los deportistas y las situaciones difíciles en el proceso del entrenamiento, siempre con el propósito de alcanzar conclusiones productivas; los errores y las situaciones difíciles son excelentes oportunidades para saber cómo están las cosas, qué aspectos deben trabajarse más y qué detalles deben modificarse.
- Tratar a los deportistas, pase lo que pase, con respeto y cariño.

Este estilo de funcionamiento en los entrenamientos, favorece que el entrenador se gane el respeto de sus deportistas jóvenes y sea más eficaz realizando su trabajo.
Conductas a reforzar a los jugadores:

Las conductas que, en general, deben ser reforzadas por los entrenadores, pueden incluirse en las siguientes categorías:

- Conductas de toma de decisiones
- Movimientos técnicos
- Conductas de esfuerzo
- Conductas de colocación
- Conductas que impliquen una buena concentración
- Conductas que impliquen creatividad
- Conductas de autocontrol
- Conductas de cooperación
- Conductas de comunicación

Trabajo en equipo:

Como todo el mundo sabe, y no deja de repetirse, el trabajo en equipo es fundamental y cada vez más importante en las organizaciones de éxito. Nosotros confiamos en ello, pero no queremos que simplemente se quede en palabras bonitas. Todos tenemos que hacer un esfuerzo para ayudar a quien lo necesita, ser ayudado cuando lo necesitamos y saber

delegar con una buena planificación del trabajo. Si hay espíritu de equipo puede que se produzcan roces, pero el grupo sigue adelante.

Dice la psicóloga francesa Marie-Josée Couchaere que hay 10 mandamientos en una sana relación con los demás. Un decálogo muy útil para aplicarse uno mismo y las personas que están con uno:

1. No propagarás rumores falsos.
2. No hablarás mal de nadie en su ausencia.
3. No realizarás juicios de valor.
4. No te burlarás de tus compañeros.
5. No disimularás tus errores.
6. No te inventarás éxitos que no son reales.
7. No prejuzgarás.
8. No mentirás para saber la verdad.
9. No dañarás a tus compañeros.
10. No le faltarás al respeto a nadie.

4. LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

La sesión de entrenamiento consta de 3 partes (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma), igual de importantes cada una de ellas.

Partes de la sesión:

1. CALENTAMIENTO. Se podrían seguir las siguientes pautas:

Primero: se debe dedicar unos minutos a la activación articular, con movimientos de las principales articulaciones buscando progresivamente trabajar todo el grado de movilidad de cada articulación, a fin de mejorar la temperatura y lubricación de las articulaciones. Se suele iniciar por arriba, el cuello, y terminar por abajo, los tobillos. Se caracteriza por movimientos progresivos en amplitud de todas las articulaciones y en todos los rangos posibles del movimiento.

Segundo: unos minutos de trabajo de tonificación muscular mediante un trabajo aeróbico débil, a fin de aumentar las pulsaciones, aumentar la temperatura corporal, la presión arterial y calentar ligamentos, tejido conectivo y vientres musculares. Se caracteriza por la realización de saltos, medias sentadillas y movimientos articulares rápidos del tren superior.

Tercero: Es la parte principal del calentamiento y en la que se trabaja específicamente los objetivos de trabajo físico. En esta parte, se realizan ejercicios o juegos con el fin de mejorar las cualidades físicas (coordinación, velocidad de reacción, agilidad, fuerza, etc.).

Cuarto: unos trabajos de estiramientos activos y de recuperación del estado de fatiga y de la deuda de oxígeno (3 repeticiones x 10"). Se caracteriza por los estiramientos y ejercicios de relajación muscular. Los estiramientos deberían ser primero generales y tocar todas las articulaciones y luego específicos del deporte o de la sesión.

2. PARTE PRINCIPAL:

Se organiza el entrenamiento según nuestra planificación y plan de trabajo.

3. VUELTA A LA CALMA

- Ejercicios de relajación o Trabajo abdominal (según edad, planificación, etc.).
- Estiramientos: Cada ejercicio de 15 a 30”.
- Análisis de la sesión. Reflexión por parte de los jugadores.

5. CASO ESPECIAL DE JUGADORES DEFENSIVOS

Pensamos que es importante que cada jugador desarrolle su estilo de juego personal, que será con el que obtendrá un mayor rendimiento y se sentirá más cómodo. Para ello, pensamos que un aspecto importante es identificar correctamente a un futuro jugador defensivo.

Para identificar a un futuro jugador defensivo nos fijaremos en si el jugador es:

- Físicamente rápido y resistente.
- Está cómodo y le gusta jugar lejos de la mesa.
- No “cierra los ojos” cuando le envían pelotas fuertes.
- Tiene la capacidad de poner muchas pelotas a la mesa.
- Es astuto jugando e imagina jugadas y golpes sorprendentes.
- Es luchador y disfruta con el esfuerzo físico.
- Jugando tiene paciencia y disfruta con los puntos largos.

Una vez identifiquemos a un posible jugador defensivo, algunas de las ideas con las que podemos empezar a trabajar son:

- Material: todas las opciones son posibles, picos largos o cortos, dos gomas lisas, etc.
- Ejercicios básicos para trabajar el giro de pala (ejemplo: jugar con la lisa de revés en vez de con los picos).
- Capacidad para amortiguar/controlar la pelota.
- Capacidad para anular el efecto de la pelota (aceleración cortando).
- Técnica de la defensa cortada:
 - Tocar la pelota delante del cuerpo con el codo delante del cuerpo.
 - Usar principalmente el antebrazo para acelerar.
 - Hacer los golpes haciendo una línea recta (más calidad) o “envolviendo” la pelota (más control).
 - Siempre adaptar la apertura de la pala en función de la pelota que queremos jugar.
 - Cortar con efecto (hacer “chocar y rascar” la pelota contra la goma acelerando fuerte con la pala más abierta) o sin efecto (sin acelerar, acompañar la pelota con la pala más cerrada prolongando el contacto). o De revés, capacidad para defender con los pies paralelos a la mesa.
- Todos los golpes, entrenarlos tocando la pelota en diferentes puntos de la trayectoria de la pelota (encima de la mesa, cuando empieza a bajar y cuando la pelota está por debajo de la mesa).
- Desplazamientos en profundidad y lateral: derecha, revés, medio / adelante, atrás, con todas las variantes de recorrido posible. Siempre mover las dos piernas a la vez, sin perder la “posición base del cuerpo”. Cuando no hay tiempo, se puede dar un paso largo para llegar a la pelota (lanzar el pie).
- Flexionar las piernas para ajustarse a la altura (y poder tocar la pelota a la altura de nuestro tronco) y para amortiguar la pelota.
- Ideas tácticas principales:

- Defender “cerca” de la mesa para tocar la pelota más arriba y así poder enviar pelotas rectas y rápidas.
- Encima de la mesa, jugar con calidad, variación, efecto y profundidad.
- Muy importante trabajar la primera pelota de la defensa (cuando el jugador aun no ha tomado su posición habitual para defender).
- Polivalencia para sorprender y variar: atacar o defender, pasar de defensa ataca y de ataque a defensa, con efecto o sin efecto, con picos o con lisa, cortar o contraatacar, defensa cortado o liftada, etc.

TEMA 2: ETAPAS DE FORMACIÓN Y OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

Entrenamiento con niñ@s de 4 a 7 años

Es posible, y muy interesante, empezar un entrenamiento con niños incluso de 4 o 5 años. Pero para ello, tenemos que dar un enfoque totalmente distinto al entrenamiento del que suele darse, por ejemplo, con niños de 10 o 12 años.

Con esas edades, tiene que primar el juego y la diversión, que nos ayudarán a que el niño vaya adquiriendo poco a poco un bagaje motor adecuado para su futuro entrenamiento. Por lo tanto, esta fase podría denominarse "Fase de pre-entrenamiento".

La sesión de entrenamiento:

Para poder trabajar con niños y niñas de estas pequeñas edades, es indispensable hacer los juegos y ejercicios de forma divertida y adaptada al "mundo imaginario" de los niños (poner nombre de animales a los juegos, hacerlo con canciones, etc.).

Duración de la sesión: de 45' a 1h15'

Días de entrenamiento a la semana: 2 o 3 días.

Estructura de la sesión:

- Entrada en (calor 20 a 30% del tiempo). Carrera de obstáculos, juegos pre-competitivos, juegos de equilibrio, relevos, moverse con los ojos cerrados con un compañero que nos guía salvando los obstáculos, etc.
- Fundamentos del juego (ejes de trabajo) 30 a 40% del tiempo
- Competición 20 a 30% del tiempo
- Fin de la sesión 10% del tiempo. Canciones, relajación, explicar algún juego para hacer en casa, estiramientos, etc.

Fundamentos del juego:

Esta es la parte del entrenamiento en que se empiezan a trabajar los fundamentos que tiene que adquirir el jugador para en futuro empezar el entrenamiento de tenis de mesa.

Cada uno de los contenidos de los fundamentos, se trabajar con al menos una de las tres cosas que componen el deporte (raqueta, pelota y mesa). Para ello, es importante hacer juegos adaptados al nivel y edad de los niños con el siguiente material adaptado:

- Raquetas especiales para su edad (más pequeñas)
- Pelotas variadas: de espuma, de gran tamaño, bicolor, globos, etc.
- Conos, vasos de plástico, aros, dianas, etc. (todo lo que la imaginación del entrenador alcance).

A esas edades, los niños no pueden "pelotear" en la mesa con otros niños, por lo que los juegos toman forma de ejercicio fuera de la mesa, o en la mesa, pero de modo sencillo (hacer rodar la pelota, jugar con la mano, con globos, etc.). Todos los ejercicios, buscar incluir elementos de diversión.

Los ejes de trabajo en esta etapa son los siguientes:

- **Dominio y sensaciones de la empuñadura de la raqueta.**

Empezaremos con juegos para que al niño le sean familiares las sensaciones de la pala en la mano. Es importante remarcar que el material de juego, tiene que ser adaptado al tamaño de la mano del jugador (palas con mango XXS).

Ejemplos y juegos:

Buscaremos juegos y ejercicios en que el niño tenga que tomar la pala, partiendo siempre de diferentes posiciones para que se vaya adaptando a esta sensación ("empuñar" la pala).

- Empezar a coger la pala, dejamos la raqueta encima de la mesa con el mango hacia fuera, y el niño tiene que coger la pala desde esta posición.
- Juego del duelo "Cow-Boy": Dos niños se ponen uno enfrente del otro, cuando el entrenador da la señal, tienen que ir a coger la pala (están en el suelo, delante suyo), y hacer como que "disparan" al otro. Gana el más rápido y que mejor ha empuñado la raqueta.

- **Capacidad para producir diferentes trayectorias de la pelota.**

Buscaremos juegos en que el niño tenga que aprender a producir diferentes trayectorias de la pelota, variando los parámetros altura, fuerza y distancia.

Dentro o fuera de la mesa, con pelotas (con o sin raqueta), podemos hacer que juegue a baloncesto, en una "canasta" que varía de altura, se aleja o se acerca, etc.

- **Jugar en los diferentes momentos de la trayectoria de la pelota.**

Capacidad para golpear (o tocar, coger, etc.) la pelota en su punto alto, cuando está bajando o subiendo.

- **Matizar la fuerza del contacto entre la pala y la pelota.**

- **Habilidad pala-pelota.**

- **Zona de derecha / zona de revés.**

A partir de la posición neutra, el niño tiene que aprender a diferenciar al zona de juego de revés y de derecha.

- Se puede empezar a trabajar el golpe aislado
- Aprender derecha y revés de forma aislada (con ejercicios divertidos, etc.)
- Hacer que los niños cojan (con las manos, un caza-mariposas, una caja, etc.) la pelota lanzada en la zona de juego de revés o de derecha.
- Golpes fuera de la mesa con algún juego divertido.
- Dejando botar la pelota a la mesa o al suelo.
- Aprender a diferenciar la zona de revés y derecha.
- Jugando sin red, un jugador a cada lado, se pasan la pelota rodando y tienen que jugar o con su revés o con su derecha.
- Jugar a "tenis" con un globo, y dar un golpe de derecha y otro de revés, etc.

- **Colocación (puntería) con la pelota.**

- **Las diferentes acciones pala-pelota (pegar, acompañar y rascar).**

Se tratan de las distintas formas que podemos interrelacionar entre la raqueta y la pelota. Las acciones pala-pelota que trabajaremos en esta etapa son:

- Picar (o chocar): La pala da un golpe a la pelota (golpe seco y duro). Impulso de la pala: 10-15 cm.

- Acompañar: La pala se acerca lentamente a la pelota, y cuando se produce el contacto, la "impulsa", acompañándola, en la dirección deseada.
- Rascar: La pala produce efecto en la pelota. Acelerar para sentir el contacto tangente entre la pala y la pelota. Atención: la goma tiene que "engancharse" a la pelota.

Ejercicios y ejemplos

- Podemos empezar fuera de la mesa para aprender estas acciones correctamente. Siempre dándole forma de juego, se puede usar diferente material y situaciones para trabajarlo.
- Material especial:
 - Pelotas de tenis de mesa de 44 mm para "sentir" más el contacto con la pelota para trabajar picar y acompañar.
 - Pelotas bicolor para trabajar rascar la pelota. El niño puede ver si hace rodar, o no, la pelota.
 - Pelotas de bádminton. La pelota de bádminton se puede golpear (picar), o se puede "colocar de pie" encima de la pala, y para lanzarla, el niño deberá acompañar. A partir de esto, se pueden crear muchas situaciones de aprendizaje (lanzar lo más lejos posible, etc.).
- **Noción de competición/duelo.**
Hacer que los juegos y ejercicios sean en forma de partidos o concursos, para acostumbrar a los niños a hacer las cosas para intentar ganar.

Benjamines

Los objetivos para los jugadores benjamines se consideran los siguientes:

Técnica pre-básica:

Es fundamental que el jugador, en el futuro, no se vea limitado por su insuficiente técnica ni pierda fuerza por ello. Por eso, antes de trabajar en más detalle la técnica, es importante empezar a enseñar a los jugadores los golpes de forma que no entorpezcan en su futuro aprendizaje de los básicos de la técnica con detalle.

En general, en esta etapa de formación, no buscaremos una ejecución precisa ni "técnicamente perfecta" de los golpes, dejando que sea el propio jugador el que desarrolle su técnica personal. Pero sí que será importante, para no tener problemas técnicos en el futuro, seguir unas reglas básicas:

- Siempre, empezar a enseñar toda la técnica a partir de una (o una combinación de 2) acciones pala-pelota (acompañar, rascar, picar, amortiguar). Las acciones básicas entran en combinación entre ellas para formar los golpes básicos del tenis de mesa. Es importante empezar con una información sobre todas las acciones, porque los debutantes tienen tendencia a creer que sólo existe la pegada. Aparte de esto, las acciones constituyen los núcleos de los golpes. Los debutantes han de saber (no hacerlo enseguida) que hay cuatro tipos de acciones diferentes que se pueden hacer con la pala a la pelota:
 - PEGAR. No presenta ningún problema, porque todos los jugadores han empezado así. La pala choca contra la pelota y esta recibe la energía del choque. La dirección viene dada por la inclinación de la pala y la dirección del movimiento.
 - ACOMPañAR. Ya es más problemático para un debutante: la pala empieza el movimiento sin rapidez ni impulso, y la aceleración se hace casi en el momento del toque. La sensación es la de llevar la pelota hacia una dirección. La energía es la

del empujón, la dirección la que da el desplazamiento de la pala mientras está en contacto con la pelota.

-RASCAR. Por debajo o por encima, o también lateralmente. El objetivo es hacer girar la pelota. La aceleración se produce justo antes del impacto (puede haber "golpe seco" o no), la dirección es una resultante compleja que dependerá de la dirección del movimiento, de la inclinación de la pala, del coeficiente de adherencia, de la elasticidad de la goma, de la finura y de la rapidez del toque.

-AMORTIGUAR. No hay mucho movimiento, sólo ligeramente hacia atrás. Se trata de quitarle energía a la pelota, haciéndole oposición con la pala. Lo más fácil para empezar es tocarla justo después del bote. La dirección vendrá dada por la orientación de la pala.

- Pala siempre arriba y delante (posición de dar la mano a alguien).
- Jugar con el brazo y la empuñadura relajada. Importante corregir errores en la empuñadura (muñeca "caída", tener el dedo medio en la goma, levantar dedo gordo para el revés, y en general, no tener la pala como una extensión natural del brazo).
- Tocar la pelota delante del cuerpo para el revés, y al mismo punto y un poco a la derecha (para un jugador diestro) para jugar de derecha.
- Todos los golpes, son líneas rectas (nada de gestos en forma de curva).
- Acercar la pala a la pelota antes de tocarla.

Saber variar el ritmo del juego:

Saber variar el ritmo de juego (lento - rápido - lento) durante un intercambio de golpes.

El jugador tiene que aprender y dominar a variar el ritmo de juego usando todas las variantes que tenemos para esta variación. La velocidad (ritmo) con la que jugamos, depende de:

- La "fuerza" que le damos a un golpe.
- La trayectoria que imprimimos a la pelota
- El efecto
- El momento de contacto con la pelota (bote pronto, en el punto alto o bajando).

Saber producir diferentes trayectorias y jugar en diferentes momentos de la trayectoria:

Capacidad para jugar la pelota a botepronto, en el punto más alto o en la fase bajando de su trayectoria. Todo lo entrenado, hacerlo sobre cada uno de las fases de la trayectoria de la pelota.

Además, que los jugadores tengan la capacidad para producir, con sus golpes diferentes trayectorias (más curva, más recto).

Para jugar a botepronto, podemos hacer el "Juego del Piano", que es hacer que la pelota bote siempre primero en nuestro campo.

Para saber variar el momento de contacto, podemos hacer se separen de la mesa y jueguen un golpe dejando que la pelota bote al suelo, y cuando baja la golpeamos, y otro golpe jugarlo encima de la mesa a botepronto.

Seguridad/control:

La capacidad de poner muchas pelotas en la mesa y de reducir notablemente el % de errores de los jugadores. Es importante trabajar por igual la derecha como el revés.

En un primer momento, se puede trabajar con ejercicios muy simples y regulares, para intentar alargar la concentración del niño durante un número grande de golpes. Se puede empezar con ejercicios regulares y luego, pasar a irregulares.

Para hacerlo más divertido, se puede hacer concursos y juegos (contar el número de pelotas sin fallar, a ver cual es la mesa que falla más tarde, etc).

Actitud dinámica en la mesa:

Tenemos que acostumbrar a los niños a estar constantemente en movimiento en la mesa. Su actitud tiene que ser dinámica, evitando abusar de ejercicios o juegos estáticos.

Algunas ideas para trabajarlo:

- Entrenar con muchos ejercicios irregulares.
- En las situaciones estáticas, animar a los jugadores que muevan un poco los pies, adaptando su posición.
- Juegos que fomenten el movimiento constante:
 - Solamente jugar de derecha (o revés, o cortando, etc.) por toda la mesa.
 - Jugar con dos mesas.
 - Después de cada golpe, están obligados ha ir a algún sitio (ejemplo, a tocar una valla, la esquina de la mesa, etc.).
 - Etc.

Alevines

Los objetivos para los jugadores alevines se consideran los siguientes:

Enseñar todos los golpes (con la derecha y con el revés), con unos buenos básicos de la técnica en detalle:

Esta es la parte fundamental de esta fase de entrenamiento, ya que si un jugador consigue dominar los básicos de la técnica, podrá en el futuro aprender y dominar cualquier golpe y situación. Es importante trabajar en detalle este aspecto, trabajando todos los golpes técnicos (topspin, flip, bloqueo, etc.), tanto de derecha como de revés.

Los básicos de la técnica, son uno de los aspectos más importantes de la formación de un jugador. Cada jugador tiene su técnica individual, que debemos respetar, siempre y cuando aseguremos que se cumplen los básicos de la técnica. Los básicos de la técnica, que tenemos que asegurarnos que se cumplen en todas las técnicas que enseñamos (topspin, bloqueo, flip, servicio, contratopspin encima de la mesa, etc.) son:

- Posición de flexión de las piernas, cintura bloqueada (contracción del abdomen) y el centro de gravedad hacia adelante.
- Distancia a la mesa para que el jugador puede jugar todas las pelotas (incluso las más profundas) tocándolas delante del cuerpo.
- Balance siempre en todos los golpes (derecha, revés, servicios, juego corto, etc.)
- Codo en frente del cuerpo
- Los hombros deben mantenerse paralelos.
- Muy importante la técnica correcta del topspin de derecha:
 - Mucha atención en que se cumplan todos los básicos de la técnica (codo delante del cuerpo, la posición, hombros, etc.).

- Un buen balance con todo el cuerpo en contra de la pelota (aprovechar todo nuestro peso para dar fuerza al golpe + terminar el golpe con un buen equilibrio repartiendo nuestro peso entre las piernas).
- Toda la energía de cada una de las partes y articulaciones (antebrazo, brazo, muñeca, etc.), van hacia la misma dirección.
- Acompañar el golpe en la dirección que queremos jugar.
- Un buen contacto con la pelota. Por ejemplo, un jugador que juega con la muñeca doblada, es imposible que haga un buen contacto (que la pelota contacte bien en la goma).
- Para jugar un topspin ganador, damos un paso adelante con el pie izquierdo (para un diestro) al momento en que tocamos la pelota (todo el cuerpo contra la pelota).
- Para jugar contra una pelota cortada, bajamos con la flexión de piernas, no con el brazo o con la espalda.

Estos temas son importantes para todo el mundo. Por supuesto, hay muchos detalles pero, como directrices principales son muy importantes.

Además, es importante trabajar y desarrollar la creatividad del jugador.

Formas útiles para mejorar los básicos de la técnica

- Repetición de la técnica.
- Multi-bolas con la intervención y corrección por parte del entrenador.
- Ejercicios regulares o semi-regulares.
- Ejercicios sin pelota (sombras).
- Espejos.
- Usar vídeo en los entrenamientos.
- Etc.

1ª entrada y 1r bloqueo, siempre en la mesa:

Uno de los principales principios tácticos que tienen que adquirir los jóvenes jugadores desde pequeños, es la conciencia de intentar hacer un % muy alto de aciertos en el primer ataque y el primer bloqueo.

Usar con calidad la mano/muñeca:

Para una práctica eficaz del tenis de mesa, es importante usar bien la mano y la muñeca, por lo que sería esencial trabajar este aspecto. La mano es una herramienta indispensable para dar dirección a la pelota, velocidad y precisión.

A saber, se puede trabajar y entrenar sobre 2 ejes: La presión de la mano en la empuñadura de la pala, y el uso de la muñeca-mano.

Presión sobre la empuñadura de la pala:

- Una presión fuerte para: Producir un contacto duro con la pelota. Producir un "choque". Picar, un topspin rápido, un flip "duro", etc.
- Una presión ligeramente relajada nos ayudará a:
 - Controlar la velocidad de la pelota ("absorber" la energía) si queremos jugar golpes lentos o precisos (juego corto, amortiguar, etc.).
 - Optimizar la colocación de las pelotas (encontrar ángulos importantes)
 - Dominar la pelota (noción de control).

Uso de la muñeca

La amplitud del movimiento de la muñeca va a depender de la naturaleza de pelota que nos llega y del golpe que queramos efectuar:

- Usamos una amplitud larga del movimiento de la muñeca en cortadas fuertes, flip o topspin de revés. El gesto de la muñeca, siempre línea recta (no doblarla), y apoyada del antebrazo y todo el cuerpo (no golpes solamente de muñeca)
- Haremos "micro-acciones" de la muñeca para el juego corto o para jugar de forma rápida a una pelota que nos llega con velocidad (aprovechando el "rebote").

¿En que situaciones trabajarlo?

- Trabajar a menudo servicios y restos.
- Trabajar en juego corto (cerrar el juego y abrir el juego).
- Buscar la precisión.
- Ganar tiempo (momento de contacto de la pelota).

Objetivos físicos:

- Apoyos de los pies
- Coordinación
- Velocidad

Mental:

- Hablar mucho de táctica con el jugador
- Concentración
- Preparación de partidos y gestión de los tiempos muertos

Infantiles

Desarrollar una técnica personal:

Cada jugador, como hemos visto anteriormente, tiene que realizar correctamente los básicos de la técnica, pero al mismo tiempo, desarrollar una técnica personal con la que se siente cómodo y seguro. Pero además de los básicos de la técnica, es muy importante que se tenga en cuenta el timing del golpe, que es la sincronización el ritmo entre la raqueta y la pelota.

Para tener un buen timing hace falta:

- Siempre tener la pala en posición neutra entre golpe y golpe (para no llegar tarde al siguiente golpe).
- Capacidad del jugador para jugar a una alta frecuencia gestual. Esto se puede trabajar con multi-ball (ejercicios regulares e irregulares), jugando en velocidad más alta de lo normal.
- Saber leer y anticipar a donde va a ir la pelota, y así poder estar preparado para golpearla.
- En general, Siempre preparados para jugar una pelota que nos va a venir muy rápida y profunda (¡atención a estar siempre un poco separado de la mesa!), y si al final la pelota viene más lenta, nosotros vamos más lentos y esperamos a que nos llegue la pelota para ejecutar el golpe con el timing correcto.
- Saber jugar (y entrenar) con buen timing pelotas jugadas a bote-pronto, en el punto alto y cuando están bajando.

Normalmente, las faltas de timing son por culpa de llegar tarde a la pelota por culpa de no estar preparado, y al ir forzado el jugador va muy precipitado y falla. En definitiva, es una

cuestión mental de ir rápido a por el siguiente golpe, estar esperándolo, y luego, tener atención en tocar la pelota en el momento justo sin precipitarse.

Trabajo muy importante e intensivo de piernas:

Todos los desplazamientos (a revés, a la derecha, al medio o pivotar), en profundidad, dar un paso adelante contra la pelota para jugar golpes ganadores, manteniendo siempre posición correcta del cuerpo, equilibrio y apoyo de los pies.

Para trabajarlo se puede usar:

- Sombras
- Ejercicios de corta duración a gran intensidad (con muchas pelotas sin parar).
- Para buscar una buena adaptación, dividir el ejercicio en dos parte. La primera parte buscar un ejercicio más irregular y/o difícil, para luego en la segunda parte del ejercicio hacer uno más fácil trabajando el mismo objetivo que en la primera parte. De este modo, el jugador en la segunda parte sigue con el mismo nivel de exigencia que en la primera parte y consigue hacerlo mucho mejor ya que se adapta más fácilmente al ejercicio propuesto.

Servicio/resto:

- Calidad, variación, colocación, creatividad en el servicio. Con o sin efecto. Para el servicio, trabajar con todo el cuero con un buen balance, y no solamente con el brazo.
- Muy importante trabajo de los distintos tipos de flip para el resto.
- Negociar correctamente las pelotas que salen largas.
- Trabajo de piernas para restar.
- Calidad del juego corto (brazo y pies). Para mejorarlo, se puede practicar el juego corto con la otra mano, con presa lapicero, etc.
- Capacidad para abrir el juego con calidad, variación y creatividad (corta profunda, con mucho efecto, cortada lateral, etc.).

Equilibrio entre juego con iniciativa y contra iniciativa:

En el juego moderno se está convirtiendo en imprescindible contraatacar encima de la mesa con contratopspin (bloqueos liftados). Para hacerlo, es importante aprovechar la energía de la pelota manteniendo los básicos de la técnica.

Incluir cada vez más ejercicios de entrenamiento con contratopspin encima de la mesa.

Importante inculcar la filosofía de juego de jugar agresivo cerca de la mesa siempre que se pueda (si atacamos, seguir atacando aunque el rival nos contraataque o seguir atacando después de contraatacar).

Dominar el juego de la media distancia:

- Defensa cortada o liftada
- Contratopspin.
- Globos

Capacidad para jugar al cuerpo y a los “ángulos pequeños”.

Físico:

- Coordinación, fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia.
- Iniciación y aprendizaje de una correcta ejecución de los ejercicios complejos de físico y musculación.

Mental:

- Entrenar cada punto y cada pelota a alta intensidad.
- Análisis partidos.
- Activación.
- Mantener concentración.
- Entorno jugador.
- Descansar es trabajar.

Otros:

- Nociones de nutrición deportiva.
- Entrenamiento interválico de alta intensidad.
- Entrenamientos más largos (sesiones de 3 horas).
- Ejercicios con muchas piernas con mucho juego de derecha.
- Aprovechar vacaciones escolares para entrenar más.
- Jugar siempre que se pueda contra jugadores de diferentes de mayor nivel o estilos de juego muy variados.
- Trabajar los finales de set (7-10, 10-7, 10-10, etc..).