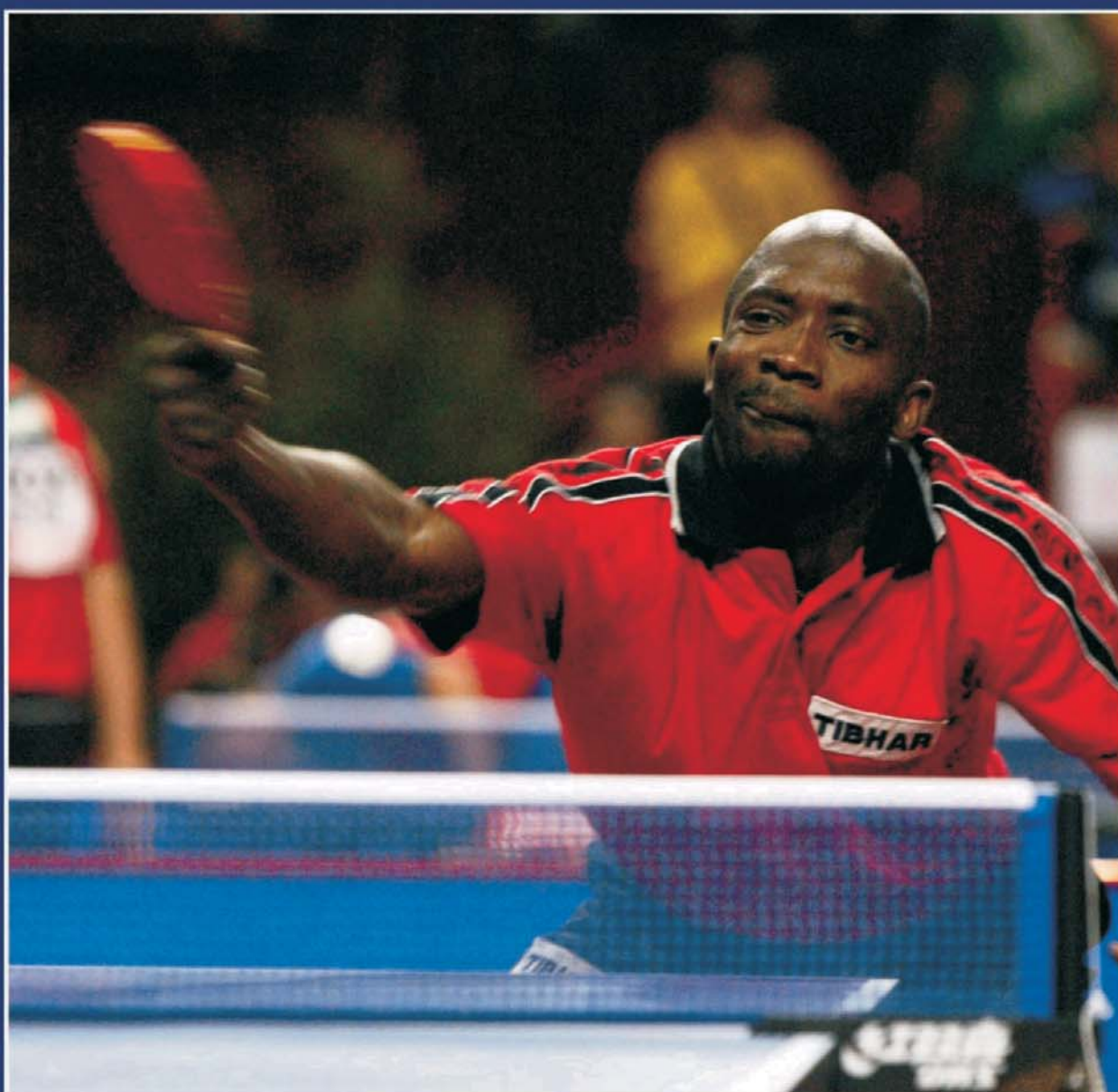




TENIS DE MESA

**FEDERACIÓN INTERNACIONAL
DE TENIS DE MESA**



MANUAL DE ENTRENAMIENTO NIVEL 1

ACCELERATE IMPROVEMENT

with the

NEWGY Robot System

USED BY
TOP COACHES
WORLDWIDE!

PRACTICE
ANYTIME!

ROBO-PONG 2040



Robot System Advantages

- Cost Effective Initial Purchase
- Upgrade As Needs Change
- Add Features Quickly And Easily
- Maintain Investment

Robo-Pong
9-10

Robo-Pong
11-12

NEWGY COACHING FORUM

Valuable resource
for Tips, Training & More Info!

www.newgy.com



UPDATED
REGULARLY!

**Contact Newgy USA
for a distributor in your area!**

Newgy Industries, Inc. • P.O. Box 956 • 805 Tea Drive • Oakdale, TN 37056 USA
Phone: 615-1162-9100 • Fax: 615-203-8800 • e-mail: newgy@newgy.com • web: www.newgy.com

ÍNDICE DE CONTENIDOS:

Introducción	Página	1
Sección 1: Principios generales del entrenamiento	Página	9
Sección 2: Entrenamiento con principiantes y entrenamiento escolar		
(a) ¡Derribando barreras con pelotas del Tenis de Mesa! (lección introductoria al Tenis de Mesa con un mensaje humanitario para los líderes comunitarios y trabajadores juveniles)	Página	27
(b) TOPS - El Tenis de Mesa en los programas escolares (Programas Escolares detallados para profesores y entrenadores).	Página	49
Sección 3: La técnica más allá de los conceptos básicos	Página	193
Sección 4: Introducción al entrenamiento físico	Página	247
Sección 5: Introducción a las ciencias del deporte.	Página	265
Sección 6: Organización de torneos y reglas	Página	285
Sección 7: Evaluación	Página	299

MANUAL DE ENTRENAMIENTO NIVEL 1

La ITTF desea agradecer :

- A la Comisión de Deporte de Australia por permitirnos usar el material e imágenes sobre entrenamiento general.
- A las asociaciones de Tenis de Mesa de Australia y Tenis de Mesa de Victoria por permitirnos usar permitirnros usar secciones de «TOPS - El Tenis de Mesa en los programas escolares» escrito por Glenn Tepper, Director de Desarrollo de la ITTF y Alois Rosario, Directivo de Desarrollo de la asociación de Tenis de Mesa en Victoria.
- Al Profesor Radivoj Hudetz y a TIBHAR por permitirnos usar las fotografías de Samsonov y Lengerov tomadas del libro “Table Tennis 2000” del profesor Radivoj Hudetz y publicado por TIBHAR.
- A Mariann Domonkos y Butterfly por las fotografías seleccionadas según se especifica en el manual.

Autor: Glenn Tepper, Director de Desarrollo de la ITTF, 2003
Diseño y tipografía, Claire Brown, 2003
International Table Tennis Federation ISBN 2-940312-01-X

Traducción al Español: Lic. Rosalina Ibáñez Morales
Escuela Internacional de Educación Física y Deporte
Consultores: Lic. Evelio Álvarez Imas, Lic. Roberto Hernández Raya
Lic. Arturo Díaz Abascal y Jorge Reyes Ponce (Diseñador)
Revisión: Leonardo Cruz
Revisión de la traducción al español: Raúl Calín

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida de cualquier forma o por cualesquiera medios, electrónicos, mecánicos, fotocopiado, grabado o de otro modo sin la previa autorización de la Federación Internacional de Tenis de Mesa por escrito.

Foto de portada: Según Toriola - Nigeria. Medalla de oro de los Juegos de la Commonwealth, Campeón de África. Fotografía: Mariann Domonkos



VLADIMIR SAMSONOV

European Champion 2003

LUCJAN BLASZCZYK

Vice-European Champion
in Team 1998



FRANCE

European Champion 1998,
Vice-World Champion 1997



PATRICK CHILA

European Champion in Doubles 2000,
Winner of the Bronze medal Olympic
Games in Sydney 2000 in Doubles

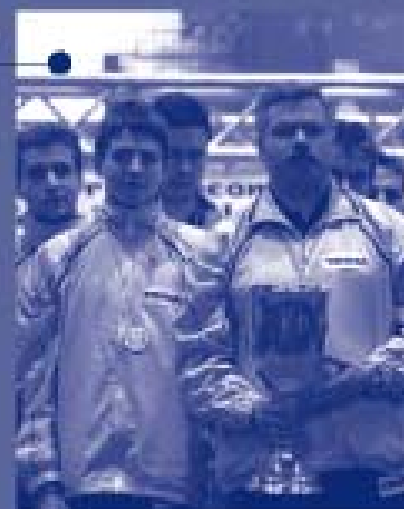


ITALY

European
Champion 2003

BELARUS

European
Champion 2003



LA VILLETTE CHARLEROI

World Team Champion 2001,
Winner of Champions league
season 2002/2003



DAMIEN ELOI

Vice-World Champion in Team
1997, European
Champion in Team 1998



TIBHAR

TIBHAR GmbH
Fenner Straße 62a
D-66127 Saarbrücken
Tel (+49) 068 98/93 30 10
Fax (+49) 068 98/93 30 33

TIBHAR TIBHAR

TEACHING RACKET SKILLS HAS NEVER BEEN EASIER!



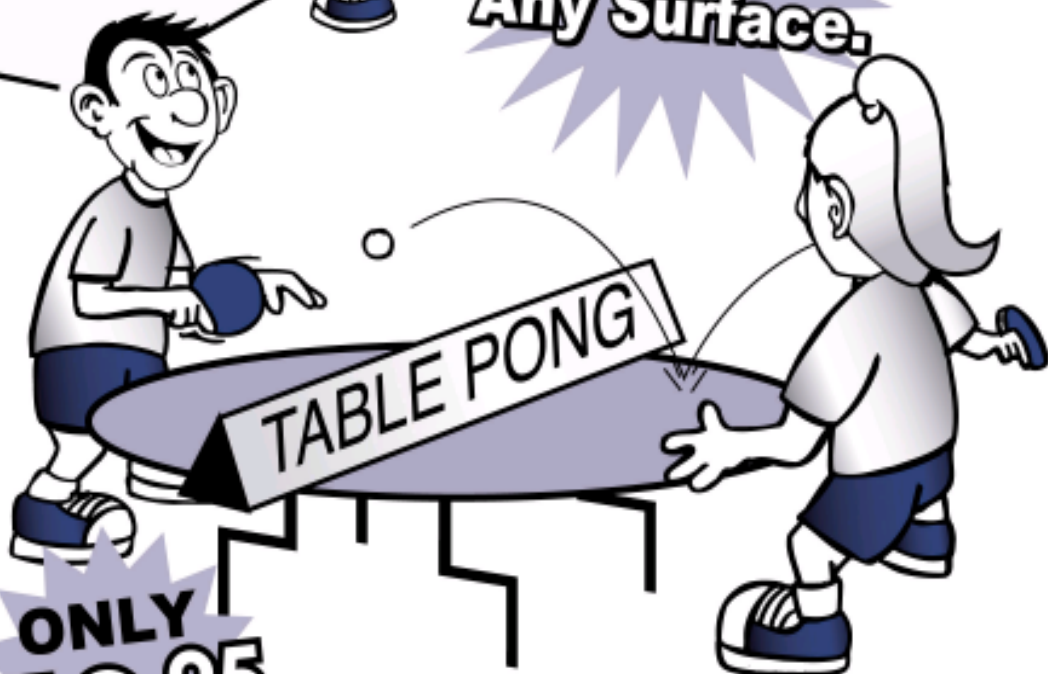
NEWGY™
SCHOOL PROGRAM
PRODUCTS

**Have Fun.
Play On
Any Surface.**

***FREE**

CURRICULUM GUIDE

With Purchase of Floor/Table Pong Kit!



ONLY
\$19.95
or 10/\$179.95

Floor/Table Pong Kit
with *FREE Curriculum Guide

Newgy Curriculum Guide

- Beautifully illustrated color guidebook for teaching elementary striking skills
- Step by step, easy to follow lesson plans
- Create excitement and fun for your PE class while teaching striking skills applicable to a wide variety of sports
- Endorsed by PE teachers

Floor/Table Pong Kit Includes:

- 36" W x 7"H triangular box serves as net and storage carton
- Converts any floor area or table into a "Pong" game
- Inexpensive aid to teach striking skills
- 3 types of "balls" included to facilitate learning and variety: regular, foam (slower speed), and balloons (slowest speed)
- 2 "indestructible" rackets with rubber coverings included
- Rules poster included to hang up in game area
- Box or rackets available separately
- Floor tape for marking off courts

CALL NEWGY or VISIT US ONLINE

Newgy Industries, Inc. • P.O. Box 959 • 805 Teal Drive • Gallatin, TN 37066 USA

Phone: 615-452-6470 • Fax: 615-230-9785 • e-mail: newgy@newgy.com • web: www.newgy.com

NEWGY™ BUILDING TOMORROW'S CHAMPIONS

*While supplies last. 1 free Curriculum Guide per order.

INTRODUCCIÓN

Introducción

Mensaje del Presidente de la ITTF	Página 1
Mensaje del Director de Desarrollo de la ITTF	Página 2
Cómo usar este manual y curso	Página 3
Programa del curso de entrenamiento ITTF nivel 1 –	Página 4
Tenis de Mesa - ¿Sabía usted?.	Página 7
Certificado de entrenador ITTF nivel 1	Página 8

Mensaje del Presidente de la ITTF



La Federación Internacional de Tenis de Mesa ha avanzado positivamente en los últimos años.

El Circuito «ITTF Pro Tour» está bien consolidado con una amplia cobertura televisiva y buenos premios económicos, y se han celebrado eventos en todos los continentes durante los últimos años.

En el año 2002 se puso en marcha el proyecto del Programa Global Juvenil de la ITTF, compuesto por el Desafío Mundial de Cadetes, un Circuito Juvenil de la ITTF que celebrará eventos en todos los continentes en el año 2003 y por primera vez, en el mismo año, celebrará los Campeonatos Mundiales Juveniles.

El Comité de Árbitros y Jueces Árbitros (Generales) ha aplicado nuevos cambios y continúa llevando a cabo nuevos cursos, ahora «on-line», y la educación y el entrenamiento se han vuelto más sistemáticos y abarcan todos los continentes.

En el área de Desarrollo, la ITTF tiene programas en cada uno de los continentes con presupuestos que se han incrementado significativamente en los últimos años.

Este manual constituye otro paso adelante de la ITTF.

Un texto reconocido, deseado por los países que no poseen Cursos de Acreditación de Entrenadores en la actualidad y que servirá como base para todos los Cursos de Solidaridad Olímpica y los Cursos de Programas para el Desarrollo en el nivel inicial, y que también constituirá una guía para los países que no tienen formalizada en la actualidad la Educación del Entrenador.

En nombre de la ITTF, les deseo mucho éxito a los Entrenadores y Formadores de Educadores con el nuevo manual, y sus constructivos comentarios acerca del uso en su país serán agradecidos.

A stylized, handwritten signature in black ink, belonging to Adham Sharara. The signature is fluid and cursive, with a prominent loop at the end.

Adham Sharara
Presidente de la ITTF

Mensaje del Director de Desarrollo de la ITTF



La ITTF se enorgullece de presentar el primer Manual y Programa de Entrenamiento del Nivel 1.

Muchos países poseen Cursos de Acreditación de Entrenadores con gran variedad de extensión y contenido.

Este manual no está diseñado para sustituir los programas ya existentes, sino que se ha nutrido de las experiencias de los países líderes mundiales y se ha fusionado en un curso dirigido a aquellos países que no poseen ninguno en la actualidad.

El presente curso y manual está dirigido a los entrenadores que trabajan en escuelas, así como a los niveles principiante y juvenil.

Se ha intentado hacer este manual y curso fácil de consultar por el usuario, siendo la sencillez y la práctica sus metas.

*Todas las secciones del curso, siempre que sea posible, se deben llevar a cabo “en la mesa” con un sentido práctico, de manera que los entrenadores “sientan” el material, y basado en la expresión: **“Aquellos que se escuchan se olvidan; aquellos que se ven se recuerdan; aquellos que se hacen, se comprenden”.***

Apreciaremos sus comentarios relacionados con este manual y curso, pues ambos serán revisados y actualizados periódicamente.

Buena suerte con su entrenamiento.

Glenn Tepper

Director de Desarrollo de la ITTF

Cómo usar este manual

El presente Curso y Manual de entrenamiento del Nivel 1 de la ITTF se ha diseñado de manera que resulte fácil de consultar por el usuario. Hay 4 opciones disponibles con este manual y programa dependiendo del grupo a quien va dirigido y el tiempo disponible.

- 1. Curso para líderes comunitarios- 3 horas (sesión 1 del programa, página 4)*
- 2. Curso para maestros- 6 horas (sesiones 1, 2 del programa, páginas 4-5)*
- 3. Curso para entrenadores de club - 12 horas (sesiones 1-4 del programa, páginas 4-5)*
- 4. Curso para entrenadores Nivel 1 de la ITTF- 24 horas (sesiones 1-8 del programa, páginas 4-6)*

De esta manera, los líderes comunitarios, los maestros y los entrenadores pueden progresar paulatinamente de forma secuencial, tanto como su motivación y tiempo disponible les permita. El certificado de la página 8 puede modificarse para reflejar el curso que se esté impartiendo.

Las personas que impartan los cursos deben familiarizarse con el material contenido en este manual, pudiendo sencillamente seguir el programa al tiempo que le imprimen su propio “estilo” al curso. Quienes impartan los cursos deben ser autorizados por la ITTF.

Cada sección se explica de manera clara para aquellos entrenadores en continua formación así como para maestros (de escuelas) que se inicien en el Tenis de Mesa.

Este manual NO constituye la única vía para enseñar Tenis de Mesa. Por ejemplo, en China o Suecia, naciones líderes en el Tenis de Mesa durante décadas, existen programas diferentes en gran medida para todos los niveles de desarrollo. Este manual ha tomado aspectos de prácticas líderes a nivel mundial en Tenis de Mesa y otros deportes, y sin lugar a dudas es un producto diferente de muchos otros manuales. Además, para los entrenadores que terminen el Curso del Nivel 1 o estén leyendo este manual, este no es el fin de su educación como entrenador y el hecho de poseer un certificado con un sello de la ITTF no lo hace necesariamente un entrenador.

Éste es sencillamente el inicio de un viaje a través del conocimiento, a través de los errores para hacer mejor las cosas en la próxima oportunidad y aprender de otros entrenadores y países, independientemente de sus diferentes puntos de vista. Un entrenador sabio aprovechará toda oportunidad para aprender de otros entrenadores, tanto dentro del Tenis de Mesa como observando entrenadores de éxito en otros deportes.

Del único entrenador de quien se debe tener cuidado es del entrenador que “lo sabe todo”, del que dice ser “demasiado bueno” para asistir a determinado curso o dice que “mi sistema” es “la única forma” para hacer jugadores de tenis de mesa. La historia del Tenis de Mesa ha demostrado todo lo contrario.

Las diferencias culturales, el acceso al equipamiento, el estatus del Tenis de Mesa dentro de su país, así como las oportunidades competitivas son todos ellos factores que incidirán en los programas más apropiados para su país.

Este manual es para dar “ideas” acerca de lo que es más apropiado para su país.

Como dijo Galileo en una ocasión: “No puedo enseñarte, solo puedo ayudarte a aprender”

Federación Internacional de Tenis de Mesa

Programa del curso para entrenadores Nivel 1

24 horas

Tiempo (minutos)	CONTENIDO	REFERENCIA (Manual de Entrenamiento Nivel 1 ITTF , Número de página)
	SESIÓN 1 3 horas Principios generales del entrenamiento. El entrenamiento con principiantes y en la escuela	
5	Requisitos del curso / Introducción	4-6, 299-303
25	Principios generales del entrenamiento (aula)	
	Papel del entrenador	9
	Consejos para entrenadores principiantes	12
	Entrenar a niños	
	- Lo que los niños quieren en un entrenador	14
	- Participación	15
	- Necesidades de los niños	16
	- Crecimiento y desarrollo	17
	- Etapas del aprendizaje de habilidades	18
	Primeros auxilios	19
	Responsabilidades legales del entrenador	24
	Código de ética del entrenador	25
	Entrenamiento con principiantes y en la escuela (práctico)	
30	Explicación sobre qué es y cómo usar “ Derribando barreras con pelotas del Tenis de Mesa” y “TOPS Tenis de Mesa en programas escolares”	27- 192
90	Introducción a “ Derribando barreras con pelotas del Tenis de Mesa”	27- 28
	- Introducción a la empuñadura / presa / agarre	30
	- Relevos	31
	- Rebote	32
	- Introducción a la “posición de base”	33
	- Juego de piernas con espejo	33
	- Introducción a los golpes de derecha / revés	34
	- Alrededor de la mesa	35
	- Introducción al servicio	36
	- Vence al campeón	37
	- Organización de un torneo - Individuales	40- 47
	- Competición por equipos	48
	- Introducción a las reglas básicas	285- 287

Tiempo (minutos)	CONTENIDO	REFERENCIA (Manual de Entrenamiento Nivel 1 ITTF , Número de página)
30	El entrenamiento con principiantes y en la escuela (práctico) Otros juegos de introducción - Pelota rodante - Eliminatorias de aros - Mesas ascendentes (subir / bajar) - Sirviendo al “blanco” - Moviendo la pelota - Cricket	133 145 147 149 153 155
	SESIÓN 2 3 horas El entrenamiento con principiantes y en la escuela (práctico). Continuación	
60	Circuito de habilidades	163
90	Premio a la destreza	177
30	Clase de muestra de “TOPS Tenis de Mesa en programas escolares” como práctica	57- 118
	SESIÓN 3 3 horas La técnica más allá de los conceptos básicos	
30	Calentamientos para el Tenis de Mesa	249
90	La técnica más allá de los conceptos básicos - Empuñadura / presa / agarre - Posición de base - Golpeo de derecha - Golpeo de revés - Corte sobre la mesa de derecha - Corte sobre la mesa de revés	193 197 203 204 205 207
60	Introducción a los posibles formatos competitivos y conocimiento posterior de las reglas (como una sesión práctica)	288- 292, 285- 287
	SESIÓN 4 3 horas La técnica más allá de los conceptos básicos: continuación	
90	Introducción a multibolas conjuntamente con: - Juego de piernas - Topspin - Remate	236- 240 198- 202, 233 211-214, 234- 235 265- 266 217
60	Servicio	218- 226, 235
30	Resto (devolución del servicio)	220

Tiempo (minutos)	TEMÁTICA	REFERENCIA (Manual de Entrenamiento Nivel 1 ITTF , Número de página)
	SESIÓN 5 3 horas La técnica más allá de los conceptos básicos: continuación (en el aula y práctica)	
60	Programa básico de entrenamiento para juveniles	231- 235
30	Equipamiento: Gomas, maderas, pegamentos, pelotas, mesas y red	241- 244
90	Entrenamiento práctico con consejos dados por el líder del curso - 1 ejercicio o técnica para cada uno durante 5-10 minutos	
	SESIÓN 6 3 horas Introducción al entrenamiento físico y a las ciencias del deporte (aula y gimnasio)	
90	Introducción al entrenamiento físico	247- 263
90	Introducción a las ciencias del deporte	265- 283
	SESIÓN 7 3 horas Reglas y organización de torneos (aula)	
60	Reglas de la ITTF y arbitraje	285- 287
60	Formatos de competición	288- 292
60	Organización de torneos	293- 298
	SESIÓN 8 3 horas Práctica de torneos (práctica)	
180	Se pide a los participantes que planifiquen, organicen, arbitren, entrenen y jueguen un torneo acorde con con el número de jugadores y mesas.	

Nota: Rara vez dos cursos de entrenamiento son exactamente iguales. Quien imparta el curso debe tener en cuenta la procedencia y experiencia de los participantes, y ajustar el tiempo y el nivel a estos factores. Donde sea posible, los ponentes del curso deben dictar la mayor parte posible del temario de forma práctica, más que simplemente en forma de conferencia, como más se aprende es “haciendo”.

“Aquello que se escucha se olvida; aquello que se ve, se recuerda; aquello que se hace, se comprende”

Nuestro propósito es que los entrenadores y sus alumnos comprendan el porqué realizamos el entrenamiento de esta manera y que no se limiten sencillamente a imitar lo que hacemos.

Los entrenadores que terminen el curso del Nivel 1 deben realizar 30 horas de práctica de entrenamiento, por lo menos con 15 horas supervisadas por un entrenador reconocido u otra persona de dicha Asociación. El supervisor debe llenar el Informe Confidencial del Entrenador en las páginas 299-301 antes de entregar los certificados. Esto es para garantizar que el entrenador posee un conocimiento práctico de lo enseñado y que la Asociación se beneficie con su participación en el curso.

Todos los participantes deben realizar la evaluación del curso de entrenadores en la página 302 para tener sus impresiones sobre el curso.

TENIS DE MESA

¿Sabía usted?

- El Tenis de Mesa es un deporte Olímpico desde el año 1988, comprende individuales y dobles. Para el año 2008 un evento por equipos reemplazará a los dobles.
- La Federación Internacional de Tenis de Mesa tiene más de 195 países miembros y más de 100 países participan en Campeonatos Mundiales.
- El Tenis de Mesa es el deporte con pelota más rápido del mundo, la pelota viaja a una velocidad mayor de 180 kilómetros por hora y realiza giros de hasta 150 revoluciones por segundo.
- El Tenis de Mesa es el deporte nacional de China y tiene más de 20 millones de jugadores registrados.
- Existen Ligas Profesionales en muchos países, incluyendo Alemania, Japón, Francia, Suecia, China, Austria, Corea del Sur e Italia.
- La Federación Internacional de Tenis de Mesa tiene un circuito “Pro-Tour” que abarca la mayoría de los continentes y un Programa Global Juvenil que incluye un Circuito Mundial Juvenil, Campeonatos Juveniles Mundiales y el Desafío Mundial de Cadetes, la información se encuentra disponible en www.ittf.com



Werner Schlager (Austria)- Campeón Mundial 2003
Foto: Mariann Domonkos

Federación Internacional de Tenis de Mesa

Certificado de Entrenador



El presente certifica que:

de la Asociación Nacional de Tenis de Mesa de _____

Ha concluido todos los requisitos del curso de entrenamiento de la

ITTF _____

Impartido por: _____

Fecha: _____

Instructor del curso: _____

Firma: _____



SECCIÓN 1:

Principios Generales del Entrenamiento

El papel del entrenador	Página 9
Consejos para entrenadores principiantes	Página 12
Entrenar a niños	
Lo que los niños quieren en un entrenador.	Página 14
Participación	Página 15
Necesidades de los niños	Página 16
Crecimiento y desarrollo	Página 17
Etapas del aprendizaje de habilidades.	Página 18
Primeros auxilios para las lesiones deportivas.	Página 19
Responsabilidades legales del entrenador de Tenis	
de Mesa	Página 24
Código de ética del entrenador	Página 25

SECCIÓN 1: Principios generales del entrenamiento

El Papel del Entrenador



¿Sabía usted?

Como entrenador se le pedirá... en algún momento... realizar varios papeles. Puede que se le pida que haga de:

Maestro... que transmita información e ideas

Entrenador... que mejore el estado físico del atleta

Motivador... que inculque un enfoque positivo

Disciplinario... que sea firme pero justo

Organizador... de prácticas, directivos y padres, campamentos de entrenamiento, sedes, viajes

Funcionario de relaciones públicas

Planificador

Buscador de recursos económicos

Asesor y consejero

Amigo... que apoye y eduque

Científico... que analice, controle y evalúe

Alumno... que observe, formule preguntas, escuche y aprenda.

Estilos de entrenadores

Independientemente de que tareas se espera que usted realice como entrenador, el verdadero éxito se lo dará el como las lleve a cabo. Los alumnos notarán inmediatamente cuál es el estilo de su entrenador y esto puede ser una ayuda o un obstáculo.

Se han identificado algunos estilos de entrenadores.

1. Entrenador “Autoritario”

- Entrenador dominante
- Estricto, disciplinado.
- Castiga con frecuencia.
- Buen espíritu de equipo cuando se está ganando; descontento cuando pierde.
- Tiene personalidad para soportar ser “odiado” con el fin de ser respetado.



2. Entrenador “Metódico”

- No orientado hacia las personas.
- Le gusta ver el trabajo hecho.
- Espera el 100% de los esfuerzos en todo momento.



3. Entrenador “Buena gente”

- En ocasiones los jugadores sacan provecho de su personalidad cooperativa.
- Tiene buenas relaciones con los jugadores de parecida actitud que frecuentemente son ya de por sí autodisciplinados.



4. Entrenador “Intenso”

- Transmite ansiedad debido a su actitud “tensa”

5. Entrenador de “trato fácil”

- Informal o resignado
- Da la impresión de no ser serio



A pesar de las ventajas y desventajas de estos estilos, todos ellos pueden ser exitosos. No obstante, todos los entrenadores poseen un enfoque natural que debe ser la unión de todos los estilos mencionados. Los entrenadores deben conocer que su estilo natural debe adaptarse para satisfacer los requerimientos del entorno. Por ejemplo, el “Autoritario” no será apropiado para un nivel en que los jugadores necesiten recibir ánimo durante la etapa de desarrollo. Por otra parte, el “Buena Gente” enfrentará serios problemas al entrenar un equipo de alto nivel para un evento de categoría superior. Algunos jugadores se aprovechan de su buena naturaleza y lo explotan. Ciertamente, los entrenadores resultarán falsos si pretenden poseer un estilo que no es propio, aun así, habrá momentos en los que deberán incorporar a su estilo personal algunas de las técnicas mencionadas.

Existe una característica que debe estar siempre presente y que no requiere adaptación: la necesidad de ser positivo y alentador en todo momento.

El entrenador respetado

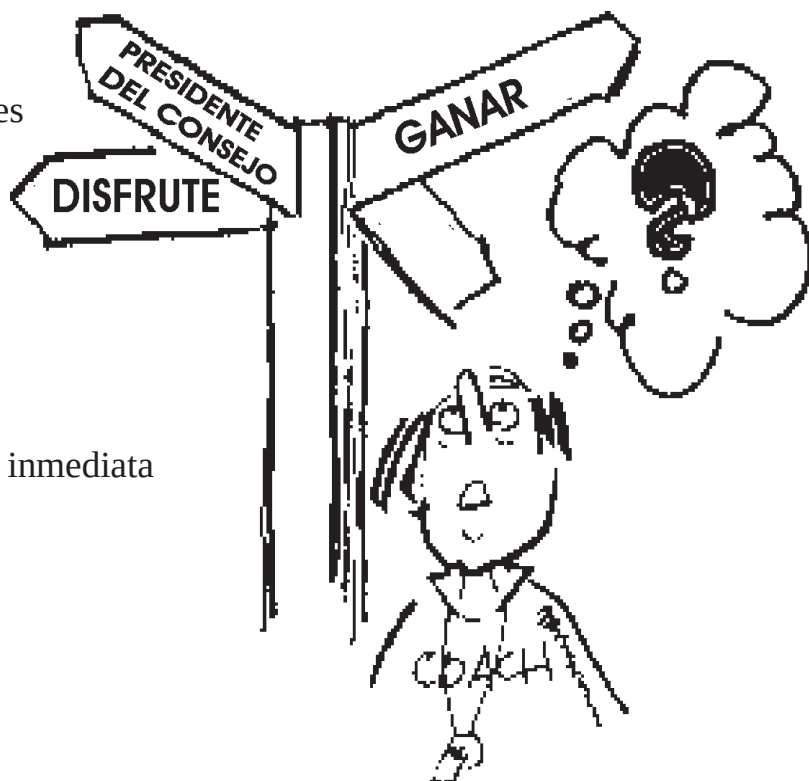
El entrenador respetado debe:

- Inculcar los más altos ideales y rasgos de carácter en sus jugadores.
- Vestir apropiadamente según lo requiera la sesión que dirige.
- Tener la responsabilidad de mantener la disciplina durante toda la sesión.
- Estar seguro de sí mismo, ser certero, consistente, amistoso, justo y competente.
- Conocer el tratamiento inicial de las lesiones menores, por lo que se requiere un conocimiento básico de Primeros Auxilios.
- Ser muy organizado no sólo durante cada sesión, sino durante toda la semana, el mes y el año.
- Ser capaz de justificar, si es necesario, porqué se hacen las cosas, o ser lo “suficientemente adulto” como para pedir sugerencias cuando no está seguro.



Consejos para Entrenadores Principiantes

- Sea positivo
- Fije metas alcanzables
- Varíe las sesiones
- Enseñe una habilidad a la vez
- La enseñanza de las habilidades deportivas implica:
 - Explicación
 - Demostración
 - Práctica
 - Observación
 - Retroalimentación
- Proporcione retroalimentación inmediata y asegúrese que ésta sea:
 - Específica
 - Constructiva
 - Inmediata
 - Clara
 - Positiva
- Involucre a todos los alumnos en la actividad
- Use la voz correctamente
- Aplique el principio “Hágalo sencillo”
- Los niños aprenden mediante los siguientes medios:
 - Auditivo (escuchar)
 - Visual (ver)
 - Sensitivo (sentir o hacer)Trate de utilizar estos tres medios en su entrenamiento, si falla alguno pruebe con los otros.
- “Toda mesa es una mesa de Tenis de Mesa”
 - Cuando los fondos son escasos, prepárese para improvisar mesas y redes usando las mesas que posee o madera contrachapada, así como una madera apropiada, libros , etc. para usarlos como red.
- Permita que los padres le ayuden:
 - Estimule la ayuda y participación de los padres
 - Explique su filosofía y planes
 - Sea respetuosamente firme cuando los puntos de vista no concuerden
 - Establezca patrones de conducta
 - Exhorte a los padres a brindar retroalimentación positiva



Reduzca los problemas de disciplina recordando estas tres palabras:

Diversión



Presente siempre la actividad o habilidad de una manera divertida

Actividad

Mucha actividad con la máxima participación de todos (hablar menos, hacer más)



Aprendizaje

Tenga siempre un tema o algo nuevo para “aprender” en cada clase



La habilidad del entrenador

Un entrenador debe poseer un número de habilidades básicas basado en:

- **Conocimiento** del deporte
- **Comprensión** de las técnicas de entrenamiento

El entrenador debe ser capaz de:

- Demostrar conocimiento
- Comunicar
- Analizar
- Mejorar el rendimiento
- Observar
- Mostrar comprensión
- Organizar



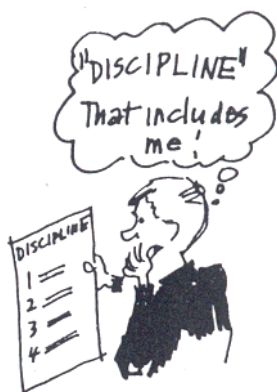
Entrenar a niños

Lo que los niños quieren en un entrenador

Los niños quieren un entrenador que:



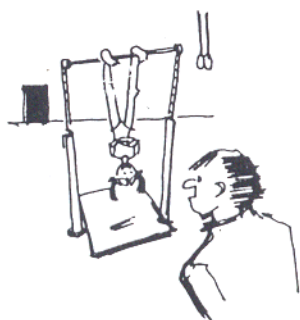
Sea justo



Muestre disciplina



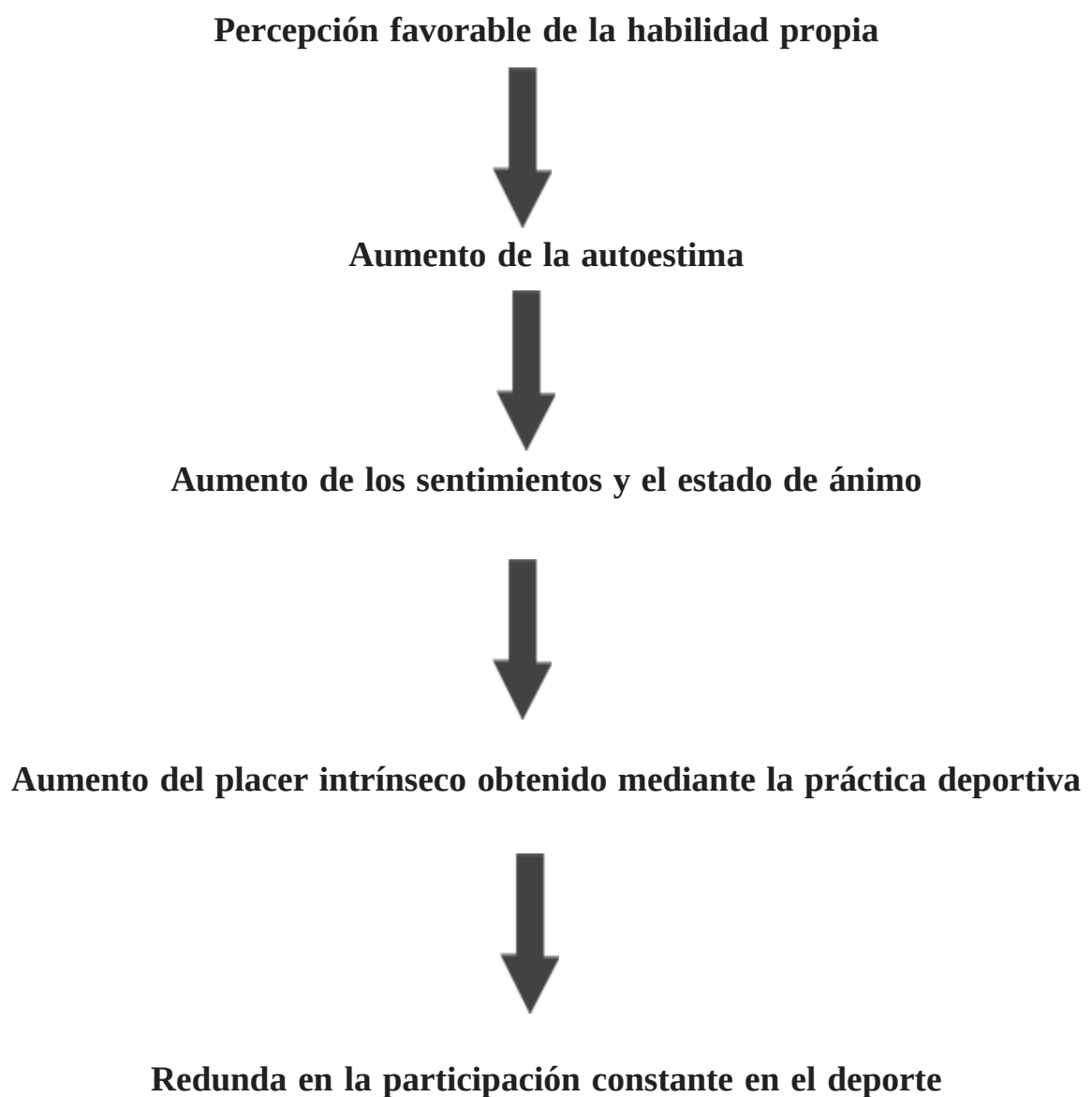
Esté dispuesto a escuchar



Reconozca las habilidades individuales

Participación

Al estimular la participación constante en el deporte, la competencia que se observe es más importante que la habilidad en sí.



Las necesidades de los niños

Satisfacción - Autoconfianza

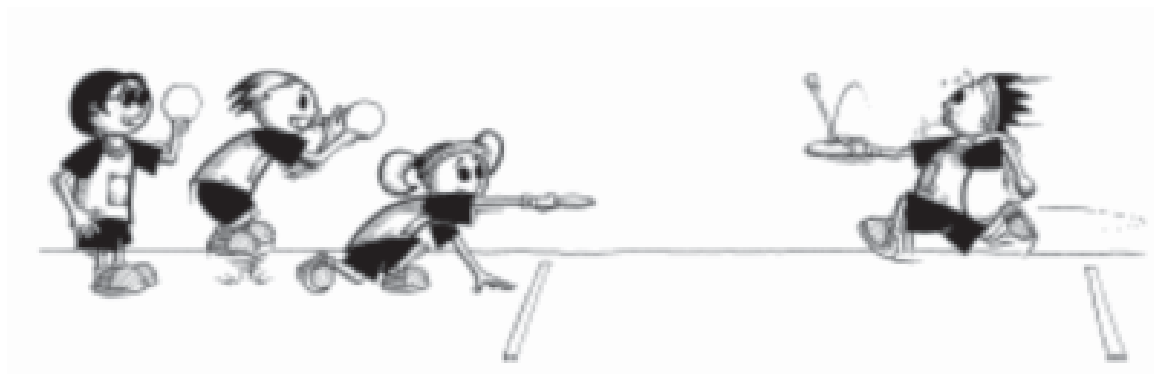
Todo niño necesita sentirse competente en su propio deporte, según el nivel de satisfacción personal

Pertenencia - Afiliación

Todo niño necesita sentirse parte importante del grupo y aceptado por el mismo

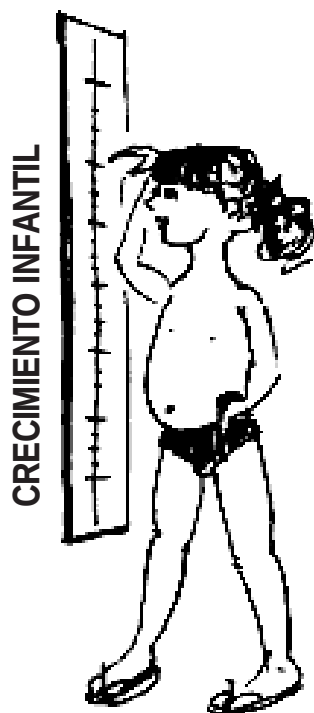
Diversión - Estimulación - Emoción

Todo niño necesita sentirse estimulado por algo como aprender una habilidad nueva o participar en diferentes tipos de sesiones prácticas o esforzarse para ganar una competición.

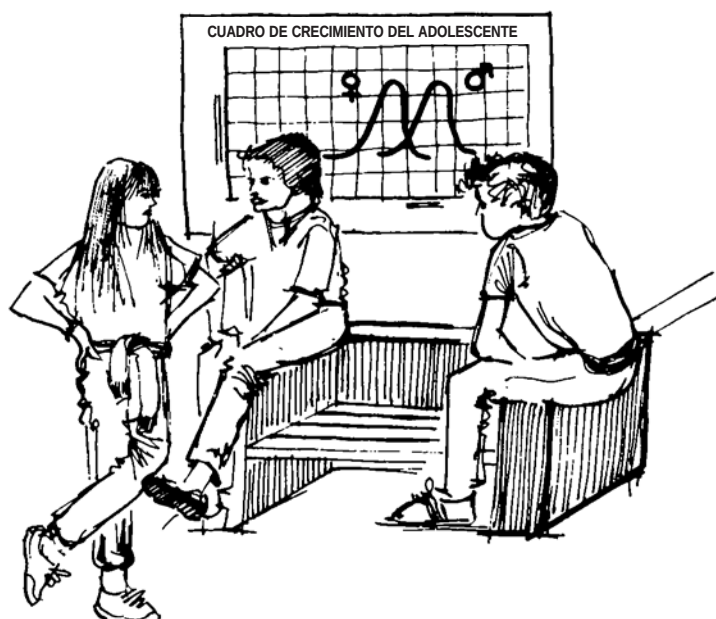


Crecimiento y desarrollo

Implicaciones para el entrenador



- Los cambios en las proporciones físicas pueden afectar el rendimiento técnico.
- Los jugadores pueden sentirse frustrados - los entrenadores deben ayudarlos en esta etapa.
- Los entrenadores deben apreciar las etapas del desarrollo y permitir que los jugadores se fijen metas consecuentemente.
- Los entrenadores deben conocer los ejercicios que pudieran provocar un estrés inadecuado en los huesos en desarrollo.
- Los entrenadores deben tener en cuenta todas las etapas de desarrollo al planificar las sesiones.



Etapas del aprendizaje de habilidades

1. Etapa de torpeza (Temprana)

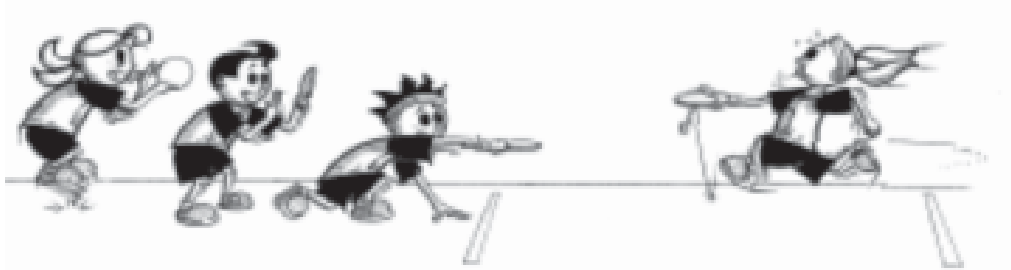
- Ocurren gran cantidad de errores
- El jugador parece y se siente torpe



2. Etapa de refinamiento (Intermedia)

El jugador

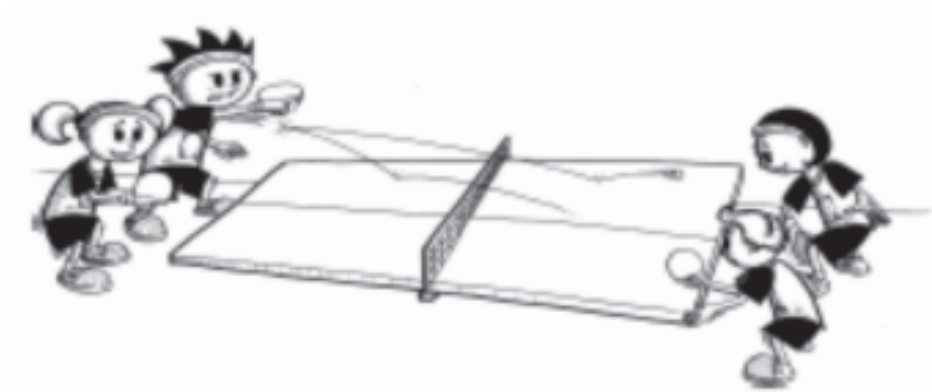
- Posee un nivel básico de la habilidad
- Puede comenzar a acelerar la habilidad
- Puede usar la habilidad en una situación competitiva



3. Etapa fluida (avanzada)

El jugador:

- Inconscientemente ejecuta la habilidad
- Puede jugar bajo presión
- Puede trabajar en más de una habilidad al mismo tiempo



Implicaciones del entrenador

- Dé o haga una buena demostración
- Haga que las habilidades vayan de lo simple a lo complejo
- Haga de la práctica de la habilidad un desafío
- Divida las habilidades en secciones
- No proporcione demasiada información.

Primeros auxilios para las lesiones deportivas

El riesgo de una lesión es algo inherente a la mayoría de los deportes. Los entrenadores tienen la responsabilidad de controlar las lesiones y mantenerlas a un nivel mínimo. También son responsables de tratar apropiadamente las lesiones ocurridas a sus atletas.

En el tratamiento de una lesión el objetivo principal es no provocar mayores daños. Las estadísticas han demostrado que más del 50 % de los jugadores lesionados reciben primeros auxilios inadecuados, esto provoca que se prolongue el tiempo necesario para que los atletas puedan volver a jugar.

Por lo tanto, es importante que o bien el entrenador o bien un miembro del equipo o padre relacionado con el club o la escuela tenga un certificado apropiado de primeros auxilios.

Hay muchas decisiones que se deben tomar cuando ocurre una lesión. Para el entrenador, la más importante de las decisiones es si el jugador puede continuar jugando o no. Los entrenadores deben siempre pecar de prudentes ya que el reanudar el juego podría causar un daño mayor a la parte lesionada.

Existen dos sistemas de primeros auxilios para el jugador lesionado. Los mismos están dirigidos al:

- Jugador inconsciente
- Jugador consciente

Jugador inconsciente = El ABC de los Primeros Auxilios

Si el jugador está inconsciente se encuentra en una situación que amenaza su vida por lo que se debe emplear el ABC de los Primeros Auxilios por un entrenador deportivo acreditado o por una persona acreditada en primeros auxilios.

- A Conducto respiratorio** Asegúrese de que el conducto respiratorio permanezca libre.
- B Respiración** Compruebe que el jugador respire. Observe los movimientos del pecho y/o el aire saliendo o entrando por la boca. Si el atleta no respira, una persona acreditada en primeros auxilios debe proceder con la técnica de respiración artificial.
- C Circulación** Detenga cualquier sangramiento presionando firmemente la parte lesionada y compruebe el pulso cerca de la nuca. Si no hay pulso, una persona acreditada en primeros auxilios deberá proceder con la Reanimación Cardio- Pulmonar (CPR). La técnica de respiración artificial y la Reanimación Cardio- Pulmonar deben mantenerse hasta que la respiración y la circulación se normalicen y/o hasta que llegue la ayuda profesional.

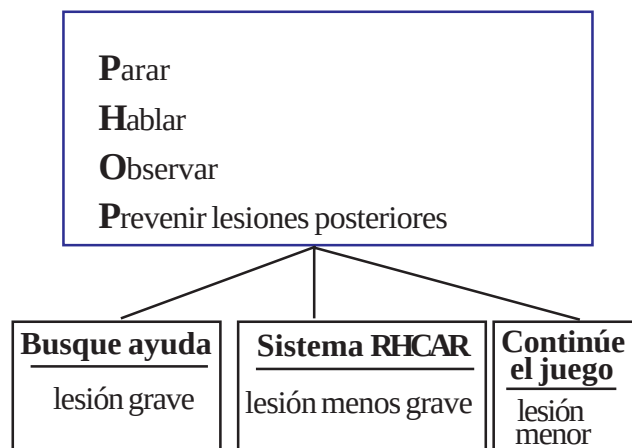
Nota: Es imprescindible que alguien relacionado con el equipo sea diestro en las técnicas arriba mencionadas.



Jugador consciente

Con todas las lesiones deportivas es importante tener un procedimiento establecido para seguir. El que presentamos a continuación le permite al entrenador valorar la gravedad de la lesión y determinar si el jugador puede continuar jugando o no.

Procedimiento



Parar

Impida que el atleta continúe participando en el juego, si es necesario, detenga el juego o competencia. Recuerde que cuando ocurre una lesión la persona más importante es la lesionada. Su reacción en ese momento tendrá un impacto significativo sobre el estado mental de esta persona.

El pánico no es la respuesta en una situación de crisis.

Hablar

Háblele al jugador lesionado. Formule preguntas como:

- ¿Puedes hablar?
- ¿Cómo sucedió?
- ¿Qué sentiste?
- ¿Dónde te duele?
- ¿Te duele cuando te mueves?
- ¿Es un dolor agudo, apagado o punzante?
- ¿Escuchaste algún sonido?

El entrenador debe escuchar atentamente todas las respuestas y debe prestar especial atención a los niveles de ansiedad del jugador. Recuerde permanecer calmado a pesar de la gravedad de la lesión. Este es un buen momento para que el entrenador aliente al jugador.

Mantenga la situación simple, sea positivo y dé confianza. Planifique lo que ha de decir para evitar que el lesionado haga algo que pueda complicar la lesión, al mismo tiempo, no permita que el jugador piense en las posibles consecuencias de lo sucedido.

Observar

Mientras el entrenador conversa con el atleta debe observar:

- a) El temperamento del atleta
 - ¿Es normal?
 - ¿Está angustiado?
- b) El sitio lesionado
 - ¿Hay hinchazón?
 - ¿Hay enrojecimiento?
 - ¿Hay alguna diferencia al compararlo con el otro miembro / extremo?
 - ¿Hay alguna deformidad?

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es afirmativa debe buscarse ayuda especializada.

Prevenir lesiones posteriores

Como se muestra en la página siguiente, existen tres caminos para el entrenador.

Según la gravedad de la lesión éstos son:

a) No se mueva. Busque ayuda profesional. Asegúrese de alejar a los curiosos. Si la lesión parece ser grave se debe confortar al jugador hasta que llegue un entrenador deportivo acreditado, una persona acreditada en primeros auxilios o un enfermero. Sus comentarios deben ser alentadores, positivos y dirigidos a mantener calmado al jugador. Usted debe saber cómo explicarle al atleta lo que se espera que ocurra a continuación **sin** dar lugar a preocupaciones.

b) Sistema RHCAR

Las primeras 48 horas son vitales en el tratamiento efectivo de cualquier lesión del tejido blando. Las lesiones tratadas debidamente en las primeras 48 horas pueden reducir el tiempo de restablecimiento hasta 6 semanas. El procedimiento inmediato debe seguir el sistema RHCAR. Éste se usa para distensiones musculares, hematomas, en resumen, todos los golpes y contusiones que ocurren en el deporte. Recuerde que con lesiones de este tipo se debe evitar los siguientes factores:

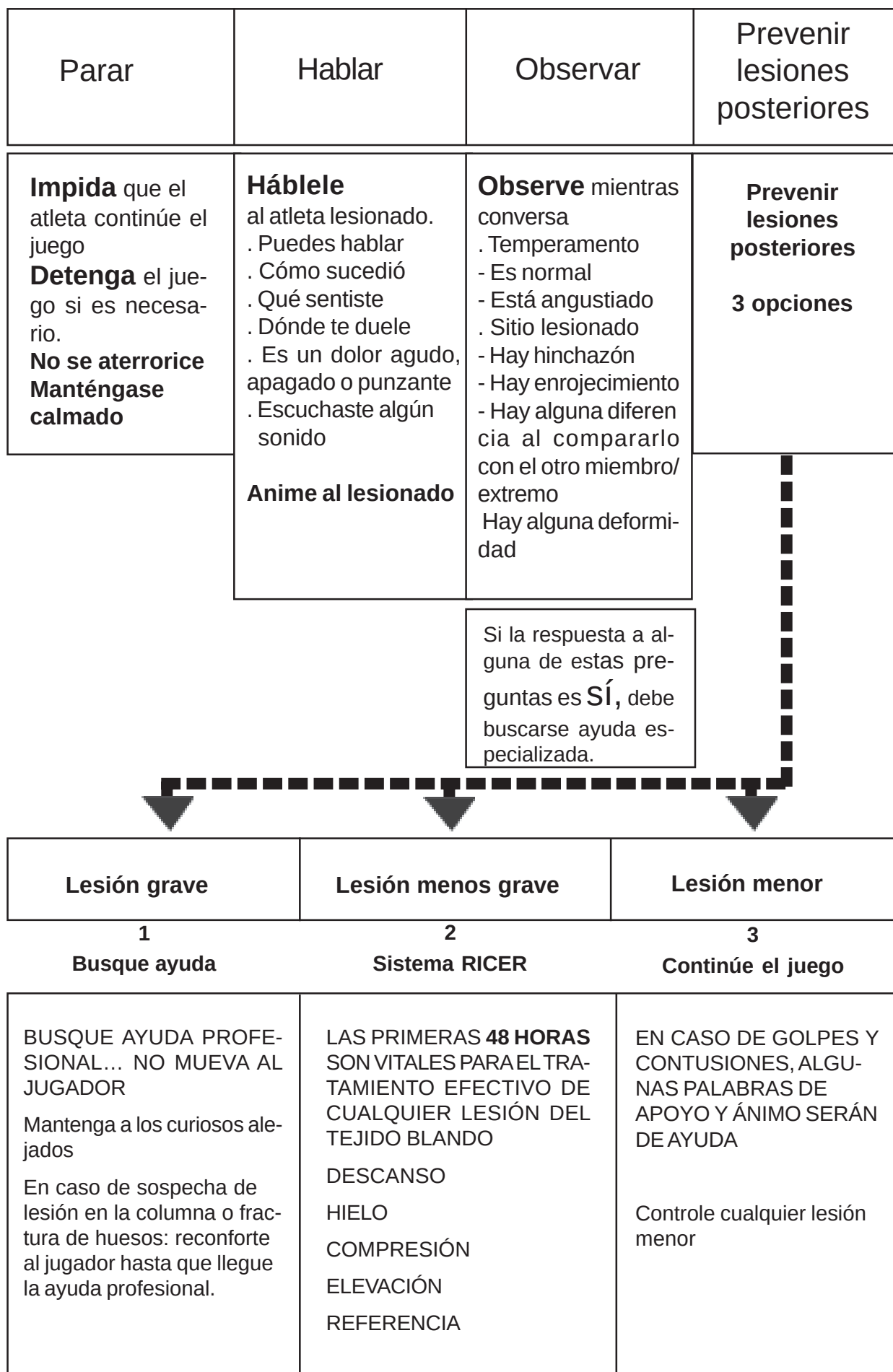
Calor- aumenta el sangramiento

Alcohol- aumenta la hinchazón

Carrera- o realizar ejercicios antes de tiempo puede empeorar la lesión

Masaje- en las primeras 48 horas aumenta la hinchazón y el sangramiento

c) Continúe el juego. Muchos atletas que normalmente tienen golpes y contusiones solo necesitan algunas palabras de aliento y apoyo para continuar el juego.



R.H.C.E.R.

Las primeras 48 horas son vitales para el tratamiento efectivo de cualquier lesión del tejido blando.

Las lesiones tratadas debidamente en las primeras 48 horas pueden reducir el tiempo de restablecimiento hasta 6 semanas.

El procedimiento inmediato debe seguir el sistema RHCAR

Éste se usa para distensiones musculares, hematomas, en resumen, todos los golpes y contusiones que ocurren en el deporte.

	Cómo	Por qué
Repose la parte lesionada	Mueva solo el lugar lesionado cuando no haya dolor.	La actividad estimulará el sangramiento al incrementar el flujo sanguíneo.
Hielo	Los métodos convencionales son: .hielo triturado en una bolsa .inmersión en agua helada .agua fría de la pila es mejor que nada .aplíquese por 20-30 minutos cada 2-3 horas durante 48 horas. CUIDADO .No aplique el hielo directamente a la piel para evitar las quemaduras. .No aplicárselo a personas con problemas circulatorios. .Los niños tienen una tolerancia más baja al hielo.	.Reduce la respuesta inflamatoria. .Reduce el dolor .Reduce los espasmos musculares
Compresión	Aplique una venda amplia alrededor de la parte lesionada	.Reduce el sangramiento y la hinchazón .Brinda apoyo a la parte lesionada
Elevación	Levante la parte lesionada por encima del nivel del corazón en todas las ocasiones posibles	.Reduce el sangramiento y la hinchazón .Reduce el dolor
Referencia	Consulte a algún profesional calificado como un doctor o un fisioterapeuta	.Para cerciorarse de la gravedad de la herida .Para tener otra opinión experta sobre el programa de rehabilitación requerido.

Lesiones

Lesión	Síntomas y Signos	Posibles causas	Tratamiento
Dolor en la espinilla	Sensibilidad Dolor en la espinilla El dolor aumenta al correr y saltar. Hinchazón	Demasiada actividad Calzado inadecuado Desequilibrio en la postura Desequilibrio muscular.	Disminuir la actividad dolorosa RHCER Fisioterapia Calzado apropiado Control ortosis
Dolor en la rodilla	Dolor alrededor de la rodilla. El dolor aumenta al hacer deportes, subir/ bajar escaleras, sentarse. Hinchazón Decoloración	Demasiada actividad Desequilibrio en la postura Calzado inadecuado Desequilibrio muscular Aceleración del crecimiento	Disminuir la actividad RHCER Fisioterapia Vendar Calzado apropiado Control ortosis
Dolor en el talón	Sensibilidad alrededor del talón. El dolor aumenta al correr y saltar	Tensión de los músculos de la pantorrilla Calzado inadecuado Aceleración del crecimiento	Disminuir la actividad RHCER Fisioterapia Programa de estiramiento Calzado apropiado Control ortosis
Dolor en el hombro	Dolor al realizar algunos movimientos. Reducción de movimientos. Sensibilidad local	Aumento de la actividad Técnica inadecuada	Disminuir la actividad RHCER Fisioterapia Programa de estiramiento Ejercicios Modificar la actividad
Dolor en el codo	Dolor en la zona del codo. Aumento del dolor al realizar algunas actividades (estrechar manos, levantar, agarrar)	Molestias Aumento de la actividad Desequilibrio muscular Técnica inadecuada Cambio de agarre Falta de control	Disminuir la actividad RHCER Fisioterapia Programa de estiramiento Asegurar el codo Modificar la técnica

Responsabilidades legales del entrenador de Tenis de Mesa

1. **Proporcionar un ambiente seguro**

Las instalaciones y equipos deben ser seguros tanto para los usuarios como para las personas implicadas en la competencia.

2. **Las actividades deben planificarse adecuadamente**

La disparidad en el aprendizaje y las lesiones pueden ser el resultado de sesiones de práctica no planificadas. El uso adecuado de los avances en la enseñanza de nuevas habilidades es imperativo.



3. **Los jugadores deben ser evaluados ante posibles lesiones e incapacidad**

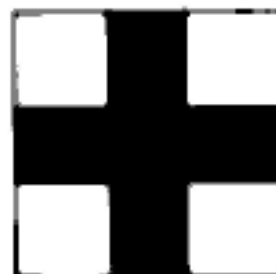
No se debe esperar que los atletas que presenten lesiones o incapacidad ejecuten actividades potencialmente peligrosas. No se debe forzar a ningún jugador a tomar parte en actividades en las que no desee participar. Se deben atender las diferencias individuales.

4. **Las actividades deben ser cuidadosamente supervisadas**

Una adecuada supervisión es necesaria para garantizar que el ambiente de la práctica y la competencia sea tan seguro como sea posible.

5. **Los entrenadores deben saber qué hacer**

Los entrenadores deben tener conocimiento de los procedimientos básicos de emergencia y mantenerse actualizados sobre los mismos. Deben conocer los procedimientos para el tratamiento de lesiones. Los entrenadores deben tener escrito un plan de emergencia y asegurar que la correcta asistencia médica esté disponible. Por lo menos, los entrenadores deben asegurar que nada de lo que se haga agravará la lesión.



6. **Desarrollar reglas claras y escritas para el entrenamiento y la conducta general**

Muchas lesiones son el resultado de descuidos en los vestidores y los lugares de entrenamiento.

Deben desarrollarse reglas claras y escritas para la conducta general y el comportamiento en tales situaciones.

7. **Los entrenadores deben mantener registros adecuados**

Los registros adecuados constituyen una ayuda útil para la planificación y son esenciales en todos los casos de lesiones. Deben existir tarjetas de registro de todos los jugadores, incluyendo información médica y general relevante así como informes del progreso. Se deben realizar informes de accidentes (no diagnósticos) tan pronto como sea posible después de ocurrir cada lesión.



Código de Ética del Entrenador

1. **Respete los derechos, dignidad y valía de todo ser humano.**
. Dentro del contexto de la actividad, trate a todos con igualdad, independientemente del sexo, origen étnico, o religión.
2. **Asegúrese que el tiempo que el jugador pasa con usted es una experiencia positiva.**
. Todos los jugadores merecen igual atención y oportunidades.
3. **Trate a cada jugador como una persona.**
. Respete el talento, las etapas de desarrollo y las metas de cada jugador por individual.
. Ayude a cada jugador a alcanzar su máximo potencial
4. **Sea justo, considerado y honesto con los jugadores.**
5. **Sea profesional y acepte la responsabilidad por sus acciones.**
. Muestre patrones elevados de lenguaje, modales, puntualidad, preparación y presentación.
. Muestre control, respeto, dignidad y profesionalismo en todo lo relacionado con el deporte - esto incluye a los adversarios, los entrenadores, los oficiales, los administradores, los periodistas, los padres y los espectadores.
. Aliente a los jugadores a demostrar las mismas cualidades.
6. **Comprométase a brindar un servicio de calidad a sus jugadores.**
. Mantenga o perfeccione su calificación actual.
. Persiga el perfeccionamiento continuo mediante la valoración de los rendimientos y la constante educación del entrenador
7. **Actúe en consecuencia con las reglas y el espíritu de su deporte.**
. Respete las directrices de los cuerpos nacionales e internacionales que dirigen su deporte.
8. **Cualquier contacto físico con los jugadores debe ser:**
. Apropiado para la situación.
. Necesario para el desarrollo de habilidades del jugador
9. **Absténgase de cualquier forma de abuso personal hacia los jugadores.**
. Esto incluye abuso verbal, físico y emocional.
. Manténgase alerta ante cualquier forma de abuso hacia sus jugadores proveniente de otras fuentes mientras estén bajo su cuidado.
10. **Absténgase de cualquier forma de acoso sexual hacia sus jugadores.**
11. **Provea un ambiente seguro para el entrenamiento y la competición.**
. Garantice que el equipo y las instalaciones satisfagan los patrones de seguridad.
. El equipo, las reglas y el ambiente deben ser apropiados para la edad y habilidad de los jugadores
12. **Muestre preocupación y cuidado hacia los jugadores enfermos o lesionados.**
. Proporcione un programa de entrenamiento modificado cuando sea apropiado.
. Permita participación adicional en entrenamientos y competiciones sólo cuando sea apropiado.
. Busque consejo médico cuando sea necesario.
. Mantenga el mismo interés y apoyo hacia los jugadores enfermos y lesionados
13. **Muéstrese como un modelo positivo para su deporte y sus jugadores.**

Los entrenadores deben...

- Ser tratados con respeto y franqueza.
- Tener acceso a oportunidades de desarrollo individual .
- Poseer un nivel de entrenamiento apropiado a su nivel de competencia.

SECCIÓN 2:

Entrenamiento con principiantes y Entrenamiento escolar

(a) “Derribando barreras con pelotas del Tenis de Mesa”

(introducción a lecciones sencillas del Tenis de Mesa con un mensaje humanitario - para líderes comunitarios y jóvenes trabajadores)

Lo que se necesita	Página 28
Comenzando	Página 29
Clases introductorias - Resumen	Página 29
Empuñadura /presa / agarre	Página 30
Actividad 1- Relevos en el Tenis de Mesa	Página 31
Actividad 2- Rebote	Página 32
Posición de base	Página 33
Actividad 3 - Juego de piernas con espejo	Página 33
Derecha / Revés	Página 34
Actividad 4 - Alrededor de la mesa	Página 35
Servicio / Devolución de servicio	Página 36
Actividad 5- Vence al campeón	Página 37
El camino para nuestros jóvenes	Página 38
¿Su vida da vueltas?	Página 39
Organización de un torneo	Página 40
Certificados	Página 42
Competencia por equipos	Página 48

Sección 2:

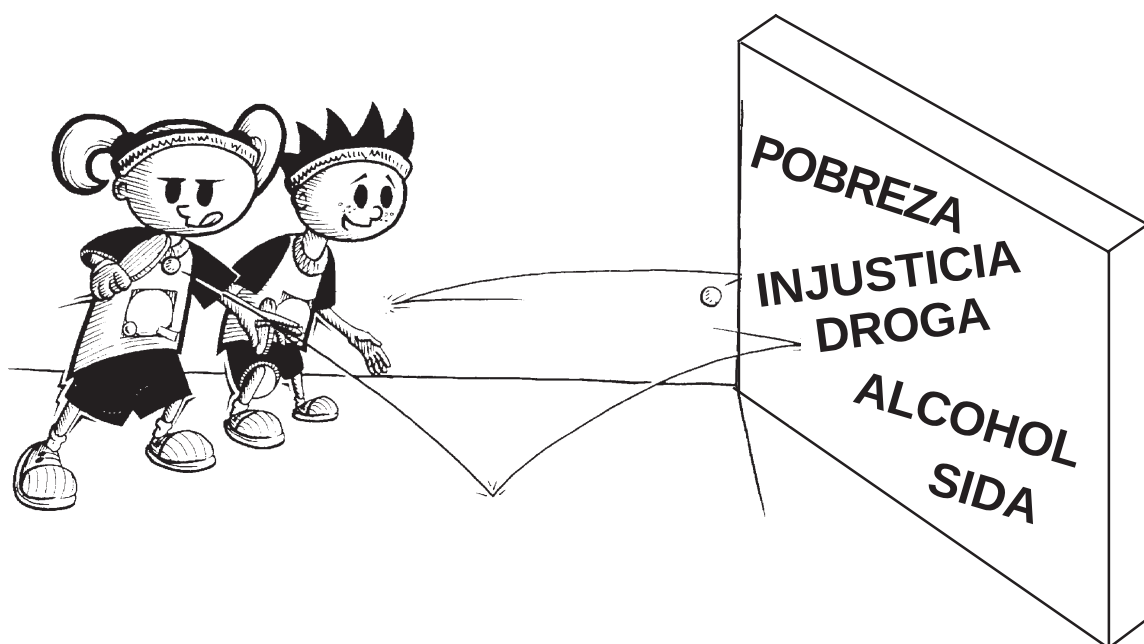
Entrenamiento con principiantes y Entrenamiento escolar

Programa

“Derribando barreras con pelotas del Tenis de Mesa”

“Derribando barreras
(de pobreza, injusticia, SIDA, drogas, alcohol)

con pelotas de Tenis de Mesa”



Este programa de iniciación infantil es para los maestros de escuela, los trabajadores juveniles, los grupos comunitarios y los entrenadores principiantes y ofrece:

Una guía paso a paso, fácil de seguir para utilizar el Tenis de Mesa como una herramienta para proporcionarles a nuestros jóvenes una oportunidad para luchar..

Patrocinado/ apoyado por: _____

Lo que se necesita

1. Raquetas y pelotas

Contacte con su Asociación Nacional de Tenis de Mesa para ver si cumple los requisitos para _____ (patrocinador) “Derribando barreras con pelotas del Tenis de Mesa” lote de equipamiento de 10 raquetas y 50 pelotas.

Contacte para detalles:

Nombre: _____ Dirección: _____

Teléfono: _____ Fax: _____ Correo electrónico: _____

2. Mesas y redes

“Toda mesa es una mesa para el Tenis de Mesa”

Si no cuenta con una mesa apropiada, sea creativo y facilite mesas:

- Cualquier mesa disponible
- Un pedazo de madera contrachapada
- Cuatro mesas escolares unidas
- Una puerta desaprovechada
- Haga una mesa de cemento (nunca se parte y puede utilizarse para comer, etc.)

La red puede ser:

- Un pedazo de madera aproximadamente de 15 cm. de ancho y lo suficientemente larga como para atravesar la mesa
- Cartulina o papel fuerte doblado en forma de triángulo
- Libros verticalmente dispuestos



3. Sobre todo, lo que más necesita es

- ENTUSIASMO
- SENTIDO DE DIVERSIÓN
- DESEO DE AYUDAR A LA JUVENTUD

Comenzando

Nuestras clases introductorias están basadas en todas las actividades que tengan los siguientes principios :

- *Diversión
- *Actividad
- *Aprendizaje
- *Principio “Hágalo sencillo”



Asimismo se pretende:

OPTIMIZAR LA PARTICIPACIÓN con EL MÍNIMO EQUIPAMIENTO POSIBLE

Clase de iniciación

Siga simplemente las actividades paso a paso.

La duración puede ser desde 30 minutos o hasta 2 horas.

Las clases de iniciación incluyen:

Tiempo (aproximado)	Actividad	Introducción de conceptos	Equipo necesario
10 minutos	RELEVOS	Empuñadura / Agarre -Agarre europeo / lapicero Coordinación mano-ojo	1 raqueta por equipo 1 pelota por equipo
10 minutos	JUEGO DEL REBOTE	Agarre -Apretón de manos/ lapicero Coordinación mano-ojo	Mínimo - 1 raqueta para 4 jugadores - 1 pelota para 4 jugadores
10 minutos	JUEGO DEL ESPEJO	Posición de base Juego de piernas	No se necesita equipamiento
10 minutos	ALREDEDOR DE LA MESA	Derecha - Revés	Mínimo -2 raquetas, 2 pelotas
10 minutos	VENCE AL CAMPEÓN	Servicio Reglas básicas	Mínimo - 2 raquetas, 1 pelota por mesa

CONCEPTO INTRODUCIDO: EMPUNADURA (PRESA O AGARRE)

Agarre europeo

1. La raqueta se aguanta en la palma de la mano.
2. Los dedos pulgar e índice descansan fuertemente y de forma paralela en el borde recto de la goma.
3. Los tres dedos restantes se colocan alrededor del mango de la raqueta para brindar estabilidad.



*Agarre europeo
Derecha*



*Agarre europeo
Revés*

Agarre lapicero

1. El pulgar y el índice rodean el mango de la raqueta.
2. Los dedos restantes ensortijados o extendidos, descansan en el dorso de la raqueta. Frecuentemente se utiliza solo la parte delantera de la raqueta con este tipo de agarre.



*Agarre lapicero
Vista frontal*



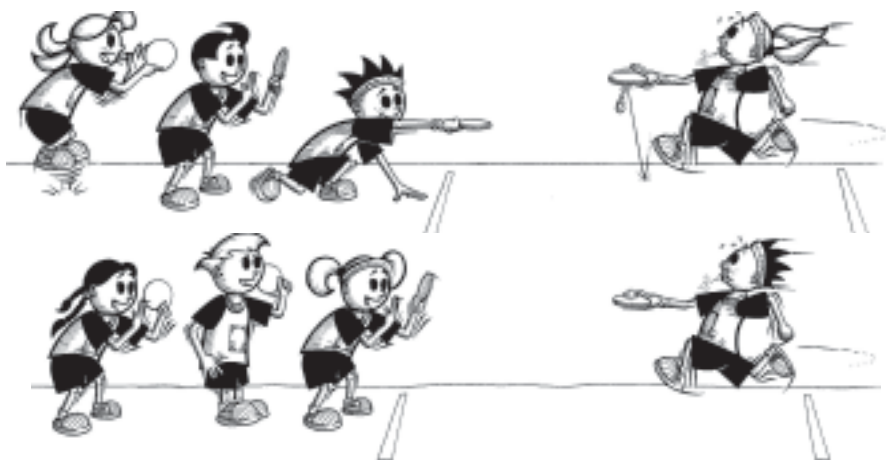
*Agarre lapicero
Vista posterior Estilo chino*



*Agarre lapicero
Vista posterior Estilo coreano/japonés*

ACTIVIDAD 1

RELEVOS EN EL TENIS DE MESA

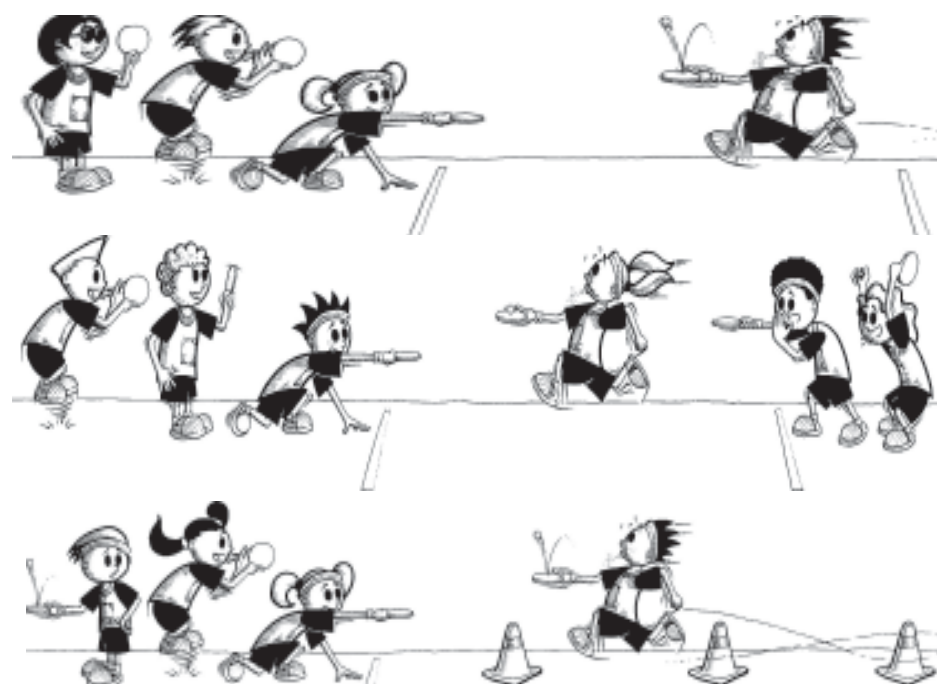


Cómo jugar

- Distribuya a los jugadores en equipos de 3-4.
- Cada equipo necesita 1 raqueta y 1 pelota.
- A la señal de inicio (“ya” o silbato) el primer jugador de cada equipo ejecuta la tarea, pasa la pelota al segundo jugador y así sucesivamente.
- Al final del relevo los equipos se sientan en sus hileras.
- El relevo puede hacerse:
 - Balanceando la pelota sobre la raqueta.
 - Golpeando la pelota sobre el piso.
 - Botando la pelota al aire.
 - Alternando derecha y revés botando la pelota al aire
- Siempre se debe utilizar el agarre correcto.

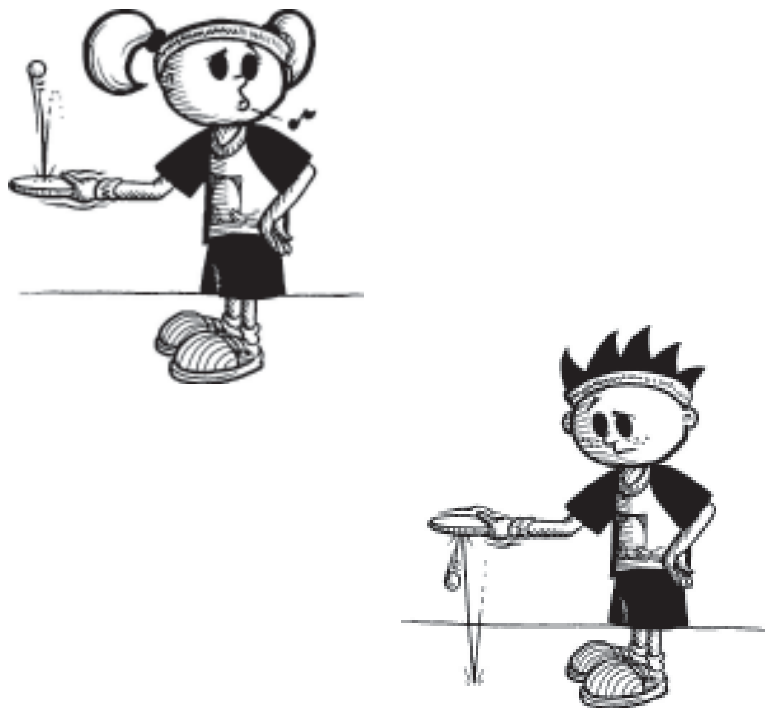
El relevo puede hacerse de tres maneras

- Ir a un punto fijo y volver.
- Los equipos se dividen en dos y se colocan uno frente al otro a una distancia determinada.
- Usar conos o jugadores para hacer zig-zag



ACTIVIDAD 2

REBOTE



Cómo Jugar

Se le entrega una pelota a cada jugador y se les pide que cuenten cuántos botes pueden hacer en 30 segundos con las siguientes variantes. De no existir el equipamiento suficiente, los jugadores pueden alternar contando los puntos de la pareja y haciendo la actividad.

Cuadro de control para el bote en 30 segundos	Fecha/ Puntuación			
1. Botando la pelota con la derecha				
2. Botando la pelota con el revés				
3. Botando la pelota alternando derecha y revés				
4. Botando la pelota alternando el borde de la raqueta y el lado de derecha				
5. Botando la pelota sobre el piso usando la derecha				
6. Botando la pelota sobre el piso usando el revés				
7. Botando la pelota sobre el piso alternando derecha y revés				
8. Botando la pelota contra la pared usando el lado de derecha				
9. Botando la pelota contra la pared usando el revés				
10. Botando la pelota contra la pared alternando derecha y revés				
11. Golpeando contra la pared usando la derecha				
12. Golpeando contra la pared usando el revés				
13. Golpeando contra la pared alternando derecha y revés				



¿Probaste con botes más bajos para aumentar tu puntuación?

Después de 30 segundos pregunte a los jugadores cuántos puntos pudieron hacer. *Esta hoja se puede fotocopiar para cada jugador.*

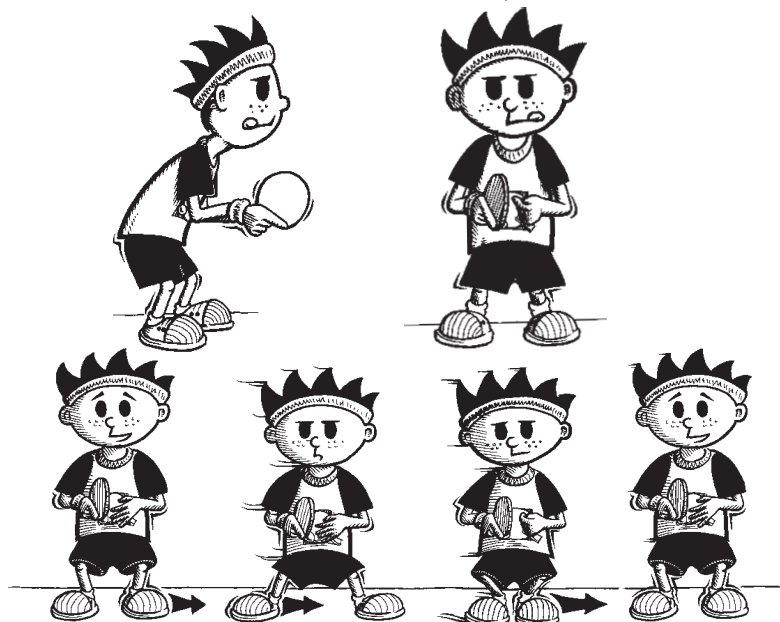
CONCEPTO INTRODUCIDO

POSICIÓN DE BASE - JUEGO DE PIERNAS

- Enseñe la posición de base, e invite a los jugadores a imitarlo
- Rodillas flexionadas e inclinadas ligeramente hacia adelante
- Piernas separadas al nivel de los hombros
- Raqueta a la altura de la mesa y frente al cuerpo (para pasar con facilidad al lado de derecha o revés)

Actividad 3

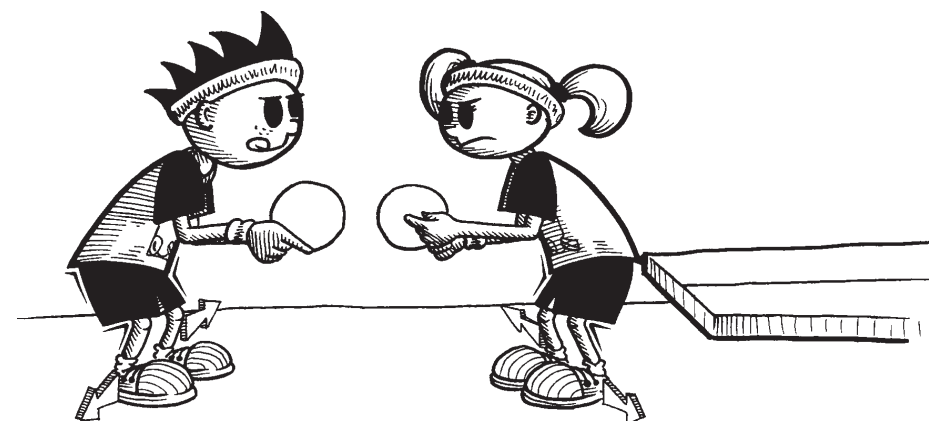
Juego de Piernas con Espejo



Comience en la posición de base
Para desplazarse hacia la izquierda dé un pequeño paso con el pie izquierdo hacia la izquierda

El pie derecho se desplaza próximo al pie izquierdo

El pie izquierdo se desplaza hacia la izquierda a la posición de base

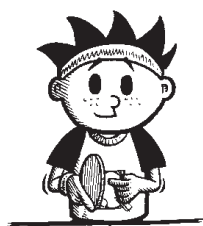


Cómo jugar

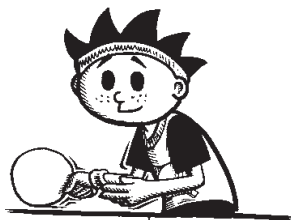
- Ambos jugadores comienzan en la posición de base, uno frente al otro.
- Se designa un jugador como “líder” y el otro es “la reflexión del espejo”. El líder se coloca frente a la mesa.
- El líder se desplaza de lado a lado usando el juego de piernas lateral al azar y con cambios rápidos de dirección.
- “La reflexión del espejo” intenta seguir los movimientos del líder.
- 30 segundos de actividad, 30 segundos de descanso. Se debe cambiar el líder y continuar.

CONCEPTO INTRODUCIDO

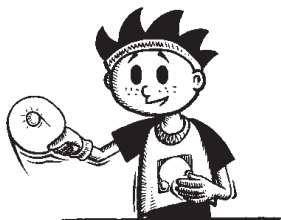
DERECHA



Posición de base



Movimiento Preparatorio



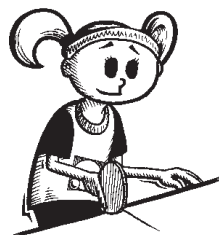
Movimiento hacia delante



Terminación

- Las piernas separadas al nivel de los hombros y con 45° con respecto a la mesa.
(Diestros - pie izquierdo hacia adelante)
(Zurdos - pie derecho hacia adelante)
- Comience con la raqueta a su lado y a la altura de la cadera.
- Siga hacia su cabeza como si saludase.

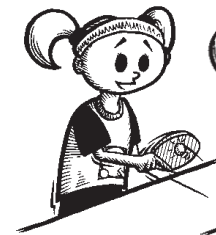
REVÉS



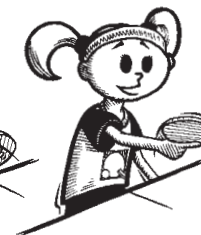
Posición de base



Movimiento Preparatorio



Movimiento hacia delante



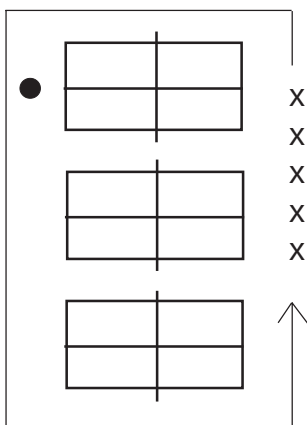
Terminación

- Piernas separadas al nivel de los hombros y en la posición básica.
- Raqueta frente al estómago.
- Terminación hacia adelante y hacia arriba como si lanzase un platillo.

ACTIVIDAD 4

ALREDEDOR DE LA MESA

Cómo Jugar



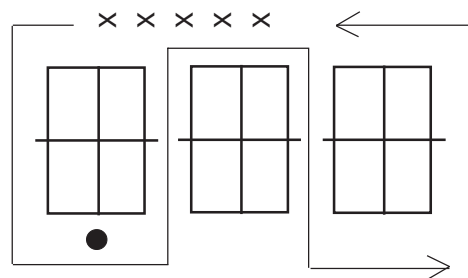
- Los jugadores usan el golpe de derecha y corren alrededor de las mesas.
- El número de mesas se puede calcular a 1 mesa por cada 4 jugadores. De existir solo una mesa calcule una distancia similar.
- Después de varias vueltas puede empezar a eliminar a los jugadores que cometan errores, pídale que se sienten.
- A medida que se reduzca el número de jugadores, reduzca también el número de mesas (1 mesa por 4 jugadores) o la distancia similar.
- Cuando queden sólo 2 jugadores, colóquelos uno frente al otro para que se turnen en golpear la pelota, colocar la raqueta sobre la mesa y dar la vuelta.
- Repítalo con el revés pero desplazándose en la dirección contraria.

Nota: Los diagramas son para jugadores diestros que juegan de derecha. Los zurdos deben usar el revés cuando los diestros usen la derecha y viceversa.

Variantes

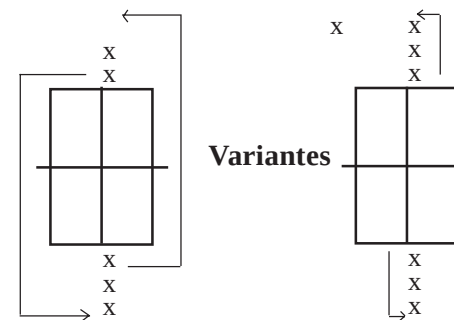
Zig zag alrededor de la mesa

- Use 3 ó 5 mesas (1 mesa / 4 jugadores) para que los jugadores golpeen la pelota y hagan el zigzag alrededor de las mesas.
- Realice una eliminatoria después de varias vueltas.
- Cuando queden 10 jugadores rodee las mesas y continúe como con "Alrededor de la mesa".



Mantenga la olla hirviendo

- 3-4 jugadores se alinean en cada extremo de la mesa.
- Los jugadores golpean una pelota y se unen al otro extremo de la mesa.
- Las mesas compiten entre sí para ver cuál alcanza la mayor cantidad de puntos consecutivos.

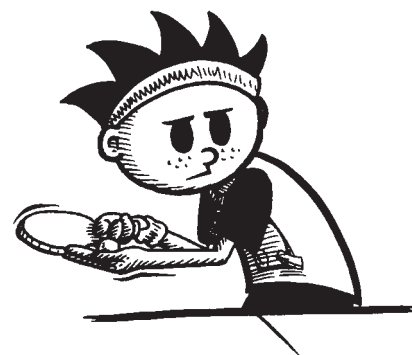


Variantes

CONCEPTO INTRODUCIDO

SERVICIO

Los jugadores sirven desde la parte de atrás de la mesa a su oponente para que la pelota bote primero en su zona y luego en la zona del contrario. Si en el servicio la pelota golpea la red en el trayecto, pero aún así es un buen servicio esto se considera un servicio “nulo” y el jugador podrá volver a sacar. El servicio se alterna cada dos puntos.



DEVOLUCIÓN DEL SERVICIO

La pelota se debe golpear después de haber botado en la zona de quien debe recibir. La devolución debe hacerse por encima de la red (para la devolución la pelota no necesita botar en las dos zona de la mesa, sólo en la zona del oponente.)

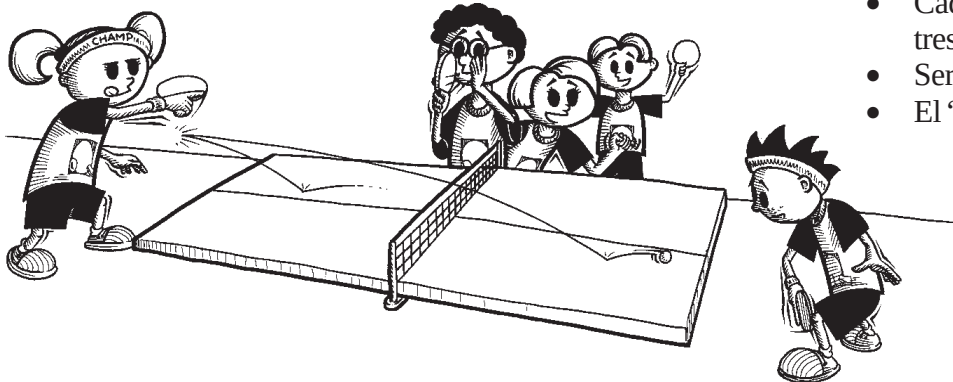


ACTIVIDAD 5

VENCE AL CAMPEÓN

Cómo jugar

- Explique las reglas básicas.
- Número de jugadores: 4-8 por mesa.
- El primer contrincante en la hilera arbitra el juego.
- Un jugador comienza siendo el “campeón” y los demás son los contrincantes.
- Cada jugador desafía al “campeón” a un partido, al que antes llegue a tres puntos. Quien venza al “campeón ocupa su lugar”
- Servicios alternos - primero el retador
- El “campeón” se retira después de ganar tres juegos consecutivos.



¿Saludaste al adversario y al árbitro al concluir el juego?

El camino para nuestros jóvenes

“Todos somos ganadores”

“El viaje de mil kilómetros,
comienza, con un
paso.....
y usted acaba de dar el primer
paso para una vida mejor”



Paso 1

¡Felicitaciones!
Ya ha dado el primer
paso al asistir a este seminario especial
“Derribando barreras
con pelotas de Tenis de Mesa

Paso 2

Únase a un club, un equipo
escolar, un grupo juvenil de
Tenis de Mesa.

Paso 3

Juegue en algunas compe-
tencias
-Recuerde que si lo hace lo
mejor posible siempre será
un ganador.

Paso 4

La elección es suya
-Torneo Escolar
-Torneo Estatal/ Provin-
cial
-Juegos Nacionales
-Juegos Continentales
-Campeonato del Mundo
-Juegos Olímpicos

“Derribando barreras
(de pobreza, injusticia, el SIDA, las dro-
gas, el alcohol)
con pelotas de Tenis de Mesa”

¿Su vida da vueltas?

Los jugadores de Tenis de Mesa son “ganadores”

- Tienen un futuro
- Creen en ellos mismos
- Tienen el coraje de decir NO al:

SEXO SIN PROTECCIÓN, A LAS DROGAS, AL ALCOHOL Y AL TABACO



Los deportistas usan protección porque les interesa su salud y la de los suyos. Si a usted le interesa su salud y la de sus compañeros, entonces necesita protección:

- Use siempre el condón al tener relaciones sexuales
- Mantenga una pareja fiel

Organización de un Torneo

Las competiciones se deben organizar en principio para:

- Realizar muchos partidos cortos con cambios rápidos.
- Reducir la importancia de ganar y perder, haciendo énfasis en el número de puntos ganados más que en los partidos ganados o perdidos.
- Permitir que todos los participantes reciban un certificado basado en los puntos ganados para lograr una mayor autoestima.

Actualmente el Tenis de Mesa se juega internacionalmente a 11 puntos. Cada jugador sirve 2 puntos antes de cambiar el servicio.

Si el juego alcanza 10-10, el servicio se alterna, y el primer jugador en obtener ventaja de 2 puntos es el ganador.

Para nuestro torneo, sugerimos distribuir a los jugadores en grupos de 8 y jugar 1 juego a 11 por cada partido.

Los jugadores jugarán contra todos en su grupo, de esta manera, jugarán un total de 7 juegos.

Torneo

Equipamiento: 2 raquetas y una pelota por mesa

Distribuya a los jugadores en grupos de 8:

Jugador 1: _____	Jugador 5: _____
Jugador 2: _____	Jugador 6: _____
Jugador 3: _____	Jugador 7: _____
Jugador 4: _____	Jugador 8: _____

Siga cada partido como se indica:

1ra ronda	2da ronda	3ra ronda	4ta ronda	5ta ronda	6ta ronda	7ma ronda
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

1-8	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	8-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-8
3-6	2-5	8-4	7-3	6-2	5-8	4-7
4-5	3-4	2-3	8-2	7-8	6-7	5-6

Registre los puntos ganados por cada jugador en la **FILA** correspondiente y en la **COLUMNA** que corresponde al número del jugador contra quien jugó.

Por ejemplo 1-8, Jugador 1 gana 11-6

7-5, Jugador 7 gana 11-4

Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	Puntos ganados total
1:								11	
2:									
3:									
4:									
5:							4		
6:									
7:					11				
8:	6								

Los juegos durarán aproximadamente 3 minutos.

En cada grupo de 8 se disputarán 28 partidos.

Para terminar los 28 partidos en una mesa se tardará aproximadamente 28×3 minutos = 84 minutos o aproximadamente una hora y media.

Certificados

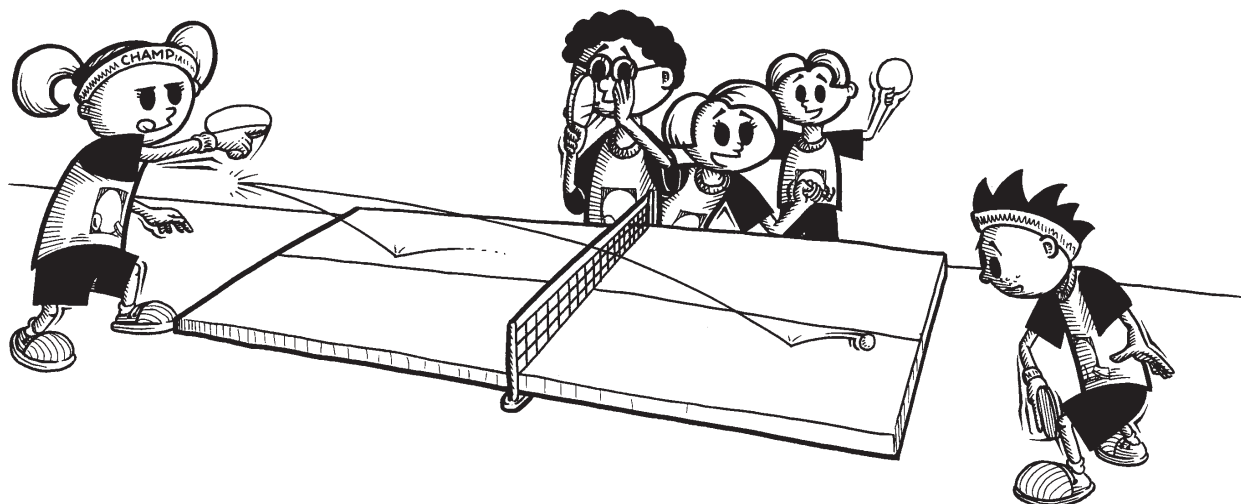
Se pueden entregar certificados a todos los participantes:

Certificado “Futuro Campeón”- para un total de más de 60 puntos

Certificado “Soy un ganador”- para un total entre 40 y 59 puntos

Certificado “Estoy satisfecho porque di lo mejor de mí”- para un total de 0 a 39 puntos

Los certificados se pueden fotocopiar o reproducir.

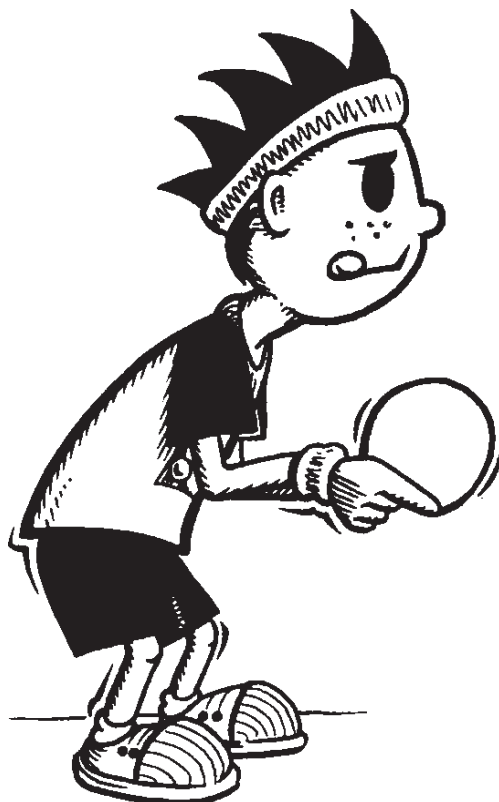




FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS DE MESA

PROGRAMA
“Derribando Barreras con pelotas de Tenis de Mesa”

**Certificado
FUTURO CAMPEÓN**



SUPPORTED BY:  **Butterfly®**

Otorgado a: _____

De: _____

Sede: _____ Fecha: _____

Firma del coordinador: _____

Nombre y cargo del coordinador: _____

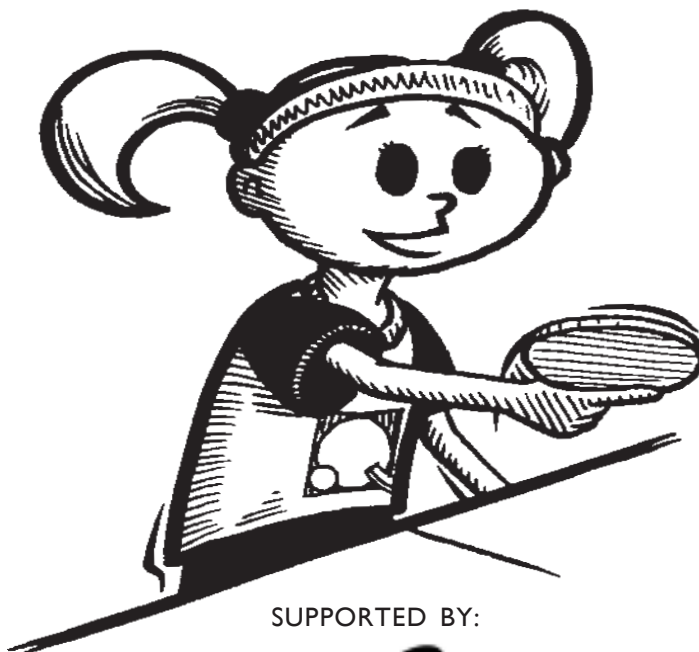


FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS DE MESA

PROGRAMA

“Derribando Barreras con pelotas de Tenis de Mesa”

Certificado FUTURA CAMPEONA



SUPPORTED BY:



Otorgado a: _____

De: _____

Sede: _____ Fecha: _____

Firma del coordinador: _____

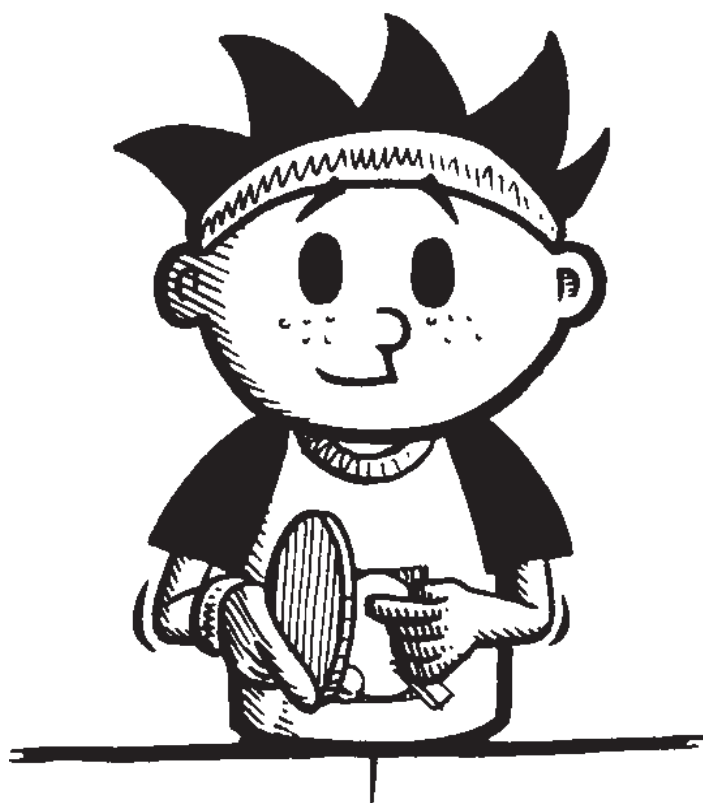
Nombre y cargo del coordinador: _____



FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS DE MESA

PROGRAMA
“Derribando Barreras con pelotas de Tenis de Mesa”

Certificado
SOY UN GANADOR



Otorgado a: _____

De: _____

Sede: _____ Fecha: _____

Firma del coordinador: _____

Nombre y cargo del coordinador: _____

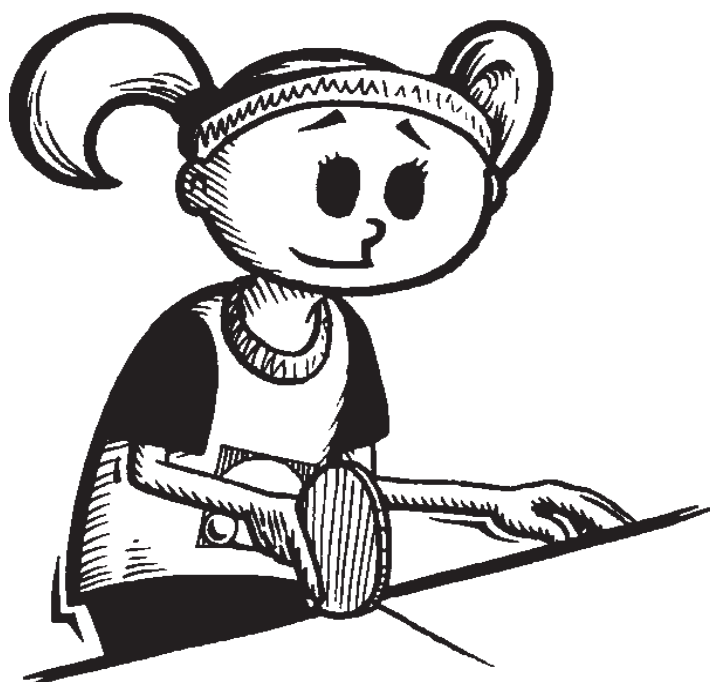


FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS DE MESA

PROGRAMA

“Derribando Barreras con pelotas de Tenis de Mesa”

Certificado SOY UNA GANADORA



Otorgado a: _____

De: _____

Sede: _____ Fecha: _____

Firma del coordinador: _____

Nombre y cargo del coordinador: _____

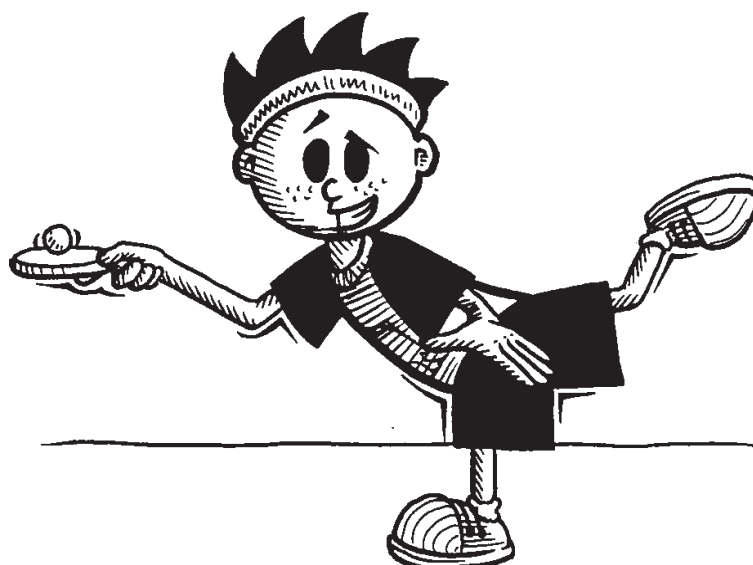


FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS DE MESA

PROGRAMA

“Derribando Barreras con pelotas de Tenis de Mesa”

**ESTOY SATISFECHO
PORQUE DI LO MEJOR
DE MI**



CERTIFICADO

Otorgado a: _____

De: _____

Sede: _____ Fecha: _____

Firma del coordinador: _____

Nombre y cargo del coordinador: _____



FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS DE MESA

PROGRAMA

“Derribando Barreras con pelotas de Tenis de Mesa”

**ESTOY SATISFECHA
PORQUE DI LO MEJOR
DE MI**



CERTIFICADO

Otorgado a: _____

De: _____

Sede: _____ Fecha: _____

Firma del coordinador: _____

Nombre y cargo del coordinador: _____

Competición por equipos

Las competiciones por equipos se pueden organizar fácilmente utilizando un método similar al del torneo.

Las competiciones por equipos se pueden realizar en el mismo momento cada semana o fin de semana. Podemos formar 8 equipos de dos jugadores, cada jugador juega dos partidos individuales y un doble, como se muestra abajo en el acta de resultados por equipos.

Los partidos serán al mejor de 3 juegos hasta 11 puntos, de manera que los partidos de un equipo durarán aproximadamente 45 minutos (5 partidos x 9 minutos) si se juega en 1 mesa.

Con 8 equipos una ronda durará aproximadamente 3 horas (4 x 45 minutos) si se juega en 1 mesa.

1ra ronda	2da ronda	3ra ronda	4ta ronda	5ta ronda	6ta ronda	7ma ronda
1-8	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	8-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-8
3-6	2-5	8-4	7-3	6-2	5-8	4-7
4-5	3-4	2-3	8-2	7-8	6-7	5-6

Por ejemplo para la primera ronda

El equipo 1 juega con el equipo 8 a las 3:00 p.m.

El equipo 2 juega con el equipo 7 a las 3:45 p.m.

El equipo 3 juega con el equipo 6 a las 4:30 p.m.

El equipo 4 juega con el equipo 5 a las 5:15 p.m.

Si tenemos 4 mesas todos los partidos se pueden jugar a la vez, de esta manera se terminará una ronda completa en 45 minutos.

Nombre del Equipo:				Nombre del Equipo:				Partidos		Juegos	
Nombre del Jugador		1	2	Nombre del Jugador	1	2	3	AB	XY	AB	XY
A				X							
B				Y							
Dobles				Dobles							
A				Y							
B				X							

TIEMPO	PARTIDOS	JUEGO	FIRMA DEL CAPITAN
Ganador			
Perdedor			

SECCIÓN 2:

Entrenamiento con principiantes y entrenamiento escolar

- b) Programa “TOPS- Tenis de Mesa en programas escolares”
(Programas Escolares detallados para maestros y entrenadores)

Consejos para los nuevos instructores	Página 49
El juego	Página 55
Planificación de las clases	Página 57
Nivel 1 5-8 años	Página 59
Nivel 2 9-16 años	Página 79
Nivel 3 9-16 años	Página 109
Fichas de golpes básicos	Página 119
Tarjetas de actividades (juegos introductorios divertidos) . .	Página 129
Circuito de habilidades	Página 163
Premio a la destreza	Página 177

SECCIÓN 2:

Entrenamiento con principiantes y entrenamiento escolar

b) Programa “TOPS- Tenis de Mesa en programas escolares”

Consejos para los nuevos instructores

Lo que se espera de usted

1. Asistencia regular a 1 ó 2 clases por semana (dependiendo de su compromiso)
2. Compromiso continuo con el programa de Tenis de Mesa.
3. Preparación diligente y familiarización con la planificación de las clases.
Dirigir y guiar las clases.
4. Garantizar que se practique con seguridad.
5. Animar a los participantes a divertirse ya que esa es la idea del programa.
6. Ofrecer a **todos** los participantes la oportunidad de mejorar sus habilidades.



Gánese el respeto de los jugadores de su grupo

1. Preocúpese por ellos.
2. Sea paciente y comprensivo.
3. Sea dinámico.
4. Sea entusiasta.
5. Tenga un buen conocimiento de las clases a impartir.
6. Muestre sentido de humor.



Ideas para las clases

Antes de la clase...

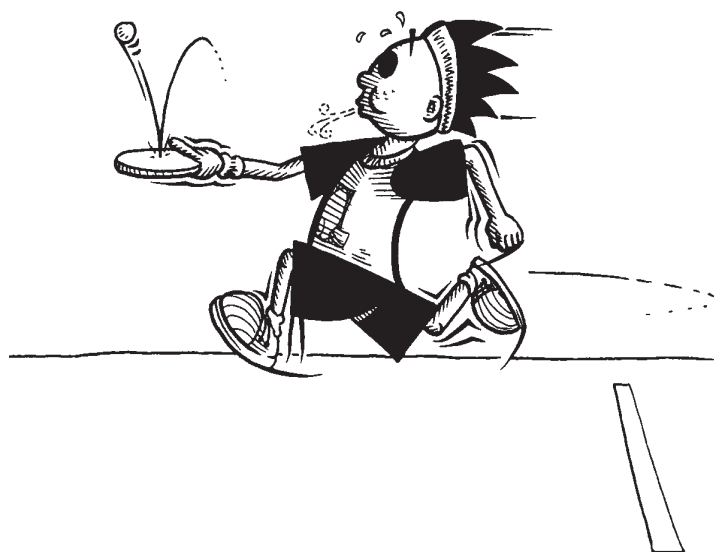
1. Lea la clase con antelación.
2. Domine las reglas y habilidades del juego.
3. Manténgase atento a los procedimientos de seguridad.

Durante la clase...

1. Involucre a los alumnos inmediatamente en la acción, no se tome mucho tiempo explicando.
2. Observe los errores, si son muchos los niños que incurren en el mismo error, enseñe nuevamente el ejercicio.
3. Observe los alumnos que realizan correctamente la habilidad, puede usarlos como ejemplo ante sus compañeros.
4. Demuestre lo que desee que hagan sus niños, no se limite solo a decírselo. Asegúrese de que todos puedan escuchar y observar.
5. Compruebe que los participantes realicen el ejercicio con calidad.
6. Esté siempre dispuesto a elogiar.
7. Propicie la diversión y el entretenimiento durante el juego y la práctica.

Al final de la clase...

1. ¿Fue divertido?
2. ¿Los participantes aprendieron o mejoraron sus habilidades?
3. ¿Disfruté haciéndolo?
4. ¿Qué puedo hacer para mejorar la clase?



Cada clase debe tener...

1. Actividad de introducción

Implica actividades divertidas con habilidades que tienen parte de juego en ellas, además aumenta la flexibilidad y coordinación de los niños.

2. Desarrollo de la habilidad

Se debe enseñar a los niños una habilidad nueva y permitir que la ejerciten utilizando diferentes técnicas.

3. Juego

A menudo no se realiza el juego completo sino que se lleva lo aprendido a una situación competitiva para que los niños sepan la razón por la que han aprendido dicha habilidad y cómo se ajusta al juego.

Nota: Vuelta a la calma

Aunque la mayoría de las clases en este manual no son extremadamente agotadoras debe estar atento cuando los alumnos necesiten recuperarse producto del ejercicio extenuante; esto abarca el estiramiento de los músculos y permitir que los músculos se recuperen. Sus coordinadores, entrenador o maestro de educación física son un buen recurso para esto.

Comportamiento del jugador

El primer día

Dígale a los participantes lo que espera de ellos.

- Buena conducta- no hablar cuando Vd. lo hace
- Participación
- Esfuerzo que siempre traten de hacerlo lo mejor posible

Opciones que se pueden usar cuando los participantes no tienen buena conducta

Llame a los participantes por su nombre cuando les llame la atención.

Si continúa con la mala conducta

sáquelo temporalmente de la actividad.

Si continúa el mal comportamiento,

informe al coordinador.



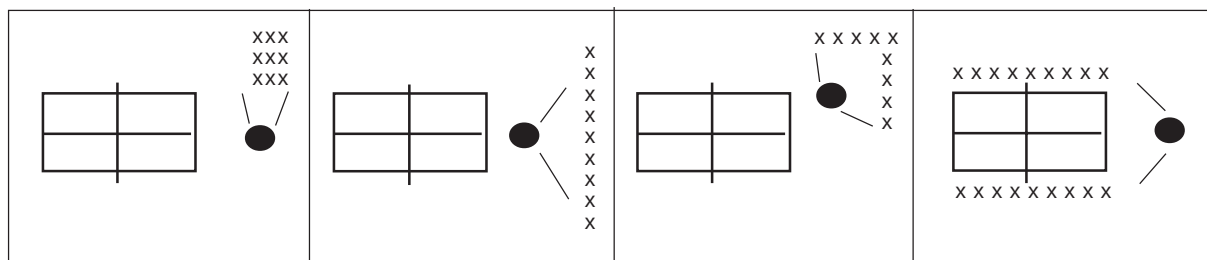
No utilice los ejercicios físicos como castigo.

Organización del grupo

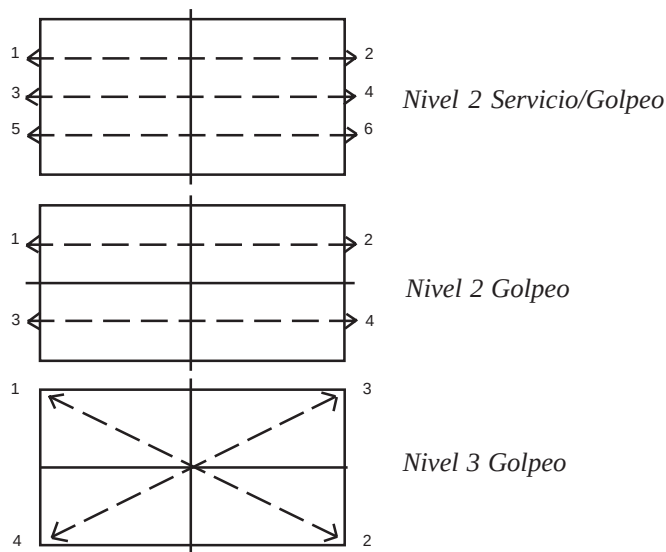
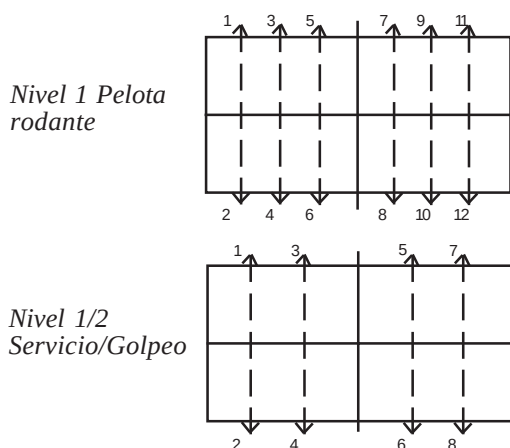
Cuando hable con el grupo asegúrese que:

- Pueda verlos a todos
- Puedan escucharle
- No se distraigan con algo que pasa detrás de usted
- No hablen al mismo tiempo que Vd.

Ejemplos para lograr esto:



Diversa cantidad de jugadores pueden utilizar una mesa de Tenis de Mesa de tamaño real.



Contenidos importantes

Al dar instrucciones

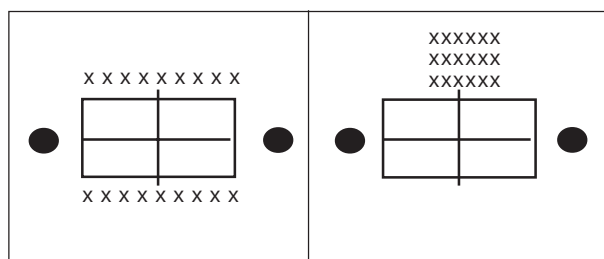
- 1 · Sea entusiasta
- 2 · Transmita las instrucciones de forma clara y sencilla
- 3 · Diga lo que desee comunicar sin dar demasiada información adicional
- 4 · Hable lo suficientemente alto para que todos puedan escuchar
- 5 · Hable despacio
- 6 · Hable claramente
- 7 · Haga que su voz suene interesante

Demostraciones

Ejecute físicamente lo que desea que los niños hagan. Utilice un alumno aventajado o un video de Tenis de Mesa para las demostraciones.

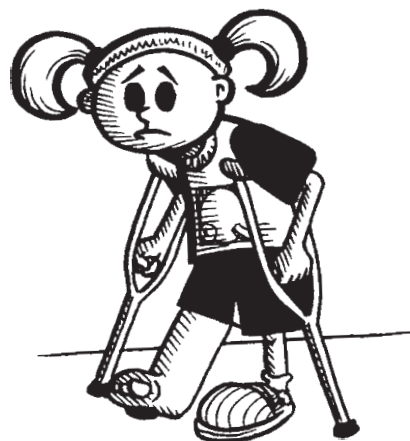
1. Haga demostraciones al:
 - Mostrar una técnica nueva.
 - Mejorar una técnica estudiada.
 - Mostrar una práctica nueva.
2. Demuestre lentamente primero.
3. Explique cómo la habilidad que se está demostrando forma parte del juego.
4. No brinde demasiada información de inmediato. (2-3 puntos serán suficientes).
5. Asegúrese que todos puedan ver su demostración.

Ejemplo de esquema para la demostración



Evite las lesiones

1. Escoja una superficie lisa y segura para trabajar.
2. Despeje el área de equipos en desuso o sobrantes.
3. Permita que los niños ingieran líquido si el calor es excesivo.
4. Asegúrese que todos los equipos sean seguros, especialmente las mesas y los alrededores.
Cerciórese que las patas de las mesas sean seguras.



De ocurrir una lesión- permanezca calmado.

Si un jugador resultase lesionado notifíquese al coordinador. Usted debe permanecer junto al jugador lesionado para reconfortarlo.

Nota especial

Algunos niños querrán solamente jugar y no entrenar.

No caiga en la trampa de no enseñar las habilidades. Usted no está para entretener a los niños, sino para enseñarles nuevas habilidades de manera divertida.

Recuerde:

1. Usar variedad de técnicas e incorporar juegos en las clases de habilidad.
2. Hacer la práctica de la habilidad importante para el juego del Tenis de Mesa.
3. Repetir las habilidades para que los niños las perfeccionen. El juego sin la práctica podría convertirlos en **los mejores en hacer las cosas mal**.
4. Utilice mini juegos al enseñar las habilidades.

Calentamiento y vuelta a la calma

El calentamiento ideal...

- Eleva la temperatura corporal.
- Da lugar al aumento de la pulsación, 10-30 latidos por minuto por encima de lo normal para un corazón en reposo.
- Incluye ejercicios de baja intensidad que permiten amplio alcance de movimientos de locomoción.
- Es de bajo impacto.
- Es rítmico y continuo.
- Va de los grupos musculares generales a los específicos.
- Abarca el estiramiento de los grupos musculares principales que se usarán en la clase.

¿Por qué?

- Ayuda a prevenir las lesiones ya que aumenta la temperatura en los músculos y aumenta la circulación alrededor de las articulaciones.
- Aumenta el suministro de oxígeno a los músculos para que estén disponibles para una actividad más vigorosa.
- Permite que los músculos se contraigan más rápido y más fuerte.
- Perfecciona la coordinación.



La vuelta a la calma ideal...

- Provoca un descenso de la temperatura muscular y el ritmo cardiaco.
- Abarca ejercicios de baja intensidad que permiten un amplio alcance de movimientos de locomoción.
- Es de bajo impacto.
- Es rítmico y continuo.
- Comprende el estiramiento de los grupos musculares mayores que se usaron en la clase.
- Incluye una actividad de relajación.
- Dura aproximadamente 10 minutos.

¿Por qué?

- La temperatura corporal y el ritmo cardiaco disminuyen lentamente.
- Ayuda a despejar la acumulación de ácido láctico en los músculos (el ácido láctico propicia el dolor muscular).
- Los músculos necesitan estirarse después de la contracción continua durante la sesión.
- Ayuda a la relajación.

Tops Tennis de Mesa – El juego

• El juego

Tops Tennis de Mesa se puede jugar en individuales y dobles, en juegos de hasta 11 puntos. Cada jugador sirve dos veces antes de cambiar. Un partido es al mejor de cualquier número impar de juegos. Si la puntuación está empatada en 10-10 se alterna el servicio hasta que un jugador lleve ventaja de 2 puntos (12-10 ó 13-11).

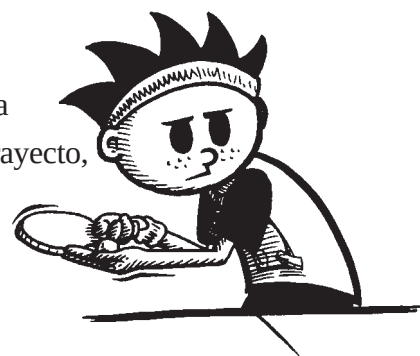
Otra opción es la de jugar un tiempo límite (5 minutos), el jugador que lleve la delantera al concluir el tiempo límite es el ganador. Si hay empate, se juega por un punto extra.

• Comienzo del juego

El juego comienza de una de las dos formas siguientes para ver qué jugador servirá primero: a) lanzar una moneda o b) un jugador (el árbitro o el anotador) oculta la pelota en una mano debajo de la mesa, el otro jugador deberá decir en qué mano se encuentra la pelota oculta.

• Servicio

Los jugadores sirven desde la parte de atrás de la mesa para que la pelota bote primero en su mitad de la mesa y luego en la mitad contraria. Si en el servicio la pelota golpea la red en el trayecto, pero aún así es un buen servicio esto se considera un servicio “nulo” y el jugador podrá volver a sacar. El servicio se alterna después de dos puntos.



• Devolución del servicio

La pelota se debe golpear después de haber botado en la mitad de la mesa del restador. La devolución debe hacerse por encima de la red (para la devolución la pelota no necesita botar en las dos mitades de la mesa, solo en la mitad de su oponente).



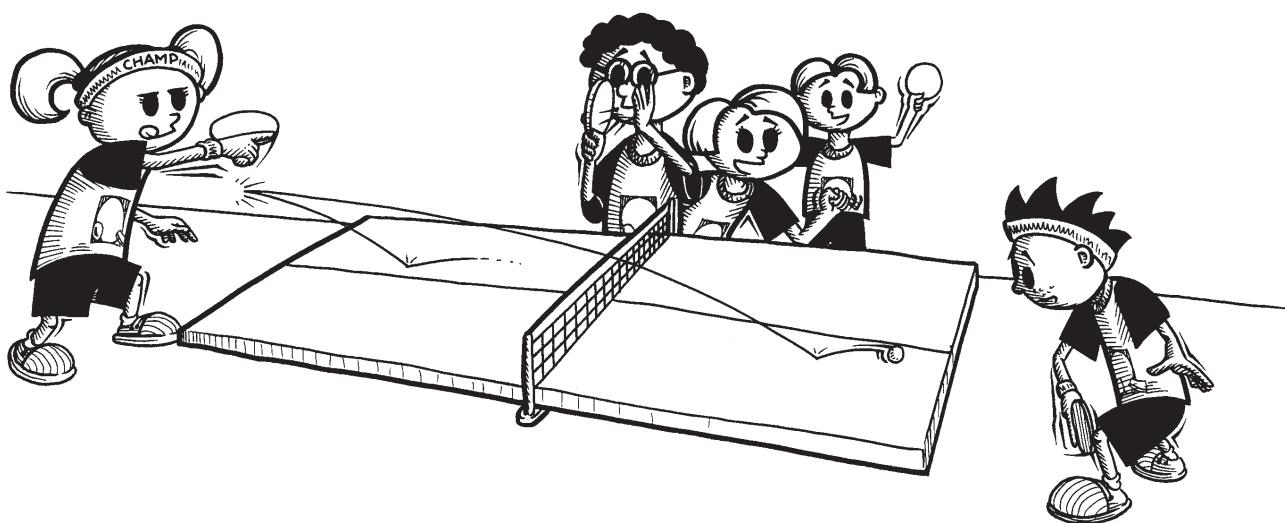
• Jugada

El receptor debe devolver el servicio golpeando la pelota después de haber botado. La pelota se debe golpear alternativamente por encima de la red por cada uno de los jugadores hasta que uno de ellos falle en la devolución. La pelota debe golpearse antes de botar dos veces en la mesa. La secuencia de golpes termina si la pelota no cae en la mesa, si un jugador falla al pegarle o si lo hace sin que la pelota haya caído en su zona.

• Puntuación

Se anota un punto cada vez que se gana una jugada. Se gana un juego cuando un jugador alcanza los 11 puntos. Si ambos jugadores alcanzan 10 puntos, gana el primero en conseguir diferencia de 2 puntos, con servicios alternos. Un partido se gana cuando un jugador ha ganado 2 juegos (en el caso de un partido al mejor de 3 juegos). Al jugar con un límite de tiempo el ganador es quien lleve la delantera al concluir el tiempo. Si hay empate se juega un punto extra.

Nota: En la puntuación los puntos del servidor se dicen primero.



Planificación de las clases

Nivel 1 (5-8 años): Principiantes

Clase 1	Tenis de Mesa con globos	Página 60
Clase 2	Tenis de Mesa rodante	Página 65
Clase 3	Tenis de Mesa en el banco	Página 68
Clase 4	Juego de la rana	Página 71
Clase 5	Premio a la destreza- Prueba para la medalla de bronce.	Página 75

Nivel 2 (9-16 años): Intermedios

Clase 1	Habilidades básicas y reglas	Página 82
Clase 2	Golpeo de derecha / revés.	Página 87
Clase 3	Dobles y Partido de entrenamiento de la Liga Escolar de Tenis de Mesa	Página 92
Clase 4	Corte sobre la mesa de derecha y revés y Liga escolar de Tenis de Mesa - 1ra vuelta.	Página 94
Clase 5	Juego de piernas y Liga escolar de Tenis de Mesa - 2da vuelta.	Página 100
Clase 6	Topspin y Liga escolar de Tenis de Mesa - 3ra vuelta	Página 102
Clase 7	Juegos, habilidades y estrategias	Página 104
Clase 8	Torneo de individuales	Página 106
Clase 9	Premio a la destreza- Prueba para la medalla de plata	Página 107
Clase 10	Finales de la liga escolar de Tenis de Mesa y eliminatorias	Página 108

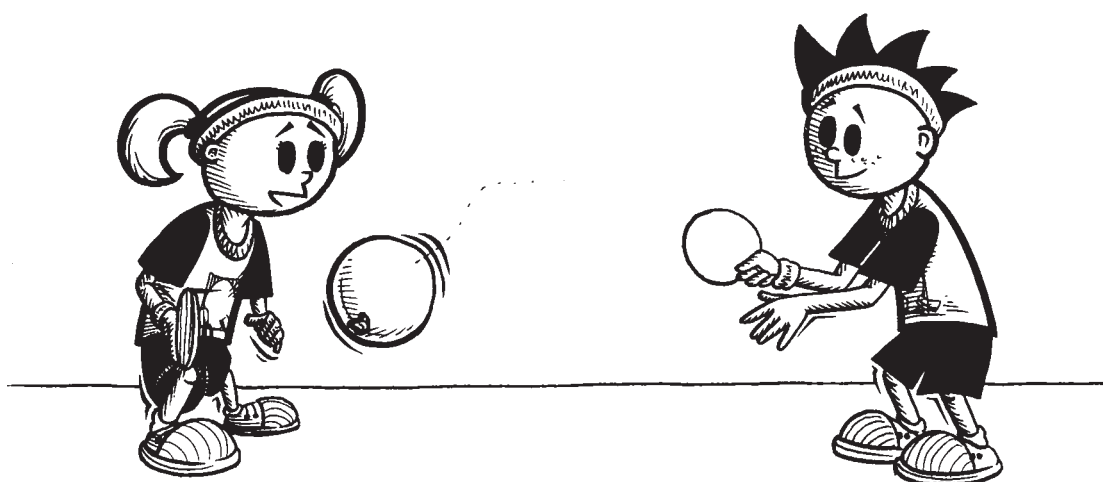
Nivel 3 (9-16 años): Extensión

Clase 11	Técnicas del juego de piernas	Página 110
Clase 12	Topspin contra el corte	Página 112
Clase 13	Remate y globo	Página 114
Clase 14	Entrenando como el mejor	Página 116
Clase 15	Torneo de dobles	Página 118

Planificación de las clases

Nivel 1 (5-8 años): Principiantes

Clase 1	Tenis de Mesa con globos	Página 60
Clase 2	Tenis de Mesa rodante	Página 65
Clase 3	Tenis de Mesa en el banquillo	Página 68
Clase 4	Juego de la rana	Página 71
Clase 5	Premio a la destreza- Prueba para la medalla de bronce	Página 75



Nivel 1: Tops Tennis de Mesa

Clase 1: Tenis de Mesa con globos

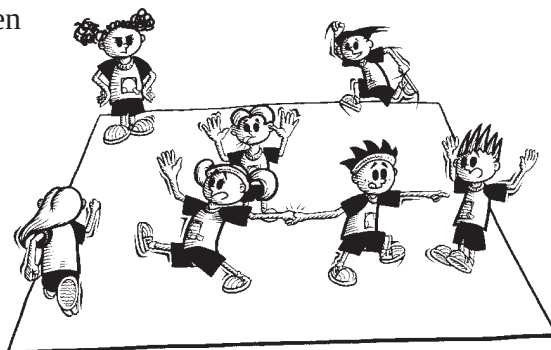
Equipo

- 1 raqueta para cada jugador
- 1 globo para cada jugador

Actividad introductoria

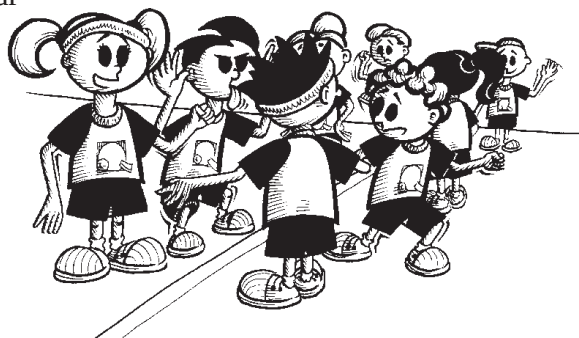
Cadena “pegados” – 5 minutos

- El juego se realiza dentro de un área designada.
- El maestro escoge un jugador.
- El jugador debe pegar o tocar a otro.
- Estos dos, tomados de las manos, deben pegar o tocar a otros.
- Se continúa hasta que todos los jugadores formen parte de la cadena. Solo los dos jugadores de las puntas pueden pegar a otros jugadores.



Ratas y conejos – 5 minutos

- Divida el grupo en dos equipos, uno frente a otro con una línea de por medio.
- Los miembros de un equipo serán “ratas” y los del otro equipo “conejos.”
- El entrenador llamará bien a “ratas” o bien a “conejos.”
- Si el entrenador llama “ratas”, deben retroceder más allá de la línea antes de que los “conejos” los toquen.
- Los que sean tocados deberán cambiar de lugar en la línea y pasar al otro equipo.
- Tras varias llamadas, el equipo con mayor cantidad de miembros es el ganador.



Empuñadura / Presa / Agarre

(2 minutos)

Agarre Europeo

1. Se sostiene la raqueta en la palma de la mano.
2. Los dedos pulgar e índice descansan fuertemente y de forma paralela en el borde recto de la goma.
3. Los tres dedos restantes se colocan alrededor del mango de la raqueta para brindar estabilidad.



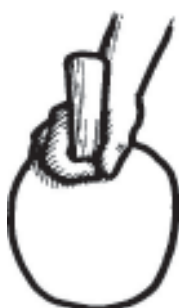
Agarre europeo (derecha)



Agarre europeo (revés)

Presa lapicero

1. El pulgar y el índice rodean en forma de círculo el mango de la raqueta.
2. Los dedos restantes ensortijados o extendidos, descansan en la cara posterior de la raqueta.



*Agarre lapicero
(vista frontal)*



*Agarre lapicero
(vista posterior estilo chino)*

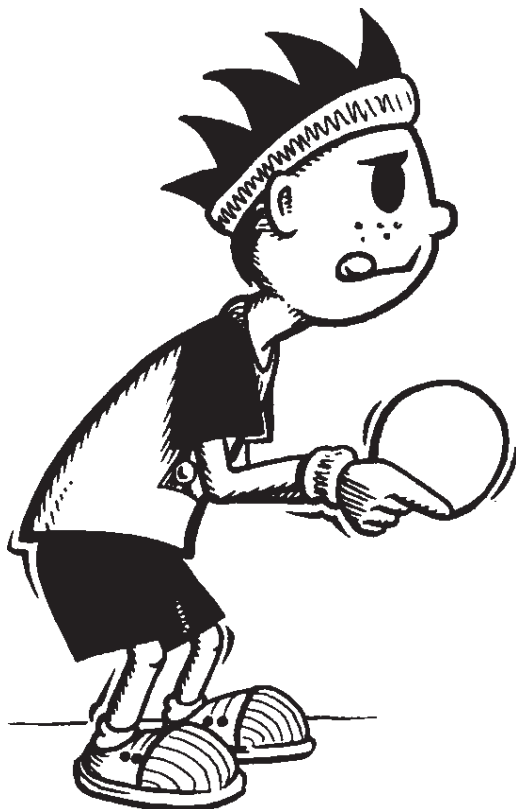


*Agarre lapicero
(vista posterior estilo coreano/ japonés)*

Posición de base

(3 minutos)

- Demuestre la posición e invite a los jugadores a imitarlo.
- Rodillas flexionadas e inclinadas ligeramente hacia adelante.
- Piernas separadas al nivel de los hombros.
- Raqueta a la altura de la mesa y frente al cuerpo (para que el cambio entre derecha y revés sea fácil)



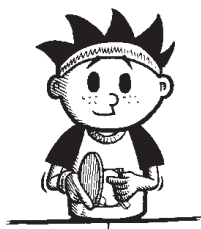
Derecha y revés con globo

(5 minutos)

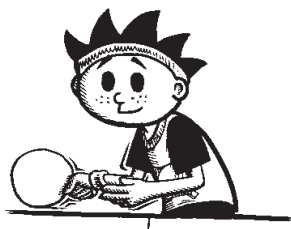
- Utilizando el agarre correcto golpee el globo con el lado de derecha.
- Cuente cuántos botes puede hacer sin equivocarse.
- Repítalo con el revés.

Golpe de derecha

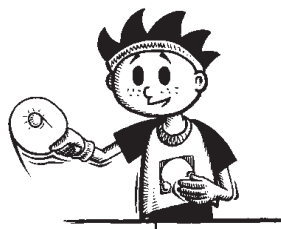
(10 minutos)



Posición "Listo"



Movimiento preparatorio



Movimiento hacia adelante

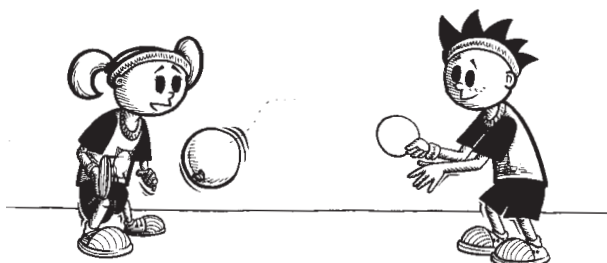


Terminación

- Distribuya a los alumnos en parejas, un globo para cada dos.
- Lanzar el globo entre los dos utilizando el lado de derecha.
- Cuente cuantos golpes de derecha pueden lograr
- Sin que el globo caiga al piso.

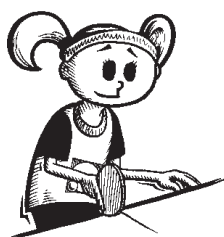
Véase Tarjeta de golpes 1, página 120

- Piernas separadas al nivel de los hombros.
- Piernas en posición básica en relación con el compañero.
- (Diestros – pie izquierdo hacia delante)
- (Zurdos – pie derecho hacia delante)
- Terminación hacia la cabeza como si saludase



Golpe de revés

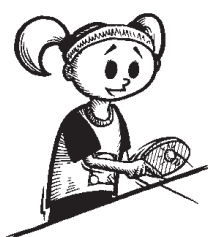
(10 minutos)



Posición "Listo"



Movimiento preparatorio



Movimiento hacia adelante



Terminación

- Como para el ejercicio de derecha.
- Cuente cuantos golpes de revés pueden lograr sin que la pelota caiga al piso.
- Piernas separadas al nivel de los hombros y en la posición básica.
- Raqueta a la altura del estómago.
- Termine el movimiento hacia delante y hacia arriba como si lanzase un disco

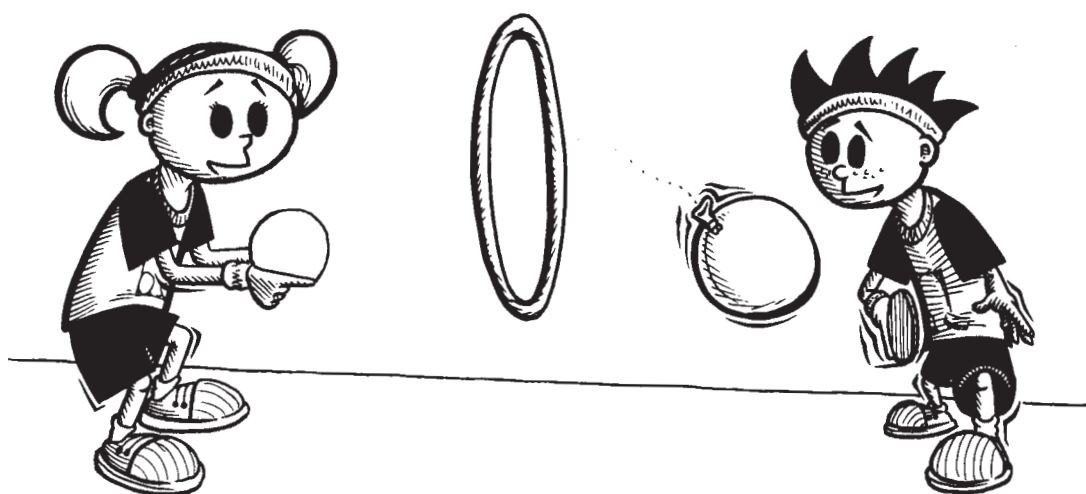
Véase Tarjeta de golpes básicos 2, página 121

Juego

Juego Aro-Globo Pelota

(10 minutos)

- Coloque o cuelgue un aro a la altura de la parte superior del cuerpo de los jugadores o haga que los jugadores en grupos de tres sujeten el aro.
- En parejas, los jugadores deben golpear el globo a través del aro, se gana un punto por cada golpe certero.
- El servicio es alternativo.
- Un juego a once puntos.



Nivel 1: Tops Tenis de Mesa

Clase 2: Tenis de Mesa rodante

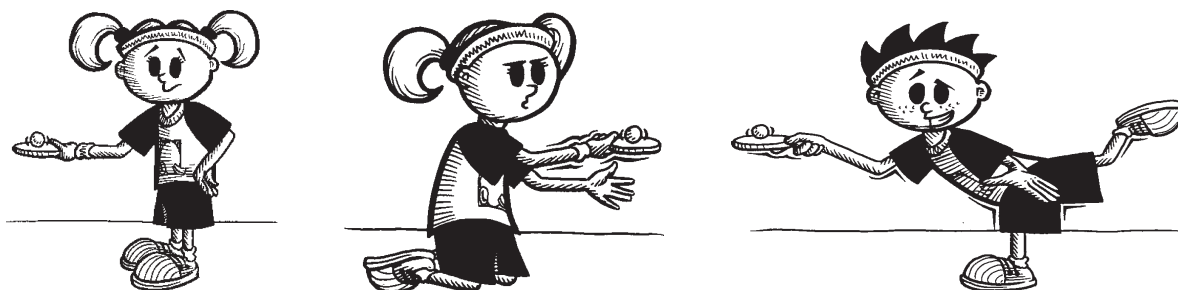
Equipo

- Una raqueta para cada jugador.
- Una pelota para cada jugador.

Actividad introductoria

Equilibrio de la pelota - 5 minutos

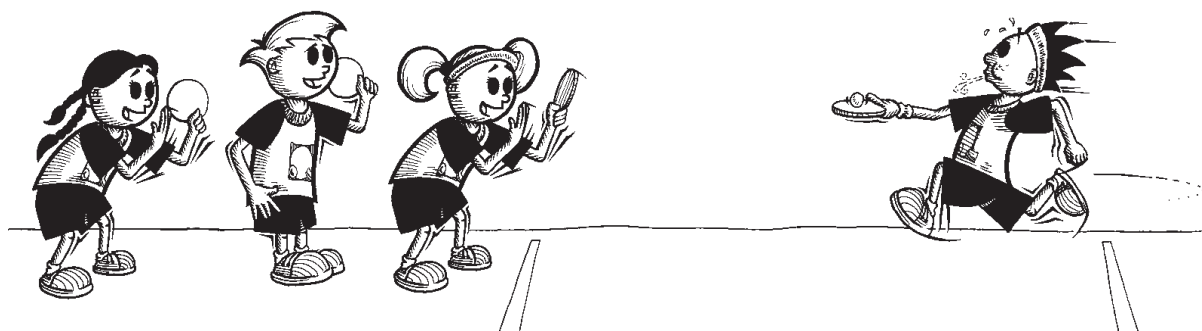
- Cada jugador se para equilibrando una pelota en la raqueta (palma hacia arriba)
- El líder dice las instrucciones:
 - “cambien de mano”
 - “levanten la pierna derecha”
 - “arrodíllense” / “siéntense”
 - “caminen hacia adelante” / “hacia atrás”



Relevo con equilibrio de la pelota – 5 minutos

- La pelota debe balancearse sobre la raqueta.
- El cambio se efectúa de raqueta a raqueta.

Véase Tarjeta de actividad 1, página 131

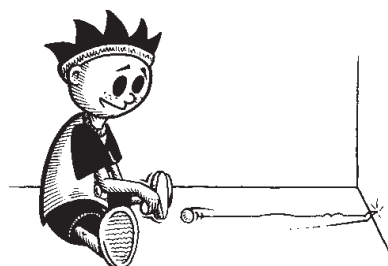


Desarrollo de habilidades

Pelota rodante

(10 minutos)

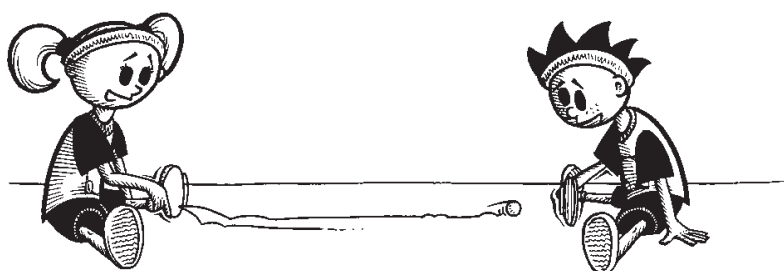
- Una raqueta y pelota para cada jugador.
- Siéntese en el piso con las piernas abiertas y los pies tocando la pared.
- Usando el revés ruede la pelota hacia la pared, trate de mantener la pelota rodando todo el tiempo.
- Haga progresos golpee la pelota de manera que primero toque la pared y luego regrese por el piso entre las piernas.
- Aléjese gradualmente de la pared.



Variante

- Dos jugadores, uno frente a otro

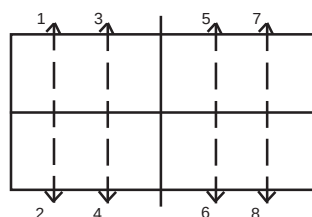
Véase Tarjeta de actividad 2, página 133



Pelota rodante sobre la mesa

(10 minutos)

- Una raqueta para cada jugador. Una pelota para cada pareja.
- Los jugadores usan el largo de la mesa o los extremos de una mesa modificada.
- Los jugadores se ruedan la pelota entre sí.
- Los mejores jugadores juegan en los extremos de la mesa: 1/2 y 7/8
- Hacer énfasis en:
 - la raqueta debe permanecer plana
 - no raspar la mesa
 - la pelota debe rodar con el menor ruido posible

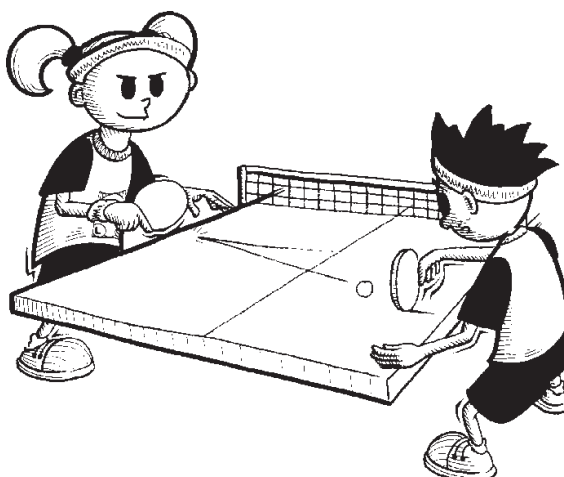


Juego

Desafío de la pelota rodante

(10 minutos)

- Jugar un juego hasta 11 puntos.
- Se obtiene un punto si la pelota llega al final de la mesa sin que el adversario la devuelva. Si la pelota sale por los lados resultará un out.
- Las parejas se alternan.

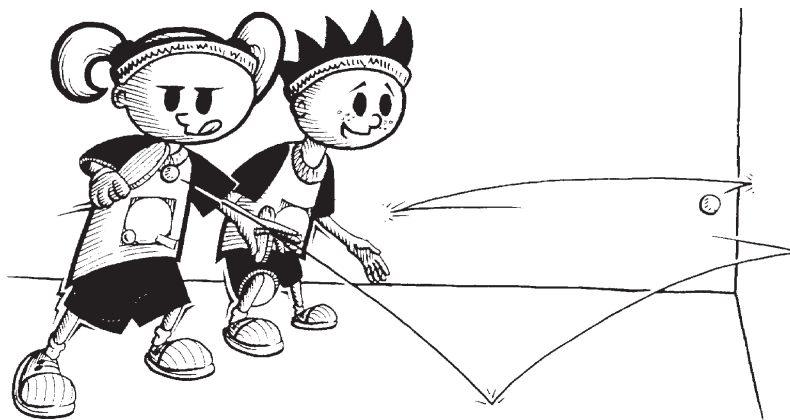


Tenis de Mesa en la pared

(10 minutos)

- Los jugadores golpean la pelota contra la pared permitiendo que bote una vez antes de golpearla.
- El juego comienza golpeando la pelota sobre el piso y luego contra la pared.
- Pruebe con una línea en la pared simulando la red y con un área restringida.

Véase Tarjeta de actividad 3, página 135



Nivel 1: Tops Tennis de Mesa

Clase 3: Tenis de Mesa en el banquillo

Equipo

- Una raqueta para cada jugador
- Una pelota para cada jugador.
- Varios banquillos.

Actividad introductoria

Control de la pelota - 15 minutos

- Se le entrega una pelota a cada jugador y se les pide que cuenten cuántos botes pueden hacer en 30 segundos con las siguientes variantes.

CUADRO DE CONTROL PARA EL BOTE DE 30 SEGUNDOS	Fecha/ Puntuación			
1 Bote la pelota con el lado de derecha				
2 Bote la pelota con el lado de revés				
3 Bote la pelota alternado con derecha y revés				
4 Bote la pelota alternando con el borde de la raqueta y el lado de derecha				
5 Bote la pelota sobre el piso usando el lado de derecha				
6 Bote la pelota sobre el piso usando el revés				
7 Bote la pelota sobre el piso alternando derecha y revés				
8 Bote la pelota contra la pared usando el lado de derecha				
9 Bote la pelota contra la pared usando revés				
10 Bote la pelota contra la pared alternando derecha y revés				
11 Voleo contra la pared usando el lado de derecha				
12 Voleo contra la pared usando revés				
13 Voleo contra la pared alternando derecha y revés				

- Después de 30 segundos pregunte a los jugadores cuántos puntos pudieron hacer.
- Utilice las palabras “ahora”, “ya” o un silbato para indicar el comienzo y el final, permita que los jugadores se sienten sin las pelotas y las raquetas entre los ejercicios.
- Los jugadores deben llevar un registro de su puntuación.

Véase Tarjeta de actividad 4, página 137



Desarrollo de habilidades

Relevo con golpeo

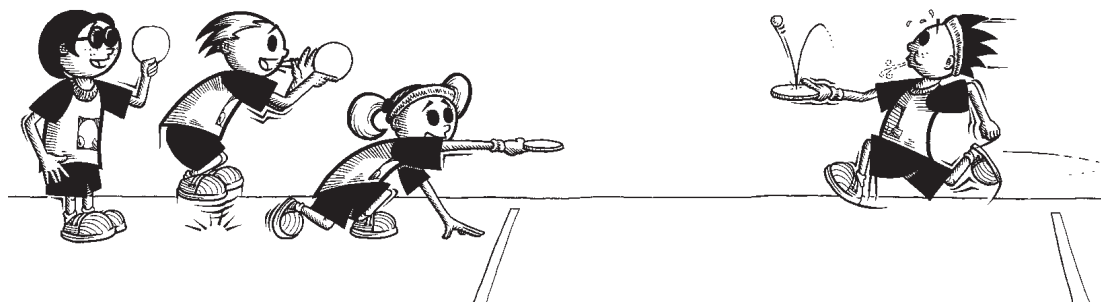
(10 minutos)

- Una raqueta por equipo
- Una pelota por equipo
- Los jugadores golpean la pelota con golpe de derecha sin que toque el piso.

Variantes

- Golpeo de revés
- Alternar con golpe de derecha y revés

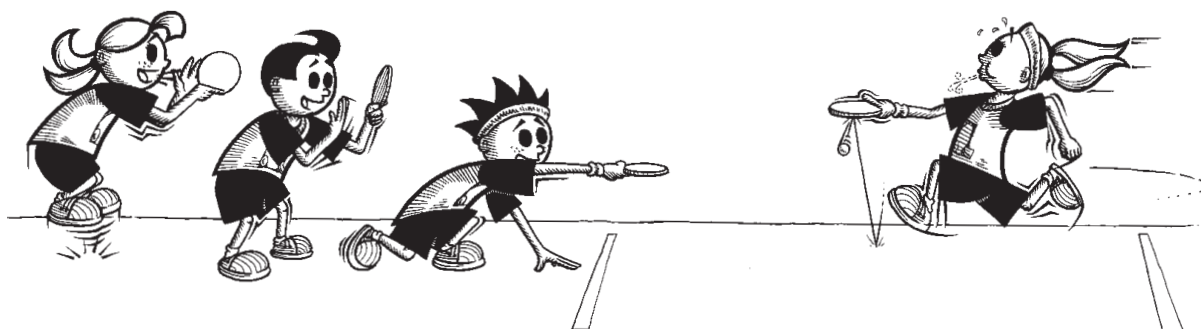
Véase Tarjeta de actividades 1, página 131



Relevo y control de la pelota

(10 minutos)

- Los jugadores botan la pelota contra el piso usando solo el golpe de derecha.



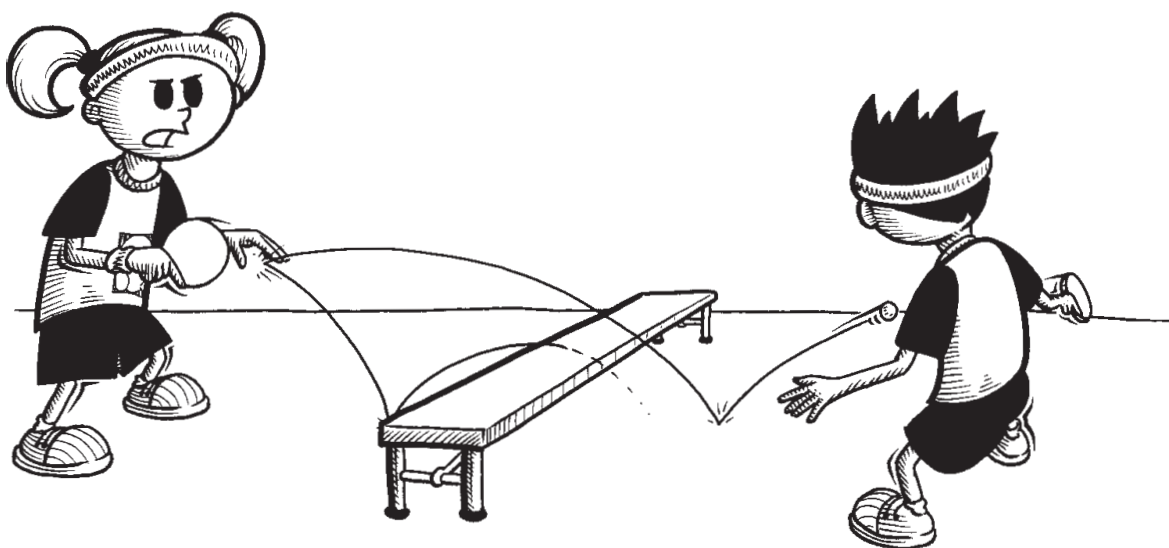
Juego

Tenis de Mesa en el banquillo

(15 minutos)

- Coloque un banquillo o algo similar entre 2 ó 4 jugadores.
- Para comenzar, los jugadores golpean la pelota sobre el piso y luego por encima del banco.
- El adversario devuelve la pelota y así continúa la secuencia de golpes.
- Cada pareja compite contra la otra para ver qué pareja logra la mayor cantidad de golpes consecutivos sin que la pelota bote dos veces.

Véase Tarjeta de actividad 5, página 139



Nivel 1: Tops Tennis de Mesa

Clase 4: Juego de la rana

Equipo

- Una raqueta para cada jugador
- Una pelota para cada jugador
- Hojas de papel A3 (verde)
- 5 aros o recipientes
- 7 pelotas

Actividad introductoria

Roba del nido – 10 minutos

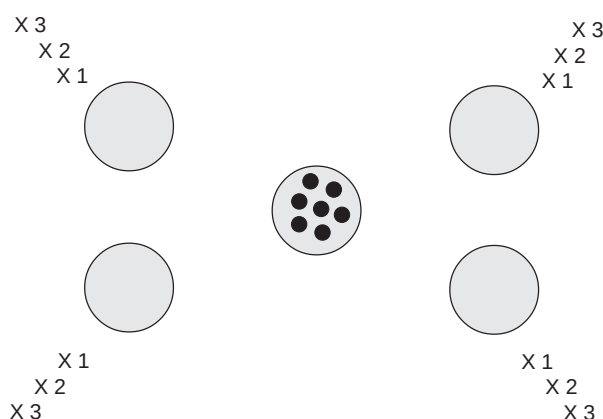
- Coloque los aros y las pelotas como se indica.
- Se distribuyen los jugadores en cuatro equipos de igual cantidad y se les asigna un número a cada uno.
- El entrenador menciona un número.
- Los jugadores correspondientes van al centro y se llevan una pelota de vuelta a su nido.
- En la siguiente oportunidad pueden robar de los nidos de otros equipos o del centro nuevamente, de una en una.
- Gana el primer equipo que reúna tres pelotas en su nido.
- Repetir con otros números.

Nota:

Los jugadores no pueden proteger sus nidos.

Los jugadores que no sean llamados deben permanecer detrás de sus nidos.

Se debe coger una pelota a la vez. Para hacerlo más difícil puede reducir el número de pelotas de 6 a 5.



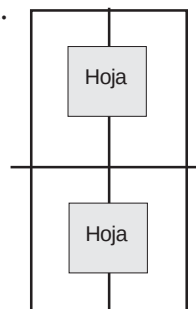
Desarrollo de habilidades

Juego de la rana

(5 minutos)

- Se colocan hojas de nenúfar (hojas verdes A3) en la mesa como se indica.
- El objetivo es lanzar la pelota (rana) para que salte de hoja en hoja.
- Se anota un punto por cada hoja en que bote la pelota.
- Observe cuántos puntos puede obtener cada jugador.
- ¿Quién obtuvo la mayor cantidad de puntos?

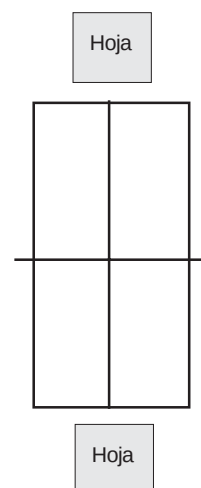
Véase Tarjeta de actividad 6, página 141



Juego de la rana- Lanzamiento de la pelota

(5 minutos)

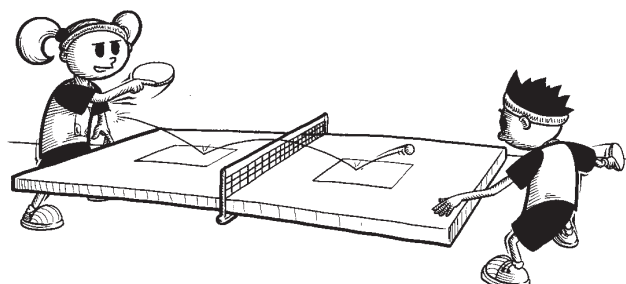
- Introduzca el lanzamiento de la pelota como en el “servicio” (con la mano plana y hacia arriba).
- Coloque una hoja de papel justo detrás del final de la mesa.
- Practique comenzando con su mano sobre la hoja.
- Lance la pelota hacia arriba y vea si cae sobre la hoja de papel colocada en el piso.
- Hágalo 10 veces. ¿Cuántas veces cayó sobre la hoja de papel?



Juego de la rana ‘SPLAT’

(5 minutos)

- Coloque las hojas de papel sobre la mesa
- El objetivo del juego es servir (golpeando la pelota con la raqueta) para que la pelota bote sobre las dos hojas.
- Se obtiene un punto por cada pelota que bote en la hoja.
- Observe cuántos puntos puede obtener cada jugador.
- ¿Quién obtuvo la mayor cantidad de puntos?

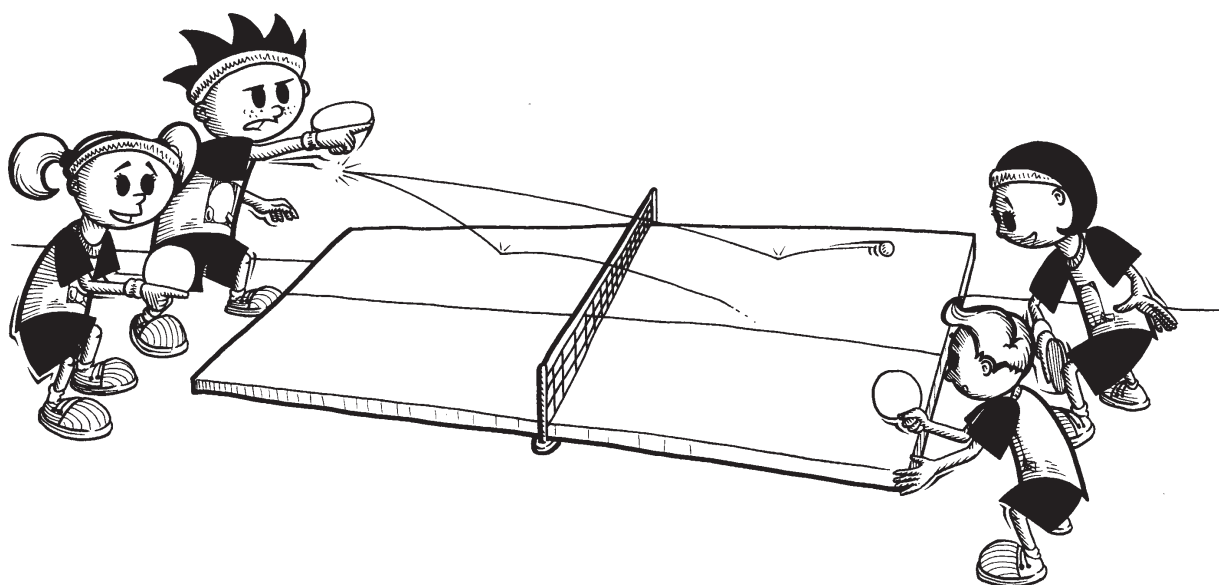


Golpeo básico

(10 minutos)

- En parejas, los jugadores golpean la pelota sobre la mesa de tenis de mesa o mesa escolar.
- La pelota debe llegar a la zona del contrario después de ser golpeada.
- Después de dejar que caiga en su zona, devuélvala a su adversario. Haga énfasis en que el golpeo sea ALTO Y SUAVE.
- Cada pareja buscará un número récord de golpes, manteniendo siempre la pelota en movimiento.
- El objetivo es enseñar el control de la pelota. No se hace énfasis en la técnica. Explique el juego básico del Tenis de Mesa.
- Realice el servicio como en el juego de la rana y golpee la pelota al otro lado, como en el golpeo básico.

Véase Reglas del Tenis de Mesa, página 285



Juego

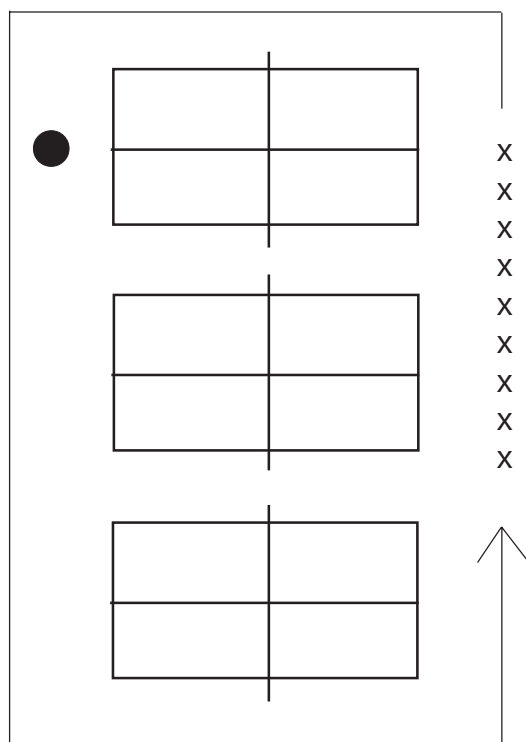
Alrededor de la mesa

(15 minutos)

- Los jugadores usan el golpe de derecha y corren alrededor de las mesas.
- Cuento una mesa por cada 4 jugadores para saber el número de mesas que debe colocar en el juego.
- Después de varias vueltas puede empezar a eliminar a los jugadores que cometan errores, que deberán sentarse solos.
- Al reducirse el número de jugadores, reduzca también el número de mesas (ej. una mesa cada 4 jugadores)
- Cuando queden solo 2 jugadores, colóquelos cerca el uno del otro para que, por turnos, golpeen la pelota y corran a tocar la pared que tienen a sus espaldas.
- Repetir con golpe de revés pero hacia la dirección opuesta

Nota: Los diagramas son para jugadores diestros que juegan de derecha. Los zurdos deben usar revés cuando los diestros usen derecha y viceversa.

Véase Tarjeta de actividades 7, página 143



Nivel 1: Tops Tennis de Mesa

Clase 5: Premios a la destreza – Prueba para la medalla de bronce

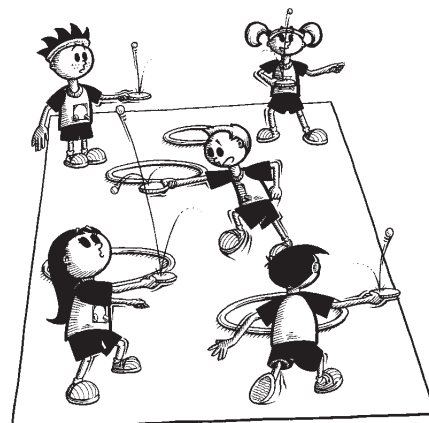
Equipo

- Una raqueta para cada jugador
- Una pelota para cada jugador
- Aros

Actividad introductoria

Eliminatoria de aros – 5 minutos

- Un aro menos que el número de jugadores.
- Una raqueta y una pelota para cada jugador.
- Cada jugador se desplaza por el área golpeando la pelota continuamente.
- A una determinada señal, deben pararse dentro de un aro sin dejar de golpear la pelota.
- Los jugadores que no logren alcanzar un aro o que pierdan el control de la pelota serán eliminados.
- Mientras estén fuera de los aros, los jugadores deben evitar tocarse.
- En cada ronda se eliminan varios aros, así quedan menos aros que jugadores.



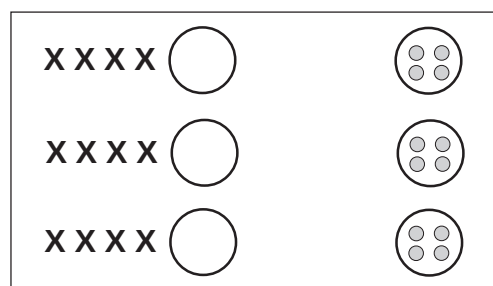
Véase Tarjeta de actividad 8, página 145

Huevos en la cesta – 5 minutos

- Divida el grupo en 3 ó 4 equipos, cada equipo debe estar detrás de un aro.
- Coloque tantas pelotas como jugadores en un aro al final del local.
- El primer jugador corre a la cesta, toma un “huevo”, lo coloca en la raqueta y vuelve corriendo para colocar la pelota en la cesta frente al equipo.
- Continúe con cada jugador.
- El primer equipo que lleve todos los “huevos” a la cesta es el ganador.

Variantes

- Cambie la dirección del traslado de la pelota.
- Botar o golpear la pelota al regresar.

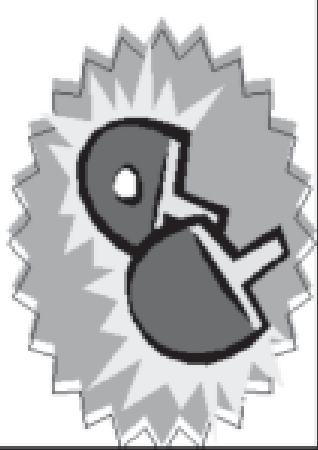


Desarrollo de habilidades

Evaluar Premio de Bronce de Tenis de Mesa
Véase Sección premio a la destreza, página 177

(30 minutos)

CERTIFICADO DE RENDIMIENTO	BRONCE
Ha concluido satisfactoriamente El Esquema de Premios de la Destreza Correspondiente al BRONCE	
Tenis de Mesa	
Firma del asesor	Fecha
Nombre del asesor	cargo
Entrenador	Nombre



Juego

Mesa superior (subir / bajar)

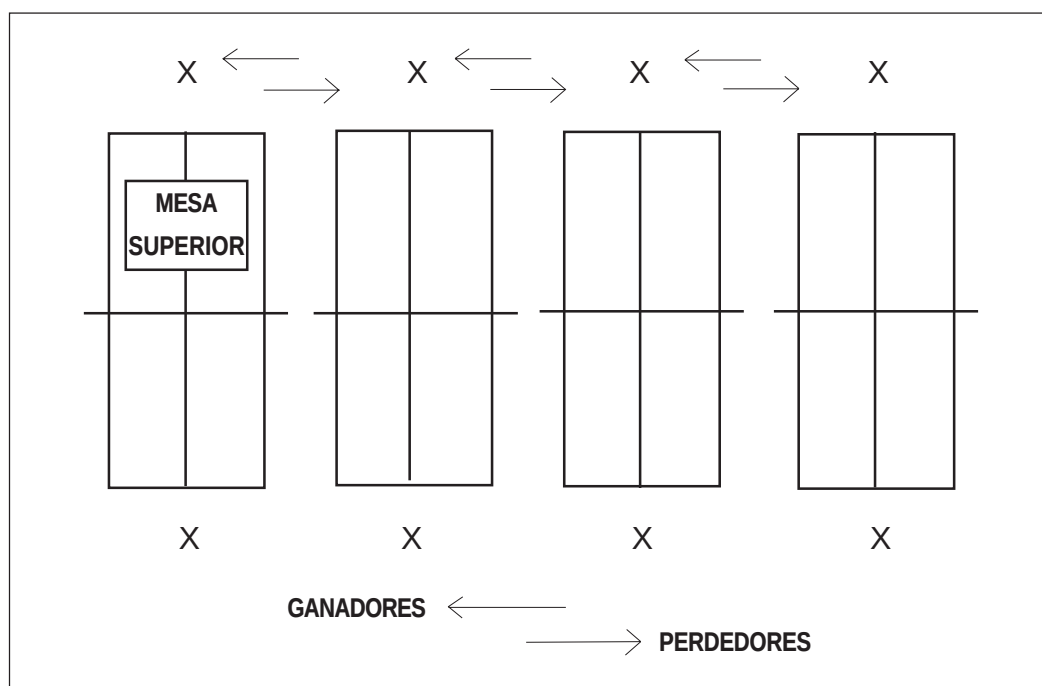
(10 minutos)

- Designe una de las mesas finales como la “Mesa Superior” y oriente a los jugadores comenzar el juego.
- Después de 3-4 minutos diga “YA”, puede decirlo también el primer jugador que termine.
- El jugador ganador se desplaza hacia una mesa más cerca de la “Mesa Superior”, el jugador perdedor se desplaza una mesa más abajo. Repetir.

Nota: el ganador en la “Mesa Superior” y el perdedor en la última mesa no se mueven.

Véase Tarjeta de actividades 9, página 147 y Reglas del Tenis de Mesa, página 285.

Para ideas adicionales sobre la competición vea en la página 288 la Sección de sistemas de competición.



Planificación de las clases

Nivel 2 (9-16 años): Intermedio

COMISIONES ESTUDIANTILES	Página 80
CLASE 1:	Habilidades básicas y reglas Página 82
CLASE 2	Golpeo de derecha y de revés Página 87
CLASE 3	Dobles y Partidos de entrenamiento de la Liga Escolar de Tenis de Mesa Página 92
CLASE 4	Corte sobre la mesa de derecha y revés y Liga escolar de Tenis de Mesa - 1ra ronda. Página 94
CLASE 5	Juego de piernas y Liga escolar de Tenis de Mesa- 2da ronda Página 100
CLASE 6	Topspin y Liga escolar de Tenis de Mesa- 3ra ronda Página 102
CLASE 7	Juegos, habilidades y estrategias Página 104
CLASE 8	Torneo de individuales Página 106
CLASE 9	Premio a la destreza- Prueba para la medalla de plata Página 107
CLASE 10	Finales de la liga escolar de Tenis de Mesa - y eliminatorias Página 108

Comisiones estudiantiles

Los estudiantes pueden jugar un papel importante en las áreas del nivel 2 de Tenis de Mesa. Se pueden seleccionar comisiones responsables de las siguientes áreas:

1. Tablilla deportiva / Capitanes de equipos

- Una persona de cada equipo.
- Establecer las reglas antes de comenzar la competición.
- Realizar cualquier cambio de las reglas cuando sea necesario.
- Escuchar cualquier queja o apelación.
- Verificar las reglas del Tenis de Mesa.

2. Publicidad

- Publicar resultados en el boletín escolar.
- Informar a la administración de la escuela para que publique los resultados en sus anuncios.
- Contactar con periódicos locales para escribir artículos sobre el programa del Tenis de Mesa.
- Ayudar al Comité de Eventos Importantes con la publicidad de los Play-offs, torneos de profesores contra alumnos y torneos individuales.

3. Estadísticas / Clasificaciones

- Registrar la puntuación en cada sesión.
- Producir las clasificaciones.
- Publicar las clasificaciones en el boletín.
- Llevar el registro de los jugadores líderes.
- Responder cualquier duda sobre la clasificación o los resultados.

4. Seleccionadores

- Seleccione 2 chicos y 2 chicas en cada equipo que sean lo más uniformes posibles.
- Clasifique los jugadores del 1 al 4
- Los equipos deben formarse después de la clase 2. Las selecciones deben realizarse provisionalmente después de la clase 1.
- Observe a los jugadores en el juego “Vence al campeón” y durante las técnicas de golpeo para determinar el lugar de cada jugador.
- Los equipos se pueden revisar después de la clase 3 - partidos de práctica.

5. Eventos importantes

- Planificar el día de Eliminatorias.
 - enviar invitaciones a personas distinguidas y prensa local.
- Decidir la sede y organización de los play-offs.
- Organizar un partido de profesores contra estudiantes durante la hora de almuerzo (opcional).

6. Entrenadores

Equipo de entrenadores - seleccionado por cada equipo después de seleccionar los equipos.

- Instruir a los jugadores durante las clases de habilidades.
- Ayudar a los jugadores con problemas en el aprendizaje de las habilidades.
- Asistir a los jugadores durante los partidos si tienen algún problema.
- Alentar a los jugadores a mejorar el nivel de sus habilidades.

7. Equipo de guardia

- Se le debe asignar la guardia semanal a un equipo diferente.
- Proveer suficiente material de primeros auxilios.
- Garantizar que en cada partido haya alguien que se encargue de contar los puntos.
- Garantizar que los materiales estén organizados antes de comenzar las clases
 - Raquetas y pelotas - suficientes para la clase.
 - Mesas - correctamente ubicadas.
- Designar las mesas para cada partido y la mesa de práctica de cada equipo.
- Velar por que se lleven las estadísticas de cada partido.

De ser necesario, se pueden establecer otras comisiones.

Nivel 2: Tops Tennis de Mesa

Clase 1: Habilidades básicas

Equipo

- Hojas de papel A4 para usarlas como blancos.
- Una raqueta para cada estudiante.
- Una pelota cada dos estudiantes.
- Una mesa cada cuatro estudiantes

O

Una mesa escolar para cada estudiante.

(Organice las mesas escolares de extremo a extremo para el trabajo con las habilidades. Se puede improvisar una red utilizando libros, hojas de papel A3 dobladas en forma triangular.)

MESA ESCOLAR



TRABAJO
DE
HABILIDADES

MESA DE TENIS DE MESA



JUEGO

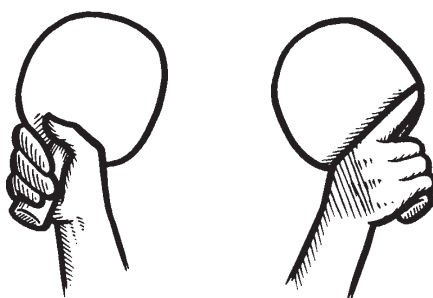
Actividad introductoria

Empuñadura. Demostrar los agarres correctos

(1 minuto)

Agarre Europeo

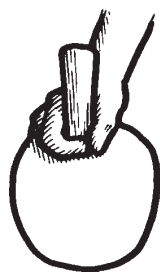
1. La raqueta se sostiene en la palma de la mano.
2. Los dedos pulgar e índice descansan fuertemente y de forma paralela en el borde recto de la goma.
3. Los tres dedos restantes se colocan alrededor del mango de la raqueta para brindar estabilidad.



Agarre Europeo

Agarre lapicero

1. El pulgar y el índice rodean en forma de círculo el mango de la raqueta.
 2. Los dedos restantes ensortijados o extendidos, descansan en la cara posterior de la raqueta.
- Con frecuencia se usa sólo el frente de la raqueta con este agarre.



Agarre lapicero Vista frontal



*Agarre lapicero
Vista posterior
Estilo Chino*



*Agarre lapicero
Vista posterior
Estilo Coreano/Japonés*

Bote de derecha

(3 minutos)

- Pídale a los alumnos botar la pelota en la raqueta usando el lado de derecha.
- Cuente el número máximo que logra hacer sin dejar caer la pelota.

Bote de revés

(3 minutos)

- Pídale a los alumnos botar la pelota en la raqueta usando el lado de revés.
- Cuente el número máximo que logra hacer sin dejar caer la pelota.

Bote combinado

(3 minutos)

- Pídale a los alumnos botar la pelota en la raqueta alternando derecha y revés.
- Cuente el número máximo que logra hacer sin dejar caer la pelota.

*Véase Tarjetas de actividades
4 para más ideas, página 137*

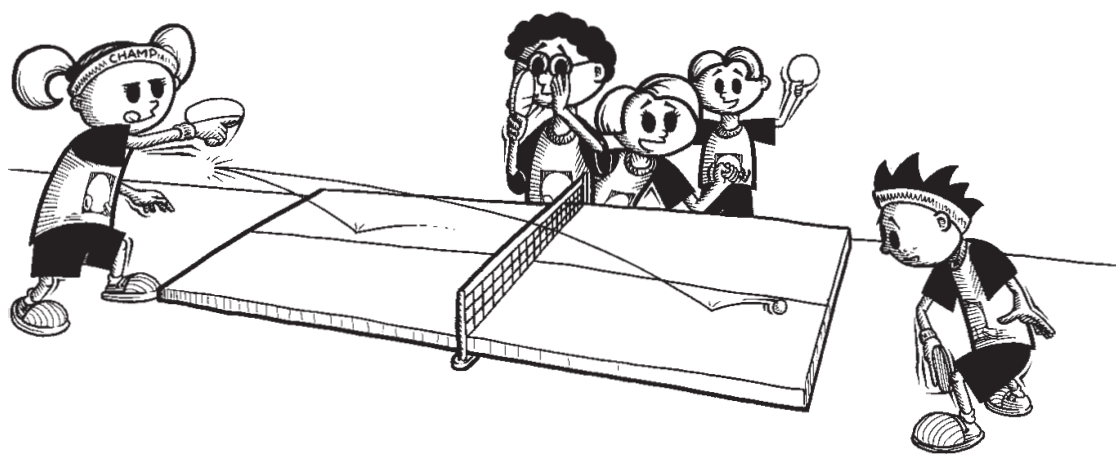


Desarrollo de habilidades

Golpeo básico

(10 minutos)

- En parejas, los jugadores golpean la pelota sobre la mesa de tenis de mesa.
- La pelota debe llegar al lado del contrario después de ser golpeada.
- Después de dejar que bote en su zona, devuélvala a su adversario. Haga énfasis en que el golpeo sea ALTO Y SUAVE.
- Cada pareja debe lograr un número elevado de golpes, siempre manteniendo la pelota botando sobre la mesa.
- El objetivo es enseñar el control de la pelota. No se hace énfasis en la técnica.



Servicio básico

(10 minutos)

Explicación de la técnica

- Saque desde detrás de la línea de fondo de la mesa.
- Golpee la pelota contra su lado de la mesa para que luego vaya a la otra mitad de la mesa.
- Haga énfasis en que el golpeo sea bajo.
- Haga el saque con la mano plana y lance la pelota hacia arriba.
- Puede utilizar mesas de tenis de mesa o mesas escolares.

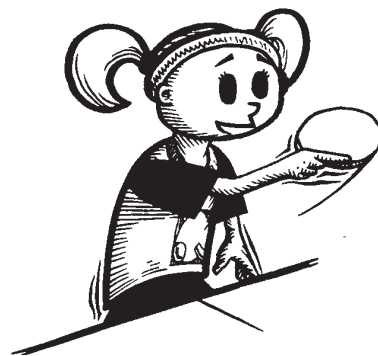
Véase Tarjeta de golpes básicos 3, página 122 y Reglas del Tenis de mesa, página 285



Movimiento preparatorio



Movimiento hacia adelante



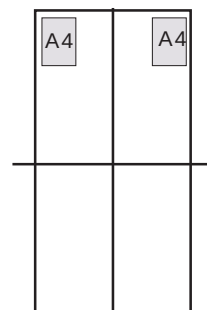
Terminación

Juego de servicio al blanco

(10 minutos)

- Haga 20 servicios y compruebe cuantas veces da en las dos hojas de papel A4.
- Se gana un punto cada vez que dé en una hoja de papel.

Véase Tarjeta de actividades 10, página 149 y Tarjeta de actividades 16, página 161 para actividades adicionales para el servicio



Reglas básicas

(5 minutos)

Explique las reglas básicas del Tenis de Mesa

- Sirva como en el servicio básico, golpee la pelota hacia arriba al otro extremo de la mesa, como en el servicio básico.

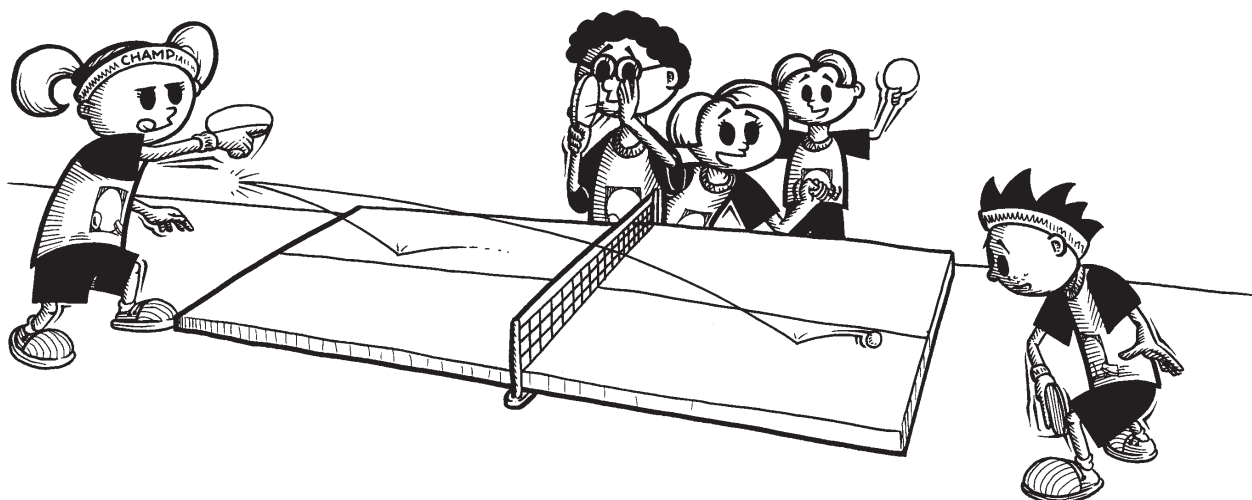
Juego

Vence al campeón

(15 minutos)

- Un jugador se dispone a cada lado de la mesa, uno de los cuales se denomina “lado del Campeón”
- El retador juega un punto contra el “Campeón”.
- El vencedor se queda y pasa al “lado del Campeón”.
- El perdedor se incorpora a la hilera de jugadores.
- El retador siempre es el que realiza el servicio

Véase Tarjeta de actividades 11, página 151



Nivel 2: Tops Tenis de Mesa

Clase 2:

Golpeo de derecha y de revés

Equipo

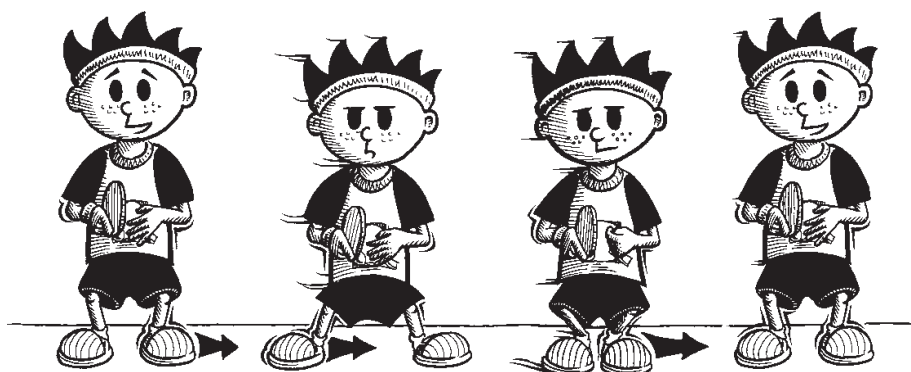
- Una raqueta para cada estudiante
 - Una pelota para 2 estudiantes
 - Una mesa de Tenis de Mesa para 4 estudiantes
- O
- 1 mesa escolar por estudiante

Actividad introductoria

Movimiento rápido de tres pasos

(5 minutos)

- Comience con las piernas ligeramente flexionadas.
- Para moverse hacia la izquierda, dé un paso corto con el pie izquierdo hacia esa dirección. Una los pies moviendo el pie derecho también hacia la izquierda para mantener una posición equilibrada.
- Practique usando este movimiento rápido de tres pasos.



Relevo con juego de piernas

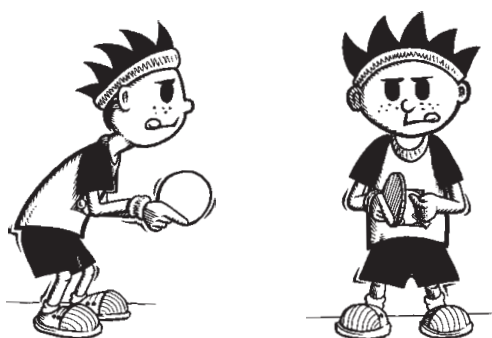
(5 minutos)

- Distribuya a los estudiantes en equipos.
- Organice una carrera de relevo donde se trasladen utilizando el movimiento del tenis de mesa: movimiento rápido de tres pasos)
- Use las raquetas como bastones.

Desarrollo de habilidades

Posición “Listo”

- Rodillas flexionadas e inclinadas ligeramente hacia adelante.
- Piernas separadas al nivel de los hombros.
- Raqueta a la altura de la mesa y frente al cuerpo.
- Demuestre la posición correcta.
- Tome alumnos como ejemplo par demostrar la posición correcta.

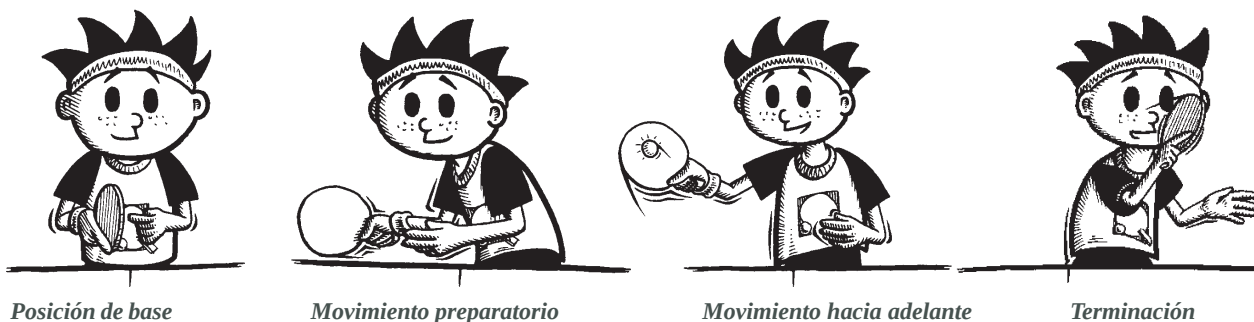


Golpeo de derecha

Técnica

- Coloque sus pies en diagonal cerca de la mesa (45°).
- Comience con la raqueta a su lado, a la altura de la cadera.
- Haga contacto con la pelota rozándola hacia arriba.
- Termine el movimiento hacia adelante y arriba.

Véase Tarjeta de golpes básicos 1, página 120



Cricket de mesa con golpe de derecha

(10 minutos)

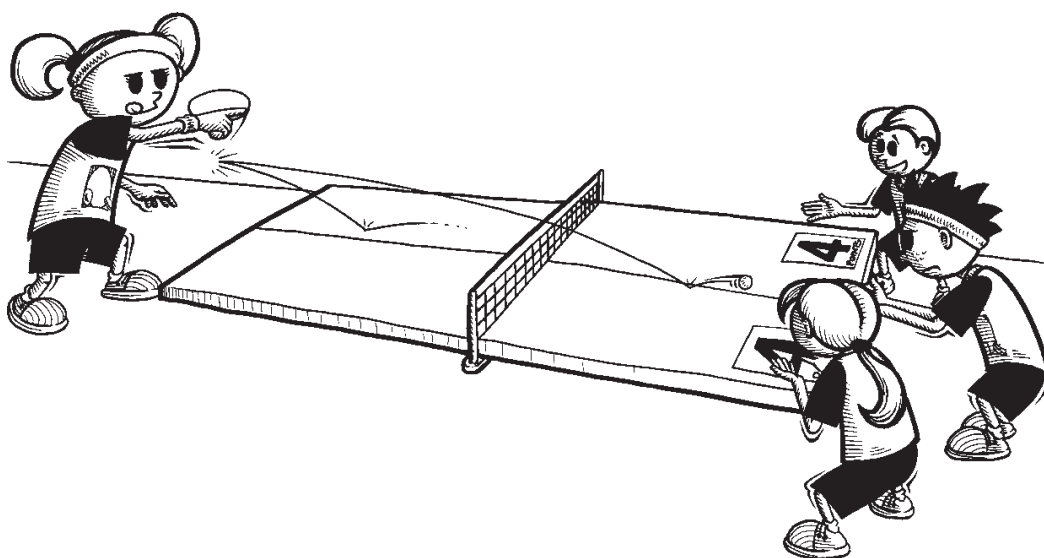
Desde de la posición de base y el golpeo de derecha

- Un jugador es el “bateador” y los otros los receptores.
- El “boleador” hace botar la pelota en ambos lados de la mesa para que termine en la zona de la derecha de los “bateadores”.
- El bateador, usando el golpeo de derecha, golpea la pelota para enviarla al otro extremo.
- Coloque blancos sobre la mesa- hojas de papel A 4.

Puntuación

- Dar en el blanco 4 puntos
- Dar en la mesa, no en el blanco 1 punto
- Dar en la mesa, capturada por el receptor 0 punto
- Cada jugador tiene 5 tiros

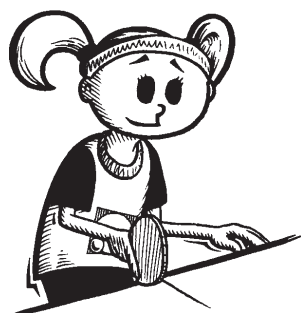
Véase Tarjeta de actividades 13, página 155



Golpeo de revés

Técnica

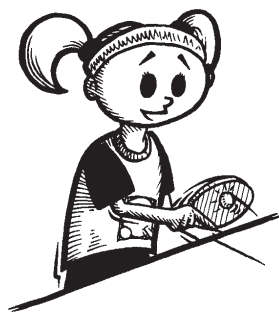
- Piernas separadas al nivel de los hombros.
- Comience con la raqueta frente al estómago.
- Termine el movimiento hacia adelante y arriba a la altura de la cabeza.
- Haga contacto con la pelota con una acción de roce hacia arriba.



Posición de base



Movimiento preparatorio



Movimiento hacia adelante



Terminación

Cricket de mesa - revés

(10 minutos)

Como en el caso de derecha, solo que la pelota debe caer en el área de revés.

Golpeo continuo

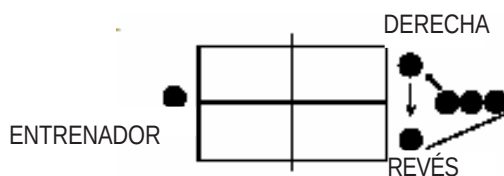
(5 minutos)

- Las parejas se pasan la pelota utilizando continuamente el golpe de derecha. Las parejas llevan un registro de la puntuación.
- Las parejas repiten el golpeo pero utilizando solamente el revés.

Combinación de golpeo y juego de piernas

(5 minutos)

- El lanzador tira una pelota hacia el lado de la derecha, captura la devolución y luego la tira de nuevo hacia el lado de revés y así sucesivamente.
- El golpeador realiza el golpeo de derecha y se mueve hacia el lado de revés utilizando el movimiento rápido de tres pasos, golpea de revés y luego se desplaza hacia el final de la línea.
- El próximo jugador hace lo mismo.
- Cuando todos hayan hecho sus tiros, se debe cambiar al lanzador.



Juego

Alrededor de la mesa

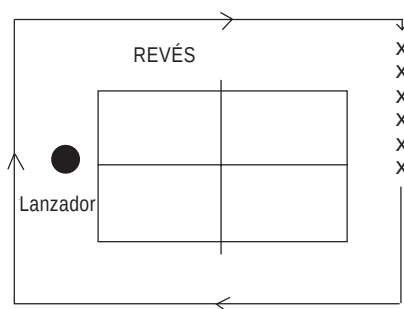
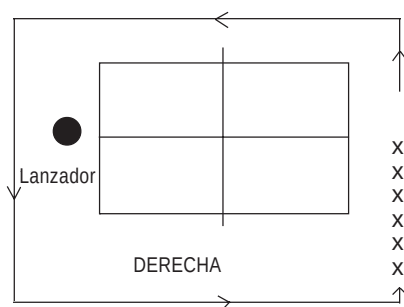
(10 minutos)

- El maestro y los mejores alumnos pueden ser los lanzadores.
- Los estudiantes forman una hilera, golpean la pelota una vez, corren alrededor de la mesa y se incorporan al final de la hilera. La pelota debe mantenerse en movimiento continuo.
- Aumentar el área por la que se debe correr.
- Se puede hacer un juego en cada mesa.

Variantes

1. Permitir a los alumnos golpear solo con derecha.
2. Permitir a los alumnos golpear solo con revés.
(alineados en el lado opuesto)
3. Los alumnos deben golpear con derecha, luego revés y correr alrededor de la mesa.
4. Los alumnos deben desplazarse alrededor de la mesa utilizando el movimiento rápido de tres pasos.

Véase Tarjeta de actividades 7, página 143



Nivel 2: Tops Tennis de Mesa

Clase 3: Dobles y partido de práctica

PARTIDO DE PRÁCTICA DE LA LIGA ESCOLAR DE TENIS DE MESA

Equipo

- Liga escolar de Tenis de Mesa, páginas 97-99
- Una pelota por mesa.
- Una mesa de tenis de mesa para cuatro jugadores

O

1 mesa escolar para cada alumno

Actividad introductoria

- Variantes de “Alrededor de la mesa”

(5 minutos)

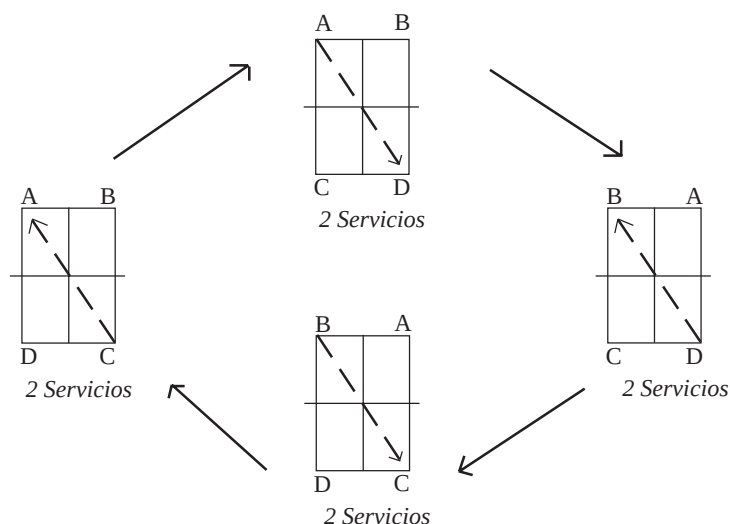
Véase Tarjeta de actividades 7, página 143

Desarrollo de habilidades

Reglas para dobles – Explicación

(5 minutos)

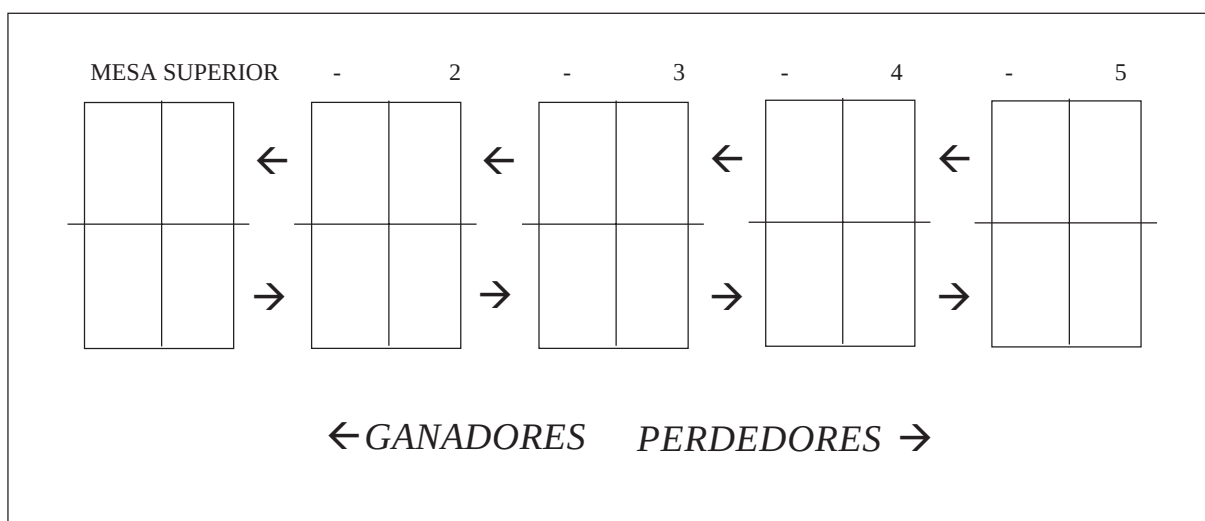
- Los jugadores golpean la pelota alternadamente.
- Deben servir desde la esquina derecha hacia la otra esquina derecha de la mesa.
- Servir 2 veces al mismo lado y a la misma persona.
- Cuando una pareja termina sus servicios se deben intercambiar posiciones.



Mesa superior (subir/bajar) para dobles

(10 minutos)

- Las parejas comienzan el partido. El juego termina cuando el maestro dice “stop”.
- La pareja ganadora sube una mesa hacia la mesa superior.
- La pareja perdedora se aleja una mesa.
- Si hay empate gana el primer equipo que obtenga 2 puntos de ventaja, servicio alternado.
- Los ganadores de la mesa superior y los perdedores en la final no se mueven de lugar.



Juego

Partido de práctica de la Liga Escolar de Tenis de Mesa

(30 minutos)

Véase *Liga escolar de Tenis de Mesa*, páginas 97-99

Partidos: Equipo A contra E
 Equipo B contra F
 Equipo C contra G
 Equipo D contra H

Los equipos se pueden modificar después de la ronda de práctica para hacerlos más igualados.

Nivel 2: Tops Tenis de Mesa

Clase 4:

Corte sobre la mesa de derecha y de revés

PRIMERA RONDA - PARTIDO DE LA LIGA ESCOLAR DE TENIS DE MESA

Equipo

- 1 raqueta para cada estudiante.
- 2 pelotas para cada equipo.
- 1 mesa de tenis de mesa por equipo
O
4 mesas escolares por equipo
- Liga escolar de Tenis de Mesa, páginas 97- 99

Actividad introductoria

5 minutos

El equipo de entrenadores organiza el calentamiento basado en relevos de tenis de mesa
Véase Tarjeta de actividades 1, página 131

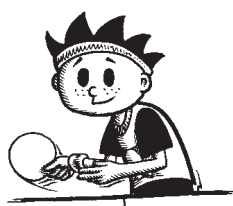
Desarrollo de habilidades

Corte sobre la mesa de derecha

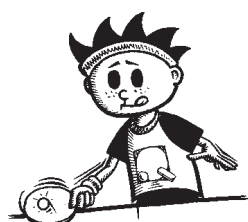
Técnica

- Pies colocados a un ángulo de 45° de la mesa.
- La raqueta al lado del cuerpo a la altura de la cadera.
- Adelántese, baje la raqueta y roce la pelota por debajo.
- Termine el movimiento con la raqueta cerca de la mesa con la palma de la mano hacia arriba.

Véase Tarjeta de golpes básicos 4, página 123



Movimiento preparatorio



movimiento hacia adelante



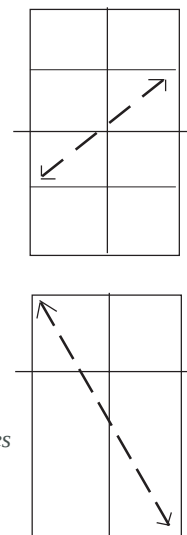
Terminación

Práctica del corte sobre la mesa

(5 minutos)

- En sus equipos el entrenador designado dirige la práctica de corte sobre la mesa de derecha.
- Cuente cuántos golpes de derecha cada equipo puede lograr sin cometer errores.
- Inicialmente juegue en la mesa de forma transversal para desarrollar el sentido (tacto) y progreso de sus alumnos.
- Observe qué equipo realiza el mayor número de golpes.

Nota: El diagrama representa el corte sobre la mesa de derecha de los jugadores diestros..



Corte sobre la mesa de revés

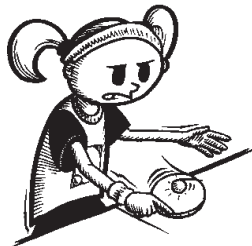
Técnica

- Piernas separadas al nivel de los hombros.
- Comience con la raqueta frente al estómago.
- Mueva la raqueta hacia el frente y hacia abajo, roce la pelota por debajo.
- El movimiento de la raqueta termina cerca de la mesa y la palma de la mano hacia abajo.

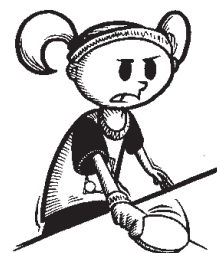
Véase Tarjeta de golpes básicos 5, página 124



Movimiento hacia adelante



Movimiento de golpeo

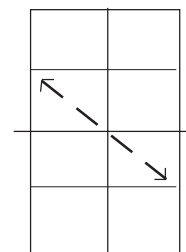


Terminación

Práctica de corte sobre la mesa

(5 minutos)

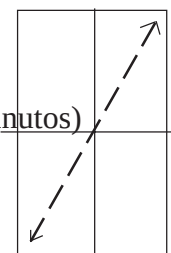
- En sus equipos el entrenador designado dirige la práctica de corte sobre la mesa de revés.
- Cuente cuántos golpes de revés cada equipo puede lograr sin cometer errores.
- Inicialmente juegue en la mesa de forma transversal para desarrollar el sentido (tacto) y progreso en sus alumnos.
- Observe qué equipo realiza el mayor número de golpes.



Juego de corte sobre la mesa

- Corte sobre la mesa la pelota utilizando toda la mesa durante 5 minutos.
- Observe quién acumula la mayor cantidad de puntos.

(5 minutos)



Nota: El diagrama representa el corte sobre la mesa de revés para jugadores diestros

Juego

(30 minutos)

Primera ronda - Partido de la Liga Escolar de Tenis de Mesa

Los equipos se distribuyen en dos grupos: Rojo y Azul.

Rojo	Azul
Equipo A	Equipo E
Equipo B	Equipo F
Equipo C	Equipo G
Equipo D	Equipo H

Los nombres de los equipos los escogerán los propios integrantes.

Primera vuelta

GRUPO ROJO

Equipo A contra B

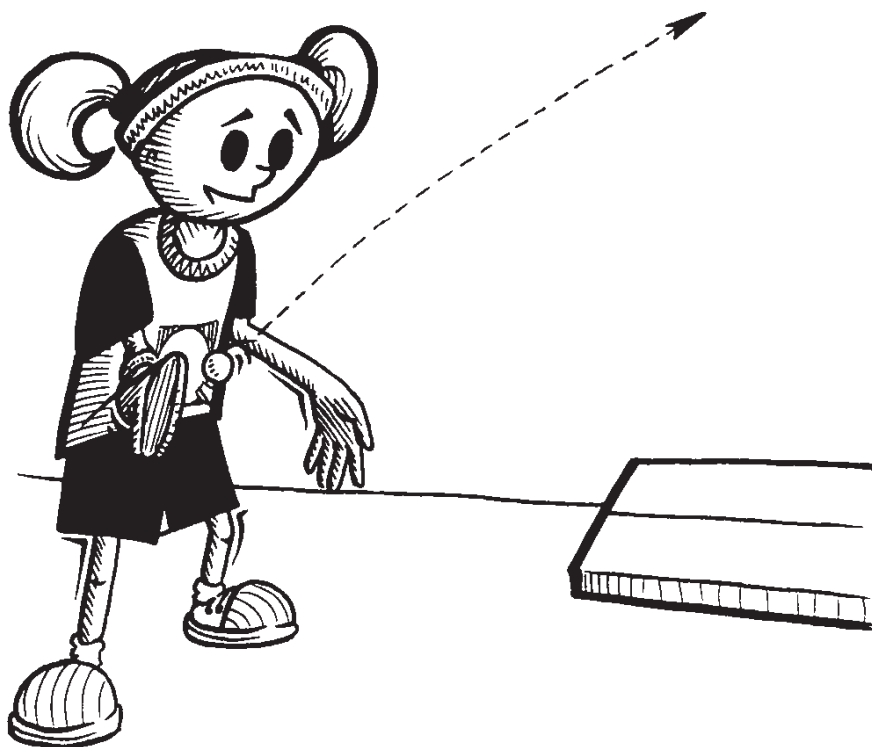
Equipo C contra D

GRUPO AZUL

Equipo E contra F

Equipo G contra H

Use la Liga escolar de Tenis de Mesa, páginas 97- 99



Liga escolar de Tenis de Mesa

REGLAS BÁSICAS

- Los equipos se distribuyen en 2 grupos – Rojo y Azul
- Los nombres de los equipos los escogerán los propios integrantes.

ROJO
Equipo A, B, C, D

AZUL
Equipo E, F, G, H

- Equipos de 4 personas
- 1 juego a 11 puntos

Ver Reglas del Tenis de Mesa - Página 285

10 partidos como se muestra a continuación:

	Equipo A	vs	Equipo B
Individuales	Jugador # 1	vs	Jugador # 1
	Jugador # 2	vs	Jugador # 2
	Jugador # 3	vs	Jugador # 3
	Jugador # 4	vs	Jugador # 4
Dobles	Jugador # 1 y 2	vs	Jugador # 1 y 2
	Jugador # 3 y 4	vs	Jugador # 3 y 4
Individuales	Jugador # 1	vs	Jugador # 2
	Jugador # 2	vs.	Jugador # 1
	Jugador # 3	vs.	Jugador # 4
	Jugador # 4	vs.	Jugador # 3

- Al concluir el partido se deben sumar los puntos de cada equipo.
- El equipo ganador es el que más puntos acumule.

El equipo ganador obtiene 10 puntos de premio por ser quien más puntos consiguió

El equipo perdedor obtiene 5 puntos de premio

Puntos extras:

Cada equipo obtiene

- 7 puntos de premio por acumular más de 70 puntos
- 6 puntos de premio por acumular más de 60 puntos
- 5 puntos de premio por acumular más de 50 puntos
- 4 puntos de premio por acumular más de 40 puntos
- 3 puntos de premio por acumular más de 30 puntos

Coficiente de 1 a 5 - puntos concedidos al equipo por el buen espíritu deportivo

Coficiente de 1 a 5 - puntos concedidos por llevar la indumentaria correcta

Coficiente de 1 a 5 - puntos concedidos al equipo por el período de calentamiento

El maestro evalúa el espíritu deportivo, la vestimenta y la práctica.

Liga escolar de Tenis de Mesa

Hoja de puntuación de los equipos

- Estas hojas de puntuación se llenarán por los equipos durante la competencia.
- Coloque el nombre del equipo en la parte superior, los nombres y la puntuación en las columnas correspondientes.

Equipo		Equipo		
Partido	Individuales	Jugador	Nombre	Puntuación
1		1		
2		2		
3		3		
4		4		
5	Dobles	1 y 2		
6		3 y 4		
7	Individuales	1		
8		2		
9		3		
10		4		
		Total de puntos		
		2		
		1		
		4		
		3		
		Total de puntos		
				Total de puntos
Equipo ganador				
Equipo perdedor				

Liga Escolar de Tenis de Mesa

Tabla de puntuación- Equipo _____ vs Equipo _____

Partido 1		Partido 2		Partido 3		Partido 4		Partido 5	
Equipo	Equipo	Equipo	Equipo	Equipo	Equipo	Equipo	Equipo	Equipo	Equipo
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Partido 6		Partido 7		Partido 8		Partido 9		Partido 10	
Equipo	Equipo	Equipo	Equipo	Equipo	Equipo	Equipo	Equipo	Equipo	Equipo
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Nivel 2: Tops Tennis de Mesa

Clase 5: Juego de piernas

SEGUNDA RONDA - PARTIDO DE LA LIGA ESCOLAR DE TENIS DE MESA

Equipo

- 1 raqueta para cada jugador.
- 8 pelotas para cada equipo.
- 2 recipientes para cada equipo.
- 1 mesa de Tenis de Mesa para cada equipo

O

4 mesas escolares

Véase Liga escolar de Tenis de Mesa, páginas 97-99

Actividad introductoria

(5 minutos)

Calentamiento basado en Traslado de la pelota

Véase Tarjeta de actividades 2, página 153

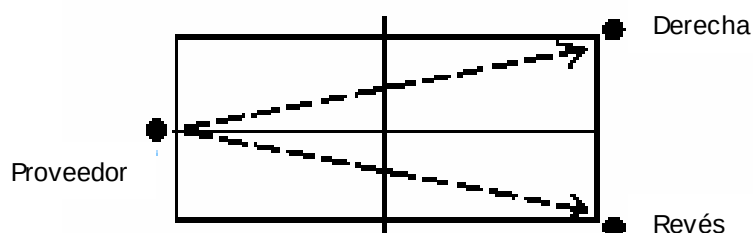
Desarrollo de habilidades

El entrenador dirige el equipo en las actividades de habilidades que incluirán el golpeo y el movimiento.

Lanza y golpea

(5 minutos)

- El lanzador tira la pelota alternativamente a derecha y revés.
- Los jugadores golpean con derecha y revés utilizando el juego de piernas para desplazarse entre las dos posiciones.



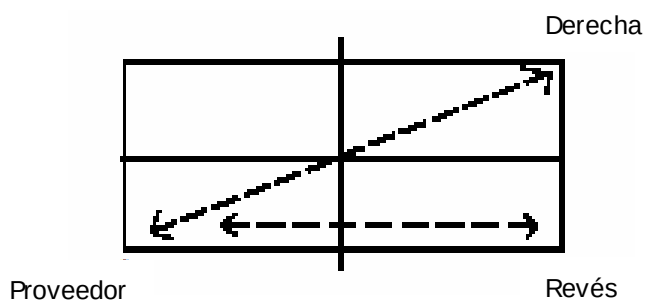
Derecha y revés.

Combinación con juego de piernas

(10 minutos)

- Juegue una secuencia de golpes continua alternando derecha y revés.
- Observe qué equipo puede jugar una secuencia más larga con juego de piernas.

Los jugadores se van alternando en la posición de lanzador.



Juego

(30 minutos)

Segunda Ronda- Partido de la Liga Escolar de Tenis de Mesa

Véase Liga Escolar de Tenis de Mesa, páginas 97-99

GRUPO ROJO

Equipo A vs Equipo C

Equipo B vs Equipo D

GRUPO AZUL

E Equipo vs Equipo G

F Equipo vs Equipo H

Nivel 2: Tops Tennis de Mesa

Clase 6: Topspin

TERCERA RONDA - PARTIDO DE LA LIGA ESCOLAR DE TENIS DE MESA

Equipo

- Liga Escolar de Tenis de Mesa, páginas 97-99
- 1 raqueta para cada jugador
- 2 pelotas para cada equipo
- 1 mesa de Tenis de Mesa para cada equipo

O

4 mesas escolares para cada equipo y una red confeccionada.

Actividad introductoria

(10 minutos)

Calentamiento basado en “Juego de piernas con espejo”
Véase Tarjeta de actividades 15, página 159

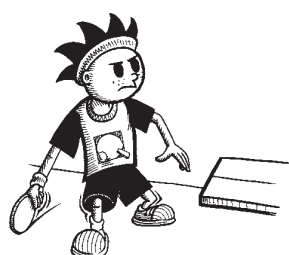
Desarrollo de habilidades

Topspin de Derecha

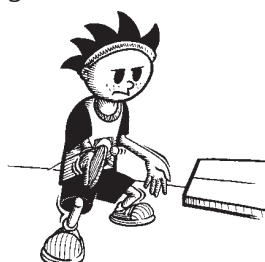
Técnica

- Pies colocados a 45° de la mesa.
- La raqueta comienza desde abajo y vertical (aproximadamente a la altura de las rodillas) la raqueta se mueve al frente y hacia arriba, rozando la pelota, se termina a la altura de la cabeza.
- La pelota ascenderá inmediatamente hacia el otro extremo de la mesa debido al Topspin.

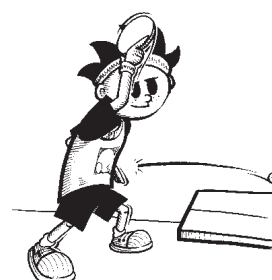
Véase Tarjetas de golpes básicos 6, página 125



Movimiento preparatorio



Movimiento hacia adelante

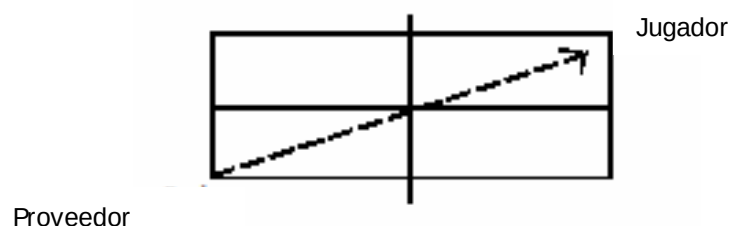


Terminación

Actividad 1

(5 minutos)

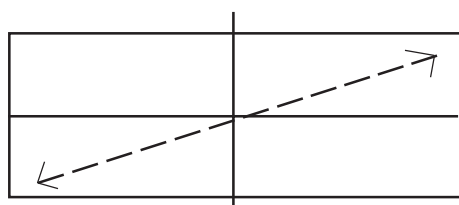
- Pídale a los jugadores que hagan un topspin de derecha cuando el lanzador/entrenador lance la pelota.



Actividad 2

(5 minutos)

- El lanzador debe golpear continuamente la pelota al jugador que está haciendo el topspin



Topspin de derecha para diestros

Juego

(30 minutos)

3ra Ronda - Partido de la Liga Escolar de Tenis de Mesa

Véase Liga Escolar de Tenis de Mesa, página 97- 99

GRUPO ROJO

Equipo A vs Equipo D

Equipo B vs Equipo C

GRUPO AZUL

Equipo E vs Equipo H

Equipo F vs Equipo G

Nivel 2: Tops Tennis de Mesa

Clase 7: Habilidades y estrategias de juego

Equipo

- 6 hojas de papel A3
- 1 raqueta para cada estudiante
- 2 pelotas para cada equipo
- 10 blancos (vasos de plástico por mesa)

Actividad introductoria

(5 minutos)

Equipo de entrenadores- Actividad de calentamiento basada en “Tenis de Mesa con diez blancos”

Véase Tarjeta de actividades 16, página 161

Desarrollo de habilidades

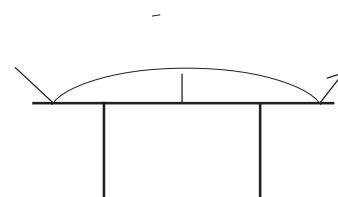
Habilidades y estrategias de juego

El equipo de entrenadores dirige cada sesión.

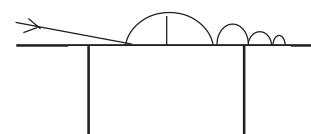
Servicio bajo

(5 minutos)

- Para lograr un servicio bajo- el contacto debe hacerse a la altura de la red.
- Para el servicio corto, el primer bote debe ser cerca de la red.
- Para lograr un servicio largo- el primer bote debe ser cerca de la línea de fondo.
- Practique el servicio manteniendo la pelota fuera de la “Zona de Peligro”.
- Coloque hojas de papel A3 en la “Zona de Peligro”.



Servicio largo

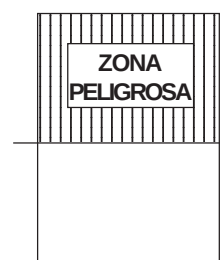


Servicio corto

Servicio al blanco

(5 minutos)

- Coloque blancos en la zona sombreada
- Practique el servicio para darle al blanco



Variación del servicio

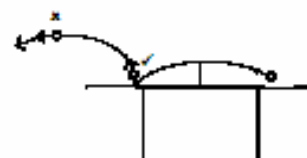
(5 minutos)

- Utilice la mano de la raqueta solo para cambiar el efecto y la dirección de la pelota para mantener al receptor a la expectativa.
- Mantenga la pelota fuera de la “Zona de peligro”.

Golpeo con velocidad

(5 minutos)

- Practique las habilidades de golpeo tratando de golpear la pelota inmediatamente después de haber botado en su lado (media volea).
- Esto le da a su adversario menor tiempo para golpear la pelota.
- Trate de golpear siempre la pelota con topspin.



Colocación

(5 minutos)

- Juegue una secuencia de golpes evitando la “Zona de peligro”.

¿Qué lado?

(5 minutos)

- Juegue tratando de descifrar si su oponente tiene un mejor golpeo de derecha o de revés.

Juego

Juegos Todos contra Todos

(15 minutos)

- Realice partidos dentro de cada equipo.
- Observe los servicios bajos y la colocación de los servicios y los golpes.

Véase Formatos competitivos, página 291

Nivel 2: Tops Tennis de Mesa

Clase 8: Torneo de individuales

Equipo

- Una raqueta para cada jugador
- Una pelota para cada mesa

Actividad introductoria

(10 minutos)

El equipo de entrenadores escoge el calentamiento en las Tarjetas de actividades, página 129

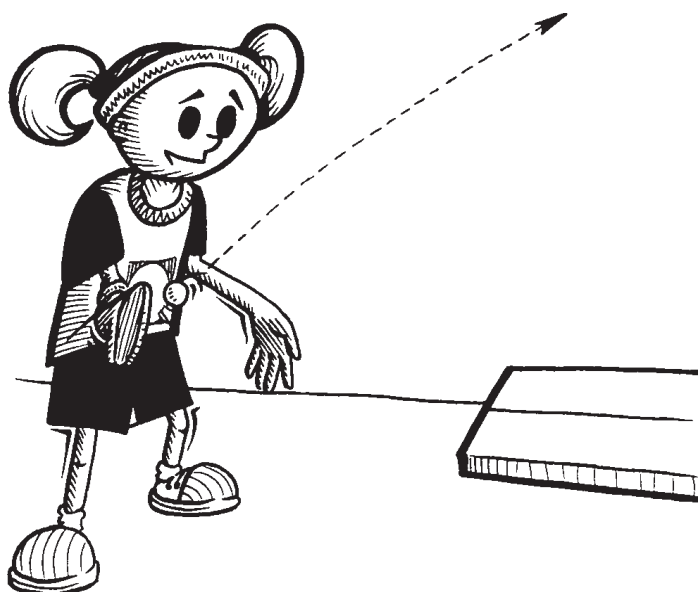
Juego

(40 minutos)

Véase *Formatos competitivos*, página 288

Puede escoger:

- | | | |
|------------------------|---------------------------------|------------|
| • Eliminación sencilla | Se elimina al perder un juego | Página 289 |
| • Doble eliminación | Se elimina al perder dos juegos | Página 290 |
| • Todos contra todos | Los jugadores juegan en grupos | Página 291 |



Nivel 2: Tops Tenis de Mesa

Clase 9: Premio a la Destreza

Equipo

- Una raqueta para cada jugador
- Una pelota por mesa
- 4 hojas de papel A3
- Premio a la destreza, página 177

Actividad introductoria

(10 minutos)

Alrededor de la mesa

Véase Tarjetas de actividades 7, página 143

Desarrollo de habilidades

(40 minutos)

- Se les permite a los jugadores que realicen 10 minutos de prácticas libres para prepararse para la prueba por la medalla de plata.
- Prueba para la medalla de plata.

Véase Premios a la destreza, página 177

Nivel 2: Tops Tenis de Mesa

Clase 10: Finales y eliminatorias

PARTIDOS DE LIGA ESCOLAR DE TENIS DE MESA

Equipo

- Comité de Eventos Importantes para organizar todos los aspectos de las finales.
- Liga Escolar de Tenis de Mesa, páginas 97-99

Actividad introductoria

(10 minutos)

- Organizada por el Comité de Eventos Importantes basada en una de las tarjetas de actividades.

Desarrollo de habilidades

- Eliminatorias y día de las finales - organizado por el Comité de Eventos Importantes.
- Organice eliminatorias
- Invitados (director, entrenador local, padres, consejeros locales)
- Organice la sede (Asociación o Club Local de Tenis de Mesa, gimnasio / aula)
- Organice trofeos / premios.
- Otras tareas organizadas por el Comité

Juego

Partidos de la Liga Escolar de Tenis de Mesa

Finales y eliminatorias

(40 minutos)

Basado en el total de puntos

Finales	1ro del grupo rojo	vs.	1ro del grupo azul
Lugares 3 - 4	2do del grupo rojo	vs.	2do del grupo azul
Lugares 5 - 6	3ro del grupo rojo	vs.	3ro del grupo azul
Lugares 7 - 8	4to del grupo rojo	vs.	4to del grupo azul

Ceremonia de presentación

Planificación de las clases

Nivel 3 (9-16 años): Extensión

Clase 11	Técnicas del juego de piernas	Página 110
Clase 12	Topspin contra el corte	Página 112
Clase 13	Remate y globo	Página 114
Clase 14	Entrenando como el mejor	Página 116
Clase 15	Torneo de dobles	Página 118

Nivel 3: Tops Tennis de Mesa

Clase 11: Técnicas del juego de piernas

Equipo

- Una raqueta para cada jugador
- Una pelota para cada jugador
- Una mesa de tenis de mesa para dos estudiantes

O

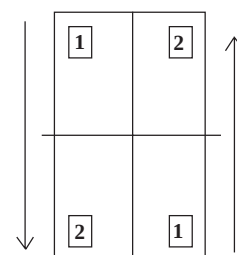
2 mesas escolares para cada jugador

Actividad introductoria

“Pasar la pelota”

(5 minutos)

Véase Tarjetas de actividades 12, página 153



Desarrollo de habilidades

Golpeo de derecha

(5 minutos)

- Cuente cuántos golpes de derecha consecutivos puede hacer la pareja al área de la derecha.

Golpeo de revés

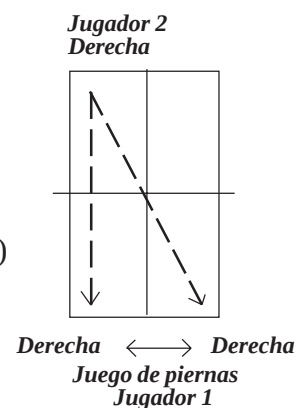
(5 minutos)

- Cuente cuántos golpes de revés consecutivos puede hacer la pareja al área de revés.

Técnica de juego de piernas para el golpe de derecha

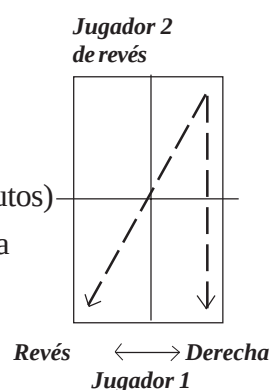
(5 minutos)

- El jugador número 1 juega solamente hacia el área de la derecha.
- El jugador número 2 juega alternando a las áreas de derecha y revés.
- El jugador 1, utilizando el juego de piernas, golpea las pelotas de ambos lados usando el golpeo de derecha.
- Golpear y desplazarse utilizando el golpeo de derecha.
- Permanecer estable al golpear, luego pasar a la siguiente posición.
- Contar cuántos golpes consecutivos puede lograr la pareja (5 minutos)
- Cambiar roles y contar cuántos golpes consecutivos puede lograr la pareja. (5 minutos)



Técnica de juego de piernas para el golpe de derecha y de revés

- El jugador 1 juega sólo hacia el área de revés (5 minutos)
- El jugador 2 juega alternando a las áreas de derecha y revés
- El jugador 1, utilizando el juego de piernas, golpea las pelotas de primero usando derecha y luego revés.
- Contar cuántos golpes consecutivos puede lograr la pareja. (5 minutos)
- Cambie roles y cuente cuántos golpes consecutivos puede lograr la pareja. (5 minutos)



Juego

Torneo desafío de la clasificación

(25 minutos)

Véase Formatos competitivos, página 292

- Los seleccionadores ubican a los jugadores según clasificación (ranking).
- Se compite al mejor de tres juegos de once puntos.
- Se comienza con 1 vs. 2, 3 vs. 4 y 5 vs 6 y así sucesivamente.
- Después del primer partido, los participantes pueden desafiar a cualquier jugador que se encuentre hasta dos lugares por encima del suyo. Si lo vence tomará su lugar en la clasificación.

NIVEL 3: Tops Tennis de Mesa

Clase 12: Topspin contra el corte

Equipo

- Una raqueta para cada jugador
- Una pelota para dos jugadores
- Una mesa de tenis de mesa para 2-4 jugadores

O

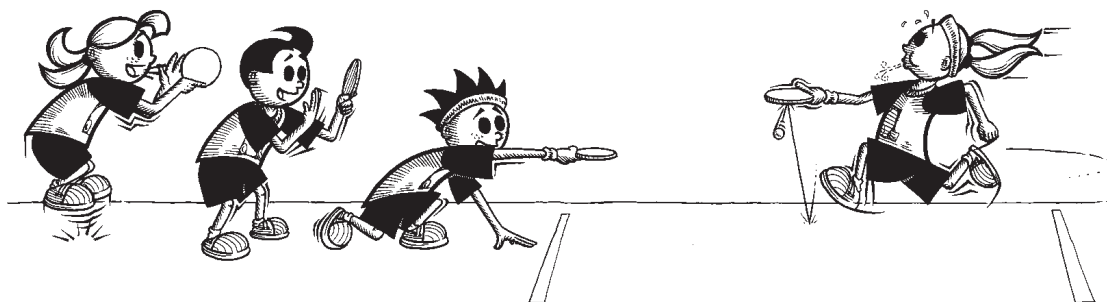
1 mesa escolar por cada jugador

Actividad introductoria

(5 minutos)

Relevo en el Tenis de Mesa

Véase Tarjetas de actividades 1, página 131



Desarrollo de habilidades

Corte sobre la mesa

(10 minutos)

Corte sobre la mesa de derecha

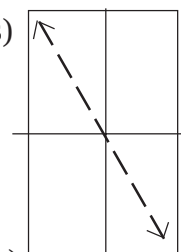
(5 minutos)

- Cuente cuántos cortes sobre la mesa de derecha consecutivos puede hacer la pareja hacia el área de la derecha.

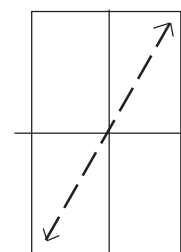
Cortes sobre la mesa de revés

(5 minutos)

- Cuente cuántos cortes sobre la mesa de revés consecutivos puede hacer la pareja hacia el área del revés.



Corte s/ mesa de derecha



Corte s/ mesa de revés

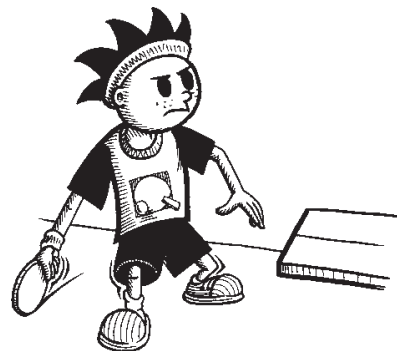
Nota: Los diagramas son para jugadores diestros

Topspin contra el corte

(5 minutos)

Técnica: Ver Tarjetas de golpes básicos 6, página 125

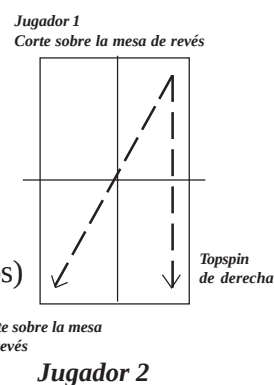
- Piernas en la posición básica, a 45° con relación a la mesa
- La raqueta comienza desde abajo y vertical.
- Luego la raqueta se mueve hacia arriba casi verticalmente, rozando la pelota; termina arriba, por encima del nivel de la cabeza.
- La raqueta debe adoptar una posición más vertical que para el efecto arriba de derecha contra golpeo.



Juego de topspin contra el corte

(5 minutos)

- El jugador número 1 realiza un corte sobre la mesa de revés hacia el área de revés y luego hacia el área de derecha.
- Después de dos cortes sobre la mesa, el jugador número 1 hace un corte sobre la mesa de revés al área de revés y después un topspin de derecha
- Los jugadores continúan el juego hasta que alguno anote un punto.(5 minutos)
- Cambie las posiciones y repita el proceso.(5 minutos)



Juego de topspin contra corte

(5 minutos)

- Dirija un juego en el que a un jugador se le permita realizar corte sobre la mesa hasta que el otro jugador realice un topspin.
- En el segundo juego se cambian los roles. (5 minutos)

Juego

Torneo de clasificación

(20 minutos)

Véase Formatos competitivos, página 292

NIVEL 2: Tops Tennis de Mesa

Clase 13: Remate y Globo

Equipo

- Una raqueta para cada jugador
- Una pelota para dos estudiantes
- Una mesa de tenis de mesa para 4 estudiantes

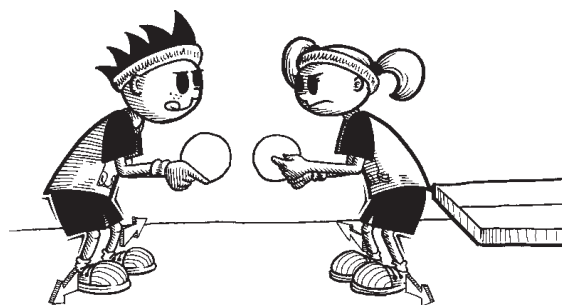
O

1 mesa escolar para cada estudiante

Actividad introductoria

Juego de piernas con espejo (5 minutos)

Véase Tarjetas de actividades 15, página 159



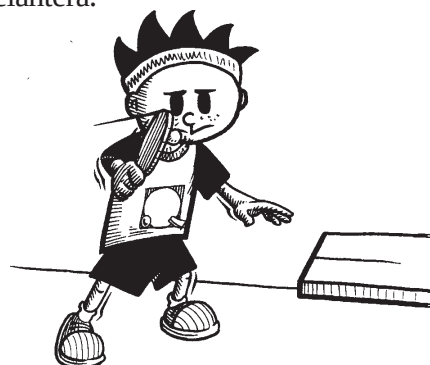
Desarrollo de habilidades

Remate de derecha

Técnica

- Piernas ligeramente más abiertas que el nivel de los hombros y lateralmente a la mesa.
- El peso recae sobre el pie trasero.
- Comience con la raqueta hacia atrás completamente extendida.
- Mueva el brazo hacia adelante con una acción exagerada de golpeo de derecha.
- Golpee la pelota a la altura de la cabeza.
- Termine el movimiento cambiando el peso a la pierna delantera.

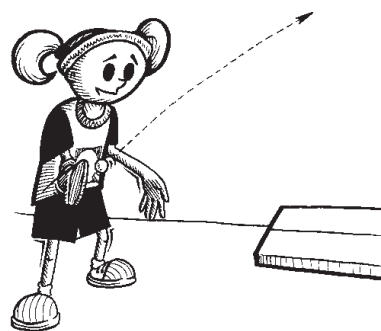
Véase Tarjetas de golpes básicos 8, página 127



Globo

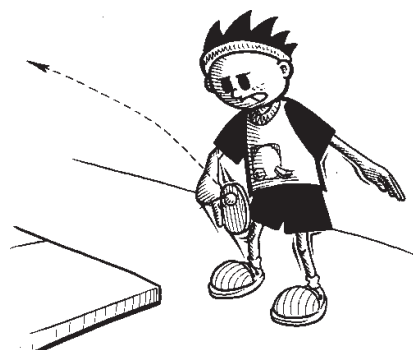
Técnica de derecha

- Pie izquierdo hacia adelante.
- Golpee la pelota cuando esté cayendo.
- Mueva el brazo hacia adelante y hacia arriba.
- Termine el movimiento por encima de la cabeza.
- Dele un poquito de Topspin a la pelota.
- Golpee la pelota hacia arriba.



Técnica de revés

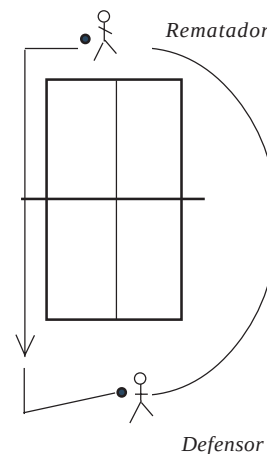
- Pie derecho ligeramente hacia adelante.
- Desplazamiento hacia atrás y abajo.
- Golpee la pelota cuando esté cayendo.
- Termine el movimiento por encima de la cabeza.
- Dele un poquito de Topspin a la pelota.
- Golpee la pelota hacia arriba.



Remate y globo

(15 minutos)

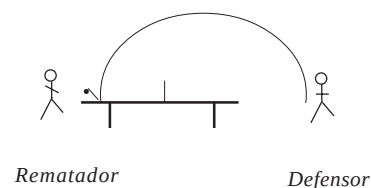
- Un jugador se coloca a 2 metros de distancia de la mesa, sosteniendo la pelota. Tira la pelota al piso y luego lanza un globo a la mesa.
- El otro jugador da un remate, corre, coge la pelota, se la devuelve al jugador que lanzó el globo y corre a su posición.
- Se repite el proceso hasta que el golpeador consiga 10 remates en la mesa.
- Los jugadores cambian sus posiciones.



Secuencia de remate y globo

(10 minutos)

- Los jugadores rematan y hacen globos continuamente.
- Observe cuántos remates puede defender el jugador que hace globos sobre 20 intentos. (5 minutos cada uno)



Juego

Continuar con el torneo de clasificación

Véase *Formatos competitivos*, página 292

NIVEL 3: Tops Tennis de Mesa

Clase 14: Entrenar como el mejor

Equipo

- Una raqueta para cada jugador
 - Una pelota para dos estudiantes
 - Una mesa de tenis de mesa para dos estudiantes
- O
- 2 mesas escolares para cada estudiante

Actividad introductoria

Variantes de “Alrededor de la mesa”

(5 minutos)

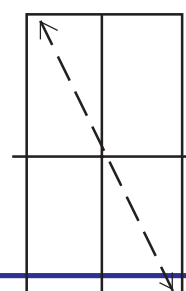
Véase *Tarjetas de actividades 7*, página 143

Desarrollo de habilidades

Golpeo de derecha

(5 minutos)

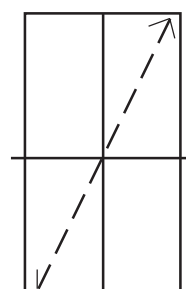
- Realice el calentamiento haciendo golpes de derecha, utilice solo las áreas de derecha.



Golpeo de revés

(5 minutos)

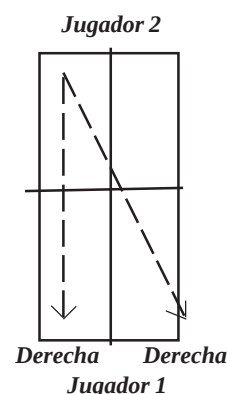
- Realice el calentamiento haciendo golpes de revés, utilice solo las áreas de revés.



Técnica del juego de piernas para el golpe de derecha

(10 minutos)

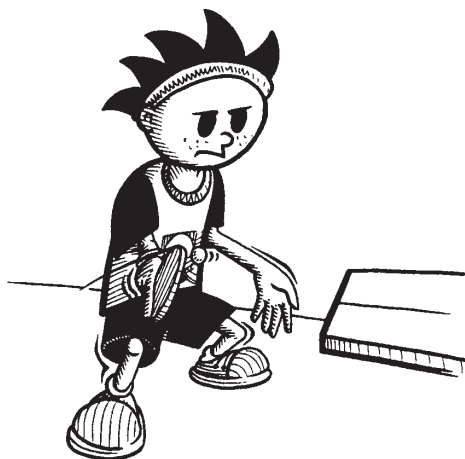
- El jugador número 1 juega sólo hacia el área de derecha.
- El jugador 2 juega alternativamente a las áreas de derecha y revés.
- El jugador 1, utilizando el movimiento de juego de piernas, golpea las pelotas a ambos lados con golpe de derecha.
- Cambiar posiciones. (5 minutos)



Topspin contra corte

(10 minutos)

- El jugador número 1 sirve la pelota a la derecha del jugador 2 con efecto abajo.
- El jugador número 2 realiza un corte sobre la mesa para devolver el servicio a la derecha del jugador 1.
- El jugador 1 realiza un topspin.
- El juego continúa hasta que se anote un punto.
- El jugador 1 cuenta cuántas veces sobre 10 intentos puede introducir su topspin en la mesa. (5 minutos)
- Cambiar posiciones. (5 minutos)



Juego

- Jugar al mejor de 3 juegos de 11 puntos contra vuestro compañero

(5 minutos)

Continuar con el torneo de clasificación

(10 minutos)

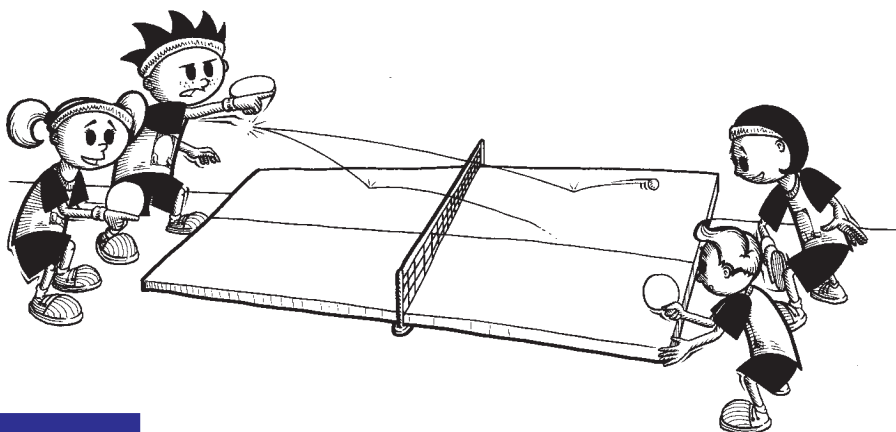
Véase Formatos competitivos, página 292

NIVEL 3: Tops Tennis de Mesa

Clase 15: Torneo de Dobles

Equipo

- 1 raqueta para cada jugador
 - 1 pelota para 4 estudiantes
 - 1 mesa de TM para 4 estudiantes
- O
- 1 mesa escolar para cada estudiante



Actividad introductoria

(10 minutos)

Variantes de “Alrededor de la mesa”.

Véase Tarjeta de actividades 7, página 143

Desarrollo de habilidades

Véase Reglas del Tennis de Mesa, página 285

Juego

(40 minutos)

- Empareje al jugador número 1 de la clasificación con el último.
- Al número 2 con el penúltimo y así sucesivamente hasta que todos estén emparejados.
- Organice un torneo de dobles utilizando:
Formatos competitivos, páginas 288-292

Eliminación sencilla

Se elimina al perder un juego

Página 289

Doble eliminación

Se elimina al perder dos juegos

Página 290

Todos contra todos

Las parejas juegan en grupos

Página 291

Tarjetas de golpes básicos

Tarjetas de golpes básicos

Tarjeta 1	Golpeo de Derecha	Página 121
Tarjeta 2	Golpeo de Revés	Página 122
Tarjeta 3	Servicio Básico - Topspin y efecto abajo	Página 123
Tarjeta 4	Corte sobre la mesa de derecha _	Página 124
Tarjeta 5	Corte sobre la mesa de revés. . . .	Página 125
Tarjeta 6	Topspin de derecha	Página 126
Tarjeta 7	Topspin de revés	Página 127
Tarjeta 8	Remate	Página 128

Tarjeta de golpes básicos 1

Golpeo de Derecha

Puntos a tener en cuenta

1. Posición de base

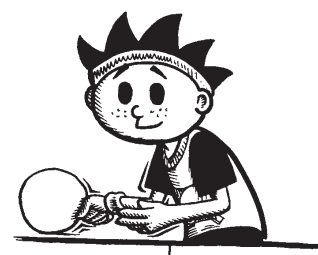
- Piernas separadas al nivel de los hombros.
- Rodillas flexionadas e inclinadas ligeramente hacia adelante.
- Pie izquierdo ligeramente hacia adelante.
- Raqueta frente al cuerpo.



Listo

2. Movimiento preparatorio

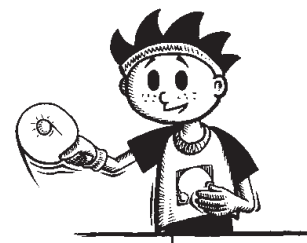
- El pie derecho se desplaza hacia atrás, a la posición básica.
- El pie izquierdo se ajusta a la posición básica.
- Rote la cadera y la cintura hacia atrás
- El brazo rota hacia atrás y ligeramente hacia abajo desde el codo.



Giro

3. Movimiento hacia adelante

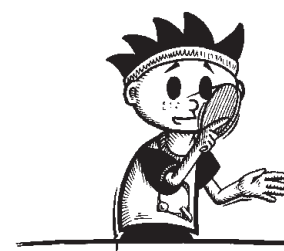
- Transfiera el peso al pie delantero mientras:
- El brazo se desplaza hacia adelante y hacia arriba.
- El contacto debe ser frente al cuerpo.
- La cintura y las caderas rotan hacia adelante.



Movimiento delantero

4. Terminación del movimiento

- El movimiento de la raqueta termina hacia adelante y hacia arriba.
- Vuelva a la posición “Listo”.



Terminación

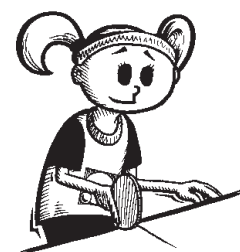
Tarjeta de golpes básicos 2

Golpeo de Revés

Puntos a tener en cuenta

1. Posición de base

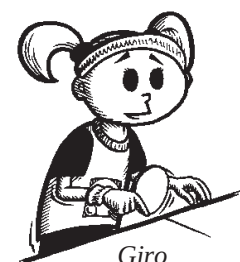
- Piernas separadas al nivel de los hombros y en la posición básica.
- Rodillas flexionadas e inclinadas ligeramente hacia el frente.
- Raqueta frente al cuerpo.



Listo

2. Movimiento preparatorio

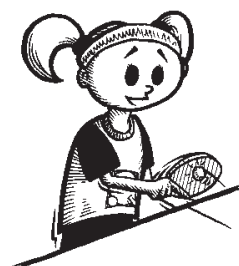
- La raqueta se mueve hacia atrás, hacia la cintura.
- La muñeca se gira hacia atrás.
- Rote hacia atrás desde las caderas y la cintura.



Giro

3. Movimiento hacia adelante

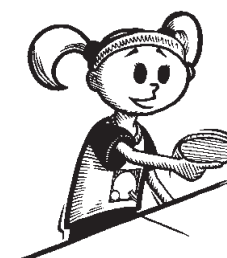
- La raqueta se mueve directamente hacia adelante.
- El codo se desplaza ligeramente hacia adelante.
- El contacto es en el frente y ligeramente hacia el lado izquierdo.
- La muñeca se cierra por encima de la pelota al hacer contacto.



Movimiento delantero

4. Terminación del movimiento

- La raqueta se desplaza en dirección a la pelota y hacia arriba.
- Vuelva a la posición de base.



Terminación

Tarjeta de golpes básicos 3

Servicio básico - Topspin y corte

TOPSPIN

Puntos para tener en cuenta

Efecto abajo



Listo

1. Posición de base

- Pelota en la palma plana de la mano.
- Raqueta y mano libre por encima de la mesa y detrás de la línea de fondo.



Listo

2. Movimiento preparatorio

- Lance la pelota hacia arriba, por lo menos 15 centímetros y verticalmente.
- La raqueta se desplaza hacia atrás, por detrás de la pelota.
- Cierre al ángulo de la raqueta para lograr un servicio con Topspin.
Abra el ángulo de la raqueta para lograr un servicio de efecto abajo.



Lanzamiento



Lanzamiento

3. Movimiento hacia adelante

- La raqueta se mueve hacia adelante.
- Haga contacto con la pelota en la posición básica.
- Haga contacto con la pelota por encima para lograr un Topspin.
Haga contacto con la pelota por debajo para lograr un efecto abajo.



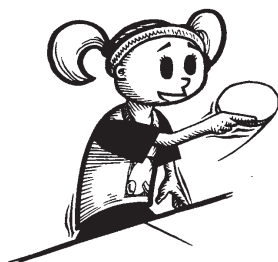
Contacto por arriba



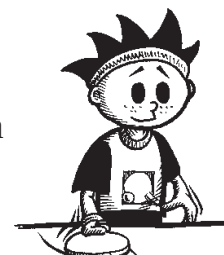
Contacto por debajo

4. Terminación del movimiento

- Termine el movimiento hacia adelante y arriba para lograr un Topspin. Termine el movimiento hacia adelante y abajo para lograr un efecto abajo.
- Recupérese para el próximo golpe.



Terminación



Terminación

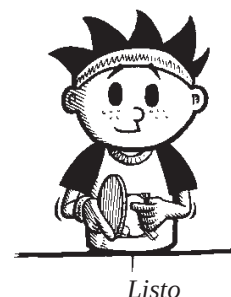
Tarjeta de golpes básicos 4

Corte sobre la mesa de Derecha

Puntos a tener en cuenta

1. Posición de base

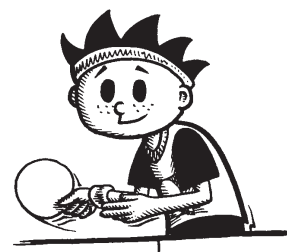
- Piernas separadas al nivel de los hombros.
- Rodillas flexionadas e inclinadas ligeramente hacia adelante.
- Pie izquierdo ligeramente hacia adelante.
- Raqueta frente al cuerpo.



Listo

2. Movimiento preparatorio

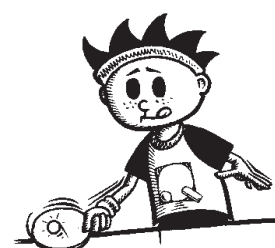
- El pie derecho se desplaza hacia atrás para adoptar la posición básica.
- El pie izquierdo se ajusta a la posición básica.
- El brazo se mueve hacia atrás y ligeramente hacia arriba, girando desde el hombro.
- La muñeca se gira hacia atrás.



Hacia atras

3. Movimiento hacia adelante

- Haga contacto por debajo de la pelota, frente al cuerpo, produciendo así efecto abajo en la pelota.
- Cierre la muñeca al hacer contacto.



Por debajo

4. Terminación del movimiento

- Termine el movimiento hacia adelante y hacia abajo.
- Vuelva a la posición de base.



Terminación

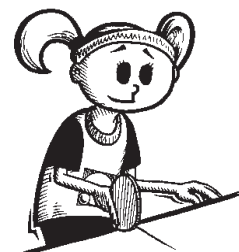
Tarjeta de golpes básicos 5

Corte sobre la mesa de Revés

Puntos a tener en cuenta

1. Posición de base

- a. Piernas separadas al nivel de los hombros.
- b. Rodillas flexionadas e inclinadas ligeramente hacia adelante.
- c. Pie izquierdo ligeramente hacia adelante.
- d. Raqueta frente al cuerpo.



Listo

2. Movimiento preparatorio

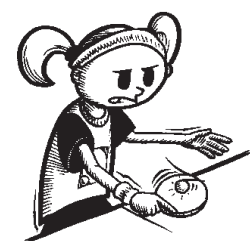
- a. La raqueta se desplaza hacia atrás, hacia la cintura.
- b. La muñeca se gira hacia atrás.



Hacia atras

3. Movimiento hacia adelante

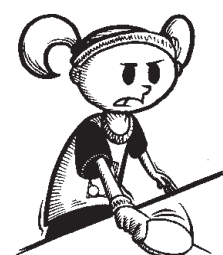
- a. Haga contacto por debajo de la pelota, directamente frente al cuerpo.



Por debajo

4. Terminación del movimiento

- a. Termine el movimiento hacia adelante y hacia abajo.
- b. Vuelva a la posición de base.



Terminación

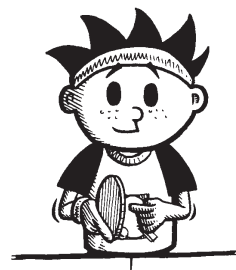
Tarjeta de golpes básicos 6

Topspin de Derecha

Puntos a tener en cuenta

1. Posición de base

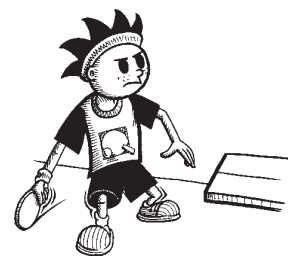
- Piernas separadas al nivel de los hombros.
- Rodillas flexionadas y ligeramente inclinadas.
- Pie izquierdo ligeramente hacia adelante.
- Raqueta frente al cuerpo.



Listo

2. Movimiento preparatorio

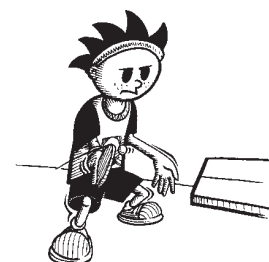
- El pie izquierdo se desplaza a la posición básica.
- Haga rotar el cuerpo hacia atrás y hacia abajo desde la parte derecha de la cintura, caderas y hombros.
- La rodilla izquierda inclinada hacia el piso, la rodilla derecha debe estar bien flexionada.
- La punta de la raqueta y el brazo cerca del suelo.
- El peso del cuerpo pasa al pie trasero.
- La muñeca hace un ángulo hacia atrás.



Hacia abajo

3. Movimiento hacia adelante

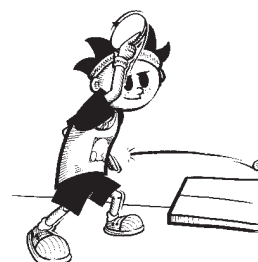
- La parte derecha de la cadera, la cintura y los hombros rotan hacia adelante.
- El ángulo del codo se cierra rápidamente.
- El peso del cuerpo se traslada al pie delantero.
- Cierre la muñeca al hacer contacto.
- Haga contacto con la parte superior de la pelota con una acción de roce.



Rozar

4. Terminación del movimiento

- Termine el movimiento hacia adelante y hacia arriba.
- Vuelva a la posición de base.



*Hacia arriba
y adelante*

Topspin de Revés

Puntos a tener en cuenta

1. Posición de base

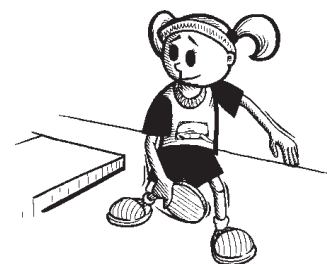
- Piernas separadas al nivel de los hombros y en la posición básica.
- Rodillas flexionadas e inclinadas ligeramente hacia adelante.
- Raqueta frente al cuerpo.



Listo

2. Movimiento preparatorio

- Las caderas, las rodillas, los hombros y la cintura rotan hacia la izquierda y hacia abajo.
- La raqueta se desplaza hacia atrás, a la zona del muslo izquierdo.



Hacia abajo

3. Movimiento hacia adelante

- Haga la rotación hacia adelante y hacia arriba con las piernas.
- Las caderas y la cintura rotan hacia adelante.
- La raqueta se mueve hacia adelante y hacia arriba.
- La muñeca se cierra al hacer contacto.
- Acelere el movimiento durante el golpe



Rozar

4. Terminación del movimiento

- Termine al movimiento hacia adelante y hacia arriba.
- Vuelva a la posición de base.



Adelante

Tarjeta de golpes básicos 8

Remate

Puntos para tener en cuenta

1. Posición de base

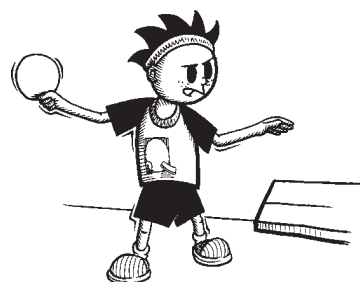
- Posición básica.
- En la parte de atrás de la mesa.



Listo

2. Movimiento preparatorio

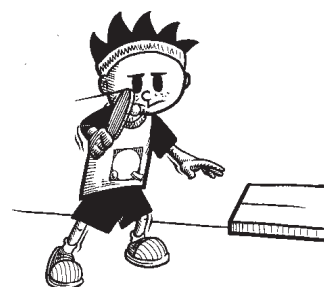
- Lleve el brazo derecho hacia atrás, posterior a la línea de la pelota.
- Rote el cuerpo hacia atrás, el peso recae sobre el pie trasero.



Hacia atrás

3. Movimiento hacia adelante

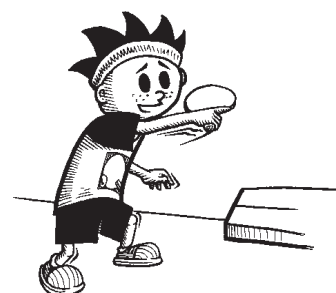
- Desplácese hacia adelante, transfiriendo el peso del cuerpo a la pierna delantera.
- Realice el contacto frente al cuerpo.



Remate

4. Terminación del movimiento

- Termine el movimiento hacia adelante con todo el peso del cuerpo.
- Vuelva a la posición de base.



Adelante

Tarjetas de actividades

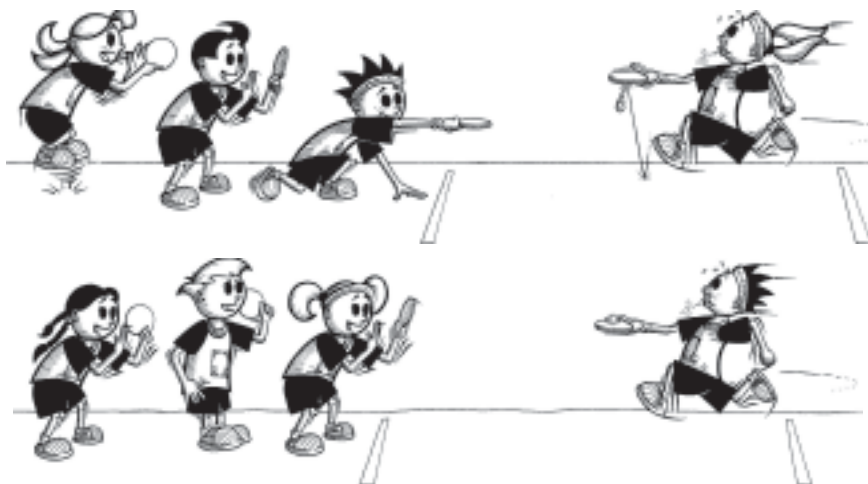
Tarjetas de actividades

Tarjeta 1	Relevos en el Tenis de Mesa	Página 131
Tarjeta 2	Pelota rodante	Página 133
Tarjeta 3	Tenis de Mesa en la pared	Página 135
Tarjeta 4	Rebote	Página 137
Tarjeta 5	Tenis de Mesa en los banquillos . .	Página 139
Tarjeta 6	Juego de la rana	Página 141
Tarjeta 7	Alrededor de la mesa	Página 143
Tarjeta 8	Eliminatorias de aros	Página 145
Tarjeta 9	Mesa superior	Página 147
Tarjeta 10	Juego de servicio al blanco	Página 149
Tarjeta 11	Vencer al campeón	Página 151
Tarjeta 12	Traslado de la pelota	Página 153
Tarjeta 13	Cricket de mesa	Página 155
Tarjeta 14	Dobles en el Tenis de Mesa	Página 157
Tarjeta 15	Juego de piernas con espejo	Página 159
Tarjeta 16	Tenis de Mesa con diez blancos . .	Página 161

TARJETAS DE ACTIVIDADES - JUEGOS INTRODUCTORIOS DIVERTIDOS

TARJETA DE ACTIVIDAD 1

RELEVOS EN EL TENIS DE MESA

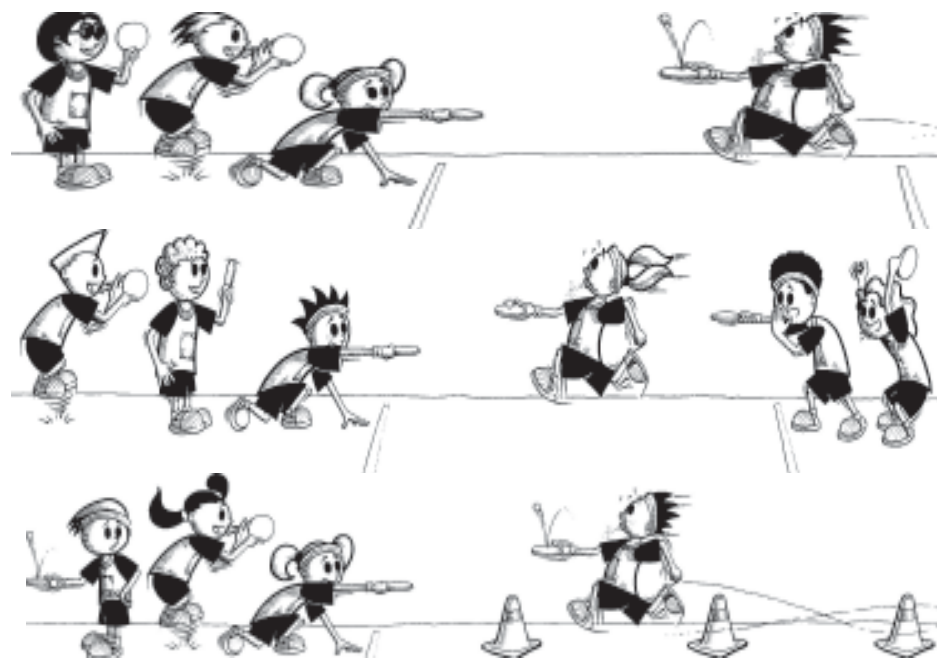


Cómo jugar

- Distribuya a los jugadores en equipos de 3 o 4.
- A la señal de inicio (“ya” o silbato) el primer jugador de cada equipo ejecuta la tarea, pasa la pelota al segundo jugador y así sucesivamente.
- Al final del relevo los equipos se sientan en sus hileras.
- El relevo puede hacerse:
 - Manteniendo en equilibrio la pelota sobre la raqueta.
 - Golpeando la pelota sobre el piso.
 - Botando la pelota al aire.Siempre se debe utilizar el agarre correcto.

El relevo puede hacerse de tres maneras

- a) Ir a un punto fijo y volver.
- b) Los equipos se dividen en dos y se colocan uno frente al otro a una distancia determinada.
- c) Usar conos o jugadores para hacer zig- zag.



RELEVOS EN EL TENIS DE MESA

Medidas de seguridad

- Garantice que no existan esquinas afiladas u objetos sobre el piso con los que puedan accidentarse.
- Aliente a los participantes a mirar al frente cuando corran para que no choquen.

Cambios en el juego

- Más fácil – Relevo con equilibrio de la pelota
- Más difícil – Al botar la pelota sobre el piso y al aire, alternar con golpes de derecha y revés

Equipos

- Una raqueta para cada jugador (o equipo)
- Una pelota para cada equipo

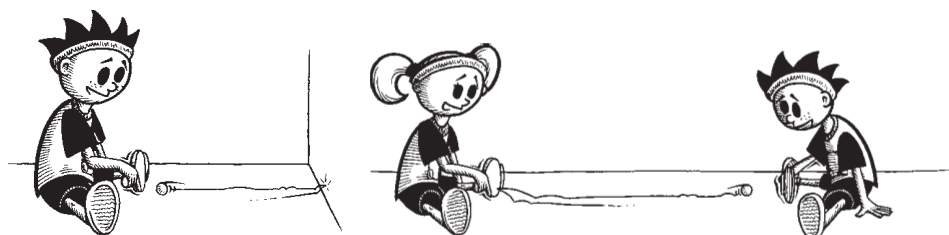
Juegos similares

- Traslado de la pelota – Tarjeta de actividad 12, página 153

TARJETA DE ACTIVIDAD 2

PELOTA RODANTE

En el piso

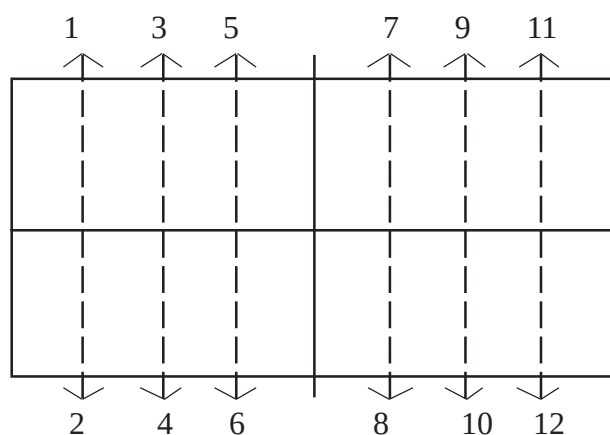


CÓMO JUGAR

En el piso

- Siéntese en el piso con las piernas abiertas y los pies tocando la pared.
 - Usando el revés ruede la pelota hacia la pared, trate de mantener la pelota rodando todo el tiempo.
- Realice la misma actividad con un compañero.

Sobre la mesa



Sobre la mesa

- Póngase de pie en los laterales de la mesa.
 - Ruédense la pelota uno al otro de manera que atraviese la línea de fondo.
 - La pelota debe rodar con el menor ruido posible.
 - La raqueta debe permanecer plana.
- No raspar la mesa.

PELOTA RODANTE

Medidas de seguridad

- Garantice que no existan astillas en el piso.
- Los mejores jugadores van en los laterales exteriores.

Equipo

1 raqueta para cada jugador

1 pelota para cada jugador

Cambios en el juego

En el piso

Más difícil

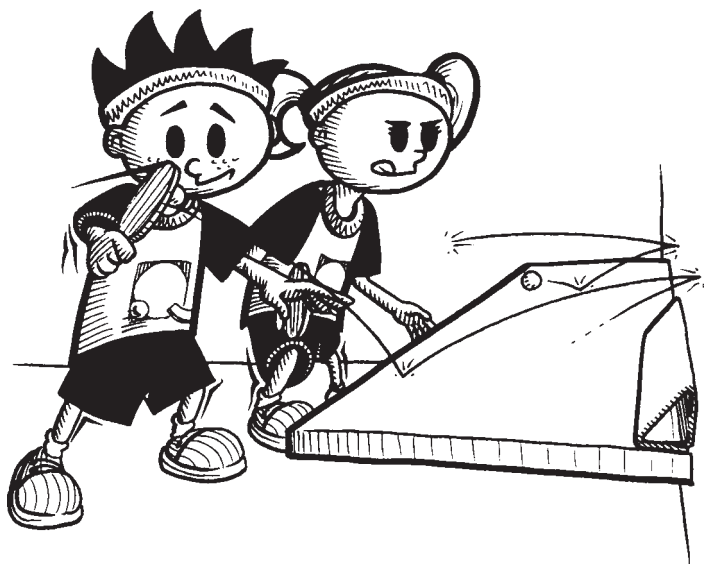
- Aléjese de la pared
- Haga botar la pelota en lugar de rodarla
- Haga cada una de estas variantes con un compañero

Juegos similares

- Tenis de Mesa en la pared -Tarjeta de actividad 3, página 135
- Tenis de Mesa en el banco- Tarjeta de actividad 5, página 139

TARJETA DE ACTIVIDAD 3

TENIS DE MESA EN LA PARED



Cómo jugar

- Se puede jugar solo o en parejas en una pequeña mesa situada contra una pared con una línea que marque la altura de la red.
- ¿Cuántos golpes (sin fallar) puedes hacer en 60 segundos?
- Juega otra vez e intenta superar el número de golpes que hiciste la última vez.



¿Ayudaste a los otros a colocar las mesas contra la pared?
¿Ayudaste a tu compañero con golpes fáciles de devolver?

TENIS DE MESA EN LA PARED

Medidas de seguridad

- Tenga precaución con los otros jugadores al recoger las pelotas.
- Coloque las mesas distantes unas de otras de manera que haya suficiente espacio para jugar sin peligro alguno.
- Juegue con sensatez y al desplazarse tenga cuidado con los bordes de las mesas.

Cambios en el juego

Más fácil

- Permita que los jugadores más jóvenes jueguen con una pelota más grande.
- Un jugador por mesa.
- Aumente el tiempo.
- Apuntar más alto en la pared.

Más difícil

- Coloque blancos (círculos de papel o dibujados con tiza) en la pared; se anota un punto cada vez que den en el círculo.
- Aleje la mesa de la pared.
- Aliente a los jugadores a seleccionar los golpes (sólo revés, derecha, alternar derecha y revés)
- Alternar los golpes por parejas.
- Reduzca el tiempo permitido para el ejercicio.
- Apuntar más bajo en la pared.
- Colocar una red en la mesa contra la pared.

Equipo

1 raqueta para cada jugador

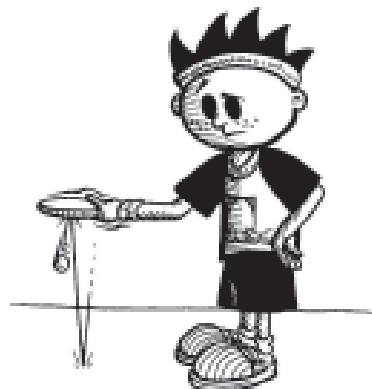
1 pelota para cada jugador

Juegos similares

Tenis de Mesa en el banco -Tarjeta de actividad 5, página 139

TARJETA DE ACTIVIDAD 4

REBOTE



Cómo jugar

Se le entrega una pelota a cada jugador y se les pide que cuenten cuántos botes pueden hacer en 30 segundos con las siguientes variantes.

CUADRO DE CONTROL PARA EL BOTE DE 30 SEGUNDOS	Fecha		Puntuación	
1. Bote la pelota con el lado de derecha				
2. Bote la pelota con el lado de revés				
3. Bote la pelota alternado con derecha y revés				
4. Bote la pelota alternando con el borde de la raqueta y el lado de derecha				
5. Bote la pelota sobre el piso usando el lado de derecha				
6. Bote la pelota sobre el piso usando el revés				
7. Bote la pelota sobre el piso alternando derecha y revés				
8. Bote la pelota contra la pared usando el lado de derecha				
9. Bote la pelota contra la pared usando revés				
10. Bote la pelota contra la pared alternando derecha y revés				
11. Golpeo contra la pared usando el lado de derecha				
12. Golpeo contra la pared usando revés				
13. Golpeo contra la pared alternando derecha y revés				

Después de 30 segundos pregunte a los jugadores cuántos golpes hicieron.

Esta hoja se puede fotocopiar para cada jugador.

¿Probaste con botes más bajos para aumentar tu puntuación?

REBOTE

Medidas de seguridad

- Garantice el espacio suficiente entre los jugadores.
- Retire los objetos contra los que puedan chocar.

Cambios en el juego

- De no existir el equipo suficiente, los jugadores pueden contar los puntos de otro cuando realiza el ejercicio.

Equipo

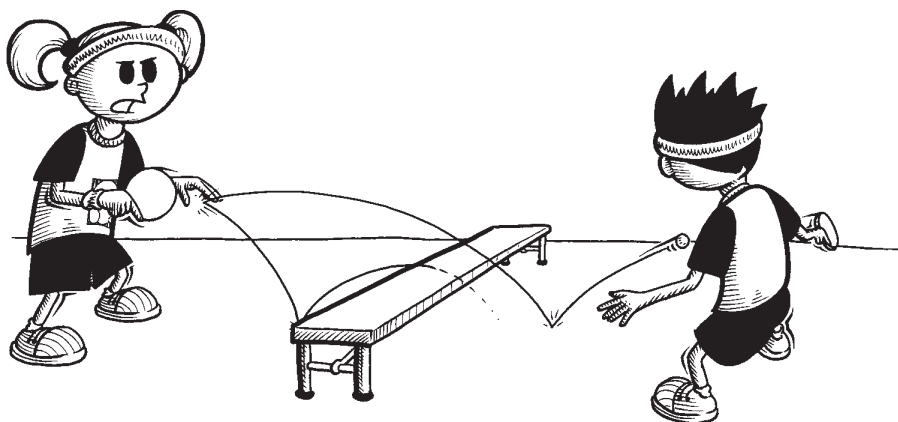
- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota de Tenis de Mesa para cada jugador

Juegos similares

- Eliminatoria de aros - Tarjeta de actividad 8, página 145
- Relevos en el Tenis de Mesa - Tarjeta de actividad 1, página 131

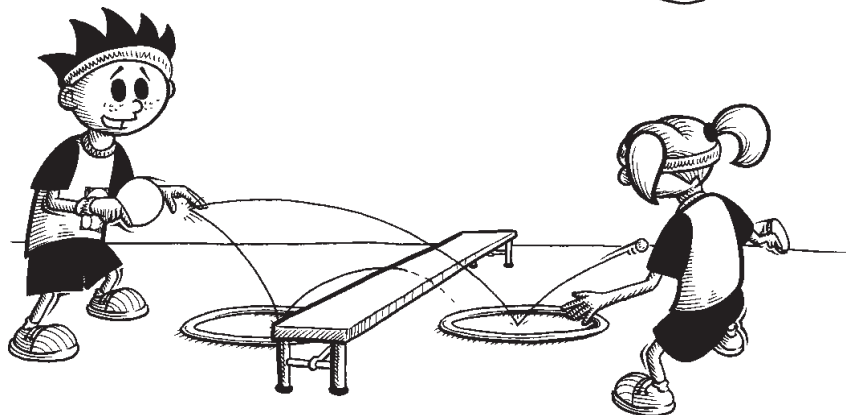
TARJETA DE ACTIVIDAD 5

TENIS DE MESA EN EL BANQUILLO



Cómo jugar

- Juegue en parejas a ambos lados del banquillo.
- Coloque una “red” entre cada pareja.
- ¿Cuántos golpes puede hacer en 60 segundos?
- Juegue otra vez, ¿puede realizar más golpes esta vez?
- Se pueden incluir aros para hacerlo más complicado o para hacer énfasis en algún golpe (derecha, revés)



¿Trataste de golpear adecuadamente en cada oportunidad la pelota de forma que tu compañero tuviera la posibilidad de devolver la pelota adecuadamente?

TENIS DE MESA EN EL BANQUILLO

Medidas de seguridad

- Recuerde no interponerse en el camino de otros.
- Coloque los bancos distantes unos de otros para que haya suficiente espacio para jugar sin peligro alguno.

Equipo

- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota para cada jugador
- 1 banco

Cambios en el juego

Más fácil

- Utilice una pelota más grande.
- Comience dejando caer la pelota, golpeela y captúrela

Más difícil

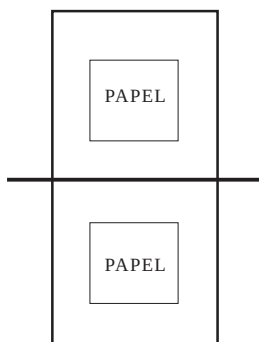
- Sepárese.
- Compita con las parejas del banco cercano. Compruebe cuántos golpes puede dar sin fallar en 60 segundos.

Juegos similares

- Tenis de Mesa en la pared -Tarjeta de actividad 3, página 135

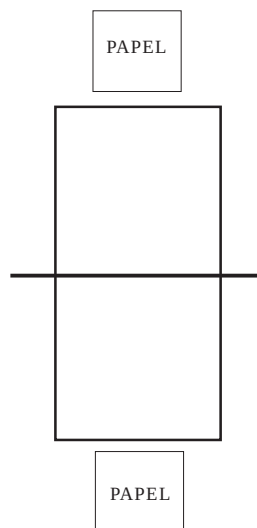
TARJETA DE ACTIVIDAD 6

JUEGO DE LA RANA



Juego de la rana

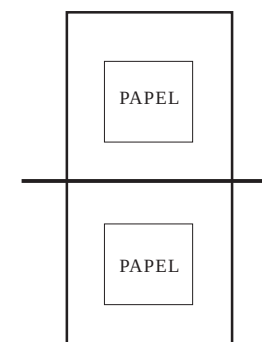
- Coloque hojas de papel A 3 sobre la mesa.
- Lance la pelota de manera que bote en las hojas de papel.
Se anota un punto por cada hoja de papel en que bote la pelota.



Juego de la rana lanzando la bola

Cómo jugar

Coloque hojas de papel en el piso detrás de la mesa.
Practique lanzando la pelota hacia arriba desde la palma plana, de manera que bote en los blancos.
Asegúrese de comenzar con la mano sobre el blanco.
Cuenta cuántas pelotas, de 10 intentos bota en el blanco.



Juego de la rana " SPLAT "

Juego de la rana
Sirva la pelota de manera que bote en ambos blancos. Se anota un punto por cada blanco que golpee.

JUEGO DE LA RANA

Medidas de seguridad

- Quite los blancos del piso al terminar de lanzar las pelotas en el juego de la rana.

Equipamientos

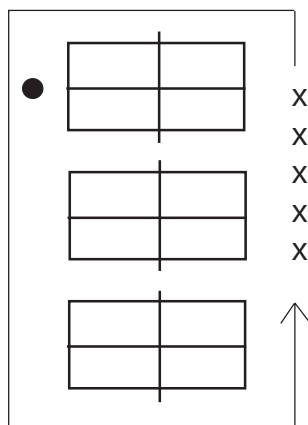
- 2 hojas de papel verde A3 para cada mesa
- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota para cada jugador

Cambios en el juego

- | | |
|--------------------|------------------------|
| Más fácil | • Blancos más grandes |
| Más difícil | • Blancos más pequeños |

TARJETA DE ACTIVIDAD 7

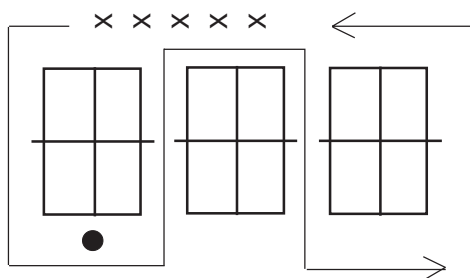
ALREDEDOR DE LA MESA



Variantes

Zig zag alrededor de la mesa

- Use 3 ó 5 mesas (1 mesa/ 4 jugadores) para que los jugadores golpeen la pelota y hagan el zigzag alrededor de las mesas.
- Realice una eliminatoria después de varias vueltas.
- Cuando queden 10 jugadores simplemente rodeen las mesas y que continúen como con “Alrededor de la mesa”.



COMO JUGAR

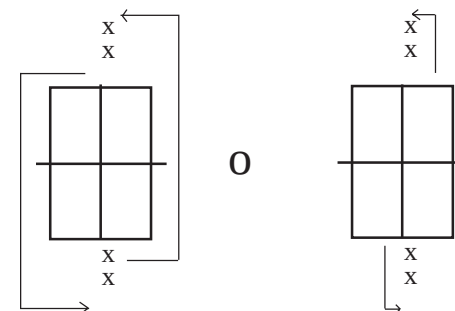
- Los jugadores usan el golpe de derecha y corren alrededor de las mesas.
- El número de mesas se puede calcular a 1 mesa por cada 4 jugadores. Después de varias vueltas puede empezar a eliminar los jugadores que cometen errores, pídale que se sienten.
- A medida que se reduzca el número de jugadores, reduzca también el número de mesas (1 mesa por 4 jugadores).
- Cuando queden sólo 2 jugadores, colóquelos uno frente al otro para que se turnen en golpear la pelota, colocar la raqueta sobre la mesa y girar.
- Repítalo con el revés pero desplazándose en la dirección contraria.

Nota: Los diagramas son para jugadores diestros que juegan de derecha.

Los zurdos deben usar revés cuando los diestros usen derecha y viceversa.

Mantenga la olla hirviendo

- 3-4 jugadores se alinean en cada extremo de la mesa.
- Los jugadores golpean una pelota y se unen al otro extremo de la mesa.
- Las mesas compiten entre sí para ver cuál alcanza la mayor cantidad de puntos consecutivos.



ALREDEDOR DE LA MESA

Medidas de seguridad

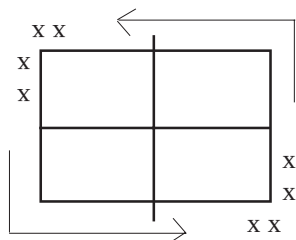
- Despeje el camino para que los jugadores puedan correr.
- Garantice que haya suficiente espacio entre las mesas para el zigzag.

Cambios en el juego

Use el revés, colóquese en el lado opuesto de la mesa y corra en la otra dirección.

Más difícil

- “Buzzball” – igual que con “Alrededor de la mesa” pero los jugadores utilizan números. Al escuchar los múltiplos de 3 los jugadores gritan “Buzz”. Cada jugador posee 3 vidas, después de esto ya no hay más oportunidad.
- “Siga al golpeador”- los jugadores dan un golpe y se incorporan a la hilera al otro lado de la mesa. Compruebe cuántos golpes se dan en cada mesa sin error.

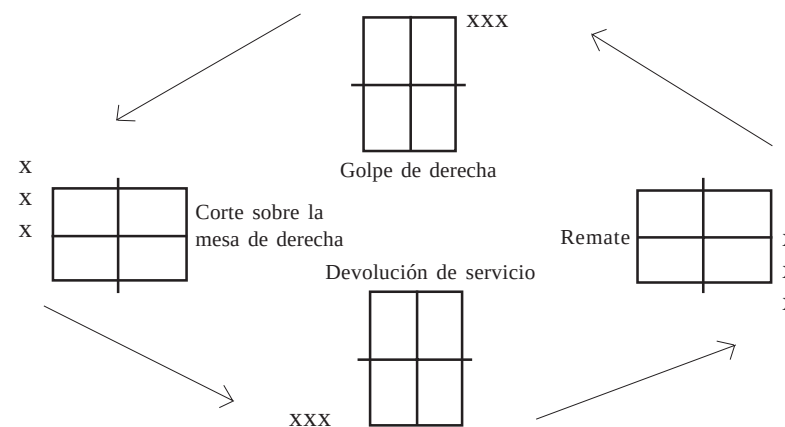


Equipo

- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota como mínimo, preferiblemente entre 10-20 para permitir la continuidad.

Juegos similares

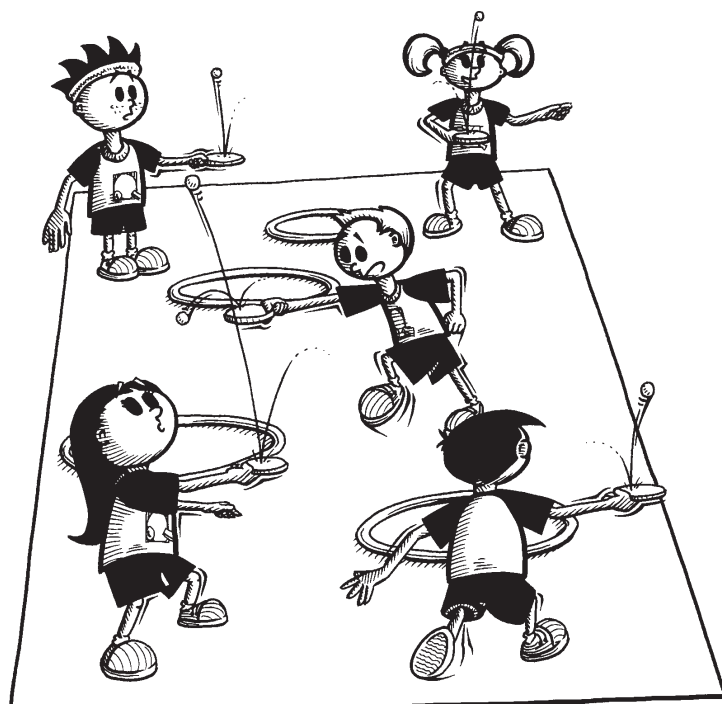
- Alrededor del mundo
Al igual que con “Alrededor de la mesa” pero con 4 estaciones.
-Cada estación se puede presentar como una habilidad diferente: Golpeo de derecha, corte sobre la mesa de derecha, devolución del servicio, remate



TARJETA DE ACTIVIDAD 8

ELIMINATORIA DE AROS

CÓMO JUGAR



- Cada jugador circula por el área golpeando la pelota continuamente
- A determinada señal, deben pararse dentro de un aro sin dejar de golpear la pelota.
- Los jugadores que no logren alcanzar un aro o que pierdan el control de la pelota serán eliminados.
- Mientras estén fuera de los aros, los jugadores deben evitar tocarse.
- En cada ronda se eliminan varios aros, así quedan menos aros que jugadores.

¿Trataste de observar a los jugadores a tu alrededor y a la pelota?

ELIMINATORIA DE AROS

Medidas de seguridad

- Garantice que el suelo esté despejado de objetos con los que puedan tropezar y caerse.

Cambios en el juego

Más fácil • Equilibrio de la pelota sobre la raqueta.
Golpee la pelota sobre el piso.

Más difícil • Alternar derecha y revés.

Equipo

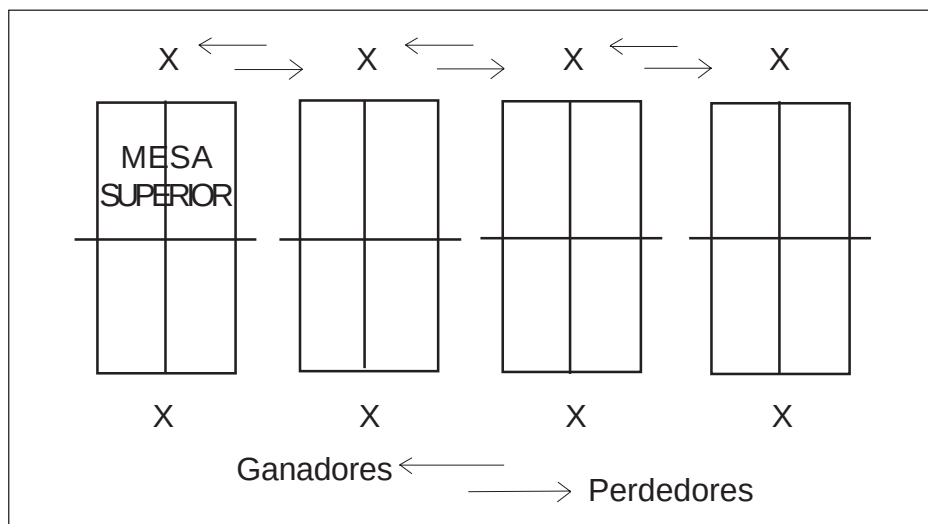
- 1 aro menos que el número de jugadores
- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota para cada jugador

Juegos similares

- Rebote - Tarjeta de actividad 4, página 137
- Relevos en el Tenis de Mesa - Tarjeta de actividad 1, página 131

TARJETA DE ACTIVIDAD 9

MESA SUPERIOR



Cómo jugar

- Designe una de las mesas finales como la “Mesa Superior” e indique a los jugadores o parejas que comiencen el juego.
- Después de 3-4 minutos diga “ya”, o el primer jugador o pareja que termine puede decir “ya”.
- El jugador o pareja ganador se desplaza hacia una mesa más cerca de la “Mesa Superior”, el jugador perdedor se desplaza una mesa más abajo. Repetir.
- Si el marcador está parejo jugar un punto adicional

Nota: El ganador en la “Mesa Superior” y el perdedor en la última mesa no se mueven.



¿Dejaste la pelota en la mesa?

MESA SUPERIOR

Medidas de seguridad

- Garantice que el suelo del área esté libre de pelotas u otros objetos.
- Garantice que las mesas mantengan una distancia entre ellas.

Cambios en el juego

- Juegue de la misma manera pero por parejas

Equipo

- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota por mesa

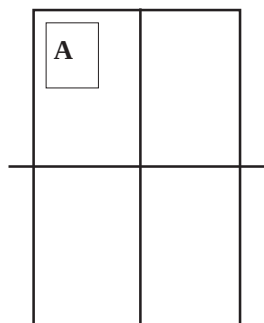
Juegos similares

- Vence al campeón- Tarjeta de actividad 11, página 151

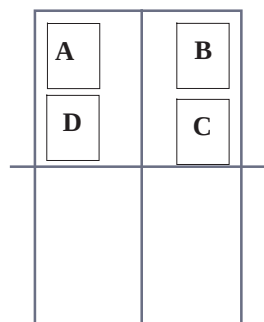
TARJETA DE ACTIVIDAD 10

JUEGO DE SERVICIO AL BLANCO

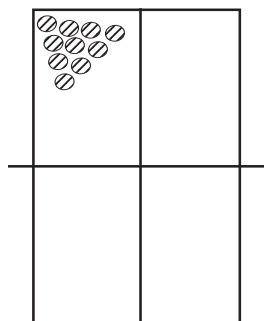
Juego 1



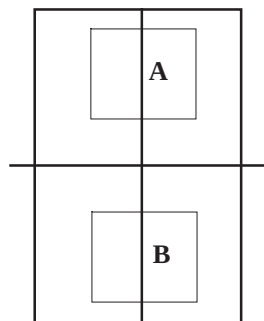
Juego 2



Juego 3



Juego 4



Cómo jugar

Coloque un blanco (raqueta o envase) en una o en todas las posiciones siguientes

Juego 1: Un blanco - dé a cada jugador 10 servicios, cuente el número de veces que da en el blanco.

Repita para otras posiciones.

Juego 2: Cuatro blancos- Cuente cuántos servicios necesita para dar una vez en cada blanco.

Juego 3: Coloque 10 envases plásticos en cada esquina como en “Tenis de Mesa con diez blancos”. Los jugadores dirigen los servicios a los blancos. La puntuación es como en “Tenis de Mesa con diez blancos” o por el número de servicios necesarios para derribar todos los envases de la mesa.

Juego 4: Cuente cuántas veces puede golpear los blancos con el servicio. Use hojas de papel.

JUEGO DE SERVICIO AL BLANCO

Medida de seguridad

- Asegurar que todos los blancos estén fuera del área de juego

Cambios en el juego

Más fácil • Mayor cantidad de blancos, blancos más grandes

Más difícil • Blancos más pequeños
• Blancos verticales para atravesarlos

Equipo

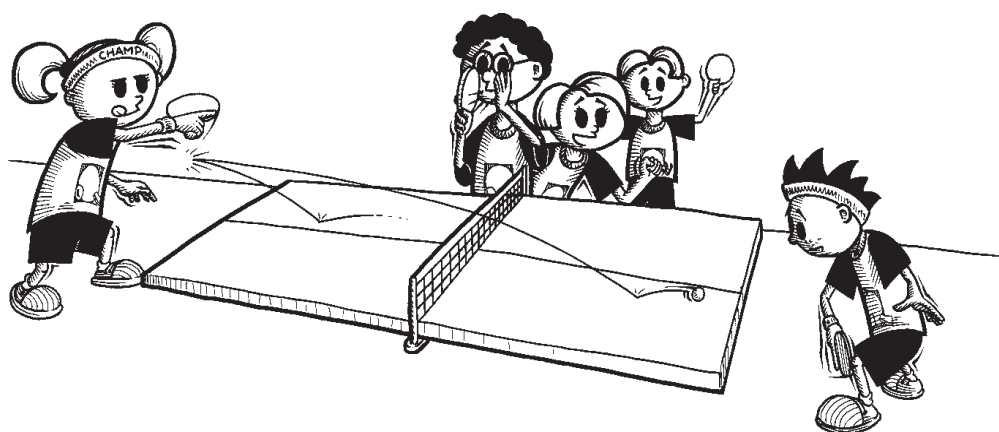
- 1 pelota para cada mesa
- 2 raquetas para cada jugador
- Blancos

Juegos similares

- Tenis de Mesa con diez blancos - Tarjeta de actividad 16, página 161

TARJETA DE ACTIVIDAD 11

VENCE AL CAMPEÓN



Cómo jugar

- Número de jugadores 4-8 por mesa.
- El primer contrincante en la hilera arbitra el juego.
- Un jugador comienza siendo el “campeón” y los demás son los “retadores”.
- Cada jugador desafía al “campeón” a un juego al mejor de tres puntos. Quien venza al “campeón” ocupa su lugar.
- Servicios alternos - sirve primero el retador
- El “campeón” se retira después de ganar tres juegos consecutivos.



¿Saludaste al adversario y al árbitro al concluir el juego?

VENCE AL CAMPEÓN

Medidas de seguridad

- Recuerde dejar suficiente espacio entre las mesas.
- Los adversarios que esperan sus turnos deben colocarse lejos de la mesa.

Cambios en el juego

Más difícil • Trate de dar más efecto a la pelota

Más fácil • Juegue a un solo punto

Equipo

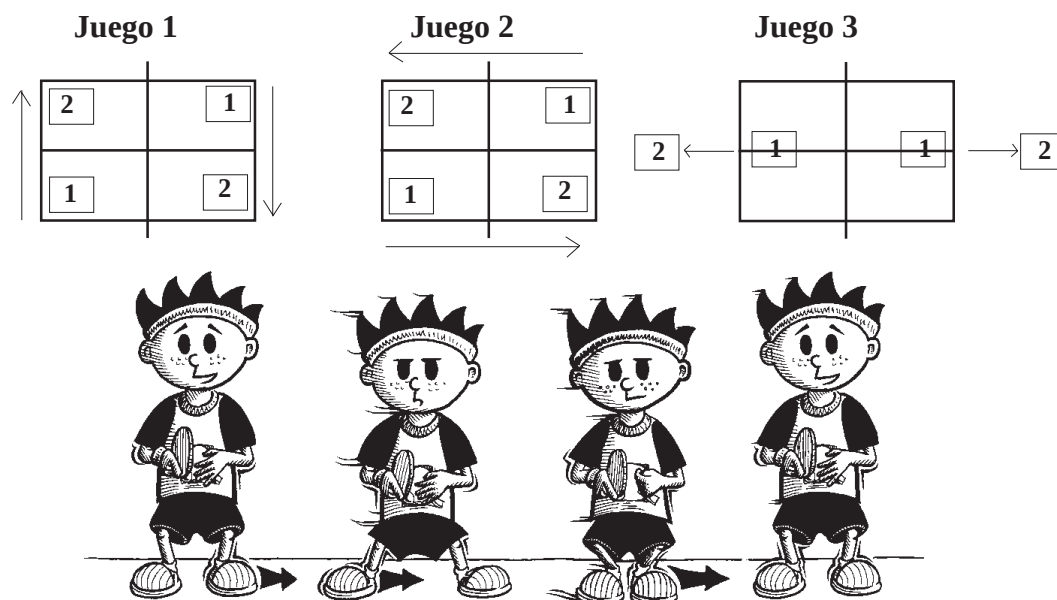
- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota para cada mesa
- 1 mesa para cada grupo 4-8

Juegos similares

- Mesa superior - Tarjeta de actividad 9, página 147

TARJETA DE ACTIVIDAD 12

TRASLADO DE LA PELOTA



Cómo jugar

- 10 pelotas en el envase 1
- Equipos de 2-4
- A la señal de “ya” el primer jugador recoge una pelota del envase 1 usando la mano de juego.
- Realiza juego de piernas lateral hacia el envase 2 y coloca la pelota en el envase.
- Repetir hasta que traslade todas las pelotas.
- Cuando el primer jugador termine, el segundo traslada las pelotas de la misma manera del envase 2 al 1, y así sucesivamente.
- El ganador es el primer equipo que traslade **todas** las pelotas.
- Repetir con los papeles invertidos.

Comience en la posición de base
Para desplazarse hacia la izquierda, dé un paso pequeño con el pie izquierdo hacia la izquierda

El pie derecho se mueve próximo al pie izquierdo

El pie izquierdo se mueve hacia la izquierda a la posición de base



¿Te mantuviste inclinado y con las rodillas dobladas?
¿Los otros jugadores sujetaron los envases para evitar que se cayeran de la mesa?

TRASLADO DE LA PELOTA

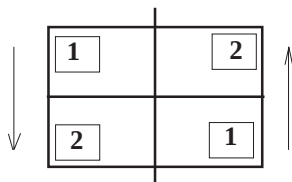
Medidas de seguridad

- Retire la red para que los jugadores no la golpeen mientras se desplazan.
- Retire todos los objetos del suelo y de los laterales de las mesas.

Equipo

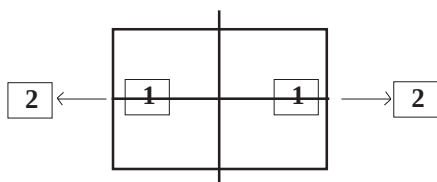
- 2 envases para cada equipo
- 10 pelotas para cada equipo

Cambios en el juego



Más fácil

- Utilice los extremos de la mesa y no los laterales.
(Bueno para los jugadores jóvenes)



Más difícil

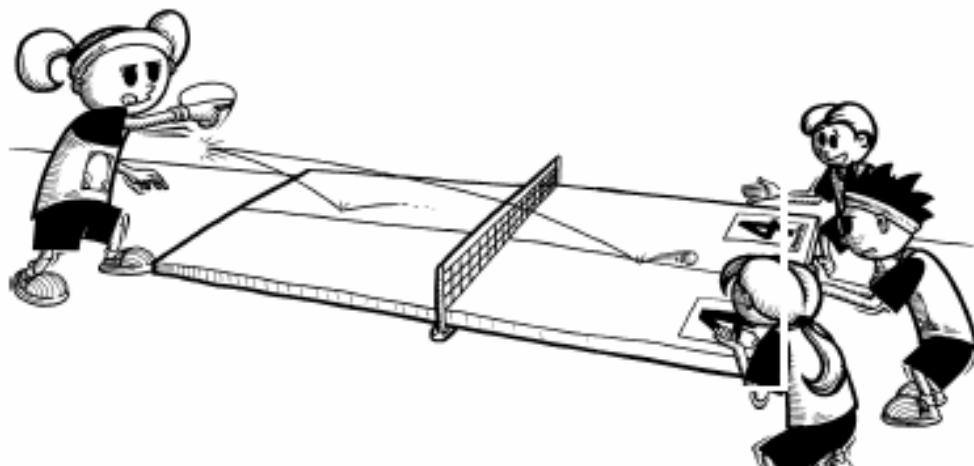
- De la mesa al piso alternando la forma en que la encaran

Juegos similares

- Juego de piernas con espejo - Tarjeta de actividad 15, página 159

CRICKET DE MESA

Cómo jugar



- Número de jugadores: 4: 1 bateador y 3 receptores
- El jugador deja caer la pelota sobre la mesa y la golpea para que pase la red hacia el blanco en la otra mitad de la mesa - los receptores tratan de capturar la pelota cuando bota.
- Si la pelota cae en el blanco se anotan 4 puntos.
- Si la pelota no cae en el blanco pero sí en la mesa se anota 1 punto.
- Si la pelota golpea la mesa, incluyendo el blanco pero la capturan, no se anota ningún punto.
- Cada bateador tiene 5 intentos, luego se intercambian las posiciones.



¿Los receptores estuvieron atentos?
¿Pensaste cuál es el mejor lugar para golpear la pelota?
¿Los receptores pensaron cuál era el mejor lugar para colocarse?

CRICKET DE MESA

Medidas de seguridad

- Recuerde dejar suficiente espacio entre las mesas.
- Tenga cuidado al recoger las pelotas. Trate de no interferir en el camino de otros.

Equipo

Para cada grupo de 4:

- 1 raqueta
- 1 pelota de Tenis de Mesa
- Blancos (papel A 4, vasos de papel, etc.)
- 1 mesa

Cambios en el juego

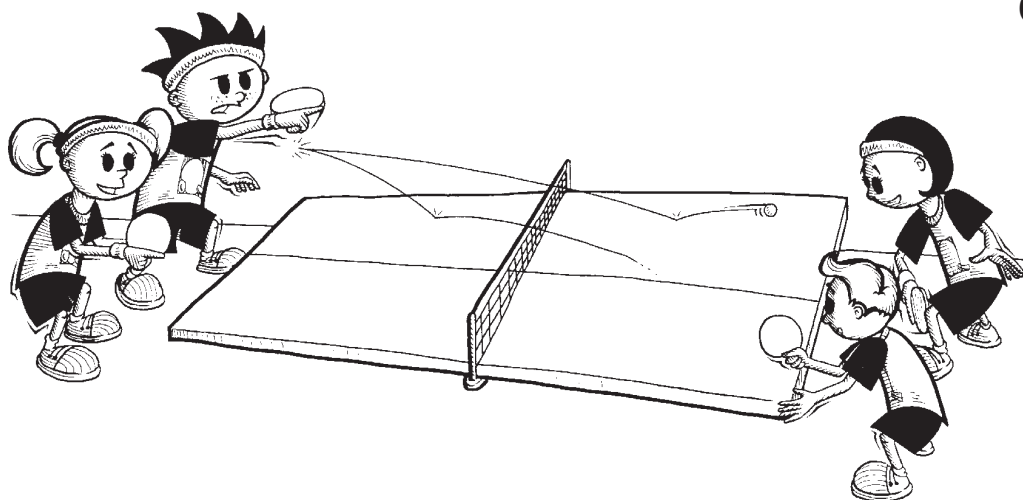
Más fácil • Utilice blancos más grandes.

Más difícil • Utilice blancos más pequeños.

- Un receptor actúa como lanzador haciendo que la pelota bote como en el servicio.
- Coloque los blancos en las esquinas de la mesa.
- Con 3 vidas -¿ cuántas carreras puede anotar?
- No se anota carrera alguna si el receptor captura la pelota después de golpear la mesa.

TARJETA DE ACTIVIDAD 14

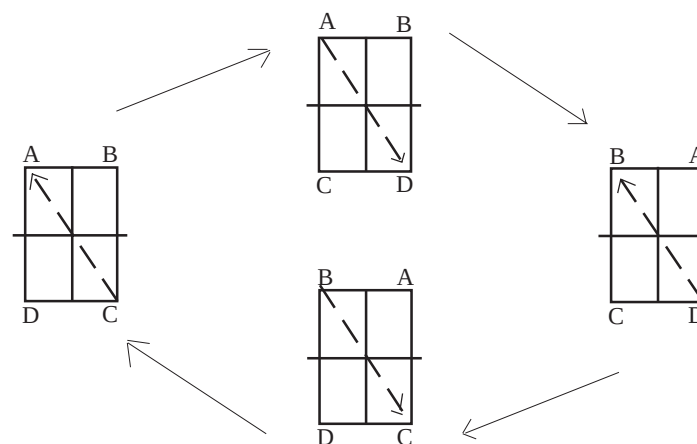
DOBLES EN EL TENIS DE MESA



Cómo jugar

- Número de jugadores 5: 4 jugadores y 1 árbitro.
- Realice un juego competitivo de dobles hasta 11 puntos.
- Sirva desde y hacia las áreas de derecha de la mesa.
- Los jugadores golpean alternativamente.
- Después de dos puntos el servicio cambia a la pareja receptora.
- Rotar los compañeros de las parejas.
- Ir arbitrando por turnos.

Diagrama para la rotación del servicio



¿Alentaste a tu compañero?

¿Saludaste a tus adversarios y al árbitro al final del juego?

DOBLES EN EL TENIS DE MESA

Medidas de seguridad

- Recuerde dejar suficiente espacio entre las mesas.
- Tenga cuidado para que no golpee accidentalmente a su compañero-juego y desplácese fuera del camino.

Cambios en el juego

- Más difícil**
- Trate de imprimir efecto a la pelota
 - Conforme las parejas según la edad y / o nivel de habilidad de los jugadores para hacer el juego más divertido y desafiante

Equipo

- Para cada grupo de 5:
- 1 raqueta
- 1 pelota de Tenis de Mesa
- 1 mesa de Tenis de Mesa (también se pueden utilizar 4 mesas escolares)

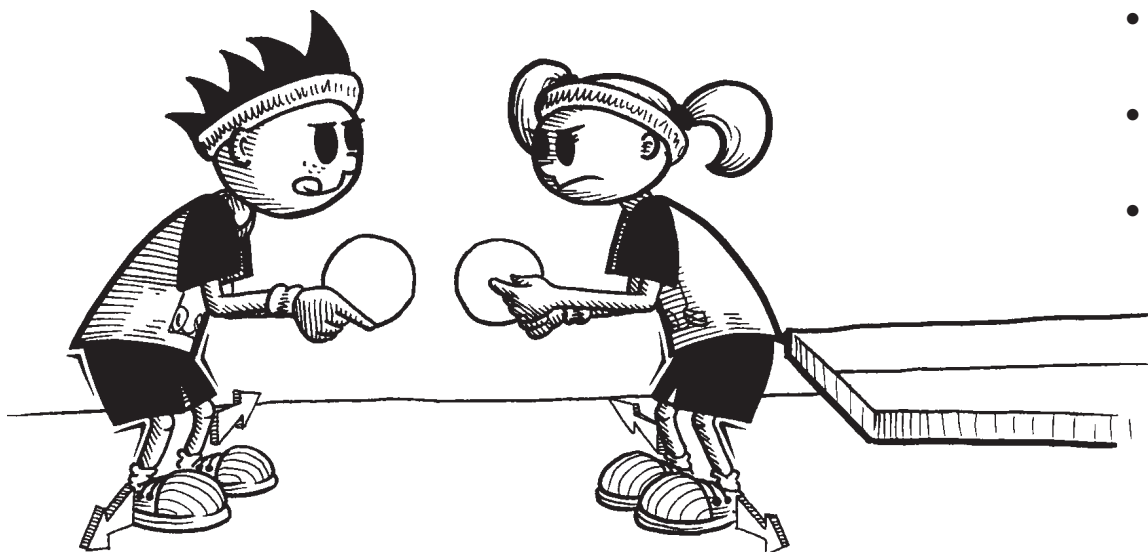
Juegos similares

- Vence al campeón - Tarjeta de actividad 11, página 151
- Mesa superior - Tarjeta de actividad 9, página 147

Juego de piernas con espejo

COMO JUGAR

- Se designa un jugador como “líder” y el otro es “la reflexión del espejo”. El líder se coloca frente a la mesa.
- El líder se desplaza de lado a lado usando el juego de piernas lateral al azar y con cambios rápidos de dirección.
- “La reflexión del espejo” intenta seguir los movimientos del líder.
- 30 segundos de actividad, 30 segundos de descanso. Se debe cambiar el líder y repetir.



¿Te imaginas a ti mismo cuando estás jugando tenis de mesa usando la derecha y el revés?

JUEGO DE PIERNAS CON ESPEJO

Medidas de seguridad

- Garantice que haya suficiente espacio para desplazarse hacia los lados y las parejas estén lo suficientemente separadas.
- Garantice que no haya nada con que puedan resbalar al moverse.

Juegos similares para jugar

- Traslado de la pelota - Tarjeta de actividad 12, página 153

Cambios en el juego

Más fácil • 15 segundos

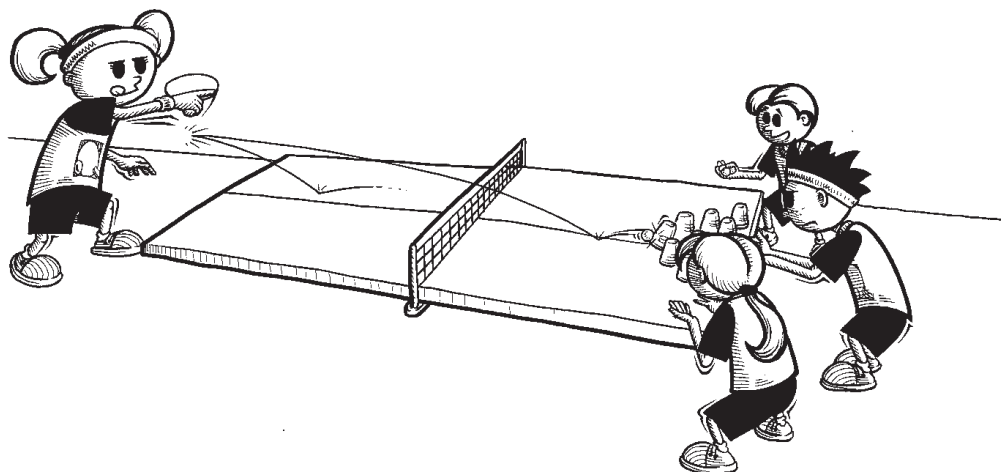
Más difícil • durante 60 segundos

- 4-5 repeticiones de 30 segundos

TARJETA DE ACTIVIDAD 16

TENIS DE MESA CON DIEZ BLANCOS

CÓMO JUGAR



- Coloque 10 blancos como se indica.
- Número de jugadores: 3 en un equipo.
 - 1 bateador, 2 receptores, uno atrás y uno al frente que es quien devuelve la pelota al bateador.
- Bote la pelota en su zona y golpéela hacia los blancos.
- Cada blanco acumula un punto.
- Lleven la puntuación por turnos.
- Cada jugador tiene 10 pelotas para acumular tantos puntos como le sea posible.
- Restablezca o sustituya los blancos y vaya rotando.



¿Ayudaste a colocar el equipamiento para el juego?
¿Alguien arbitró?
¿Recogiste las pelotas rápidamente?

TENIS DE MESA CON DIEZ BLANCOS

Medidas de seguridad

- Deje suficiente espacio entre los grupos.
- Los receptores deben estar alerta - no golpear o correr en el área de otro grupo.
- Utilice un envase en la mesa para almacenar las pelotas.

Cambios en el juego

Más fácil • Más blancos en la mesa

Más difícil • Menos blancos en la mesa.

- Tenga 3 intentos más para ver si puede superar su última puntuación cada vez.
- Compita con otros grupos.

Cada persona tiene un turno para golpear 5 pelotas, ¿de 15 pelotas golpeadas cuántos puntos puede lograr cada grupo?

- Variantes**
- No reemplace los blancos al golpearlos.
 - Coloque los blancos en las esquinas de la mesa.
 - Utilice un servicio legal en vez de un golpe.

Circuito de Habilidades

Instrucciones		Página 165
Estación 1	Relevo con rebote	Página 166
Estación 2	Salto con la comba (suiza)	Página 167
Estación 3	Pelota rebotando	Página 168
Estación 4	Salto con banco	Página 169
Estación 5	Servicio al blanco	Página 170
Estación 6	Planchas modificadas (flexiones)–	Página 171
Estación 7	Traslado de la pelota	Página 172
Estación 8	Golpeo- Giro- Captura	Página 173
Estación 9	Golpeando por parejas	Página 174
Estación 10	Carrera con conos	Página 175
Puntuación		Página 176

Circuito de Habilidades

Desafiar a los niños mediante el Circuito de Habilidades es una manera excelente para alentarlos y promover su participación en una amplia gama de actividades. Los Circuitos de Habilidades se caracterizan por una variedad de estaciones separadas, distribuidas alrededor de la pista, y cada una demanda habilidades diferentes por parte de los niños. Las estaciones están designadas para alentar el máximo de participación y mejoramiento individual.

Se pueden establecer tantas estaciones como se deseen, se sugiere que el máximo sea de 10 estaciones. Los niños deben trabajar en grupos de 2 a 4 de manera que cada uno tenga un alto grado de participación en una habilidad en particular. Existen ciertas actividades en las que se requiere de una pareja, así como grupos de tres, asegúrese que cada niño tenga su turno con una pareja. El tiempo sugerido para cada estación es de 1 a 2 minutos, seguido por un minuto de cambio durante el cual los participantes se trasladan a la próxima estación (en el sentido de las manecillas del reloj, por ejemplo) e indican la puntuación al entrenador. Una manera conveniente y efectiva para regular esta actividad es usar música. De esta forma los niños sabrán cuando moverse y prepararse para la siguiente estación.

Se debe brindar tiempo suficiente al inicio de la clase para explicar cada estación cuidadosamente. Las hojas destinadas para la puntuación de cada una de las actividades de las estaciones se deben fotocopiar y laminar para colocarlas alrededor del circuito para orientar a los niños.

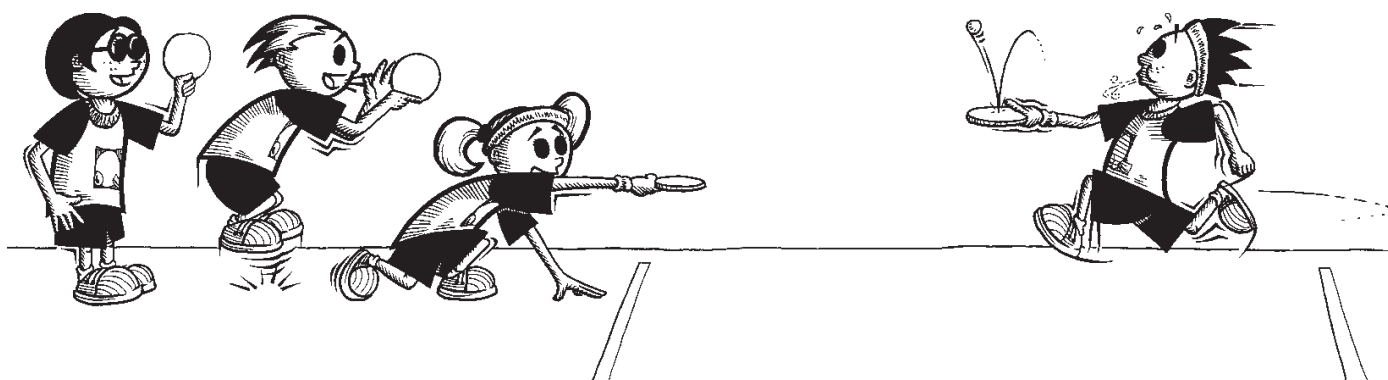
Un miembro de cada equipo será responsable de la puntuación y del informe para el entrenador.



Relevo con rebote

Equipamiento

- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota para cada equipo



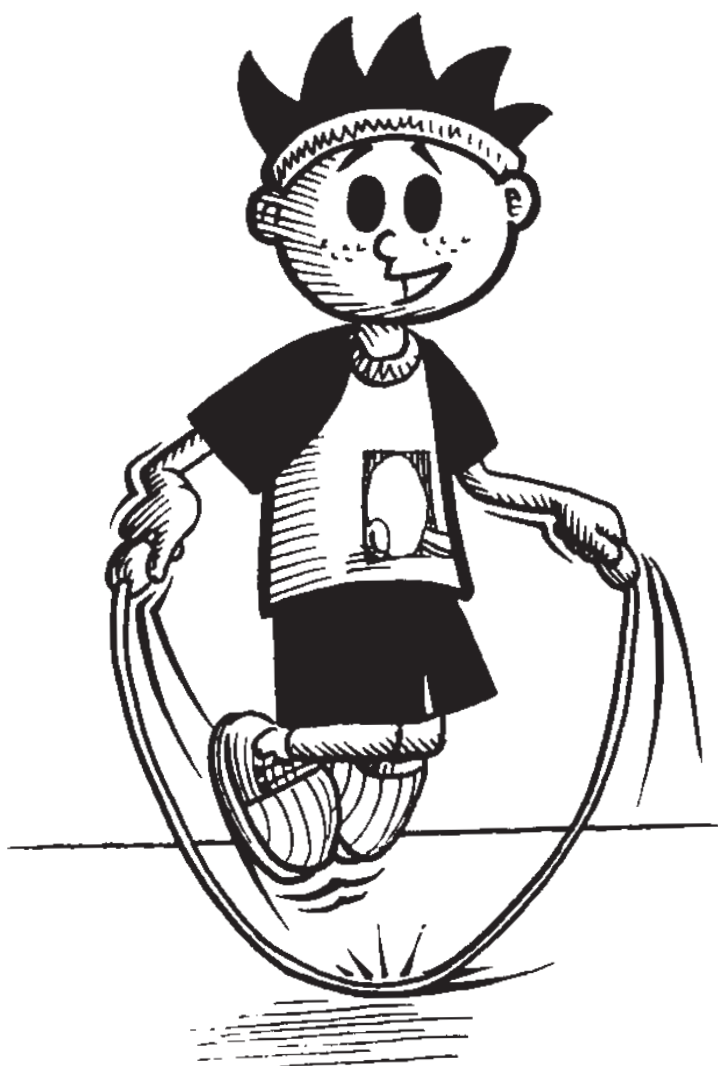
Cada miembro del equipo por turnos corre hasta la marca y vuelve golpeando la pelota.

Ida y vuelta= 10 puntos.

Saltar la comba (suiza)

Equipamiento

- 1 cuerda para saltar



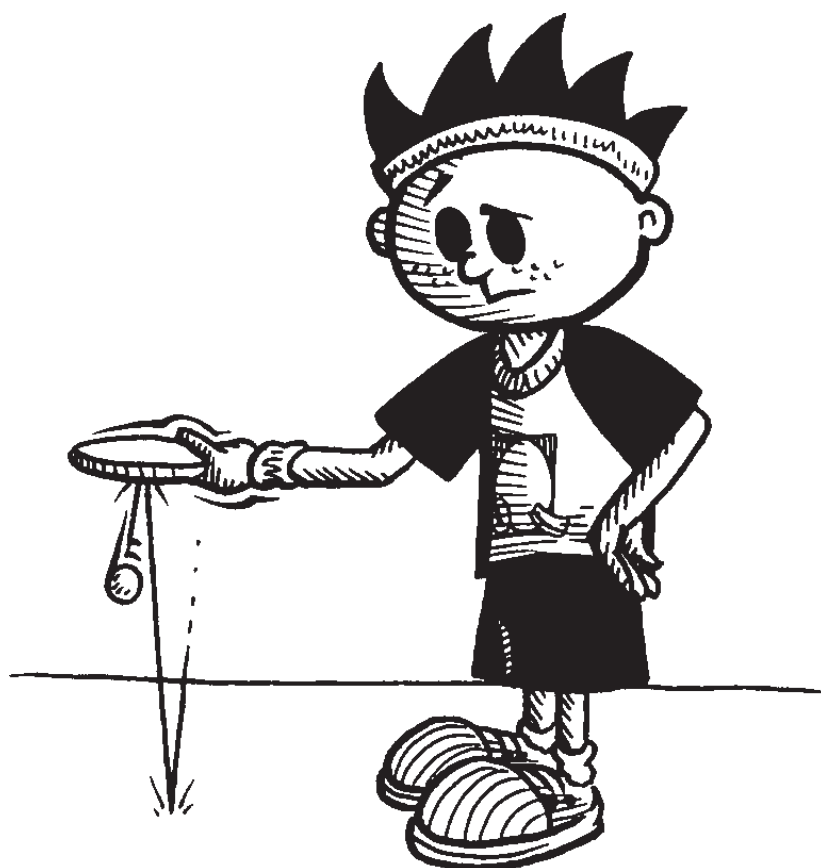
El primer jugador salta 10 veces. Después de 10 saltos entrega la cuerda al segundo jugador.

10 saltos = 10 puntos

Pelota rebotando

Equipamiento

- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota para cada equipo

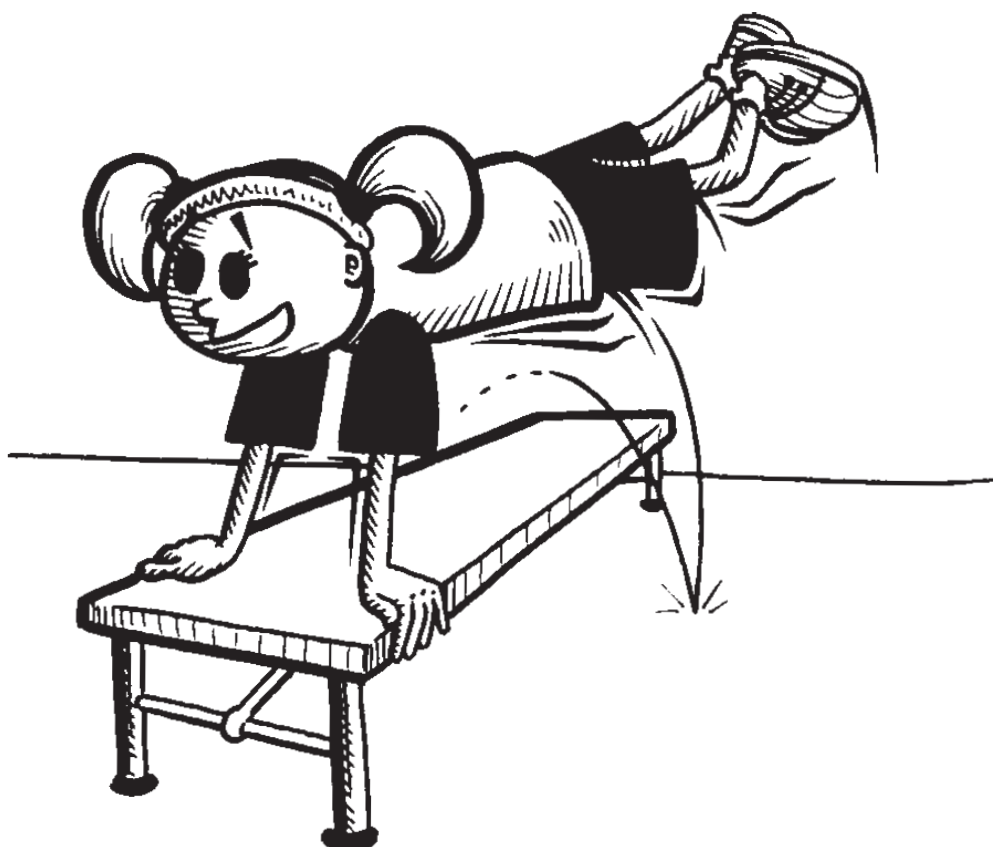


Bote la pelota sobre el piso 10 veces. Pase la pelota al siguiente miembro del equipo.
10 botes = 10 puntos

Saltos con el banco

Equipamiento

- 1 banco



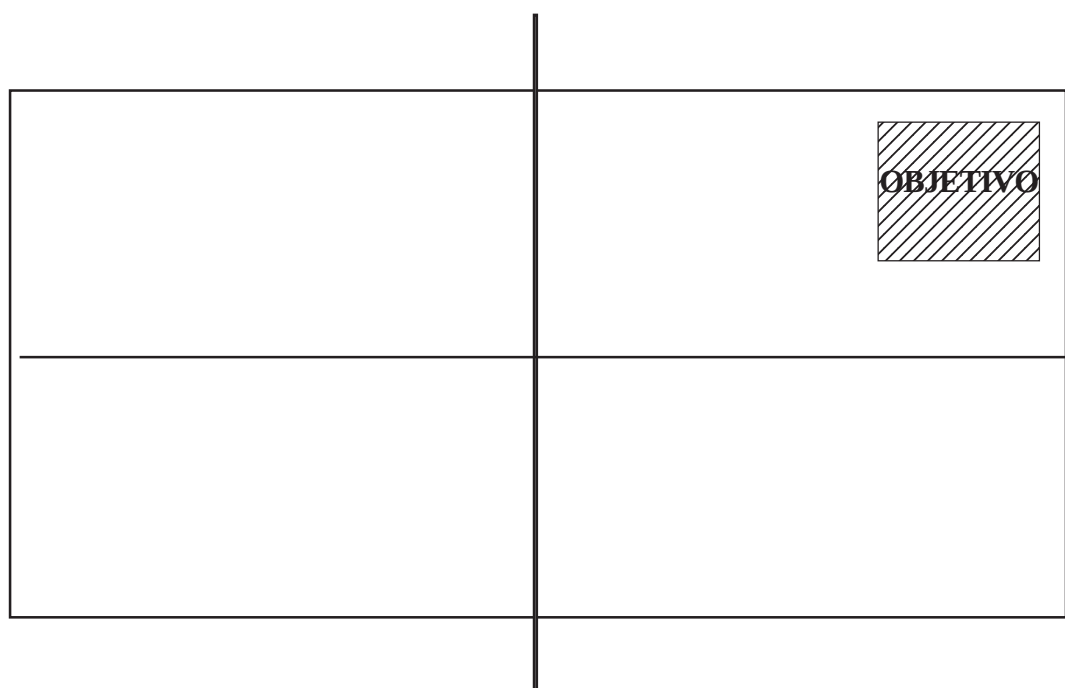
Los jugadores se sujetan del banco y realizan 10 saltos dobles con sus pies. Un jugador cada vez.

10 saltos a cada lado = 10 puntos

Servicio al blanco

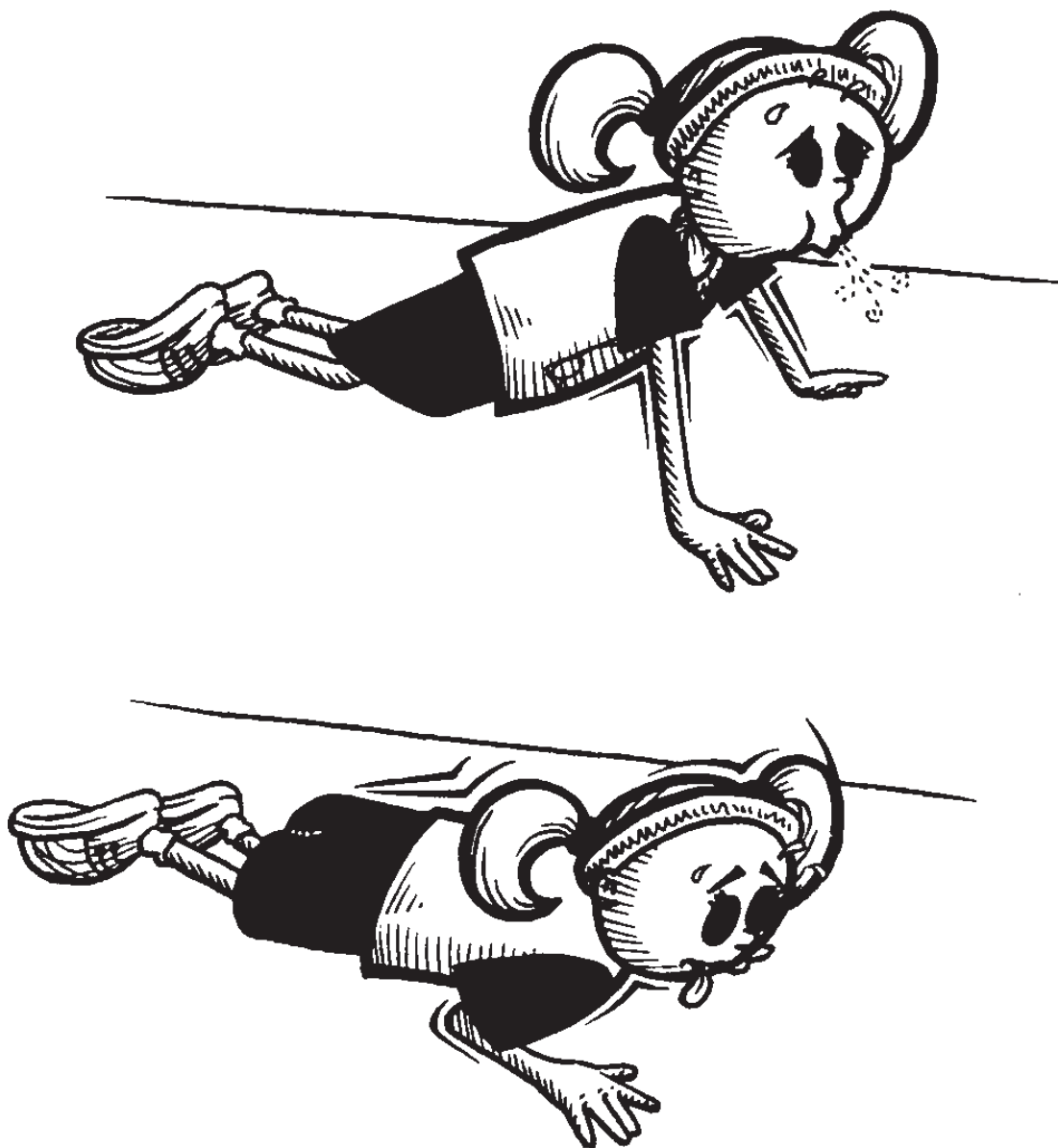
Equipamiento

- 1 mesa
- 1 raqueta
- 1 pelota
- 1 blanco (ej. Hojas de papel A 3, envase, etc.)



Cada jugador por turnos realiza un servicio al blanco.
Golpe directo = 10 puntos

Planchas modificadas (flexiones)



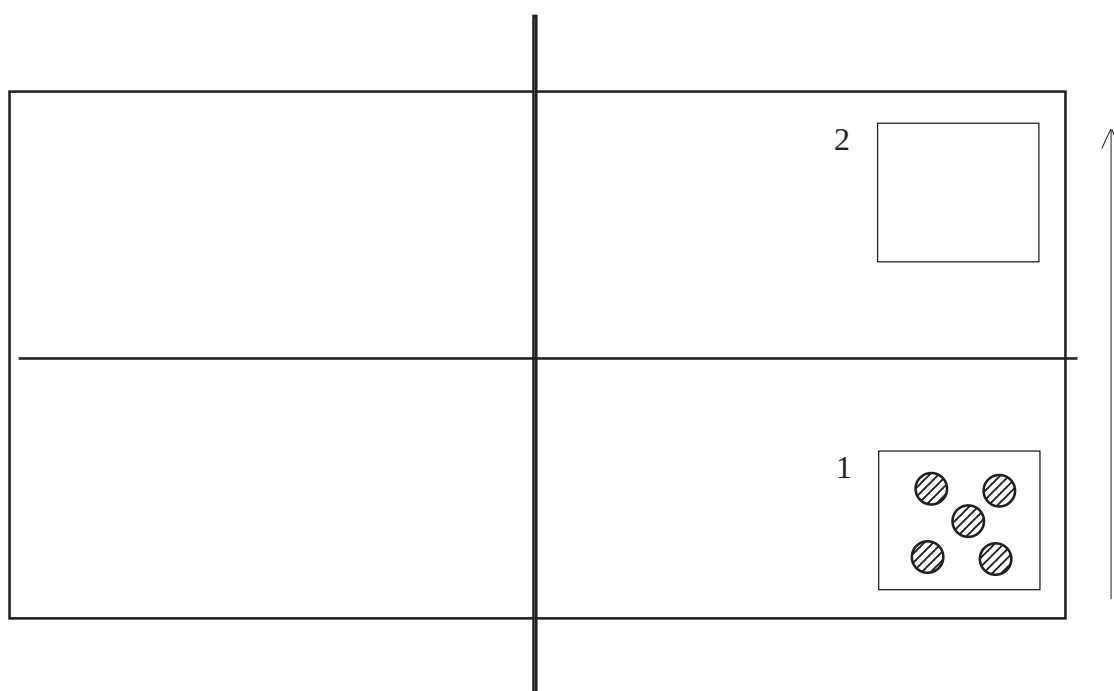
Baje el cuerpo y realice una plancha, utilice los brazos para mantener la espalda recta, hágalo 10 veces y después comienza el siguiente miembro del equipo.

10 planchas = 10 puntos

Traslado de la pelota

Equipamiento

- 1 mesa
- 2 envases
- 5 pelotas



El primer jugador traslada las pelotas del recipiente 1 al recipiente 2, una a una. Usar el juego de piernas lateral.

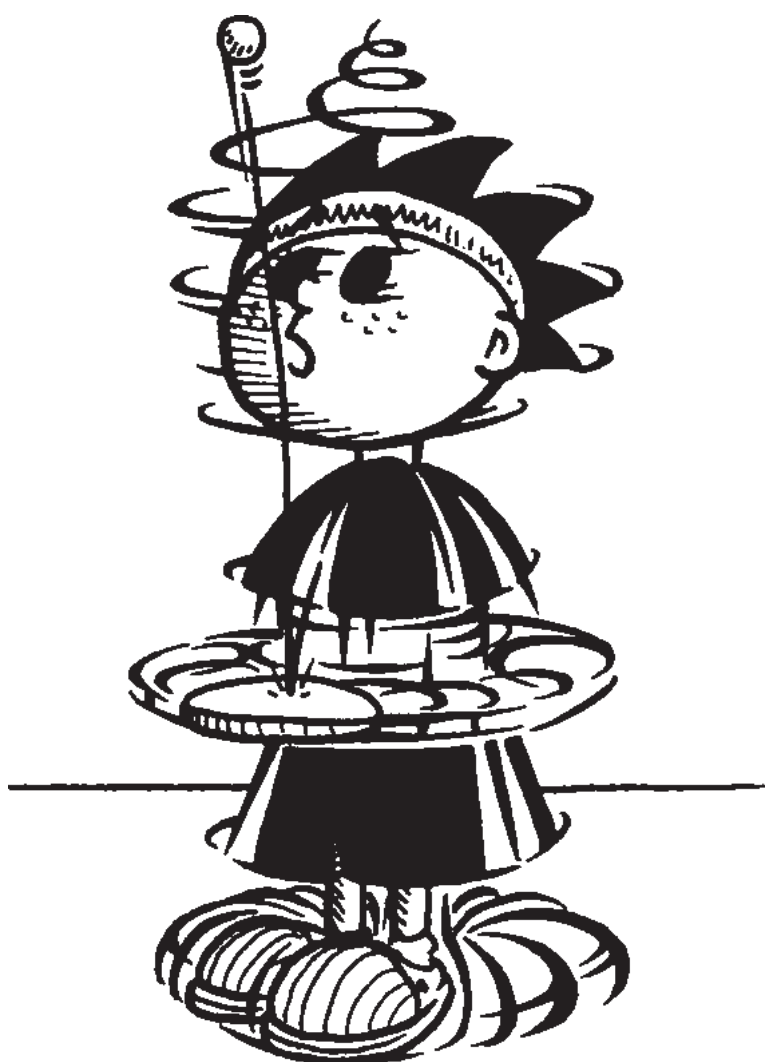
El segundo jugador las regresa de la misma forma.

5 pelotas = 10 puntos

Golpe - giro - captura

Equipamiento

- 1 raqueta
- 1 pelota

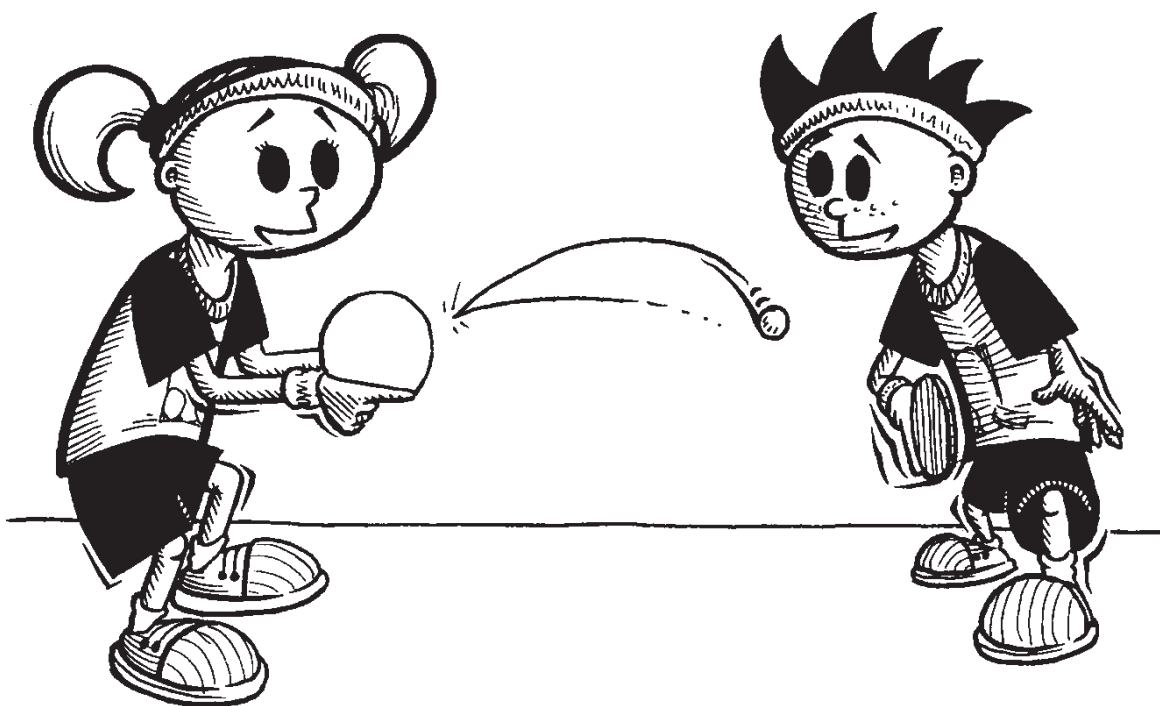


Golpee la pelota hacia arriba, dé un giro de 360° y capture la pelota.
1 golpeo-giro-captura exitoso = 10 puntos
Alternar jugadores después de cada intento.

Golpeando por parejas

Equipamiento

- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota para cada equipo

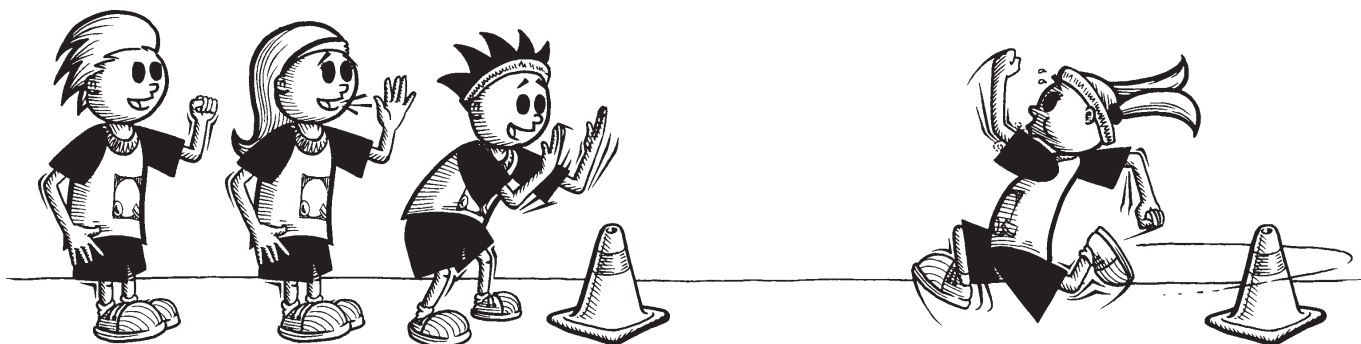


Dos jugadores con sus raquetas golpean la pelota entre sí.
Alternar jugadores luego de 10 golpes.
10 golpes = 10 puntos

Carrera con conos

Equipamiento

- 2 conos



El primer miembro del equipo corre hacia el cono, lo toca y regresa.

El segundo miembro del equipo continúa.

Cada ida y vuelta = 10 puntos

CIRCUITO DE HABILIDADES

Puntuación

Habilidad	Equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Relevé con rebote											
2. Salto con la cuerda											
3. Pelota rebotando											
4. Salto con banco											
5. Servicio al blanco											
6. Planchas modificadas											
7. Traslado de la pelota											
8. Golpeo-giro-captura											
9. Golpeando por parejas											
10. Carrera con conos											
TOTAL											
LUGAR											

ESQUEMA DE PREMIOS DE HABILIDADES

El esquema de premios de habilidades ha sido desarrollado para premiar a los jóvenes jugadores y alumnos que están progresando en nuestro deporte del Tenis de Mesa.

El esquema brinda reconocimiento y motivación a los jóvenes jugadores, les facilita una meta para seguir e indica el desarrollo de sus habilidades.

Los premios

BRONCE

Examina los fundamentos de la posición de base, la coordinación mano-ojo, el juego de piernas, los golpes de derecha y revés, el servicio y las reglas básicas.

Dirigido a los principiantes que realizan el nivel 1 del Programa Tops de Tenis de Mesa.

La evaluación estará a cargo de profesores de deportes, educación física y entrenadores de Club.

PLATA

Examina la consistencia de derecha y revés, golpes de corte, servicio de topspin y corte, rotación de dobles y responsabilidades de arbitraje.

Dirigido a los jugadores que se inician en los torneos.

La evaluación estará a cargo de entrenadores acreditados de la ITTF en el nivel “1” u otros entrenadores autorizados por la Asociación Nacional de Tenis de Mesa.

ORO

Examina varias rutinas de juego de piernas, topspin de derecha y de revés, bloqueo vs. topspin, servicio y devolución del servicio (topspin, corte y efecto lateral) y arbitraje.

Dirigido al nivel juvenil nacional.

La evaluación estará a cargo de entrenadores acreditados de la ITTF en los niveles “2-3” o por otros entrenadores autorizados por la Asociación Nacional de Tenis de Mesa.

PROCEDIMIENTOS PARA LAS PRUEBAS

Las pruebas se pueden realizar de la siguiente forma:

1. Asesores

Bronce:	Profesores de deportes, educación física y entrenadores de club
Plata:	Entrenadores acreditados de la ITTF en el nivel 1 u otro personal autorizado
Oro:	Entrenadores acreditados de la ITTF en el nivel 2 u otro personal autorizado

2. Certificados

Los certificados se confeccionarán a nivel local y para conferirle prestigio se entregarán en una ceremonia conveniente.

3. Evaluación

- Está permitido un período de calentamiento de 30 minutos para los jugadores.
- Los jugadores deben realizar todas las pruebas para su nivel en un período máximo de dos días.
- Las pruebas, si no son satisfactorias, pueden repetirse al cabo de un mes.
- Se deben seguir las instrucciones para cada prueba.
- Una presentación formal de las premiaciones le dará prestigio a los jugadores y a los premios recibidos.
- En caso de necesitarse una pareja para algún jugador a prueba, se debe escoger a un jugador apropiado o al entrenador. Si la persona escogida comete un error no afectará la evaluación del jugador.

ESQUEMA DE PREMIOS DE HABILIDADES

Premio de Bronce

Todos los ejemplos son para jugadores diestros - invertir en caso de jugadores zurdos

Marque la casilla si es satisfactorio ☒ Haga una cruz si es insatisfactorio ☐

Nombre: _____

Año/ Nivel: _____

Fecha de nacimiento: _____

Prueba 1. Demostrar la posición de base

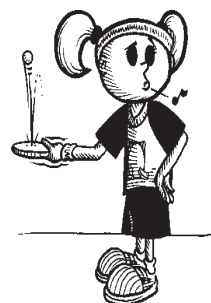
- Rodillas flexionadas ☐
- Inclinado ligeramente hacia adelante ☐
- Raqueta a la altura de la mesa y en el centro del cuerpo ☐



Prueba 2. Coordinación mano-ojo

- Realizar 10 golpes consecutivos utilizando el golpe de derecha.
Los jugadores deben golpear la pelota sobre sus raquetas usando el golpe de derecha. ☐

Se permiten 3 intentos



Prueba 3. Coordinación mano-ojo

- Realizar combinación de 10 golpes consecutivos
Alternar derecha y revés. ☐

Se permiten 3 intentos

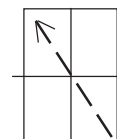
Prueba 4. Juego de piernas

- Realizar juego de piernas para alternar 10 golpes amplios de derecha y revés con la raqueta pero sin la pelota ☐
 - Comenzar en la posición de base en una esquina de la mesa

PREMIO DE BRONCE

Prueba 5 Control de derecha

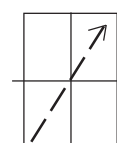
- El jugador debe dejar caer la pelota desde una altura de 30 centímetros en la zona de derecha y luego lanzarla a la zona de derecha opuesta.
- Realice 10 golpes de derecha con un máximo de 2 errores.

☐

Se permiten 3 intentos

Prueba 6 Control de revés

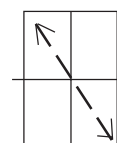
- El jugador debe dejar caer la pelota desde una altura de 30 centímetros en la zona de revés de la mesa y luego lanzarla a la zona de revés opuesta.
- Realice 10 revés con un máximo de 2 errores.

☐

Se permiten 3 intentos

Prueba 7 Secuencia de golpes de derecha

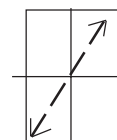
- Realice 5 golpes de derecha consecutivos

☐

Se permiten 3 intentos

Prueba 8 Secuencia de golpes de revés

Realice 5 golpes de revés consecutivos

☐

Se permiten 3 intentos

Prueba 9 Servicio

- Realizar 5 servicios legales consecutivos de derecha o revés.
- Mano plana.
- Pelota en la mano para iniciar el servicio.
- Lance la pelota hacia arriba casi verticalmente por lo menos a 15 centímetros.
- La raqueta y la pelota por encima del nivel de la mesa y detrás de la línea de fondo.

☐☐☐☐☐

Prueba 10 Reglas

- Explique 3 requisitos de un servicio legal.
- Explique 5 formas de anotar un punto.

☐☐

ESQUEMA DE PREMIOS DE HABILIDADES

MEDALLA DE BRONCE

Nombre	Fecha de nacimiento	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4	Prueba 5	Prueba 6	Prueba 7	Prueba 8	Prueba 9	Prueba 10	Fecha	Firma del asesor	Nombre y cargo del asesor

Detalles del asesor

Nombre: _____

Dirección: _____ Firma _____ Fecha _____

Teléfono: _____

Fax: _____

Correo electrónico _____

CERTIFICADO DE RENDIMIENTO

El presente certifica que

**PREMIO DE
BRONCE**

*Ha concluido satisfactoriamente
el Esquema de Premios de Habilidades
Correspondiente al nivel
Bronce
de Tenis de Mesa*



Firma del asesor

Fecha

Nombre del asesor

Cargo

Entrenador

Nombre

ESQUEMA DE PREMIOS DE HABILIDADES

Medalla de Plata

Todos los ejemplos son para jugadores diestros - invertir en caso de jugadores zurdos

Marque la casilla si es satisfactorio ☒ Haga una cruz si es insatisfactorio ☒

Nombre: _____

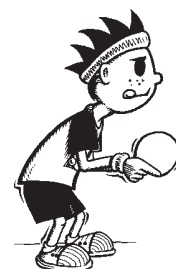
Año/ Nivel: _____

Fecha de nacimiento: _____

PRUEBA 1 : DEMOSTRAR EL AGARRE CORRECTO Y LA COLOCACIÓN PARA LA POSICIÓN DE BASE, EL GOLPEO DE DERECHA Y DE REVÉS.

Empuñadura

- Posición de base - Rodillas flexionadas
 - Inclinado ligeramente hacia adelante
 - Raqueta a la altura de la mesa y en el centro del cuerpo

☐
☐
☐

- Agarre Europeo
 - Dedos índice y pulgar en los bordes de la raqueta
 - La raqueta forma una línea recta con el brazo y el hombro

☐
☐

- Agarre lapicero
 - Dedos índice y pulgar alrededor del mango
 - Tres dedos ensortijados o dispersos en el reverso de la raqueta

☐
☐

PRUEBA 2: Secuencia de golpes de derecha

- Realizar una secuencia de 20 golpes consecutivos de derecha con buena técnica por parte de la persona evaluada (secuencia de 40 golpes)
- Pies a 45° de la mesa
- La raqueta comienza verticalmente
- Termine el movimiento hacia arriba y hacia adelante

☐
☐
☐
☐

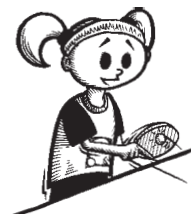
Se permiten tres intentos

Medalla de Plata

PRUEBA 3. Secuencia de golpes de revés

- Realizar una secuencia de 20 golpes consecutivos de revés con buena técnica por parte de la persona evaluada (secuencia de 40 golpes)
- Pies en la posición básica
- La raqueta comienza vertical y frente al ombligo
- Termine el movimiento hacia adelante y hacia arriba en la dirección del golpe

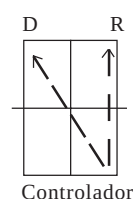
Se permiten tres intentos

☐☐☐☐

PRUEBA 4. Juego de piernas para derecha y revés

- Realizar 10 golpes amplios alternados de derecha y revés usando el juego de piernas

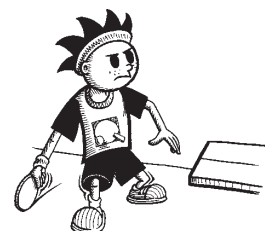
Se permiten tres intentos

☐

PRUEBA 5. Topspin

- Realizar 10 topspin consecutivos de derecha (la persona evaluada) (20 golpes). El controlador bloquea la pelota. Se permiten un máximo de 3 errores por cada 10 topspin

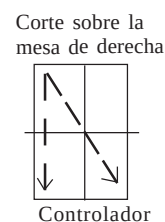
Se permiten tres intentos

☐

PRUEBA 6. Corte sobre la mesa de derecha

- Realizar 10 cortes de derecha consecutivos (5 a cada lado) alternando a derecha y revés. El controlador también realiza cortes

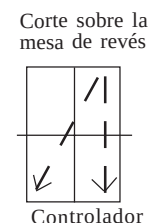
Se permiten tres intentos

☐

PRUEBA 7. Corte sobre la mesa de revés

- Realizar 10 cortes sobre la mesa de revés consecutivos (5 a cada lado) alternando a derecha y revés. El controlador también realiza cortes

Se permiten tres intentos

☐

Medalla de Plata

PRUEBA 8. Servicio

Coloque hojas de papel A 3 como se indica

- Realizar 10 servicios de liftados a los blancos A y B (20 en total)
- Realizar 10 servicios cortados a los blancos C y D ☐
(20 en total)

Se permite un máximo de tres fallos por cada 10 servicios. ☐

Se permiten tres intentos

A	B
D	C

PRUEBA 9. Rotación de dobles

- Explicar el sistema de la rotación de dobles incluyendo el primero, segundo y tercer juegos y el juego decisivo con una puntuación de 5-4 ☐

PRUEBA 10. Reglas

- Explicar las responsabilidades del árbitro
 - Chequear las condiciones del juego y de los equipos ☐
 - Realizar el sorteo para elegir servicio, resto y lados ☐
 - Controlar el orden de servicio, resto, lados y corregir cualquier error. ☐
 - Llevar la puntuación diciendo primero la puntuación del servidor ☐
 - Arbitrar un partido incorporando todos los aspectos. ☐

ESQUEMA DE PREMIOS DE HABILIDADES

MEDALLA DE PLATA

Nombre	Fecha de nacimiento	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4	Prueba 5	Prueba 6	Prueba 7	Prueba 8	Prueba 9	Prueba 10	Fecha	Firma del asesor	Nombre y cargo del asesor

Detalles del asesor

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Fax: _____

Correo electrónico _____

Firma _____ Fecha _____

CERTIFICADO DE RENDIMIENTO

Ha concluido satisfactoriamente
El Esquema de Premios de la Destreza
Correspondiente al nivel

**PREMIO
DE PLATA**

PLATA

Tenis de Mesa

Firma del asesor

Fecha

Nombre del asesor

cargo

Entrenador

Nombre



ESQUEMA DE PREMIOS DE HABILIDADES

Medalla de Oro

Todos los ejemplos son para jugadores diestros - invertir en caso de jugadores zurdos

Marque la casilla si es satisfactorio ☒ Haga una cruz si es insatisfactorio ☒

Nombre: _____

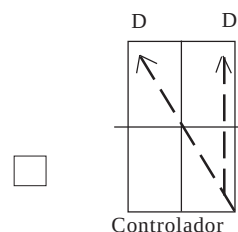
Año/Nivel: _____

Fecha de nacimiento: _____

PRUEBA 1. Juego de piernas para derecha - derecha

- Realizar 20 golpes de derecha consecutivos y colocar la pelota alternadamente en las esquinas de derecha y de revés. Utilizar el juego de piernas.

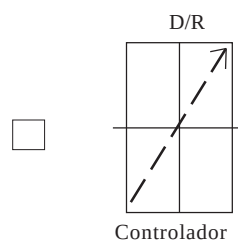
Se permiten tres intentos



PRUEBA 2. Juego de piernas con pivote derecha - revés

- Realizar 20 golpes consecutivos alternativamente de derecha y revés desde la esquina del revés utilizando el juego de piernas.

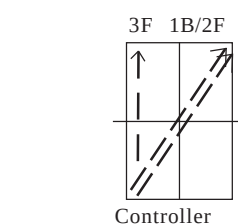
Se permiten tres intentos



PRUEBA 3. Juego de piernas "Falconberg"

- Realizar 5 vueltas completas de juego de piernas "Falconberg" (15 golpes) desde bloqueo multibolas con un máximo de 2 errores. (1 revés desde la esquina de revés, 2 golpe de derecha desde la esquina de revés, 3 golpe de derecha desde la esquina derecha)

Se permiten tres intentos

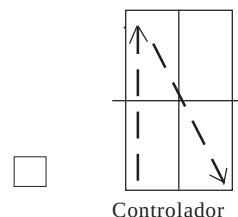


Topspin de Derecha

PRUEBA 4. Topspin de derecha contra el corte

- Realizar 10 topspin consecutivos contra multibolas cortadas con un máximo de 2 errores.

Se permiten tres intentos



Medalla de Oro

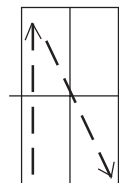
PRUEBA 5. Topspin de derecha contra bloqueo

- Realizar 20 topspin de derecha consecutivos contra bloqueo multibolas con un máximo de 2 errores.

☐

Se permiten tres intentos

Topspin de derecha



Controlador

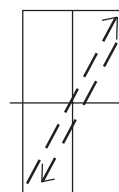
PRUEBA 6. Topspin de revés contra bloqueo

- Realizar 10 topspin de revés consecutivos contra bloqueo multibolas con un máximo de 2 errores.

☐

Se permiten tres intentos

Topspin de revés



Controlador

PRUEBA 7. Bloqueo de derecha contra topspin

- Realizar 10 bloqueos de derecha consecutivos contra topspin multibolas con efectos y velocidades diferentes a la mitad derecha de la mesa con un máximo de 2 errores.

☐

Se permiten tres intentos

PRUEBA 8. Bloqueo de revés contra topspin

- Realizar 10 bloqueos consecutivos de revés contra topspin multibolas con efectos y velocidades diferentes a la mitad del revés de la mesa con un máximo de 2 errores.

☐

Se permiten tres intentos

PRUEBA 9. Servicio y resto

- Explicar y ejecutar el concepto de servicio y resto de corte topspin, y efecto lateral izquierdo y derecho

☐

Servicio

-Topspin

☐

-Efecto abajo

☐

-Efecto lateral izquierdo

☐

-Efecto lateral derecho

☐

Devolución del servicio

-Topspin

☐

-Efecto abajo

☐

-Efecto lateral izquierdo

☐

-Efecto lateral derecho

☐

PRUEBA 10. Arbitraje

- Arbitrar un partido completo incluyendo el anuncio del partido y de los jugadores, el control del tiempo de calentamiento, sorteo para determinar servicio y lados, la puntuación durante el partido y el anuncio del resultado final.

☐

ESQUEMA DE PREMIOS DE HABILIDADES

MEDALLA DE ORO

Nombre	Fecha de nacimiento	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4	Prueba 5	Prueba 6	Prueba 7	Prueba 8	Prueba 9	Prueba 10	Fecha	Firma del asesor	Nombre y cargo del asesor

Detalles del asesor

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Fax: _____

Correo electrónico _____

Firma _____ Fecha _____

CERTIFICADO DE RENDIMIENTO

**PREMIO
DE ORO**

El presente certifica que

*Ha concluido satisfactoriamente
el Esquema de Premios de habilidades
Correspondiente al nivel
Oro
de Tenis de Mesa*

Firma del asesor

Fecha

Nombre del asesor

Cargo

Entrenador

Nombre



SECCIÓN 3

La técnica más allá de los conceptos básicos

Técnicas

Empuñadura / Presa / Agarre	Página 193
Posición de base	Página 197
Juego de piernas - Hacia los lados	Página 198
Cruzado	Página 200
Un paso	Página 202
Golpeo de derecha	Página 203
Golpeo de revés	Página 204
Corte sobre la mesa de derecha	Página 205
Corte sobre la mesa de derecha corto	Página 206
Corte sobre la mesa de revés	Página 207
Corte sobre la mesa de revés corto	Página 208
Flip de derecha	Página 209
Flip de revés	Página 210
Topspin de derecha - Contra defensa cortada	Página 211
Contra topspin	Página 212
Topspin de revés - Contra defensa cortada	Página 213
Contra topspin	Página 214
Bloqueo de derecha	Página 215
Bloqueo de revés	Página 216
Remate	Página 217
Principios del servicio y devolución del servicio	Página 218
Servicio de derecha con efecto lateral a la izquierda	Página 221
de derecha con efecto lateral a la derecha	Página 222
lanzado alto de derecha con efecto lateral a la izquierda	Página 223
lanzado alto de derecha con efecto lateral a la derecha	Página 224
de revés con efecto lateral a la izquierda	Página 225
de revés con efecto lateral a la derecha	Página 226
Defensa cortada de derecha	Página 227
Defensa cortada de revés	Página 228
Globo de derecha	Página 229
Globo de revés	Página 230

Directrices para el entrenamiento básico Página 231

Ejercicios sobre la mesa	Página 233
Entrenamientos multibolas	Página 236

Equipo Página 241

Evaluación del rendimiento Página 245

SECCIÓN 3

Técnica más allá de los conceptos básicos

Empuñadura / presa / agarre

En el primer contacto que un jugador tiene con una raqueta de Tenis de Mesa debe decidir cómo agarrar la raqueta. La pregunta para los entrenadores es entonces, ¿qué tipo de agarre se debe incentivar para que adopten los jugadores y qué ventajas y desventajas presenta cada una?

Hay muchas decisiones que tomar:

Si es la Agarre Lapicero

- Deben estar los dedos extendidos (como en el estilo japonés) o ensortijados (como en el estilo chino)?
- Se debe alentar el uso de un solo lado o desarrollar los dos lados
 1. ¿Usar solo el mismo lado de la raqueta como para el golpe de derecha?
 2. ¿Usar el otro lado (como han hecho muy satisfactoriamente Liu Guoliang y Yan Sen)?

Si es la Agarre Europea

- Qué rango de empuñaduras es aceptable?
- Cuáles son los puntos fuertes y débiles de cada una?
- Se debe cambiar la empuñadura entre el golpe de derecha y revés?
- Qué empuñadura debemos cambiar?

Agarre Lapicero



Agarre lapicero
Vista frontal

El agarre lapicero generalmente implica el uso de un mismo lado de la raqueta para derecha y revés. No obstante, Liu Guoliang, (Campeón Olímpico en 1996) de China, ha alcanzado gran éxito utilizando el otro lado de la raqueta, hecho que sin duda anima a otros a utilizar también éste lado de la raqueta. El agarre lapicero ofrece una amplia gama de posibilidades para el servicio, así como libertad en el movimiento de la muñeca, sin embargo, el revés está limitado cuando se compara con el agarre Europeo. Esta es la razón principal por la que se ha desarrollado el uso del lado opuesto para el revés. Usar el lado opuesto para el revés no es un concepto nuevo, pero sí está ganando



Wang Hao (CHI) usando el lado opuesto de la presa lapicero. Foto Mariann Domonkos

mayor aceptación con el éxito de Liu Guoliang. El agarre lapicero, no obstante, está perdiendo popularidad en Asia y se está usando menos en Europa. El jugador yugoslavo - serbio, Kalinic es una notable excepción pues ha ganado muchas medallas en Campeonatos Mundiales con el agarre lapicero.

Agarre lapicero estilo Chino

Con la presa lapicero estilo chino se mantienen los tres dedos juntos en el reverso de la raqueta como se indica. Esto proporciona una mejor movilidad de la muñeca y una mejor posición para el revés al compararlo con el agarre lapicero estilo japonés / coreano. Existen muchas variantes de este agarre y muchos de los mejores jugadores chinos también se pueden ver utilizando el estilo japonés / coreano, así como variando también la ubicación del dedo para obtener una posición mecánicamente más eficiente para determinada técnica.



Agarre lapicero
Vista posterior
Estilo chino



Agarre lapicero
Vista posterior
Estilo Japonés / Coreano

Agarre lapicero estilo Japonés / Coreano

El agarre lapicero estilo japonés / coreano los dedos se extienden en el reverso de la raqueta. Esto resulta satisfactorio con el golpe de derecha, pero se torna difícil llevar la raqueta por encima de la pelota en el revés para realizar el bloqueo. La mayoría de los jugadores que utilizan éste estilo son jugadores de derecha que poseen un juego de piernas fuerte.

Agarre Europeo

El agarre Europeo se utiliza casi exclusivamente en Europa y con creciente popularidad en Asia. Este agarre permite fuertes golpes de derecha y revés, pero tiene limitaciones en el movimiento para el servicio. Los suecos fueron los primeros en eliminar los tres últimos dedos del mango de la raqueta durante el servicio para permitir mayor movilidad en la muñeca. Así, el servicio se ejecuta solo con el índice y el pulgar, y éste es ahora el método utilizado por los mejores jugadores que utilizan esta empuñadura. Tradicionalmente se ha enseñado un agarre Europeo neutral que permite igual fuerza para la derecha y el revés, y no cambia durante la secuencia de golpes. Sin embargo, con el cambio de agarre para el servicio y la mayor especialización de los estilos, existen ahora numerosas variaciones utilizadas y muchos de los mejores jugadores cambian el agarre durante la jugada para efectuar el agarre mecánicamente más eficiente según la técnica que se use en cada momento.



Agarre Europeo Derecha



Agarre Europeo Revés



Foto: Mariann Domonkos

Empuñadura de derecha (Agarre Europeo)

La empuñadura de derecha cierra la parte delantera de la raqueta ligeramente hacia el lado de la derecha y permite realizar topspin de derecha rápidos, fuertes y estables, así como remates. A pesar de esto, la presa dificulta el revés al no estar en una posición mecánicamente favorable para ejecutar dicho golpe. Gatien (Campeón mundial 1993) utiliza éste agarre aunque cambia también para el revés. Jorgen Persson de Suecia (Campeón mundial 1991) también utiliza predominantemente el agarre de derecha.



Werner Schlager (AUT)
Foto: Mariann Domonkos

Empuñadura de revés (Agarre Europeo)

La empuñadura de revés cierra la cara de la raqueta ligeramente hacia el lado de revés y permite un ataque fuerte y estable de revés. Sin embargo, el golpe de derecha está limitado en fuerza, colocación, y efecto y por esta razón un jugador de revés a menudo experimentará problemas contra la defensa. Los hermanos rusos Mazunov de Rusia, Grubba y Roszkopf utilizan predominantemente el agarre de revés, aunque Grubba y Roszkopf ajustan el agarre para el golpeo de derecha.

Empuñadura neutral (Agarre Europeo)

La mayoría de los mejores jugadores de hoy día modifican su agarre durante la secuencia de golpes para obtener una empuñadura óptima para la técnica adoptada y dar el máximo de variación en colocación y efecto. Waldner es el maestro de esta técnica, frecuentemente engaña a los oponentes al modificar inteligentemente el agarre, la colocación, el efecto y la velocidad en el último momento.

Empuñadura elevada (Agarre Europeo)

En la empuñadura elevada se mantiene la mano cerca de la cara de la raqueta, esto permite un buen control y velocidad en el juego, pero limita el movimiento de la muñeca dificulta el efecto y los cambios direccionales. Daniel Eloi de Francia utiliza éste agarre.

Empuñadura baja (Agarre Europeo)

Con el agarre bajo, se utiliza generalmente una raqueta de un mango más largo ya que el agarre se produce en la parte baja del mango. Muchos de los grandes de los '70 y los '80 como Jonyer, Klampar, Surbek y usaron éste agarre y jugadores actuales como Patrick Chila de Francia y Segun Toriola de Nigeria también lo utilizan. Con un agarre bajo, se reduce el control, pero la variedad de posibilidades de movimientos de la muñeca es mayor, lo que permite mayor variación de servicio, colocación y efecto.

Para principiantes - ¿Qué hacer entonces?

Muéstreles las dos empuñaduras básicas: Agarre Europeo y Lapicero. Explíqueles las principales ventajas y desventajas y permítales experimentar. Los principiantes adoptarán de forma natural una empuñadura, aliéntelos para que se percaten de las limitaciones de cada agarre en particular, sugiera modificaciones de manera que les permita avanzar en el golpeo de derecha y revés. Si cambian de agarre de forma natural entre derecha y revés anímeles ya que es así como juegan la mayoría de los mejores jugadores. Si tienen un agarre que les permite progresar en el golpeo de derecha y revés incítelos a continuar con él.

¿Qué empuñaduras debemos cambiar?

No deben fomentarse las empuñaduras que son mecánicamente ineficientes y limitan a los jugadores en su desarrollo. Esto incluye:

- Dedo índice en el centro para el golpe de revés
- Dedo pulgar en el centro de la raqueta
- Muñeca caída
- Dedo índice en el lateral de la raqueta
- Dos dedos en el revés

Posición de base

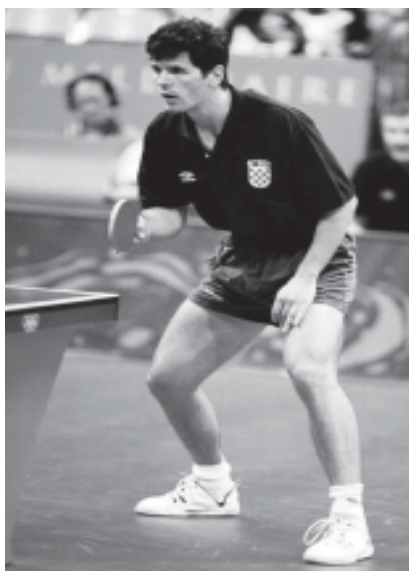


Foto: John Oros

La “posición de base” es una postura de inicio importante ya que todos los golpes posibles se deben alcanzar desde ella con facilidad. Los pies deben estar al nivel de los hombros o ligeramente más separados, las rodillas flexionadas, el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante y el peso en la parte delantera de los pies para brindar equilibrio y agilidad a los movimientos. Las variantes de la posición de base dependen del estilo de juego de cada jugador.

Atacante de derecha

Los jugadores que utilizan mayormente el ataque de derecha se colocan cerca de la esquina de revés, la pierna izquierda hacia adelante para los jugadores derechos, de manera que puedan jugar con el golpe de derecha la mayoría de las pelotas.

Atacante de derecha y revés

Los jugadores con golpes de ataque de derecha y revés se colocarán más al centro para permitir el ataque tanto de derecha como de revés.



Foto: Mariann Domonkos

Defensivo

Los jugadores defensivos con frecuencia se colocan cerca de la esquina de derecha, el pie derecho hacia adelante para los jugadores derechos, para cubrir más la mesa con el revés.

Juego de Piernas – Hacia los lados

El juego de piernas hacia los lados es el más utilizado por ser rápido y económico, coloca al jugador en la mejor posición posible para cada golpe.



El jugador se prepara para el golpe de derecha, los hombros rotan hacia la derecha y el peso queda sobre la pierna derecha. La raqueta se mantiene cerrada a la altura de la rodilla.



El contacto se realiza a la altura de la cadera, al abrirse los hombros.



Al finalizar el golpe, el peso se ha transferido a la pierna izquierda.



El movimiento hacia al izquierda se inicia impulsando con la pierna derecha. La pierna izquierda se mueve buscando la posición, la pierna derecha la sigue. Los hombros rotan hacia la derecha, el peso queda sobre la pierna derecha.

Juego de Piernas- Hacia los lados (continuación)



El contacto se realiza desde la esquina de revés a la altura de la cadera, al abrirse los hombros.



El peso se traslada a la pierna izquierda al concluir el golpe.



El movimiento hacia la derecha se inicia impulsando con la pierna izquierda. La pierna derecha se mueve buscando la posición, la pierna izquierda la sigue para terminar el golpe de derecha.

Juego de Piernas Cruzados

El juego de piernas cruzado se utiliza cuando el jugador debe cubrir una distancia larga en un corto tiempo. El juego de piernas cruzado NO debe usarse para distancias cortas ya que el cuerpo estará torcido si la pelota llega en una posición no esperada.

El juego de piernas que se muestra es un juego de piernas específico de “salto y cruce”, utilizado para alcanzar pelotas abiertas hacia la derecha desde la esquina de revés.



El jugador se encuentra en la esquina de revés esperando cubrir la mayor parte de la mesa con su derecha.



El jugador inicia el movimiento hacia la derecha dando un paso con la pierna derecha, adoptando una postura abierta.



El brazo se lleva atrás cuando el peso se mueve hacia la pierna derecha.

Juego de Piernas Cruzados (continuación)



La pierna izquierda se cruza frente a la pierna derecha al realizar el contacto.



Al terminar el movimiento, la pierna derecha se lleva al frente.



La pierna derecha termina en una posición abierta para empujar hacia la izquierda.

Juego de Piernas - Un paso

El juego de piernas de un paso se utiliza cuando el adversario juega la pelota muy rápido y se dispone de poco tiempo para colocarse en la posición ideal para dar el golpe. El golpe se lleva a cabo mayormente con la muñeca y el antebrazo, ya que la posición del cuerpo no es la mejor, se utiliza la velocidad y el efecto del adversario.

El juego de piernas de un paso se puede utilizar para desplazarse hacia la izquierda, la derecha, hacia adelante para las pelotas cortas o hacia atrás para las pelotas más profundas.



Izquierda

El jugador se desplaza hacia la izquierda en una postura abierta, impulsándose con la pierna derecha.



El revés se juega utilizando el efecto y la velocidad del adversario, debido a que la posición no es la mejor. El jugador se impulsa con la pierna izquierda para regresar a una posición neutral.



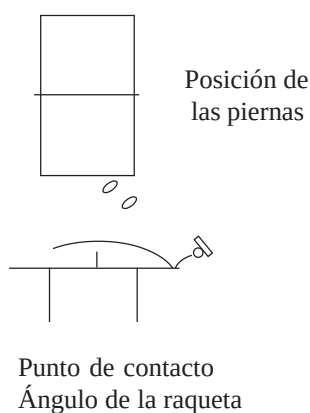
Derecha

El jugador se desplaza hacia la derecha en una postura abierta, se impulsa con la pierna izquierda.



La derecha se juega utilizando el efecto y la velocidad del adversario ya que la posición no es la mejor. El jugador entonces se impulsa con la pierna derecha para regresar a una posición neutral.

Golpeo de Derecha



El golpeo de derecha es una de las “habilidades básicas” principales que se debe dominar ya que es la base para el remate decisivo y una versión ofensiva del bloqueo. Se le imprime muy poco o ningún efecto a la pelota.



Preparación:

La posición de las piernas es con el pie izquierdo hacia delante, para los jugadores derechos y el cuerpo haciendo un ángulo hacia la derecha. Las caderas rotan hacia la derecha al llevar el brazo atrás y la raqueta ligeramente perpendicular hacia adelante.



Movimiento - Contacto:

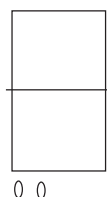
La raqueta se mueve hacia delante, en línea con la parte superior del bote donde se hizo el contacto ligero delante del cuerpo. El peso se traslada de la pierna de atrás hacia la delantera. El antebrazo se acelera en el contacto para producir velocidad y fuerza.



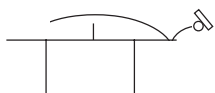
Terminación:

La parte superior del cuerpo continúa la rotación hacia la izquierda con el traslado del peso y el brazo termina en una posición 90°/ 90°. (90° entre la parte superior del brazo y el cuerpo y 90° en el codo.)

Golpeo de Revés



Posición de las piernas



Punto de contacto
Ángulo de la raqueta

El golpeo de revés es otra de las “habilidades básicas” principales que se debe dominar ya que es una versión ofensiva del bloqueo y una técnica agresiva de colocación para lograr tomar la iniciativa en el ataque.



Preparación:

La posición de las piernas puede ser paralela a la mesa o con la pierna izquierda ligeramente hacia delante para jugadores diestros, para permitir un cambio fácil a los golpes de derecha. La raqueta se lleva al área de la cadera izquierda con la muñeca doblada ligeramente hacia atrás.



Movimiento - Contacto:

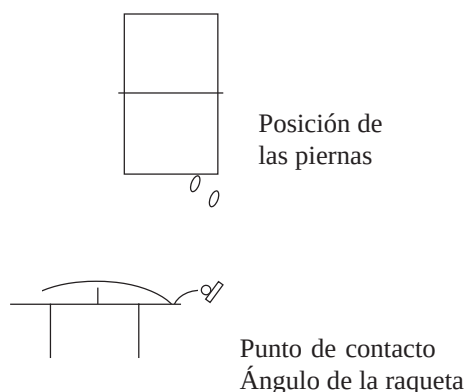
La raqueta se mueve hacia adelante para contactar con la pelota delante del cuerpo, la muñeca derecha y el antebrazo se aceleran al hacer contacto para producir velocidad y potencia.



Terminación:

La raqueta se mueve hacia adelante y hacia arriba, hacia una posición cerrada, delante de la parte superior del cuerpo o la cabeza.

Corte sobre la Mesa de Derecha



El corte sobre la mesa de derecha es predominantemente una técnica defensiva usada para la colocación y el control, aunque en los niveles intermedios y avanzados se usa agresivamente con el punto de contacto realizado con anterioridad para preparar el golpe de ataque. Es una técnica importante que deben dominar los principiantes para llegar a maestros.

Preparación:

La posición de las piernas es similar al golpeo de derecha, la pierna izquierda hacia adelante para los jugadores diestros (aunque los jugadores defensivos pueden usar una posición de revés para este golpe) las caderas y los hombros rotan ligeramente de manera que el lateral izquierdo del cuerpo sea el más próximo a la mesa. La raqueta se lleva hacia atrás hacia el área derecha de la cadera en una posición ligeramente abierta.



Movimiento - Contacto:

La raqueta se mueve hacia adelante para “rozar” la parte inferior de la pelota, el contacto es delante del cuerpo y se usa la muñeca para aumentar el efecto abajo.

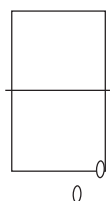


Terminación:

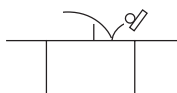
El antebrazo se extiende hacia adelante por encima de la superficie de juego, la raqueta abierta al terminar el golpe.



Corte sobre la Mesa de Derecha Corto



Posición de las piernas



Punto de contacto
Ángulo de la raqueta

El corte sobre la mesa de derecha corto se puede devolver de manera corta o larga y se puede enviar a diferentes posiciones en la mesa con una acción similar para hacerlo más difícil para el adversario. La rápida recuperación hacia una posición de ataque es esencial ya que al quedarse sobre la mesa coloca al jugador en una posición vulnerable.



Preparación:

La pierna derecha se mueve por debajo de la mesa para los jugadores diestros, el cuerpo hace un ángulo hacia el frente y el brazo se dobla ligeramente.



Movimiento - Contacto:

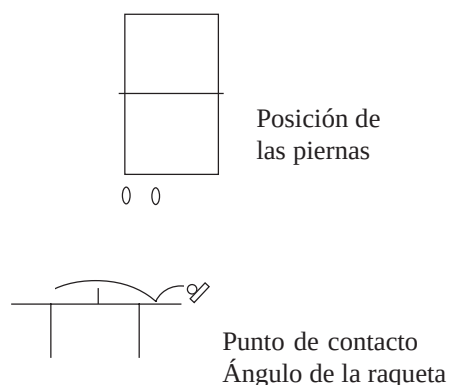
El antebrazo se extiende hacia adelante, hace contacto con la pelota con la raqueta abierta con una acción de roce de la muñeca.



Terminación:

El peso se mueve hacia adelante para terminar con el brazo extendido y la raqueta abierta.

Corte sobre la Mesa de Revés



El corte sobre la mesa de revés es predominantemente una técnica defensiva usada para la colocación y el control, aunque en los niveles intermedios y avanzados se usa agresivamente con el punto de contacto realizado con anterioridad para preparar el golpe de ataque.



Preparación:

La posición de las piernas es similar al golpeo de revés. Las caderas y los hombros rotan ligeramente de manera que el lateral derecho del cuerpo sea el más próximo a la mesa. La raqueta se lleva hacia atrás con el codo libre del cuerpo, la raqueta adopta una posición ligeramente abierta, justo por encima del codo.



Movimiento - Contacto:

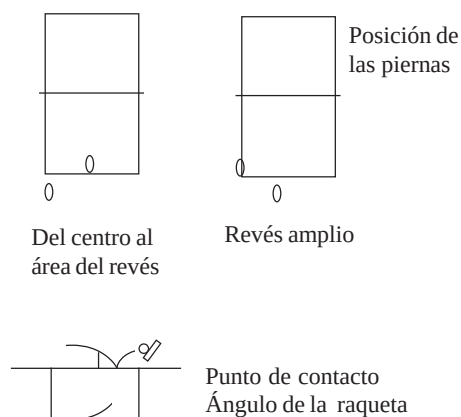
El antebrazo se mueve hacia adelante y ligeramente hacia abajo con un uso mínimo de la parte superior del brazo. La raqueta se va abriendo progresivamente al hacer el contacto en la parte inferior de la pelota.



Terminación:

El antebrazo se extiende hacia adelante por encima de la superficie de juego, con la raqueta abierta al terminar el golpe.

Corte sobre la Mesa de Revés Corto



El corte sobre la mesa de revés corto se puede devolver de manera corta o larga y se puede enviar a diferentes posiciones en la mesa con una acción similar para hacerlo más difícil para el adversario. Para una pelota que se abra hacia el área de revés es preferible dar un paso al frente con el pie izquierdo lo cual coloca al jugador en una buena posición para seguir la trayectoria de derecha. En el medio del área de revés el pie derecho se desplazará por debajo de la mesa. La recuperación rápida hacia una posición de ataque es esencial ya que quedarse sobre la mesa coloca al jugador en una posición vulnerable.



Preparación:

La pierna derecha se mueve debajo de la mesa para los jugadores diestros, el cuerpo hace un ángulo hacia adelante y el brazo se dobla ligeramente.



Movimiento - Contacto:

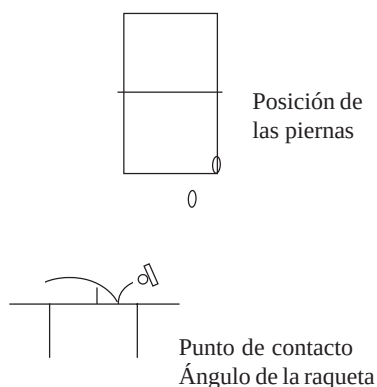
El antebrazo se extiende hacia adelante haciendo contacto con la pelota con la raqueta abierta y una acción de roce de la muñeca.



Terminación:

El peso se desplaza hacia adelante para terminar con el brazo extendido y la raqueta abierta.

Flip de derecha



El flip es un golpe de ataque contra una pelota corta que emplea mayormente la muñeca y el antebrazo. La posición inicial es la misma que para el corte sobre la mesa corto, de manera que el jugador pueda modificar la dirección, la velocidad y el efecto así como devolver rápidamente o empujar la pelota corta o larga, con un cambio rápido de la muñeca. El flip se usa más con efecto arriba, rozando contra el efecto abajo, mientras que para el efecto lateral, el efecto arriba o sin efecto el golpe es más horizontal. Un contacto fuerte también minimizará el efecto del adversario. Es esencial una recuperación rápida ya que quedarse encima de la mesa deja al jugador en una posición vulnerable.

Preparación:

La pierna derecha se mueve debajo de la mesa para los jugadores derechos, el cuerpo hace un ángulo hacia delante y el brazo se dobla ligeramente.

Movimiento Preparatorio:

La raqueta se mueve horizontalmente hacia delante, neutral o ligeramente cerrada, dependiendo del efecto. Con el codo como punto de pivote, el golpe se ejecuta con el antebrazo y la muñeca.

Contacto:

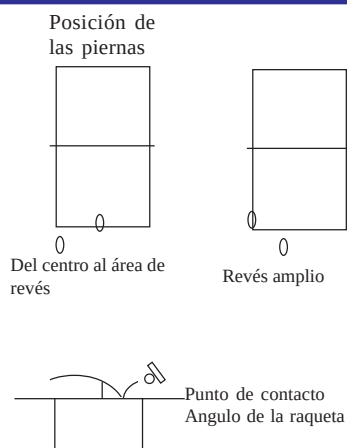
El contacto se realiza en la parte superior del bote, delante del cuerpo.

Terminación:

La raqueta continúa moviéndose hacia adelante y hacia arriba. El jugador se recupera moviendo la pierna derecha hacia atrás.



Flip de revés



El flip es un golpe de ataque contra una pelota corta que emplea mayormente la muñeca y el antebrazo. La posición inicial es la misma que para el corte corto, de manera que el jugador pueda modificar la dirección, la velocidad y el efecto así como devolver rápidamente o empujar la pelota corta o larga, con un cambio rápido de la muñeca. El flip se utilizará como un golpe hacia arriba rozando la pelota y más rápido contra pelotas cortadas, mientras que para el efecto lateral, el Topspin o sin efecto el golpe es más horizontal. Un contacto fuerte también minimizará el efecto del adversario. Para una pelota abierta hacia el revés es preferible dar un paso adelante con el pie izquierdo, lo cual coloca al jugador en una buena posición para continuar con la derecha. Para desplazarse desde el medio al área de revés, el pie derecho se desplazará debajo de la mesa. Es esencial una recuperación rápida ya que quedarse encima de la mesa coloca al jugador en una posición vulnerable.

Preparación:

La pierna derecha se mueve debajo de la mesa para los jugadores diestros, el cuerpo hace un ángulo hacia adelante y el brazo se dobla ligeramente.

Movimiento preparatorio:

La muñeca se lleva hacia atrás, la raqueta se mantiene neutral y por debajo de la pelota para el efecto abajo y más abierta y detrás de la pelota para las pelotas sin efecto, efecto lateral y Topspin.

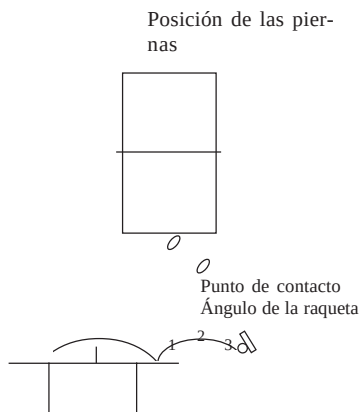
Contacto:

Se hace contacto con la pelota en la parte superior del bote.

Terminación:

La raqueta continúa moviéndose hacia adelante y hacia arriba, se termina con el brazo totalmente extendido y la raqueta cerrada.

Topspin de derecha - contra defensa con efecto abajo



El topspin está reconocido generalmente, como la más usada y más importante de las técnicas de Tenis de Mesa. La naturaleza del topspin hace que la pelota se pueda golpear con gran efecto o velocidad y la rotación de la pelota la atraerá hacia abajo, hacia la mesa. Inicialmente, se les enseña a los jugadores a hacer contacto con la pelota cuando está descendiendo después del bote, pero en los niveles elevados, se les enseña a establecer el contacto en varios puntos para aumentar la variación.



Preparación:

A partir de una posición, para jugadores diestros, con el pie izquierdo hacia adelante, las caderas, la cintura y los hombros rotan hacia la derecha colocando el peso sobre la pierna derecha, al llevar el brazo atrás más abajo que la altura de la pelota. El hombro apunta a la pelota en el movimiento hacia atrás. Para lograrlo frente a un fuerte efecto abajo se requiere un amplio movimiento hacia abajo y la raqueta más abierta.



Movimiento preparatorio:

La raqueta se mueve en trayectoria ascendente al enderezar las piernas, las caderas, la cintura y los hombros se desdoblan hacia la izquierda.



Contacto:

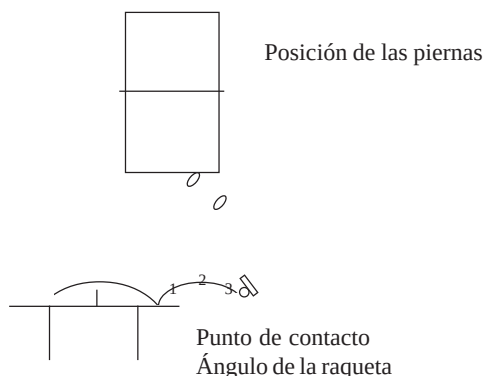
El antebrazo se acelera al realizar el contacto en una acción de roce en la parte superior del bote o poco después.



Terminación:

El traslado del peso a la pierna izquierda se termina con el movimiento del brazo en una posición 90°- 90° (90° en el codo, 90° entre la parte superior del brazo y el cuerpo)

Topspin de derecha - contra topspin



El contra topspin se utiliza cada vez más, a medida que el jugador desarrolla y aplica topspin a las pelotas de topspin lanzadas por los adversarios. El contratopspin se puede jugar lejos de la mesa, cuando la pelota está cayendo o cerca de la mesa “a bote pronto”, así como en la posición más alta del bote.



Preparación:

Desde una posición, para los jugadores diestros, con el pie izquierdo hacia delante, las caderas, la cintura y los hombros rotan hacia la derecha trayendo el peso hacia la pierna derecha. El brazo se lleva hacia atrás y se coloca bajo la altura de la pelota aunque más alto y más cerca que para el topspin contra defensa con efecto abajo.



Movimiento preparatorio:

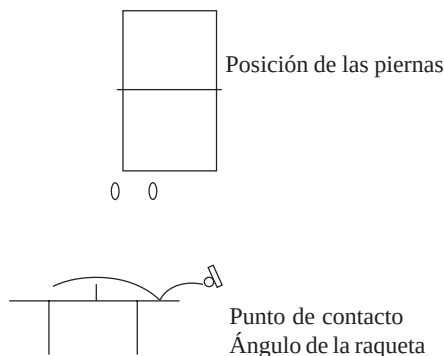
El brazo se mueve hacia adelante y hacia arriba, aunque en un arco más horizontal que para el topspin contra defensa con efecto abajo. El contacto es al lado del cuerpo, a la altura de la cadera con la raqueta cerrada.



Terminación:

El traslado del cuerpo hacia la izquierda se termina cuando el cuerpo rota hacia la izquierda. La raqueta termina arriba con el brazo en una posición de 90°- 90° (90° en el codo, 90° entre la parte superior del brazo y el cuerpo)

Topspin de revés - contra defensa con efecto abajo



El topspin de revés utiliza fundamentalmente el antebrazo y la muñeca así como el movimiento de las caderas y la cintura, y debido a la colocación neutral, la transferencia del peso es mínima. Debido a esto, el topspin de revés es con frecuencia menos poderoso que el topspin de derecha, aunque existen notables excepciones, particularmente cuando se utiliza un agarre de revés. Debido a la postura neutral, el jugador debe experimentar para encontrar la distancia correcta delante del cuerpo para el contacto.

Preparación:

La posición de las piernas para el topspin de revés puede variar desde una postura neutral con los pies paralelos a la mesa a una postura con las piernas ligeramente hacia adelante. Los atacantes de derecha a menudo prefieren adoptar una postura ligeramente de derecha, con el pie izquierdo hacia adelante. La posición inicial de la raqueta es generalmente entre las piernas, por debajo de la altura de las rodillas. Los hombros se mueven hacia la izquierda, el hombro derecho más bajo y hacia adelante, la muñeca doblada hacia atrás y la raqueta cerrada.



Movimiento preparatorio:

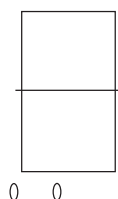
La raqueta se mueve hacia adelante y hacia arriba al extenderse las rodillas, las caderas, la cintura y los hombros rotan hacia la derecha realizando el contacto delante del cuerpo. La muñeca se acelera al ocurrir el contacto.



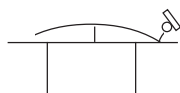
Terminación:

El brazo totalmente extendido y la raqueta cerrada, la cabeza alta al concluir el golpe.

Topspin de revés - contra topspin



Posición de las piernas



Punto de contacto
Ángulo de la raqueta

Esta técnica con frecuencia se realiza cerca de la mesa “a bote pronto” o con media volea, pero también se ejecuta lejos de la mesa.



Preparación:

La posición de las piernas para el topspin de revés puede variar desde una postura neutral con los pies paralelos a la mesa a una postura con las piernas ligeramente hacia adelante. Los atacantes de derecha a menudo prefieren adoptar una postura ligeramente de derecha, con el pie izquierdo hacia adelante. La posición inicial de la raqueta puede variar desde entre las piernas a la parte exterior de la pierna izquierda, en dependencia de la preferencia de los jugadores, la muñeca doblada hacia atrás y la raqueta cerrada.



Movimiento preparatorio - Contacto:

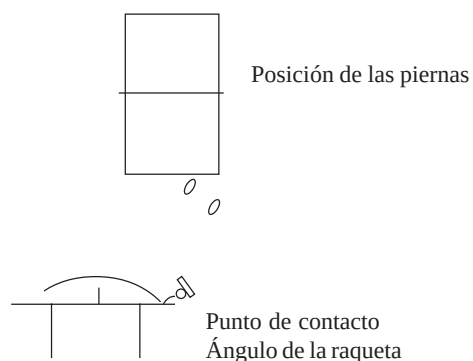
La raqueta se mueve hacia arriba haciendo contacto con una acción de roce, aunque en un arco más horizontal que para el topspin contra defensa con efecto abajo. El contacto se realiza delante del cuerpo con la raqueta cerrada.



Terminación:

El brazo se mueve hacia adelante, terminando a la altura del hombro con la raqueta cerrada.

Bloqueo de Derecha



El bloqueo se utiliza predominantemente como una técnica de defensa contra el topspin y los golpes de ataque rápido, se utiliza la velocidad y el efecto del adversario y generalmente el contacto se hace justo después del bote.

En niveles élites se usa el bloqueo de manera más agresiva, empleando la muñeca en una acción de topspin con roce para devolverla más rápido o “amortiguando” la pelota para disminuir de manera importante la velocidad con un “bloqueo detenido” o con efecto lateral. La raqueta debe mantenerse “a la altura del bote” durante el golpe.



Preparación:

La posición de las piernas es similar al golpeo de derecha, aunque un poco más cerca de la mesa para hacer el contacto con la pelota más temprano. El bloqueo tiene un giro corto con la raqueta ligeramente cerrada y el codo formando un ángulo de 90°.



Movimiento:

Con el codo como punto de pivote, el antebrazo se mueve hacia adelante y ligeramente hacia arriba.



Contacto:

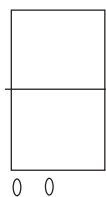
El contacto ocurre temprano, con la raqueta ligeramente cerrada, según la cantidad de efecto de la pelota. Más efecto, más cerrada.



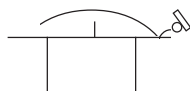
Terminación:

La raqueta y el antebrazo continúan moviéndose hacia adelante y hacia arriba, terminando a la altura de la barbilla, con los hombros paralelos a la mesa.

Bloqueo de Revés



Posición de las piernas



Punto de contacto
Ángulo de la raqueta

El bloqueo se utiliza predominantemente como una técnica de defensa contra el topspin y los golpes de ataque rápido, se utiliza la velocidad y el efecto del adversario y generalmente el contacto se hace justo después del bote.

En niveles élites se usa el bloqueo de manera más agresiva, empleando la muñeca en una acción de topspin con roce para devolverla más rápido o “amortiguando” la pelota para disminuir de manera importante la velocidad con un “bloqueo detenido” o con efecto lateral. La raqueta debe mantenerse “a la altura del bote” durante el golpe.



Preparación:

La posición de las piernas puede ser o bien paralela a la mesa o bien con la pierna izquierda ligeramente hacia adelante para facilitar el movimiento de los golpes de ataque de derecha. La raqueta se lleva atrás al área de la cadera izquierda, ligeramente cerrada con la muñeca ligeramente doblada hacia atrás.



Movimiento:

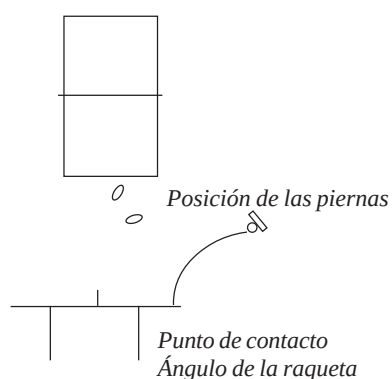
El antebrazo se mueve hacia adelante y ligeramente hacia arriba con la muñeca derecha. La raqueta ligeramente cerrada según la cantidad de efecto. Más efecto, más cerrada.



Terminación:

La raqueta y el antebrazo continúan moviéndose hacia adelante y hacia arriba, termina a la altura de la barbilla.

Remate



El remate es un golpe potente usado para intentar terminar la secuencia de golpes, usualmente a partir de una bola alta. En el mejor de los casos, el remate se ejecuta a la altura del hombro, en la posición superior del bote. El remate se puede llevar a cabo antes para darle menos tiempo al adversario, aunque éste es un remate de mayor riesgo.

Otra opción para las bolas altas es saltar y realizar el contacto en el aire, para facilitar el contacto a la altura del hombro o permitir que la pelota descienda a la altura del hombro.



Preparación:

La raqueta a la altura de la cadera en preparación para un golpe de derecha.



Movimiento preparatorio:

Cuando se conoce la altura de la pelota, se mueve la raqueta directamente detrás y ligeramente por encima de la pelota, haciendo una línea entre la raqueta, la pelota y el lado del adversario.



Contacto:

El peso se mueve hacia adelante, pues el contacto se realizará enfrente del cuerpo.



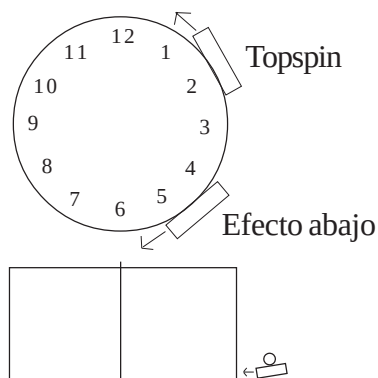
Terminación:

El peso del cuerpo se traslada completamente a la pierna izquierda, el golpe termina a la altura de la cabeza.

Principios del Servicio

El servicio es la única ocasión en la que el jugador tiene el 100% de control sobre la situación. La variedad de los efectos, la velocidad y la colocación con una acción similar, constituyen áreas que requieren mucha atención. Una vez que se comprendan los principios fundamentales del servicio, se llegará a la conclusión de que éste es el único aspecto del Tenis de Mesa que se puede desarrollar, hasta cierto punto, independientemente a las oportunidades de competir.

Al introducir el servicio, primeramente debemos asegurarnos que nuestros jugadores tengan total comprensión de las reglas del servicio, particularmente los cambios ocurridos en septiembre de 2002.



PUNTOS DE CONTACTO

Si vemos la pelota como la esfera de un reloj, podemos obtener el ejemplo más sencillo de un efecto. Al contactar la pelota con una acción de roce:

2 — 12 en una dirección ascendente = topspin

4 — 6 en una dirección descendente = efecto abajo

3 ó 9 en una dirección lateral = efecto lateral

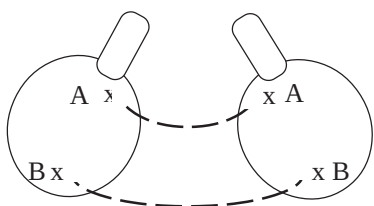
No obstante, se pueden llevar a cabo múltiples variaciones en dependencia de la posición de contacto y la dirección en que se mueva la raqueta.

Algunas de las acciones que aumentarán la efectividad del servicio incluyen:

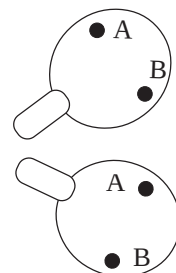
1. “Los jugadores que emplean el Agarre Europeo usan solo el pulgar y el índice para el servicio” Eliminar los otros 3 dedos de la raqueta aumenta la flexibilidad de la muñeca en el servicio lo que permite una mayor variación. Después de servir, los 3 dedos se incorporan al mango de la raqueta.

2. “La misma acción, servicio diferente” La mayoría de los mejores jugadores tienen solo 2-3 acciones de servicio, pero con múltiple variedad de efectos, velocidad y colocación. Por ejemplo, con la misma acción, un cambio del ángulo de dirección de la raqueta en el último segundo puede producir efecto abajo, efecto lateral, topspin o ningún efecto, así como enviarla al área de derecha o revés, hacer que la pelota sea corta, larga, rápida o lenta.

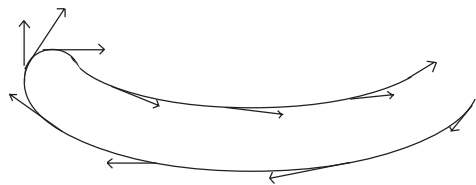
3. “Cambio del punto de contacto en la raqueta” Con exactamente la misma acción se puede lograr variación en el efecto. Al hacer contacto en “B” se alcanza una mayor distancia en el servicio, de ahí que aumente la velocidad en el contacto y se obtenga más efecto. Al hacer contacto con “A” se obtendrá un efecto mínimo o ningún efecto, creando así la variación del efecto.



En los servicios de efecto abajo, se puede obtener la misma variación al hacer contacto en el lado que dirige la acción o en el lado más distante.



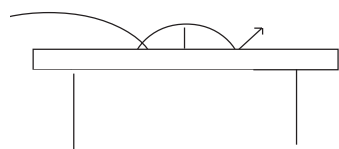
4. “Disfraces” La terminación del movimiento en una dirección totalmente diferente al servicio puede ocasionar inseguridad en el adversario en cuanto a dónde se realizó el contacto y llevarlo a mal interpretar el efecto. Los jugadores deben tener cuidado de no realizar la terminación en el área triangular formada entre la pelota y los dos postes de la red.



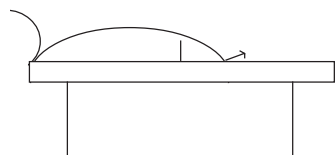
“El servicio banana” Es un servicio popular basado en el principio mediante el cual la acción comienza lejos del cuerpo hacia el área de la cintura y continúa hacia fuera nuevamente, con la línea asemeja la forma de una banana. El contacto se puede realizar en cualquier punto a lo largo de la banana, lo mismo en la ida que en el regreso, lo cual proporciona una gran variedad de efectos dentro de la misma acción

5. “Servicio rápido con topspin ” Imprime un fuerte topspin al servicio y se usa mejor en combinación con servicios cortos de efecto abajo y servicios sin efectos, todos con la misma acción. Este servicio supone, en el último momento posible, el cambio del ángulo de la raqueta aproximadamente 45° hacia adelante y el uso de una mini acción de topspin, solo con la muñeca para lograr un servicio que sale rápido de la mesa, a menudo sorprendiendo al adversario.

6. Servicio corto

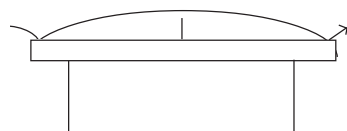


La manera más segura es el primer bote cerca de la red.



Servicio largo

Primer bote cerca del final de la mesa, esto producirá una trayectoria más baja y luego un bote más bajo en la zona del adversario, pero es más difícil de lograr.



Primer bote cerca de la línea de fondo

7. Contacto El contacto de la raqueta y la pelota debe hacerse entre la altura de la red y la mesa para asegurar que el bote en la zona del adversario sea lo más bajo posible.

Principios de la devolución del Servicio

Observar el contacto de la raqueta con la pelota es la mejor manera de percatarse del efecto que lleva la pelota. El ángulo de la raqueta indica si el servicio es efecto abajo, topspin, o sin efecto. La dirección del movimiento de la raqueta indica si el servicio tiene efecto lateral izquierdo o derecho. Los mejores jugadores observan también la marca de la pelota - si se puede ver, el servicio tiene poco o ningún efecto. Si no se puede ver, generalmente lleva mucho efecto. Las combinaciones de mucho efecto y ningún efecto son las variantes más comunes del mismo servicio.

En el nivel básico, al devolver:

Efecto lateral- observe dónde comenzó la acción del servicio e intente buscar esa dirección.

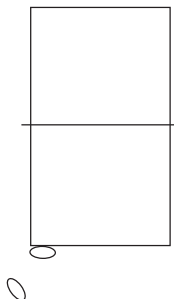
Efecto abajo- corte la pelota, realice un topspin levantando la pelota o haga un flip con una acción de roce hacia arriba.

Topspin- contraataque o haga topspin con la raqueta cerrada.

Una manera de variar los servicios de efecto lateral es realizar el mismo servicio de efecto lateral pero contactando ligeramente por debajo de la pelota, dando un efecto lateral-abajo o haciendo contacto ligeramente por encima de la pelota dándole un topspin lateral. Debe observar tanto la dirección, como el ángulo de la raqueta para determinar el efecto. Los servicios cortos se pueden devolver utilizando: flip, corte sobre la mesa largo o corte sobre la mesa corto. Los tres deben hacerse con un movimiento inicial similar y sólo cambiar en el último momento para golpear con un flip, corte sobre la mesa largo o corte sobre la mesa corto y para la derecha, el revés o el medio. Esto, al igual que el servicio, reduce el tiempo de reacción a su devolución.

Los jugadores atacantes deberían devolver siempre los servicios largos con topspin.

Servicio de derecha con efecto lateral a la izquierda



Posición de las piernas

Este servicio de derecha con efecto lateral de derecha es uno de los más ampliamente usados ya que la posición inicial en el área de revés le permite al servidor abarcar la mayor parte de la mesa con la derecha para la tercera pelota.



Preparación:

La pelota se lanza hasta la altura del hombro. La raqueta se sostiene con el pulgar y el índice, el mango debe estar libre para dar el máximo movimiento a la muñeca.



Lanzamiento - Contacto:

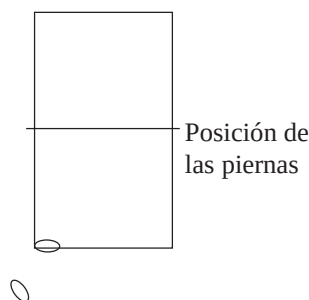
La raqueta se mueve hacia adelante rozando la pelota en la parte izquierda. En este caso, la raqueta también hace un ángulo hacia atrás para dar efecto abajo. Al realizar el ángulo de la raqueta hacia adelante se producirá el efecto arriba.



Terminación:

Después del contacto, la raqueta se mueve en la dirección contraria para que al adversario le resulte más difícil saber dónde ocurrió el contacto.

Servicio de derecha con efecto lateral a la derecha



Este servicio de derecha con efecto lateral de derecha es uno de los más ampliamente usados ya que la posición inicial en el área de revés le permite al servidor abarcar la mayor parte de la mesa con la derecha para la tercera pelota.



Preparación:

En la posición inicial la mano libre, la pelota y la raqueta cerca de la línea de fondo. La pierna derecha bien distante y el cuerpo agachado.



Lanzamiento:

El codo se lleva atrás a la altura del hombro, la muñeca doblada atrás hacia el antebrazo. La raqueta se sostiene con el pulgar y el índice, el mango permanece libre para facilitar el máximo movimiento de la muñeca.



Contacto:

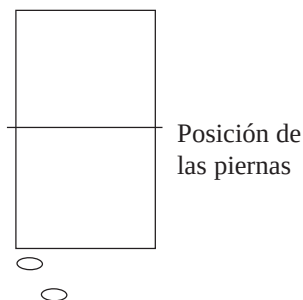
Se acelera la muñeca hacia adelante para rozar la pelota en el lado derecho. La raqueta hace un ángulo hacia atrás lo que produce efecto abajo - efecto lateral. Al hacer el ángulo con la raqueta hacia adelante se produce el topspin- efecto lateral.



Terminación:

Después del contacto, la raqueta se mueve en la dirección contraria para que al adversario le resulte más difícil saber dónde ocurrió el contacto.

Servicio lanzado de derecha con efecto lateral a la izquierda



El servicio lanzado permite que la pelota produzca mayor velocidad en su descenso antes del contacto. De esta manera, se le puede impartir mayor efecto y velocidad. Resulta difícil para el adversario seguir la trayectoria del lanzamiento.



Preparación - Lanzamiento:

A partir de la posición representada se lanza la pelota por encima del nivel de la cabeza, la raqueta se mueve hacia atrás buscando la posición.



Contacto:

El codo se acerca al cuerpo cuando se hace el contacto con la pelota en la parte izquierda. En este caso, la raqueta también hace un ángulo hacia abajo para dar efecto abajo. Al inclinar la raqueta hacia adelante se producirá el topspin.



Después del contacto:

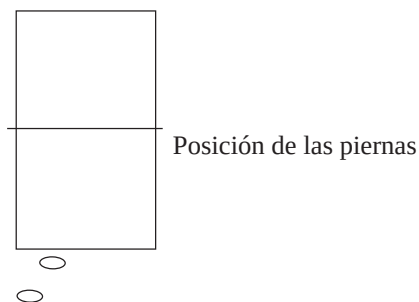
La raqueta continúa su trayectoria hacia la izquierda por una distancia corta.



Terminación:

La raqueta se mueve en la dirección opuesta para que al adversario le resulte más difícil saber dónde ocurrió el contacto.

Servicio lanzado de derecha con efecto lateral a la derecha



El servicio lanzado permite que la pelota produzca mayor velocidad en su descenso antes del contacto. De esta manera, se le puede impartir mayor efecto y velocidad. Resulta difícil para el adversario seguir la trayectoria del lanzamiento.



Preparación - Lanzamiento:

A partir de la posición representada se lanza la pelota por encima del nivel de la cabeza, la raqueta se mueve hacia atrás buscando la posición.



Movimiento:

La raqueta se sostiene con el pulgar y el índice, el mango queda libre, se coloca en posición vertical con la muñeca doblada cerca del cuerpo. El codo se mueve hacia afuera, hacia la derecha.



Contacto:

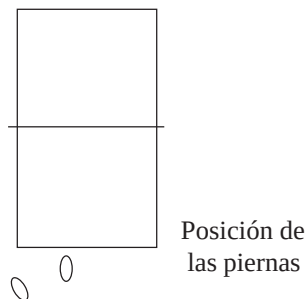
La raqueta adopta una posición vertical al hacer el contacto con la parte derecha de la pelota dándole un topspin lateral. Al inclinar la raqueta hacia atrás se producirá el efecto abajo-lateral.



Terminación:

Después del contacto la raqueta se mueve en la dirección opuesta para que al adversario le resulte más difícil saber dónde ocurrió el contacto.

Servicio de revés con efecto lateral a la izquierda



El servicio de revés se usará cada vez más a partir de los cambios en las reglas del servicio de septiembre 2002 al no necesitarse adaptaciones para servir legalmente.



Preparación:

La raqueta comienza detrás de la pelota, cerca del antebrazo. Las piernas se posicionan con la pierna derecha hacia adelante aunque también se puede utilizar una postura neutral.



Lanzamiento:

El lanzamiento de la pelota se realiza delante del cuerpo cuando la raqueta y el antebrazo están en posición horizontal.



Contacto:

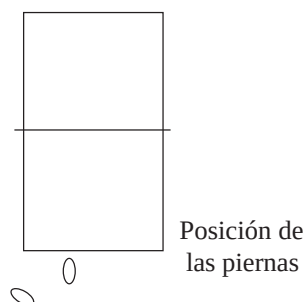
Con el cuerpo inclinado se hace el contacto en la parte inferior izquierda de la pelota, dando efecto abajo - lateral izquierdo con la raqueta moviéndose hacia adelante y hacia abajo.



Terminación:

El brazo casi extendido al terminar el servicio.

Servicio de revés con efecto lateral a la derecha



El servicio de revés se usará cada vez más a partir de los cambios en las reglas del servicio de septiembre 2002 al no necesitarse adaptaciones para servir legalmente.



Preparación:

La raqueta comienza detrás de la pelota, cerca del antebrazo. Las piernas se colocan con la pierna derecha hacia adelante aunque también se puede utilizar una postura neutral.



Lanzamiento:

La pelota se lanza delante del cuerpo cuando la raqueta y el antebrazo están en posición horizontal.



Contacto:

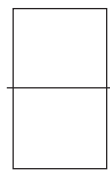
El contacto tiene lugar en la parte inferior derecha de la pelota al levantar el codo, dando efecto abajo - lateral derecho.



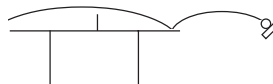
Terminación:

El codo se levanta, la raqueta termina delante del cuerpo, a la derecha.

Defensa con efecto abajo de derecha



Posición de las piernas



Punto de contacto
Ángulo de la raqueta
(Varía grandemente)

La defensa con efecto abajo es el arma principal del jugador defensivo y generalmente se ejecuta desde bien atrás de la mesa con efecto abajo. Los defensores cambian el punto de contacto para producir variedad de efectos desde mucho hasta ninguno.

Preparación:

El defensor se encuentra en una posición equilibrada, preparado para desplazarse en cualquier dirección.



Movimiento preparatorio:

La pierna derecha se mueve hacia atrás cuando el codo se dobla, la raqueta se lleva a la altura de la cabeza.



Contacto:

El antebrazo y la muñeca se mueven hacia adelante y hacia abajo rozando la parte inferior de la pelota.

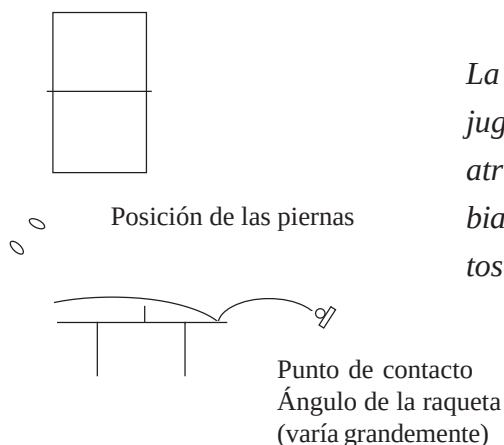


Terminación:

La raqueta continúa su trayectoria hacia arriba y se mueve hacia atrás en posición para el próximo golpe.



Defensa con efecto abajo de revés



La defensa con efecto abajo es el arma principal del jugador defensivo y generalmente se ejecuta desde bien atrás de la mesa con efecto abajo. Los defensores cambian el punto de contacto para producir variedad de efectos desde mucho, hasta ninguno.



Preparación:

El pie derecho se coloca ligeramente hacia adelante y el defensor se halla en una posición equilibrada, preparado para desplazarse en cualquier dirección.



Movimiento preparatorio:

La pierna izquierda se mueve hacia atrás, el codo se dobla y la raqueta se lleva a la altura del hombro.



Contacto:

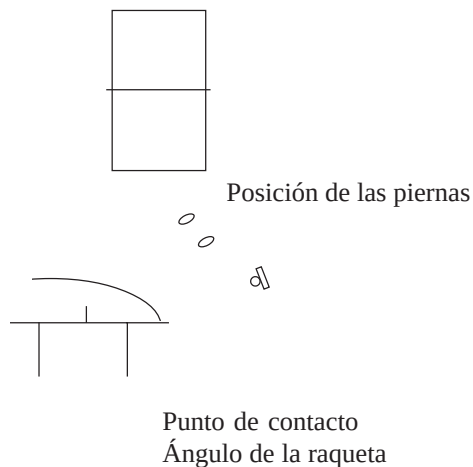
El antebrazo y la muñeca se mueven hacia adelante y hacia abajo rozando la parte inferior de la pelota.



Terminación:

La raqueta continúa su trayectoria hacia adelante y se mueve hacia atrás en posición para el próximo golpe.

Globo de derecha



El globo es una técnica defensiva que se ejecuta desde bien atrás en la mesa, en respuesta al remate o a la primera acción de topspin usando una acción de topspin para golpear la pelota alto en el aire. El objetivo es colocar una pelota profunda en la mesa con máximo topspin, de manera que el bote de la pelota haga moverse al adversario lejos de la mesa. El globo se usa con frecuencia cuando un jugador se encuentra fuera de posición para darle tiempo de colocarse y realizar un golpe más fuerte en la próxima pelota.



Preparación:

El jugador se encuentra en la posición de topsin de derecha con el pie izquierdo hacia adelante, el hombro derecho en rotación hacia atrás y hacia abajo y la raqueta a la altura de la rodilla.



Movimiento - Contacto:

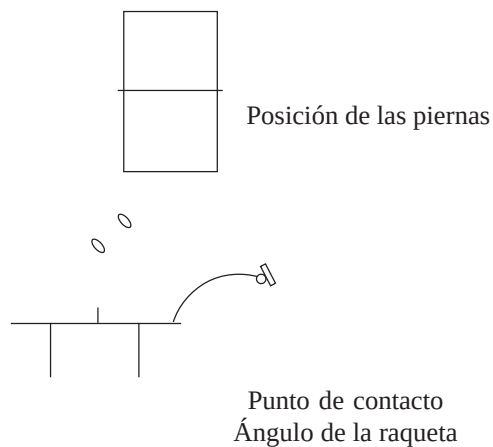
Con el contacto se utiliza una acción de roce con topspin, relativamente vertical en dependencia de la altura del remate. El contacto ideal será a la altura de la cintura.



Terminación:

La raqueta continúa hacia arriba, terminando a la altura de la cabeza.

Globo de revés



El globo es una técnica defensiva que se ejecuta desde bien atrás en la mesa, en respuesta al golpe decisivo o a la primera acción de efecto arriba para golpear la pelota alto en el aire. El objetivo es colocar la pelota profunda en la mesa con máximo efecto arriba, de manera que el bote de la pelota haga moverse al adversario lejos de la mesa. El globo se usa con frecuencia cuando un jugador se encuentra fuera de posición para darle tiempo de colocarse y realizar un golpe más fuerte en la próxima pelota.



Preparación:

El jugador se encuentra en la postura de revés con el hombro derecho hacia adelante y hacia abajo. La posición inicial es por debajo de la pelota y como para el topspin de revés, en cualquier lugar entre las piernas a la parte exterior de la pierna izquierda.



Movimiento - Contacto:

Con el contacto se utiliza una acción de roce con topspin, dependiendo de la altura del remate decisivo.



Terminación:

La raqueta continúa hacia arriba, terminando a la altura de la cabeza.

Directrices básicas para el entrenamiento

“Lo más difícil es hacer el Tenis de Mesa sencillo” Thomas Stengberg, Formador de entrenadores Sueco.

Las variaciones en los **efectos, la velocidad y la colocación** constituyen tres parámetros importantes en el Tenis de Mesa que se deben considerar al preparar el programa de entrenamiento.

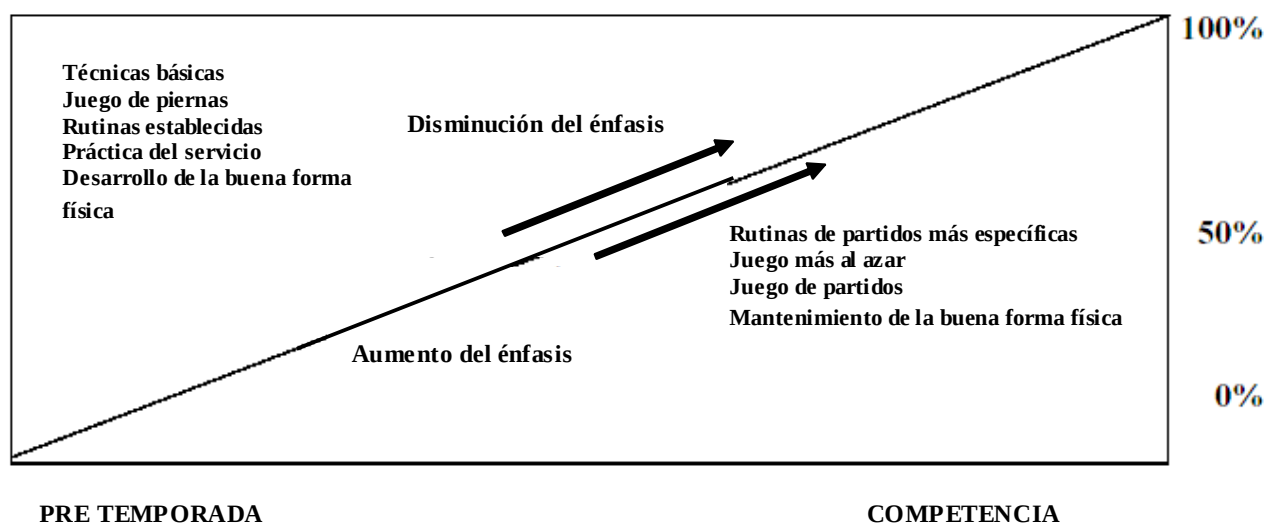
Durante la sesión de entrenamiento y a medida que avancen los jugadores, el entrenamiento se moverá progresivamente desde un patrón de entrenamiento regular, fijo hacia ejercicios de juegos de partidos más irregulares.

El entrenamiento en los países élites en Asia y Europa varía grandemente, de manera que los entrenadores deben tener presente qué se ajusta a su país y a su situación y no sólo copiar los programas existentes. Los países europeos en general prefieren sesiones de 2 horas, con ejercicios de entre 5-10 minutos de alta calidad, recesos cortos y ponen énfasis en el entrenamiento específico de partidos. El entrenamiento multibolas a menudo ocupa menos del 10% del entrenamiento total, se realiza más fuera de temporada y más aleatoriamente.

Por lo general, los países asiáticos entrenan durante mayor tiempo con ejercicios de 15-30 minutos con muchas rutinas de posiciones fijas para dominar las técnicas específicas. El entrenamiento multibolas en Asia constituye a menudo el 30% del entrenamiento, con sesiones más largas de ejercicios con posiciones fijas. Otro método de entrenamiento muy popular en Noruega se conoce como “Entrenamiento del reloj corporal” mediante el cual el entrenador explica todos los ejercicios al inicio de la sesión y los jugadores cambian cuando se sienten listos, más que en un momento pre-establecido.

Con esto en mente, recuerde que observar y copiar a un entrenador élite puede ser completamente inadecuado para su grupo. Es mucho mejor comprender los “principios” del entrenamiento para diseñar el programa que se adapte a sus necesidades. Algunos principios de entrenamiento de éxito son:

Durante la temporada



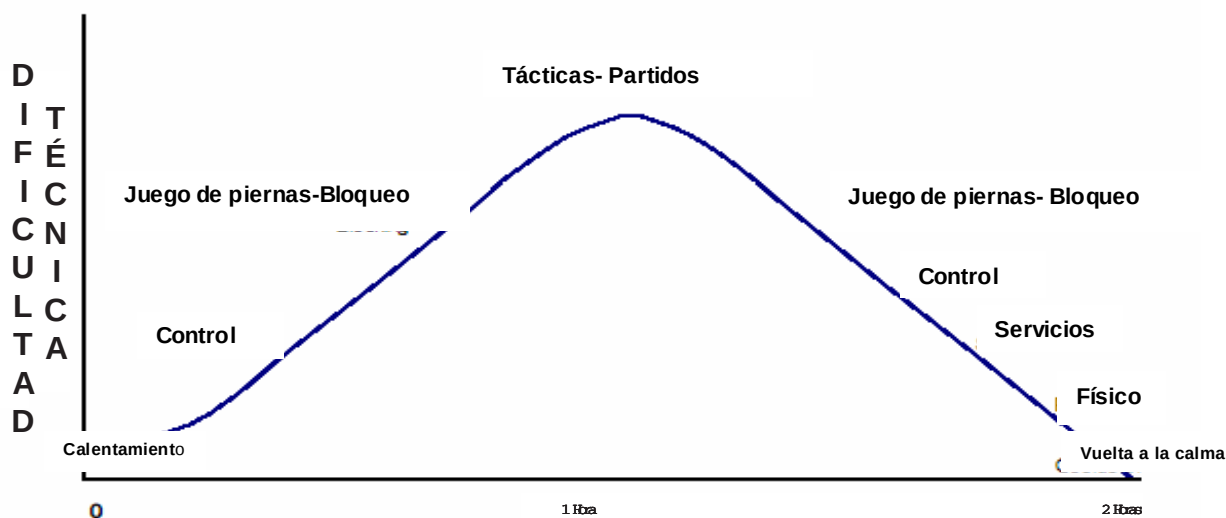
Sesión de entrenamiento

Divida la sesión en:

- Control
- Juego de piernas
- Táctica
- Bloqueo
- Partidos

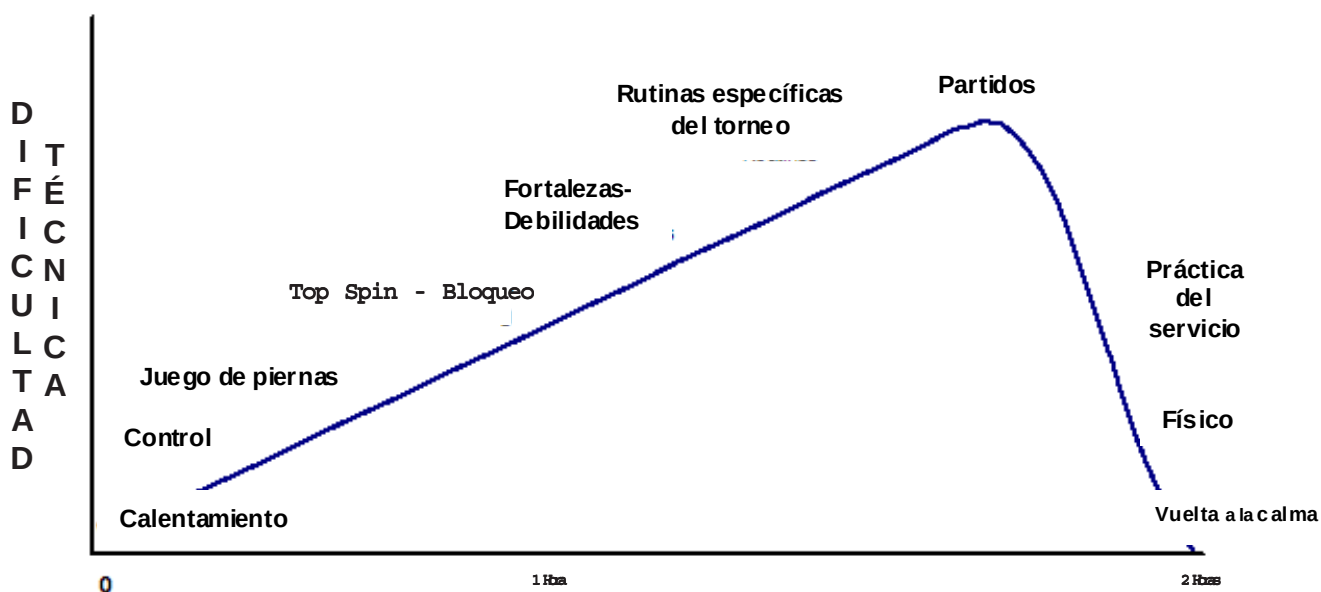
Modelo A

Éste es un modelo Sueco que permite que los jugadores completen tácticas complejas y partidos antes de que la fatiga reduzca la efectividad de los ejercicios.



Modelo B

Éste modelo refleja la realidad según la cual la mayoría de los partidos más importantes tienen lugar al final de un día largo en la mayoría de los torneos y los jugadores deben ajustarse a jugar cuando están ligeramente fatigados. El entrenamiento multibolas se puede añadir a estos modelos, la realidad para la mayoría de los entrenadores debe ser rotar a los jugadores por períodos establecidos de multibolas.



Ejercicios sobre la mesa

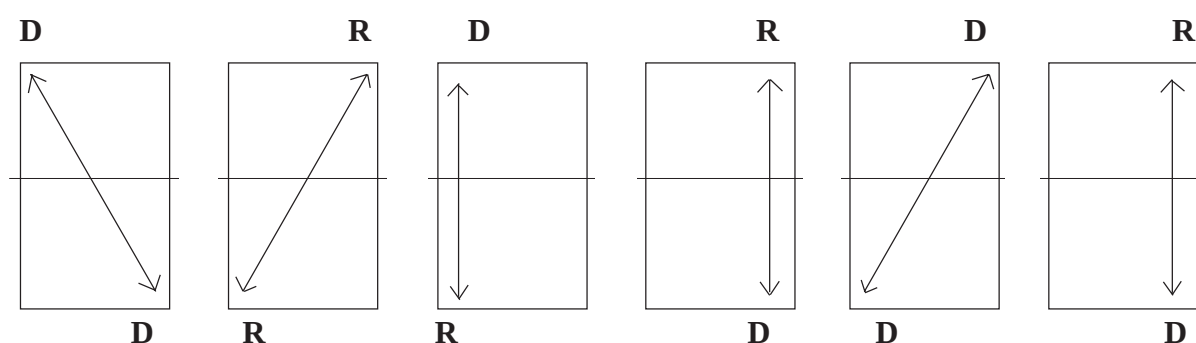
Nota: Estos son sólo ejemplos, use su imaginación

Insistimos en que los entrenadores deben planificar los ejercicios según el nivel y las necesidades de los jugadores y no sencillamente copiar a los mejores entrenadores, quienes pueden estar trabajando en un nivel diferente con necesidades diferentes.

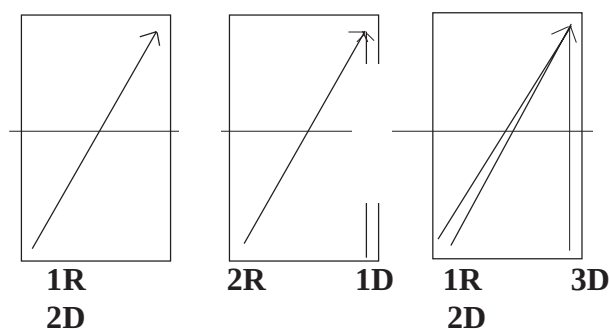
Con esto en mente, le mostramos algunos ejemplos.

Nota: Los ejemplos son para jugadores diestros. Se debe invertir para el caso de los jugadores zurdos.

Control



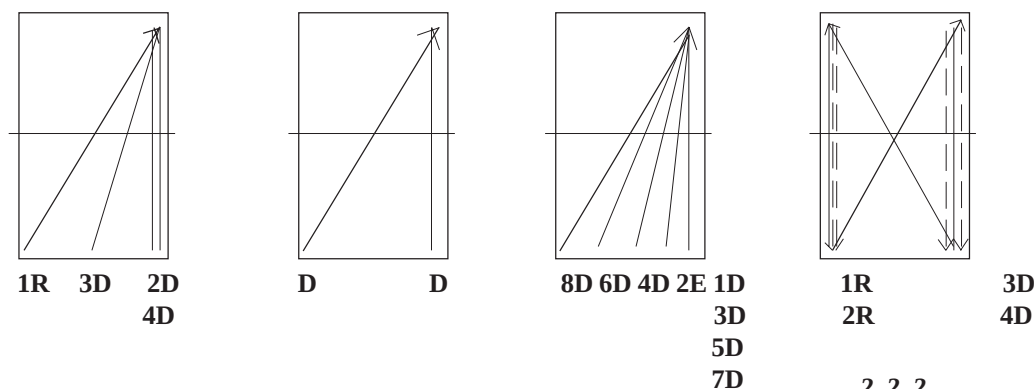
Juego de piernas con



Pivote con movimiento de piernas

Falconberg

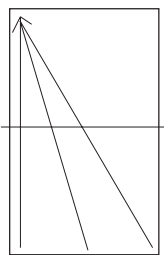
Estos ejercicios son 3 de los fundamentales para el juego de piernas, se practican por todo el mundo en diferentes niveles y en diferentes grados, se pueden usar tanto para jugadores principiantes como para élites (los números indican la secuencia de los golpes).



Juego de piernas “Bélgica”

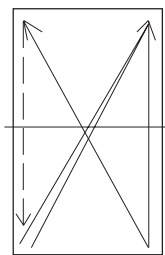
*Creciente juego de piernas
Después de 8D libre*

*2, 2, 2
2 golpes desde
2 posiciones en
2 direcciones
El controlador siempre devuelve
a lo largo de la línea*



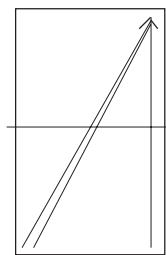
R4 D2 D1
D3

**'2 Puntos
Derecha y revés'**



1R (x diagonal cruzado)
2D (x diagonal cruzado)

'2+2 Falconberg'



3D (diagonal cruzado) 1R 3D
4D (x recto paralelo) 2D

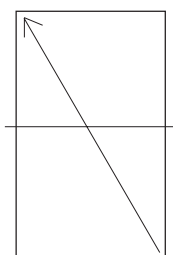
'Lazy Falconberg'
**Tantos golpes de revés como
se desee ante 2D**

Topspin – Bloqueo

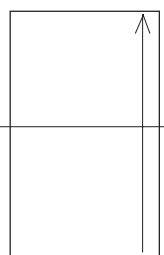
Un estudio francés en la década del 90 reveló que las pelotas rápidas de los jugadores de élite

- El 80% de las veces se realiza de forma diagonal
- De este 80%, más del 85% regresa de forma diagonal
- Del 20% de las jugadas por la línea recta, más del 80% regresa por la línea recta

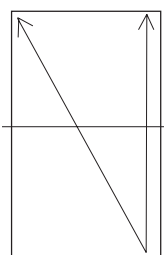
De esta manera, aunque estos ejercicios constituyen una parte lógica del entrenamiento debido a la gran longitud disponible de la mesa, debemos también practicar “desde todas” las posiciones y “hacia todas” las posiciones.



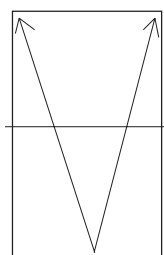
D



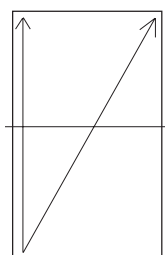
D



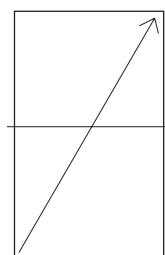
D



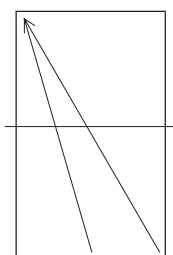
D



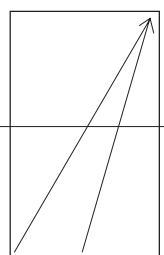
D



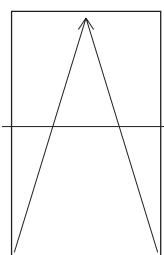
D



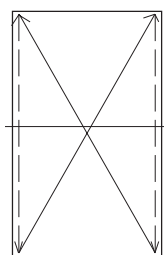
D



D

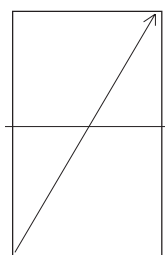


D

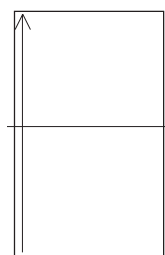


R

D



R



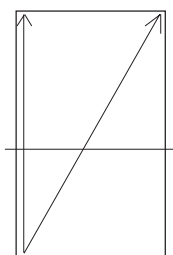
R

1 6 2

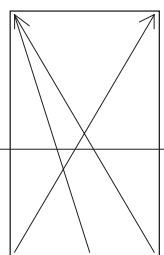
1

1 6 2

1 6 2



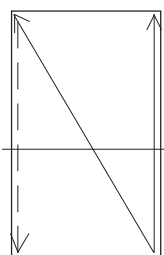
R



3R

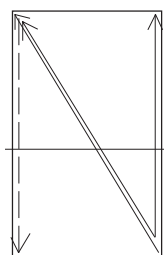
2D

1D



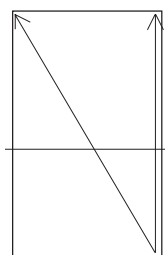
Libre

D



Libre

D



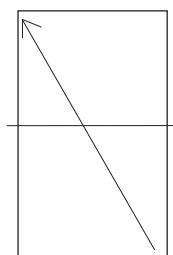
D

Mezcla de fijos y libres

Todos los ejercicios se pueden hacer también li-
bres después de un número de golpes

Combinación de ejercicios de topspin y bloqueo

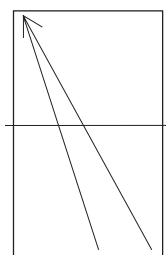
Cada punto puede tener muchas variantes, topspin y bloqueo, activo y pasivo, cerca o lejos de la mesa. Se combinan muchas de estas facetas en estos ejercicios.



D

**2 topspin,
2 bloqueos**

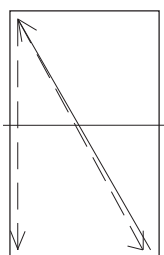
Cada jugador alterna entre activo y pasivo, cerca y lejos de la mesa entre topspin y bloqueo



D D

**2 topspin
2 bloqueos con juegos de piernas**

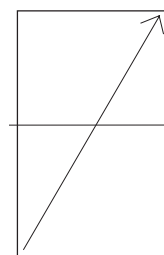
Jugador activo realiza 2 topspin desde el área de derecha y el centro, seguidamente su compañero hace lo mismo



R D

**2 topspin,
2 bloqueos de revés**

El primer topspin se devuelve a la esquina de derecha, el segundo al área de revés, seguidamente su compañero hace lo mismo.



1R

**2D
2 topspin con pivote,
2 bloqueos**

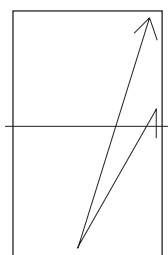
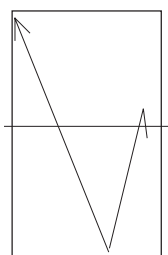
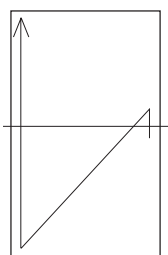
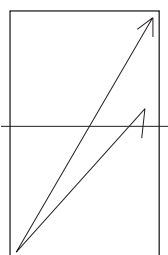
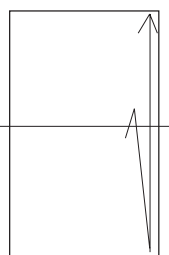
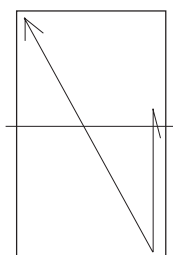
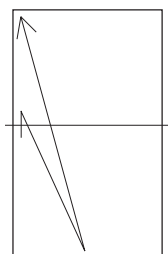
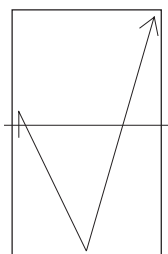
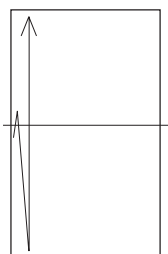
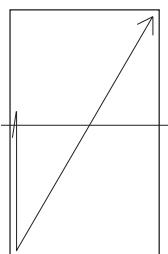
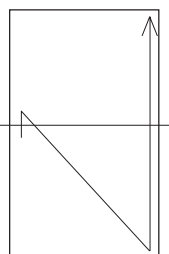
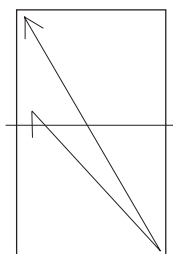
Cada jugador realiza 2 topspin activos con pivote seguido por su compañero.

Fortalezas y debilidades

Diseñe ejercicios específicos, para trabajar sobre las fortalezas y debilidades de sus jugadores. Aproximadamente el 70% de las fortalezas y el 30% de las debilidades.

Servicio - Devolución de servicio

A menudo comienza con un servicio corto con efecto abajo, seguido por el ataque de la tercera bola y una jugada libre.



Juegos

- Mesa superior - ver página 141
- El mejor de 1, 3, 5, 7 juegos
- Cualquier formato competitivo- ver página 278
- Juegos - 1 servidor para todo el juego

1	2
3	4

1 juego usando sólo las áreas 1 y 4
1 juego usando sólo las áreas 2 y 3
1 juego usando sólo las áreas 1 y 3
1 juego usando sólo las áreas 2 y 4

Multibolas

El entrenamiento multibolas es una herramienta de entrenamiento utilizada por los países líderes del mundo. Los usos del entrenamiento multibola son múltiples:

- Desarrollar los golpes individualmente
- Aumentar la calidad del entrenamiento
- Aumentar la intensidad del entrenamiento
- Trabajar en situaciones específicas del partido
- Aumentar la velocidad / agilidad
- Aumentar la resistencia

El entrenamiento multibola resulta extremadamente importante para los principiantes en la formación de sus habilidades básicas con pelotas que son lanzadas a determinada posición y a un ritmo lento. A los padres poseedores de una coordinación razonable mano-ojo se les puede enseñar a realizar ejercicios multibola mientras esperan por sus hijos en el entrenamiento. El entrenamiento multibola resulta crucial en los niveles élites para aumentar la intensidad y calidad del entrenamiento y para situaciones específicas de partidos.

¿Cómo realizarlo?

La mayoría de los ejercicios multibolas se ejecutan con una silla o una mesa a la altura de la mesa, al lado de la red o con un envase en la mesa cerca de la red, con varios cientos de pelotas. El envase no debe sobrepasar la altura de la red.

Se toman entre 2-6 pelotas con la mano libre, se lanza una pelota cada vez hacia la posición apropiada. Recuerde observar al jugador en todo momento, no a las pelotas.

Excepciones:

Multibolas de topspin - póngase justo detrás de la línea de fondo de la mesa y golpee la pelota.

Multibolas con efecto abajo - póngase cerca del final de la pista. A menudo esto resulta más fácil y más efectivo que pararse cerca de la red.

Multibolas con globo - póngase cerca de la parte de atrás de la pista.

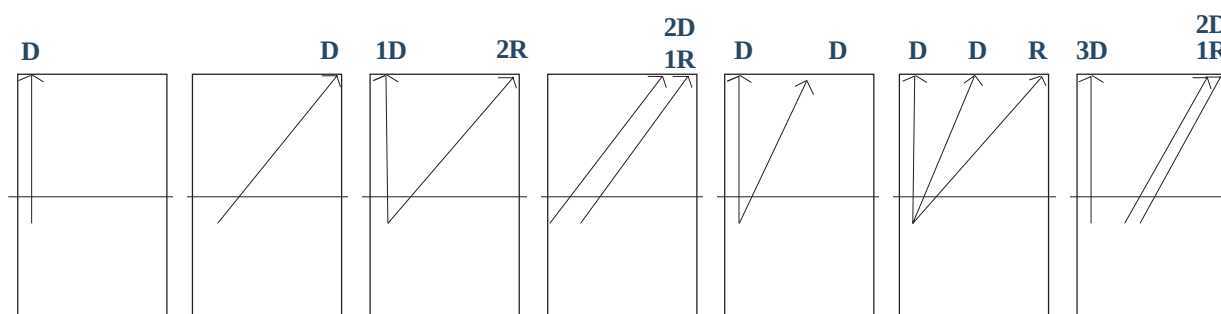
Tipos de Multibolas

1. Una persona

(1-2 jugadores recogen las pelotas para rellenar el envase y se alternan - con principiantes hasta con 7-8 jugadores se puede trabajar en la rotación, pero obviamente, 2-3 es el número ideal para maximizar la participación.

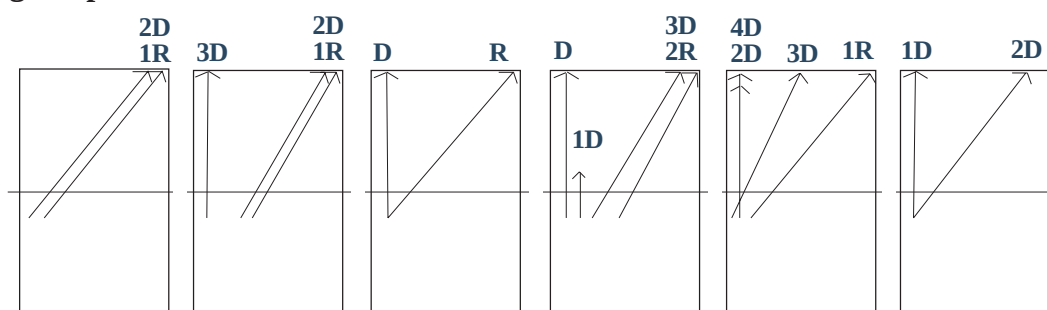
Ejemplos

Principiantes



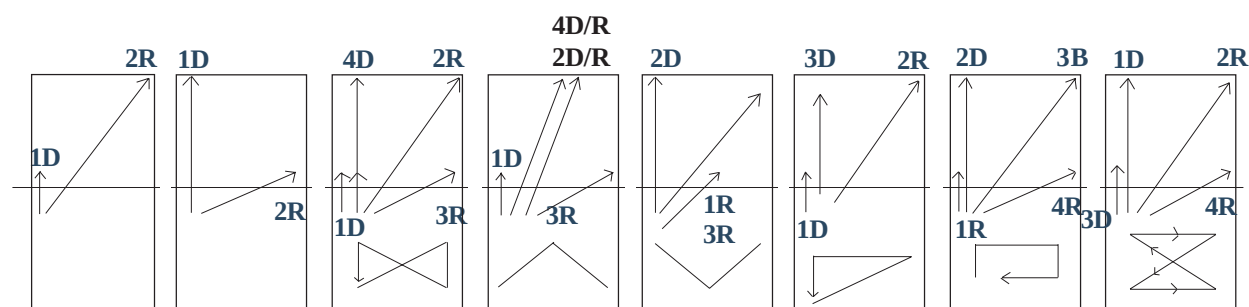
Avanzados

(A) Juego de piernas hacia los lados

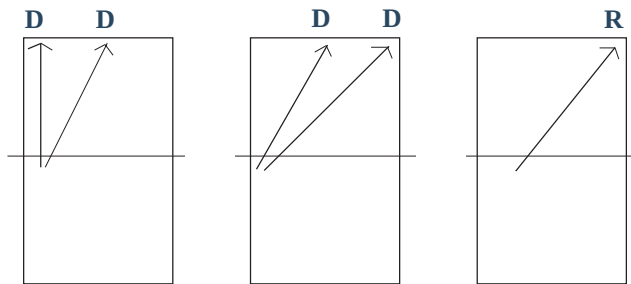


Ejercicios de gran importancia que se deben practicar regularmente

B) Juego de piernas hacia adentro/afuera

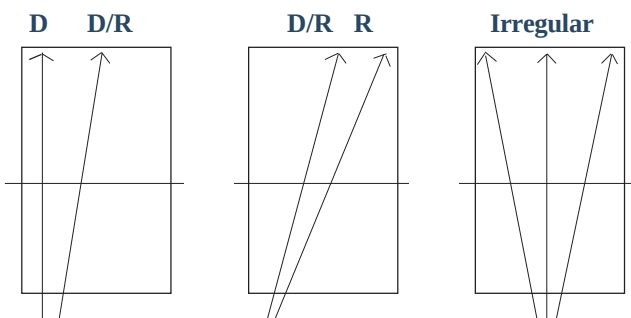


(C) Efecto abajo



El lanzador varía: efecto abajo/ sin efecto/ posición
 El jugador varía: topspin con mucho efecto con topspin más rápidos

(D) Topspin



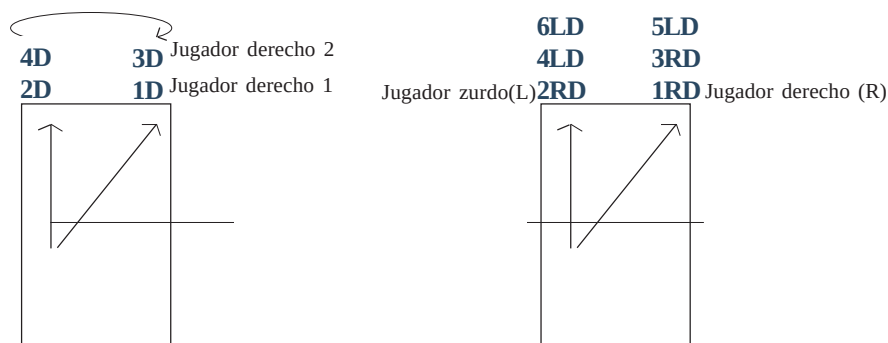
El lanzador varía: topspin rápidos, topspin lentos desde atrás de la mesa
 El jugador varía: bloqueos y topspin semi voleados, dependiendo de los golpes del lanzador.

2. Dos personas

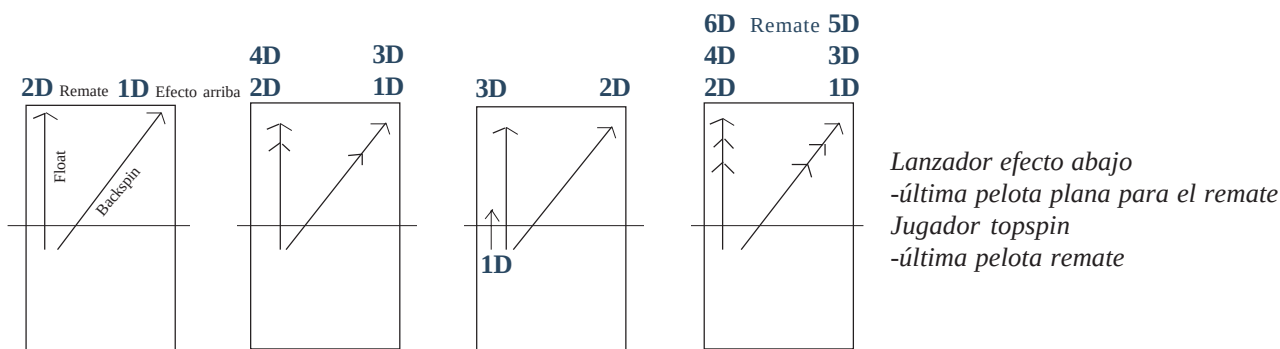
(A) En el mismo extremo de la mesa
(Esto se logra mejor con 4 jugadores, dos recogen las pelotas y dos realizan el ejercicio multibola).

Cuando este ejercicio multibola se realiza con 1-2 pelotas cada uno resulta excelente para fomentar el juego de piernas para dobles. Cuando se realiza con 4-8 pelotas cada uno, es específico para los individuales ya que estimula una secuencia de golpes de 4-8 golpes y la recogida de la pelota.

Nota: Cuando dos diestros o dos zurdos jueguen juntos deben golpear un número par de pelotas cada uno, comenzando en el área de revés. Al jugar el último golpe en el área de derecha, este jugador pasa por detrás del otro jugador que comienza en el área de revés. Para la combinación derecho - zurdo se debe golpear un número impar de pelotas, comenzando y terminando en la esquina de revés de cada uno:



Ejercicios: (los ejemplos siguientes son para jugadores diestros)



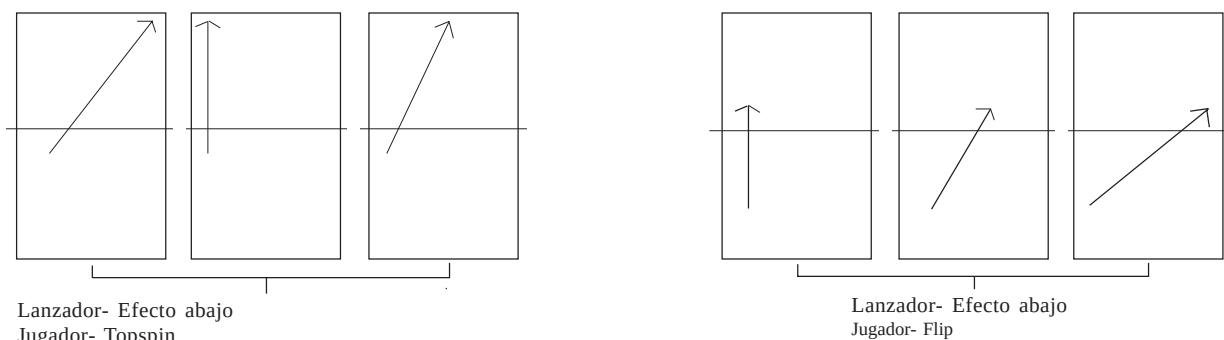
(B) Cada uno en un extremo (se realiza mejor con dos jugadores, de ser 4 tienen que esperar mucho tiempo).

Este ejercicio multibola aumenta la intensidad y la calidad de las prácticas de situaciones de partidos. Existen infinidad de variantes para este tipo de ejercicio y varían de estructurados hasta totalmente al azar.

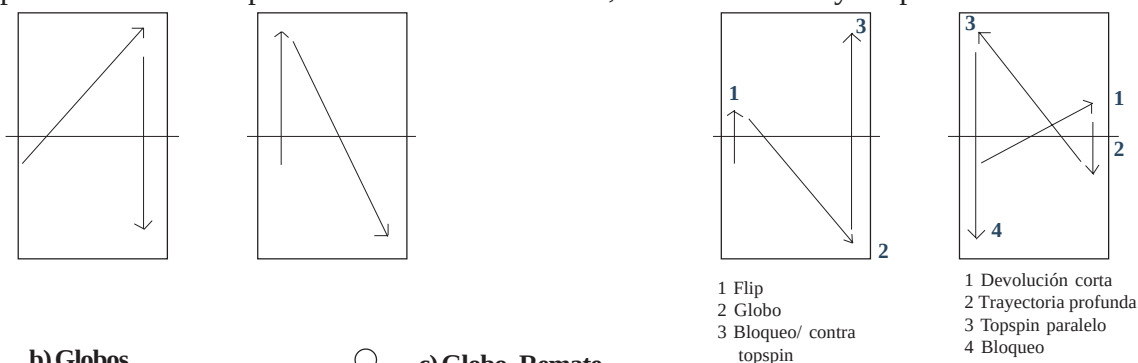
El lanzador inicia el ejercicio y se aleja para permitir que los jugadores jueguen la secuencia.

Ejemplos: Incluidos

(A) Devolución de servicio



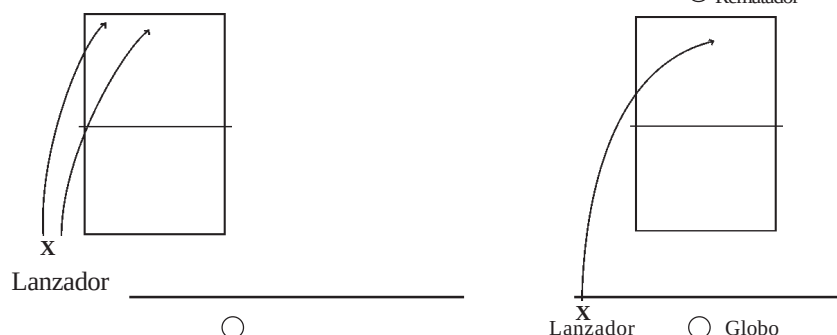
La primera devolución puede ser controlada o al azar, como con las 3ra y 4ta pelotas.



b) Globos



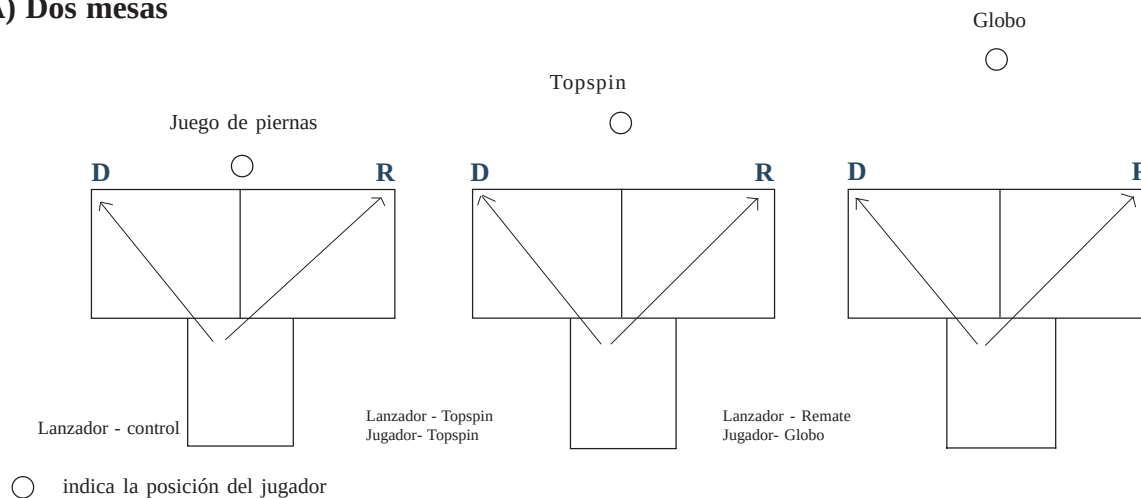
c) Globo- Remate



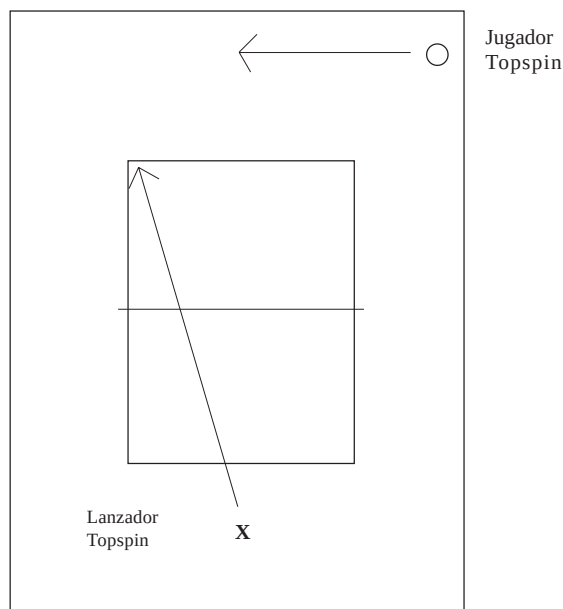
3. Resistencia con Multibolas

(Generalmente fuera de la temporada y para practicar el juego de piernas cruzado)

(A) Dos mesas



(B) Otros de Resistencia



El jugador corre desde el lateral de la pista hacia el área de derecha, el lanzador aumenta el tiempo entre lanzamientos para que el jugador pueda devolver la pelota y correr de vuelta hacia la valla. Aproximadamente 20 es un buen número para cada jugador.

4. Secuencia de golpes con multibola

(solo 1-2 jugadores)

El entrenador juega solamente desde el área de revés. Se utiliza para la práctica de situaciones de secuencias y devoluciones de servicio. Para que este entrenamiento sea efectivo el entrenador debe ser relativamente bueno.

Nota: *Éstos son sólo algunos ejemplos de miles de posibilidades con multibola. Use su imaginación y experimente con ejercicios que sean efectivos para las fortalezas y debilidades de sus jugadores.*

Equipamiento

Hoy más que nunca hay un gran número de compañías que ofrecen una gran variedad de materiales, lo cual hace que la compra se torne muy complicada. Esto es como guía para los entrenadores del nivel 1. Se puede obtener mayor información de las compañías, la mayoría de las cuales tienen páginas web con enlaces al sitio oficial de la ITTF: www.ittf.com

Por lo general, materiales que posean el logotipo de la ITTF serán de mayor calidad y son necesarios para los torneos nacionales e internacionales.

El equipo abordado en este manual incluye:

Maderas (hojas), gomas, pegamentos, pelotas, mesas y redes.

Maderas (hojas)

La madera (hoja) es la raqueta sin la goma. El 85% de la hoja debe ser de madera natural y puede ser de cualquier tamaño, forma o peso, siempre que la superficie sea plana y rígida. Una de las sustancias con la que se ha experimentado satisfactoriamente en la hoja es la fibra de carbón en capas finas, la cual incrementa la velocidad, pero también el costo.

Por lo general, las hojas se pueden catalogar como sigue:



Madera suave

Madera fuerte

Las hojas más rápidas tienden a perder el sentido (feeling) necesario para golpes delicados como el corte sobre la mesa corto. La mayoría de los mejores jugadores tienden a escoger hojas allround u hojas ofensivas, con gomas más rápidas para darles velocidad y tacto.

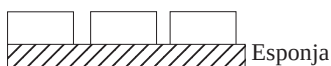
Gomas

Existe un número enorme de tipos y precios de gomas. Las gomas deben tener la aprobación de la ITTF para ser usadas en torneos nacionales e internacionales.

La goma se puede dividir en las siguientes categorías:

Picos cortos, picos largos, con esponja, anti efecto

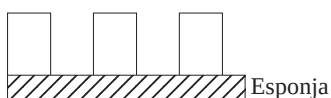
La goma necesita cambiarse con más regularidad que la hoja, pero depende de la cantidad que se juegue y el nivel al que quiere jugar



Picos cortos

Con los “picos cortos” los granos están hacia afuera y son cortos, anchos y están unidos. Los picos cortos se usan a menudo en una cara de la raqueta, generalmente en el lado de revés y:

- Brindan variación en el efecto y la velocidad con la esponja de goma normal.
- Ayudan en el bloqueo y en los golpes de contraataque.
- Ayudan a los jugadores que poseen un revés débil.



Picos largos

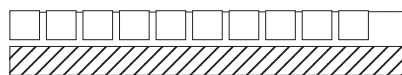
Con los “picos largos” los granos están hacia afuera y por lo general son más largos finos y más separados que los granos cortos.

Los picos largos reaccionarán de la siguiente manera:

- Si el jugador A con una goma normal empuja la pelota (efecto abajo) y el jugador B con picos largos la devuelve con un corte sobre la mesa, la devolución será un ligero topspin o ningún efecto (en vez del esperado efecto abajo).
- Si el jugador A con una goma normal realiza un topspin y el jugador B con picos largos ejecuta un corte (efecto abajo), la devolución será siempre efecto abajo. Mientras más rápido sea el topspin inicial, más pesado será el efecto abajo.
- Si usted realiza un topspin o contraataca con picos largos, la hoja debe estar más abierta y la pelota se desplazará con más lentitud y tendrá más efecto abajo en relación con el mismo golpe con una goma de esponja.
- La devolución del efecto lateral es la contraria.

Al principio es difícil jugar con y contra los picos largos debido a que modifican significativamente la técnica. No están recomendados para los principiantes, al menos hasta que se establezca una técnica correcta.

Goma con esponja



Superficie de juego
Esponja

Hasta el momento, las gomas más utilizadas son las de esponja. Con las gomas de esponja se obtiene una superficie de juego plana y fijada a una capa de esponja. Hay varias

combinaciones de esponja y superficie de juego que afectarán el efecto, la velocidad y el control de la goma. Por lo general, las gomas de esponjas son más lentas que las gomas de esponja dura, aunque la introducción del “pegamento rápido” (ver pegamentos) puede variar esto.

La goma debe:

- Limpiarse con agua al final de la práctica.
- Cubrirla para mantenerla alejada del polvo.
- Alejarla del alcance de la luz solar y las temperaturas altas.

Pegamentos

Los pegamentos específicos del Tenis de Mesa están disponibles en los principales comercios y permiten retirar fácilmente la goma sin romperla.

“El pegamento rápido” es un tipo especial de pegamento, usado por la mayoría de los mejores jugadores del mundo para aumentar la velocidad de la goma. Las gomas de “esponja suave” aumentan el efecto del pegamento rápido. Con este pegamento, se puede quitar la goma, a menudo varias veces en el día, aunque tenga aplicadas varias capas de pegamento. Esto tiene el efecto de expandir la esponja y hacer la goma mucho más rápida.

La parte negativa es que:

- Esto debe hacerse todos los días
- El efecto dura solo por un corto tiempo, especialmente en condiciones calurosas
- Reduce la durabilidad de la goma
- Es costoso
- Respirar el vapor del pegamento puede ser dañino para la salud de los jugadores.

No se recomienda para los principiantes o juveniles hasta que tengan dominio de los elementos básicos o estén entrenando seriamente.

Pelotas

Las pelotas 3 estrellas de la ITTF se usan en todos los torneos importantes. En el año 2002, se aumentó el tamaño de la pelota de 38mm a 40 mm. Muchas compañías poseen “pelotas de entrenamiento” de buena calidad a solo una fracción del costo de la pelota 3 estrellas. Las pelotas se pueden probar por su:

- **Esfericidad** - haga rodar la pelota sobre una superficie suave por la parte vertical de la unión y observe si la pelota se “tambalea” demasiado. Si es así, entonces no es redonda.
- **Dureza** - coloque los dedos índice y pulgar sobre la pelota, lejos de la unión y presione con fuerza razonable. Si la pelota se hunde con facilidad, entonces es demasiado blanda.

Las pelotas con una unión visible y palpable son de baja calidad.

Mesas y Redes

Las mesas y redes aprobadas por la ITTF serán por lo general de una calidad superior. En cuanto a la mesa, se debe tener en cuenta, cuántas veces habrá que ponerlas y quitarlas, y cuán de sólida es su estructura para soportar dichos movimientos.

Las mesas más baratas, con frecuencia disponibles en jugueterías y supermercados, poseen a menudo un ensamblado pobre y su construcción es con “madera aglomerada” que se hincha con facilidad, particularmente en los climas cálidos. Las mesas de construcción local, de madera contrachapada son una opción barata.

En cuanto a la red, se debe considerar su fácil ensamblaje y la fortaleza de sus partes. Las redes deben poseer una cuerda a lo largo de la superficie superior para ajustar de manera sencilla la tensión. En las escuelas, donde el costo es una prioridad, una red confeccionada en la casa puede ser mejor que una comprada por ser barata y las mesas existentes se pueden usar como mesas para el Tenis de Mesa.

“Toda mesa es una mesa para el Tenis de Mesa” es un lema usado en los lugares en que los fondos son reducidos para las escuelas y los principiantes.



Programa para el Desarrollo Samoa - Oceanía



Programa para el Desarrollo Kiribati - Oceanía

Evaluación del rendimiento

Nombre: _____

Oponente _____

Fecha/ Competencia: _____

Sede: _____

Temperatura: _____

Características del rendimiento: _____ 1-5 (5 = puntuación más alta)

		Calificaciones				
		1	2	3	4	5
Psicológica:	-Relajado el día anterior -Dormí bien -Seguro al caminar -Concentrado en el calentamiento -Mantuve la concentración durante el partido -Mantuve la concentración cuando surgieron problemas como interrupción, mal arbitraje, etc.					
Técnica:	-Servicio -Devolución del servicio -Topspin de derecha (chop) -Topspin de revés (chop) -Bloqueo de derecha/ Contraataque -Bloqueo de revés/ Contraataque -Remate					
Táctica:	-Dominé el juego -Me percaté rápidamente de las debilidades -Saqué provecho de las debilidades -Mantuve buena táctica durante el partido					
Física:	-Juego de piernas -Equilibrio -Velocidad en la pista					
Entrenador:	-Tácticas pre partido -Me ayudó a mantenerme en buen nivel -Me motivó					

Tácticas que funcionaron: _____

Tácticas que debo usar en el futuro: _____

Otras: _____

Evaluación del rendimiento partidos jugados

Partido: vs. _____ Puntos: _____ Ganados/ Perdidos: _____

Tácticas exitosas: _____

Perdí puntos al: _____

Lo que debo hacer la próxima vez: _____

Partido: vs. _____ Puntos: _____ Ganados/ Perdidos: _____

Tácticas exitosas: _____

Perdí puntos al: _____

Lo que debo hacer la próxima vez: _____

Partido: vs. _____ Puntos: _____ Ganados/ Perdidos: _____

Tácticas exitosas: _____

Perdí puntos al: _____

Lo que debo hacer la próxima vez: _____

SECCIÓN 4

Introducción al entrenamiento físico

Introducción	Página 247
Calentamiento y flexibilidad	Página 249
Programa básico introductorio para el	
Entrenamiento con pesas.	Página 252
Entrenamiento a intervalos	Página 253
Entrenamiento en circuito	Página 254
Tenis de Mesa específico - Fuerza y	
Acondicionamiento	Página 255

Sección 4

Introducción al entrenamiento físico

Introducción

El entrenamiento físico constituye una contribución importante a cualquier programa de entrenamiento. Antes de decidir el programa, debemos analizar:

- ¿Cuánto entrenamiento físico se necesita para el nivel de los jugadores?
- ¿Qué componentes del entrenamiento físico son importantes para el Tenis de Mesa?
- ¿Cuánto tiempo se debe dedicar al entrenamiento físico en el programa general?
- ¿Cuáles son los sistemas energéticos que se utilizan en el Tenis de Mesa y qué se necesita para entrenarlos?

Componentes de la forma física y opciones de entrenamiento

Los principales componentes son:

Fuerza

- La habilidad del cuerpo de aplicar fuerza contra la resistencia
- Es un componente importante de potencia y velocidad
- Se puede entrenar mediante el entrenamiento con peso, entrenamiento en circuito, ejercicios para el peso corporal, etc.

Potencia

- Producto de la buena combinación de fuerza y velocidad
- Se puede entrenar mediante el entrenamiento con peso, entrenamiento en circuito, ejercicios de salto, etc.

Velocidad

- Máxima velocidad de contracción de los músculos
- Se puede entrenar mediante carreras de velocidad, ejercicios de reacción, aceleración, etc.

Resistencia

- Es el trabajo máximo que pueden ejecutar los músculos en repetidas contracciones
Se puede dividir en:
- Resistencia general (aeróbica) es la habilidad de resistir la fatiga cuando la entrada y el consumo de oxígeno se mantienen en un ritmo estable y se puede entrenar mediante la carrera de distancia, carrera suave con intervalos, etc.
- Resistencia específica (anaeróbica) es la habilidad de resistir la fatiga cuando el ácido láctico se acumula en los músculos, se puede entrenar mediante el entrenamiento de intervalos rápidos, ejercicios multibola, etc.

Flexibilidad

- Es la variedad de movimiento en o alrededor de la articulación o conjunto de articulaciones.
- Se puede entrenar mediante programas de estiramiento y flexibilidad

Sistemas energéticos

La energía para las contracciones musculares la brinda el ATP (trifosfato de adenosina). Los músculos contienen solo la energía suficiente para un esfuerzo explosivo simple como un remate o un top spin fuerte. Más allá de este esfuerzo, el ATP se debe reponer mediante otras fuentes dentro del organismo.

Existen 3 sistemas energéticos fundamentales que trabajan en el cuerpo. Los jugadores con frecuencia obtienen su energía a partir de una combinación de los tres sistemas energéticos. Ellos son:

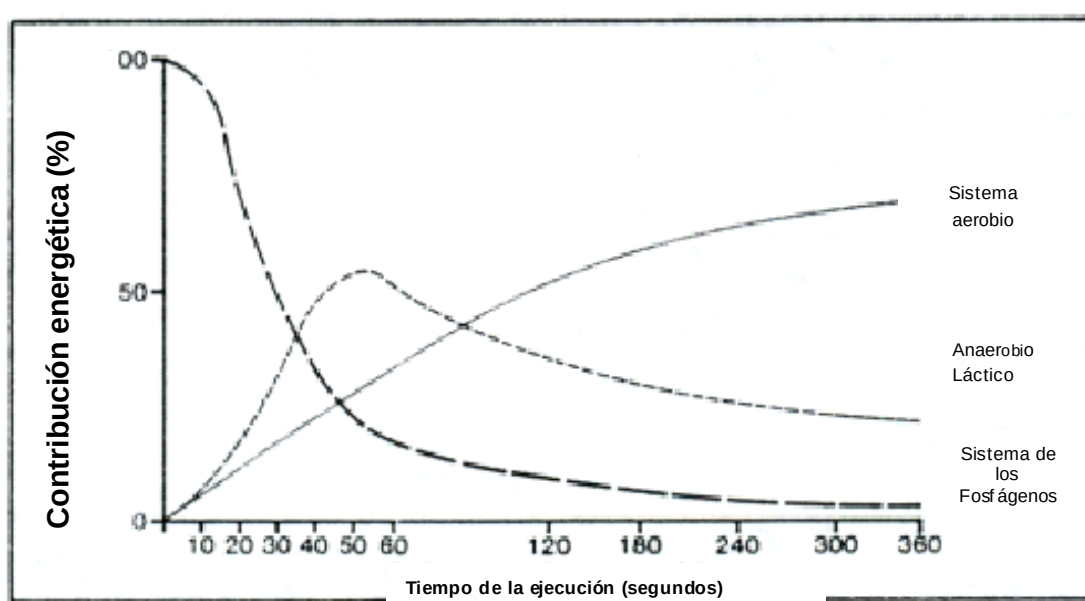
Sistema de los fosfágenos (anaerobio) Éste sistema brinda energía del ATP que se encuentra en los músculos, así como de creatin fosfato, durante 5-10 segundos de esfuerzo máximo. Después de cada esfuerzo, el 50% de la energía se mantiene disponible 30 segundos más, la restauración completa ocurre después de 2 minutos. Debido a que el Tenis de Mesa se compone de una serie de picos explosivos, generalmente menos de 10 segundos de duración, éste es el sistema energético dominante para el jugador de Tenis de Mesa.

Anaerobio láctico Cuando se requiere un esfuerzo máximo más allá del sistema de los fosfágenos, la energía la brinda el glucógeno en los músculos. Al liberar la energía, se produce el ácido láctico, ocasionando fatiga y dando lugar a la sensación ardorosa en los músculos.

Sistema aerobio Cuando se necesita una duración de más de un minuto, se utiliza el oxígeno para suministrar ATP para la contracción muscular. Cuanto más largo sea el evento, más participará el sistema aerobio en el mismo.

Los tres sistemas energéticos se utilizan en el Tenis de Mesa. El equilibrio entre ellos se variará en dependencia del estilo de juego y la extensión de las secuencias de golpes y los partidos. Un jugador que emplee el corte defensivo, por ejemplo, durante un partido con largas secuencias de golpes usará un porcentaje mayor de energía aerobia que un jugador atacante próximo a la mesa con secuencias de golpes cortos. El atacante rápido usará mayormente el sistema de los fosfágenos.

Todos los sistemas se deben entrenar específicamente dentro del programa de entrenamiento. Los tres sistemas y su consiguiente contribución en diferentes momentos se pueden resumir en la siguiente tabla.



A continuación se ofrecen ejemplos de programas de entrenamiento físico que pueden modificarse para sus jugadores.

Calentamiento y Flexibilidad

Calentamiento

¿Por qué?

Para aumentar el calor en el cuerpo.

Para reducir el riesgo de dañarse un músculo mediante el aumento de la elasticidad.

¿Cómo?

Trote durante 2-3 minutos para producir un ligero sudor.

(Realizar antes del estiramiento)

Del trote general pase a los movimientos específicos del Tenis de Mesa, como juego de piernas.

Estiramiento

¿Por qué?

Para reducir la tensión muscular

Para reducir el riesgo de sufrir lesiones en los tendones y los músculos

Para aumentar la flexibilidad y la libertad de movimientos

¿Cómo?

Mantenga la posición por 10-20 segundos- NO SE DOBLE

Repita cada estiramiento 2-3 veces

Estírese con cuidado y suavemente. Manténgase respirando. Estírese hasta el punto de tensión- SIN LLEGAR AL DOLOR

Seleccione el grupo de músculos mayores que se usa en el Tenis de Mesa y estírelos hasta su total alcance de movimiento.



Vuelta a la calma

¿Por qué?

Para ayudar a eliminar los productos de desecho de los músculos

Para reducir el dolor y la rigidez de los músculos

Para permitirle competir una vez más, en el mismo nivel, en un corto período de tiempo

¿Cómo?

2-3 minutos de trote ligero o de caminata activa inmediatamente después del deporte.

5-10 minutos de estiramiento (hacer énfasis en los grupos de músculos mayores que se han usado durante el entrenamiento)

La sesión completa de estiramiento debe ser de 15- 20 minutos

Para aumentar o mantener la flexibilidad y elasticidad, se recomienda una sesión de estiramiento de 20 minutos 2-3 veces por semana. Esto se puede llevar a cabo de manera independiente a su actividad deportiva.

Ejercicios de flexibilidad para el Tenis de Mesa



1. Flexión del cuello/Estiramiento de extensión
(hacia adelante, hacia atrás)



2. Estiramiento flexión del cuello hacia los lados
(hacia un lado, hacia el otro)



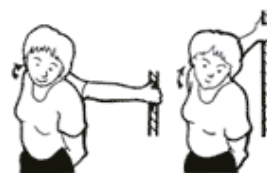
3. Estiramiento del dorsal ancho y el deltoide posterior
(entrelace las manos e intente unir los codos)



4. Estiramiento del Tríceps
(coloque el codo por detrás y hale* hacia abajo).
*Halar=Tirar



5. Estiramiento del rotador del hombro
(utilice una toalla, hale con el brazo superior y empuje con el otro)



6. Estiramiento del pectoral-I 90° y 120°
(utilice una puerta o un poste)



7. Estiramiento del bíceps
(manos separadas)



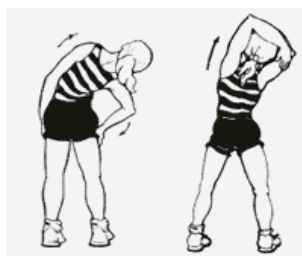
8. Estiramiento del supraespinoso
(mantenga el codo paralelo al suelo)



9. Estiramiento del extensor de la muñeca
(ladee la cabeza hacia el lado opuesto, mantenga el codo recto)



10. Estiramiento -extensión torácica
(lleve los brazos hacia adelante, empuje el pecho hacia el piso, arquee la espalda hacia abajo, glúteos detrás de las rodillas)



11. Estiramiento con flexión lateral
(un lado, luego el otro, empuje la pelvis hacia el lado opuesto al doblarse)



12. Extensión lumbar y estiramiento abdominal
(sea cuidadoso si siente dolor)



13. Estiramiento -flexión lumbar
(sea cuidadoso si siente dolor)



14. Estiramiento -rotación lumbar
(rote las piernas hacia un lado, luego hacia el otro, sujete los músculos del estómago, respire)



15. Estiramiento del tendón
(estire la pierna)
I Con el pie punteado
II Con el pie hacia la rodilla



16. Estiramiento del tendón
(comience con la rodilla ligeramente doblada, estírela tanto como permita la tensión, empuje el pecho hacia el pie)



17. Estiramiento del abductor (presión con cuidado los codos sobre las rodillas, mantenga la espalda recta)



18. Estiramiento de los glúteos
(hale la rodilla y la pierna hacia el hombro opuesto)



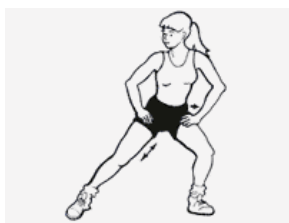
19. Estiramiento -rotación de las regiones glútea y lumbar



20. Estiramiento del cuádriceps
(mantenga la pelvis en el piso)



21. Estiramiento del cuádriceps



22. Estiramiento abductor
(mantenga los pies apuntando hacia delante con las rodillas flexionadas, mantenga la espalda recta)



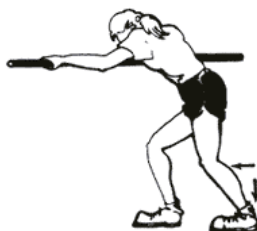
23. Estiramiento flexor de caderas
(mantenga la espalda recta, flexione la parte inferior hacia abajo, muévase hacia delante sobre la pierna delantera)



24. Estiramiento del tensor fascia (continúe presionando la parte inferior hacia abajo, la muñeca presiona la cadera hacia el lateral)



25. Estiramiento gastrocnemius (mantenga las rodillas rectas y el talón hacia abajo, los pies se ubican hacia el frente)



26. Estiramiento soleus (rodillas flexionadas sobre el pie trasero, los pies se sitúan hacia el frente)

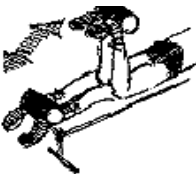
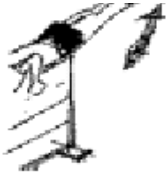
Programa básico introductorio para el entrenamiento con peso

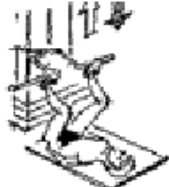
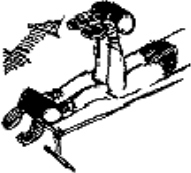
El entrenamiento con peso se debe llevar a cabo bajo la supervisión de un entrenador experimentado en “Fuerza y Acondicionamiento” para garantizar el uso correcto de la técnica, el equilibrio del programa y la correcta combinación de peso y repeticiones.

Por lo general, un programa inicial incluye 3 sets de 10 repeticiones por cada ejercicio y garantiza abarcar los músculos flexores y extensores en cada parte del cuerpo.

Se debe tener cuidado con los jugadores jóvenes ya que los músculos y los huesos se encuentran en el proceso de rápido crecimiento durante este período y aún no están perfectamente formados.

A continuación mostramos una guía para un programa introductorio

Programa de entrenamiento con peso para jóvenes			
1. Presa de pierna	2. Curl de pierna	3. Presa de banco o dumbell flys	4. Remo sentado
			
5. Presa militar	6. Curl de bíceps	7. Abdominales- rodillas dobladas	8. Extensión hacia atrás con paralelas
			

Programa de entrenamiento con peso para adultos			
1. Presa de pierna o cucillas (paralelas)	2. Curl de pierna	3. Presa de banco	4. Pull de barra
			
5. Presa militar	6. Curl de bíceps	7. Abdominales- rodillas dobladas	8. Extensión hacia atrás con paralelas
			

Entrenamiento a intervalos

El entrenamiento a intervalos es un programa de carrera basado en la utilización de los tiempos de recuperación entre cada distancia para permitir mayor velocidad sobre una distancia establecida con relación a la carrera continua, y generalmente produce resultados más rápidos que con dicha carrera continua. El entrenamiento a intervalos se va haciendo también progresivamente sobre distancias más cortas a medida que nos aproximamos a las competiciones importantes, para reproducir/imitar el tiempo y la intensidad de los puntos y partidos disputados.

Ésta es una muestra de un programa, existen muchas variantes. Este programa, de manera progresiva, acorta las distancias y los tiempos, para replicar los tiempos de una jugada de tenis de mesa, juego o partido.

Las distancias están dadas en metros. El tiempo entre paréntesis indica el paso (ritmo) para cada distancia.

Muestra del Entrenamiento a intervalos 3-4 x/ semana		Pre prueba: 1 500m _____ min		Repetición (mensual) _____ min _____ min _____ min _____ min		Entre cada distancia 1-3 minutos de caminata/ trote	
Pre-pruebas	Semana 1-2	Semana 3-4	Semana 5-6	Semana 7-8	Semana 9-10	Semana 11-12	Semana 13-14
Grupo 1 Pre prueba Menos de 5.30 minutos	3 x 1000 (3.40) 2 x 500 (1.40) 4 x 250 (0.45)	2 x 1000 (3.35) 4 x 500 (1.40) 3 x 250 (0.45) 2 x 125 (0.28)	2 x 1000 (3.35) 3 x 500 (1.35) 4 x 250 (0.45) 4 x 125 (0.28)	2 x 1000 (3.30) 2 x 500 (1.35) 4 x 250 (0.40) 6 x 125 (0.25) 2 x 50 (0.08)	1 x 1000 (3.30) 3 x 500 (1.30) 4 x 250 (0.40) 6 x 125 (0.25) 2 x 50 (0.08)	4 x 500 (1.30) 4 x 250 (0.40) 8 x 125 (0.25) 8 x 50 (0.08)	2 x 500 (1.25) 4 x 250 (0.38) 10 x 125 (0.25) 10 x 50 (0.08)
Grupo 2 Pre prueba 5.30 – 7.30 minutos	2 x 1000 (4.10) 4 x 500 (2.00) 2 x 250 (0.45)	2 x 1000 (4.05) 3 x 500 (2.00) 2 x 250 (1.00) 2 x 125 (0.30)	2 x 1000 (4.05) 3 x 500 (1.55) 3 x 250 (1.00) 3 x 125 (0.30)	2 x 1000 (4.00) 2 x 500 (1.55) 3 x 250 (0.55) 4 x 125 (0.30) 4 x 50 (0.10)	1 x 1000 (3.35) 2 x 500 (1.50) 4 x 250 (0.55) 6 x 125 (0.30) 4 x 50 (0.10)	4 x 500 (1.50) 4 x 250 (0.55) 6 x 125 (0.27) 6 x 50 (0.10)	2 x 500 (1.45) 4 x 250 (0.52) 8 x 125 (0.25) 8 x 50 (0.10)
Grupo 3 Pre prueba Más de 7.30 minutos	1 x 1500 (10.00) 3 x 1000 (4.40)	1 x 1500 (10.00) 2 x 1000 (4.35) 2 x 500 (2.20)	2 x 1000 (4.35) 2 x 500 (2.20) 4 x 250 (1.05)	2 x 1000 (4.30) 2 x 500 (2.15) 3 x 250 (1.05) 4 x 125 (0.35)	1 x 1000 (4.25) 2 x 500 (2.15) 4 x 250 (1.05) 6 x 125 (0.35) 42 x 50 (0.15)	3 x 500 (2.10) 4 x 250 (1.00) 6 x 125 (0.35) 6 x 50 (0.15)	2 x 500 (2.10) 4 x 250 (1.00) 8 x 125 (0.32) 8 x 50 (0.15)

Entrenamiento en circuito

Nombre: _____ Fecha: _____

Realice una pre prueba de 30 segundos para cada actividad a una intensidad máxima. La mitad del resultado de esta pre prueba constituye el número de repeticiones, se ejecuta tres veces y se registra el tiempo general.

Realice 3-4 x/semana

Ejercicio	Pre prueba: 30 seg. máx. Repetición: mensual	Repeticiones = ½ máx.
Carrera con conos		
Planchas		
Saltos		
Abdominales		
Cuclillas		
Elevar los talones		

Fecha	Hora

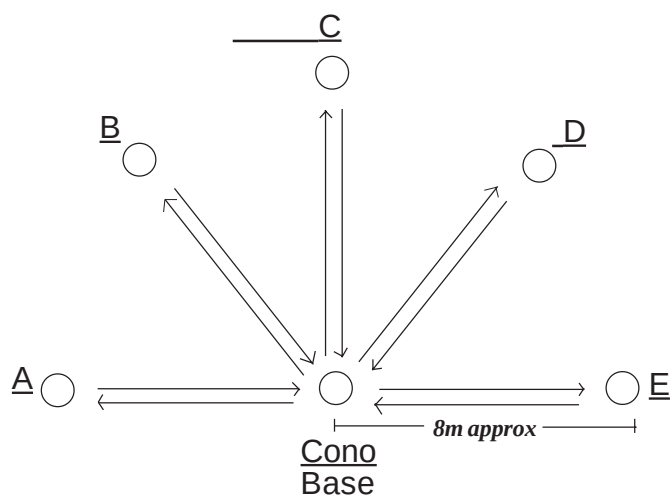
Fecha	Hora

Fecha	Hora

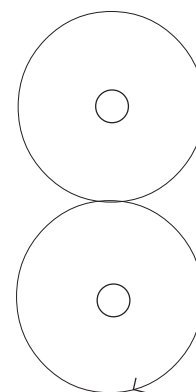
Fuerza y acondicionamiento específicos para Tenis de Mesa

AGILIDAD (O = Conos o marcadores)

1. Multidirección

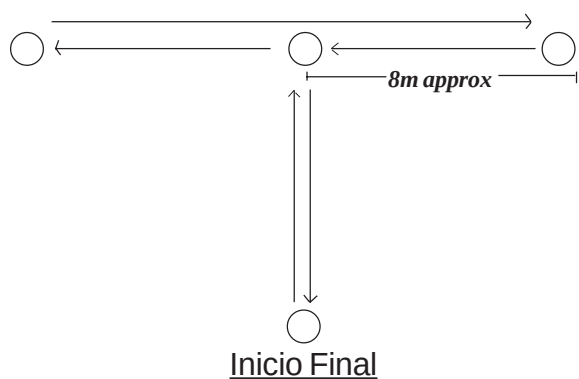


2. Figura del ocho

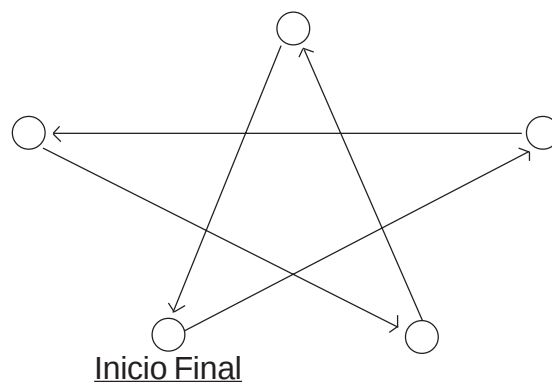


5 Vueltas = 1 Repetición

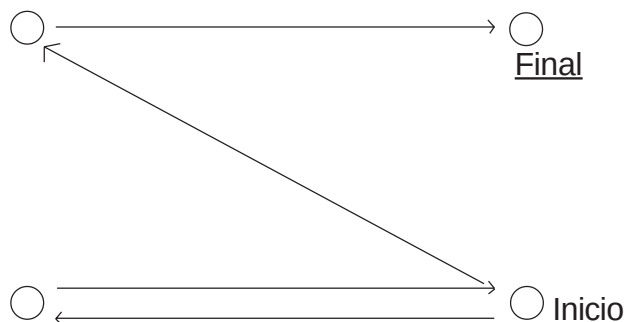
3. Carrera en T



4. Agilidad en la estrella

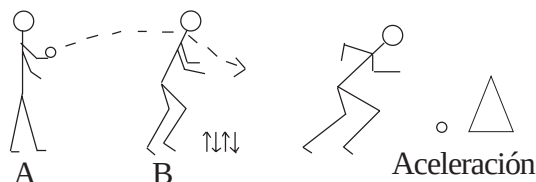


5. Carrera en Z



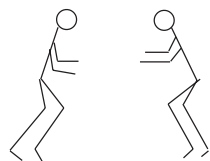
VELOCIDAD DE PIERNAS

1. Reacción - Persecución



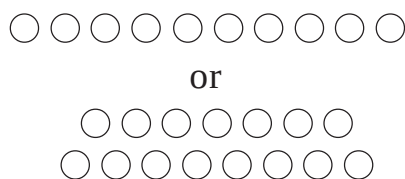
El jugador B ejecuta pasos de alta frecuencia. El jugador A lanza la pelota hacia adelante. B acelera para alcanzar la pelota antes que llegue al cono o antes de que bote.

2. Toque de la punta de los pies



Dos jugadores, uno frente al otro, usando pasos de alta frecuencia tratan de tocar las puntas de los pies del contrario.

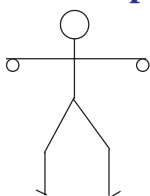
3. Carrera con aros



Utilizando pasos de alta frecuencia

- Un paso en cada aro
- Dos pasos en cada aro

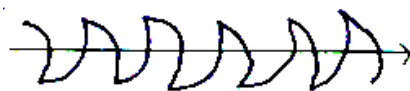
4. Captura de la pelota



El entrenador se coloca delante del jugador con los brazos extendidos y una pelota en cada una de sus manos. El jugador ejecuta pasos de alta frecuencia. El entrenador deja caer una de las dos pelotas, el jugador reacciona tratando de atraparla.

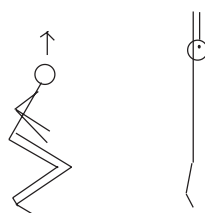
- Antes del segundo bote (gran distancia)
- Antes del primer bote (poca distancia)

5. Pasos laterales en cucullas



Hacer énfasis en el juego de piernas rápido para desarrollar una buena rotación del hombro y la cadera.

6. Saltos



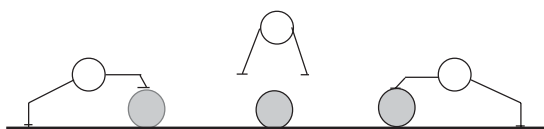
Saltos verticales hacia arriba

- Continuos
- Con saltillo intermedio

POTENCIA

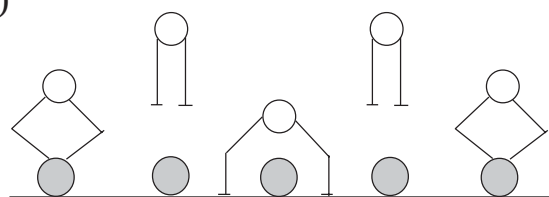
1. Planchas con pelota medicinal

(a)



Comience con la mano izquierda sobre la pelota medicinal. Ejecute una plancha y de manera explosiva, cambie de mano, de manera que la mano derecha quede sobre la pelota medicinal.

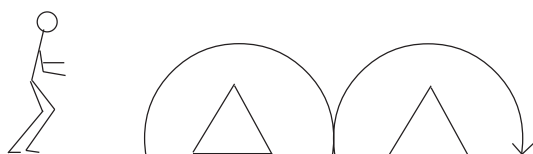
(b)



Comience con ambas manos sobre la pelota medicinal. Ejecute una plancha y de manera explosiva, caiga con las manos a ambos lados de la pelota medicinal. Ejecute otra plancha y caiga con las manos sobre la pelota medicinal. Repetir.

2. Salto con conos

(a)



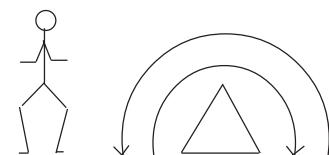
Salto continuo sobre los conos

(b)



Salto con pequeño saltito entre los conos.

(c)



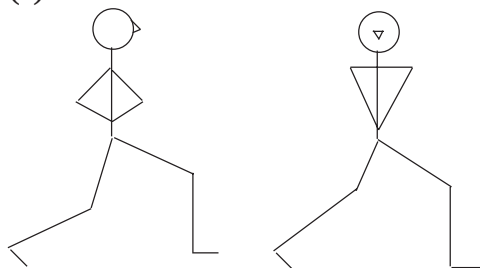
Salto lateral

-Continuos

- Con un pequeño saltito entre los saltos.

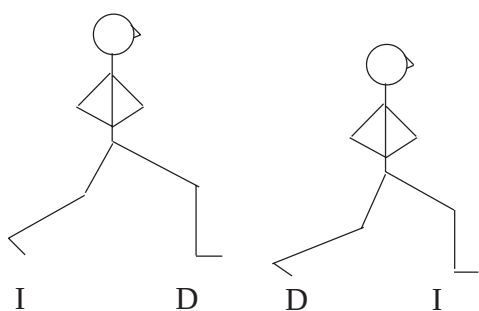
3- ZANCADAS

(a)



El jugador se abalanza dando una zancada hacia el frente con la pierna derecha (rodilla delantera 90° sin pasar el tobillo), luego rota los hombros hacia la derecha. Repetir con la pierna izquierda.

(b)



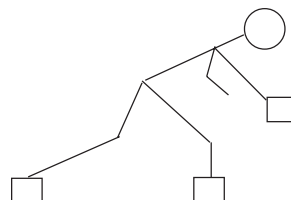
El pie derecho permanece en el lugar. El jugador ejecuta una zancada al frente y luego atrás.

EQUILIBRIO

1. Bloques

(a) 2

El jugador tiene 2 bloques - mantiene el equilibrio sobre uno, se inclina y desplaza el otro hacia adelante. Se mueve hacia el próximo. Repetir.



(b) 3

Igual que el ejemplo 2 pero con 3 bloques.

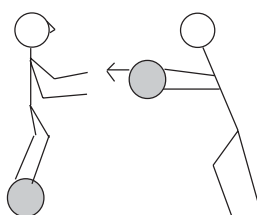
Nota: Debe mantener un pie en cada bloque mientras desplaza el tercero.

2. Pelota medicinal

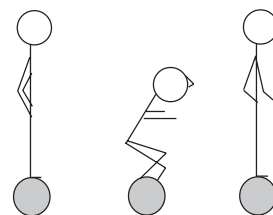
(a) Caminar



(a) Defensa



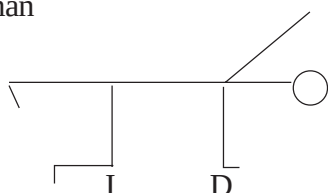
(a) Cucullilla



El jugador sobre la pelota empuja la pelota lanzada sin perder el equilibrio.

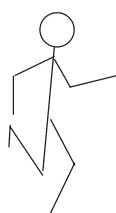
3. Equilibrio

(A) Superman



Con el brazo derecho y la rodilla izquierda sobre el suelo un compañero empuja desde todas las direcciones para intentar que pierda el equilibrio.

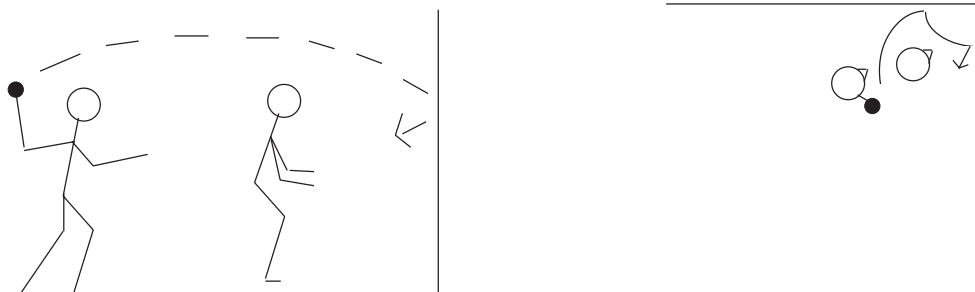
(B) Con una sola pierna



El jugador se para sobre una pierna. Un compañero lo empuja desde todas las direcciones para intentar que pierda el equilibrio.

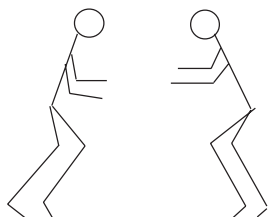
VELOCIDAD DE MANOS

1. Reacción en la pared



El jugador se coloca frente a la pared, usando pasos de alta frecuencia. El entrenador lanza la pelota variando la altura, el ángulo y la velocidad para desafiar las reacciones del jugador. Utilice una esquina para aumentar la dificultad.

2. Palmadas en las rodillas



Los jugadores se colocan uno frente al otro en la posición de base y usando pasos de alta frecuencia intentan dar palmadas (suaves) en la rodilla del otro. Hacer énfasis en el trabajo de piernas

3. Lanzamiento de la pelota

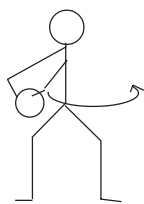
Los jugadores se colocan frente al entrenador en la posición de base y utilizan juego de piernas de alta frecuencia

El entrenador lanza la pelota

- al jugador para que trate de evitarla
- lejos del jugador con diferente altura, ángulo y velocidad para que trate de capturarla

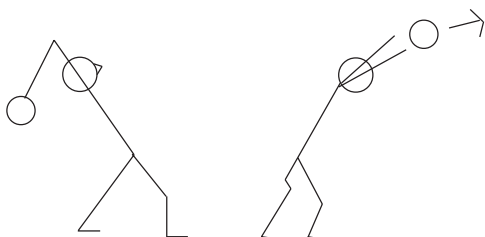
4. Lanzamiento de la pelota medicinal

(A) Lanzamientos horizontales al lado



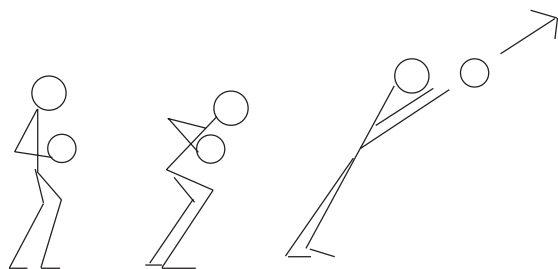
El énfasis para el desarrollo de la potencia proviene de la rotación de la cadera y el hombro, no de los brazos.

(B) Lanzamientos por encima de la cabeza



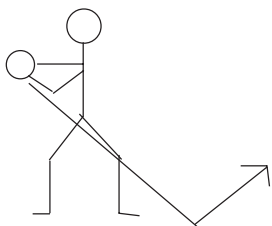
Como en el lanzamiento en el fútbol. Los jugadores derechos deben colocar el pie izquierdo delante.

(C) Empuje presión



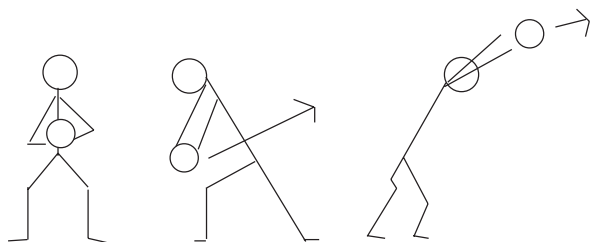
La pelota se lanza desde el centro del pecho. Inicie el movimiento parado, haga una cuclilla e impúlsese hacia adelante y hacia arriba con las piernas y luego con los brazos (use el ciclo corto de estiramiento)

(D) Leñador



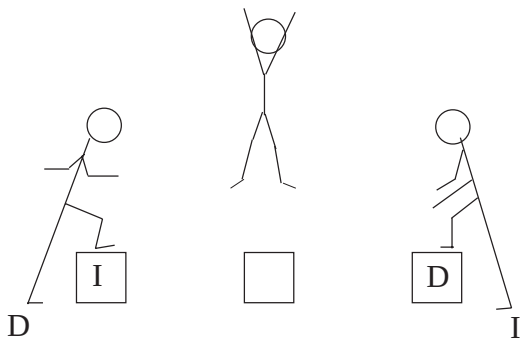
La potencia proviene de la rotación de la cadera y el hombro, no de los brazos.

(E) Lanzamientos hacia arriba por el lateral



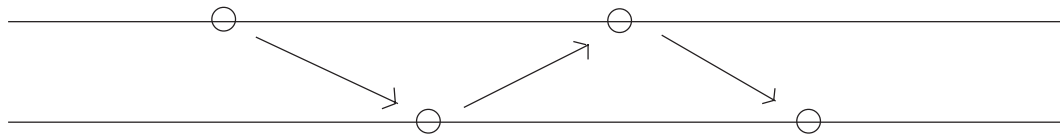
Hacer énfasis en la rotación del tronco y el hombro.

5. Salto con bancos



Al saltar extienda con fuerza los brazos

6. Línea de tranvía



Salte de manera explosiva, combinando movimientos explosivos hacia adelante y hacia los lados

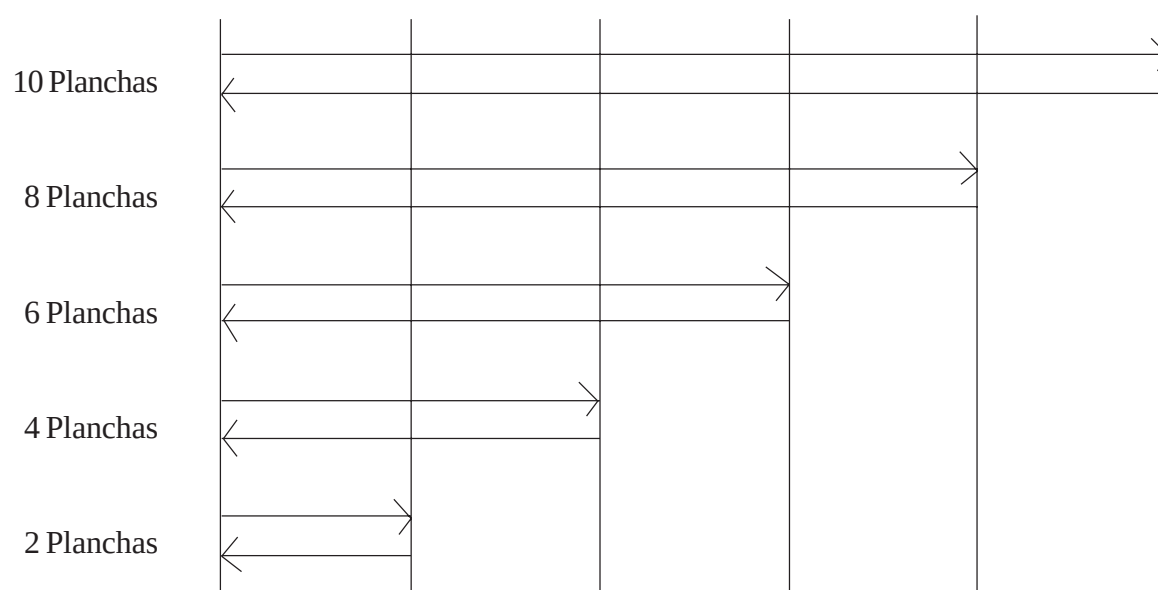
RESISTENCIA ESPECÍFICA

1. 10- 1 Planchas / Abdominales

Comienzo	1 Plancha	10 Abdominales
Después	2 Planchas	9 Abdominales
	3 Planchas	8 Abdominales
	4 Planchas	7 Abdominales
	5 Planchas	6 Abdominales
	6 Planchas	5 Abdominales
	7 Planchas	4 Abdominales
	8 Planchas	3 Abdominales
	9 Planchas	2 Abdominales
	10 Planchas	1 Abdominal

(En cada nivel, sume una plancha y reste un abdominal)

2. 10-8-6-4-2



Los jugadores corren hasta la línea más distante y hacen 10 planchas.

Luego corren hasta la penúltima línea y hacen 8 planchas, etc.

También puede hacerse con 20, 16, 8, 4 abdominales.

Las distancias pueden ser la de 5 mesas del lugar donde entrena.

3. 10, 9, 8

Utilizando una mesa de tenis de mesa, los jugadores se ubican en parejas.

El jugador A corre ida y vuelta 10 veces (ida y vuelta = 2) la longitud de la pista en lo que el jugador B descansa.

El jugador B comienza su carrera mientras A descansa, A-8, B-7, A-6, B-5, A-4, B-3, A-2, B-1, alternar con descansos.

SECCIÓN 5:

Introducción a las ciencias del deporte

Biomecánica

Topspin, efecto abajo, efecto lateral , sin efecto	Página 265
Centro de gravedad	Página 269
Línea de movimiento	Página 271
Suma de fuerzas	Página 272

Psicología del deporte

Metas fijadas	Página 273
Control de los niveles psíquicos	Página 275
Concentración	Página 276
Relajación progresiva de los músculos	Página 277
Visualización	Página 278
Otras técnicas	Página 279

Nutrición

Reglas de oro	Página 280
Comidas antes del partido	Página 281
Pirámide de alimentos saludables	Página 281
Recuperación	Página 282

Plan para un Campeonato Juvenil	Página 283
--	-------------------

SECCIÓN 5:

Introducción a las Ciencias del Deporte

Biomecánica

La Biomecánica resulta esencial para la comprensión de muchas de las técnicas, le proporciona al entrenador las respuestas a las interrogantes “por qué” y “qué”.

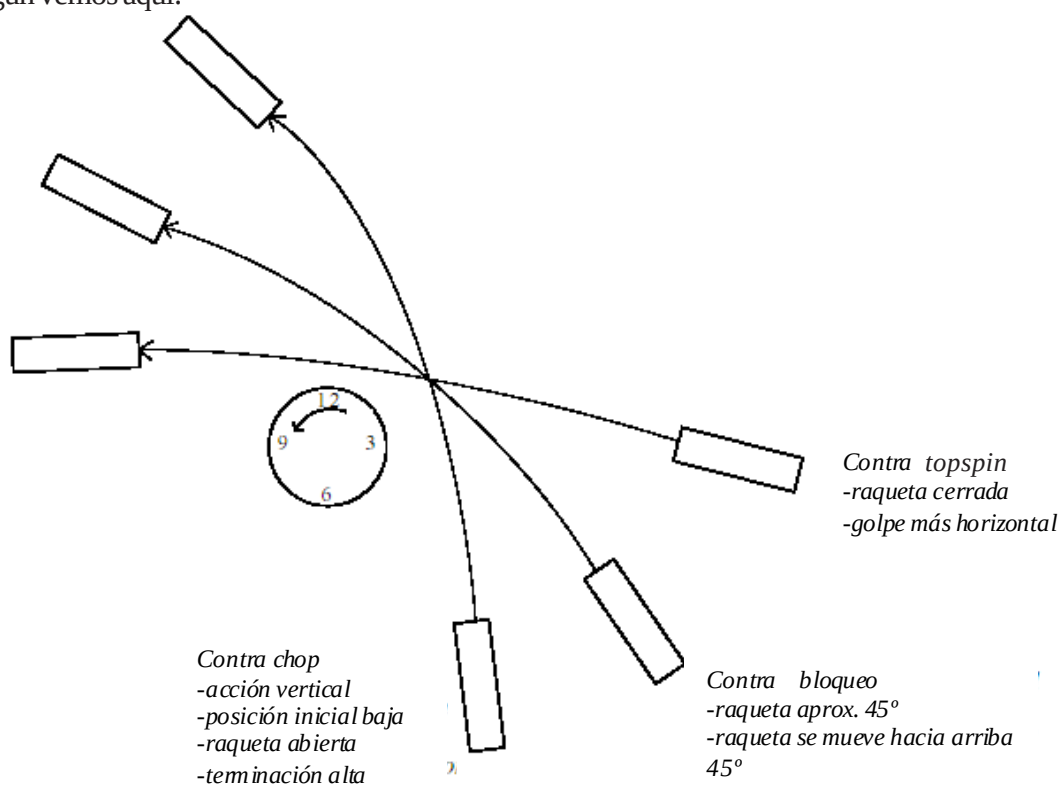
Topspin, efecto abajo, efecto lateral, sin efecto

En el Tenis de Mesa, a pesar de existir mucha variedad de efectos que se le pueden aplicar a la pelota podemos resumirlas en **Topspin, efecto abajo, efecto lateral, sin efecto**.

El estudio de estos conceptos contribuirá a conocer qué sucede en un partido en lo que a efectos se refiere.

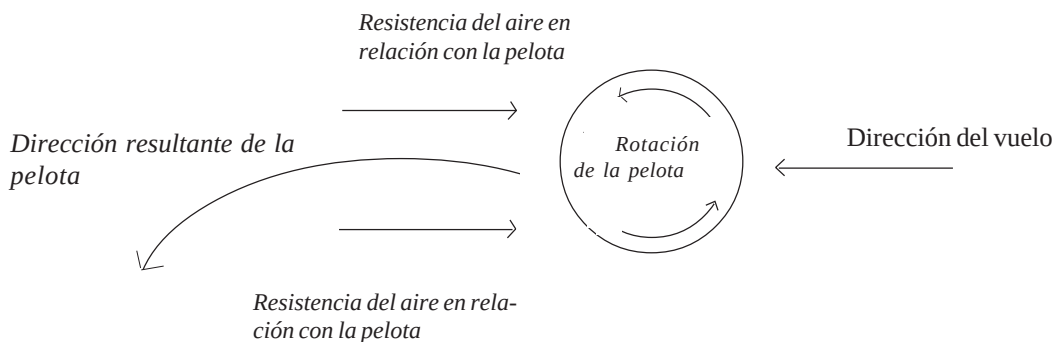
Topspin

El topspin supone una “acción de roce” sobre la pelota en dirección ascendente entre las 2:00 y las 12:00 en punto (si usamos un reloj como ejemplo). El golpe diferirá grandemente, en dependencia de la pelota jugada por el adversario y si el objetivo es proporcionarle efecto o velocidad, hacer que su trayectoria sea plana o no. Esto también diferirá con la posición de inicio y terminación del golpe y el ángulo de contacto según vemos aquí:



Una acción más perpendicular y más “rozante” sobre la pelota producirá mayor efecto. Una acción más horizontal producirá mayor velocidad.

Trayectoria de la pelota: Topspin



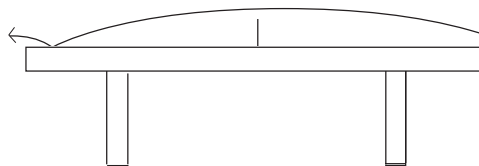
En el trayecto de la pelota por el aire, la gravedad la atraerá hacia abajo al igual que la “resistencia del aire”.

En la parte superior de la pelota la “rotación de la pelota” y la “resistencia del aire” se encuentran en direcciones opuestas (como indican las flechas), lo que ocasiona lentitud en la mitad superior de la pelota.

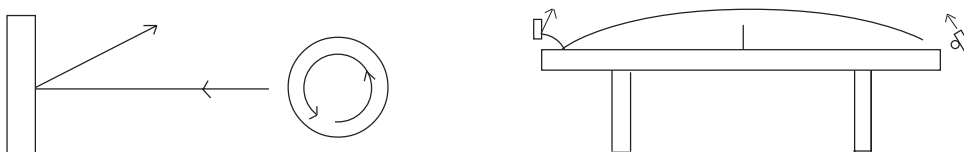
En la parte inferior de la pelota la “rotación de la pelota” y la “resistencia al aire” se encuentran en la misma dirección lo que ocasiona el aumento de la velocidad en la mitad inferior de la pelota.

El resultado es la acción de “hundimiento” del topspin.

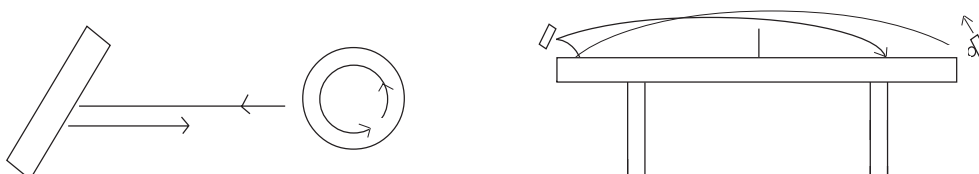
Después de golpear la mesa, esta acción provocará un bote más bajo en la pelota y más distante de la mesa que lo normal, como se muestra a continuación:



Esto nos dice que la manera más fácil de devolver un topspin es bloquear la pelota, justo después del bote con la raqueta cerrada para contrarrestar el efecto:



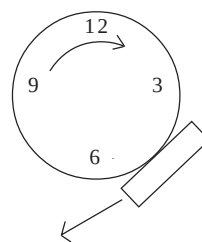
Si la raqueta se encuentra en posición vertical y la pelota tiene efecto arriba, el resultado será que la pelota botará fuera de la raqueta hacia arriba.



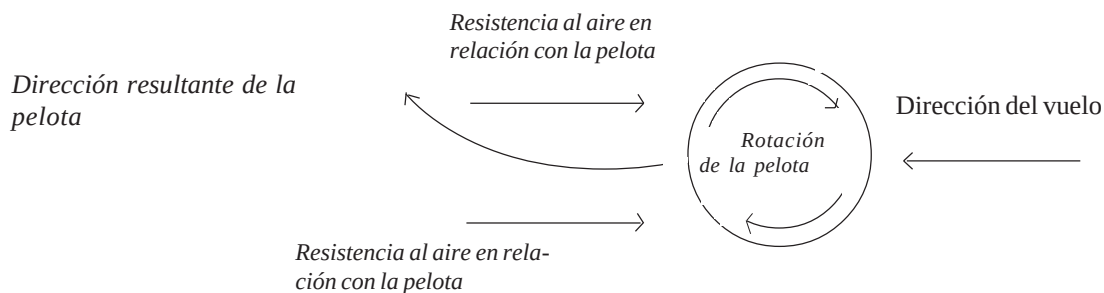
Al cerrar la raqueta la pelota será devuelta. A mayor efecto del topspin, más cerrada debe estar la raqueta.

Efecto Abajo

El efecto abajo supone una “acción de roce” sobre la pelota en dirección descendente, entre las 4:00 y las 6:00 (si usamos un reloj como ejemplo).



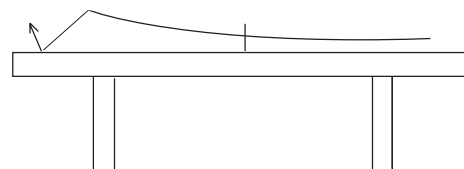
Trayectoria de la pelota: efecto abajo



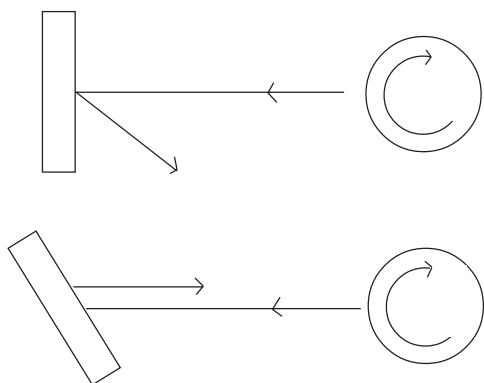
En la parte superior de la pelota la “rotación de la pelota” y la “resistencia al aire” se encuentran en la misma dirección, lo que ocasiona el aumento de la velocidad en la mitad superior de la pelota.

En la parte inferior de la pelota la “rotación de la pelota” y la “resistencia al aire” se encuentran en direcciones opuestas, lo que provoca lentitud en la mitad inferior de la pelota. El resultado es la acción “elevada” del efecto abajo.

Después de golpear la mesa, esta acción provocará que la pelota bote más alto y más cerca de la mesa que lo normal, como se muestra a continuación:



Esto significa que la manera más fácil de devolver una pelota con efecto abajo es moverse más cerca de la mesa con la raqueta abierta:



Si la raqueta se encuentra en posición vertical y la pelota tiene efecto abajo, el resultado será que la pelota bote hacia abajo.

Al abrir la raqueta, la pelota retornará en línea recta. A mayor efecto abajo, más abierta debe estar la raqueta.

Ésta es una explicación simplificada para comprender los conceptos. Por lo general, en un partido el topspin y el corte se devuelven con topspin, flip u otro golpe.

Efecto Lateral

El efecto lateral supone una “acción de roce” en el lateral derecho o izquierdo de la pelota.

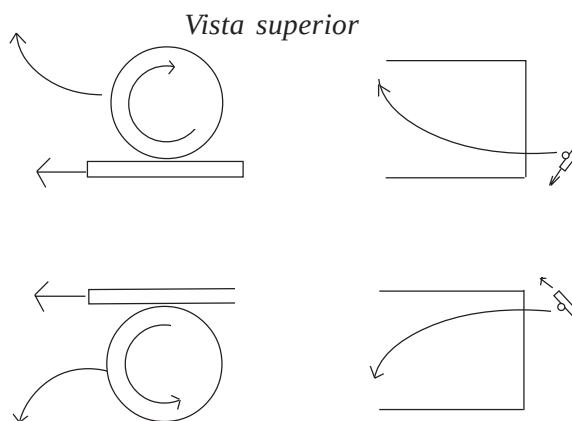
Al contactar la pelota a las 3:00 y a las 9:00 en punto (si usamos un reloj como ejemplo) en dirección horizontal y hacia adelante se producirá el efecto lateral, como se muestra a continuación:

Efecto lateral izquierdo

“Rozar” la pelota por el lateral izquierdo provocará que se desvíe hacia la derecha.

Efecto lateral derecho

“Rozar” la pelota por el lateral derecho provocará que se desvíe hacia la izquierda.

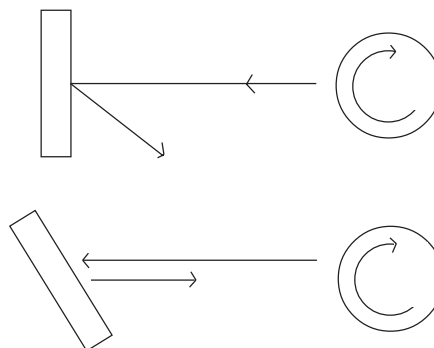


Para devolver una pelota con efecto lateral:

Efecto lateral izquierdo

Una pelota con efecto lateral, rozada por el lateral izquierdo hará que el bote sea hacia la derecha.

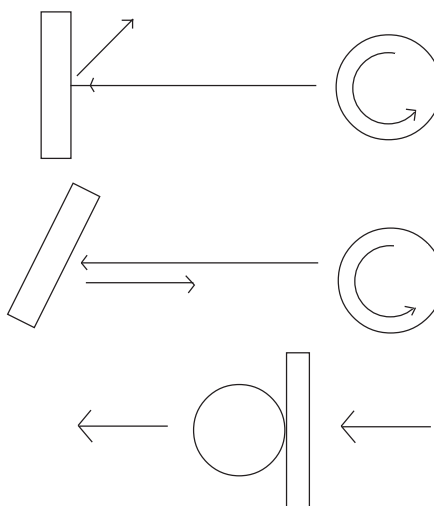
Para devolver esta pelota, la raqueta debe hacer un ángulo hacia la izquierda.



Efecto lateral derecho

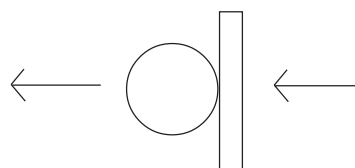
Una pelota con efecto lateral, rozada por el lateral derecho hará que el bote sea hacia la izquierda.

Para devolver esta pelota, la raqueta debe hacer un ángulo hacia la derecha.

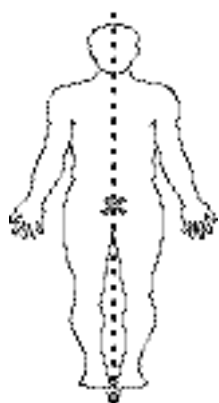


Sin efecto

No se produce efecto cuando en el contacto, la raqueta se mueve hacia adelante, sin ángulo alguno:



Centro de gravedad



Nuestro “centro de gravedad” es el punto alrededor del cual se equilibra o se centra el peso de nuestro cuerpo.

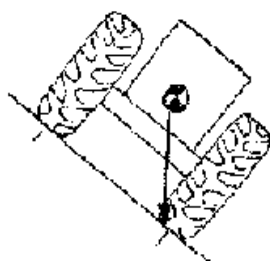
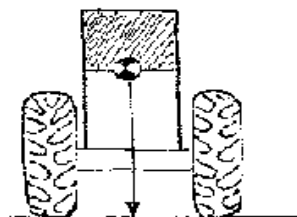
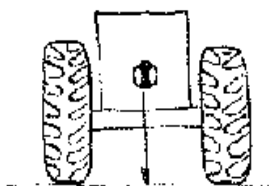


*Fórmula 4 Carro
Centro de gravedad bajo*

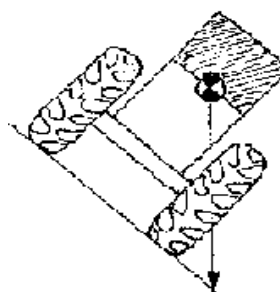


*Van de 8 asientos
Centro de gravedad alto*

El centro de gravedad es importante en el Tenis de Mesa, particularmente en el área de la estabilidad. Si observamos los autos, veremos que uno como el representado arriba está diseñado para ser muy estable al doblar las esquinas y al alcanzar gran velocidad ya que tiene un centro de gravedad bajo. Un van de 8 asientos tiene un centro de gravedad mucho más alto, lo cual lo hace inestable al doblar las esquinas y en particular al aumentar la velocidad. El punto en el que el carro se puede volcar es cuando el centro de gravedad se encuentra fuera de su “base de apoyo” (ruedas)



*Centro de gravedad bajo
Dentro de la base de apoyo (ruedas)
-no se volteará*



*Centro de gravedad alto
Fuera de la base de apoyo (ruedas)
- se volteará*



Centro de gravedad

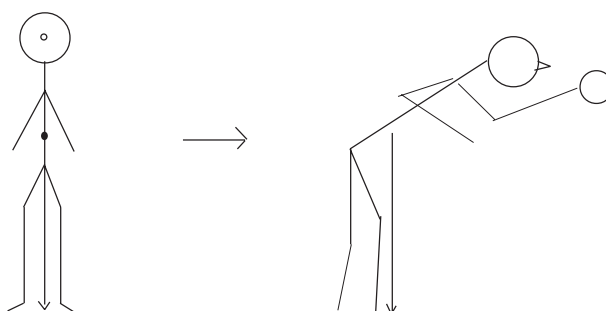
Para relacionar esto con los jugadores y el Tenis de Mesa observemos la posición de base y las pelotas abiertas a los ángulos.

El aumento de la “base de apoyo” (distancia entre las piernas) aumenta la estabilidad del jugador.

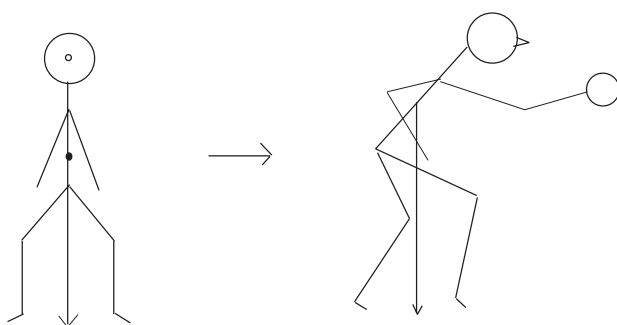
Bajar el “centro de gravedad” doblando las rodillas aumenta también la estabilidad.

Como entrenadores, debemos encontrar el equilibrio entre la estabilidad de las rodillas y la postura abierta, con la reducción de la agilidad si se lleva al extremo.

Para las pelotas abiertas, si la posición de base del jugador es muy derecha, con poca flexión de las rodillas y los pies muy cerca, el centro de gravedad se desplazará rápidamente fuera de la “base de apoyo”.



Se pierde el equilibrio debido a que el “centro de gravedad” se encuentra fuera de la “base de apoyo” (los pies)



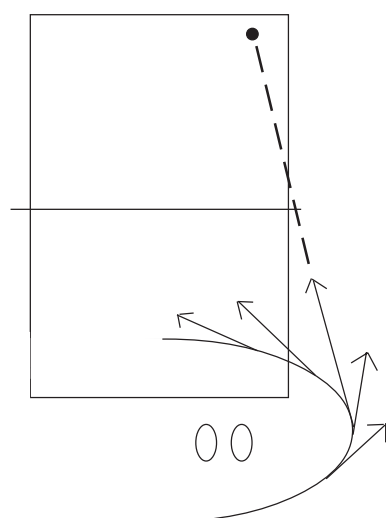
Postura equilibrada el “centro de gravedad” se encuentra dentro de la “base de apoyo” (los pies)

Línea de movimiento

¿Por qué para un golpe de derecha los jugadores derechos se paran con el pie izquierdo ligeramente hacia adelante o para un golpe de derecha los jugadores zurdos se paran con el pie derecho ligeramente hacia adelante?

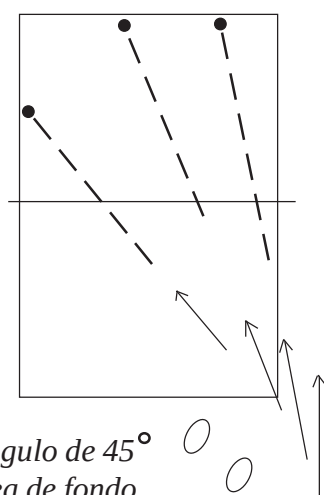
Una razón es para poder trasladar el peso del pie trasero al delantero durante el golpe y aumentar el efecto, la velocidad y el equilibrio.

La otra razón está relacionada con la “línea de movimiento”. Consideremos los siguientes 2 ejemplos:



Con los pies paralelos a la línea final, el golpe, necesariamente será más circular. Observe los diferentes puntos de contacto. Ya sea que el jugador golpee la pelota más tarde o más temprano, como resulta común en el juego, sólo el contacto en el centro dará en la mesa.

Pies paralelos a la línea de fondo



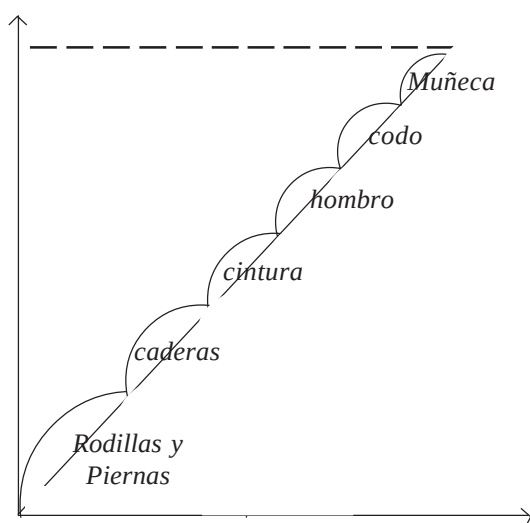
*Pies en ángulo de 45°
con la línea de fondo*

Con los pies en la posición lateral, el golpe o la “línea de movimiento” hará un arco más plano. En este caso, los contactos tempranos o tardíos del jugador llegarán a la mesa, lo cual permite un mayor margen de errores. Esta es una de las razones por las que adoptamos la posición lateral.

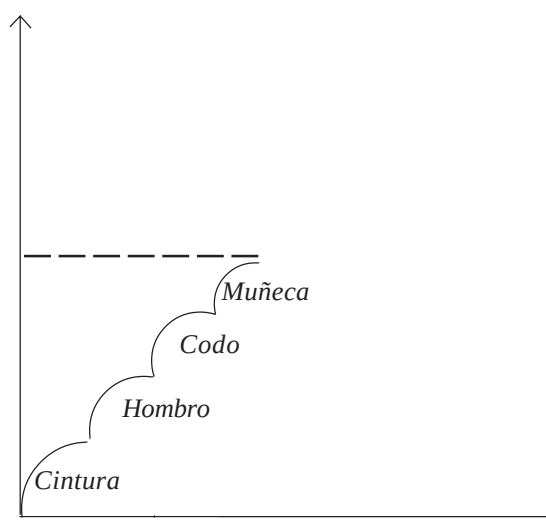
Al comprender estos conceptos estamos más preparados para corregir los problemas técnicos. Al enseñar estos conceptos a nuestros alumnos, sus avances serán más rápidos al “comprender” y no solamente “hacer”, lo que ayudará a corregir muchos de sus propios errores.

Suma de Fuerzas

Fuerza generada



Fuerza generada



La “suma de fuerzas” implica iniciar el movimiento con los grupos musculares más grandes, más lentos. Por ejemplo: el topspin se inicia con los músculos de las rodillas y las piernas.

Progresivamente, la fuerza generada se pasa a los grupos musculares más pequeños y de movimientos más rápidos, hasta finalmente producir un movimiento de rápida aceleración de la muñeca.

Si las piernas y las caderas no se utilizan para iniciar el movimiento, la suma total de la fuerza se reduciría considerablemente.

No obstante, el pegamento rápido ha atenuado la importancia de la “suma de fuerzas” ya que el pegamento proporciona velocidad extra y la fuerza se genera con frecuencia en la cintura y no en las piernas.

A pesar de esto, aún se aplica el mismo principio de pasar progresivamente la fuerza generada en la cintura al hombro, al codo y finalmente a la muñeca.

Psicología deportiva

Metas a corto plazo: hoja de trabajo para el establecimiento de metas

El establecimiento de metas se utiliza para darle a su jugador objetivos a corto y largo plazo, así como para generar un plan sobre cómo alcanzar esas metas y las vías de análisis de por qué se alcanzaron o no estas metas.

Use el siguiente formato para hacer una lista de sus metas más importantes (menos de 2 años) así como el margen de tiempo en que pretende cumplimentar cada meta.

Meta principal 1:

El margen de tiempo para esta meta es:

Mis objetivos a corto plazo para lograr la meta principal son:

Meta principal 2:

El margen de tiempo para esta meta es:

Mis objetivos a corto plazo para lograr la meta principal son:

Meta principal 3:

El margen de tiempo para esta meta es:

Mis objetivos a corto plazo para lograr la meta principal son:

Recuerde, los objetivos más efectivos son aquellos que:

- Son medibles
- Son específicos
- Son flexibles
- Son un desafío alcanzable
- Permiten observar el progreso

Metas a largo plazo:

Hoja de trabajo para el establecimiento de metas

Use el siguiente formato para hacer una lista de sus metas más importantes (más de 2 años) así como el margen de tiempo en que pretende cumplimentar cada meta.

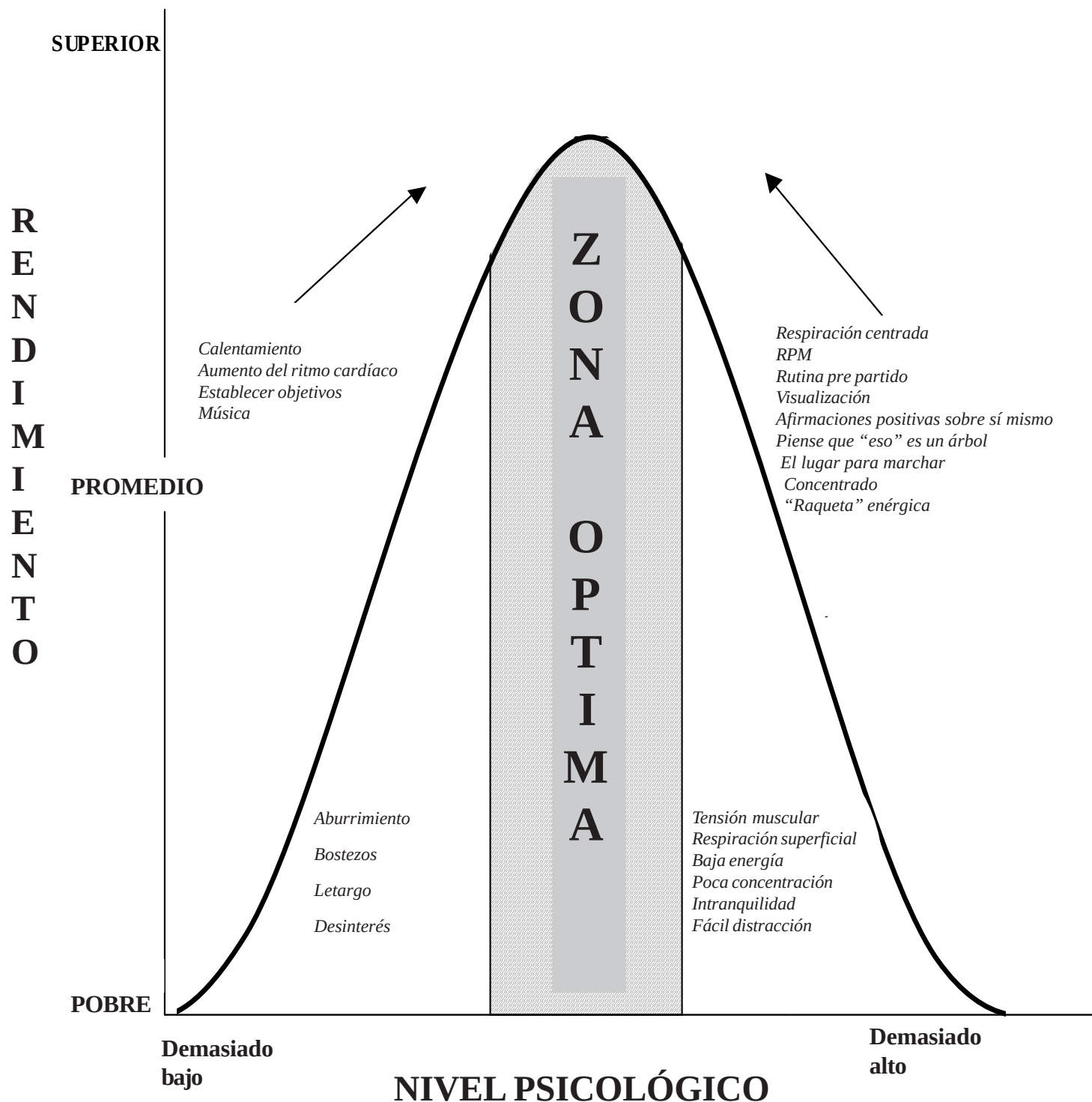
Meta principal 1: El margen de tiempo para esta meta es: Mis objetivos a corto plazo para lograr la meta principal son:
Meta principal 2: El margen de tiempo para esta meta es: Mis objetivos a corto plazo para lograr la meta principal son:
Meta principal 3: El margen de tiempo para esta meta es: Mis objetivos a corto plazo para lograr la meta principal son:

La preparación de los objetivos tiene claramente varias funciones:

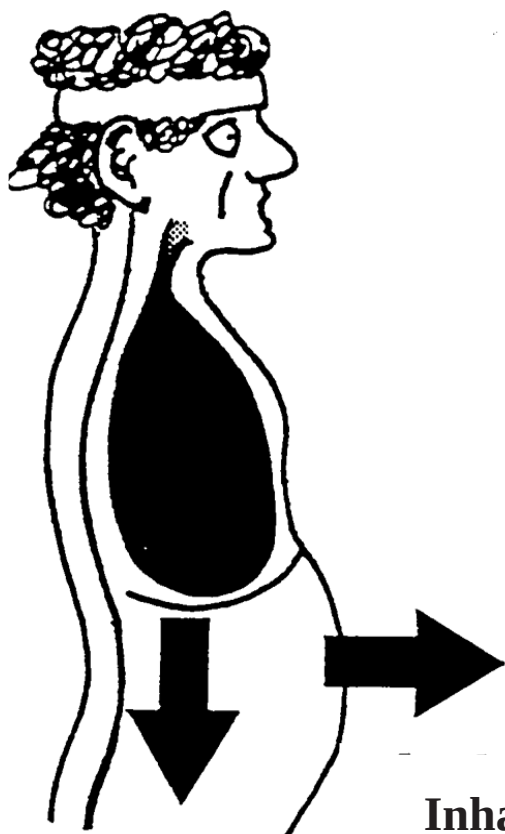
- Establecer una dirección clara a través de los objetivos a largo plazo
- Establecer objetivos a corto plazo permite ir adquiriendo «niveles» para conseguir alcanzar estas metas a largo plazo
- Forjar la concentración y la motivación

Nota: El secreto para un establecimiento de metas exitoso radica en el uso regular, de manera que se mantenga el dinamismo y la motivación diarios para el cumplimiento de las metas a largo plazo. El establecimiento efectivo de las metas estimula la perseverancia.

Control de los niveles “Psíquicos”



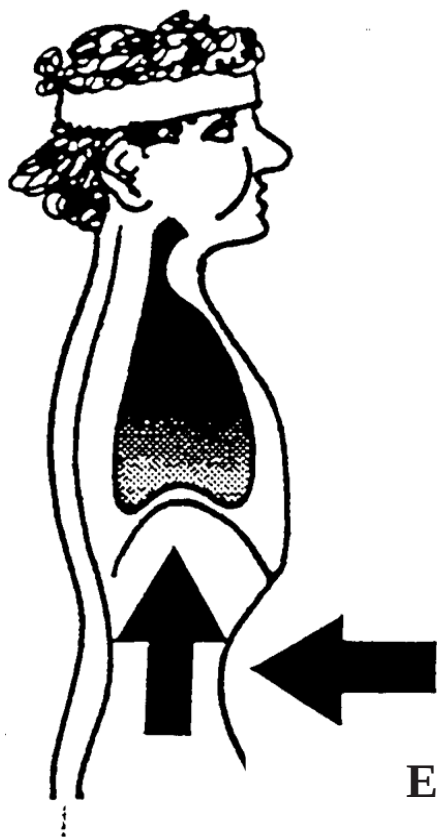
Concentración



Práctica

1. Respiración abdominal prolongada, lenta y profunda.
2. Tome el aire por la nariz y expúlselo por la boca.
3. Inténtelo por ciclos de 15 segundos.
4. Relájese al expulsar el aire.
5. Concéntrese en los músculos abdominales. Despeje la mente.
6. Práctíquelo regularmente.

Inhalación



Aplicación

1. Al practicar la concentración, la relajación debe alcanzarse con una respiración prolongada, lenta y profunda durante la competencia.
Hágalo mediante la:
2. Autoestimulación
3. Planificación del siguiente punto
4. Reacción instintiva

**CÁLMESE- ESTIMÚLESE- PLANIFIQUE-
CONCÉNTRESE - REACCIONE**

Exhalación

Relajación progresiva de los músculos (RPM) y el puño

Tenemos excelentes cintas disponibles que incluyen:

- El Instituto del deporte de Victoria - Noel Blundell.
- Instituto del deporte de Australia del Sur - Graham Winter / Kathy Martin.
- Instituto del deporte de Australia – Jeff Bond

La RPM está relacionada con la contracción y relajación de los músculos para lograr un nivel profundo de relajación.

La RPM debe comenzar con la concentración. Breve apreciación global de la RPM:

1. Músculos de la cabeza, más específicamente esto incluye los músculos de la boca, la mandíbula, los ojos, la frente, la base del cuello:

Tense los músculos, contenga la respiración brevemente, luego relaje los músculos a medida que exhala; note la sensación de relajación.

2. Músculos del cuello, hombros:

Tense los músculos, contenga la respiración brevemente, relaje los músculos y note la sensación de relajación.

3. Músculos de los brazos y las manos:

Tense los brazos, cierre los puños, luego abra las manos y relaje los músculos.

4. Los músculos de la espalda y el pecho:

Arquee la espalda, respire profundamente, contenga la respiración por un momento, luego relájese.

5. Músculos del estómago y el abdomen:

Tense los músculos, mantenga la tensión brevemente, luego relaje los músculos y note la sensación de relajación.

6. Los músculos de los glúteos: Tensar y luego relajarse.

7. Finalmente, los músculos de los muslos, las pantorrillas y los pies:

Ténselos, luego relájese.

Aplicación:

1. Después de hasta un mes de práctica, la misma relajación de RPM, puede sentirse cerrando el puño en la mano libre de la raqueta, la relajación se extenderá a otras partes del cuerpo.

Siempre siga estos pasos:

2. Autoestimúlese.
3. Trace un plan básico para el próximo punto.
4. Concéntrese en la pelota.
5. Reaccione instintivamente.

CÁLMESE - ESTIMÚLESE - PLANIFIQUE- CONCÉNTRESE - REACCIONE

Entrenamiento para la visualización

Puntos importantes que se deben recordar sobre la visualización

1. El entrenamiento para la visualización comienza con un ejercicio corto de relajación, esto ayuda a aclarar la mente y reducir “interferencias”. Esto implica imágenes más claras y mejores resultados.
2. Cuando usted se siente relajado puede crear con mayor facilidad en su mente la situación que quiere visualizar. En su entrenamiento y en el uso continuo de la visualización, es importante que usted haga esto de una manera real y vívidamente, imaginando las situaciones reales con los detalles, incluyendo los colores, los sonidos, las personas y las condiciones.
3. Para ayudarle a lograr esto, el entrenamiento debe tener en cuenta todos sus sentidos, de la misma manera en que experimenta diariamente el mundo «real».

Esto significa concentrarse en lo que puede...

VER	- los alrededores, los colores, las personas.
ESCUCHAR	- la voz de su entrenador, las voces de los espectadores.
TOCAR Y SENTIR	- las sensaciones como la posición del cuerpo, el equipamiento, el movimiento.
OLER.	- la transpiración, el aire fresco.
GUSTAR	- el sabor de una bebida refrescante, los chicles, las bebidas.

Beneficios del uso de la visualización

Las habilidades se tornan más consistentes.

Al ensayar sus habilidades encontrará que se tornan más consistentes, particularmente cuando las necesita bajo presión.

Las habilidades nuevas pueden aprenderse más rápidamente

Cualquier habilidad puede visualizarse y esto acelera el proceso de aprendizaje.

Mejora la coordinación mente-cuerpo

El uso de la visualización ayuda a sincronizar la mente y el cuerpo. Es posible visualizar resultados exitosos y esto ayuda a construir las sendas neuro-musculares que son la clave a la coordinación mente-cuerpo.

Mayor confianza

Muchos atletas usan la visualización de buenas ejecuciones para fomentar la confianza, otros piensan en situaciones competitivas e imaginan cómo manejarlas con éxito. Esto reduce el sentimiento de incertidumbre y aumenta la autoconfianza.

Aumenta la concentración

A medida que su habilidad de visualización se desarrolla podrá notar una mejoría en la concentración. Esto puede deberse a que se encuentra más compuesto, seguro de sí mismo y organizado en su pensamiento.

Rendimiento máximo puede lograrse

La visualización es otra herramienta que debe emplearse en la búsqueda del rendimiento máximo.

Mejora el conocimiento de sí mismo

La visualización le ofrece un mayor conocimiento de la posición del cuerpo, de usted mismo y de las señales importantes.

Nota:

- *La visualización siempre debe ser positiva. No practique “malos hábitos”*
- *La visualización debe hacerse a la velocidad de un partido real. Inicialmente, los golpes pueden fraccionarse en “fotografías”, pero finalmente deben hacerse a la velocidad normal.*
- *La visualización puede hacerse para un sitio específico, un jugador específico, un torneo específico, una técnica específica y una situación específica.*

OTRAS TÉCNICAS

Simulación del entrenamiento

Visualice a un jugador, una sede y técnica específicos e imagine que está en esa situación mientras entrena.

Por ejemplo: 10 - 10 en el quinto set de la Final Nacional
Sirviendo al Jugador X.
Los admiradores entusiastas de X, perturban su jugada.

Rutina pre-partido

Es importante tener una rutina pre-partido bien practicada para ayudarle a concentrarse en la tarea que debe llevar a cabo. Esto debe incluir la auto-charla positiva, la visualización de las tácticas y del juego y el calentamiento minucioso bien planificado donde la frecuencia cardíaca oscile entre 140 – 150, de modo que esté sudando ligeramente y sus niveles psicológicos se encuentren ajustados.

Auto-charla positiva / Palabras claves

Se debe eliminar toda charla negativa. «Puedes hacerlo». «Lo has hecho antes en la práctica miles de veces». «Yo he trabajado duro para esto». Use las palabras claves para modificar los niveles psicológicos («voy a lograrlo», «he trabajado duro», «debo relajarme», «estar calmado») o para re-concentrarse en las tácticas («tómalo primero, «entra primero», «devoluciones positivas»).

Reajuste de la rutina/ Disputas

Si está sintiéndose disgustado o distraído por algo, «plántelo», «déjelo en la mesa», «apárquelo» (visualice su desconcentración siendo absorbida por un objeto que Vd. toque como por ejemplo la mesa). Concéntrese. Anímese, visualice su plan básico para el próximo punto. Concéntrese en la pelota. Reaccione instintivamente.

CÁLMESE - ESTIMÚLESE - PLANIFIQUE - CONCÉNTRESE - REACCIONE

Obre con energía

Visualice su respiración como grandes cantidades de energía que recibe, y que con cada respiración que expulsa hacia afuera elimina la tensión. Visualice su raqueta como una gran fuente de energía, para que cuando sostenga la raqueta reciba energía.

De punto a punto

Cuando se siente ansioso no solo se tensan los músculos, sino que también disminuyen el control de la visión y la concentración lo que conduce a hacer las cosas fuera de tiempo. Para re-concentrarse seleccione dos puntos, uno en el extremo distante de la pista, y uno cerca de usted. Concéntrese en cada uno de estos puntos 2 - 3 veces por 2 - 3 segundos cada uno. Siga estos pasos: auto-estimúlese, visualice su plan básico para el próximo punto, concéntrese en la pelota y reaccione instintivamente.

CÁLMESE - ESTIMÚLESE - PLANIFIQUE - CONCÉNTRESE - REACCIONE

Técnica del lugar

Cuando necesite aclarar su mente, calmarse, o si su concentración está desviándose, concéntrese en un punto particular por 2 - 3 segundos (el cordón del zapato, la pelota, la raqueta) y sígalo a medida que se estimula, visualiza su plan básico para el próximo punto, se concentra en la pelota y reacciona instintivamente.

CÁLMESE - ESTIMÚLESE - PLANIFIQUE - CONCÉNTRESE - REACCIONE

ICE: (Intensidad -Concentración -Entusiasmo)

Intensidad: Venga a practicar decidido a dar el 100% durante la sesión.

Concentración: Cuando se pare en la pista deje detrás las disputas/los problemas. «plántelo», «déjelo en la mesa», «apárquelo». Planifique su sesión. Fije sus metas.

Entusiasmo: Venga a entrenar con una actitud positiva. «Yo quiero estar aquí». «Yo quiero trabajar duro». Apóyense unos a otros.

Nutrición

Reglas de Oro de los jugadores de Tenis de Mesa

1. Incrementar los carbohidratos
2. Disminuir la grasa
3. Asegurar la proteína adecuada
4. Aumentar la fibra dietética
5. Disminuir el consumo excesivo de sal
6. Aumentar el consumo de agua
7. Disminuir el consumo del alcohol
8. Suplementos vitamínicos y suplementos minerales (cuando sea necesario)

Comidas pre-partido

Deben comerse carbohidratos complejos por ejemplo:

- a. Desayuno de cereales con leche baja en grasa (desnatada)
- b. Frutas y jugos de fruta.
- c. Pan, tostadas, buñuelos, panecillos, panqués con la cubierta apropiada – de plátano, de miel.
- d. Patatas, pastas, arroz, tallarines - aunque se deben evitar las comidas altas en proteína y las salsas altas en grasas.

***Nota:** Si le resulta incómodo ingerir comidas sólidas antes de competir, los carbohidratos en polvo diluidos en agua pueden ser un buen sustituto.*

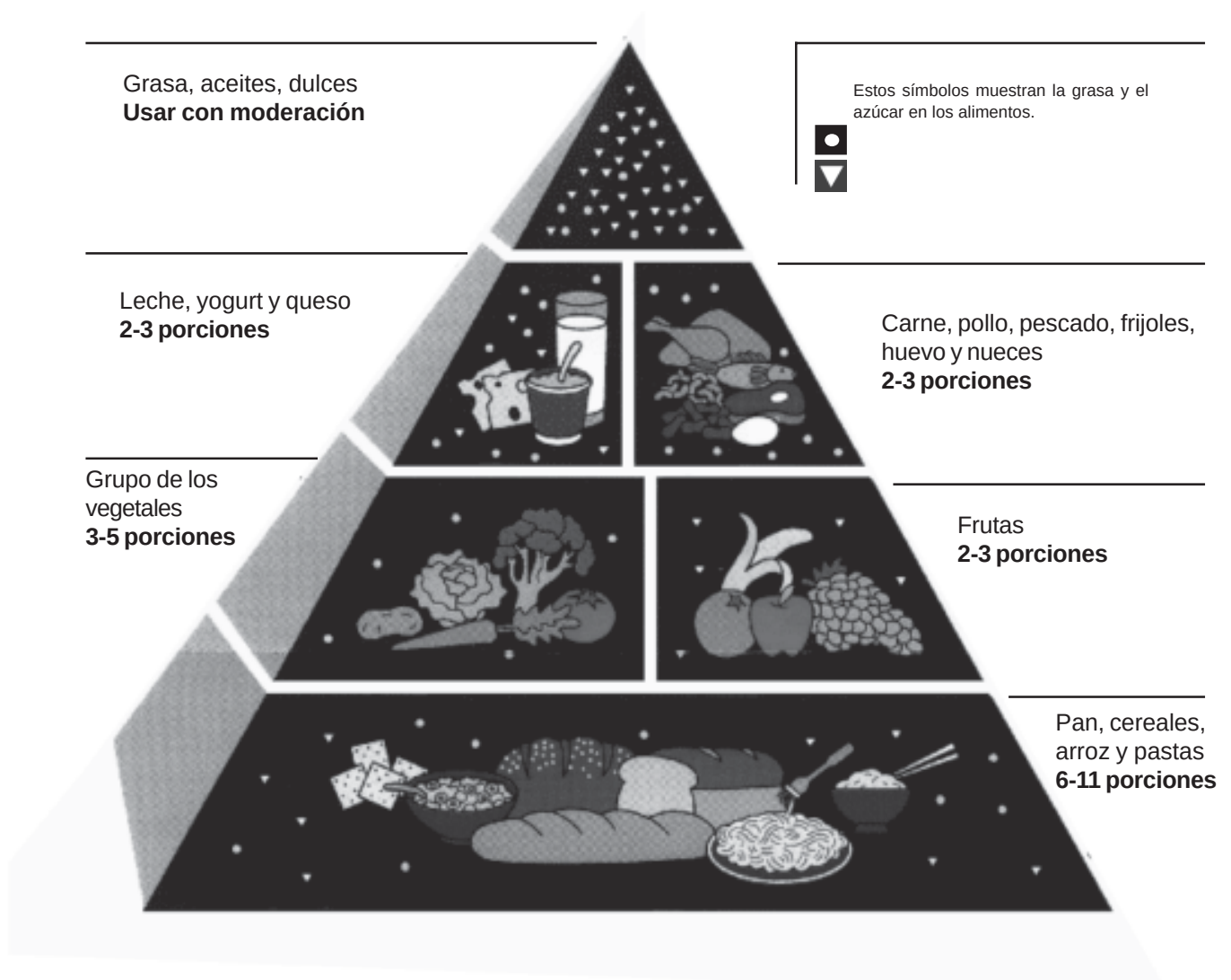
Evite las bebidas gaseosas como los refrescos. Durante la competencia, las bananas constituyen una buena fuente de energía, y deben ingerirse pequeñas cantidades de agua regularmente para evitar la deshidratación.

Las bebidas para deportes: La bebida ideal es aquella de 8% carbohidratos u 8g/100 ml, puede obtenerse diluyendo el jugo de fruta en agua 50/50.

Después de la competencia o durante un torneo de varios días de duración (Nacionales), debe reponer su suministro de energía corporal con líquidos, consumiendo comidas con carbohidratos complejos y frutas, y debe beber agua para reemplazar el sudor (aproximadamente 1 litro por cada kilogramo perdido en el sudor).

Para la recuperación máxima, se debe ingerir una comida alta en carbohidratos dentro de la media hora posterior a la competición o entrenamiento.

Pirámide de alimentos saludables



Recuperación

Los siguientes principios son importantes para ayudar a que su cuerpo se recupere después de cada sesión de entrenamiento o competencia.

Líquidos

Es esencial ir reemplazando los líquidos durante y después del ejercicio. Una buena guía resulta consumir 1 litro de líquido por cada kilogramo de peso perdido.

Carbohidratos

¿Cuándo comenzar a ingerir carbohidratos?

El rápido almacenamiento de glucógeno en los músculos ocurre durante las primeras 24 horas de recuperación, pero particularmente durante las primeras 2 horas. Es, por consiguiente, importante tomar ventaja de esto y consumir los carbohidratos lo más pronto posible después del ejercicio, preferentemente dentro de los primeros 20 minutos.

Los carbohidratos deben consumirse de nuevo dentro de 2 horas y repetidamente cada 2 horas hasta que se reanude su modelo normal de alimentación.

¿Qué cantidad de carbohidratos se necesita?

Se produce un almacenamiento óptimo de glucógeno cuando se consume 1.0-1.5g de carbohidratos por cada kilogramo de peso del cuerpo inmediatamente después del ejercicio y luego cada 2 horas durante el período de la recuperación.

¿Qué carbohidratos son mejores?

Diferentes tipos de comidas carbohidratadas parecen tener efectos diferentes en la síntesis del glucógeno. Las comidas con un índice de glucógeno desde moderado hasta alto se digieren rápidamente y son absorbidas por el torrente sanguíneo. Estas comidas son ideales para la rápida síntesis del glucógeno y deben ser, por consiguiente, el foco de la dieta de la recuperación.

Los alimentos para la recuperación con alto índice de glucógeno incluyen:

Refrescos
Bebidas isotónicas (deportivas)
Confitura de jalea
Frutas (sobre todo melón, piña, kiwi y bananas)
Arroz y pasteles de arroz
Pan

Para ayudarle a obtener los carbohidratos adecuados para después del ejercicio, la siguiente lista de comidas y bebidas contiene 50 gramos de carbohidratos.

750ml (3 tazas) de bebidas isotónicas	1 1/2 bocadillo de mermelada o miel
500ml (2 tazas) refrescos (no cola)	1 bocadillo de banana
500ml (2 tazas) jugo de fruta	1 1/2 barra de frutas
50g frijoles	3 lascas de fruta seca
2 plátanos grandes	60g (1/3 taza) pasas
Porción grande de fruta tropical	1 taza arroz a vapor
(por ejemplo: piña, melón, sandía, kiwi)	1 1/3 tazas de jalea
	3 pasteles de arroz con mermelada o miel

PLAN PARA UN CAMPEONATO JUVENIL

Planes como éste constituyen un medio para proporcionarles a los atletas la máxima oportunidad de rendimiento cuando es más importante.

Se encuentran disponibles libros excelentes de expertos húngaros como Tudor Bompa e Istvan Vali.

Este es una muestra para una competencia juvenil de un Campeonato Nacional en el mes de septiembre.

		DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT
		PREPARACIÓN					COMPETENCIA					
		Preparación general		Preparación específica			Pre-competencia			Competencia Principal		
FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO			Resistencia fuerza básica		MANTENIMIENTO							
			Fuerza máxima			MANTENIMIENTO						
			Conversión a potencia y velocidad			MANTENIMIENTO						
						Pliometría - Agilidad			MANTENIMIENTO			
PROGRAMA DE CARRERA	AEROBIO	Continuo				MANTENIMIENTO						
					Intervalos largos			MANTENIMIENTO				
	ANAEROBIO					Intervalos cortos		MANTENIMIENTO				
							Anaerobio general		MANTENIMIENTO			
							Anaerobio específico		MANTENIMIENTO			
HABILIDADES	Análisis/Corrección de la técnica Servicios nuevos/mejorar servicios Rutinas de juego de piernas/ rutinas de topspin				MANTENIMIENTO							
				Rutinas más adaptadas a situaciones reales de partido			MANTENIMIENTO					
					Juego táctico específico Rutinas específicas de partido Práctica de partidos			MANTENIMIENTO				
	FLEXIBILIDAD		Desarrollo				MANTENIMIENTO					
		Valoración de las metas fijadas				MANTENIMIENTO						
PSICOLOGÍA DEPORTIVA			Concentración RPM			MANTENIMIENTO						
				Visualización * Técnica			MANTENIMIENTO					
					Visualización * De comportamiento/Táctica			MANTENIMIENTO				
					Rutinas pre partido Rutina entre puntos Reorientación del plan			Revisión y mantenimiento				
		REDUCCIÓN DE LAS CARGAS										
		ENTRENAMIENTO										

REDUCCIÓN DE LAS CARGAS

ENTRENAMIENTO

SECCIÓN 6:

Reglas y organización de torneos

Reglamento de la ITTF: Las reglas del Tenis de Mesa Página 285

Formatos competitivos

Formatos para partidos por equipos Página 288

Eliminación sencilla Página 289

Cuadro de doble eliminación Página 290

Todos contra todos Página 291

Torneo de la escalera Página 292

Organización de torneos

Eliminación sencilla Página 293

Todos contra todos Página 295

Combinación Página 297

SECCIÓN 6:

Reglas y Organización de Torneos

En www.ittf.com hay disponibles cursos de árbitros de la ITTF
(Comités - árbitros / jueces árbitros (jueces generales) - Cursos en línea Niveles 1-4)

Reglamento de la ITTF: Las reglas del Tenis de Mesa

(reglas actualizadas a fecha 1 de septiembre de 2004. Para versiones más recientes consulte: www.ittf.com)

2.1 LA MESA

- 2.1.1 La superficie superior de la mesa, conocida como superficie de juego, será rectangular, con una longitud de 2,74 m y una anchura de 1,525 m, y estará situada en un plano horizontal a 76 cm del suelo.
- 2.1.2 La superficie de juego no incluye los laterales de la parte superior de la mesa.
- 2.1.3 La superficie de juego puede ser de cualquier material y proporcionará un bote uniforme de, aproximadamente, 23 cm al dejar caer sobre ella una pelota reglamentaria desde una altura de 30 cm.
- 2.1.4 La superficie de juego será de color oscuro, uniforme y mate, con una línea lateral blanca de 2 cm de anchura a lo largo de cada borde de 2,74 m, y una línea de fondo blanca de 2 cm de anchura a lo largo de cada borde de 1,525 m.
- 2.1.5 La superficie de juego estará dividida en dos campos iguales por una red vertical paralela a las líneas de fondo y será continua en toda el área de cada campo.
- 2.1.6 Para dobles, cada campo estará dividido en dos medios campos iguales por una línea central blanca de 3 mm de anchura y paralela a las líneas laterales; la línea central será considerada como parte de cada medio campo derecho.

2.2 EL CONJUNTO DE LA RED

- 2.2.1 El conjunto de la red consistirá en la red, su suspensión y los soportes, incluyendo las fijaciones que los sujetan a la mesa.
- 2.2.2 La red estará suspendida de una cuerda sujeta en cada uno de sus extremos a un soporte vertical de 15,25 cm de altura; el límite exterior de los soportes estará a 15,25 cm por fuera de las líneas laterales.
- 2.2.3 La parte superior de la red estará, en toda su longitud, a 15,25 cm sobre la superficie de juego.
- 2.2.4 La parte inferior de la red deberá estar, en toda su longitud lo más cerca posible de la superficie de juego, y los extremos de la red lo más cerca posible de los soportes.

2.3 LA PELOTA

- 2.3.1 La pelota será esférica, con un diámetro de 40 mm.
- 2.3.2 La pelota pesará 2,7 g.
- 2.3.3 La pelota será de celuloide o de un material plástico similar, blanca o naranja, y mate.

2.4 LA RAQUETA

- 2.4.1 La raqueta puede ser de cualquier tamaño, forma o peso, pero la hoja deberá ser plana y rígida.
- 2.4.2 Como mínimo, el 85 % del grosor de la hoja será de madera natural; la hoja puede estar reforzada en su interior con una capa adhesiva de un material fibroso tal como fibra de carbono, fibra de vidrio o papel prensado, pero sin sobrepasar el 7,5 % del grosor total ó 0,35 mm, siempre la dimensión inferior.
- 2.4.3 El lado de la hoja usado para golpear la pelota estará cubierto, bien con goma de picos normal con los picos hacia fuera y un grosor total no superior a 2 mm incluido el adhesivo, o bien con goma sándwich con los picos hacia dentro o hacia fuera y un grosor total no superior a 4 mm incluido el adhesivo.
 - 2.4.3.1 La goma de picos normal es una capa sencilla de goma no celular, natural o sintética, con picos distribuidos de manera uniforme por su superficie, con una densidad no inferior a 10 por cm² ni superior a 30 por cm².
 - 2.4.3.2 La goma sándwich es una capa sencilla de goma celular, cubierta exteriormente por una capa sencilla de goma de picos normal; el grosor de la goma de picos no debe sobrepasar los 2 mm.
- 2.4.4 El recubrimiento llegará hasta los límites de la hoja, pero sin sobrepasarlos, si bien la parte más cercana al mango y que se sujeta con los dedos puede quedar al descubierto o cubrirse con cualquier material.
- 2.4.5 La hoja, cualquier capa en su interior y todo recubrimiento o capa adhesiva en el lado usado para golpear la pelota, serán continuos y de grosor uniforme.
- 2.4.6 La superficie del recubrimiento de los lados de la hoja, o la de un lado si éste queda sin cubrir, será mate, de color rojo vivo por un lado y negro por el otro.
- 2.4.7 Pueden permitirse leves alteraciones en la continuidad de la superficie, o en la uniformidad de su color, debidas a roturas accidentales o uso, siempre y cuando las características de la superficie no sufran cambios significativos.
- 2.4.8 Al comienzo de un partido, y siempre que cambie de raqueta durante el mismo, un jugador mostrará a su/s contrincante/s y al árbitro la raqueta que va a usar, y permitirá que la examinen.

2.5 DEFINICIONES

- 2.5.1 Una jugada es el período durante el cual está en juego la pelota.
- 2.5.2 La pelota está en juego desde el último momento en que permanece inmóvil en la palma de la mano libre antes de ser puesta en servicio intencionadamente hasta que la jugada se decide como tanto o anulación.
- 2.5.3 Una anulación es una jugada cuyo resultado no es anotado.
- 2.5.4 Un tanto es una jugada cuyo resultado es anotado.
- 2.5.5 La mano de la raqueta es la mano que empuña la raqueta.
- 2.5.6 La mano libre es la mano que no empuña la raqueta.
- 2.5.7 Un jugador golpea la pelota si, estando en juego, la toca con su raqueta empuñada con la mano, o con la misma mano por debajo de la muñeca.
- 2.5.8 Un jugador obstruye la pelota si él, o cualquier cosa que vista o lleve, la toca en juego cuando está por encima de la superficie de juego o se está dirigiendo hacia ésta y no ha sobrepasado su línea de fondo, no habiendo tocado su campo desde la última vez que fue golpeada por su oponente.
- 2.5.9 El servidor es el jugador que ha de golpear en primer lugar la pelota en una jugada.
- 2.5.10 El receptor es el jugador que ha de golpear en segundo lugar la pelota en una jugada.
- 2.5.11 El árbitro es la persona designada para dirigir un partido o encuentro.
- 2.5.12 El árbitro asistente es la persona designada para asistir al árbitro en ciertas decisiones.
- 2.5.13 Lo que un jugador viste o lleva incluye todo lo que vestía o llevaba al comienzo de la jugada, excluida la pelota.
- 2.5.14 Se considera que la pelota pasa por encima o alrededor del conjunto de la red si pasa por cualquier lugar que no sea entre la red y los soportes de ésta, o entre la red y la superficie de juego.
- 2.5.15 Se considera que la línea de fondo se prolonga indefinidamente en ambos sentidos.

2.6 SERVICIO CORRECTO

- 2.6.1 El servicio comenzará con la pelota descansando libremente sobre la palma abierta e inmóvil de la mano libre del servidor.
- 2.6.2 Después, el servidor lanzará la pelota hacia arriba lo más verticalmente posible, sin imprimírle efecto, de manera que se eleve al menos 16 cm tras salir de la palma de la mano libre y luego caiga sin tocar nada antes de ser golpeada.
- 2.6.3 Cuando la pelota está descendiendo, el servidor la golpeará de forma que toque primero su campo y después de pasar por encima o alrededor del conjunto de la red, toque directamente el campo del receptor; en dobles, la pelota tocará sucesivamente el medio campo derecho del servidor y del receptor.
- 2.6.4 Desde el comienzo del servicio hasta que es golpeada, la pelota estará por encima del nivel de la superficie de juego y por detrás de la línea de fondo del servidor, y no será escondida al receptor por ninguna parte del cuerpo o vestimenta del servidor o su compañero de dobles; tan pronto la pelota haya sido lanzada hacia arriba el brazo libre del servidor se quitará del espacio que hay entre el cuerpo del servidor y la red.
- 2.6.5 Es responsabilidad del jugador servir de forma que el árbitro o árbitro asistente pueda ver que cumple con los requisitos de un servicio correcto.
- 2.6.5.1 Si el árbitro tiene dudas sobre la legalidad de un servicio, puede, en la primera ocasión de un partido, anunciar nulo y advertir al servidor.
- 2.6.5.2 Cualquier servicio posterior de dudosa legalidad de ese jugador o de su compañero de dobles en el mismo partido, resultará en un tanto para el jugador o pareja receptor/a.
- 2.6.5.3 Siempre que haya un claro incumplimiento de los requisitos de un servicio correcto no se dará advertencia alguna y el receptor ganará un tanto.
- 2.6.6 Excepcionalmente, el árbitro podrá atenuar los requisitos para un servicio correcto cuando considere que una discapacidad física impide su cumplimiento.

2.7 DEVOLUCIÓN CORRECTA

- 2.7.1 Tras haber sido servida o devuelta, la pelota será golpeada de forma que pase por encima o alrededor del conjunto de la red y toque el campo del oponente, bien sea directamente o tras haber tocado el conjunto de la red.

2.8 ORDEN DE JUEGO

- 2.8.1 En individuales, el servidor hará primero un servicio correcto; el receptor hará entonces una devolución correcta, y en lo sucesivo, servidor y receptor harán devoluciones correctas alternativamente.
- 2.8.2 En dobles, el servidor hará primero un servicio correcto; el receptor hará entonces una devolución correcta; el compañero ro del servidor hará entonces una devolución correcta; el compañero del receptor hará entonces una devolución correcta, y en lo sucesivo, cada jugador, por turno y en este orden, hará una devolución correcta.

2.9 ANULACIÓN

- 2.9.1 La jugada será anulada:
 - 2.9.1.1 si, en el servicio, la pelota toca el conjunto de la red al pasar por encima o alrededor del mismo, siempre y cuando, por lo demás, el servicio sea correcto o si la pelota es obstruida por el receptor o su compañero;
 - 2.9.1.2 si se efectúa el servicio cuando el receptor o pareja receptora no están preparados, siempre que ni el receptor ni su compañero intenten golpear la pelota;
 - 2.9.1.3 si los fallos en el servicio o al hacer una devolución correcta, o cualquier otro cumplimiento de las Reglas, se deben a alteraciones fuera del control del jugador;
 - 2.9.1.4 si el árbitro o árbitro asistente interrumpen el juego.
- 2.9.2 Se puede interrumpir el juego:
 - 2.9.2.1 para corregir un error en el orden de servicio, recepción o lados;
 - 2.9.2.2 para introducir la regla de aceleración;
 - 2.9.2.3 para amonestar o penalizar a un jugador;
 - 2.9.2.4 cuando las condiciones de juego son perturbadas de forma tal que pudieran afectar al resultado de la jugada.

2.10 TANTO

2.10.1 A menos que la jugada sea anulada, un jugador ganará un tanto:

- 2.10.1.1 si su oponente no hace un servicio correcto;
- 2.10.1.2 si su oponente no hace una devolución correcta;
- 2.10.1.3 si, tras haber realizado un servicio correcto o una devolución correcta, la pelota toca cualquier cosa, excepto el conjunto de la red, antes de ser golpeada por su oponente;
- 2.10.1.4 si la pelota pasa más allá de su línea de fondo sin haber tocado su campo, tras ser golpeada por su oponente;
- 2.10.1.5 si su oponente obstruye la pelota;
- 2.10.1.6 si su oponente golpea la pelota dos veces consecutivas;
- 2.10.1.7 si su oponente golpea la pelota con un lado de la hoja de la raqueta cuya superficie no cumple los requisitos indicados en los artículos 2.4.3, 2.4.4 o 2.4.5;
- 2.10.1.8 si su oponente, o cualquier cosa que éste vista o lleve, mueve la superficie de juego;
- 2.10.1.9 si su oponente, o cualquier cosa que éste vista o lleve, toca el conjunto de la red;
- 2.10.1.10 si su oponente toca la superficie de juego con la mano libre;
- 2.10.1.11 si en dobles uno de los oponentes golpea la pelota fuera del orden establecido por el primer servidor y el primer receptor;
- 2.10.1.12 de acuerdo con lo estipulado en la regla de aceleración (2.15.2).

2.11 JUEGO

2.11.1 Ganará un juego el jugador o pareja que primero alcance 11 tantos, excepto cuando ambos jugadores o parejas consigan 10 tantos; en este caso, ganará el juego el primer jugador o pareja que posteriormente obtenga 2 tantos de diferencia.

2.12 PARTIDO

2.12.1 Un partido se disputará al mejor de cualquier número impar de juegos.

2.13 ORDEN DEL SERVICIO, RECEPCIÓN Y LADOS

- 2.13.1 El derecho a elegir el orden inicial de servir, recibir o lado de la mesa será decidido por sorteo, y el ganador puede elegir servir o recibir primero, o empezar en un determinado lado de la mesa.
- 2.13.2 Cuando un jugador o pareja ha elegido servir o recibir primero, o empezar en un lado determinado, el otro jugador o pareja tendrá la otra elección.
- 2.13.3 Después de cada 2 tantos anotados, el receptor o pareja receptora pasará a ser el servidor o pareja servidora, y así hasta el final del juego, a menos que ambos jugadores o parejas hayan anotado 10 tantos o esté en vigor la regla de aceleración. En estos últimos casos, el orden del servicio y de la recepción será el mismo, pero cada jugador servirá tan sólo un tanto alternativamente.
- 2.13.4 En cada juego de un partido de dobles, la pareja que tiene el derecho a servir en primer lugar elegirá cuál de los dos jugadores lo hará primero, y en el primer juego de un partido la pareja receptora decidirá cuál de los dos jugadores recibirá primero; en los siguientes juegos del partido, una vez elegido el primer servidor, el primer receptor será el jugador que le servía en el juego anterior.
- 2.13.5 En dobles, en cada cambio de servicio, el anterior receptor pasará a ser servidor, y el compañero del anterior servidor pasará a ser receptor.
- 2.13.6 El jugador o pareja que sirva primero en un juego recibirá en primer lugar en el siguiente juego del partido. En el último juego posible de un partido de dobles, la pareja receptora cambiará su orden de recepción cuando la primera de las parejas anote 5 tantos.
- 2.13.7 El jugador o pareja que comienza un juego en un lado de la mesa comenzará el siguiente juego del partido en el otro lado, y en el último juego posible de un partido, los jugadores o parejas cambiarán de lado cuando el primero de los jugadores o parejas anote 5 tantos.

2.14 ERRORES EN EL ORDEN DE SERVICIO, RECEPCIÓN O LADOS

- 2.14.1 Si un jugador sirve o recibe fuera de su turno, el juego será interrumpido por el árbitro tan pronto como se advierta el error, y se reanudará sirviendo y recibiendo con aquellos jugadores que deberían servir y recibir respectivamente según el tanteo alcanzado, de acuerdo con el orden establecido al principio del partido; en dobles, el juego se reanudará con el orden de servicio elegido por la pareja que tenía derecho a servir primero en el juego durante el cual es advertido el error.
- 2.14.2 Si los jugadores no cambiaron de lado cuando debían haberlo hecho, el juego será interrumpido por el árbitro tan pronto como se advierta el error, y se reanudará con los jugadores en los lados en que deberían estar según el tanteo alcanzado, de acuerdo con el orden establecido al comienzo del partido.
- 2.14.3 En cualquier caso, todos los tantos conseguidos antes de advertirse un error serán válidos.

2.15 REGLA DE ACELERACIÓN

- 2.15.1 Excepto que ambos jugadores o parejas hayan llegado al menos a 9 tantos, la regla de aceleración entrará en vigor si un juego no ha finalizado tras 10 minutos de duración, o en cualquier otro momento anterior a petición de ambos jugadores o parejas.
 - 2.15.1.1 Si la pelota está en juego al llegarse al tiempo límite, el juego será interrumpido por el árbitro y se reanudará con el servicio del jugador que sirvió en la jugada que fue interrumpida.
 - 2.15.1.2 Si la pelota no está en juego al llegarse al tiempo límite, el juego se reanudará con el servicio del jugador que recibió en la jugada inmediatamente anterior.
- 2.15.2 A partir de ese momento, cada jugador servirá un tanto por turno hasta el final del juego, y el jugador o pareja receptora ganará un tanto si hace 13 devoluciones correctas.
- 2.15.3 Una vez que haya entrado en vigor, la regla de aceleración se mantendrá hasta el final del partido.

Formatos competitivos

Formatos para partidos por equipos (encuentros)

2 Personas

Nombre del equipo						Nombre del equipo						Juegos		Partidos	
Nombres de los jugadores	1	2	3	4	5	Nombres de los jugadores	1	2	3	4	5	AB	XY	AB	XY
A						X									
B						Y									
Dobles						Dobles									
A						Y									
B						X									

Equipo	Juegos	Partidos	Firma del capitán
Ganador			
Perdedor			

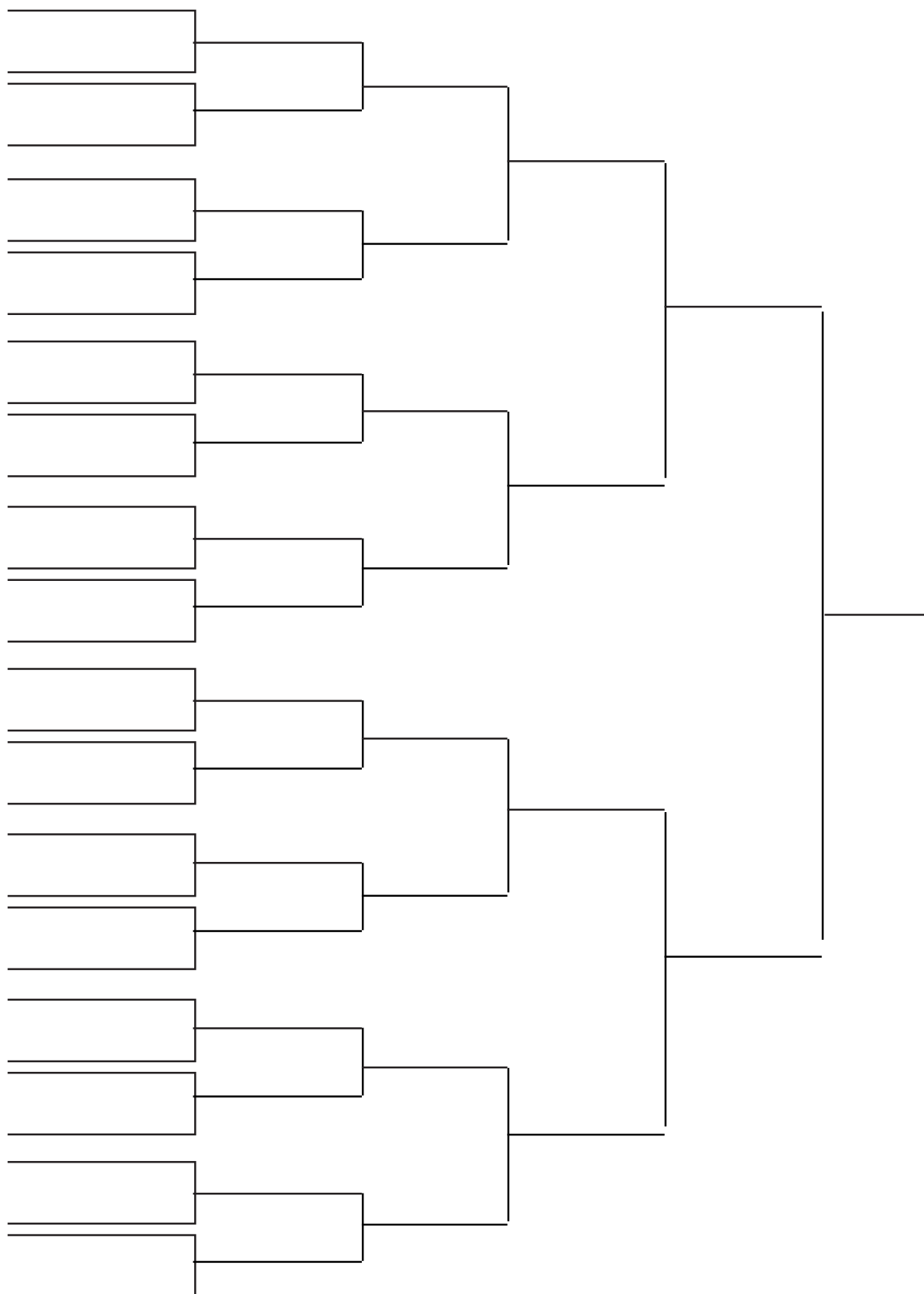
3 Personas

Nombres del equipo						Nombre del equipo						Juegos		Partidos	
Nombres de los jugadores	1	2	3	4	5	Nombres de los jugadores	1	2	3	4	5	AB	XY	AB	XY
A						X									
B						Y									
C						Z									
B						X									
A						Z									
C						Y									
B						Z									
C						X									
A						Y									

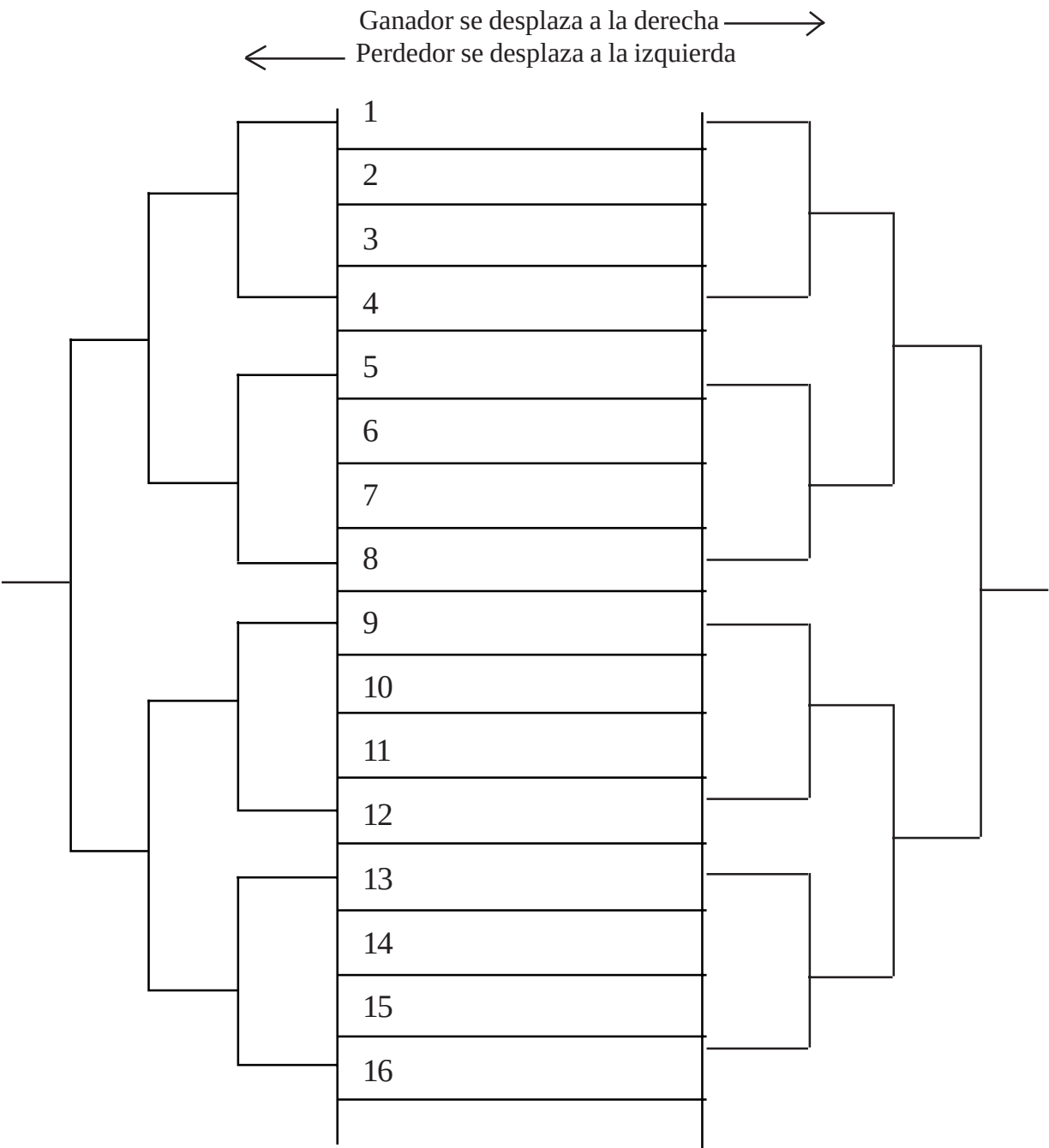
Equipo	Juegos	Partidos	Firma del capitán
Ganador			
Perdedor			

Esquema de Eliminación Sencilla

(Queda eliminado al perder un partido)



Doble eliminación



Esquema de Todos contra Todos

Para cualquier cantidad de jugadores

Ejemplo para 8 jugadores

1. Coloque la mitad de los números en la hoja

1
2
3
4

2. Coloque la otra al lado de la primera mitad

1-8
2-7
3-6
4-5

Esta es la primera vuelta

3. Para el resto de las vueltas el número 1 permanece en la misma posición, mientras que todos los demás números rotan una posición, contrario a las manecillas del reloj.

2da vuelta	3ra vuelta	4ta vuelta	5ta vuelta	6ta vuelta	7ma vuelta
1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
8-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-8
2-5	8-4	7-3	6-2	5-8	4-7
3-4	2-3	8-2	7-8	6-7	5-6

4. Si los números son impares, redondee hasta el próximo número par, el último número pasa a ser bye.

5-8 jugadores

5	6	7	8
1-BYE	1-6	1-BYE	1-8
2-5	2-5	2-7	2-7
3-4	3-4	3-6	3-6
1-5	1-5	4-5	4-5
BYE-4	6-4	1-7	1-7
2-3	2-3	BYE-6	8-6
1-4	1-4	2-5	2-5
5-3	5-3	3-4	3-4
BYE-2	6-2	1-6	1-6
1-3	1-3	7-5	7-5
4-2	4-2	BYE-4	8-4
5-BYE	5-6	2-3	2-3
1-2	1-2	1-5	1-5
3-BYE	3-6	6-4	6-4
4-5	4-5	7-3	7-3
		BYE-2	8-2
		1-4	1-4
		5-3	5-3
		6-2	6-2
		7-BYE	7-8
		1-3	1-3
		4-2	4-2
		5-BYE	5-8
		6-7	6-7
		1-2	1-2
		3-BYE	3-8
		4-7	4-7
		5-6	5-6

	1	2	3	4	5	6	7	8	Totals
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

Torneo de la Escalera

En el torneo de la escalera los jugadores se enumeran según su habilidad o clasificación, el mejor jugador ocupa el lugar superior en la lista. La competencia se organiza por desafíos, un jugador puede desafiar a otro dos puestos por encima de él. Si el desafiador gana, cambia el lugar con su contrincante.

Si el jugador desafiado gana, se le permite desafiar a alguien por encima de él antes de aceptar otro desafío. Todos los desafíos se deben aceptar y jugar en una fecha y a una hora determinadas.

Se deben anunciar las reglas específicas relacionadas con este torneo para evitar disputas y mantener el buen funcionamiento del torneo. Este tipo de torneo es ideal para mantener una clasificación continua de los jugadores por un largo período de tiempo.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Organización de torneos

La mayoría de los torneos son “eliminatórios” o “todos contra todos” o una combinación de ambos. A continuación se muestran ejemplos usando 8 en un “todos contra todos” y 16 en una combinación. Los mismos principios se pueden aplicar a los torneos para cualquier cantidad de jugadores.

Al decidir qué tipo de torneo usar en determinadas circunstancias debe considerar:

- Número de participantes
- Número de mesas
- Tiempo disponible
- Número de eventos
- Duración de los partidos

Torneo de Eliminación Sencilla

En este tipo de torneos los jugadores se eliminan una vez que pierden.

Ventajas: ganador de manera clara y rápida

Desventajas: el 50% de los jugadores juega solo un partido, el 25% juega solo 2 partidos.

Cómo organizarlo:

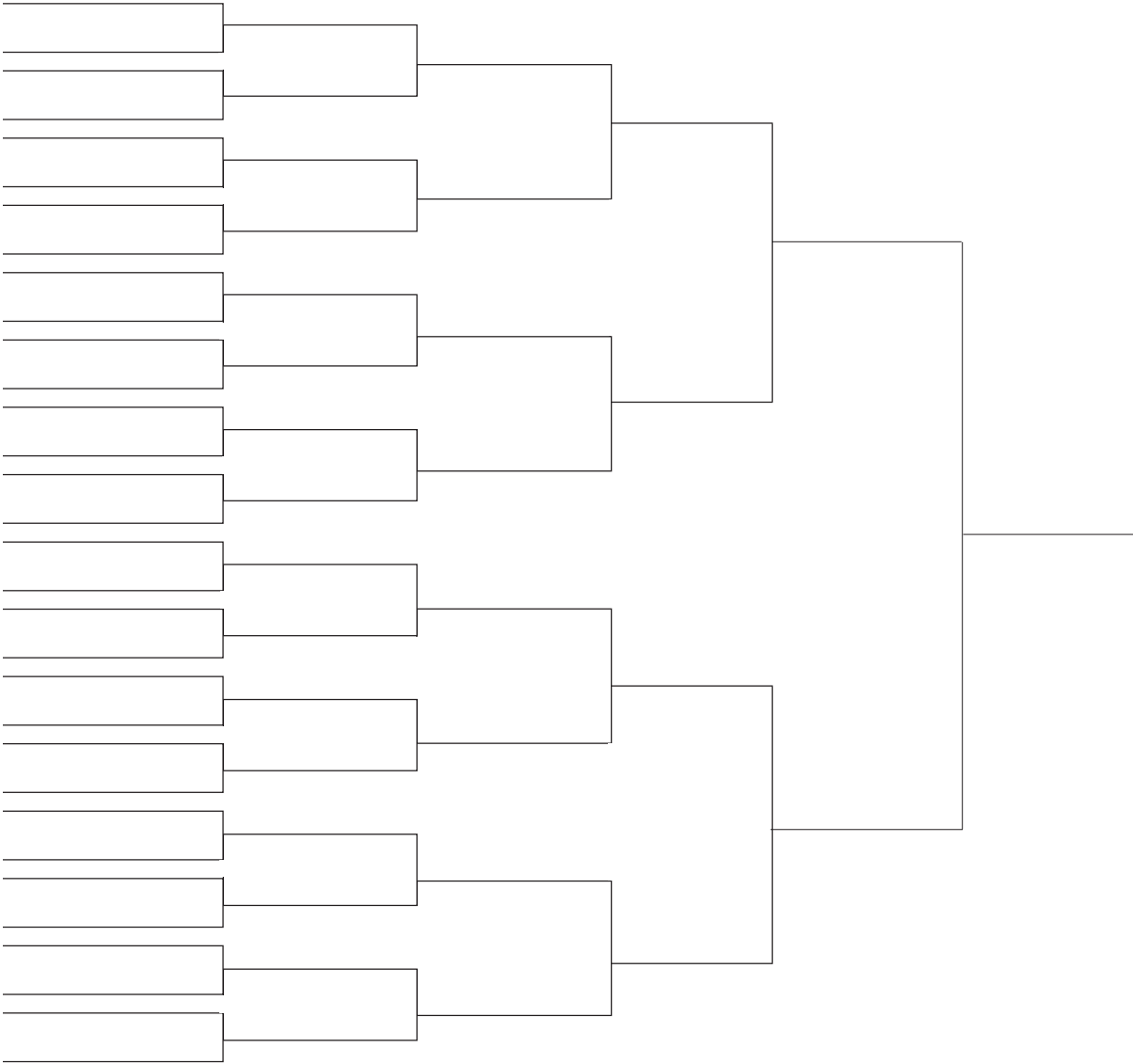
1. Enumere a todos los jugadores
2. Seleccione los cabezas de serie- usualmente 4 u 8. (Quienes considere puedan ganar el torneo basado en resultados previos).
3. Coloque a los cabezas de serie de la siguiente manera.
Cabeza de serie 1- Posición superior
Cabeza de serie 2- Posición inferior
Cabeza de serie 3/ 4- Posiciones intermedias (lance una moneda para decidir quién va en cada lugar)
Cabeza de serie 5-8- Ubicados para enfrentarse a los 4 primeros cabezas de serie en cuartos de finales (escoger al azar)
4. Coloque al resto de los jugadores en el cuadro al azar, de haber byes (por ejemplo 30 jugadores en un cuadro para 32 personas tendrán 2 byes) se deben colocar en orden en relación con los cabezas de serie y luego colocarlos uniformemente en el cuadro.
5. Enumere los partidos en el cuadro.
(el número de partidos será siempre igual al número de jugadores menos uno)
6. Dibuje una tabla como se indica, con el número de mesas que tiene en la parte superior horizontal y en la parte vertical el tiempo inicial para cada partido

(Aproximadamente 5 minutos, 1 juego de 11; 15 minutos, el mejor de 3 juegos; 30 minutos, el mejor de 5 juegos; 45 minutos, el mejor de 7 juegos - estos tiempos son conservativos, usualmente los partidos terminan en menos tiempo del previsto)

7. Coloque los partidos enumerados en la tabla de manera que cada partido tenga designado un tiempo y una mesa.

8. Coloque esta información en el cuadro principal.

	MESA 1	MESA 2	MESA 3	MESA 4
10.15				
10.45				
11.15				
11.45				
12.15				
12.45				
13.15				
13.45				
14.15				
15.15				



Torneo Todos contra Todos

En este tipo de torneo todos los jugadores juegan contra todos.

Ventajas: Todos juegan contra todos, por lo que se determina claramente el ganador.

Desventajas: Consume mucho tiempo debido al gran número de partidos.

Cómo organizarlo:

En este tipo de torneos, el número de rondas (R) (cuando todos jueguen un partido es una ronda) es igual al número de jugadores (J) menos uno, $R=J-1$. El número de partidos (P) = $\frac{R \times J}{2}$

1. Asigne un número a cada jugador.

2. Coloque la mitad de los jugadores uno debajo del otro y la otra mitad al lado de la primera.

Esta es la primera ronda

1 v 8

2 v 7

3 v 6

4 v 5

3. Para obtener la segunda y las restantes vueltas, el número 1 permanece en la misma posición y todos los otros números rotan una posición, contrario a las manecillas del reloj.

(Esto funciona para Todos contra todos con cualquier cantidad de jugadores. Con un número impar, adicione 1, que pasa a ser un bye).

2da ronda	3ra ronda	4ta ronda	5ta ronda	6ta ronda	7ma ronda
1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
8-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-8
2-5	8-4	7-3	6-2	5-8	4-7
3-4	2-3	8-2	7-8	6-7	5-6

4. Coloque cada uno de los partidos en la mesa, ronda por vuelta para obtener el tiempo y la mesa para cada partido.

	MESA 1	MESA 2	MESA 3	MESA 4
10.15				
10.45				
11.15				
11.45				
12.15				
12.45				
13.15				
13.45				

5. Coloque todos los resultados en la tabla siguiente

Cada línea horizontal indica los puntos de cada jugador.

Cada línea vertical indica los puntos acumulados contra cada jugador.

Ejemplo: 2 v 7, Puntuación: 11- 7

Nombre del Jugador	1	2	3	4	5	6	7	8	Ganados Partidos	Lugar
1.										
2.							11			
3.										
4.										
5.										
6.										
7.		7								
8.										

Nota: Si 2 jugadores tienen el mismo número de juegos ganados y perdidos, el jugador que gane el partido entre ambos obtiene la posición más alta.

Si 3 jugadores están igualados, se deben tener en cuenta los resultados de los partidos entre los 3, primero los partidos, luego los juegos y finalmente los puntos hasta que se puedan separar.

Combinación de Eliminación Sencilla y Todos contra Todos

En este tipo de torneos, al principio los jugadores se distribuyen en grupos pequeños de todos contra todos (usualmente grupos de 4) y los ganadores (y si se desea los segundos lugares) pasan a la segunda fase que es la eliminatoria.

Ventajas: Todos juegan como mínimo 3 partidos, y se ahorra tiempo
Desventajas: Ninguna

Cómo organizarlo

1. Enumere cada jugador aproximadamente en orden de clasificación
2. Distribuya a los jugadores en grupos de 4 según el “Sistema serpiente”

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
1	2	3	4
8	7	6	5
9	10	11	12
16	15	14	13

3. Los jugadores seguirán los partidos según se indica en la siguiente página.
Las reglas para el torneo knockout (pag.293-punto 3) deben seguirse con el grupo 1 arriba y el grupo 2 al final, y un sorteo con moneda para ubicar el grupo 3 y 4 en las posiciones centrales.
4. Coloque los partidos en la tabla siguiente para obtener los horarios y mesa de los partidos.

	MESA 1	MESA 2	MESA 3	MESA 4
10.15				
10.45				
11.15				
11.45				
12.15				
12.45				
13.15				
13.45				
14.15				
14.45				

GRUPO 1

RONDA 1 RONDA 2 RONDA 3

1 v 16
8 v 9

1 v 9
16 v 8

1 v 8
9 v 16

Nombre del Jugador	1	8	9	16	G/P	Jugador
1.						
8.						
9.						
16.						

GRUPO 4

RONDA 1 RONDA 2 RONDA 3

2 v 15
7 v 10

2 v 10
15 v 7

2 v 7
10 v 15

Nombre del Jugador	2	7	10	15	G/P	Jugador
2.						
7.						
10.						
15.						

GRUPO 3

RONDA 1 RONDA 2 RONDA 3

3 v 14
6 v 11

3 v 11
14 v 6

3 v 6
11 v 14

Nombre del Jugador	3	6	11	14	G/P	Jugador
3.						
6.						
11.						
14.						

GRUPO 2

RONDA 1 RONDA 2 RONDA 3

4 v 13
5 v 12

4 v 12
13 v 5

4 v 5
12 v 13

Nombre del Jugador	4	5	12	13	G/P	Jugador
4.						
5.						
12.						
13.						

SECCIÓN: 7

Evaluación

Informe confidencial del entrenador	Página 299
Evaluación del curso de entrenadores.	Página 302
Más información	Página 304

SECCIÓN: 7

Evaluación

Informe confidencial del entrenador

El reporte confidencial del entrenador es la última etapa para terminar el nivel de acreditación de entrenadores. Los entrenadores deben haber completado:

- El nivel 1 del curso para entrenadores de la ITTF
- 30 horas de práctica de entrenamiento
 - 5 de estas 30 horas deben ser supervisadas por un entrenador de un nivel superior o alguien designado por la Asociación Nacional de Tenis de Mesa

NOMBRE DEL ENTRENADOR: _____

DETALLES DE CONTACTO: (dirección, correo electrónico) _____

NIVEL: _____

DETALLES DEL CURSO:

SEDE: _____

FECHA: _____

PRESENTADOR DEL CURSO: _____

NOMBRE Y NIVEL DEL ENTRENADOR SUPERVISOR: _____

SUPERVISIÓN:

FECHA	HORA	SEDE	GRUPO DE ENTRENAMIENTO	ENTRENADOR SUPERVISOR

Práctica de entrenamiento:

Fecha	Hora	Sede	Grupo de entrenamiento

Por favor, utilice la siguiente escala para evaluar a los entrenadores y realice comentarios si lo considera apropiado.

Pobre	Justo	Promedio	Bueno	Excelente
1	2	3	4	5

1. HABILIDADES TÉCNICAS

A. Conocimiento de los golpes	Golpeo de derecha / revés	_____
	Corte sobre mesa de derecha / revés	_____
	Topspin de derecha / revés	_____
	Bloqueo de derecha / revés	_____
	Defensa con efecto abajo de derecha / revés	_____
	Remate	_____
	Empuñadura / Presa / Agarre	_____
	Posición de base	_____

B. Habilidad para demostrar los golpes mencionados	_____
--	-------

C. Habilidad para analizar problemas técnicos	_____
---	-------

2. HABILIDADES COMUNICATIVAS

A. Organización de la sesión de entrenamiento _____

(Empezando la actividad rápidamente, instrucciones claras y concisas, etc.)

B. Administración de la sesión de entrenamiento _____

(Información a los padres, información médica de los participantes, reserva de sedes, equipamiento preparado)

C. Interacción con los jugadores, padres y otros entrenadores

3. FORTALEZAS Y DEBILIDADES COMO ENTRENADOR

A. Fortalezas

- i) _____
- ii) _____
- iii) _____

B. Debilidades

- i) _____
- ii) _____
- iii) _____

Recomendaciones para el perfeccionamiento

- i) _____
- ii) _____
- iii) _____

COMENTARIOS GENERALES SOBRE SU IDONEIDAD COMO ENTRENADOR

Firma del entrenador supervisor

Nombre del entrenador supervisor

Fecha

Evaluación del curso de entrenadores

Nombre: _____

Nivel del curso _____

Presentador del curso _____

Fechas _____

Sedes _____

1. ¿Hasta que punto este curso cumplió sus expectativas?

NO DEL TODO 1 2 3 4 5 COMPLETAMENTE

2. ¿Fue adecuado el balance teórico - práctico?

(por favor comente acerca del formato del programa – secciones a eliminar, asignación del tiempo, horarios)

NO DEL TODO 1 2 3 4 5 COMPLETAMENTE

3. Por favor comente sobre lo siguiente:

POBRE ACEPTABLE PROMEDIO BUENO EXCELENTE

Presentadores del curso

Conocimientos y presentación	1	2	3	4	5
Información pre curso	1	2	3	4	5
Idoneidad de la sede	1	2	3	4	5
Extensión del curso	1	2	3	4	5

4. ¿Entiende el procedimiento necesario para completar su acreditación?

No en absoluto 1 2 3 4 5 Completamente

5. ¿Dónde y con qué entrenador supervisor piensa realizar su práctica de entrenamiento?

6. ¿Qué aspectos del curso encuentra de mayor utilidad y por qué?

7. ¿Cómo mejoraría el curso?

8. ¿Algún otro comentario?

Más información

Visite el sitio de la ITTF en www.ittf.com especialmente la sección “Programas de Desarrollo” para ver información sobre Manuales de Entrenamiento, el Plan de Desarrollo de la ITTF o sobre la Solidaridad Olímpica.

O contacte a la ITTF

Correo electrónico ittf@ittf.com

Fax: +41-21-3407099

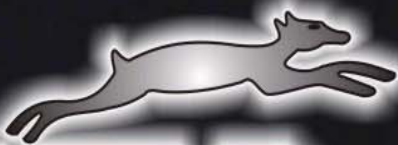
Teléfono: +41-21-3407090





60 Countries One Brand




STAG®



STAG® INTERNATIONAL

Bombay Bazar, Meerut - 250 001 (INDIA)
Ph.: 91-121-2665667, 2660826, 2762741
Fax : 91-121-2660095
e-mail: stag@vsnl.com
website : www.stagtabletennis.com
www.staginternational.net



The Ball of My World

For the
World Junior
Championships,
exclusively.



Global Junior
PROGRAMME



Butterfly

Official Ball Supplier

www.butterfly-world.com
www.butterfly.co.jp