

## El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Anexo 1 : Exigencias para jugar bien

Autor: Gérard Le Roy  
Traducción: Joan Arnau  
Escola Catalana d'Entrenadors  
Federació Catalana de Tennis de Taula

### Anexo 1

## EXIGENCIAS PARA JUGAR BIEN

Para jugar bien, el jugador debe aprender lo antes posible a dominar unas habilidades básicas:

- 1.- **PRECISIÓN.**
- 2.- **RAPIDEZ DE LA PELOTA**
- 3.- **REGULARIDAD.**

### 1.- PRECISIÓN.

Entendemos que la precisión es la capacidad de enviar voluntariamente una pelota, por ejemplo, con un error de 5 cm. como máximo.

Este error puede ser suficiente para perder el punto.

¿En qué estado mental es necesario que este el jugador?

Es necesario que para cada pelota que envíe, valore si la ha lanzado demasiado lejos, demasiado cerca, demasiado a la derecha o demasiado a la izquierda.

Consideremos que la diana es un punto sobre la mesa.

Este ejercicio requiere una **concentración** sobre el trabajo que se está haciendo, que es un trabajo intelectual, y que después de **evaluar cada pelota**, busque de **corregir la pelota siguiente** en función de esta evaluación

Después veremos que esta capacidad de trabajar concentrado durante un tiempo cada vez más largo también se trabaja.

## El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Anexo 1 : Exigencias para jugar bien

Autor: Gérard Le Roy  
Traducción: Joan Arnau  
Escola Catalana d'Entrenadors  
Federació Catalana de Tennis de Taula

El trabajo de precisión requiere:

- **Gran estabilidad emocional**, porque cuanto más buscas una cosa y no la consigues, más se incrementa la tensión (nervios) y va creciendo esta tensión, hasta que llega un momento que se “explota” (y el jugador lo “manda todo a paseo”). Este es el mismo fenómeno que se produce en una olla a presión.

A menudo esto es debido a que el jugador no respeta la primera exigencia, es decir, la de la **concentración en el trabajo**.

Cuanto menos se concentra el jugador – más faltas – más tensión emocional – más se enfada – menos se concentra - ...

- **Que haga caso de las consignas**. Si el jugador no consigue lo que busca, puede deberse fácilmente al hecho de que no haga caso de las consignas recibidas del entrenador.

A veces, el jugador quiere conseguir los objetivos demasiado rápidamente y a un nivel óptimo de entrada, y esto no es posible porque requiere un proceso de aprendizaje. (Por ejemplo: intentar hacer un slip estilo Jorgen Persson).

No es necesario conseguir un slip tan perfecto. Lo que interesa es que el jugador consiga hacer pasar la pelota justa por encima de la red, con un mini golpe. Que tenga la sensación precisa.

Todo esto acaba siendo un círculo un poco vicioso, y viene del hecho de no conocer como funciona la progresión. Se quiere que las cosas salgan bien y fuertes la primera vez. Esto o bien indica un **orgullo enorme**, o una **falta de conocimiento grave**.

Cuando un ser humano es capaz de hacer un slip fuera de banda, quiere decir que cualquier ser humano es capaz de hacerlo, pero con una rapidez bastante lenta (con una cierta lentitud).

## El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Anexo 1 : Exigencias para jugar bien

Autor: Gérard Le Roy  
Traducción: Joan Arnau  
Escola Catalana d'Entrenadors  
Federació Catalana de Tennis de Taula

Aquí nos encontramos con el problema del umbral. Por encima de esta rapidez determinada, no tiene la capacidad de hacerlo. Y lo hará tanto mejor cuanto más se mantenga alrededor de este umbral.

- **Mantener el nivel suficiente de concentración.** También puede pasar que baje la concentración. Que no se fijen en cuales son los elementos pertinentes de las acciones que hay que hacer sobre la pelota. Entonces se falla por una bajada de concentración.

### **2.- RAPIDEZ DE LA PELOTA.**

La rapidez de la pelota es lo que los jugadores denominan normalmente "fuerza de la pelota".

Físicamente, la rapidez de la pelota dependerá de la fuerza que se le aplique. Por lo tanto, para obtener una pelota más rápida habrá que darle más fuerza, y esto se conseguirá con una mayor rapidez de la pala, por lo cual será necesario darle aceleración. Cuanta más aceleración de la pala en el momento de tocar la pelota, más fuerza le daremos a esta pelota y, por lo tanto, mayor rapidez tendrá.

Lo que suele pasar cuando un jugador tiene una pelota fácil, es que la quiere pegar fuerte. A menudo ocurre que la quiere pegar mucho más fuerte que su umbral, y por lo tanto, la puede fallar.

También puede pasar que, debido al cansancio físico local del codo o del hombro, al cabo de unas cuantas pelotas que entren, no entre la siguiente porque este cansancio puede provocar un retraso en la contracción del músculo (Es decir, el músculo no se contrae con la rapidez que quiere el jugador).

También puede pasar, que debido a un cansancio local, las sensaciones propioceptivas (Kinestésicas) salgan totalmente deformadas.

## **El estado mental en la competición y en el entrenamiento**

Anexo 1 : Exigencias para jugar bien

Autor: Gérard Le Roy  
Traducción: Joan Arnau  
Escola Catalana d'Entrenadors  
Federació Catalana de Tennis de Taula

### **3.- REGULARIDAD.**

Es una forma de trabajo en la cual se repite unas cuantas veces un movimiento con el fin de construir una memoria motriz de este movimiento, de una manera más eficiente.

A los jugadores normalmente no les gusta la regularidad y encuentran este trabajo aburrido. El resultado es que trabajan hasta 7 u 8 repeticiones y después se desconectan, y seis meses después constatamos que rechazan totalmente de trabajar hasta 100 repeticiones.

Además, el trabajo de regularidad ha de hacerse de manera consciente.

Generalmente los jugadores rechazan incluso el trabajar durante 5 minutos con regularidad.

Para trabajar la regularidad es necesario hacerlo por debajo del umbral, dado que para que se alimente la memoria motriz, es imprescindible trabajar con éxitos.

Cuando se supera el umbral, empiezan a producirse fallos. Entonces ya no se trabaja la regularidad.