

MÓDULO 1

Unidad 5

El trabajo con debutantes.

1.5.1.- La empuñadura de la pala.

1.5.2.- Las acciones pala / pelota.

1 - Pegar.

2 - Empujar.

3 - Rascar.

4 - Amortiguar.

1.5.1.- La empuñadura de la pala.

Primeramente se ha de definir como ha de ser la pala de un debutante.

La madera ha de ser:

- **Ligera**, para no perjudicar los tendones de la muñeca. Es mejor que sea más corta (15 cm entre el mango y la punta), para disminuir la palanca entre la muñeca y la punta. De las palas que podemos encontrar en los comercios se les puede quitar fácilmente hasta 1,5 cm (entonces se debe acortar consecuentemente un poco el mango).
- **Equilibrada** o más pesada en el mango. Si el centro de gravedad puede caer dentro del mango mejor.
- **Delgada**: las sensaciones son más buenas con una hoja fina que con un grosor muy grande de madera. Cinco pliegues es lo ideal.
- **Medianamente dura**: nada de estas maderas muy duras que son demasiado rápidas, ni tampoco de estas tan tiernas que vibran y deforman las sensaciones. La combinación ideal son 2 pliegues tiernos y 3 de duros.

Los recubrimientos han de ser:

- De **esponja delgada (1 o 1,5 mm)**, **ligera** (atención con las esponjas de campeones superduras y rápidas, que dan pocas sensaciones y son pesadas), **blanda** para que no sea demasiado rápida y que la pelota llegue hasta la madera. Cuidado con la cantidad de cola, que es importante: poner poca cola y bien repartida.
- De **gomas de buena calidad** (nada de estas baratas que resbalan) que tienen una **adherencia normal**, y sobre todo **limpias**, mantenidas adhesivas, sacándoles regularmente la película seca de la superficie rascando con la palma de la mano.

[Nota del autor: aquí hablaré únicamente de la empuñadura europea. Aparte del hecho que no tengo ni la competencia suficiente para hablar de la empuñadura asiática, (en mi carrera de entrenador no he visto más de veinte jugadores jugando con empuñadura asiática), considero que en los últimos veinte años el juego ha evolucionado de tal manera que resulta realmente excepcional la posibilidad de aconsejar la adopción de la empuñadura asiática a un jugador joven aquí en Europa.

Todos los entrenadores están de acuerdo en decir que el estilo de juego es en primer lugar una cosa cultural. Cuando un debutante europeo elige la empuñadura “lapicero”, se ha de considerar que tiene la intención de desarrollar un juego rápido y agresivo, con la connotación de un juego de piernas excelente. El hecho de jugar de una manera diferente a la de sus compañeros exigirá de parte del jugador una fuerte personalidad y afirmación de sí mismo. Se ha de reconocer que los debutantes con empuñadura “lapicero” progresan más rápidamente (en lo que respecta al nivel de competición) durante los dos primeros años de juego, hasta que los adversarios les puedan molestar con una colocación idónea de la pelota y controlar bien las entradas.

El ataque de derecha (primero sin, y después con top-spins) de los jugadores con empuñadura asiática ha sido sin duda el arma más temida por los jugadores defensivos. Pero en los últimos veinte años, a medida que disminuían los jugadores defensivos, se fue desarrollando el juego con rotaciones de derecha y sobre todo de revés (imposible con empuñadura “lapicero”), que condujo a algunos entrenadores chinos a adoptar la

empuñadura europea. Esto no quiere decir que ya no volveremos a ver jugadores excepcionales como Jiang Jia Liang o Yoo Nam Kyu, pero dudo mucho que veamos algún jugador europeo excepcional con este sistema de empuñadura.

No aconsejaré a un entrenador debutante que se arriesgue con la empuñadura “lapicero” (a no ser que él mismo sea un jugador con este tipo de empuñadura), por una razón sencilla: la imposibilidad de ayudar al jugador cuando tenga un problema de empuñadura, a causa de su falta de experiencia personal, que no le permitiría analizar la dificultad de su alumno.]

¿Es necesario o no insistir en una empuñadura “correcta”?

¿Qué es una empuñadura correcta? Es un compromiso entre dos nociones:

- por una parte, los conocimientos teóricos de ergonomía de los técnicos,
- por otra parte, las sensaciones propias del jugador.

La primera noción busca la eficacia máxima en términos de rapidez, rendimiento futuro de la transmisión de energía a la pelota, y de ergonomía, es decir de ahorro de energía.

Los entrenadores han pensado siempre en una empuñadura “estandar” que permita jugar tanto de derecha como de revés, sin cambiar la posición de la pala en la mano, pensando que este cambio podría representar una pérdida de tiempo para pasar de la derecha al revés, o viceversa. Por otra parte, con los jugadores poco experimentados, también hay la posibilidad que, en el curso del juego rápido, el ajuste de la pala en la mano no se haga siempre de manera correcta, provocando faltas de habilidad.

La realidad del jugador de hoy es que para dar efecto a la pelota en el top-spin, de derecha o de revés, es necesario que la pala esté “cerrada” respecto a la pelota. Para ganar tiempo, lo enseñaremos desde la iniciación, en vez de esperar a que el jugador lo descubra solo: así pues, se ha de enseñar a hacer resbalar el índice y el pulgar sobre la pala.

La última exigencia es que la cara de revés ha de permanecer cuanto más descubierta mejor, es decir, que el/los dedo/s no han de ocupar demasiado espacio sobre la goma.

La segunda noción se encarga de la sensación de comodidad para el jugador. Hemos de saber que la parte más sensible de la mano y más representada en las áreas sensoriales del cerebro es la parte formada por el pulgar, el índice y el primer metacarpiano: precisamente la que nos interesa para empuñar la pala. El debutante ha de entender que se ha de coger la pala como si el pulgar y el índice fueran una pinza. Los otros dedos no han de agarrotarse nunca sobre el mango.

La dificultad viene del hecho que el debutante intenta jugar de derecha imaginándose que toca la pelota con la mano abierta y plana: la pala tiene tendencia a recubrir toda la mano abierta y los dedos se estiran sobre la goma de revés. A veces todos los dedos, a veces sólo uno o dos. Se le ha de explicar que el planteamiento es falso aun que sepamos que es la empuñadura la que da las sensaciones más buenas para jugar de derecha), y que el planteamiento justo es imaginarse que sólo juega con el índice.

De revés pasa también que el debutante se imagina que juega con la pala perpendicular y el antebrazo: el pulgar se coloca en el medio detrás de la pala, y el antebrazo actúa como un pistón. La imagen más conveniente será otra vez la de que sólo juega con el índice, pero ahora, con el dorso del índice.

Este aspecto de la empuñadura de la pala es tan importante que si no insistimos desde las primeras horas de juego con una empuñadura correcta, el futuro del jugador puede verse perjudicado. En cambio, vemos a menudo un jugador que ha adaptado su empuñadura de la pala a su juego. No se trata de un defecto, al contrario: la experiencia provocará una habituación en la utilización de la herramienta hasta que esta, a la larga, casi formará parte del cuerpo. El jugador tiene una sensación memorizada que hace que se olvide totalmente del aspecto sensorial de la pala en competición (sí por casualidad se presentara una sensación rara, esta percepción provocaría una molestia grave, que podría hacer perder el partido). Hemos de pensar que el jugador experimentado hace servir su pala tal como cada uno hace servir un bolígrafo: nadie se preocupa nunca de su empuñadura del bolígrafo, ¡y esto que son diferentes de una persona a la otra!

1.5.2.- Las acciones pala/pelota.

Los debutantes han de saber (no hacerlo enseguida) que hay cuatro tipos de acciones diferentes que se pueden hacer con la pala a la pelota:

1.- **PEGAR.** No presenta ningún problema, porque todos los jugadores han empezado así. La pala choca contra la pelota y esta recibe la energía del choque. La dirección viene dada por la inclinación de la pala y la dirección del movimiento.

2.- **EMPUJAR.** Ya es más problemático para un debutante: la pala empieza el movimiento sin rapidez ni impulso, y la aceleración se hace casi en el momento del toque. La sensación es la de llevar la pelota hacia una dirección. La energía es la del empujón, la dirección la que da el desplazamiento de la pala mientras está en contacto con la pelota.

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

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

Las acciones básicas entran en combinación entre ellas para formar los golpes básicos del tenis de mesa. Es importante empezar con una información sobre todas las acciones, porque los debutantes tienen tendencia a creer que sólo existe la pegada. Aparte de esto, las acciones constituyen los núcleos de los golpes.