

MÓDULO 1

Unidad 6

1.6.1.- Los cuatro ejes de trabajo.

1.6.2.- El objetivo pedagógico.

1.6.3.- Los doce objetivos del eje 1.

1.6.1.- Los cuatro ejes de trabajo.

¿Qué es un eje de trabajo? Es un conjunto de ejercicios progresivos que tienden a un único objetivo pedagógico. Este objetivo puede ser muy reducido y preciso, o al revés, bastante amplio y general, y no sabemos a la hora de empezar que forma tendrá el trabajo acabado. Ejemplos:

- **Eje de trabajo de cortar fuerte y corto sobre pelotas cortas:** tocar fino, encontrar la inclinación adecuada, amortiguar con un golpe seco, acelerar con la muñeca, controlar la extensión del codo, buscar una trayectoria curva, ...
- **Eje de trabajo de amplitud del desplazamiento:** partiendo de las posibilidades actuales del jugador, alargar el paso, mejorar la impulsión del pie de partida, mejorar el equilibrio del pie receptor ...

Esta manera de trabajar permite:

- trabajar con objetivos precisos
- controlar la progresión del jugador, puesto que la progresión se encuentra implícitamente incluida en el eje de trabajo,
- programar muy rápidamente las sesiones de trabajo, sabiendo que cada sesión ha de contener un cierto tiempo dedicado a cada uno de los ejes escogidos para esta sesión.

Podemos decir por ejemplo que el trabajo efectuado por el jugador a lo largo de su carrera, desde el primer día que toca una pala se puede situar en cuatro grandes ejes principales:

EJE 1: Aspectos físicos del TM - Acciones pala/pelota

----->

EJE 2: Construcción del punto - Esquemas de juego

----->

EJE 3: Técnica (eficacia y ergonomía de los golpes)

----->

EJE 4: Entrenamiento (rendimiento)

----->

El desfase entre los ejes se ha colocado a propósito con el fin de indicar que el inicio del trabajo sobre cada eje se empieza en momentos diferentes de la carrera del jugador.

Este desfase entre el comienzo de los diferentes ejes puede ser variable y depende de la rapidez de progresión del debutante. A pesar de ello, el orden mencionado es invariable, y corresponde, para simplificar, a las tres formas fundamentales de la intervención del entrenador:

- 1.- El aprendizaje (ejes 1 y 2)
- 2.- El perfeccionamiento (ejes 3 y 4)
- 3.- El entrenamiento (eje 4)

Depende de la rapidez del debutante en asimilar las diferentes situaciones, pero atención en no cometer el error de quedarse mucho tiempo en una situación hasta que esta sea asimilada antes de pasar a la siguiente: el niño no procede por etapas “completas”, y es a menudo, en una situación diferente que los elementos de la situación precedente son asimilados.

Frecuentemente, es el comportamiento del jugador que determina el paso de un eje al otro. El ejemplo más claro es el del paso del eje 1 al 2: se nota un ligero cambio en la actitud, ayer volcada sobre sí mismo, totalmente preocupado por los problemas pala-pelota-mesa, hoy orientado hacia una voluntad de hacer participar al contrario, realizar un intercambio o marcar un punto. Es el momento de hablar de las reglas de juego.

El punto más importante es que se ha de comenzar a jugar puntos (de manera muy sencilla) antes de trabajar la técnica. Se ha de enseñar el punto como una cosa pensada, que tiene dos vectores:

- sorprender
- molestar al adversario.

El trabajo del punto ha de empezar con un servicio. Es importante pues, dar una información sobre la normativa y los diferentes servicios, insistiendo sobre el aspecto táctico del servicio.

La técnica vendrá más tarde cuando se busque la eficacia en los golpes.

1.6.2.- El objetivo pedagógico.

Hemos de remarcar que hay una ambigüedad referente a este término. “Objetivo pedagógico” tiene una connotación de comprensión plena y total por parte del jugador del sujeto enseñado, por oposición a “aprendizaje”, que puede incluir todas las formas de condicionamiento.

En este contexto, el objetivo de la enseñanza consiste en conducir al jugador a dominar una situación (que el mismo será capaz de identificar en el momento que se vuelva a presentar), y disponiendo de todos los datos, estará preparado para percibir los elementos pertinentes de la situación, para elaborar una solución que le satisfaga.

1.6.3.- Los doce objetivos del eje 1.

Aquí daremos un ejemplo de progresión de la iniciación a partir de la primera lección. Esta progresión es la típica para niños de 8 años.

1.- Imprimir una trayectoria dada. Hacer variar la angulación horizontal y vertical, modificando la abertura y el ángulo de la pala. Las trayectorias serán:

- curva y larga
- curva y corta
- tensa y larga
- tensa y corta

2.- Observar una trayectoria para identificar en ella los parámetros determinantes: dirección, altura, largura.

3.- Acción sobre la pelota: empujar. Llegar suavemente con la pala cerca de la pelota y acelerar intentando prolongar el contacto hacia una dirección deseada.

4.- Apartarse de la pelota para jugar de derecha: apartarse (o pivotar) de una pelota que llega al cuerpo para liberar el brazo derecho (para un diestro) y jugar de derecha.

5.- Desplazamiento en profundidad: Según la largada de la pelota, adaptar su colocación más cerca o más lejos de la mesa.

6.- Variar la rapidez de juego: modificar la velocidad del intercambio cogiendo la pelota más pronto o más tarde dentro de su trayectoria.

7.- Diferenciar el golpe de derecha del de revés: dividir el espacio en dos semi-espacios: en función de la dirección de la pelota que llega, en relación con el eje del cuerpo, y no con el eje de la mesa, adoptar una posición de golpe de derecha o de revés.

8.- Acción sobre la pelota: liftar: iniciación a la rotación hacia adelante con trayectorias curvas.

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 6

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

9.- Acción sobre la pelota: cortar: iniciación al retroceso y consecuencias en la trayectoria, el bote, y la reacción sobre la pala.

10.- Acción sobre la pelota: pegar: aprender a prolongar el impacto combinando pegada y empujada para dirigir la pelota.

11.- Mini-golpes, flips: a partir de las acciones precedentes, verificar que para enviar una pelota de 2,5 gramos a 1,50 m. de distancia, no hace falta una fuerza enorme, ni un gesto de tenista, en cambio, si queremos enviar la pelota con precisión, necesitamos una acción precisa de la pala sobre la pelota.

12.- Desplazamiento lateral: colocar el cuerpo y los pies en desplazamientos cortos y largos, especificando el último paso para recuperar rápidamente y armoniosamente la posición inicial.

Todos estos objetivos pedagógicos se pueden alcanzar explicando e ilustrando todos los fenómenos. Las aplicaciones toman la forma de juegos, de retos personales, de concurso, relevos, etc... Las situaciones son diversificadas: en la mesa, con una media mesa, contra la pared, al suelo, con vallas, etc...