

MÓDULO 1

Unidad 9

1.9.1.- El programa de iniciación.

1.9.2.- Métodos de progresión.

1.9.3.- Metodología y didáctica del tenis de mesa.

1.9.1.- El programa de iniciación.

Parece evidente: el programa será diferente según los objetivos.

¿Qué objetivos? Los a corto plazo. Según si:

- Queremos resultados rápidos, tener un campeón infantil (o alevín), cosa que necesita un juego bastante reducido (se puede plantear un juego bastante coherente con cinco o seis golpes) que trabajaremos no de cara a un futuro, sino para obtener una eficacia inmediata, dirigida de manera que moleste o sorprenda a los contrincantes (que son fáciles de analizar, ya que son muy jóvenes), o
- Queremos desde ahora una garantía de que el jugador tenga un surtido amplio de posibilidades, y cuando crezca, tenga muchas posibilidades abiertas, que no sabemos aún como saldrán, pero si sabemos que si no preparamos ahora la posibilidad de desarrollo futuro, mañana o pasado mañana será demasiado tarde.

En el primer caso, lo máximo sería escoger una pala combinada, y enseñar al debutante las trampas correspondientes, y, en el segundo el caso, enseñar de manera refinada todas las posibilidades de lo que se puede hacer con una pala y una pelota, como una especie de búsqueda de la perfección, que no se acabaría nunca, como un virtuoso que nunca daría un concierto.

Porque la piedra de toque es esta: el concierto, o en nuestro caso, la competición. Es ella la que nos obliga a definir un compromiso entre los dos extremos. Sabemos que:

- Si hacemos demasiada competición demasiado pronto, el juego del jugador se fija, deja de progresar, porque el jugador utiliza los esquemas de juego en los que tiene más confianza, consolida los automatismos que tiene (en este caso, si es muy joven, tiene pocos automatismos, poco flexibles), y en conjunto, su juego se desarrollará dentro de un marco muy reducido, e incluso llegará al máximo que le permita su bagaje inicial.
- Si no hacemos competición desde una cierta edad, toda la parte de experiencia y de análisis táctico y mental de la competición (que sabemos que es imprescindible en el ámbito del alto rendimiento) no se hará a tiempo. Además, si el objetivo es el alto rendimiento, la preparación para la competición es un aprendizaje en si mismo al menos tan importante como la parte técnica, sino más importante. En cualquier caso, si no hacemos ninguna competición, correremos el riesgo de encontrarnos un día con un virtuoso incapaz de competir porque no tiene las cualidades de competidor, y no habremos tenido la ocasión de darnos cuenta de ello.

Por otra parte, el hecho de participar o no en las competiciones es primero de todo una cuestión de motivación del club y del entrenador (¡A veces también del/de los padre/s!), y son consideraciones que hemos de tener en cuenta. Lo ideal es hacer las competiciones necesarias para la progresión del jugador (también de cara a su futuro de competidor), ¡y basta!. Podemos intentar de dar unas orientaciones generales:

- Ha de haber dos tipos de competición: la que se ha de ganar (o hacer en ella un papel óptimo), y la que sirve de prueba de las adquisiciones (una especie de test). En la mayoría de los casos, los jugadores que no entienden como funciona la progresión en un deporte, sufren tanto en la una como en la otra, y más vale que estos no hagan competición del segundo tipo. Para los que sí

puedan hacer tests entre dos competiciones serias, el beneficio será evidente, porque serán aquellos los que utilizarán en el partido lo que han aprendido en el entrenamiento.

- El intervalo entre las competiciones ha de dejar el tiempo:
 - 1.- De sacar provecho de la competición pasada
 - 2.- De prepara la competición siguiente.
- Nunca se ha de poner al jugador en una situación de fracaso inexplicado. Si este fuera el caso, la pérdida de confianza (en sí mismo y en el entrenador) sería un precio demasiado caro para él: las competiciones se olvidan, los fracasos mal vividos, nunca.
- Las competiciones se preparan, incluso las fáciles (esto impide al jugador de hacerse ideas falsas, o de tener un comportamiento indigno respecto a sus oponentes). Los jugadores han de aprender, cuanto antes mejor, a “pensar” sus competiciones, antes y después.
- Las competiciones han de servir para situarse en una jerarquía de jugadores, pero los jugadores han de acostumbrarse al hecho de que entre una victoria y una derrota sólo hay dos puntos de diferencia. Razón de más para no tirar ni un solo punto.
- Los jugadores también han de ser informados de que el nivel de juego depende de la preparación, de que la preparación de la competición es incompatible con el perfeccionamiento, y que de tantas competiciones que hay tan cerca una de la otra, si hiciéramos mucha preparación de competición, nunca haríamos perfeccionamiento.

Al fin y al cabo, si se aprende a jugar, es para hacer competición algún día, entonces hemos de incluirla dentro de la iniciación, pero escogiendo las pruebas con mucha precaución, y reservarnos la posibilidad de cambiar el calendario de un niño en concreto (tener una plantilla, por ejemplo), con el fin de no perjudicar su aprendizaje:

- Cuando se ha aprendido una cosa que parece bien asimilada, de la que el jugador está contento, y que la utiliza en los partidos en la sala, será la hora de hacer una competición (la prepararemos).
- Cuando vemos que un jugador aun no está a punto, que duda de lo que hace, o que falla muchas pelotas en el entrenamiento, le explicaremos que aun no es el momento de presentarse a la competición, de la misma manera que un músico no actuaría si no supiera tocar su partitura.

Sería ideal que cada entrenador pudiera escoger el programa personalizado para cada jugador, en función de la rapidez de asimilación del jugador, de sus intereses para un tipo de juego, de la progresión de los demás (“¡se ha de ganar para obtener el título que necesitamos para que el club reciba la subvención, puesto que sino no sabemos como acabar la temporada!”), de los objetivos de la junta directiva del club, de la capacidad del jugador de aguantar el estrés de la competición, de la motivación del/de los padre/s o del jugador (todo el mundo habrá oído aquel chiste del chileno que le decía a su hijo: “- este, no lo has de volver a perder, porque no aguanto la mirada del padre cada vez que te gana su hijo”), sabiendo porque escoge esta cosa y no la otra. **Ser entrenador, es esto.**

[Nota del auto: pienso que en Catalunya, los jugadores jóvenes hacen demasiadas competiciones. No digo que haya demasiadas competiciones, al revés, podría haber aun más si los directivos de los clubes, que también hacen de choferes, fueran ayudados por otras personas que se encargaran de llevar a los niños. De estas personas hay, conozco a algunas, se lo agradezco y las saludo cordialmente. Podría haber más, muchas más... Pero los jugadores se creen obligados a participar en todas las competiciones, y luego vemos actas de partidos con 21/3, 21/4, que realmente... Una competición es interesante cuando hay una igualdad de nivel.

Otro punto de vista que comparto desde hace 15 años es el que considera que las competiciones oficiales empiezan demasiado pronto. Con ello quiero decir que hacer una competición oficial que designa a un campeón, (ya sea de comarcas o estatal no cambia nada), que lleva un año o dos de tenis de mesa, no tiene ningún sentido, y además, es contraproducente: el jugador acostumbra a pensar que ha de defender un título, cuando ¡aún le

queda por aprender todo el tenis de mesa! Él tenderá a fijar su juego, y tendrá más dificultades para progresar que si aprendiera sencillamente a jugar antes de competir.]

1.9.2.- Métodos de progresión.

Se resumen en buscar los umbrales para cada ejercicio: o los buscamos por debajo, o los buscamos por encima:

1.- Búsqueda por debajo: empezamos con un nivel de dificultad que el jugador puede asumir, y lo incrementamos progresivamente, hasta que empiece a tener problemas. Habremos encontrado el umbral del jugador para este ejercicio y este parámetro. Después se tratará de trabajar alrededor del umbral, incrementándolo a medida que el jugador vaya progresando. La ventaja es que nunca habrá situación de fracaso para el jugador. El inconveniente es que el procedimiento requiere tiempo.

2.- La búsqueda del umbral por encima es mucho más rápida: empezamos a un nivel alto de dificultad, y vamos rebajando rápidamente este nivel hasta que el jugador se adapte. Evidentemente, es importante no alargar cada etapa situada por encima del umbral, porque la ausencia de éxito no sea demasiado pesada. La ventaja es la rapidez para acertar el umbral, y el hecho que el jugador conozca con antelación las dificultades futuras que habrá de superar. El inconveniente evidente es el riesgo de la situación de fracaso que algunos jugadores aguantan mal.

1.9.3.- Metodología y didáctica.

¿Cómo podemos compaginar lo que hemos visto respecto a la didáctica del tenis de mesa con un método sencillo y fácil de poner en marcha?

En lo que se refiere al orden en el que añadimos las variables alrededor de un núcleo hasta llegar a una fase real de juego, casi no hay reglas respecto al contenido. Parece que todas las posibilidades funcionen. Respecto a la forma, siempre hay la exigencia de vigilar las dificultades

encontradas, de respetar el ritmo de progresión del jugador (sin perder tiempo: ver umbrales), y respetar algunos principios:

- No esperar a que se haya conseguido un nivel muy alto de dificultad con una variable para añadir la siguiente. Más vale trabajar más variables a la vez con un nivel mediano que pocas variables a un nivel alto (esto se corresponde con el nivel real del jugador en competición).
- Alternar el trabajo con iniciativa y contra iniciativa (el jugador ha de jugar contra las pelotas que estaba dando antes, y esto le ayudará a entender cuales son las maneras de molestar y de sorprender).
- Hacer 2 periodos de 5 minutos cada uno antes que 1 periodo de 10 minutos cada uno (consecuencia del principio precedente). Aparte de los ejercicios fuertes que cansan físicamente, y que haremos de 1 a 3 minutos según el caso, un ejercicio ha de durar como mínimo 5 minutos, y como máximo 10 minutos, en algunos casos 15. Los ejercicios se pueden repetir (a menudo la segunda vez sale mejor que la primera).
- Alternar
 - Ejercicios que exciten y ejercicios que calmen (ejemplo: ejercicio de rapidez y ejercicio de control de pelota).
 - Ejercicios en los que el jugador tiene dificultades y ejercicios que le salen bien (refuerzo de la confianza).
 - Ejercicios que exigen concentración y ejercicios que desahogan (para contrarrestar la eventual frustración).
 - Trabajar las pelotas cortas (precisión) antes que las pelotas largas (movimientos más amplios).
 - Trabajar el desplazamiento lo máximo posible en fase de juego. Si se trabaja fuera de la mesa, acabar con el mismo ejercicio jugando puntos o fases de juego.

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 9

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

- Trabajar la precisión antes de que el jugador esté cansado. La fatiga es un enemigo mortal de la precisión. Veremos que se puede hacer lo contrario, para aumentar la dificultad de la búsqueda de la precisión, pero en la etapa del entrenamiento, no de la iniciación.
- Trabajar con un ejercicio irregular después de un ejercicio de regularidad, nunca dejar un jugador con un ritmo regular en la cabeza, a no ser un ejercicio de rapidez máxima.
- Trabajar con un ejercicio de “tempo” normal o rápido después de haber trabajado con un “tempo” ralentizado.

En lo que se refiere a la compaginación, procedemos con ejes: por ejemplo, supongamos que estamos trabajando con 4 ejes que son: entrada de derecha, servicio cortado, piernas hacia el revés (pivotar), y control de la primera pelota. Cada jugador ya ha hecho 4 sesiones de este programa, y cada uno ya tiene un cierto nivel en cada eje, y nadie tiene el mismo nivel que el otro. Para un jugador X,

Eje 1: -----X----->

Eje 2: -----X----->

Eje 3: -----X----->

Eje 4: -----X----->

La X representa su nivel de hoy en cada eje de trabajo. En consecuencia, él hoy hará los ejercicios correspondientes a su nivel, con un jugador que tenga más o menos el mismo nivel en este eje. A partir del momento que tengamos clara la progresión de ejercicios para este eje i este jugador, la sesión de hoy caerá por su propio peso:

Ejercicio de dificultad mediana para los ejes 1 i 2.

Ejercicio de poca dificultad para el eje 3.

Ejercicio de dificultad avanzada para el eje 4.