

## MÓDULO 2

# Unidad 8

## **ENT3.- LA HABILIDAD ESPECÍFICA.**

### **2.8.1.- El desarrollo de la habilidad específica.**

#### **2.8.1.- El desarrollo de la habilidad específica.**

Hemos visto que las unidades físicas del tenis de mesa son del orden de la decena de gramos y de la décima de milímetro. Esto explica la dificultad que presenta el tenis de mesa para las personas que juegan por primera vez. Pero no se ha de pensar que todos los jugadores consiguen esta precisión. Muchos se conforman con algunas referencias de golpes, y si les pedimos que maticen sus golpes, son totalmente incapaces de hacerlo. Una vez más, esto es una consecuencia de la automatización rápida.

Cuanto antes mejor, se ha de tener muy en cuenta el aspecto de la sensibilidad de los golpes, y procurar que la búsqueda de matices en los toques de pelota dure mucho tiempo.

Este concepto incluye:

- La “fuerza” del golpe, que podemos desglosar en:
  - fuerza del empuje
  - momento de la aceleración
  - medida de la aceleración.

- La precisión en la dirección del golpe (distancia / diana)
  
- La cantidad de efecto (si es preciso) que se puede dividir en:
  - presión de la pelota sobre la pala,
  - momento de la aceleración,
  - rapidez de la pala,
  - medida de la aceleración, etc...

Todos estos parámetros no son mensurables, pero podemos encontrar unas cuantas situaciones en las cuales algunos parámetros se convierten en cantidades mensurables: tiempo, distancia. Por ejemplo, para medir la “fuerza” de un ataque, podemos medir a que distancia de la mesa cae una pelota atacada. El jugador ha de pegar una pelota que deja caer desde 30 cm. sobre una diana dibujada en la mesa y acertar otra diana del otro lado de la mesa. Mediremos la distancia máxima donde cae la pelota. La distancia no será del todo proporcional a la rapidez inicial de la pelota, pero la medida absoluta permitirá medir la progresión.

Podemos inventar diversas situaciones según lo que queramos medir, y será un ejercicio de creatividad, no tan solo para el entrenador, sino también para los jugadores, que lo considerarán un juego.

Para medir el efecto en el top-spin, podemos poner la mesa contra la pared y medir hasta que altura sube la pelota.

Las dianas dibujadas sobre la mesa son los ejemplos más conocidos y quizás más útiles.

Cuando se ha decidido cual es la situación que se utiliza, se han de decidir las medidas de los diferentes parámetros (donde se ponen las dianas, que medidas tienen, etc.), y como las podemos hacer variar para que la situación sea más fácil o más difícil. Después se podrán empezar los intentos.

Lo más sencillo consiste en contar el número de aciertos de cada veinte intentos. Se pueden presentar tres casos:

- Si el número de aciertos es inferior a 8/20: la situación es demasiado difícil para el jugador. Las variaciones que podrían producirse no son discriminantes, hay un porcentaje de suerte demasiado elevado. Se ha de disminuir el grado de dificultad del parámetro que queremos trabajar (diámetro de la diana, distancia, fuerza de las pelotas que llegan, “tempo”, etc.)
- Si el número de aciertos está entre 8 y 13: la situación es idónea, se ha de continuar para conseguir 14/20.
- Si el número de aciertos está entre 14 y 20: la situación es demasiado fácil, se ha de aumentar la dificultad hasta que el resultado baje por debajo de los 14.

Este método se puede utilizar para cualquier tipo de trabajo, incluso para los esquemas de juego, a partir del momento en que tengamos una medida objetiva de aciertos, aunque sea sólo si (ha entrado) o no (no ha entrado).