

MÓDULO 2

Unidad 9

ENT4.- LA RAPIDEZ

2.9.1.- El desarrollo de la rapidez.

2.9.1.- El desarrollo de la rapidez.

El tiempo entre dos pelotas seguidas jugadas por el mismo jugador se puede desglosar de la siguiente manera:

- Observación de lo que hace el contrincante (falla o devuelve la pelota).
- Observación de las características de la pelota.
- Decisión de jugar esta pelota de tal manera (concepción de un programa motriz).
- Ejecución del programa motriz.
- Observación de qué hace el contrincante (se vuelve a iniciar el ciclo).

Trabajar la rapidez significa acortar el tiempo necesario para un ciclo. No todas las fases se pueden reducir de la misma manera.

En primer lugar, hemos de diferenciar el concepto de ganar tiempo del concepto de anticipar: la anticipación es una especie de apuesta a propósito de la acción que ejecutará el contrincante. Si ha acertado, estupendo, sino mala suerte. Es evidente que estadísticamente hay una

razón para que un jugador anticipe la acción del adversario: en un gran número de ocasiones, el porcentaje ha de estar a favor de la anticipación. Será la experiencia la que le dará al jugador la sensación de que el contrincante sólo tiene una solución razonable, y que si escoge otra, sus posibilidades de éxito serán pocas. Y si a pesar de todo entra la pelota, será debido a un golpe de suerte que pertenece al grupo de las escasas posibilidades estadísticas. Es indispensable dejar claro que un jugador que anticipa no se ha de enfadar si se equivoca al apostar.

En cambio, acortar el tiempo de la observación para obtener informaciones más precoces, no es del todo una apuesta. Se han de observar los elementos en el siguiente orden:

- El eje de los hombros del contrincante da una indicación sobre la dirección que le dará a la pelota.
- La posición de la pala antes de que toque la pelota enseña como será la pelota (que golpe y que características).

Este tiempo permite ya prepararse: dirigirse hacia el lugar donde se jugará la pelota y colocar la pala en el inicio del movimiento. Esto también da tiempo para observar mejor las características siguientes:

- largada,
- altura,
- efecto de la pelota,

en este orden, y esto permite decidir más temprano y en buenas condiciones lo que se puede hacer con esta pelota. Si esta decisión se toma temprano hay la posibilidad de ir a jugar la pelota más adelante, sino, no es posible de ninguna manera. Al final, si toda la toma de información no ha ocupado todo el tiempo, se pueden modificar los últimos parámetros que daremos a la pelota: la colocación, por ejemplo.

La estrategia de la observación puede ser diferente según los casos: el jugador decide primero de hacer tal golpe (un top-spin por ejemplo), y

sólo después observa las características de la pelota para completar el programa motriz con los datos imprescindibles. En el juego lento, esta manera de operar no comporta demasiados problemas, en el juego rápido, en cambio, o cerca de la mesa, puede ser fatal: si la pelota tiene cualquier característica que impida cumplir lo que se ha previsto, ya será demasiado tarde. Esto pasa, por ejemplo, con los servicios pupa, cuando el jugador decide entrar antes de evaluar la largada de la pelota.

El enemigo de la observación justa será una vez más la automatización. Esto pasa ahora en el ámbito de la toma de información: el jugador se hace un cuadro de observación rápida que le simplifica la tarea. Es muy útil y a veces imprescindible, pero tiene el inconveniente de ser un sistema rígido, entre normas fijas: la automatización hace que el jugador no observe realmente lo que pasa, sino que espere unas cuantas señales fijas en un orden fijo, para actuar. Dicho de otra manera, el jugador es ciego para los elementos que no se ha programado que debía de observar. Desde un punto de vista cuantitativo, el jugador se programa también para actuar fuera de la observación precisa de la pelota. Si damos un esquema de juego en el que se ha de hacer primero un top-spin y después se ha de pegar, habrá muchas posibilidades de que el jugador pegue pelotas muy difíciles de pegar. En cambio, si le dejamos pegar la pelota que juzgue suficientemente alta, habrá muchas posibilidades de que deje pasar unas cuantas pelotas altas sin pegarlas. El umbral entre una pelota alta que se puede pegar y una pelota que presenta demasiado riesgo para pegarla, es muy subjetivo, y la decisión precoz predomina sobre la observación efectiva.

En lo que respecta a la rapidez de decisión, no podemos ganar demasiado tiempo, a causa de la decisión precoz. En cambio, podemos ayudar al jugador a fallar menos en sus opciones. Afortunadamente, la mayoría de las opciones en el tenis de mesa son binarias: para restar, pasar pelota o hacer flip, entrar o no entrar (pasar pelota), controlar o contraatacar, etc... Podemos ayudar al jugador a definir mejor sus umbrales a partir de los cuales podrá escoger de hacer una u otra cosa, precisamente trabajando con pelotas alrededor de estos umbrales. Esto vale la pena porque le dará más seguridad.

Ganar tiempo es fácil en la fase de ejecución, pero perjudicará la habilidad. A partir del momento que se ha tomado la decisión, el programa

motriz ya se ha puesto en marcha, esperando aún algunos parámetros. Jacques PAILLARD ha demostrado que antes de la sollicitación, el programa ya está presente en los músculos, y que la rapidez de contracción (la fuerza aplicada), dependerá de la intensidad de la sollicitación. Se supone pues, que sólo hacemos servir una parte de nuestra rapidez potencial, según el nivel de sollicitación de los músculos por parte del sistema nervioso. Esto ya lo pusimos en práctica cuando hablamos de vencer una resistencia hipotética para acelerar los movimientos (ver los golpes ofensivos). Se puede decir de otra manera: que la rapidez es una cuestión de voluntad.

Ya hemos hablado del trabajo de la rapidez a propósito de las piernas. Además, haremos dos tipos de ejercicios aparte de la educación de la observación: **ejercicios de decisión** y **ejercicios de rapidez crítica**.

- Para trabajar la **rapidez de decisión**, se han de construir ejercicios en los cuales se espere una señal para ejecutar un golpe dado: se envían con introducción manual, una serie de un número aleatorio de pelotas largas entre las cuales vendrá una pelota corta que se deberá de jugar de flip. Poco a poco, haremos el ejercicio con dos señales, tres, etc...
- Los ejercicios de **rapidez crítica** son los que presentan una repetición de acciones según el mismo orden. Puede ser una repetición de un golpe único (pegar de derecha una serie de pelotas), o una fase de juego compuesta de más golpes (la mariposa tiene dos golpes). Una manera práctica de entrenarlo es trabajar con el ritmo. Cada ejercicio cíclico tiene un ritmo, que podemos materializar por ejemplo, pegando con las manos. Después, continuando con el mismo ritmo, aceleramos poco a poco el "tempo". ¡Atención a las sobrecargas físicas!