

MÓDULO 3

Unidad 4

3.4.1.- La mejora de las cualidades físicas del jugador de tenis de mesa.

3.4.2.- La prevención de accidentes.

3.4.1.- La mejora de las cualidades físicas del jugador de tenis de mesa.

Hagamos un repaso de las cualidades que se han de trabajar:

- **Consumo de oxígeno:** Es preciso hacer subir los umbrales aeróbico y anaerobio lo más arriba posible. El umbral anaerobio no es muy útil en el partido, pero más vale tener un margen. Además, el tipo de trabajo es el mismo para hacer retroceder los dos umbrales, solo cambia la intensidad. Haremos carreras tipo “footing” regular (pulso por encima de 160 pulsaciones/minuto), o trabajo fraccionado (10 veces 300 m en vez de 3000 m).
- **Resistencia específica.** Básicamente de piernas y brazos:
 - Respecto a la intensidad del juego: ejercicios de rapidez con introducción manual.
 - Respecto al volumen: con una rapidez un poco por encima de la rapidez real de juego, aumentar el tiempo de trabajo.
- **Desplazamientos** (ver piernas en el módulo 2)
 - Amplitud
 - Rapidez

- Dinámica en el suelo: se trabaja con una cuerda de saltar, buscando elasticidad y rapidez, o con bancos suecos: bancos bajos (30 cm.), que dispuestos paralelamente, permiten una combinación de saltos para buscar coordinación, elasticidad de los músculos y fuerza.

- **Frecuencia.** Con introducción manual de pelotas. Trabajar la frecuencia de los golpes y de los encadenamientos de golpes. El método propuesto es el mismo que para la habilidad: buscando primero el umbral para cada ejercicio, y después trabajando alrededor del umbral y apuntando la progresión. En el caso del trabajo físico, no hay aciertos que se puedan contar, sino el número de repeticiones en el ejercicio: se ha de tomar la medida de la marca máxima, calcular el 70%, y realizar series con este valor. La progresión hará aparecer en poco tiempo una capacidad de hacer más series. El número de series ha de quedarse siempre entre 4 y 8. Una vez se hayan conseguido 8 series, la carga será demasiado débil, y se deberá de incrementar.

- **Esfuerzo específico.** “Interval-training”: 5 segundos de trabajo –10 segundos de descanso. Comenzar con 3 series de 10 intervalos. Aumentar poco a poco el número de intervalos. Cuando se llega a 20 intervalos, pasamos a 3 series de 10 intervalos de 6 segundos de trabajo por 9 de descanso. 40 intervalos de 6 segundos de trabajo por 9 de descanso representan un veintiuno jugado a fondo, y son 10 minutos de trabajo.

- **Cambios de ritmo.** Carrera tipo “fartlek” (en sueco = cambio de ritmo): hacer una carrera continua, cambiando el ritmo cada 100 o 200 metros. También se puede hacer en la mesa, mezclando ejercicios de rapidez con ejercicios técnicos difíciles, pero de intensidad débil. Esta última manera de hacer es muy útil para trabajar la habilidad en estado de fatiga relativa, cosa que mejora mucho la habilidad, pero es un ejercicio muy frustrante, que se ha de evitar con jugadores nerviosos.

También utilizamos los “circuit-training”, que es una forma de preparación física general, que mantiene el organismo en un estado de trabajo continuo, pero haciendo trabajar sucesivamente diferentes grupos musculares. El principio es que el grupo muscular que acaba de trabajar descansa, mientras trabaja un grupo muscular que ya ha descansado. Ejemplo: flexión de piernas, flexión de brazos, abdominales, gemelos, lumbares y dorsales, hombros, flexión de piernas, etc... El principio para el cambio de ritmo para el tenis de mesa es igual, solo serán el tipo y la intensidad de los ejercicios los que serán diferentes.

Ejemplo: hacemos 6 talleres:

- 1 topspin D y R (Ullastrell) contra – 2 bloqueo en la mesa
- 6 globos contra – 3 ataque de globos
- 5 topspin D por toda la mesa contra – 4 control desde línea 1

Haciendo una rotación cada 3 o 5 minutos (según la carga), pasando los jugadores sucesivamente por cada taller en orden creciente, tendrán una alternancia de cambios de ritmo.

- **Mantenimiento general o compensación.** Principios generales:
 - Trabajar más los abdominales que los lumbares (compensación necesaria de la postura en el tenis de mesa).
 - Trabajar más los dorsales superiores (compensación del cierre del pecho provocado por el tenis de mesa).
 - Hacer ejercicios simétricos.

3.4.2.- La prevención de accidentes.

Se ha de saber que la mayoría de los accidentes se producen a causa de la fatiga, la cual a su vez, es consecuencia de la sobrecarga.

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 3, Unidad 4

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

Mientras no conozcamos bien al jugador se ha de ser prudente con las cargas y aumentarlas progresivamente mientras se estudia la recuperación de las sesiones de trabajo.

El precalentamiento ha de servir más que nada para evitar que un organismo cansado tenga accidentes, por ello se ha de hacer cuidadosamente y progresivamente.

Los estiramientos sirven para prevenir la tendinitis que es el enemigo número 1 del jugador de tenis de mesa. Es indispensable beber en el entrenamiento y en la competición. También es imprescindible hacer estiramientos después de cada sesión.

Es preciso también evitar el cargar excesivamente la espalda para que no tengan problemas de raquis, que es un punto débil del jugador de tenis de mesa (lordosis).