

MÓDULO 1

Unidad 10

1.10.1.- Aprendizaje de los servicios rápidos.

1.10.2.- Aprendizaje de los servicios con efecto.

1.10.2.1.- Servicio cortado.

1.10.2.2.- Servicio desviado.

1.10.3.- Aprendizaje de los golpes defensivos.

1.10.4.- Aprendizaje de los flips.

1.10.5.- Aprendizaje de los golpes ofensivos.

1.10.1.- Aprendizaje de los servicios rápidos.

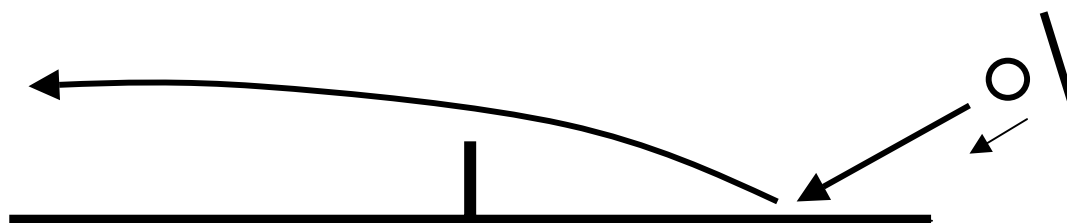
Elementos pertinentes:

- Altura del toque de pelota respecto a la mesa = altura de la red (Esquema 1.10.a).
- El segundo bote ha de ser cerca de la línea de fondo.
- Empujar (o pegar) con la pala vertical hacia adelante de tal manera que la pelota bote con un ángulo muy agudo.

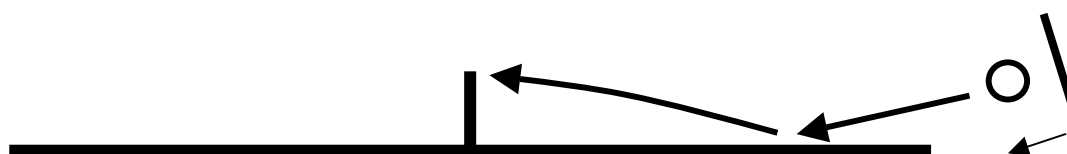
Situación de base:

- con una cesta de pelotas,
- servir en diagonal desde la esquina de revés

Esquema 1.10.a.- SERVICIO RÁPIDO.
La altura del toque es pertinente.



Esquema 1.10.a1.- Toque demasiado alto



Esquema 1.10.a2.- Toque demasiado bajo

Consignas:

- Hacer botar la pelota delante de él a treinta cm de la línea de fondo.
- Vigilar la altura de la pelota cuando pase por encima de la red:
 - si es demasiado alta, hacer botar la pelota más lejos,
 - si va a la red, apuntar más cerca de él mismo, (Esquema 1.10.b),
- Nunca disminuir la fuerza del golpe, en cambio, aumentarla (si puede el aprendiz), si el servicio puede ser más largo.

Progresión:

- Dirección (apuntar a diversos puntos de la línea de fondo adversa).
- Lifting (cerrar un poco la pala, y empujar rascando por encima).
- Lifting con efecto lateral.

1.10.2.- Aprendizaje de los servicios con efecto.

[Nota: para hacer servicios con efecto, es imprescindible tener la pala perpendicularmente al plano radio-cúbito, manteniéndola sólo con el pulgar y el índice.]

1.10.2.1.- Servicio cortado.

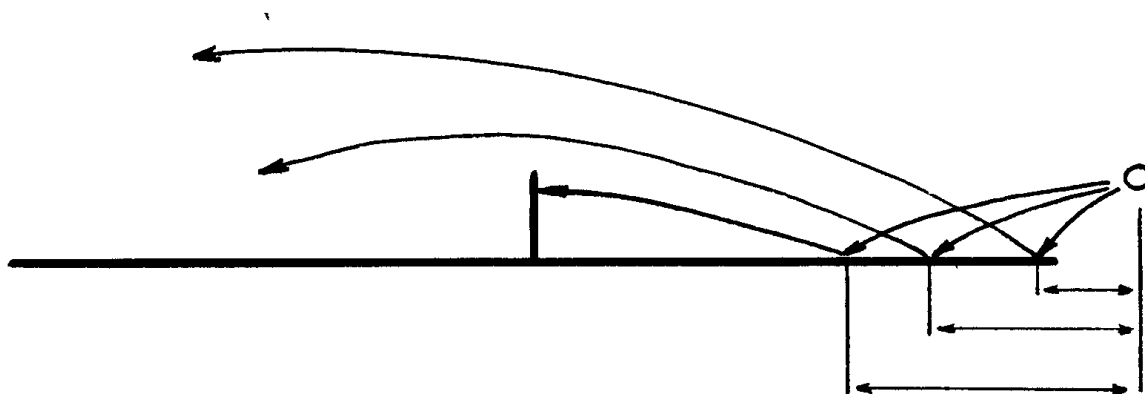
Elementos pertinentes:

- Entender el efecto cortado.

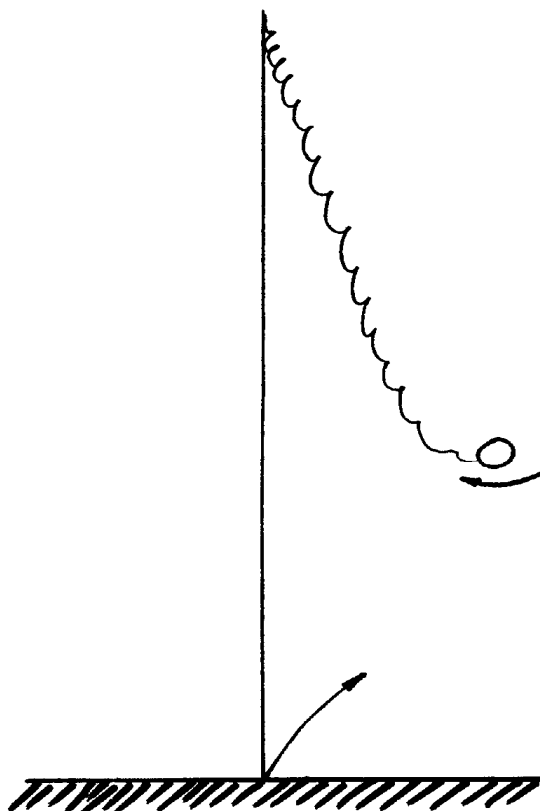
Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 10

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



Esquema 1.10.b.- Según la distancia entre el toque y el bote, la trayectoria es alta o baja.



Esquema 1.10.c.- El retroceso en el suelo.

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 10

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

- Hacer un retroceso: rascar la pelota por debajo a su lado, con un movimiento horizontal en el plano sagital, hacía adelante. La pala ha de estar casi horizontal.
- Tener la sensación de que la pala pasa un poco por delante de la pelota, subiendo un poco hacía arriba.

Situaciones de base:

1. Fuera de la mesa:

- Observar el retroceso en el suelo:
 - Cortando la pelota hacía arriba, que bote cerca suyo (a menos de 1 metro: la pelota ha de volver). (Esquema 1.10.c).
 - Aumentar progresivamente la cantidad de efecto buscando el toque fino (la pelota no tiene una trayectoria tan alta como antes, pero gira más).
 - Aumentar poco a poco la distancia del bote (siempre con trayectoria curva) siempre y cuando la pelota continúe retrocediendo.

2. En la mesa:

- El mismo objetivo: la pelota ha de hacer cuantos más botes mejor sobre la mesa; cortar con la sensación de retener la pelota.
- Observar que cuanto más efecto se le da, más lejos va la pelota.

Consignas:

- No intentar que la pelota se vaya lejos: la largura de la pelota depende de la cantidad de efecto; es una consecuencia de ello.
- Buscar un toque fino, con un golpe seco: nunca empujar, nunca pegar.

Progresión:

- Después de la situación 2: procurar que la pelota haga sólo un bote en el lado de la mesa del que sirve, y los otros botes del otro lado (la trayectoria continua siendo curva y alta).
- Cuando se consigue el ejercicio precedente, bajar poco a poco la altura de la trayectoria, hasta que sea baja por encima de la red (la pelota ha de hacer muchos botes del otro lado y quedarse allí).
- Más tarde: servicio rápido cortado: la rapidez se da con la cantidad de efecto; no empujar, ni pegar.

1.10.2.2.- Servicio desviado.

Elementos pertinentes:

- Entender el efecto helicoidal.
- Rascar la pelota por debajo delante suyo, con un movimiento horizontal en el plano frontal, hacía el lado. La pala ha de estar casi horizontal.
- Tener la sensación de que la pala sube un poco después de tocar la pelota: nos encontramos casi en la misma situación que para la cortada, pero ahora la pelota ha de ir hacía adelante.
- Entender que (para un diestro):
 - Si la pelota va demasiado hacía la izquierda, se ha de subir más la pala después de tocar la pelota.
 - Si la pelota va demasiado hacía arriba, se ha de bajar la punta de la pala.

Situaciones de base:

1. Fuera de la mesa:

- Rascar la pelota hacia arriba con un efecto helicoidal: trayectoria muy curva. Observar la desviación (Esquema 1.10.d).
- Buscar un toque fino, hasta observar una desviación importante: hacer una línea en el suelo en el plano sagital. Para un diestro, la pelota ha de hacer un primer bote a la izquierda de la línea y los otros a la derecha.
- Buscar una trayectoria corta y curva con la desviación máxima.

1. En la mesa: proceder como para el servicio cortado:

- Buscar en primer lugar de colocar la pelota.
- Después bajar la altura de la pelota.
- Dividir la media mesa adversa en 12 cuadros y buscar combinaciones. Ejemplo: primer bote en el número 1, segundo en el número 3, etc...

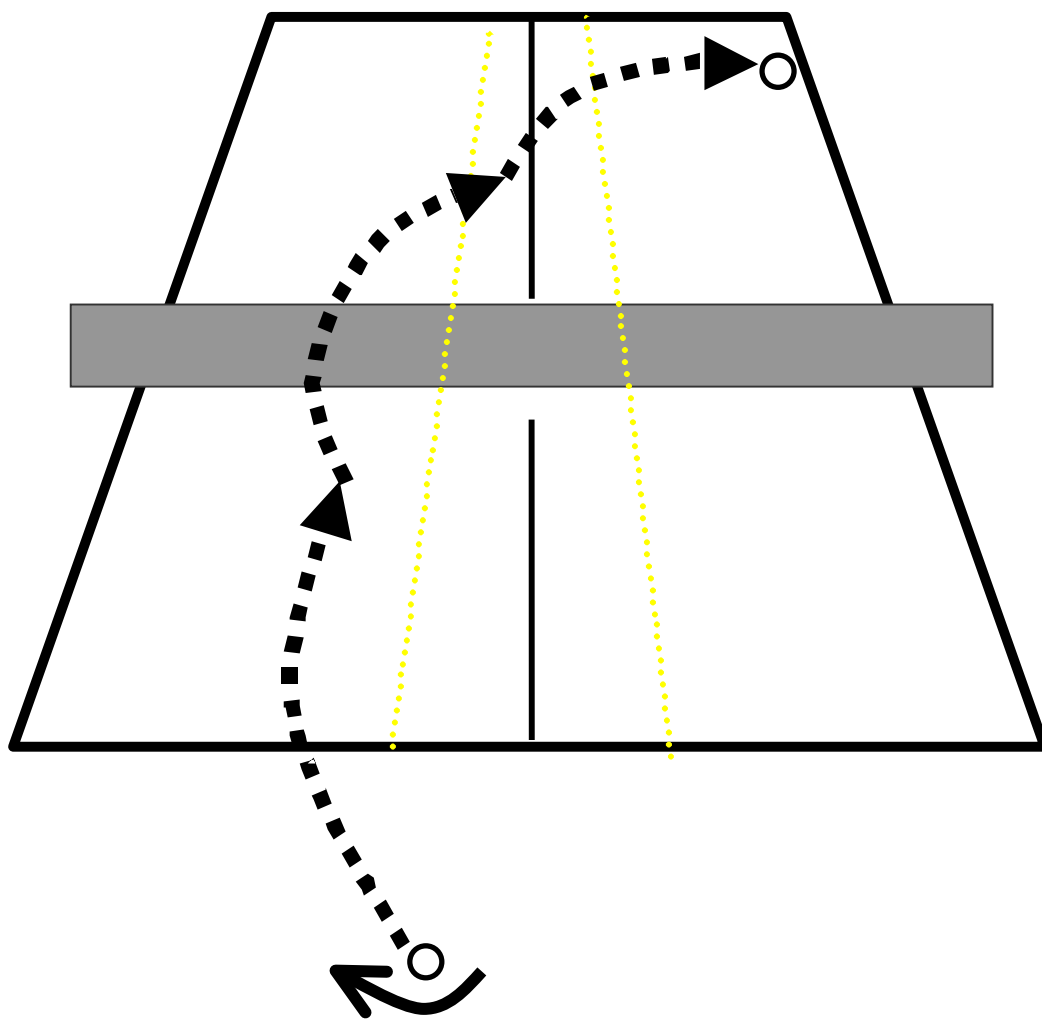
Progresión:

- Combinar: corto desviado,
cortado corto desviado,
cortado pupa desviado,
pupa desviado sin efecto,
rápido desviado,
cortado rápido desviado.

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 10

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



Esquema 1.10.d.- Trayectoria helicoidal: trayectoria desviada

1.10.3.- Aprendizaje de los golpes defensivos.

Elementos pertinentes:

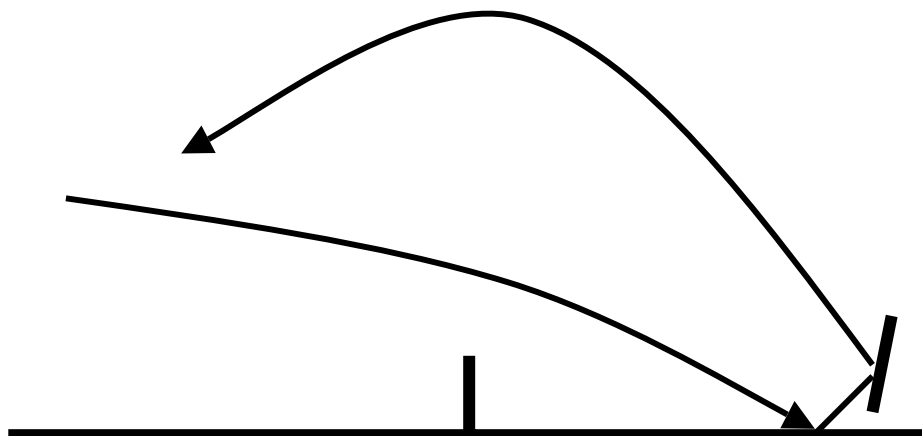
- Amortiguar: entender que se le ha de quitar energía a la pelota.
- La orientación de la pala da la dirección y la altura de la pelota. (Esquema 1.10.e).
- Tener la impresión de que la pelota empuja la pala, por ello sentir realmente la presión que la pelota ejerce en el contacto. Mantener la pala sólo entre el pulgar y el índice, sin contraerlos.

Situaciones de base:

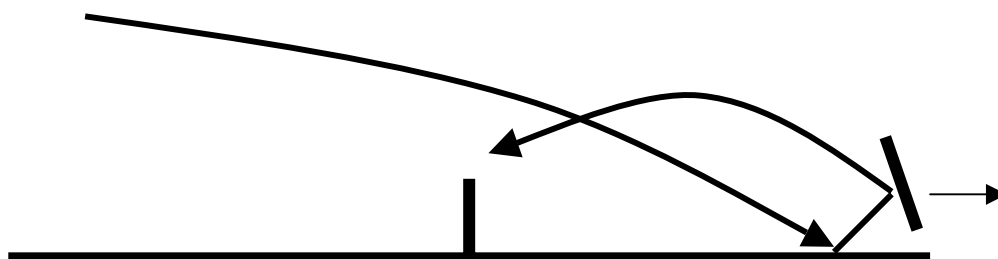
- Si es necesario (con debutantes jóvenes), hacer oposición a la pelota en su bote, aguantando la pala vertical con ambas manos, y quitar la pala hacia atrás en el momento del bote, para que la pelota se quede cuanto más cerca del bote mejor.
- Con una cesta de pelotas o un robot, enviar las pelotas, pegando hacia el lado de revés del jugador a una diana de 30 cm. de diámetro, con una fuerza relativamente débil y constante. El jugador bloquea de revés. En el inicio, no haremos caso de la altura de la pelota que el envía, solamente le pediremos que se preocupe de amortiguar, midiéndolo con la trayectoria de la pelota bloqueada: cuanto más corta sea la pelota, mejor será la amortiguación.
- Partiendo de la misma situación, se incrementa progresivamente la fuerza de la pelota.

[Nota: si se envían las pelotas con una cesta, se ha de vigilar la regularidad de las pelotas, y el incremento de la fuerza. En este caso, lo ideal es el robot.]

Esquema 1.10.e.- AMORTIGUAR.



Esquema 1.10.e1.- Si dejamos la pala inerte, la pelota bota alta y larga.



Esquema 1.10.e2.- Si quitamos la pala hacia atrás, en el momento del bote, la pelota sale más corta.
Si cerramos un poco la pala, la trayectoria es más baja.

Progresión:

- Amortiguar servicios cortados cortos para hacer restadas muy cortas.
- Amortiguar poco a poco más lejos del bote.
- Cerrar la pala progresivamente para bajar la altura del bloqueo.
- Añadir progresivamente efecto liftado en las pegadas.
- Añadir un movimiento de cortada hacia abajo en el bloqueo (observar que se ha de abrir la pala).
- Añadir un movimiento hacia arriba cerrando la pala por encima de la pelota para controlar el efecto liftado.
- Más tarde, transferirlo todo a la derecha.

1.10.4.- Aprendizaje de los flips.

[Nota: empezamos por los flips porque los consideramos como una buena iniciación a los golpes ofensivos, de los cuales constituyen unos buenos elementos educativos.]

Elementos pertinentes:

- Buscar un golpe acertado (30 cm.) que le denominaremos un mini-golpe, efectuado con la parte más distal del conjunto pala-mano-antebrazo: articulación de la muñeca para el revés, flexión del codo para la derecha.
- Entender que la orientación de la pala y la dirección del movimiento deciden la dirección de la pelota.
- Entender que el movimiento ha de ser diferente según que se toque la pelota mientras está subiendo o mientras está bajando.

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 10

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

Situaciones de base:

- Acercado a la mesa, a la izquierda para un diestro, de manera que juegue de derecha por encima de la mesa, dejar caer la pelota desde una altura de 30 cm. a 30 cm. de la red y 30 cm. de la línea lateral. Esperar que bote la pelota, que suba hasta la cima del bote, y en la fase bajando darle el mini-golpe apuntando a una diana situada al otro lado de la red. (Esquema 1.10.f).
- Idem, pero jugar un servicio corto sin efecto que tenga los mismos parámetros (30, 30, 30).
- Jugar desde detrás de la mesa (primer tiempo: poner el pie derecho (para un diestro) bajo la mesa; segundo tiempo: jugar).

Consignas:

- Acercar la pala suavemente hasta cerca de la pelota, y acelerar justo antes del toque.
- Respetar el mini-espacio.
- Apuntar siempre a un punto (y acertarlo).
- Siempre tener la sensación de empujar (sea o no combinada con pegar o rascar).

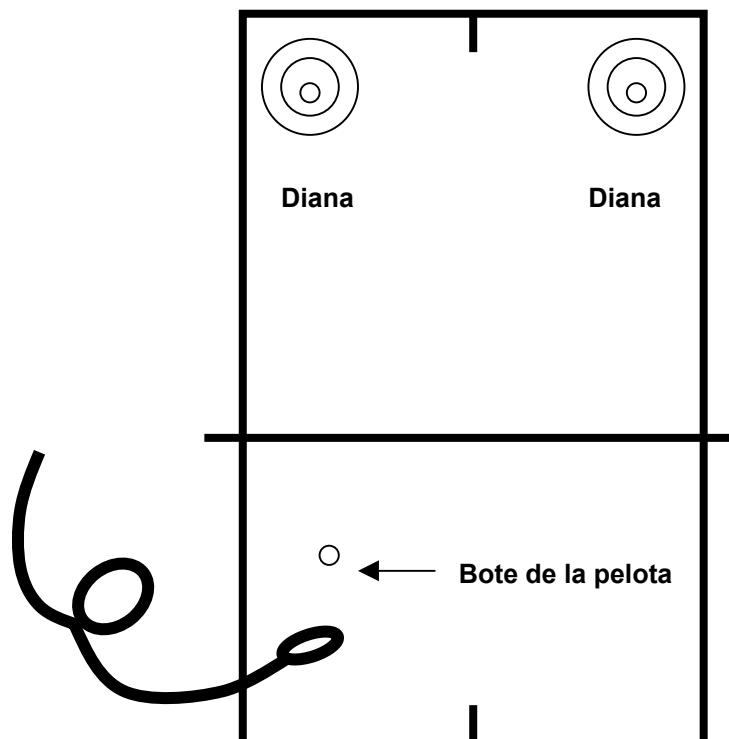
Progresión:

- Añadir poco a poco efecto a los servicios (atención: ¡Las pelotas han de ser siempre cortas o pupa como máximo!).
- Coger la pelota en fase subiendo (cerrar un poco más la pala).

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 10

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



Esquema 1.10.f.- Situación de base para el aprendizaje de los flips.

- Apuntar a los “fuera de banda”.
- Añadir efecto liftado pasando por encima y rascando.
- Añadir efecto lateral.
- Más tarde, transferirlo todo al revés (jugar más con la muñeca).

1.10.5.- Aprendizaje de los golpes ofensivos.

[Nota: si el aprendizaje de los flips ha funcionado normalmente, los golpes ofensivos no ponen problemas, dado que son una extensión de ellos. Empezaremos con una acción básica: un golpe neutro entre pegada y top-spin que es una combinación de las acciones de pegar y de rascar. El top-spin y la pegada serán variantes en las cuales uno de los componentes sube mientras el otro baja. No se han de considerar dos golpes diferentes que serían más difíciles de aprender y después, más difíciles aún de combinar.]

Elementos pertinentes:

- Entender la acción pala-pelota (pegar-rascar en un movimiento hacia adelante, orientado alrededor de 45 grados respecto al plano horizontal).
- Entender la diferencia que se ha de dar según que se ataque la pelota en la fase subiendo o en la fase bajando.
- Concentrar la atención en el **golpe seco** sobre la pelota.
- Entender que si la pelota va a la red, puede ser una rascada insuficiente (pala sucia, goma gastada o de mala calidad), un golpe seco insuficiente o una orientación demasiado horizontal.

Situaciones de base:

- Empezar como para los flips, pero diagonalmente hacia la derecha, y alargar las pelotas. Pedir que se coja la pelota en la

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 10

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

fase subiendo (evidentemente la pelota no puede ser cortada, pero en cambio, puede ser un poco liftada).

- De revés, se puede empezar también dejando caer la pelota delante de él y rascar-pegarla con un movimiento seco de muñeca en la fase subiendo.
- A partir de las situaciones precedentes, alargar poco a poco, conservando la misma acción pala-pelota (sobre todo el golpe seco), alargando también la longitud del impulso.

Consignas:

- Vigilar que el movimiento sea siempre recto (ningún movimiento curvo).
- Coger espacio mucho tiempo antes de empezar el gesto (preparar el gesto).
- Empezar el movimiento a la altura de la pelota (nada de empezarlo muy abajo, ya que después impide de hacer el top-spin por encima de la mesa).
- Después del toque de pelota, acompañar acelerando, no parar justo en el momento del impacto.

Progresión:

- Añadir y variar poco a poco los efectos de la pelota al atacar, pidiendo que se modifique consecuentemente la orientación del golpe.
- Hacer variar la distancia del toque respecto a la red (que ha de ser siempre el punto de referencia de la altura de la trayectoria).
- Efectuar el top-spin lento tocando fino: menos fuerza, más efecto, por ello, coger la pelota en fase bajando.

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 1, Unidad 10

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

- Ejecutar top-spins con efecto sobre pelotas cortadas: primero sobre restadas cortadas, y después sobre servicios directamente.
- Combinar top-spins con efecto y top-spins rápidos.