

La anticipación

Autor: Josep Llopart
Director Técnico
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

La anticipación

Defino anticipación como: la capacidad de imaginar lo que el oponente hará y cómo lo hará antes de que lo haga.

El jugador "apuesta" por una respuesta del oponente. Por ello debe tener en cuenta en primer lugar que: a menos margen de respuestas que obligue al oponente, más fácilmente podrá anticipar. Y por otro lado: la automatización de sus golpes después de la respuesta del contrario, dará más éxito a su anticipación.

La anticipación (esta intuición de saber lo que el oponente hará) se concreta en una imagen mental.

La claridad de esta imagen y, por supuesto, el acierto o no, serán las que determinarán una buena anticipación.

El jugador va acumulando la siguiente información para obtener esta imagen:

- Antecedentes
- antes del partido
- durante el partido

En cualquier caso, la materialización de la anticipación tiene lugar en la ejecución del golpe previo del jugador.

1. Antecedentes

Se refieren al bagaje del jugador, a sus conocimientos generales.

1.1. El % de posibilidades

Es el más conocido. Se refiere al porcentaje de probabilidades de respuesta a un golpe en concreto. Por ejemplo: si el jugador juega una pelota a un "corner" las posibilidades de que la devolución sea en diagonal es más alta.

1.2. La experiencia del jugador

Incide sobretodo en la claridad de la imagen. Cuando se han reproducido las mismas situaciones repetidas veces, nuestra memoria guarda la información de respuesta de los oponentes, llegando a automatizar las más habituales. El ejemplo nos lo da la dificultad de los jóvenes para batir a los "veteranos", a pesar de que el potencial técnico pueda ser mayor.

La anticipación

Autor: Josep Llopart
Director Técnico
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

1.3. Conocimiento de uno mismo

El jugador debe ser consciente de sus puntos fuertes y débiles. Por ejemplo: si el jugador es fuerte “contra-iniciativa”, su nivel de anticipación será más alto en este terreno que no en el de iniciativa.

1.4. El nivel del oponente

Cuanto más alto sea el nivel del oponente, más amplia será su capacidad de respuesta y, en consecuencia, de no entrar dentro del supuesto del jugador.

1.5. La dualidad de respuestas

La percepción de las posibilidades de respuesta del jugador o del oponente siempre deben de estar comprendidas en dos. Estas deben de referirse a intenciones de juego y cuanto más generales sean, mejor. Por ejemplo: ofensivo-control (se pueden especificar de diferentes maneras, dependiendo de los referentes del jugador, si-no, atacante-defensivo, dominio-defensa, etc).

Cuando el nivel de especificación es muy bajo, los jugadores tienden a ver demasiadas posibilidades de respuesta: flip, paralelo, largo, cortado... El error más común es el de confundir la intención con las herramientas para llevarla a cabo, y en estos casos el jugador está completamente perdido y su anticipación es deficiente.

Este aprendizaje (el de diferenciar la intención con las herramientas y el de llegar a una visión dualista) es el que permitirá mejorar la anticipación.

La visión dualista es uno de los dos aspectos primordiales en la anticipación.

2. Información antes del partido

2.1. El conocimiento previo del oponente

La experiencia específica con un oponente (propia o externa) da al jugador una información previa, que concreta las respuestas a priori del oponente.

2.2. Las condiciones específicas del partido

Aquí se incluyen todas las condiciones específicas que pueden matizar el rendimiento propio o del oponente. Por ejemplo jugar a favor del público o no, la presión del resultado, el grado de confianza, tipo de mesa, suelo, etc.

La anticipación

Autor: Josep Llopart
Director Técnico
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Esta información acumulada será la que dará al jugador el planteamiento táctico inicial.

3. Información durante el partido

3.1. Los puntos realizados

El tipo de respuestas que realiza el oponente en las diferentes situaciones da una información que confirma o no, la información acumulada. En caso de confirmación, la anticipación será más acertada. Si el oponente sorprende, habrá un período de reorganización de la información, dejando el margen de repuestas más amplio que dificultará la anticipación.

4. El golpe previo

La precisa evaluación del golpe previo del jugador es el otro aspecto más importante para la anticipación.

4.1. La evaluación del golpe previo

Justo antes de la ejecución de un golpe el jugador tiene una intención (por ejemplo que el oponente no ataque) y por ello utiliza una herramienta (jugar corto). El jugador, en el momento en que toca la pelota obtiene una información de éxito o no de su intención, que se confirma en el seguimiento visual de la pelota. Por ello, desde el momento en que el jugador toca la pelota hasta justo antes que el oponente la devuelva, el jugador ha evaluado el éxito o no de la herramienta. Para obtener una correcta evaluación es imprescindible (sobre todo en el período de aprendizaje), mirar este golpe con "ojos evaluadores".

Un aspecto diferencial con otras teorías es que la lectura del oponente que hacemos antes de que este toque la pelota, (su posición, movimientos, etc) sirvan para confirmar el éxito o no de la intención preestablecida. Es decir, la lectura del oponente no se realiza desde "cero", sino a partir de un supuesto (nuestra intención) y lo que se realiza es una rápida confirmación o no, del supuesto.

4.2. La rapidez

Cuanto menos tiempo se le da al oponente, más capacidad de anticipar tendrá el jugador. Por ello la rapidez será una pieza clave para dominar en la

La anticipación

Autor: Josep Llopart
Director Técnico
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

anticipación. En el ejemplo que se daba en el punto 1.1., la variable rapidez será la que determine un alto grado de porcentaje, si la pelota al "corner" es lenta, el oponente tendrá más margen de respuesta.

La rapidez no sólo se refiere a la velocidad de la pelota en un golpe concreto (o también en un encadenamiento), si no sobretodo a la capacidad de golpear la pelota lo más pronto posible.

5. Aspectos Psicológicos

Se me ocurren dos aspectos importantes que participan una buena anticipación:

5.1. La confianza

Si el jugador cree en si mismo y en lo que hace, tendrá la capacidad, por un lado de provocar mejor una respuesta, y por otro, de resolver la situación.

5.2. La "Atensión"

Concepto inventado que surge de la simbiosis de: tensión y atención. Ambos conceptos son indispensables para que la anticipación actúe.

6. Otros aspectos

6.1. La adaptación

La capacidad del jugador de adaptar el golpe en el último momento. Es cuando la anticipación ha sido buena pero la pelota viene con algún parámetro que el jugador no esperaba. Por ejemplo, el jugador puede atacar (intención anticipada), pero la pelota viene más lenta de lo que se esperaba.

Y por supuesto la felicitación al oponente cuando su respuesta nos sorprende. El jugador siempre debe admitir que el oponente puede también jugar muy bien.

Josep Llopart