

Cesta de pelotas: Sí, ¿Pero cómo?

Colección: "Hablemos de Técnica"

Autor: Gérard Le Roy
Profesor de Deporte en el Creps de Mâcon (Francia)
Director Técnico Nacional de Catalunya de 1987 a 1992
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

CESTA DE PELOTAS: SÍ, ¿PERO COMO?

Después de una concentración reciente, ¡he sido testigo de un trabajo con cesta de pelotas que tenía todo el aspecto de una faena de agotamiento! El distribuidor intentaba acabar, lo más rápidamente posible, el contenido de su cesta. El jugador que tenía delante, enrojecido por la pérdida del aliento (¡y de vergüenza!) pasaba por el costado de las pelotas soltando tacos entre dos sollozos.

Seguro que se puede utilizar el trabajo con cesta de pelotas para trabajar el físico. Pero en este caso, lo importante, es la dosificación del esfuerzo, con una vigilancia rigurosa.

En el caso que se trate de un trabajo técnico, el procedimiento ha de obedecer a unas consignas muy claras, bajo el riesgo de perder el tiempo.

Designamos como "el entrenador" aquel que envía las pelotas y como "el jugador" aquel que realiza el ejercicio.

1. La cadencia de envío de las pelotas

Veamos qué le pasa por la cabeza al jugador que devuelve la pelota a la media mesa contraria.

Por ejemplo, cuando envía la pelota demasiado lejos,

1. Se ha de dar cuenta que la ha enviado demasiado lejos,
2. Después identificar cual ha sido su error, y de donde viene,
3. Corregir el movimiento del siguiente intento (acortar, si la trayectoria era demasiado larga, alargar en el caso contrario, etc.

Dicho en otras palabras, es indispensable que exista en el jugador un trabajo mental **importante** que tomará su tiempo.

El lapso de tiempo entre dos pelotas ha de permitir al jugador evaluar su prestación (sobre todo después de una falta) de manera que pueda corregir. Si este lapso de tiempo entre las dos pelotas no se ajusta, el jugador no tiene la posibilidad de corregir sus errores, y por lo tanto no progresa.

Cesta de pelotas: Sí, ¿Pero cómo?

Colección: "Hablemos de Técnica"

Autor: Gérard Le Roy
Profesor de Deporte en el Creps de Mâcon (Francia)
Director Técnico Nacional de Catalunya de 1987 a 1992
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

2. Los parámetros de la pelota enviada

La velocidad de la pelota, la altura, la rotación, la dirección. En el cuadro del aprendizaje, si se ha de ayudar al jugador a apropiarse de un golpe sobre una pelota dada, es muy importante que todas las pelotas le lleguen iguales y regulares. En efecto, después de haber cometido un error, el jugador intenta adaptar su acción sobre la pelota siguiente, esperando que esta sea idéntica a la precedente. Si, en este momento, la pelota que llega no tiene nada que ver con la que el jugador espera, es catastrófico, la ganancia del trabajo realizado está perdida.

Si el entrenador está bien atento a enviar series de pelotas idénticas, entonces tendremos al jugador situado en las condiciones de progresión ideales: no tendrá que preocuparse más que del objetivo perseguido sobre pelotas idénticas, y se adaptará rápidamente.

A partir de este punto, a medida que el jugador vaya progresando, los parámetros irán evolucionando en función del objetivo: progresivamente más velocidad, más fuerte, etc.

Annie i Gérard Le Roy
Enero 2006