

Cesta de pelotas: La progresión

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: LA PROGRESIÓN

Cuando el entrenador consigue enviar una serie de pelotas idénticas, permite al jugador adaptarse. Es muy importante, pues es solamente a partir de esta pelota de base que se organizará la progresión.

Recordemos que le hemos de dejar al jugador, entre dos pelotas, el tiempo suficiente para comprender lo que acaba de pasar.

1. Trabajo con una sola pelota

La pelota que el entrenador envía al jugador presenta ciertas características: altura, dirección, largada, desviación, rapidez, efecto. Nosotros les denominamos los parámetros de la pelota.

a) Trabajo con un parámetro

A partir de una pelota dada, enviamos la siguiente pelota con exactamente los mismos parámetros, excepto uno, (por ejemplo, dos veces el mismo servicio, pero con una colocación más larga, o la misma colocación, pero más efecto, etc.). El jugador prevenido de esta modificación de la pelota, no tardará en adaptarse. Así se puede trabajar cada parámetro individualmente, dando pelotas idénticas en todos los parámetros excepto en uno.

b) Trabajo con varios parámetros

Si el jugador se adapta enseguida, se puede pasar rápidamente al trabajo con dos parámetros combinados, y también tres.

Lo esencial es que el jugador sepa como se harán esta serie de modificaciones, para adaptarse progresivamente a ellas.

Seguidamente, se añadirá otro parámetro, que es la incertidumbre: el jugador se espera no solamente un tipo de pelota, sino varios, y sabe que cada pelota puede tener diferentes características. Está preparado para identificarlas y jugarlas en tiempo real. Es así que se acerca a las condiciones de juego.

Cesta de pelotas: La progresión

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. Trabajo con varias pelotas

Aquí aun nos acercamos más a las condiciones de juego. El entrenador envía una serie de pelotas que el jugador se encuentra efectivamente en la competición, pero organizada de tal manera que los parámetros de las pelotas permiten al jugador adaptarse a ellos.

Por ejemplo, un servicio, una pelota cortada, una pelota bloqueada. El jugador ha de devolver respectivamente el servicio, hacer un top-spin de golpe de derecha, y picar. Se puede variar individualmente cada una de las tres pelotas de manera que permita al jugador adaptarse a los juegos de sus adversarios.

También se puede empezar lentamente, y guardando los mismos parámetros de las pelotas, se acorta ligeramente el tiempo dejado entre dos pelotas.

Aquí aparece otro parámetro, que es el "tempo" del juego. Se puede realizar un esquema de juego con un "tempo" lento, después aumentarlo progresivamente hasta alcanzar, e incluso superar ligeramente las condiciones reales de juego. Es así como se trabaja "la rapidez del juego".

Son posibles todas las combinaciones, y vosotros no estáis limitados más que por vuestra propia imaginación... ¡y vuestras capacidades físicas del momento!...

Annie y Gérard Le Roy
Febrero 2006