

EL TRABAJO DE LA DESTREZA

La destreza, con la rapidez, es la capacidad más importante para un jugador de tenis de mesa. Podemos calificar de poca destreza lo que los jugadores denominan "una falta": mi pelota no va sobre la mesa, porque no he apuntado a la diana.

¿Qué es la destreza?

Es la cualidad que le permite a un jugador (lanzador) tener la máxima precisión.

Hablamos de habilidad cuando se trata de ejecutar una tarea difícil que exige a la vez precisión y rapidez (por ejemplo realizar un servicio difícil), entonces hablaremos de destreza cuando se trata de enviar un proyectil (pelota, flecha, lanza, bola,...) hacia una diana. Cuan más pequeña es la diana, y más alejada está, más destreza deberá tener el lanzador. Pensad, por ejemplo, en el juego de la petanca. De hecho, la destreza es una forma de habilidad.

¿Se puede decir que es una cualidad innata?, ¿se nace con destreza o sin destreza?

¡No! Se nace sin destreza y se consigue cada vez más destreza en una materia cuando se practica esta destreza (o bien, uno se queda sin destreza en aquellas materias que no practica).

¡Considerad el número de acciones cotidianas que realizáis con habilidad (escribir, hacer un nudo, hacer girar un lápiz encima del pulgar,...), porque estáis entrenados a hacer estas cosas! ¡l observad cuantos, que aún no tienen práctica en estas mismas acciones, tienen muy poca destreza!

¿Como trabajar la destreza?

De entrada veamos de qué se trata. Si cogéis, por ejemplo, una papelera y unas cuantas pelotas de ping-pong, y tiráis una pelota dentro de la papelera, tenéis una gran probabilidad de tener éxito si estáis colocados a una distancia de un metro de la papelera.

Probadlo ahora colocándoos a dos metros, después a tres, etc.

¿Qué pasa? Cada vez que retrocedáis un metro, haréis que la tarea sea un poco más difícil. Pero si esperáis a tener un cierto éxito (por ejemplo, el 50%

de las pelotas dentro de la papelera: 10 éxitos sobre 20 intentos) antes de pasar a la etapa siguiente, podréis observar que progresareis muy rápidamente.

Por ejemplo, si a 3 metros conseguís encestar 12/20, y a 4 metros solamente 7/20, al cabo de algunos ejercicios conseguiréis de 10 a 12/20. Luego, cuando os coloquéis de nuevo a una distancia de 3 metros, podréis constatar que habréis progresado de manera evidente (normalmente 14 o 15/20)

Fijar una tarea

Este es el mismo principio que se utiliza en el tenis de mesa: se realiza un ejercicio de destreza en unas condiciones en las que se obtenga la mediana de éxitos.

Dibujamos un pequeño círculo con tiza en un ángulo de la mesa, que será la diana a la que hemos de dirigir de ataque de derecha, una pelota que nos llega de pasada simple.

Buscar el umbral de habilidad

Algunas veces, es necesario en un principio, reducir considerablemente las dificultades: pelotas no demasiado bajas, no demasiado rápidas, ni demasiado frecuentes,... Poco importa, lo esencial es encontrar su "umbral de habilidad". Aunque sea demasiado bajo, no tiene importancia, se progresa muy rápidamente.

Aumentar las dificultades

Acto seguido, se aumentan **progresivamente** las dificultades, manteniendo constante el número de éxitos: pelota un poco más larga, o un poco más cortada, o un poco más variada, diana un poco más pequeña, top-spin un poco más rápido, etc. Lo esencial es partir de una situación "fácil" (aquella en la que se tiene éxito), y aumentar gradualmente la dificultad, evitando los incrementos demasiado rápidos o demasiado bruscos, que provocarían una parada de la progresión.

¡Tened confianza, aunque no tengáis práctica, podéis conseguir destreza muy rápidamente!

Gérard Le Roy
Noviembre 2005