

El trabajo de piernas en el tenis de mesa

Autor: Peter Engel
Entrenador Jefe de tenis de mesa del
Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

El trabajo de piernas en el tenis de mesa

Desde que estoy en España, el tema de las piernas es el que me parece que más falta hace trabajar. Cuando veo a los jugadores españoles, me parece como si las piernas les funcionaran aparte del resto del cuerpo. Para mí es uno de los temas más importantes, ya que su objetivo es el de poner el cuerpo en la posición óptima para jugar la pelota y decidir la calidad del golpe. Esto es lo que diferencia a los jugadores de alto nivel del resto; mientras los primeros buscan llegar primero con las piernas y después con la mano, los segundos improvisan más.

Para tener unas buenas piernas hace falta:

Una buena postura

Una buena postura para moverse de manera óptima en todas las direcciones y que permita llegar a todas las pelotas de la manera más fácil.

Esta postura es:

- Peso del cuerpo en las puntas de los pies,
- rodillas flexionadas por delante de la punta de los pies,
- hombros al mismo nivel,
- la mano con la pala en posición neutra, delante del cuerpo (como si se diese la mano) con la misma distancia para hacer el golpe de derecha y el de revés,
- el codo un poco adelantado, no pegado al cuerpo,
- piernas prácticamente paralelas,
- colocación en el medio del revés de la mesa (para los que son más orientados de revés más al medio, pero un 80-90% de los jugadores están orientados de derecha).

El centro de gravedad

Siempre se ha de colocar delante del cuerpo, en el medio. El peso del cuerpo ha de estar siempre orientado hacia delante.

La balanza (equilibrio)

Para moverse bien y jugar con buenos golpes es importante. A los jugadores que no están bien trabajados de piernas les cuesta mucho mantener el equilibrio.

El trabajo de piernas en el tenis de mesa

Autor: Peter Engel
Entrenador Jefe de tenis de mesa del
Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Cuando nos movemos hemos de mantener el centro de gravedad en el medio. Las piernas no han de separarse mucho una de la otra, han de moverse casi al mismo tiempo. Se ha de vigilar que el peso no se ponga nunca en el pie exterior; en el momento de tocar la pelota tiene que estar el peso por delante del cuerpo.

El cuerpo siempre en contra de la pelota

Quiere decir ir a buscarla, pero con todo el cuerpo. A menudo uno de los problemas de base de los jugadores es que cuando realizan el cambio de revés a derecha dan un paso a la derecha, pero también hacia atrás, sin avanzar entonces hacia la mesa para ir en contra de la pelota. Por eso cuesta mucho jugar largo.

Para conseguir que el cuerpo vaya en contra de la pelota son muy importantes los hombros. Hay que abrir los hombros para después ir hacia delante. En el desplazamiento hacia la derecha hay que dar el paso, abrir los hombros y jugar en contra de la pelota. Con los más jóvenes quizás valga más la pena marcar la secuencia: primero hacer el paso hacia el costado y un poco atrás, abrir los hombros y golpe hacia delante.

El ritmo

Los españoles tienen mucha facilidad para los temas de ritmo y habría que aprovecharlo. Se puede relacionar el sonido del bote, o del toque de pelota con la pala, o de los pies con el suelo, para facilitar el aprendizaje del ritmo. Para comenzar se puede hacer con una sola pelota: el jugador colocado en posición, tirarle una pelota al revés y que haya de pivotar, fijándose en el sonido de los pases.

Para tener una buena calidad y ritmo hace falta tocar la pelota en el punto más alto de su trayectoria o un poco antes, entonces puedes cerrar la pala y trazar una sola línea. En definitiva, en el tenis de mesa, todos los movimientos son pequeños saltos, manteniendo todos los puntos anteriores.

COMO TRABAJARLO

Primero se puede trabajar sin pelota.

Se puede aprovechar la parte del calentamiento.

Haciendo desplazamientos derecha - izquierda, gritar stop y los jugadores han de fijarse que tienen el centro de gravedad en el medio / delante del cuerpo.

El trabajo de piernas en el tenis de mesa

Autor: Peter Engel
Entrenador Jefe de tenis de mesa del
Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Haciendo "tripling" (picar lo mas rápido posible con las puntas de los pies en el suelo) desde el medio de la mesa y gritando derecha o izquierda y los jugadores han de ir a tocar el lado de la red pedido, con la mano que queda interior (a la derecha - la izquierda y al revés).

Dar la imagen de casa alrededor del cuerpo, donde la mano con la pala no puede salir por la ventana (estirar el brazo). Toda la casa va junta a todas partes.

Trabajo de piernas en la mesa.

Nunca la pala con el brazo va hacia atrás, siempre se han de utilizar los hombros, manteniendo siempre el mismo nivel, el peso en el medio e ir con el cuerpo en contra de la pelota. Siempre hay que mantener la misma distancia del brazo con el cuerpo. Está claro que en el alto nivel, los jugadores hacen pequeñas adaptaciones. El codo puede estar enganchado un poco más al cuerpo cuando el jugador juega más cerca de la mesa y ha de estar más separado cuando juega más lejos.

Primero empezando con ejercicios regulares.

Dos puntos: derecha desde el lado de la derecha y desde el medio.

El nivel no ha de ser ni demasiado complicado, ni demasiado fácil. Si es demasiado fácil se pueden lanzar pelotas más profundas; si es demasiado difícil, no demasiado abiertas.

En el CAR se trabaja cada martes el trabajo de piernas con muchas pelotas. Ejercicios de alta intensidad, a máxima velocidad, de un minuto de duración con 5 repeticiones, sin perder tiempo en recoger pelotas. Los ejercicios, que se hacen son:

- Derecha - derecha desde el lado derecho y desde el medio, a la derecha del contrario.
- Derecha - derecha, desde el lado de revés y medio, al revés del contrario.
- Falkenberg con $\frac{1}{2}$ de revés, pivot y pelota a la derecha, al revés.
- Luego se puede trabajar con incertidumbre:
 - o 1 ó 2 a la derecha y al medio,
 - o 1 ó 2 al medio, 1 al revés (para jugar de derecha),
 - o 1 ó 2 a la derecha, 1 al medio, 1 ó 2 al revés, 1 al medio,...
- Después hacia las dos direcciones:

El trabajo de piernas en el tenis de mesa

Autor: Peter Engel
Entrenador Jefe de tenis de mesa del
Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

- la 1ª a la derecha, la 2ª o más a la derecha o un poco al medio y así sucesivamente.

El pivot

Si vienen pelotas al bolsillo, hay que apartarse de la pelota con los hombros abiertos. Hay que vigilar las dos distancias (no quedarse colocado hacia dentro de la mesa del revés) porque si no, no es posible jugar paralelo y habrá que irse un poco atrás.

El cambio de derecha al revés

Primero hay que vigilar que el peso del cuerpo esté en medio del cuerpo y no en el pie exterior. Cada golpe que el cuerpo juega contra la pelota, la puedes controlar mucho mejor. Para esto hay que mantener la pala en posición neutra antes de cada golpe (como dando la mano).

Un ejercicio que va muy bien para trabajar este desplazamiento es:

- 1 ó 2 a la derecha, la segunda al medio o al revés y todo hacia la derecha del contrario.

Desplazamiento adelante – atrás

Es de los más difíciles en el tenis de mesa. Los jugadores españoles cambian demasiado la distancia del brazo respecto al cuerpo cuando se han de mover adelante – atrás. Si va corta estiran el brazo y si va larga la tocan detrás del cuerpo. Es importante llevarte el triángulo (triángulo formado por los hombros y la pala en posición neutra) siempre contigo.

Este triángulo es el mejor lugar para tocar la pelota. Porque si la tocas detrás del cuerpo la única opción posible es darle efecto liftado con un movimiento muy hacia arriba y la pelota siempre se quedará corta. Si la pelota va corta, hay que dar un paso adelante y si va larga un paso atrás.

Para trabajar este desplazamiento se pueden hacer muchos ejercicios. Yo utilizo:

- Desde el lado de la derecha tres distancias.
- Desde la derecha, medio y revés, dos distancias, con todas las variaciones de recorrido posibles.

El trabajo de piernas en el tenis de mesa

Autor: Peter Engel
Entrenador Jefe de tenis de mesa del
Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Se pueden hacer siempre de derecha o de derecha y revés. En cualquier caso siempre llegamos a los principios básicos: el cuerpo en contra de la pelota,...

Hay que evitar que los golpes sean más fluidos cuando el jugador se acerque a la mesa, todos los golpes han de jugarse con la misma intensidad (eso sí, cuanto más cerca más cortos).

A nivel general hay que vigilar que la rapidez del brazo, de la pala, no sea mayor que la que las piernas puedan seguir. Es una cuestión que observo muy a menudo con los jugadores españoles.

PREGUNTAS

¿Para los desplazamientos largos, aconsejas cruzar las piernas?

No, no lo aconsejo a pesar de que los chinos lo hacen y muy bien. A ellos se les ha enseñado desde muy jóvenes, pero para jugadores europeos lo veo difícil de coordinar. Para jugadores orientados de derecha y revés los hombros están en paralelo a la línea de fondo de la mesa y el desplazamiento lo hacen lateral. Timo Boll no cruza las piernas. Puede que para jugadores muy orientados de derecha valga la pena.

¿Qué relación ves entre las piernas y la cola?

Es un problema el que los jugadores encolen demasiado pronto, porque, como decía antes, la mano va más rápida que las piernas. A nivel general creo que es mejor encolar cuando los jugadores han alcanzado una técnica básica correcta y que sobre todo tengan la posibilidad de controlar los golpes. Demasiado pronto hay jugadores que no pueden controlar las pelotas que hacen, quieren tirar paralelo y va cruzado,...

Peter Engel