

MODELO METODOLÓGICO PARA LA ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL TENIS DE MESA EN JÓVENES NO ENTRENADOS.

IVAN DAVID ORTIZ PIMENTA *

Profesor Universidad de Pamplona
Especialista en Entrenamiento deportivo
lvandortiz86@hotmail.com

JUAN CARLOS ACERO JAUREGUI* *

Profesor Universidad de Pamplona
Magister en ciencias de la actividad física
juankacero20@hotmail.com

RESUMEN

En este trabajo se hace referencia a la enseñanza de las técnicas del tenis de mesa en personas en edades avanzadas, donde es muy válido afirmar que se está encarando la gran posibilidad de un fracaso deportivo temprano, puesto que normalmente se habla de "iniciación deportiva" en edades tempranas, incluso mucho antes de la adolescencia. El fundamento principal de este estudio es en su gran mayoría es el aprendizaje de la técnica del tenis de mesa a través de la metodología adecuada en personas que nunca habían practicado este deporte y aparte están fuera de las edades de iniciación deportiva que normalmente se conocen.

Así mismo, a lo largo del trayecto en que se realiza esta intervención a un grupo estudiantes universitarios, que en pocos meses adquieren un nivel deportivo elevado, para esto se hace necesario un trabajo serio y firme, acompañado de buenas relaciones personales y humanas, así como dedicación y constancia.

PALABRAS CLAVES: Iniciación, entrenamiento, modelo de aprendizaje.

.....
Artículo Recibido 24 de julio del 2013 y aceptado para su publicación el 16 de agosto del 2013.

Se considera un artículo T1 de investigación

ABSTRACT

This paper refers to teaching the techniques of table tennis in older people, which is very true to say that it is facing the strong possibility of a sporting failure early as we normally speak of "sports initiation" at early ages, even long before adolescence.

The main basis for this study is for the most part is learning the art of table tennis through the appropriate methodology in people who had never practiced the sport and apart are out of sports initiation ages normally known.

Also, along the way is performed this intervention to a group college students, who in a few months acquire a high sporting level, it is necessary for a serious and firm, accompanied by good personal relationships and human, so as dedication and perseverance

KEY WORDS: Initiation, training, learning model

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo de enseñanza técnica es la etapa formativa dentro del plan que se propone para personas que con dedicación y esfuerzo se ven a sí mismos como futuro deportista, y ha sido diseñado sobre bases sólidas y con un rigor metodológico que deja en evidencia el valor que tiene la práctica deportiva y de este plan que se muestra a continuación, donde se han tenido presente las experiencias, conocimientos y consideraciones de eventos y torneos en los cuales se han hecho partícipes los aprendices de esta disciplina deportiva, el Tenis de Mesa.

También se tuvo en cuenta las opiniones de entrenadores reconocidos a nivel nacional e internacional, claro ejemplo de ello fue el valioso aporte de Cruz Jhon (2011), seleccionador nacional de Colombia y Bernal Juan (2011) director de la liga santandereana de tenis de mesa, como complemento al estudio que se presenta en este documento.

En este caso las personas que desarrollaron su nivel deportivo y los resultados de las distintas pruebas acumuladas por muchos de ellos, a través de los meses, las experiencias de las

distintas competencias celebradas en estas edades hasta el nivel universitario zonal, regional y nacional, en fin este modelo metodológico ha sido conformado para una extensa población, que si bien no está contemplado a plenitud, es para no aislar el rumbo central de este proyecto de investigación, pero ha sido de gran importancia en la actividad competitiva de los jugadores, siendo el eje principal la adecuada fundamentación específicamente en aspectos técnicos para deportistas que jamás en la vida se habían acercado a este deporte.

Como lo manifiesta Ferrer Oscar (2006), de la Escuela deportiva de Cataluña en su manual de iniciación de tenis de mesa en niños "El jugador de Tenis de Mesa ha de coordinar correctamente sus conocimientos técnicos, para conseguir un resultado positivo". De allí parte la idea principal de este trabajo, ya que ha sido de esta forma de iniciación adaptada que se han conseguido estos amplios niveles deportivos y por ende los resultados sin precedente en nuestra universidad y nuestra región.

2. DESARROLLO METODOLOGICO

ANÁLISIS TÉCNICO METODOLÓGICO:

METODOLOGÍA TÉCNICA:

Golpes con efecto: Antes de entrar en la metodología de los golpes con efectos tenemos que entender y considerar lo siguiente:

La pelota la vamos a identificar y reconocer de la forma que se indica y en adelante nos referiremos de la siguiente manera, por ejemplo: "golpear la pelota a las seis" o "entre una y dos".

Metodología del Reloj: La pelota la identificaremos como un reloj, el cual tendrá números y sólo utilizaremos los números a partir de las Doce hasta las Seis y los efectos los diferenciaremos de la siguiente manera:

Efectos con Spin: el golpe de la paleta será para el Top spin entre Tres y Cuatro, la paleta está en posición recta y/o inclinada un poco hacia atrás, en la acción de rozar la pelota dependiendo de la calidad del efecto con que venga.

- Recordar siempre que el top spin es un golpe para iniciar el ataque y se utiliza cuando la pelota viene con efecto de corte.

Para el Loop spin: El golpe con la paleta será entre una y dos, la paleta está en posición inclinada hacia adelante, en la acción de rozar la pelota.

- El loopspin se utiliza cuando la pelota es devuelta con efecto spin (topspin o loopspin) o sin efecto o pelota muerta.

Efecto con corte o paleteo: el golpe de la paleta será para este efecto entre Cinco y Seis (ver figura), la paleta está en posición inclinada hacia atrás, en la acción de rozar la pelota.

- El corte o paleteo se utiliza para responder un efecto del mismo tipo y es un golpe defensivo.

Efecto lateral: en este tipo de efecto encontramos el Sidespin, en el cual la paleta golpea la pelota entre Tres y Cuatro (ver figura), en este efecto hay que considerar la posición de la paleta, la punta de esta en dirección del suelo, siempre en la acción de rozar la pelota.

- El Sidespin se utiliza para atacar una pelota que viene con efecto spin o para responder una pelota con el mismo efecto.

ERRORES MÁS FRECUENTES:

- Posición incorrecta: piernas muy separadas o sin flexionar, tronco muy erguido.
- Al momento de golpear: inclinación exagerada de la muñeca, elevación del codo, no rotación de la cadera, poca flexión del brazo, poca movilidad de desplazamiento.
- Pérdida de mirada al frente y pérdida de vista de la pelota.

CORRECCION A LOS ERRORES:

Para poder corregir las diferentes acciones y posiciones incorrectas en el Tenis de Mesa, debemos procurar que nuestros alumnos comprendan los beneficios que trae la corrección, para ello el profesor debe tener claro lo que a continuación se explica:

Piernas muy separadas, sin flexionar y tronco muy erguido.

Siempre hay que explicarle a los alumnos que presenten este error que la separación correcta de las piernas es un poco más que el ancho de los hombros, a la vez destacar que deben "sentarse" un poco para así fomentar la flexión de las piernas y para la inclinación del tronco hacia delante, levantar un poco la parte posterior de los pies.

ACTIVIDADES METODOLÓGICAS:

Para piernas muy separadas: hacer marcaciones en el suelo de los pies de los deportistas con este problema, luego, marcarlos correctamente en la distancia que ya se explicó. Otra forma de corrección es atar los pies de los alumnos con un elástico a la distancia ya descrita y cuando sientan la tensión que cierran los pies a la distancia correcta.

Piernas sin flexionar: para este problema, primero el profesor debe explicar la posición correcta, luego hacer trotar a los deportistas y a la señal sonora, visual o gestual los alumnos deben parar y tomar la posición que corresponde, repetir varias veces. Otra forma de corrección es invitar a los deportistas a que se sienten en el aire, siempre teniendo la precaución de que no ocurran accidentes. Otra forma es que los deportistas jueguen al "espejo", un alumno que no tenga el problema con otro que sí lo presenta, el que lo hace en forma correcta será el modelo a copiar, el otro que presenta el error será el espejo.

Tronco muy erguido: para este tipo de problema, la demostración por parte del profesor es primordial, luego, los deportistas realizarán la posición básica fundamental levantando los pies en su parte posterior, esto se realiza reiteradas veces.

Inclinación exagerada de la muñeca: este error es muy frecuente en esta etapa de enseñanza del Tenis de Mesa, para poder solucionarlo se propone realizar ejercicios de lanzamientos de pelotas por parte del entrenador o profesor, nunca se le debe decir al deportista que la muñeca se inclina, ya que esto invita al error, sólo se produce la flexión y extensión del brazo.

Elevación del codo: este error con el anterior son muy frecuentes y uno lleva al otro, al bajar la muñeca, se produce la inmediata elevación del codo lo que aumenta la dificultad para la acción correcta, este problema se ataca indicando al deportista que la paleta termina más alto que el codo, también se deben realizar lanzamientos de pelotas para “grabar” el movimiento correcto.

No rotación de la cadera: este error se va superando a medida que el deportista va adquiriendo más entrenamiento y una de las mejores formas de corregirlo es enseñar el movimiento correcto y que el alumno lo realice reiteradas veces frente a un espejo y a este movimiento debe sumarle una vez ya aprendido y memorizado el movimiento del brazo en acción de golpe.

Poca flexión del brazo en el golpe de derecho: al igual que el movimiento anterior se debe realizar reiteradas veces, luego realizarlo frente a un espejo y que el deportista se mire y trate de imitar el ejemplo del profesor o entrenador. A la vez se debe tener cuidado cuando el deportista lo realiza ya que se cae en el error de exagerar el movimiento y se produce el “golpe de tenis”, la paleta sobrepasa la línea media del cuerpo y termina en el hombro

contrario, lo correcto es que el golpe termine frente del rostro del deportista.

Poca movilidad de desplazamiento: generalmente se produce por la poca importancia que se le da a este aspecto técnico, ya que se prioriza la atención y aprendizaje de los golpes, una vez que los golpes de derecho y bloqueo son aprendidos se realiza lanzamientos de pelotas y ejercicios de desplazamiento específicos en los cuales la mayor atención está en los desplazamientos.

Pérdida de la mirada al frente y pérdida de vista de la pelota: este error es frecuente en los deportistas de poca memoria de los movimientos, ya que se preocupan de realizar bien los gestos técnicos antes que ver a qué le tienen que pegar, un ejercicio para lograr la concentración de los deportistas en lo que están realizando es recostarlos en el suelo y pedirles que cierren los ojos y se concentren en los ruidos que hay alrededor del recinto de entrenamiento, luego que se imaginen un golpe, el que más les gusta, repetirles que siempre están con la vista en la pelota; otro ejercicio es cuando se les lanza pelotas no le quiten la vista a esta.

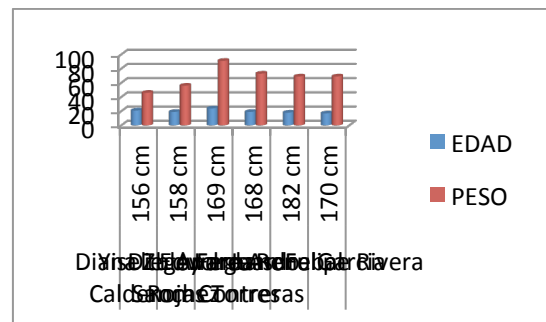
3. RESULTADOS

ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

DEPORTISTAS

NOMBRE	ESTATURA	EDAD	PESO
Diana Zuley Calderón	156 cm	21	46
Yiselth Andrea Sánchez	158 cm	19	56
Diego Fernando Rojas Torres	169 cm	24	91
Edward Asdrúbal Contreras	168 cm	19	73
Jorge René García	182 cm	18	69
Juan Felipe	170 cm	17	69

Rivera

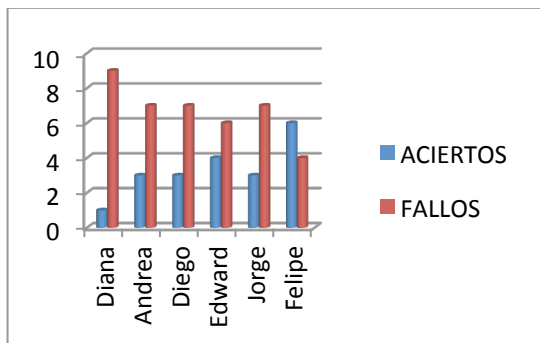
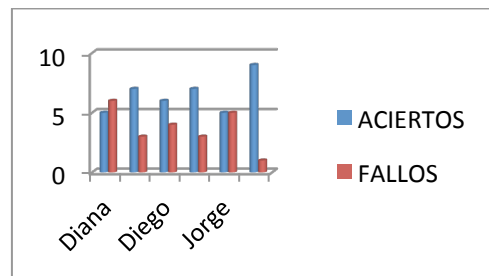


GOLPE DE DERECHA

TEST 1

JUGADOR	ACIERTOS	FALLOS
Diana	1	9
Andrea	3	7

Diego	3	7
Edward	4	6
Jorge	3	7
Felipe	6	4



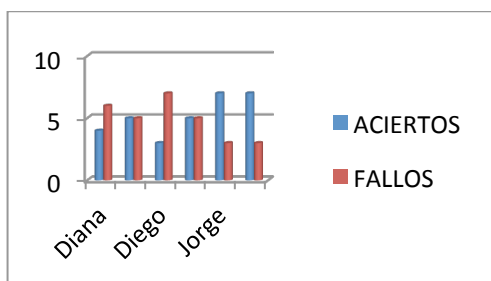
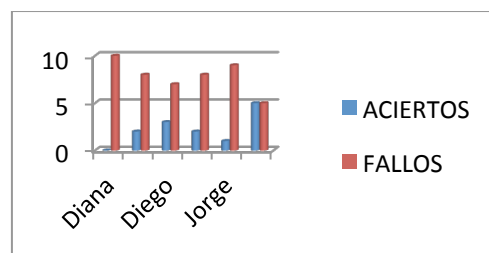
GOLPE DE REVÉS

TEST 1

NOMBRE	ACIERTOS	FALLOS
Diana	0	10
Andrea	2	8
Diego	3	7
Edward	2	8
Jorge	1	9
Felipe	5	5

TEST 2

JUGADOR	ACIERTOS	FALLOS
Diana	4	6
Andrea	5	5
Diego	3	7
Edward	5	5
Jorge	7	3
Felipe	7	3

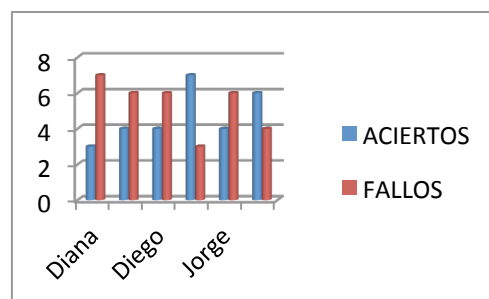


TEST 2

NOMBRE	ACIERTOS	FALLOS
Diana	3	7
Andrea	4	6
Diego	4	6
Edward	7	3
Jorge	4	6
Felipe	6	4

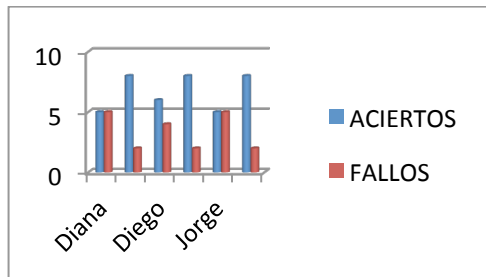
TEST 3

JUGADOR	ACIERTOS	FALLOS
Diana	5	6
Andrea	7	3
Diego	6	4
Edward	7	3
Jorge	5	5
Felipe	9	1



TEST 3

NOMBRE	ACIERTOS	FALLOS
Diana	5	5
Andrea	8	2
Diego	6	4
Edward	8	2
Jorge	5	5
Felipe	8	2



DISCUSIÓN

Evaluación Dominio Técnico de los Elementos Aprendidos:

Básicamente evaluamos de dos maneras. La primera es por medio de la observación directa del profesor, donde observará la postura corporal, dándole importancia a la ubicación de las piernas, flexión de las rodillas, etc.

La otra manera de evaluar es con un recipiente de plástico, lleno de pelotas, donde el profesor lanzará al deportista la cantidad de pelotas establecidas en esta etapa (30 pelotas).

Esta evaluación cuenta con una tabla donde usted fácilmente podrá leer la cantidad de puntos logrados por sus deportistas.

TABLA DE EVALUACION.

Excelente=25>30
 Muy Bueno=20>25
 Bueno=15>20
 Regular= -1-14

1. CONCLUSIONES

Brevemente se deben presentar las conclusiones más importantes a las que se arribó en el estudio o revisión realizados.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Manual para el deporte de iniciación y desarrollo

Manual de Tenis de Mesa formación para el deporte

Libro de juegos infantiles.

www.ITTF.Com

www.fechiteme.cl

Texto, creado por el autor

Curso de formación de entrenadores de tenis de mesa. Gérard Le Roy. 2001

Documento normativo del trabajo de las áreas de Tenis de Mesa. Cajjal O. Bode A. 2007

Manual de entrenamiento LIBRO NIVEL I de la ITTF. Colectivo autores. 2006

PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA 1988

EVENTOS CATEGORÍAS EQUIPOS INDIVIDUAL DOBLES MIXTOS

ALLEN, J. B. (1997). El Tenis de Mesa y el desarrollo motriz. *Revista Digital. Lecturas de E.F. y deportes*, nº 8. <http://www.efdeportes.com>

ANGELESCU, N. (1988). *El Tenis de Mesa*. Juventud, S. A. Barcelona.

BLÁZQUEZ, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca. Barcelona.

BLÁZQUEZ, D. (1999a). *A modo de introducción*. En BLÁZQUEZ, D. (Dir.). La iniciación deportiva y el deporte escolar (19-46). INDE. Barcelona. (Versión original 1995).

BLÁZQUEZ, D. (1999b). *Métodos de enseñanza de la práctica deportiva*. En BLÁZQUEZ, D. (Dir.). La iniciación deportiva y el deporte escolar (251-286). INDE. Barcelona.

DELGADO NOGUERA, M. A. (1993). *Los métodos didácticos en Educación Física*. En AA.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. INDE. Barcelona.

DELGADO NOGUERA, M. A. (1994). *La actividad física en el ámbito educativo*. En GIL, J. y DELGADO NOGUERA, M. A. *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte* (115-148). Siglo veintiuno. Madrid.

DEVÍS, J. (1992). *Bases para una propuesta de cambio en la enseñanza de los juegos deportivos*. En DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (Comps.). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados* (141-159). INDE. Barcelona.

Diccionario de la Lengua Española (2001). Real Academia Española. Vigésima segunda edición. Espasa Calpe. Madrid.

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS DE MESA (1979). *Escuela nacional de entrenadores. Apuntes del curso de entrenador*.