



Universidad
Continental

Actividad: Tenis de Mesa

Guía de Trabajo



Visión

Ser una de las 10 mejores universidades privadas del Perú al año 2020, reconocidos por nuestra excelencia académica y vocación de servicio, líderes en formación integral, con perspectiva global; promoviendo la competitividad del país.

Misión

Somos una universidad privada, innovadora y comprometida con el desarrollo del Perú, que se dedica a formar personas competentes, íntegras y emprendedoras, con visión internacional; para que se conviertan en ciudadanos responsables e impulsen el desarrollo de sus comunidades, impartiendo experiencias de aprendizaje vivificantes e inspiradoras; y generando una alta valoración mutua entre todos los grupos de interés.

Universidad Continental

Material publicado con fines de estudio

Código: A1D10

2017



Presentación

El Tenis de Mesa, el cual es un deporte que tiene una gran cantidad de seguidores y adeptos alrededor de todo el mundo, siendo considerado uno de los deportes más completos que existen, tantos por las capacidades que se potencializan, así como también por las destrezas que se practican y perfeccionan constantemente, es, actualmente, un actividad deportiva que está en apogeo en nuestro país, esto se puede apreciar en la existencia de diversos campeonatos y torneos que se realizan, así como también en la creación de clubes universitarios, talleres en colegios, páginas web, que tienen como propósito difundir aún más su ya reconocida y demostrada aceptación por la práctica y el gusto del tenis de mesa. Es por ello que la presente asignatura está diseñada para proporcionar a los estudiantes herramientas necesarias para generar un aprendizaje autónomo y de esta manera que permita ser una guía en la adquisición de conocimientos de tenis de mesa, el cual proveerá diversos beneficios al desarrollo físico y mental de los deportistas, de tal manera que los jóvenes puedan aprovechar su tiempo libre en actividades que les posibiliten obtener enormes recompensas, satisfacciones y habilidades.

El resultado de la asignatura es: El estudiante será capaz de demostrar estrategias y habilidades relacionados al Tenis de Mesa en el desarrollo de un partido a través de la enseñanza de teorías, técnicas, entrenamientos y asesorías para contribuir y potencializar en el desarrollo físico, intelectual, social y emocional del deportista.

En general, los contenidos propuestos en el material de estudio, se dividen en dos unidades: La primera unidad que abarca las primeras nociones sobre tenis de mesa, en el cual está incluido su historia, las medidas de los instrumentos usados en el tenis de mesa, características acerca de la posición de juego, la forma de sostener o agarrar la raqueta, el servicio o saque, el partido, su duración, el golpe derecho, el golpe izquierdo, y ambos golpes realizados con desplazamientos. La segunda unidad aborda temas más avanzados con respecto a técnicas en el tenis de mesa, los cuales son los efectos, entre ellos el Back Spin o Corte, el Side Spin, y el Top Spin, así también, la presencia de componentes teóricos fundamentales en el aprendizaje y adquisición de destrezas en el Tenis de Mesa. Todos estos temas están debidamente recopilados sistemática y cuidadosamente de diferentes libros y páginas web que posibilitan tener un bagaje de información actualizada y fiable de acuerdo a lo que exige la enseñanza responsable y profesional del tenis de mesa.

Es recomendable que el estudiante realice una lectura previa de los temas abordados en el presente material, puesto que de esa forma podrá obtener un mejor entendimiento y consolidar aprendizaje más rápido acerca de las teorías, conocimientos y técnicas, los cuales se complementarán en su mayoría con las lecciones presenciales que se desarrollan en la asignatura.

Agradecemos al psicólogo y profesor David Alberto Zamudio Flores quien trabajó en la elaboración de la presente Guía de Trabajo, quien con sus aportes y sugerencias ha contribuido a crear la presente edición, que es una introducción al maravilloso y emocionante deporte que es el Tenis de Mesa.



Índice

VISIÓN	2
MISIÓN	2
PRESENTACIÓN	3
ÍNDICE	4

Primera unidad

Historia, características y reglas de Tenis de Mesa. Ejecución de golpes.

Hoja de lectura N° 01: Historia y curiosidades del Tenis de Mesa	5
Ejercicios 1	6
Hoja de lectura N° 02: Dimensiones, medidas y características de instrumentos	6
Ejercicios 2	8
Hoja de lectura N° 03: Características y reglas del tenis de mesa	9
Ejercicios 3	11
Hoja de lectura N° 04: Golpe derecho e izquierdo o de revés en el tenis de mesa	12
Ejercicios 4	13

Segunda unidad

Efectos en el Tenis de Mesa. Componentes teóricos importantes.

Hoja de lectura N° 05: Efecto Corte o Back Spin	14
Ejercicios 5	15
Hoja de lectura N° 06: Efecto Lateral Side Spin	16
Ejercicios 6	17
Hoja de lectura N° 07: Efecto Top Spin	17
Ejercicios 7	19
Hoja de lectura N° 08: Componentes teóricos importantes en la práctica de tenis de mesa	19
Ejercicios 8	24

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25
----------------------------	----



Primera unidad

Historia, reglas y características de Tenis de Mesa. Ejecución de golpes.

Hoja de lectura 01



1. Historia y curiosidades del Tenis de Mesa

Los principios del Tenis de Mesa son oscuros y no se sabe con certeza cuándo se practicó por primera vez. Podemos decir que fue en la década de 1870 cuando este deporte surgió en Inglaterra como una derivación del tenis. Es posible que jugadores de tenis ante la adversa climatología inventaran una especie de tenis en miniatura utilizando una mesa de billar o de comedor, en un Club de Tenis, y dividiéndola en dos campos con libros o simultáneamente con una cuerda.

Como pelotas servirían algunos de los muchos modelos existentes para juegos infantiles, o incluso tapones de corcho convenientemente adaptados. Las raquetas serían tapas de cajas de puros o batel infantiles. Indudablemente se mezcla la leyenda con la realidad. Por esta versión se inclinan GERALD GURNEY y RON CRAYDEN, dos profundos estudiosos en la historia del Tenis de Mesa. Los estudiantes universitarios adoptaron rápidamente el entonces juego de salón en toda Inglaterra.

Actualmente existen numerosos modelos y marcas para los implementos del material de tenis de mesa, cada uno de ellos mejor que el otro y propicio para todos los gustos y estilos. Así también, se juegan los sets al mejor de 3, 5 o 7 sets y en cada set el ganador deberá lograr hacer 11 puntos o la diferencia de dos puntos después de llegar al marcador de 10 a 10, además por la evolución de la tecnología y la apreciación del deporte en la televisión el tamaño de la bola cambio de 38 mm de diámetro a 40 mm con el propósito de hacer más vistoso el juego y darle una mejor apreciación a la pelota en las transmisiones por Tv.

Curiosidades:

- El primer uso de la frase tenis de mesa (table tennis) fue para denominar un juego de tablero y dados basado en el tenis producido por "singer" de NY alrededor de 1887.
- "Ping pong" no es un nombre alternativo para tenis de mesa ni tampoco de la versión recreativa de salón (como es de uso extendido entre los tenimesistas para referirse a este deporte), "ping pong" es una marca comercial antigua de material deportivo de tenis de mesa, como cualquier otra marca de algo como puede ser coca cola, toyota, etc.
- El tenis de mesa hacia 1902 produjo un fenómeno social extraordinario denominado "la locura del ping-pong", siendo motivo de tapas de revistas, artículos, caricaturas, artes y usado en publicidad para la venta de productos desde bebidas hasta cigarrillos.
- El tenis de mesa en sus comienzos cuando era lento y de bajo impacto fue visto y publicitado como un igualador social en donde mujeres y niños podían competir contra hombres, o donde quienes sustentaban poder como la policía o la realeza quedaban al mismo nivel que el ciudadano común.
- La velocidad de la pelota puede superar los 100 Km/h.
- El tenis de mesa inspiró a uno de los primeros videojuegos el "Pong".
- Jan Ove Waldner es reconocido como el mejor jugador de tenis de mesa de todos los tiempos.
- El tiempo de contacto de la pelota con la raqueta es de 0'003 segundos.
- Diversos estudios apuntan al tenis de mesa (tras la natación), como el segundo deporte más sano y completo que se puede practicar.
- Es el deporte en el que más se conjuga la preparación física, la habilidad con la inteligencia.



- Un estudio reciente de la NASA determinó que el tenis de mesa es el deporte de mayor dificultad y la tercera actividad deportiva más compleja.

Ejercicios 1:

Habiendo leído la lectura previa, atendido las enseñanzas prácticas en clase, escuchado y comprendido las indicaciones del docente, desarrolla los siguientes ejercicios en clase:

- Mencione que curiosidad o curiosidades fueron la que más captaron su atención o que le gustaron, y argumente sus razones.
- Identificar la importancia del deporte
- Identificar y reconocer todos los instrumentos utilizados en el tenis de mesa (mesas, raquetas, pelotas, nets, implementos deportivos)
- Realiza una práctica de reconocimientos de instrumentos y dinámica de juego.
- Identifica y reconoce durante toda la clase la importancia de tener o contar con sus propios materiales para la mejor adquisición de los conocimientos y destrezas propios del deporte de Tenis de Mesa.

Hoja de lectura 02

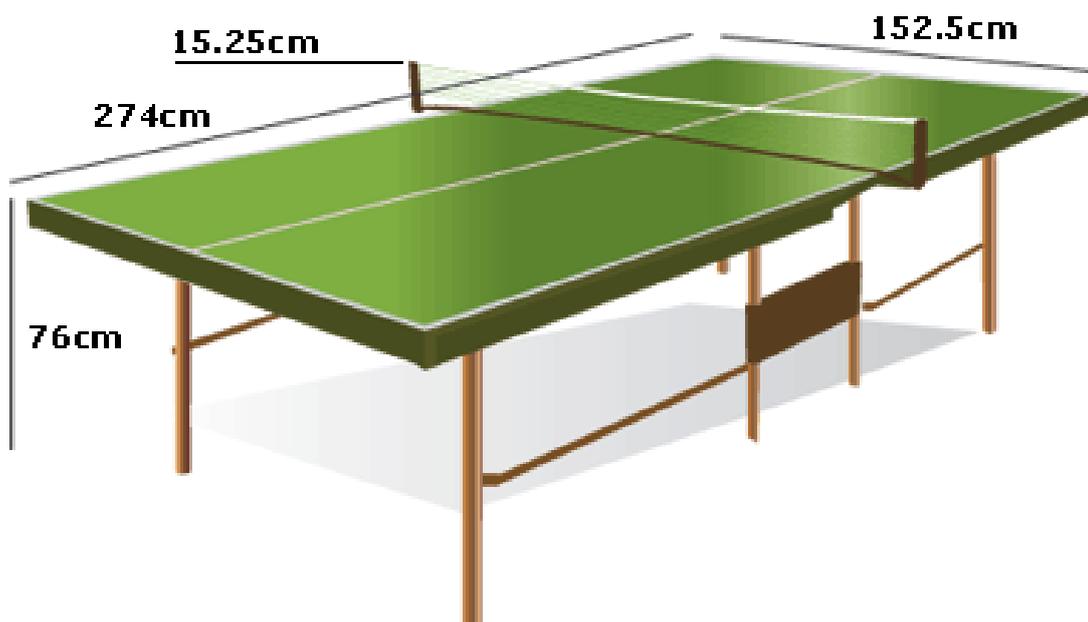
2. Dimensiones, medidas y características de instrumentos

2.1. La mesa

Las medidas reglamentarias de la mesa son:

- Longitud: 2,74 metros
- Ancho: 1,52 metros
- Altura: 0,76 metros
- Altura de la red: 15,25 cm
- Grosor de la mesa: 9 mm (como mínimo para competiciones oficiales de la ITTF)

La superficie de juego será de color oscuro (generalmente azul), uniforme y mate, con una línea de 2 cm de anchura que circunda todo el borde de la mesa. La línea central o divisoria mide 3 mm.





2.2. El conjunto de la red o net

- El conjunto de la red consistirá en la red, su suspensión y los soportes, incluyendo las fijaciones que los sujetan a la mesa.
- La red estará suspendida de una cuerda sujeta en cada uno de sus extremos a un soporte vertical de 15,25 cm de altura; el límite exterior de los soportes estará a 15,25 cm por fuera de las líneas laterales.
- La parte superior de la red estará, en toda su longitud, a 15,25 cm sobre la superficie de juego.
- La parte inferior de la red deberá estar, en toda su longitud lo más cerca posible de la superficie de juego, y los extremos de la red lo más cerca posible de los soportes.



2.3. La pelota

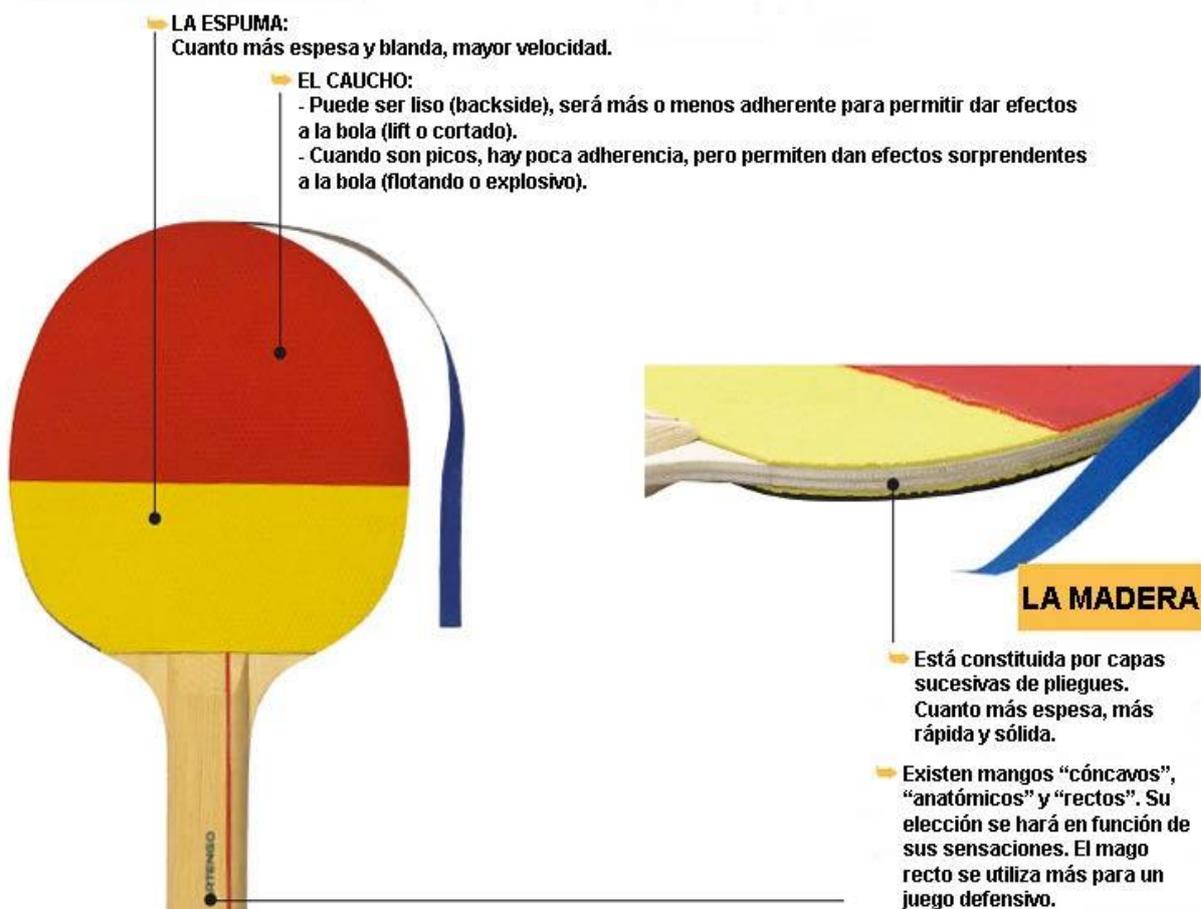
La pelota es esférica y tiene un diámetro de 40 mm, y un peso de 2,7 g. Será de plástico de polietileno o de celuloide de color blanco o anaranjado. Hasta hace unos años (aproximadamente año 2001), el diámetro de la bola era 38 mm, pero fue aumentado a 40 mm con la finalidad de conseguir puntos más largos y una mayor visibilidad en las retransmisiones por televisión.



2.4. La raqueta

- Como mínimo, el 85 % de la raqueta será de madera natural.
- Cada lado de la raqueta (paleta) debe ser cubierto por un color diferente (roja y negra). Ninguna de estas debe tener defectos que puedan impedir el desarrollo normal de un partido.

EL REVESTIMIENTO



Ejercicios 2:

Habiendo leído la lectura previa, atendido las enseñanzas prácticas en clase, escuchado y comprendido las indicaciones del docente, desarrolla los siguientes ejercicios en clase:

- a. Identificar y mencionar características, dimensiones y medidas de la mesa, el conjunto de la red o net, la pelota, y de la raqueta.
- b. Mencionar la importancia de esas peculiaridades y/o características para el desarrollo y desenvolvimiento del juego de tenis de mesa a través de la historia.



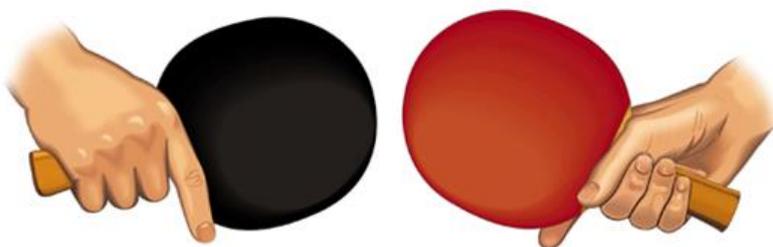
Hoja de lectura 03

3. Características y reglas del tenis de mesa

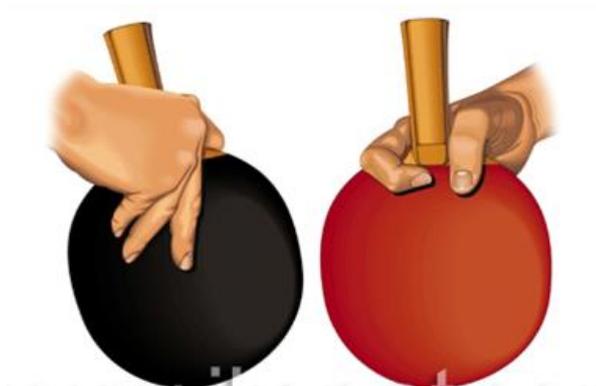
3.1. Maneras de coger la raqueta

La raqueta se puede agarrar principalmente de dos formas:

- Tipo Europeo o Shakehand (También llamada clásica) que permite utilizar las dos caras de la raqueta, dando lugar a los golpes clásicos de derecha, y de revés. La mayoría de los jugadores practican este estilo.

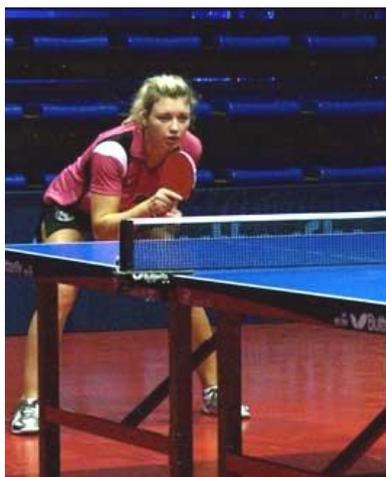


- Tipo Asiático o Penholder (También llamada lapicero), que da origen a las variaciones; Japonesa (sólo se utiliza la parte delantera, o derecho, para golpear, y se colocan los dedos en el revés para dar mayor apoyo); o el lapicero Chino Mariposa (utilizando la parte delantera, o derecho, y el revés, del madero para golpear).



3.2. Posición básica de juego

- Los pies separados el ancho de los hombros.
- Rodillas flexionadas y ligeramente inclinado hacia adelante.
- El pie izquierdo ligeramente adelantado.
- La raqueta en frente del cuerpo.
- Ubicarse a una distancia correspondiente a la extensión de tu brazo, entre tu cuerpo y la mesa.



3.3. El servicio o saque

El servicio es libre. Hay que sacar sosteniendo la pelota completamente inmóvil sobre la palma de la mano (no sobre los dedos), con la mano abierta, la palma de la mano que sostiene la bola tiene que estar por afuera y por encima de la zona de la mesa, elevar la bola perpendicularmente mínimo 16 cm y golpearla por detrás y por encima del nivel de la superficie de juego. La pelota debe botar una vez en el campo del que sirve y una vez en el campo del que recibe. Solo hay que cumplir eso: por lo demás, el saque es válido. Si la pelota toca la red y el saque cumple todo lo dicho en el punto anterior, se repite (No hay límite en el número de veces.) Se le podrá dar efecto a la bola en el saque.



3.4. El partido

Los partidos pueden ser individuales o dobles. Previamente al juego se realiza el respectivo "sorteo" el cual consiste en que el árbitro coge la pelotita y la lleva a una de sus manos (derecha o izquierda) por debajo de la mesa, sin que pueda ver el jugador al que se le somete al sorteo en que mano está, realiza la pregunta ya sea a cualquiera de los jugadores que se encuentran al otro lado y en frente de él, ¿En qué mano se encuentra la pelota?, a lo cual, si el jugador llega a adivinar en que mano se encuentra la pelota tendrá derecho a escoger, ya sea si desea obtener la bola para comenzar el servicio, o en tal caso si es que desea cambiar de zona en la mesa, si es que escogiera esta alternativa, inmediatamente el otro jugador se hace acreedor al servicio o saque inicial.

Cada jugador o pareja sacará dos veces, pasando a continuación el saque al jugador o pareja contraria. En el caso de que la bola, tras realizar un saque correcto, golpee en la red o sus soportes y entre en el campo contrario, se tendrá que repetir el saque tantas veces como sea necesario. Si cualquiera de los dos jugadores toca la mesa con cualquier parte de su cuerpo excepto la raqueta, será punto para el contrario.



En los partidos de dobles los jugadores de la pareja tendrán que golpear alternativamente a la bola (uno primero y otro después). En dobles el saque se realizará cruzado siempre desde el lado derecho del jugador que saca hacia el lado derecho del jugador del equipo contrario incluyéndose el rebote en la línea central como válido.



3.5. Duración del juego

El juego o set acaba cuando uno de los dos jugadores llegue a 11 puntos ganando por diferencia de dos. En caso de que queden empatados a 10, se seguirán jugando puntos sucesivos en los que cada jugador hará un saque por turno hasta que uno de los dos gane por diferencia de dos. Los partidos son disputados a 3, 5 o 7 sets dependiendo de la importancia de la competencia.



Ejercicios 3:

Habiendo leído la lectura previa, atendido las enseñanzas prácticas en clase, escuchado y comprendido las indicaciones del docente, desarrolla los siguientes ejercicios en clase:

- Practicar la posición básica al frente de una mesa de tenis, mostrando las cuatro características mencionadas en el texto.
- Adoptando la posición básica de juego practicar el servicio o saque correctamente al frente de una mesa de tenis.
- Mencionar e identificar características esenciales de un partido de Tenis de Mesa.
- Indicar las características de la duración de un partido de Tenis de Mesa.
- Realizar partidos de tenis de mesa, individual al inicio y posteriormente doble, aplicando en ambos casos en todo momento las reglas de juego.



Hoja de lectura 04

4. Golpe derecho y golpe izquierdo o de revés en el Tenis de Mesa

4.1. Golpe derecho:

Inclinación del tronco hacia adelante, cadera levemente hacia atrás, rodillas flexionadas y ligeramente inclinadas hacia adelante, pies en su parte posterior levemente levantados, el pie izquierdo ligeramente adelantado a comparación del pie derecho, los pies separados, la mirada siempre al frente y sin perder de vista la pelota.

Al momento de golpear:

1. El pie derecho se mueve hacia atrás a una posición oblicua.
2. El pie izquierdo ajusta la posición.
3. Girar hacia atrás la cadera y la cintura.
4. El brazo gira hacia atrás, hasta el codo, y ligeramente abajo.
5. Transferir el peso hacia el pie adelantado.
6. El brazo se mueve hacia adelante y arriba.
7. Tocar la pelota en frente del cuerpo.
8. La cintura y cadera giran hacia adelante
9. La raqueta termina adelante y arriba.
10. Volver a la posición inicial.
11. Realizar el golpe derecho de izquierda a derecha e inversamente (**Esto cuando se realice el golpe derecho con desplazamiento**).



4.2. Golpe izquierdo o de revés

Es similar a la posición anterior, la única variación es, el pie contrario a la mano de la paleta no va adelantado, van paralelos y el peso del cuerpo se reparte entre las dos piernas, la mirada siempre al frente y sin perder de vista la pelota.

Al momento de golpear:

1. Los pies separados el ancho de los hombros.
2. Rodillas flexionadas y ligeramente inclinado hacia adelante.
3. Pies paralelos.
4. El peso del cuerpo se reparte entre las dos piernas.
5. La raqueta tiene que estar al frente del estómago.
6. La mirada siempre al frente y sin perder de vista la pelota.
7. Mover la raqueta de atrás hacia adelante.



8. Golpear la pelota utilizando la "rotación de codo".
9. La raqueta termina adelante y arriba.
10. Volver a la posición inicial.
11. Realizar el golpe de izquierda a derecha e inversamente (**Esto cuando se realice el golpe derecho con desplazamiento**).



Ejercicios 4:

Habiendo leído la lectura previa, atendido las enseñanzas prácticas en clase, escuchado y comprendido las indicaciones del docente, desarrolla los siguientes ejercicios en clase:

- a. Identificar y reconocer las características y reglas al momento de ejecutar el golpe derecho e izquierdo o de revés, posteriormente con desplazamiento
- b. Realizar partidos de tenis de mesa, individual al inicio y dobles después, aplicando en ambos casos el golpe derecho e izquierdo o de revés., posteriormente dobles
- c. Identificar y reconocer durante toda la clase la importancia de incorporar en el desarrollo de su juego el golpe derecho y el golpe izquierdo o de revés, posteriormente con desplazamiento.



Segunda unidad

Efectos en el Tenis de Mesa. Componentes teóricos importantes.

Efectos en el Tenis de Mesa

Es importante tener una noción acerca de los tres efectos básicos empleados en el Tenis de Mesa. Se trata del efecto de retroceso de Corte o "Back Spin", el efecto lateral "Side Spin", y por último el efecto hacia arriba o "Top Spin", en los tres efectos la aplicación tanto desde el lado derecho como desde el lado izquierdo.

Hoja de lectura 05

5. Efecto Corte o Back Spin

El efecto de retroceso, back spin o corte, logra que la pelota gire hacia atrás mientras avanza en su trayectoria. Este efecto se logra "cortando" la pelota al golpearla con la raqueta por detrás y por abajo de su centro. El efecto de retroceso será más intenso cuando más se logre golpear con la raqueta la parte inferior de la pelota. Su fin consiste en imprimirle la tendencia a rebotar hacia atrás, en dirección contraria.

5.1. Back Spin Derecho

La posición es similar a la del ataque de derecho, la variación es la inclinación del tronco, no es tan pronunciada y efectuará una rotación leve hacia la derecha y al golpear la pelota hacia la izquierda y el peso del cuerpo se nivela en las dos piernas. (En un jugador zurdo es todo lo contrario), la mirada siempre al frente y sin perder de vista la pelota.



5.2. Back Spin Izquierdo o de Revés

En este golpe el pie izquierdo está más retrasado que el pie derecho y el peso del cuerpo está sobre este, el tronco realiza una rotación leve hacia la izquierda y al momento de golpear la pelota rota hacia la derecha, trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha (en un jugador zurdo es todo lo contrario), la mirada siempre al frente y sin perder de vista la pelota.



Ejercicios 5:

Habiendo leído la lectura previa, atendido las enseñanzas prácticas en clase, escuchado y comprendido las indicaciones del docente, desarrolla los siguientes ejercicios en clase:

- Adoptando la posición básica de juego y utilizando la correcta forma de realizar el servicio o saque, practicar el Corte o Back Spin derecho y de revés o izquierdo sobre una mesa de tenis utilizando los fundamentos básicos y técnica.
- Identificar y reconocer las características y reglas al momento de ejecutar el corte o back spin derecho e izquierdo o de revés.
- Practicar conjuntamente el golpe derecho, golpe de revés, corte derecho y corte izquierdo.
- Realizar partidos de tenis de mesa, individual al inicio y posteriormente doble, aplicando en ambos casos el efecto corte o back spin derecho e izquierdo o de revés.
- Identifica y reconoce durante toda la clase la importancia de incorporar en el desarrollo de su juego el corte back spin derecho e izquierdo o de revés en el Tenis de Mesa.



Hoja de lectura 06

6. Efecto Lateral Side Spin

6.1. Side Spin Derecho

El efecto lateral "Side Spin" imprime a la pelota una rotación horizontal, a derecha o izquierda, y se logra "cortando" la pelota con la raqueta, de un lado a otro, pegándole a la pelota a la izquierda o derecha de un eje vertical, en la pelota. Si el roce se efectúa de derecha a izquierda, la pelota tenderá a dirigirse hacia la izquierda del adversario después de tocar la mesa. Y viceversa si el roce se efectúa de izquierda a derecha, la pelota tenderá a dirigirse hacia la derecha del adversario después de tocar la mesa.



6.2. Side Spin Izquierdo o de Revés

El efecto lateral "Side Spin" imprime a la pelota una rotación horizontal, a derecha o izquierda, y se logra "cortando" la pelota con la raqueta, de un lado a otro, pegándole a la pelota a la izquierda o derecha de un eje vertical, en la pelota. Si el roce se efectúa de derecha a izquierda, la pelota tenderá a dirigirse hacia la izquierda del adversario después de tocar la mesa. Y viceversa si el roce se efectúa de izquierda a derecha, la pelota tenderá a dirigirse hacia la derecha del adversario después de tocar la mesa. El efecto lateral es utilizado a menudo combinado, con uno de los otros dos efectos básicos, con el fin de que aun resulte más contundente. Se puede utilizar la muñeca para establecer el contacto entre la raqueta y la pelota mientras se realiza una simple jugada por impulso. En el último momento, la dirección de la jugada puede quedar eficazmente disimulada.





Ejercicios 6:

Habiendo leído la lectura previa, atendido las enseñanzas prácticas en clase, escuchado y comprendido las indicaciones del docente, desarrolla los siguientes ejercicios en clase:

- Adoptando la posición básica de juego y utilizando la correcta forma de realizar el servicio o saque, practicar el efecto lateral Side Spin derecho y de revés o izquierdo sobre una mesa de tenis utilizando los fundamentos básicos y técnica.
- Identificar y reconocer las características y reglas al momento de ejecutar el efecto lateral Side Spin derecho e izquierdo o de revés.
- Practicar conjuntamente el golpe derecho, golpe de revés, el efecto lateral Side Spin derecho e izquierdo
- Realizar partidos de tenis de mesa, individual al inicio y posteriormente doble, aplicando en ambos casos el efecto lateral Side Spin derecho e izquierdo o de revés.
- Identifica y reconoce durante toda la clase la importancia de incorporar en el desarrollo de su juego el efecto lateral Side Spin derecho e izquierdo o de revés en el Tenis de Mesa.

Hoja de lectura 07

7. Efecto Top Spin

El efecto "Top Spin" es el opuesto al Back Spin o corte y se emplea precisamente para contrarrestarlo, este efecto hace que la pelota gire hacia delante, o sea en el mismo sentido de su trayectoria, y se logra al rozar con la raqueta, hacia arriba y hacia adelante, la superficie de la pelota en el momento de golpearla, por sobre el centro de la pelota. Su finalidad consiste en dar a la pelota una tendencia a pasar rauda sobre la red y rebotar hacia adelante y a cierta altura, apenas toca la mesa y antes de iniciar su descenso.

7.1. Top Spin Derecho

Al realizarse el golpe, las piernas estarán flexionadas y la pierna izquierda más adelantada (dos pies), el tronco va girado hacia el lado de la paleta; el peso del cuerpo es llevado a la pierna derecha, la cual está más flexionada que la izquierda, el brazo de la paleta va hacia atrás y abajo completamente estirado, el brazo libre acompaña el movimiento del cuerpo flexionado a la altura del estómago y al momento de golpear la pelota, el peso del cuerpo se traslada a la pierna izquierda. (En un jugador zurdo es todo lo contrario), la mirada siempre al frente y sin perder de vista la pelota.





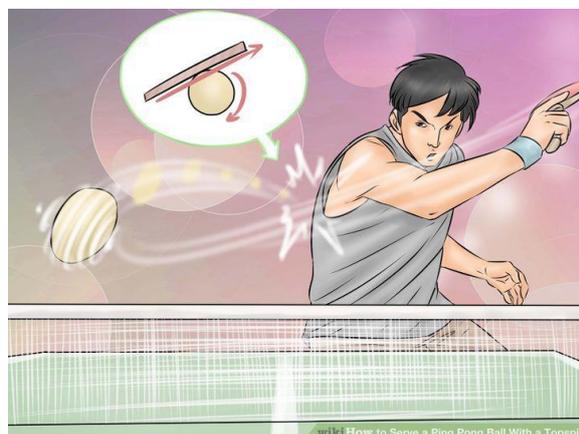
7.2. Top Spin Izquierdo o de Revés

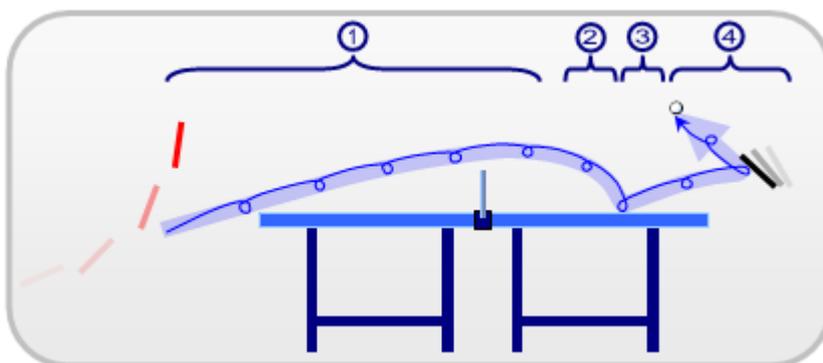
Al momento de realizarse el golpe el pie derecho está adelantado dos pies en relación al pie izquierdo (como también pueden estar paralelos), las piernas están flexionadas, el cuerpo de frente a la trayectoria de la pelota y levemente inclinado hacia adelante, el hombro derecho ligeramente adelantado, el brazo libre se encuentra levemente separado del cuerpo, la mirada siempre al frente y sin perder de vista la pelota. (En un jugador zurdo es todo lo contrario).



7.3. Top Spin Derecho e Izquierdo o de Revés ejecutados alternadamente.

Una vez que se pueden realizar ambos efectos se procede a ejecutarlos de manera alterna, es decir, de izquierda a derecha e inversamente, todo ellos utilizando los movimientos e indicaciones detallados anteriormente. Prestar atención a la posición, movimiento, ángulo de inclinación y proyección de nuestro brazo, mano y de la raqueta.





Ejercicios 7:

Habiendo leído la lectura previa, atendido las enseñanzas prácticas en clase, escuchado y comprendido las indicaciones del docente, desarrolla los siguientes ejercicios en clase:

- Adoptando la posición básica de juego y utilizando la correcta forma de realizar el servicio o saque, practicar el efecto Top Spin derecho y de revés o izquierdo sobre una mesa de tenis utilizando los fundamentos básicos y técnica.
- Identificar y reconocer las características y reglas al momento de ejecutar el efecto Top Spin derecho e izquierdo o de revés.
- Practicar conjuntamente el golpe derecho, golpe de revés, el efecto Top Spin derecho e izquierdo
- Realizar partidos de tenis de mesa, individual al inicio y posteriormente doble, aplicando en ambos casos el efecto Top Spin derecho e izquierdo o de revés.
- Identificar y reconocer las características y reglas al momento de ejecutar el top spin derecho e izquierdo o de revés ejecutados alternadamente.
- Identifica y reconoce durante toda la clase la importancia de incorporar en el desarrollo de su juego el efecto Top Spin derecho e izquierdo o de revés en el Tenis de Mesa.

Hoja de lectura 08

8. Componentes teóricos importantes en la práctica de tenis de mesa

- Pensamiento científico**

Hablando generalmente cualquiera puede jugar Tenis de Mesa, pero no cualquiera puede jugarlo bien. El juego del Tenis de Mesa tiene sus propias leyes objetivas; para poder jugar bien, usted debe adaptar su conducta física y mental a estas leyes. Para alcanzar este objetivo, usted debe realizar esfuerzos incesantes para agregar su propia experiencia y la de otra gente en entrenamientos y competencias, estudio científico y conocimiento cultural, ensayarlos en las leyes del tenis de mesa, y utilizarlos para guiar su práctica.



- **Trabajar duro e ingeniosamente**

No hay perfección sin un duro trabajo, y aún no todos quienes trabajan duramente pueden ser exitosos a menos que sus acciones cumplan con leyes objetivas. Estudiar las leyes objetivas y utilizarlas como guía en la acción es en sí mismo un trabajo ingenioso. Solamente cuando usted trabaja duro e ingeniosamente puede llegar a ser un buen jugador. Trabajar duro sin utilizar su cerebro no lo llevará a ningún lugar. No obstante, el trabajo duro, constituye la más básica ley del entrenamiento.

- **Firmeza de propósitos**

El propósito es una fuerza tremendamente conductora que genera una fuerte voluntad y fortaleza de ánimo y conduce a acciones prácticas. A menos que un jugador tenga firmeza de propósitos, es imposible para él o ella desplegar fuerte voluntad o fortaleza de ánimo. Los niños usualmente aprenden a jugar tenis de mesa solamente por diversión. A medida que él ó ella progresan el entrenador debe tratar de inculcar la firmeza de propósitos en su entrenamiento.

- **Mirar la pelota**

Esta es la base de un sano discernimiento al jugar tenis de mesa. Después de realizar un tiro, un jugador debe vigilar muy de cerca el movimiento del golpe de su rival (muy particularmente, en el instante del impacto con la pelota) y luego seguir el vuelo de la pelota que llega. Mucha gente falla en realizar un rápido o correcto juicio simplemente porque ellos no se han esforzado lo suficiente para vigilar la pelota.

- **Recuperación rápida**

Después de realizar un tiro, usted debe rápidamente ajustar el centro de masa de su cuerpo y moverse a la posición listo para prepararse para el próximo tiro. Algunas personas quienes pierden la conciencia de recuperarse permiten que el peso de su cuerpo, brazos y raqueta se prolonguen demasiado en el movimiento, de forma tal que ellos se encuentran fuertemente presionados por el tiempo cuando la pelota vuelve nuevamente a ellos.

- **Ágil juego de piernas**

Dado que en tenis de mesa la pelota puede llegar en mil y una formas, con diferentes ubicaciones y variado ritmo, es necesario que usted se mueva ágilmente para posicionarse donde pueda dar todo el juego a su lado más fuerte (por ejemplo el ataque de derecha desde el campo del revés) y golpee nuevamente la pelota con mayor efectividad. Debe tenerse en claro que tenis de mesa no envuelve solamente la utilización de manos con suma destreza; junto con los progresos técnicos, la importancia del juego de piernas debe, en sí misma sentirse, más y más fuertemente.





- **Combinación de golpes y curvas**

Los dos modos más básicos de aplicar fuerza en tenis de mesa son golpear la pelota justamente plana, y golpearla tangencialmente ó rozarla. Excepto por las pelotas altas cerca de la red, las cuales pueden ser golpeadas simplemente con un golpe veloz, todas las otras pelotas deben ser golpeadas con un golpe que combine un golpe rápido y el roce, con énfasis en uno ú otro dependiendo de las circunstancias.

- **Conseguir la sensación del movimiento del golpe**

Toda vez que usted ha golpeado la pelota sus músculos deben claramente tener la sensación de todo el movimiento del golpe que usted acaba de completar, especialmente el modo en que usted aplica la fuerza en el instante de impacto. Si usted ha errado la pelota, usted debe inmediatamente recordar el movimiento de su golpe y tratar de encontrar que hubo de malo en él. A medida que usted progrese en su ejecución técnica, sus pensamientos deben ser más y más específicos.

- **Memorizar un juego**

Durante un partido, usted debe conscientemente memorizar las tácticas que usted y su rival están empleando, incluyendo detalles tales como qué tipo de servicios fueron producidos por su rival, cómo usted los devolvió, qué hizo su rival a continuación, y así sucesivamente. Haciendo esto, usted elevará en gran forma su conciencia táctica con el transcurso del tiempo.



- **Desarrollo del estímulo de ataque**

Esta es la idea guía para un juego positivo. Durante un partido debe tratar de dar su mejor esfuerzo por atacar primero. Fallando en esto, puede hacer un golpe de transición antes de iniciar un ataque. Esta urgencia por atacar es muy importante. Algunos jugadores que son bastante buenos con ataque de derecha desde la posición de revés a menudo pierden oportunidades simplemente porque carecen de una fuerte urgencia por atacar. Los ancianos dicen, "cuando dos hombres de igual fortaleza luchan, es el más bravo quién ganará". El hombre más bravo es aquel quien gana la iniciativa atacando primero.

Después de iniciar un ataque, uno debe mantener la presión hasta que el punto esté confirmado. De otro modo, existe el peligro de permitirle al rival rehacerse y arrebatarle la iniciativa.

- **Adaptación a circunstancias cambiantes**

Durante un partido, uno debe cuidadosamente leer los movimientos tácticos de su rival y rápidamente cambiar sus propias tácticas. A lo largo de todo el partido cada jugador se mantiene variando sus tácticas



en la esperanza de conquistar la victoria. El jugador con la observación más sutil y quien puede cambiar las tácticas más rápidamente de acuerdo a la situación mantendrá una mejor chance para ganar.

- **Variación del ritmo de juego**

Esto es tan esencial como la variación de la ubicación y de la rotación. Después que ha producido una serie de rápidos ataques, por ejemplo, puede tomar a su rival descuidado por la repentina caída rápida de un Top spin alto con pesado efecto. El ritmo de juego puede también variarse en sus servicios, preferentemente hechos con movimientos de golpe similares.

- **Atención en contención, defensa y contraataque**

Cuando no es posible atacar, ó cuando su rival muestra una particularmente fuerte urgencia por atacar, debe tratar de contenerlo mientras se prepara para defenderse. Mientras se está defendiendo, busque una oportunidad para cambiar por ataque.

- **Asegurar sus ventajas parciales**

Un jugador puede hacer lo que quiera si es mejor que su rival en todos los aspectos. No obstante, estos casos son extremadamente raros en un torneo, donde la mayoría de los jugadores son excelentes en algunos aspectos del juego. De aquí la necesidad para ellos de asegurar sus ventajas parciales, es decir, utilizar sus propios puntos fuertes para golpear a los puntos vulnerables de sus rivales. Por supuesto, esto no siempre es posible. Suponga que usted es especialmente fuerte en variar el efecto de sus servicios y su oponente es especialmente débil en recibir servicios con alta rotación. En este caso, dado que hay poca conexión entre su fuerte y la debilidad de su rival, puede ser más redituable para usted tratar de utilizar servicios con mucha rotación aún si usted tiene una "pobre mano" con ellos. En este sentido usted puede ser capaz de ganar ventajas parciales sobre su rival.



- **Atención con la velocidad**

Nosotros debemos comprender totalmente que la velocidad es el alma del juego chino de ataque rápido. La velocidad es el medio principal por el cual los jugadores chinos sobrepasan a sus rivales de otros países. Para hacer un golpe de anticipo, uno debe dar total juego a la fuerza explosiva de su muñeca y sus dedos.



- **Aptitud para realizar cambios**

La capacidad para realizar cambios es uno de los factores que contribuyen más a ganar puntos. Durante un partido uno debe conscientemente cambiar la velocidad, efecto, fuerza, ubicación y trayectoria de sus propios tiros. Es también necesario cambiar sus propias tácticas de acuerdo a las circunstancias.

Desdeñe a su oponente estratégicamente y tómelo en serio tácticamente: Cuando compita en un torneo, usted debe por sobre todas las cosas tener confianza en su capacidad para derrotar a su oponente, luego debe hacer un serio esfuerzo para estudiar sus técnicas, tácticas y sus rasgos mentales y físicos para poder trabajar su propia táctica, incluyendo detalles como qué tipo de servicio realizar, cómo forzar su ataque, puntos que requieren especial atención.

- **Cultivar un buen estilo técnico**

Esto debe enfatizarse en ambos, entrenamiento técnico y táctico. Se dice a menudo que el estilo técnico de un jugador es el alma de su técnica. El tipo de estilo técnico cultivado por un jugador tendrá una relación directa con el curso de su desarrollo y sus hazañas. Numerosos factores han probado que, a menos que un jugador tenga un estilo claramente definido de juego, es imposible para él ó ella escalar a las cimas más altas del tenis de mesa mundial.

- **Capturar la principal contradicción**

Todo jugador en un momento dado se enfrenta con la contradicción principal la cual afecta el progreso del conjunto de su performance. Una vez que la contradicción es capturada y resuelta, él ó ella podrán hacer progresos significativos. Permítanme citar un ejemplo: en el 23º Campeonato Mundial en 1957, los jugadores Chinos encontraron que su juego rápido, agresivo se había vuelto menos efectivo por una pérdida de seguridad. Después de mucho tiempo, ellos dieron un salto en su entrenamiento para alcanzar mayor precisión en sus golpes, y esto rápidamente se tradujo en resultados favorables.

- **Conciencia en entrenamiento todo tipo**

Un jugador debe tener una buena idea de los diferentes factores que contribuyen a su potencia competitiva, tal como su forma física, funciones y atributos, técnicas, tácticas, estado mental y facultades intelectuales, y debe trabajar conscientemente para el progreso de todos estos factores. Algunas personas equivocadamente piensan que elevar su performance es necesario poner todo en su progreso técnico. Para ellos, cosas tales como los atributos físicos y mentales son de poca consecuencia. Tal estrecho punto de vista ha conducido a cualquier cosa menos a los resultados deseados.

- **Desarrollo del ímpetu para hacer una buena demostración**

Un jugador debe claramente entender que el propósito del entrenamiento es alcanzar buenos resultados en competencias. Por esta razón, un jugador bajo entrenamiento debe fomentar un fuerte deseo de hacer una buena demostración en la competencia venidera.

- **Desarrollo del ímpetu para hacer innovaciones**

Esto es incumbencia de ambos, entrenadores y jugadores. El éxito de un equipo ó de un jugador a menudo tiene mucho que ver con sus innovaciones. Produciendo innovaciones, un equipo ó jugador débil puede llegar a ser fuerte e ir de victoria en victoria. Esta es una ley revelada por los 60 años y pico de desarrollo del tenis de mesa mundial. Innovaciones deben comprender técnicas, tácticas, métodos de juego, entrenamiento, administración, equipamiento y teoría. A los jugadores les conciernen principalmente los cuatro primeros aspectos.



- **Asignar importancia a la teoría**

Los jugadores deben comprender totalmente el rol de la teoría en guiar la práctica, conscientemente estudiar las teorías del tenis de mesa y prestar atención para combinarlas en la práctica.

- **Conciencia en preparar archivos**

Entrenadores y jugadores deben construir archivos para ellos mismos y persistir en escribir diariamente memos y resúmenes de trabajo (ambos, para corto tiempo y para un año). Ellos deben mantener un claro registro de los partidos ganados y perdidos en un período dado, de los resultados de los test físicos y técnicos durante este período, etc.

Ejercicios 8:

Habiendo leído la lectura previa, atendido las enseñanzas prácticas en clase, escuchado y comprendido las indicaciones del docente, desarrolla los siguientes ejercicios en clase:

- a. Dialogar y debatir con sus compañeros de clase acerca de los componentes técnicos que se usan en la práctica del tenis de mesa.
- b. Mencionar cual o cuales son los componentes que usted siente y observa que ya son una fortaleza suya, y así mismo, en cual o cuales cree usted que debe reforzar, trabajar y poner más énfasis en ellos.





Referencias bibliográficas

- Tepper, G. (2010). Manual para entrenadores ITTF-IPTTC NIVEL 1: Editorial International Table Tennis Federation. Séptima Edición Revisada-Español.
- De Hegedüs, J. (2008). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo*. Argentina: Editorial Stadium. Primera Edición.
- Taringa. (2009). *Todo lo que quieres saber sobre el Tenis de Mesa*. Recuperado de: <http://www.taringa.net/posts/deportes/3743844/Todo-lo-que-quieres-saber-sobre-el-Tenis-de-Mesa-PingPong.html>
- Pradas de la Fuente, F. (2009). *Metodología del Tenis de Mesa. Aproximación multidisciplinar y su didáctica*. Recuperado de: https://books.google.com.pe/books?id=QzEFCwAAQBAJ&pg=PA5&lpq=PA5&dq=Metodolog%C3%ADa+del+Tenis+de+Mesa+francisco+pradas+de+la+fuelle&source=bl&ots=ppxBrwH0xx&sig=jxH-mRvvo0JyzFwrLnNHMe4wYAk&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Metodolog%C3%ADa%20del%20Tenis%20de%20Mesa%20francisco%20pradas%20de%20la%20fuelle&f=false
- Salamanca, J. (2004). *Manual técnico metodológico para escuelas formativas estratégicas de tenis de mesa*. Recuperado de: <http://www.cttvilablareix.com/NouSite/images/Docs/ManualIT.pdf>
- Su, P. (1994). *Discusión sobre la conciencia específica de los jugadores de tenis de mesa*. Beijing, China. Publicado en International Journal of Table Tennis Science. International Academy of Tennis Table Sciences ATTSc. N° 2. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd8/concien.htm>