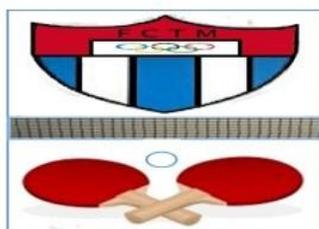




PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

TENIS DE MESA



COMISIÓN NACIONAL DE TENIS DE MESA

CIUDAD DE LA HABANA-2016

INDICE

1.	INTRODUCCIÓN -----	3
	a) Reseña del deporte-----	3
	b) Bases del reglamento-----	9
2	Sistema de enseñanza -----	13
	Definición de etapas y objetivos-----	12
	Objetivos de la iniciación-----	12
	Metodología de la enseñanza del Tenis de Mesa-----	14
	Primer año de enseñanza-----	18
	Segundo año de enseñanza-----	20
	Tercer año de enseñanza-----	22
	Cuarto año de enseñanza-----	25
	Quinto año de enseñanza-----	29
	Indicaciones metodológicas de la Iniciación-----	32
	Definición y objetivo etapa de Desarrollo-----	33
	Concepto y clasificación de Sistemas de Juegos-----	33
	Categoría Sub-9-----	41
	Categoría Sub-11-----	55
	Categoría Sub-13-----	63
	Orientaciones metodológicas para el Sub-13-----	69
	Indicaciones metodológicas para la etapa de Desarrollo-----	70
	Definición y objetivo de la etapa de Perfeccionamiento-----	72
	Categoría Sub-15-----	73
	Categoría Sub-18 y Mayores-----	79
	Indicaciones metodológicas para la etapa de perfeccionamiento-----	82
	Guía metodológica para la planificación del entrenamiento-----	85
	Representación Gráfica-----	91
	Orientaciones para la confección del Plan teórico-----	92
	Planes Individuales-----	96
	Planes Educativos-----	99
	Modelos anexos de control-----	100
3	Sistema Competitivo -----	105
4	Sistema de Selección -----	106
5	Sistema de Clasificación de Maestría Deportiva (SCMD) -----	107
6	Metodología de las pruebas físicas -----	111
7	Indicaciones generales para el trabajo de atletas con discapacidad físico-motora -----	116
8	Bibliografía consultada -----	146
	Bibliografía a consultar -----	146

PROGRAMA DE INICIACIÓN PARA EL TENIS DE MESA

FEDERACIÓN CUBANA DE TENIS DE MESA

1. INTRODUCCIÓN

a) RESEÑA HISTÓRICA

DEL JUEGO DE PALMA AL TENIS DE MESA (1860 – 1922)

La única certeza reconocida es, que el Tenis de Mesa surgió a semejanza del tenis y del bádminton directamente, del juego medieval “juego de palmas” y por lo tanto tiene orígenes franceses.

Otra certeza es que el juego se desarrolló durante la segunda mitad del siglo XIX y vivió un apogeo al inicio del siglo pasado, luego un fuerte eclipse durante la década que precedió la primera guerra mundial antes de resurgir fuertemente durante los años 1920.

LOS ORÍGENES (1860 – 1900)

Desde sus orígenes en el “lawn tenis”, el Tenis de Mesa conservó durante mucho tiempo su color verde de superficie. Se mencionó por primera vez en un catálogo de artículos deportivos de F.H. Ayres en 1884. La primera patente se registró en 1891 por Charles Baxter en Inglaterra. A la vuelta de un viaje a los Estados Unidos, un tal James Gibb trae en sus maletas pelotas de celuloide que se utilizan para los juguetes infantiles. La pelota produce un sonido agudo (ping) al pegar contra las raquetas recubiertas en pergamino, y el sonido más bajo (pong) al contacto de la pelota en la mesa. Es por los sonidos que la pelota reproduce en la raqueta y en la mesa que James Gibb presenta el juego y su nombre “ping-pong” a su vecino John Jacque, fabricante de artículos deportivos, el cual distribuye la marca en todo el mundo.

LANZAMIENTO DEL PING PONG (1901 – 1904)

Desde Inglaterra, el ping pong se expande como una epidemia. En el continente europeo se forman clubes, se organizan campeonatos oficiales y se crean algunas federaciones nacionales que ilustran la popularidad creciente de este juego de moda. El primer torneo se organiza a finales del año 1901 en Westminster y presenta 250 inscripciones de las cuales 50 son de mujeres. Se crean dos federaciones opuestas: La “Table Tennis Association” que representa los intereses de F.H. Ayres y enseguida la “Ping-Pong Association” financiada por John Jacques. A partir del siguiente año, se cuentan 120 asociaciones bajo la dirección de una u otra federación que se fusionarán en 1903. La invención de la goma de caucho por el inglés GOODE en 1902 permite la confección de raquetas bastante parecidas a las que conocemos hoy en día. La multitud de sistemas rivales y organizadores y la evolución del material, crean una brecha muy grande entre los expertos y los principiantes y producen un eclipse del juego durante 18 años.

DESARROLLO DEL TENIS DE MESA (1922 – 1935)

En 1922, después de la primera guerra mundial, el Tenis de Mesa volvió a triunfar en Inglaterra. Sus mejores jugadores establecieron juntos las primeras leyes de juego reunidas en un código.

En 1924, se organizan los primeros partidos internacionales en Berlín según una iniciativa del Doctor Georg Lehmann (Inglaterra / Alemania / Hungría / Austria). **El 12 de diciembre de 1926**, se funda la **Federación Internacional de Tenis de Mesa**, compuesta por nueve federaciones nacionales, en casa de los padres de Ivor Montagu Don y Doña Swaythling. Ivor Montagu (Inglaterra) será el Presidente de la I.T.T.F. desde 1926 hasta 1967. Los primeros Campeonatos del Mundo se realizan en Londres en 1926 (nueve naciones). El Tenis de Mesa se separa del tenis en 1928 con la decisión de contar 21 puntos en cada set. En 1934, se crea la competición por equipos femeninos en los Campeonatos del Mundo (seis naciones) organizados en París. Los húngaros dominan la escena mundial hasta 1935 con Victor Barna (22 títulos mundiales) y Marie Medynanszky (5 títulos).

EL TENIS DE MESA SE MODERNIZA (1936 – 1969)

La altura de la red (17,50cm) y la cualidad de los materiales (raquetas con picos con lenta rentabilidad en comparación con las raquetas actuales), fomentan el juego pasivo y los grandes campeones son todos jugadores defensivos. Los partidos son interminables. En el Campeonato Mundial de Praga, en 1936, se producen dos récords significativos: el partido entre el rumano Marin Goldenger y el francés Michel Haguenuer se interrumpe después de siete horas y media; el jurado de la I.T.T.F. decide designar al vencedor a cara o cruz.

El segundo récord estable otro rumano: Farkas Paneth y el polonés Alex Ehrlich jugaron dos horas y doce minutos para marcar un punto.

LAS REGLAS EVOLUCIONAN (1937 – 1951)

1937: títulos por equipos mixtos ganados por los Estados Unidos, cuyos jugadores le dan el efecto a la pelota durante el servicio con los dedos. La I.T.T.F. reacciona:

- reducción de la altura de la red de 17,5cm a 15,25cm,
- limitación de la duración del partido a 1h 45min. Al mejor de cinco juegos y a 1h de una prueba al mejor de tres juegos,
- reglamentación del servicio con la prohibición de darle a la pelota un efecto con los dedos,
- en 1948, la I.T.T.F. instaura la regla de aceleración que se aplica cuando un set dura más de 15 minutos.

Por supuesto, estas medidas fomentan el juego ofensivo.

LA COMPETICIÓN MODERNA (1952 – 1959)

En 1952 en Bombay y en 1954 en Londres, **los japoneses** participan por primera vez en los Campeonatos del Mundo y sorprenden por llevarse los primeros títulos mundiales (cuatro de siete) para Asia, con raquetas cubiertas por **una esponja de un grosor de 10mm**. Esta nueva forma de revestir la raqueta transforma la concepción del juego.

La velocidad de las jugadas y las rotaciones se duplican. Aparece el topspin que garantiza dar un gran efecto a la pelota, lo que revoluciona el Tenis de Mesa y garantiza la supremacía de los jugadores ofensivos. Aparece el agarre lapicero.

En 1953, los chinos participan por primera vez en las pruebas internacionales.

Ichiro Ogimura (Japón) es el campeón del mundo entre 1954 y 1956.

La evolución del Tenis de Mesa mundial se desarrolla de manera dialéctica entre:

- 1/ ASIA y EUROPA,
- 2/ el agarre lapicero y el agarre clásico,
- 3/ el juego de velocidad y el juego en rotación,
- 4/ las gomas con picos y las gomas con esponja,
- 5/ el juego ofensivo y el juego defensivo.

EL DOMINIO ASIÁTICO (1959 – 1969)

En 1959, la I.T.T.F. decide normalizar las raquetas "Soft" y "Backside" limitando el grosor total de la goma a 4mm en cada lado. Los Campeonatos del Mundo (años impares) y de Europa (años pares) se organizan cada año de por medio. RONG Guo Tan es el primer campeón del Mundo chino. Ichiro Ogimura llega a ser el entrenador de Suecia que domina la escena europea.

En 1961, 1963 y en 1965, los dos primeros puestos son monopolizados por Chuang Tse Tung y Li Fu Jung. El primer verdadero "trust" chino ocurre en 1965 con cuatro medallas en los individuales masculinos y las victorias chinas por equipos tanto femeninos como masculinos. En 1966, se produce la "revolución cultural" en China, por lo que este país se mantiene ausente durante cuatro años. Los japoneses vuelven a ocupar la supremacía mundial en 1967 y en 1969.

La escuela japonesa y la escuela china

Se caracterizaron por: agarre lapicero, buen juego de piernas, top de preparación + ataque GD ataque cerca de la mesa, poco juego en revés, juego rápido. La sistematización del entrenamiento buen juego de bloqueos/gestos cortos, repetición de golpes (6hs por día) goma soft poco sensible a las rotaciones, entrenamiento físico intensivo, introducción de la potencia de los top spin (1967)

PROFESIONALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Ogimura introduce en el entrenamiento: la repetición de golpes, el rigor y un entrenamiento físico intensivo. Durante los años 70, se desarrollan el trabajo de combinación entre el golpe de derecha y el de revés, la consideración de la competición (esquemas de juego), y el perfeccionamiento de la resistencia y del aumento de volumen. Los primeros centros de entrenamiento chinos abren en 1980.

Las novedades que se introducen en el entrenamiento son: ejercicios de combinación sistemática, ejercicios de juego de piernas que reemplazan el entrenamiento físico, **introducción del trabajo multibolas:** mayor intensidad, ganancia de tiempo, entrenamiento técnico con un máximo de precisión.

BAJO EL IMPERIO DEL MATERIAL (1970 – 1987)

En 1971, Stellan Bengtsson gana el Campeonato del Mundo y en 1973, Suecia se lleva el título por equipos masculinos. En 1975 y en 1977, supremacía china: utilización de la debilidad europea (combinación golpes de derecha y revés). En 1979 los húngaros

campeones del mundo por equipos (Jonyer / Klampar / Gergely), introducen el topspin de revés, explotan la debilidad de los chinos para jugar de revés, aparece el nuevo material "Mark V", esponja más dura y más adhesiva.

Aparición de la cola rápida. Aparición de los picos largos: los jugadores giran la raqueta, ambos lados son del mismo color (Liang Kuo Liang / Chen Xin Hua). 1980: Hilton campeón europeo con una raqueta combinada (anti-topspin / backside). De 1981 a 1987: supremacía total de China que se lleva 25 de 28 medallas de oro. En 1983, la voluntad de la I.T.T.F. de alargar la duración de las jugadas para aumentar la duración del espectáculo provoca dos importantes decisiones reglamentarias:

- obligación de presentar dos gomas de diferentes colores;
- prohibición de servir atrás del cuerpo.

Con el empleo de la cola rápida, introducida en 1980 por el Húngaro Klampar y luego generalizada, las medidas engendran una reducción de materiales y de jugadores defensivos en general.

TENIS DE MESA, DISCIPLINA OLÍMPICA (1988 – 1994)

En 1988, Seúl representa la entrada del Tenis de Mesa en los Juegos Olímpicos. El C.O.I reconoce la universalidad de este deporte que muestra más de 210 afiliaciones al ITTF. El primer campeón olímpico de la historia es coreano y se llama Yoo Nam Kyu; gana contra su compatriota Kim Taek Soo. En cambio, los chinos se llevan las tres medallas femeninas en individuales, Chen Jing es la primera campeona olímpica. En 1989, en Dortmund (Alemania), Suecia hiere a China con un 5/0, Waldner y Persson compiten en el final de individuales masculinos. Los tempranos años 1990 comienzan con la dominación sueca en masculinos y los agarres lapiceros pasan por una fase oscura. Victorias suecas por equipos en 1991 y en 1993; Persson toma la revancha sobre Waldner en 1991, mientras que Gatien es el primer campeón del mundo francés en 1993 en Göteborg (Dinamarca). ¡Los chinos pierden el título femenino por equipos en 1991 contra Corea (equipo unificado por primera y única vez), lo que no les había pasado desde 1973. Los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992 confirman la tendencia europea masculina con la victoria de Waldner contra Gatien, mientras que la china Deng Ya Ping gana los juegos femeninos por primera vez.

Escuela Sueca

Síntesis de la escuela húngara y la china: rotaciones (húngaros) combinadas con servicios rápidos.

Principio: cada jugador debe desarrollar su propio estilo de juego de bloqueos de gestos cortos (toma de la pelota cerca del rebote), topspin utilizado como golpe final, desarrollo de la utilización del topspin de revés y el equilibrio del juego.

HEGEMONÍA CHINA (1995 – 2005)

1995: Monopolio chino en los Campeonatos del Mundo de Tian Jin (siete medallas de oro de siete, cuatro chinos en el podio masculino). Kong Ling Hui y Deng Ya Ping son campeones del mundo en individuales.

1996: Dominación aplastante de los chinos en los Juegos Olímpicos de Atlanta (ocho de doce medallas posibles, cuatro medallas de oro y de plata tres de siete). Liu Guo Liang y Deng Ya Ping son (nuevamente) campeones olímpicos.

1997: China campeón del mundo en hombres y damas. Waldner, campeón del mundo por segunda vez y todavía Deng Ya Ping para las damas.

1999: Liu Guo Liang campeón del mundo ante Ma Lin, Wang Nan campeona del mundo. No se atribuyeron títulos por equipos.

2000: JJ.OO. de Sydney (Australia). Kong Ling Hui y Wang Nan campeones olímpicos.

La ITTF decide establecer nuevas modificaciones de las reglas del juego, destinadas a mejorar el espectáculo:

- reducción de los sets de 21 a 11 puntos, los servicios cambian cada punto de por medio;
- aumento del diámetro de la pelota de 38 a 40mm;
- instauración del tiempo muerto solicitado, de un minuto por partido.

2001: Los chinos campeones del mundo por equipos masculinos y femeninos en Osaka (Japón). Wang Liqin y Wang Nan (por segunda vez) campeones del mundo en individuales.

2003: separación de pruebas mundiales por equipos que se realizarán a partir de ahora en los años pares, de los individuales: el austriaco Schlager se lleva el primer título mundial para su país contra Joo Se Hyuk (Corea), Wang Nan se lleva el tercer título mundial de París e incluso un triplete.

2004: JJ.OO. de Atenas: el coreano Ryu Seung Min gana contra los chinos Wang Hao y Wang Liqin. La china Zhang Yi Ning es campeona olímpica por primera vez y da un fin a la serie hasta ahora ininterrumpida de Wang Nan.

2005 en Shangai: Wang Liqin ante Ma Lin y Zhang Yi Ning campeones del mundo en individuales.

Los chinos campeones del mundo por equipos masculinos y femeninos en Doha (Qatar) en 2004 y en Bremen (Alemania) en 2006.

LOS JUEGOS OLÍMPICOS: EQUIPOS E INDIVIDUALES

¿Los Juegos Olímpicos se deciden por los chinos?

...Antes de la organización de los Juegos Olímpicos de Pekín en 2008, podría hacerse esta pregunta. No se puede dudar de la dominación femenina en la prueba desde que fue creada, pero los jugadores chinos no parecen aplicar la misma receta...

En cinco Juegos Olímpicos, se llevaron sólo dos títulos con Liu Guo Liang y Kong Ling Hui. Los coreanos otros dos con Yoo Nam Kyu y Ryu Seung Min, el sueco Waldner es el único representante europeo.

Con la modificación de las pruebas de los Juegos Olímpicos en Pekín, las pruebas por equipos reemplazan los dobles.

Las nuevas pruebas por equipos, que se inaugurarán en 2008 en el magnífico Palacio de Deportes en Pekín, construido para la ocasión, emplearán una fórmula original: Los equipos, que empezarán en grupos preliminares de cuatro, cuyos dos primeros se calificarán directamente para los juegos finales serán formados por tres jugadores: o A, B y C; o X, Y y Z.

En los dos primeros partidos se enfrentarán A-X, luego B-Y y después en el doble jugará obligatoriamente C: con A o B y en el caso de Z: con X o Y a elección del entrenador.

Los dos siguientes partidos individuales (si es que se realizan) se sucederán de la manera siguiente: el jugador A o B que no jugó en el doble contra Z, luego C contra el jugador X o Y que no jugó en el doble.

Esta fórmula privilegia la homogeneidad de nivel de los tres jugadores del equipo, el doble constituye un elemento importante en el desarrollo estratégico de un partido.

Los JJ.OO. de Londres ratificaron la hegemonía China en ambos sexos con las victorias en el evento por equipos, y las de Zhang Jike en el masculino y Li Xia Xia en el femenino. Como novedad aparece el piso sintético de color azul.

El Tenis de Mesa en Cuba.

El Tenis de Mesa se introduce en Cuba el 11 de abril de 1902 por F. A. Baya, dueño de una óptica en La Manzana de Gómez en Ciudad Habana. Esta disciplina hizo su entrada como un juego recreativo de salón, en el Club de Marianao en la Habana y posteriormente se amplió a varios Clubes aristocráticos existentes en Ciudad Habana, Santiago de las Vegas, Guines, etc., siempre con carácter exclusivista en dependencia de los propios clubes.

A finales de la década del 40, se comienzan a organizar distintos clubes de Tenis de Mesa con participación reducida, ya a principio de la década del 50 con el apoyo de la Dirección General de Deportes se convoca diferentes eventos donde se destacaban los jugadores Zoila Rosales, Nurys Lois, Blanquita Sánchez y Esther Fiegler en el femenino; Armando Herrera, Jesús Valdés, Luís Álvarez, Elmo Echemendia y Salomón Wibuto en el sexo masculino.

Durante el congreso Hamburgo RFA en 1958, Cuba se afilia a la Federación Internacional de Tenis de Mesa (FITM) constituyendo así la Federación Cubana de Tenis de Mesa (FCTM). Después del triunfo de la Revolución en 1959 es incluido este deporte dentro de las esferas de actividades deportivas del INDER, creándose así la Comisión Nacional del Deporte para regir el funcionamiento del mismo a nivel nacional.

La primera medida fue iniciar la práctica de la disciplina en todo el país, divulgando sus reglas y así preparar las condiciones ideales para el desarrollo de todo un cronograma competitivo. Ya en 1963 se celebra el primer Campeonato Nacional jugado en el CVD Ponce Carrasco de la Habana donde los ganadores fueron Jesús Wong y Mirtha Pérez terminando así con la hegemonía aristocrática, a partir de ese año se ha seguido celebrando estos eventos ininterrumpidamente.

En el 26 Campeonato Mundial en Pekín-China en 1961 Cuba participa por primera vez en un evento internacional. Los atletas fueron Zoila Rosales, Armando Herrera, Jesús Valdés y Roberto Bravo. En 1966 en Curazao se participa por primera vez en un

Campeonato Centroamericano ganándose por naciones, los atletas fueron Ramón Fernández, Carlos Rivero, Ramón Gutiérrez, Rubén Zamora, Nurys Lois, Anita Finalé, Mayda Bustamante y Mercedes Santiesteban.

En 1967 es incluido dentro de los Juegos Escolares nacionales de Alto Rendimiento (JENAR), lo que representó un gran paso de avance dando inicio a las competiciones en edades tempranas, lo cual aseguraba las bases de un trabajo más especializado en la primera fase del alto rendimiento. Estos primeros juegos fueron realizados en el CVD Cristino Naranjo de Ciudad Habana y sus primeros campeones fueron: en la categoría 11-12 años Ana Julia Pino y Elio Aguiar de Villa Clara; y en la categoría 13-14 años Xiomara Vásquez de Villa Clara y Nelson Navarro de Provincia Habana.

A partir de 1972 se comienza a participar en giras de preparación por algunos países de Asia y Europa, en 1973 Cuba participa en el 1er Torneo Afroasiático-latinoamericano, conquistándose una medalla de bronce en el evento juvenil femenino. Estos juegos continuaron celebrándose hasta 1980, su última edición fue efectuada en Japón donde nuestro equipo no asistió. Ya en 1975 se incluyó la participación de nuestra escuadra en los Torneos del Caribe, en 1978 nuestra federación se afilió a la Unión Latinoamericana de Tenis de Mesa (ULTM) siendo actualmente uno de los países de mayor resultado.

En 1982 es incluido en el Programa Juegos de los Centroamericanos y del Caribe en los cuales desde el mismo 1982 se mantuvo la primacía hasta Maracaibo 1998 (mejor actuación) donde se lograron todas las medallas de oro, en los juegos del 2002 en el Salvador no se participó y en el 2006 se obtuvo el segundo lugar general solo superado por República Dominicana, nación está representada por varios jugadores chinos en ambos sexos.

Se ha participado desde 1983 que se incorpora al Programa de los Juegos Panamericanos en todas sus ediciones, obteniéndose el resultado más relevante en Indianápolis (EUA/1987) donde se obtiene un título en dobles femenino por las jugadoras Marisel Ramírez y Carmen Miranda, además, de buenos resultados en La Habana 1991 y Mar del Plata ARGENTINA 1995, donde se logran varias medallas. Desde esta última edición hasta el año 2007 (Río de Janeiro, Brasil) nuestras selecciones estuvieron alejadas del podio de premiaciones, siendo en esta última edición donde se marca una nueva pauta con la obtención del 3er Lugar en el evento de equipos (sexo femenino) y el 3ro. En el evento por equipos en Guadalajara 2011.

En el último periodo se debe destacar los resultados alcanzados por Andy Mariano Pereira Diez, siendo campeón Centroamericano en Veracruz México 2014 en el evento individual, además alcanzando posteriormente en el 2016 su segunda clasificación al evento más grande del mundo los Juegos Olímpicos, esta vez en Rio de Janeiro 2016, logrando una Azaña ganando su plaza el primer día de la clasificación celebrada en la ciudad de Santiago de Chile, donde también el atleta Jorge Moisés Campos logra su primera participación en citas de este nivel también de una manera sorprendente, el primer día, esto solo fue repetido por Brazil en el 2004, y después de Cisne 2000 no clasificaban dos cubanos a Citas de este tipo, pero además se llega a la final la atleta experimentada Lisi Castillo Cacer donde pierde su cupo olímpico pero una actuación histórica de la niñas, eliminando a las brasileñas favoritas de ganar su cupo desde el primer día pero Cuba las dejó con las ganas, aunque después logran la azaña esperada. Por tantos resultados que se logran y de futuros eventos debemos hablar que debe sustentarse en la Escuela Cubana de Tenis de Mesa, que sea auténtica y sin copiar a los mejores, sino aprender de ellos cada detalle.

Ser un maestro en cualquier disciplina implica conocer mínimamente el pasado y las evoluciones históricas de ésta, para poder entenderla mejor, transmitirla y prever las evoluciones futuras. Los reglamentos que encuadran nuestro deporte no son frutos del azar, ¡sino de la historia de la evolución del Tenis de Mesa de muchos años!

Nos podemos interesar por ella o nos puede aburrir, cada uno es libre de elegir sus centros de intereses, lo que no se puede negar es su importancia para las evoluciones actuales.

La reducción de la altura de la red a 15,25 centímetros y el aumento del diámetro de la pelota a 40 milímetros, con el cambio de celuloide en material plástico o poly, y la disminución a 11 tantos por set, dejaron varias décadas de competiciones atrás, durante las cuales el dominio chino pudo ser roto de vez en cuando por los hombres, pero casi nunca por las mujeres, que siempre conservan su supremacía mundial.

Esta es una síntesis de la historia del desarrollo de nuestro deporte. Apasionante o no, sería imposible no considerar su pasado, sus horas de gloria, sus momentos importantes, sus leyendas deportivas y todo lo que ha hecho que se lo quiera tal cual.

Actualidad del Tenis de Mesa Cubano

La Federación Cubana de Tenis de Mesa consciente de la necesidad de elaborar un manual que responda a las nuevas exigencias que impone el juego moderno y que sea de utilidad a nuestros metodólogos y entrenadores especialistas del deporte se dio a la tarea de la actualización del Programa Integral de Preparación del Deportista, con el fin de que el mismo tenga un contenido metodológico que ayude a la preparación de nuestros atletas desde la iniciación hasta el alto rendimiento.

*** I- Las Áreas Deportivas**

*** II- Las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar E.I.D.E.**

Este Programa constará de 3 etapas, la **primera** constituye la “**Etapa de iniciación**” en el Tenis de Mesa, que incluye una etapa básica de **familiarización** (primer año) y una **de formación técnica básica** que incluye del 2do-5to año de enseñanza, abarca desde los 4 años hasta los 8 ó 9 años de edad. Se trabaja en la masificación y en el desarrollo general e integral del niño, sirviendo de base a la selección deportiva de las “Reservas Deportivas” del alto rendimiento.

La **segunda etapa** comienza después de los 9 años de edad aproximadamente hasta los 13 años, y se denomina “**Etapa de desarrollo**”, se profundiza en el proceso de definición de Sistemas y Estilos de Juego y la preparación competitiva adquiere una importancia extraordinaria, la entrada a esta etapa, aunque tiene un enmarcamiento de edades lo constituye el **Sistema de Clasificación de Maestría del jugador**.

La **tercera** y última etapa comienza desde los 13 años aproximadamente y su objetivo lo constituye la adquisición de maestría de clase internacional y se denomina “**Etapa de Perfeccionamiento**”.

La actualización basada en las nuevas exigencias internacionales contempla en nuestro programas de preparación integral del deportista orientaciones metodológicas en las categorías **Sub-7, Sub-9, Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-18** de las Áreas Deportivas, EIDE; los niveles de preparación para cada categoría ya sea técnico-táctico, Físico, Teórico y Psicológico, se encuentran plasmados en el documento así como los fundamentos Teóricos y Metodológicos del entrenamiento deportivo en el Tenis de Mesa.

Bibliografía utilizadas el Programa Educa a tu Hijo, Programa de Preescolar, Programa Educación Física Preescolar y primer ciclo además en el Programa de Recreación.

b. Bases del Reglamento del Tenis de Mesa

Se expone a continuación la base del Reglamento actual, incluyendo las modificaciones radicales después de los JJ.OO. de Sydney 2000. Como elemento novedoso en es esta última etapa desde los JCC 2014 es la pelota de celuloide por la plástica, que aunque puede que para algunos parezca imperceptible para los más avezados al Tenis de Mesa y jugadores de la elite mundial, además de los artículos científicos y estudios realizados al respecto.

LA MESA

2.1.1 La superficie superior de la mesa, conocida como superficie de juego, será rectangular, con una longitud de 2,74 m y una anchura de 1,525 m, y estará situada en un plano horizontal a 76 cm del suelo.

2.1.2 La superficie de juego no incluye los laterales de la parte superior de la mesa.

2.1.3 La superficie de juego puede ser de cualquier material y proporcionará un bote uniforme de, aproximadamente, 23 cm al dejar caer sobre ella una pelota reglamentaria desde una altura de 30 cm.

2.1.4 La superficie de juego será de color oscuro, uniforme y mate, con una línea lateral blanca de 2 cm de anchura a lo largo de cada borde de 2,74 m, y una línea de fondo blanca de 2 cm de anchura a lo largo de cada borde de 1,525 m.

2.1.5 La superficie de juego estará dividida en dos campos iguales por una red vertical paralela a las líneas de fondo y será continua en toda el área de cada campo.

2.1.6 Para dobles, cada campo estará dividido en dos medios campos iguales por una línea central blanca de 3 mm de anchura y paralela a las líneas laterales; la línea central será considerada como parte de cada medio campo derecho.

2.2 EL CONJUNTO DE LA RED

2.2.1 El conjunto de la red consistirá en la red, su suspensión y los soportes, incluyendo las fijaciones que los sujetan a la mesa.

2.2.2 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.

2.2.3 La parte superior de la red estará, en toda su longitud, a 15,25 cm sobre la superficie de juego.

2.2.4 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

2.3.1 La pelota será esférica, con un diámetro de 40+ mm.

2.3.2 La pelota pesará 2,7 g.

2.3.3 La pelota será de celuloide o de un material plástico similar, blanca o naranja, y mate.

2.4 LA RAQUETA

2.4.1 La raqueta puede ser de cualquier tamaño, forma o peso, pero la hoja deberá ser plana y rígida.

2.4.2 Como mínimo, el 85 % del grosor de la hoja será de madera natural; la hoja puede estar reforzada en su interior con una capa adhesiva de un material fibroso tal como fibra de carbono, fibra de vidrio o papel prensado, pero sin sobrepasar el 7,5 % del grosor total ó 0,35 mm, siempre la dimensión inferior.

2.4.3 El lado de la hoja usado para golpear la pelota estará cubierto, bien con goma de picos normal con los picos hacia fuera y un grosor total no superior a 2 mm incluido el adhesivo, o bien con goma sándwich con los picos hacia dentro o hacia fuera y un grosor total no superior a 4 mm incluido el adhesivo.

2.4.3.1 La goma de picos normal es una capa sencilla de goma no celular, natural o sintética, con picos distribuidos de manera uniforme por su superficie, con una densidad no inferior a 10 por cm² ni superior a 30 por cm².

2.4.3.2 La goma sándwich es una capa sencilla de goma celular, cubierta exteriormente por una capa sencilla de goma de picos normal; el grosor de la goma de picos no debe sobrepasar los 2 mm.

2.4.4 El recubrimiento llegará hasta los límites de la hoja, pero sin sobrepasarlos, si bien la parte más cercana al mango y que se sujeta con los dedos puede quedar al descubierto o cubrirse con cualquier material.

2.4.5 La hoja, cualquier capa en su interior y todo recubrimiento o capa adhesiva en el lado usado para golpear la pelota, serán continuos y de grosor uniforme.

2.4.6 La superficie del recubrimiento de los lados de la hoja, o la de un lado si éste queda sin cubrir, será mate, de color rojo vivo por un lado y negro por el otro.

2.4.7 Pueden permitirse leves alteraciones en la continuidad de la superficie, o en la uniformidad de su color, debidas a roturas accidentales o uso, siempre y cuando las características de la superficie no sufran cambios significativos.

2.4.8 Al comienzo de un partido, y siempre que cambie de raqueta durante el mismo, un jugador mostrará a su/s contrincante/s y al árbitro la raqueta que va a usar, y permitirá que la examinen.

2.5 DEFINICIONES

2.5.1 Una jugada es el período durante el cual está en juego la pelota.

2.5.2 La pelota está en juego desde el último momento en que permanece inmóvil en la palma de la mano libre antes de ser puesta en servicio intencionadamente hasta que la jugada se decide como tanto o anulación.

2.5.3 Una anulación es una jugada cuyo resultado no es anotado.

2.5.4 Un tanto es una jugada cuyo resultado es anotado.

2.5.5 La mano de la raqueta es la mano que empuña la raqueta.

2.5.6 La mano libre es la mano que no empuña la raqueta.

2.5.7 Un jugador golpea la pelota si, estando en juego, la toca con su raqueta empuñada con la mano, o con la misma mano por debajo de la muñeca.

2.5.8 Un jugador obstruye la pelota si él, o cualquier cosa que vista o lleve, la toca en juego cuando está por encima de la superficie de juego o se está dirigiendo hacia ésta y no ha sobrepasado su línea de fondo, no habiendo tocado su campo desde la última vez que fue golpeada por su oponente.

2.5.9 El servidor es el jugador que ha de golpear en primer lugar la pelota en una jugada.

2.5.10 El receptor es el jugador que ha de golpear en segundo lugar la pelota en una jugada.

2.5.11 El árbitro es la persona designada para dirigir un partido o encuentro.

2.5.12 El árbitro asistente es la persona designada para asistir al árbitro en ciertas decisiones.

2.5.13 Lo que un jugador viste o lleva incluye todo lo que vestía o llevaba al comienzo de la jugada, excluida la pelota.

2.5.14 Se considera que la pelota pasa por encima o alrededor del conjunto de la red si pasa por cualquier lugar que no sea entre la red y los soportes de ésta, o entre la red y la superficie de juego.

2.5.15 Se considera que la línea de fondo se prolonga indefinidamente en ambos sentidos.

2.6 SERVICIO CORRECTO

2.6.1 El servicio comenzará con la pelota descansando libremente sobre la palma abierta e inmóvil de la mano libre del servidor.

2.6.2 Después, el servidor lanzará la pelota hacia arriba lo más verticalmente posible, sin imprimirle efecto, de manera que se eleve al menos 16 cm tras salir de la palma de la mano libre y luego caiga sin tocar nada antes de ser golpeada.

2.6.3 Cuando la pelota está descendiendo, el servidor la golpeará de forma que toque primero su campo y después de pasar por encima o alrededor del conjunto de la red, toque directamente el campo del receptor; en dobles, la pelota tocará sucesivamente el medio campo derecho del servidor y del receptor.

2.6.4 Desde el comienzo del servicio hasta que es golpeada, la pelota estará por encima del nivel de la superficie de juego y por detrás de la línea de fondo del servidor, y no será escondida al receptor por ninguna parte del cuerpo o vestimenta del servidor o su compañero de dobles; tan pronto la pelota haya sido lanzada hacia arriba el brazo libre del servidor se quitará del espacio que hay entre el cuerpo del servidor y la red.

2.6.5 Es responsabilidad del jugador servir de forma que el árbitro o árbitro asistente pueda ver que cumple con los requisitos de un servicio correcto.

2.6.5.1 Si el árbitro tiene dudas sobre la legalidad de un servicio, puede, en la primera ocasión de un partido, anunciar nulo y advertir al servidor.

2.6.5.2 Cualquier servicio posterior de dudosa legalidad de ese jugador o de su compañero de dobles en el mismo partido, resultará en un tanto para el jugador o pareja receptor/a.

2.6.5.3 Siempre que haya un claro incumplimiento de los requisitos de un servicio correcto no se dará advertencia alguna y el receptor ganará un tanto.

2.6.6 Excepcionalmente, el árbitro podrá atenuar los requisitos para un servicio correcto cuando considere que una discapacidad física impide su cumplimiento.

2.7 DEVOLUCIÓN CORRECTA

2.7.1 Tras haber sido servida o devuelta, la pelota será golpeada de forma que pase por encima o alrededor del conjunto de la red y toque el campo del oponente, bien sea directamente o tras haber tocado el conjunto de la red.

2.8 ORDEN DE JUEGO

2.8.1 En individuales, el servidor hará primero un servicio correcto; el receptor hará entonces una devolución correcta, y en lo sucesivo, servidor y receptor harán devoluciones correctas alternativamente.

2.8.2 En dobles, el servidor hará primero un servicio correcto; el receptor hará entonces una devolución correcta; el compañero del servidor hará entonces una devolución correcta; el compañero del receptor hará entonces una devolución correcta, y en lo sucesivo, cada jugador, por turno y en este orden, hará una devolución correcta.

2.9 ANULACIÓN

2.9.1 La jugada será anulada:

2.9.1.1 si, en el servicio, la pelota toca el conjunto de la red al pasar por encima o alrededor del mismo, siempre y cuando, por lo demás, el servicio sea correcto o si la pelota es obstruida por el receptor o su compañero;

2.9.1.2 si se efectúa el servicio cuando el receptor o pareja receptora no están preparados, siempre que ni el receptor ni su compañero intenten golpear la pelota;

2.9.1.3 si los fallos en el servicio o al hacer una devolución correcta, o cualquier otro cumplimiento de las Reglas, se deben a alteraciones fuera del control del jugador;

2.9.1.4 si el árbitro o árbitro asistente interrumpen el juego.

2.9.2 Se puede interrumpir el juego:

2.9.2.1 para corregir un error en el orden de servicio, recepción o lados;

2.9.2.2 para introducir la regla de aceleración;

2.9.2.3 para amonestar o penalizar a un jugador;

2.9.2.4 cuando las condiciones de juego son perturbadas de forma tal que pudieran afectar al resultado de la jugada.

2.10 TANTO

2.10.1 A menos que la jugada sea anulada, un jugador ganará un tanto:

2.10.1.1 si su oponente no hace un servicio correcto;

2.10.1.2 si su oponente no hace una devolución correcta;

2.10.1.3 si, tras haber realizado un servicio correcto o una devolución correcta, la pelota toca cualquier cosa, excepto el conjunto de la red, antes de ser golpeada por su oponente;

2.10.1.4 si la pelota pasa más allá de su línea de fondo sin haber tocado su campo, tras ser golpeada por su oponente;

2.10.1.5 si su oponente obstruye la pelota;

2.10.1.6 si su oponente golpea la pelota dos veces consecutivas;

2.10.1.7 si su oponente golpea la pelota con un lado de la hoja de la raqueta cuya superficie no cumple los requisitos indicados en los artículos 2.4.3, 2.4.4 o 2.4.5;

2.10.1.8 si su oponente, o cualquier cosa que éste vista o lleve, mueve la superficie de juego;

2.10.1.9 si su oponente, o cualquier cosa que éste vista o lleve, toca el conjunto de la red;

2.10.1.10 si su oponente toca la superficie de juego con la mano libre;

2.10.1.11 si en dobles uno de los oponentes golpea la pelota fuera del orden establecido por el primer servidor y el primer receptor;

2.10.1.12 de acuerdo con lo estipulado en la regla de aceleración (2.15.2).

2.11 JUEGO

2.11.1 Ganará un juego el jugador o pareja que primero alcance 11 tantos, excepto cuando ambos jugadores o parejas consigan 10 tantos; en este caso, ganará el juego el primer jugador o pareja que posteriormente obtenga 2 tantos de diferencia.

2.12 PARTIDO

2.12.1 Un partido se disputará al mejor de cualquier número impar de juegos.

2.13 ORDEN DEL SERVICIO, RECEPCIÓN Y LADOS

2.13.1 El derecho a elegir el orden inicial de servir, recibir o lado de la mesa será decidido por sorteo, y el ganador puede elegir servir o recibir primero, o empezar en un determinado lado de la mesa.

2.13.2 Cuando un jugador o pareja ha elegido servir o recibir primero, o empezar en un lado determinado, el otro jugador o pareja tendrá la otra elección.

2.13.3 Después de cada 2 tantos anotados, el receptor o pareja receptora pasará a ser el servidor o pareja servidora, y así hasta el final del juego, a menos que ambos jugadores o parejas hayan anotado 10 tantos o esté en vigor la regla de aceleración. En estos últimos casos, el orden del servicio y de la recepción será el mismo, pero cada jugador servirá tan sólo un tanto alternativamente.

2.13.4 En cada juego de un partido de dobles, la pareja que tiene el derecho a servir en primer lugar elegirá cuál de los dos jugadores lo hará primero, y en el primer juego de un partido la pareja receptora decidirá cuál de los dos jugadores recibirá primero; en los siguientes juegos del partido, una vez elegido el primer servidor, el primer receptor será el jugador que le servía en el juego anterior.

2.13.5 En dobles, en cada cambio de servicio, el anterior receptor pasará a ser servidor, y el compañero del anterior servidor pasará a ser receptor.

2.13.6 El jugador o pareja que sirva primero en un juego recibirá en primer lugar en el siguiente juego del partido. En el último juego posible de un partido de dobles, la pareja receptora cambiará su orden de recepción cuando la primera de las parejas anote 5 tantos.

2.13.7 El jugador o pareja que comienza un juego en un lado de la mesa comenzará el siguiente juego del partido en el otro lado, y en el último juego posible de un partido, los jugadores o parejas cambiarán de lado cuando el primero de los jugadores o parejas anote 5 tantos.

2.14 ERRORES EN EL ORDEN DE SERVICIO, RECEPCIÓN O LADOS

2.14.1 Si un jugador sirve o recibe fuera de su turno, el juego será interrumpido por el árbitro tan pronto como se advierta el error, y se reanudará sirviendo y recibiendo con aquellos jugadores que deberían servir y recibir respectivamente según el tanteo alcanzado, de acuerdo con el orden establecido al principio del partido; en dobles, el juego se reanudará con el orden de servicio elegido por la pareja que tenía derecho a servir primero en el juego durante el cual es advertido el error.

2.14.2 Si los jugadores no cambiaron de lado cuando debían haberlo hecho, el juego será interrumpido por el árbitro tan pronto como se advierta el error, y se reanudará con los jugadores en los lados en que deberían estar según el tanteo alcanzado, de acuerdo con el orden establecido al comienzo del partido.

2.14.3 En cualquier caso, todos los tantos conseguidos antes de advertirse un error serán válidos.

2.15 REGLA DE ACELERACIÓN

2.15.1 Excepto que ambos jugadores o parejas hayan llegado al menos a 9 tantos, la regla de aceleración entrará en vigor si un juego no ha finalizado tras 10 minutos de duración, o en cualquier otro momento anterior a petición de ambos jugadores o parejas.

2.15.1.1 Si la pelota está en juego al llegarse al tiempo límite, el juego será interrumpido por el árbitro y se reanudará con el servicio del jugador que sirvió en la jugada que fue interrumpida.

2.15.1.2 Si la pelota no está en juego al llegarse al tiempo límite, el juego se reanudará con el servicio del jugador que recibió en la jugada inmediatamente anterior.

2.15.2 A partir de ese momento, cada jugador servirá un tanto por turno hasta el final del juego, y el jugador o pareja receptora ganará un tanto si hace 13 devoluciones correctas.

2.15.3 Una vez que haya entrado en vigor, la regla de aceleración se mantendrá hasta el final del partido.

OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACION DEL DEPORTISTA

Establecer criterios con basamentos científicos, con carácter educativo e instructivo para la formación integral de jugadores de Tenis de Mesa desde las áreas deportivas hasta los equipos nacionales, que respondan a las exigencias actuales del deporte para que enfrentar con éxitos los compromisos internacionales de Cuba en el actual ciclo olímpico.

2. SISTEMA DE ENSEÑANZA

La Federación Cubana de Tenis de Mesa consciente de la necesidad de elaborar un manual que responda a las nuevas exigencias que impone el juego moderno y que sea de utilidad a nuestros metodólogos y entrenadores especialistas del deporte se dio a la tarea de la actualización del Programa de Preparación del Deportista para el ciclo olímpico 2013-2016, con el fin de que el mismo tenga un contenido metodológico que ayude a la preparación de nuestros atletas desde la iniciación hasta el alto rendimiento:

- * **I- Las Áreas Deportivas**
- * **II- Las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar E.I.D.E.**
- * **III- Equipos nacionales**

Este Programa constará de 3 etapas, la **primera** constituye la “**Etapa de iniciación**” en el Tenis de Mesa, que incluye una etapa básica de **familiarización** (primer año) y una **de formación técnica básica** que incluye del 2do al 5to año de enseñanza, abarca desde los 4 años hasta los 8 ó 9 años de edad. Se trabaja en la masificación y en el desarrollo general e integral del niño, sirviendo de base a la selección deportiva de las “Reservas Deportivas” del alto rendimiento.

La **segunda etapa** comienza después de los 9 años de edad aproximadamente hasta los 13 años, y se denomina “**Etapa de desarrollo**”, se profundiza en el proceso de definición de Sistemas y Estilos de Juego y la preparación competitiva adquiere una importancia extraordinaria, la entrada a esta etapa, aunque tiene un enmarcamiento de edades lo constituye el **Sistema de Clasificación de Maestría del jugador**.

La **tercera** y última etapa comienza desde los 13 años aproximadamente y su objetivo lo constituye la adquisición de maestría de clase internacional y se denomina “**Etapa de Perfeccionamiento**”.

La actualización basada en las nuevas exigencias internacionales contempla en nuestro programas de preparación del deportista orientaciones metodológicas en las categorías **Sub-7, Sub-9, Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-18** de las Áreas Deportivas, EIDE; los niveles de preparación para cada categoría ya sea técnico-táctico, Físico, Teórico y Psicológico, se encuentran plasmados en el documento así como los fundamentos Teóricos y Metodológicos del entrenamiento deportivo en el Tenis de Mesa.

INICIACIÓN EN EL TENIS DE MESA EN CUBA: Es una etapa básica dirigida al desarrollo de las habilidades motrices básicas, la flexibilidad, el desarrollo de la agilidad y velocidad, conjuntamente con las habilidades básicas del deporte mediante el juego, caracterizada además, por la explotación del período sensitivo del trabajo de la rapidez, la misma abarca los siguientes períodos de enseñanza:

1. **Primer año:** último curso de la edad preescolar, entre los 4 y 5 años de edad. **(familiarización)**
2. **Segundo año:** coincide con el primer grado escolar, entre los 5 y 6 años de edad. **(Premio de Bronce)**
3. **Tercer año:** coincide con el segundo grado escolar, entre 6 y 7 años de edad. **(Premio de Plata)**
4. **Cuarto año:** coincide con el tercer grado escolar, entre 7 y 8 años de edad. **(Premio de Oro)**
5. **Quinto año:** coincide con el cuarto grado escolar, entre los 8 y 9 años de edad. **(Norma de III Categoría de Maestría Deportiva, base para ser seleccionado a las EIDE00, estas se verán en el acápite de Sistema de Selección)**

OBJETIVOS GENERALES DE LA INICIACIÓN EN EL TENIS DE MESA

1. Desarrollo armónico e integral del niño a partir de la Formación Básica (Habilidades motrices, capacidades coordinativas, flexibilidad y la postura correcta mediante el juego).
2. Garantizar el aprendizaje de las Técnicas Básicas mediante el juego, la puesta en práctica de las clases y los festivales de habilidades, logrando masificar el deporte con incidencia en el programa “Deporte para Todos”.

3. Participar en competencias oficiales en sus categorías a los niveles establecidos.
4. Lograr una buena selección de niños con cualidades integrales y aptitudes para el Tenis de Mesa y correctos hábitos de conducta, morales, volitivos y colectivistas basados en los principios de la Educación Socialista.
5. Lograr una adecuada interrelación personal a partir de la aplicación de las técnicas de observación e intervención psicológicas profesores y alumnos donde se incluye la familia y la comunidad, la escuela y el área deportiva, de apoyo y colaboración al desarrollo deportivo.
6. Lograr un adecuado control del proceso de enseñanza-aprendizaje mediante el sistema único de control sus métodos y procedimientos.
7. Contribuir a la prevención y desarrollo de la salud en niños y adolescentes.

METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA PARA EL TENIS DE MESA

Luego de haber realizado la selección de los niños que ingresan en el deporte, ya en el local de entrenamiento comenzaremos de la siguiente forma.

1. Introducción.
2. Enseñanza del Agarre.
3. Ejercicios de adiestramiento con raqueta y pelota.
4. Postura Básica.
5. Distancia.
6. Desplazamientos.
7. Técnicas Fundamentales
 - Golpe de derecha y servicio.
 - Golpe de revés y servicio.
 - Efecto abajo de derecha y servicio.
 - Efecto abajo de revés y servicio.
 - Efecto arriba de derecha contra bolas planas y contra efecto abajo.
 - Efecto arriba de revés contra bolas planas y contra efecto abajo.
 - Bloqueo de derecha y revés.
 - Remate de derecha.
 - Remate de revés
 - Flip de derecha
 - Flip de revés
8. Juego (Enseñar a jugar)

Los **servicios** se pueden trabajar en diferentes momentos, al inicio de la parte principal, durante y al final de la misma, ello nos permitirá adaptar al niño a ejecutar esta técnica en los diferentes momentos del partido (al iniciar el partido, en el intermedio y en los finales del mismo).

Orden para la enseñanza del servicio.

1. Enseñanza del servicio plano diagonal y recto de derecha y revés.
2. Enseñanza del servicio de efecto abajo diagonal y recto de derecha y revés.
3. Enseñanza del servicio con efecto lateral diagonal y recto de derecha y revés.
4. Enseñanza del servicio con efectos combinados diagonal y recto de derecha y revés.

Este mismo orden se mantendrá para la enseñanza de los **recibos**, manteniendo el principio de lo fácil a lo difícil.

El recibo en esta etapa de iniciación se debe ir llevando junto con el servicio y en el mismo orden insistiendo en la teoría de los efectos y explicando al niño la rotación que lleva la pelota en dependencia del tipo de efecto que se le imprime el servicio (efecto lateral hacia la derecha, hacia la izquierda lateral).

PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS

Objetivos y Recomendaciones para cada uno de los elementos que componen la metodología de la enseñanza del Tenis de Mesa.

1. Introducción.

Objetivos

- Conocer qué y cómo es el tenis de mesa, así como la visualización de los medios de práctica del deporte.

Recomendaciones

- Realización de demostraciones en la mesa con raqueta y pelota por parte del profesor, especialista o algún niño aventajado.

2. Enseñanza del Agarre.

Objetivos

- Conocer los tipos de agarres que existen en el tenis de mesa.
- Definición por parte del profesor y los niños sobre el tipo de agarre a escoger que le permita un desarrollo técnico futuro.

Recomendaciones

- Demostración por parte del profesor de los tipos de agarres de la raqueta, así como la colocación de los dedos en cada uno de ellos.
- Corregir de forma directa los errores que cometan los niños.
- Explicar a los niños que la raqueta posee dos lados, de derecha y que por ambos se golpea (estilo clásico), y que (estilo lapicero) pueden utilizar una o dos gomas.

3. Ejercicios de adiestramiento con raqueta y pelota

Objetivos

- Familiarización de los niños con el deporte.
- Estimular la percepción, raqueta, pelota, niño.

Recomendaciones

- Poner en práctica todos los ejercicios de rompiendo barreras con pelotas y raquetas de tenis de mesa.
- Observar el desenvolvimiento de los niños en cada ejercicio.
- Implementar el método competitivo
- Comenzar con el control de los ejercicios, a través del conteo para dominar el progreso de cada niño.

4. Postura Básica

Objetivos

- Enseñanza de la postura básica del tenista tanto práctica como teórica como elemento esencial para jugar.
- Definición de los ángulos del cuerpo en la postura básica

Recomendaciones

- Demostrar la postura básica de diferentes lados del cuerpo, derecho, izquierdo, de frente y de espalda, así como apoyo de los pies, flexión de las piernas, flexión de los brazos, el tronco y vista.

5. Distancia

Objetivos

- Establecer una distancia inicial de colocación del niño con respecto a la mesa

Recomendaciones

- Explicar y demostrar por parte del profesor, como se determina la distancia en la que el niño se debe ubicar para comenzar el trabajo en la mesa.
- Observar y cuidar que el niño no se acerque ni se separe mucho de la mesa, sino que ejecute los ejercicios en una distancia acorde a su estatura.

OBSERVACIÓN: La distancia esta determinada, por la relación que existe entre el cuerpo del niño y la punta de la raqueta, luego de que esta toque el borde de la mesa.

6. Desplazamientos

Objetivos

- Lograr en los niños el desplazarse y luego golpear
- Que los atletas interioricen la importancia de los desplazamientos para el tenis de mesa.
- Que los atleta dominen en el orden teórico y práctico los diferentes tipos de desplazamientos (por salto, cruce, giros, por pasos, hacia delante, atrás, etc).

Recomendaciones

- Explicación y demostración por parte del profesor.
- Aplicación del método de las partes.
- Trabajar los desplazamientos primeramente sin raqueta y luego llevarlo a la mesa con raqueta y pelota.
- En la mesa trabajar primeramente sobre puntos fijos y luego sobre puntos indistinto, variando la dirección y distancia de la pelota.
- Aumentar el grado de complejidad del ejercicio en dependencia del nivel de asimilación de cada niño.

7. Técnicas Fundamentales.

Para el trabajo de estas técnicas, recomendamos trabajarla en el mismo orden que se establece en la metodología, ello permitiría una mejor adaptación del niño a las técnicas del tenis de mesa, además de ir logrando un paulatino progreso del mismo.

8. Juego

TÉCNICAS FUNDAMENTALES EN EL TENIS DE MESA

Muchos son los criterios sobre las técnicas básicas en el tenis de mesa, en nuestra opinión y luego de consultar varias bibliografías de autores que se han dedicado a escribir sobre este variado deporte, consideramos que en nuestro deporte existen 7 técnicas fundamentales las que relacionamos a continuación.

- 1. Golpe de derecha y revés**
- 2. Efecto debajo de derecha y revés**
- 3. Efecto arriba de derecha y revés**

- 4. Servicio de derecha y revés**
- 5. Bloqueo de derecha y revés**
- 6. Remate de derecha y revés**
- 7. Flip de derecha y revés**

Las técnicas las podemos dividir en ofensivas y defensivas

Como técnicas ofensivas definimos el golpe, el efecto arriba, el remate, el flip y el servicio, todos estos elementos por ambas manos.

Como técnicas defensivas definimos el efecto abajo y el bloqueo por ambas manos, aunque este último se utiliza en ocasiones como un elemento ofensivo solo con un movimiento más activo del antebrazo y la muñeca, imprimiéndole rotación a la pelota a través del cambio de ángulo de la raqueta lo que produce una rotación progresiva de la bola.

PRIMER AÑO DE ENSEÑANZA (edad 4-5 años)

INSTITUCIÓN: AREAS DEPORTIVAS

PERIODO: INICIACIÓN

En este primer año al igual que en todas las edades, se trabajara para el logro de los objetivos generales y específicos, los cuales se basan fundamentalmente en los ejercicios para desarrollar capacidades coordinativas, habilidades motrices básicas y otros elementos que forman parte de la familiarización con el Tenis de Mesa en esta etapa de iniciación, en la cual se introducen elementos técnicos de Tenis de Mesa de forma paulatina.

OBJETIVOS GENERALES

- Familiarizar a los niños con el deporte, a través de juegos de habilidades, demostraciones de atletas de categorías superiores, videos de competencias de nivel internacional y toda vía de información escrita posible (libros, revistas folletos, etc.).
- Desarrollar las capacidades coordinativas, las habilidades básicas motrices motricidad fina y gruesa, la flexibilidad y la postura correcta del niño.
- Crear hábitos de conducta, morales, volitivos y colectivistas basados en los principios de la Educación Formal Socialista.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar ritmos, movimientos, imitaciones y responder con la habilidad motriz adecuada al contacto con la pelota a partir de los desplazamientos, la variedad, la articulación con las habilidades motrices y la coordinación del niño mediante el juego.
- Ejecutar las habilidades **básicas motrices y coordinativas principales** que sirven de base para la iniciación del Tenis de Mesa (Premio de Bronce de la ITTF) a nivel grueso.
- Educar la disposición, perseverancia y el respeto a las reglas de juego motriz.

CONTENIDOS:

- Actividades lúdicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas, esencialmente la agilidad.
- Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.
- Juegos naturales motrices –recreativos
- Desarrollo motor y habilidades motrices básicas: Fina, de las manos y los pies y Motricidad Gruesa: Caminar, Correr, Saltar, Trepar, Escalar, Rodar, Golpear, Lanzar, Agarrar.
- Habilidades motrices básicas Motricidad Gruesa y Fina
- Capacidades coordinativas
- Flexibilidad
- Juegos motrices –recreativos
- Habilidades motrices básicas: Caminar, Correr, Saltar, Cuadrupedia, Trepar, Escalar, Rodar, Golpear, Lanzar, Agarrar.
- Ejercicios para el desarrollo físico general
- Habilidades motrices básicas principales como base de la iniciación Tenis de Mesa: Desplazamiento, Control del equilibrio, Golpeo.
- Habilidades básicas motrices principales como base de la iniciación en el Tenis de Mesa:
 - Tipos de agarre de la raqueta como objeto de trabajo
 - Postura básica.
 - Desplazamiento lateral con las piernas.
 - Introducción de habilidades de mantención y control de la pelota: fuera y en la mesa:
 - Hacer botar la pelota con una cara de la raqueta (derecha y revés).
 - Hacer botar la pelota con ambas caras de forma simultánea.
 - Enviar la pelota contra la pared después de un bote en el suelo.
 - Mantener el golpeo de la pelota contra la pared sin caer en el suelo.
 - Lanzar verticalmente la pelota y recibirla con la raqueta sin que caiga al piso con ambas caras.

- Juego libre en la mesa, mediante el multibolas como parte de la motivación, sin exigencias técnicas.

METODOS:

- Demostración.
- Imitaciones y repeticiones.
- Juegos con diferentes variantes, individuales y colectivos.

MEDIOS:

Raquetas, pelotas, mesas, net, videos, láminas, libros, folletos. Pelotas de papel mache, de desodorante de diferentes tamaños, palas, raquetas, rusticas, globos, aros conos, tizas, cuerdas.

SISTEMA DE EVALUACIÓN: Lo constituye las evaluaciones frecuentes del logro de habilidades y tiene como condición obligatoria del control el conteo de la cantidad de veces con que ejecuta cada habilidad, con carácter de juego y competitivo.

El aprobado lo constituye el desarrollo del **Circuito de habilidades del Nivel I de ITTF** que incluye:

1. Relevé con rebote
2. Salto con la suiza
3. Pelota rebotadora
4. Salto con banco
5. Servicio al blanco
6. Planchas modificadas
7. Traslado de la pelota
8. Golpeo- Giro- Captura
9. Pareja de voleo
10. Carrera con conos

Nota: Para los detalles, remitirse a la página 163 del Libro de Nivel 1 de la ITTF

PROPUESTA DE HORAS CLASES POR AÑO DE ENSEÑANZA

Se propone 3 frecuencias de 45 minutos, igual a 135 minutos semanales.

SEGUNDO AÑO DE ENSEÑANZA (edad 5-6 años)

INSTITUCIÓN: AREAS DEPORTIVAS

PERIODO: INICIACIÓN

OBJETIVOS GENERALES:

1. Ejecutar las habilidades básicas deportivas del Tenis de Mesa, expresadas en lograr el cumplimiento de las normas del Premio de Bronce de la ITTF, como base del proceso de selección de posibles talentos.
2. Desarrollar las capacidades coordinativas, las habilidades básicas motrices motricidad fina y gruesa, la flexibilidad y la postura correcta del niño.
3. Crear hábitos de conducta, morales, volitivos y colectivistas basados en los principios de la Educación Socialista.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Ejecutar acciones motrices donde los niños demuestren flexibilidad y un desarrollo de las capacidades coordinativas mostrando buena postura.
2. Ejercitar las **habilidades motrices básicas y coordinativas** entre las que destaquen la agilidad, equilibrio y ritmo del contenido de preescolar que sirven de base al Tenis de Mesa.
3. Participar en festivales de habilidades a todos los niveles establecidos.
4. Identificar ritmos, movimientos, imitaciones y responder con la habilidad motriz adecuada al contacto con la pelota a partir de los desplazamientos, la variedad, la articulación con las habilidades motrices y la coordinación del niño mediante el juego.
5. Educar la disposición, perseverancia y el respeto a las reglas de juego motriz y de Tenis de Mesa.

CONTENIDOS:

- Comprende las habilidades básicas del Premio de Bronce del Libro de Nivel 1 de la ITTF con el correspondiente nivel de profundidad. (Ver página 177 del manual):
 1. Agarre.
 2. Posición de listo (Postura Básica).
 3. Coordinación mano–ojo
 4. Coordinación mano–ojo y alternar golpes de derecha y revés
 5. Juego de piernas
 6. Control de derecha
 7. Control de revés
 8. Golpeo de derecha
 9. Golpeo de revés
 10. Servicios
- **Habilidades básicas motrices**
 - Juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas, en las que se destaca: Caminar, Correr, Saltar, Cuadrupedia, Trepador, Escalar, Reptar, Rodar, Golpear, Halar, Lanzar y Agarrar.
 - Juegos para combinar habilidades básicas motrices (Desplazamiento, Control del equilibrio, Golpeo) con ejercicios para el desarrollo físico general, que incluya ejercicios coordinativos y para el desarrollo de la flexibilidad.
 - Juegos para combinar habilidades básicas Tenis de Mesa (Desplazamiento, control del equilibrio, Golpeo) con ejercicios para el desarrollo físico general, coordinativos y la flexibilidad.
 - Variedad en los juegos motrices recreativos sobre y fuera de la mesa.
 - Juegos que tributen al desarrollo de la velocidad, con énfasis en la velocidad gestual, frecuencia de movimiento y de traslación.

METODOS:

- Demostración.
- Imitaciones y repeticiones.
- Juegos con diferentes variantes, individuales y colectivos.

MEDIOS:

Raquetas, pelotas, mesas, net, videos, láminas, libros, folletos.

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Lo constituye la evaluación frecuente del logro de los objetivos parciales según la etapa del curso escolar, el aprobado del año lo constituye lograr el Premio de Bronce de la ITTF (fuente Libro de Nivel I de la ITTF) y los niveles cuantitativos de cada elemento técnico que aparecen en la siguiente tabla, a partir del número 9:

Tabla # 1. Elementos técnicos por etapas y sus niveles cuantitativos a lograr

No.	ETAPAS Elementos Técnicos	1ra Etapa				2da Etapa			3ra Etapa		
		Sept	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.
1	Agarre	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
2	Postura Básica	O	O	M	M	M	M	M	M	M	M
3	Desplazamiento lateral	O	O	O	O	M	M	M	M	M	M
4	Mantención(derecha y revés)	O	O	O	O	M	M	M	M	M	M
5	Botar la pelota (derecha y revés)	O	O	O	O	M	M	M	M	M	M
6	Botar la pelota con ambas caras	O	O	O	O	M	M	M	M	M	M
7	Pelota-pared (bote en el suelo)	O	O	O	O	M	M	M	M	M	M
8	Globos y diferentes pelotas	O	O	O	O	M	M	M	M	M	M
9	GDC(20)		O	O	O	M	M	M	M	M	M
10	SDC(10)		O	O	O	M	M	M	M	M	M
11	GRC(20)			O	O	O	M	M	M	M	M
12	SRC(10)			O	O	O	M	M	M	M	M
13	GDR(15)				O	O	O	M	M	M	M
14	SDR(10)				O	O	O	M	M	M	M
15	GRR(15)					O	O	O	M	M	M
16	SRR(10)					O	O	O	M	M	M

Simbología:

1. GDC- Golpe de derecha cruzado
2. GRC- Golpe de revés cruzado
3. GDR- Golpe de derecha recto
4. GRR Golpe de revés recto
5. SDC- Servicio de derecha cruzado
6. SRC- Servicio de revés cruzado
7. SDR- Servicio de derecha recto
8. SRR- Servicio de derecha recto
9. La **S** delante de cada una de las simbologías anteriores significa **saque**, empleando el golpe correspondiente.
10. Los números que aparecen entre paréntesis significan el máximo nivel de seguridad exigido para la técnica.

Dentro de la tabla el símbolo **O**, significa que en esa etapa es el objetivo de prioridad o de mayor jerarquía, en tanto el símbolo **M** significa que durante esa etapa debe mantenerse el nivel alcanzado.

De la tabla # 1 se deduce que: Se mantienen los ejercicios de la iniciación como parte de la preparación para la entrada al trabajo en la mesa y se comienza con la enseñanza de las técnicas de golpes de derecha cruzados, golpes de revés cruzados, luego los golpes rectos, manteniendo el principio de que los servicios se trabajan en la medida que se vayan enseñando los golpes, por lo que primero se enseña el golpe de derecha y luego el servicio de derecha y así sucesivamente con cada uno de los golpes.

PROPUESTA DE HORAS CLASES POR AÑO DE ENSEÑANZA

Se propone 3 frecuencias de 1 hora de clase, igual a 180 minutos semanales.

TERCER AÑO DE ENSEÑANZA (edad 6-7 años)

INSTITUCIÓN: AREAS DEPORTIVAS

PERIODO: INICIACIÓN

OBJETIVOS GENERALES:

1. Ejecutar las habilidades básicas deportivas del Tenis de Mesa, expresadas en lograr el cumplimiento de las normas del Premio de Plata de la ITTF, como base del proceso de selección de posibles talentos.
2. Desarrollar las capacidades coordinativas, las habilidades básicas motrices motricidad fina y gruesa, la flexibilidad y la postura correcta del niño.
3. Crear hábitos de conducta, morales, volitivos y colectivistas basados en los principios de la Educación Socialista.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Ejercitar las **habilidades motrices básicas y coordinativas** en las que destaca la agilidad, ritmo y orientación espacial del contenido, de curso precedente relacionadas con del Premio de Bronce como base al contenido actual y expresión del principio de sistematicidad, exigiendo mayores niveles de precisión, en correspondencia con los objetivos pedagógicos que deben lograr los niños en estas edades.
2. Participar en competencias oficiales y festivales de habilidades a todos los niveles establecidos.
3. Educar la disposición, perseverancia y el respeto a las reglas de juego motriz y del Tenis de Mesa.
4. Ejecutar acciones motrices donde los niños demuestren flexibilidad y un desarrollo de las capacidades coordinativas mostrando buena postura.
5. Continuar el proceso de selección de atletas posibles talentos evaluando sus ritmos de crecimiento.
6. Desarrollar hábitos de conducta morales volitivos de colectivismo, basados en los principios de la educación socialista.
7. Desarrollo de las capacidades condicionales y en situaciones de juego.

➤ CONTENIDOS:

TÉCNICOS: Comprende las habilidades básicas del Premio de Plata del Libro de Nivel 1 de la ITTF con el correspondiente nivel de profundidad. (Ver página 184 del manual):

1. Agarre correcto y la colocación para la posición "Listo", el golpeo de derecha y revés:

Posición "Listo" – Rodillas flexionadas

- Inclinado ligeramente hacia adelante
- Raqueta a la altura de la mesa y en el centro del cuerpo

- Agarre: □ Agarre de apretón de manos: Dedos índice y pulgar en los bordes de la raqueta y la raqueta forma una línea recta con el brazo y el hombro

Agarre lapicero: - Dedos índice y pulgar alrededor del mango. – Tres dedos ensortijados o dispersos en el reverso de la raqueta

2. Secuencia de golpes de derecha.
3. Secuencia de golpes de revés
4. Efecto debajo de derecha y revés, de forma recta y cruzada
5. Juego de piernas derecha-revés y mas cortos, derecha-centro y revés-centro, estos últimos con pelotas
6. Efecto arriba, de derecha y revés contra bolas planas y cortadas.
7. Remates de derecha
8. Empuje de derecha

9. Empuje de revés
10. Servicios: Con efecto arriba y abajo a blancos establecidos.
11. Rotación de dobles: Explicar y demostrar el sistema de la rotación de dobles.
12. Reglas: responsabilidades del árbitro, chequear las condiciones del juego y de los equipos, dirigir el orden del servicio y la posición que le corresponde en la mesa, controlar el orden de servicio, recibo y posiciones en la mesa, corregir cualquier error, llevar la puntuación diciendo primero la puntuación del servidor, arbitrar un partido incorporando todos los aspectos.
13. HABILIDADES:
 - Carreras entre las Mesas
 - Transporte de las Pelotas
 - con la raqueta caminando
 - con la raqueta corriendo
 - con raqueta, pelotas y otras pelotas(fútbol, tenis, globos)
 - Boleos con una cara de la Raqueta (hacia arriba) manteniendo la bola.
 - Boleos con ambas caras de la Raqueta (hacia arriba) manteniendo la bola.
 - Boleos contra la pared.
 - Botando la pelota contra el piso con una cara de la raqueta
 - Botando la pelota contra el piso con ambas caras de la raqueta.

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:

- 1 Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de la resistencia general.
- 2 Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de la velocidad, donde se destaque la frecuencia gestual de movimientos, velocidad de acción y reacción, así como la velocidad de traslación.
- 3 Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de las capacidades coordinativas, con acento en la agilidad, el ritmo y la orientación espacial.
- 4 Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de la fuerza. Entre ellos se destacan ejercicios con obstáculos que combinen habilidades como trepar, de suspensión, de tracción y de apoyo.
- 5 Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de la flexibilidad de las articulaciones.

Nota: Utilizar orientaciones del libro de Nivel I (Pág. 255 a 262)

PREPARACION FISICA ESPECIAL

1. Trabajo en el multibolas simple.
 - * Ejercicios a partir de la necesidad de respuestas a la diversidad de las situaciones de juego con interconexiones.
 - * Ejercicios para modelar las acciones de aceleración.
 - * Ejercicios para el desarrollo de las diferentes preparaciones.
2. Trabajo de la velocidad mediante juegos de carrera en zig-zag y de relevos, con el empleo de la raqueta y la pelota.
3. Trabajo de la agilidad mediante elementos específicos del deporte como: figura del ocho, agilidad en la estrella, carrera en Z, Test de recorrido de Vienes modificado para el Tenis de Mesa.

METODOS: Demostración, imitación, repetición estándar, juegos.

MEDIOS: Raquetas, pelotas, mesas, net, espejo, videos, láminas, libros, folletos.

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Lo constituye la evaluación frecuente del logro de los objetivos parciales según la etapa del curso escolar, el aprobado del año lo constituye lograr el Premio de Plata de a ITTF (fuente Libro de Nivel I de la ITTF), además del logro de los niveles cuantitativos por cada elemento técnico que debe alcanzar el niño en cada una de las etapas, según muestra la siguiente tabla (estos niveles aparecen entre paréntesis)

Tabla # 2. Elementos técnicos por etapas y sus niveles cuantitativos a lograr

No.	ETAPAS	1ra Etapa				2da Etapa			3ra Etapa		
	Elementos Técnicos	Sept	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.
1	GDC(60) y SGDC(10)	O	O	M	M	M	M	M	M	M	M
2	GRC(60) y SGRC(10)	O	O	M	M	M	M	M	M	M	M
3	GDR(50) y SGDR(10)	O	O	O	M	M	M	M	M	M	M
4	GRR(50) y SGRR(10)	O	O	O	M	M	M	M	M	M	M
9	CDC(60) y SCDC(15)			O	O	O	M	M	M	M	M
10	CRC(60) y SCRC(15)			O	O	O	M	M	M	M	M
11	CDR(50) y SCDR(15)				O	O	O	O	M	M	M
12	CRR(50) y SCRR(15)				O	O	O	O	O	M	M
13	EADC(50) y BC(50)					O	O	O	O	M	M
14	EADR(40) y BR(40)					O	O	O	O	M	M
15	EARC(40) y BC(40)						O	O	O	O	M
16	EARR(40) y BR(40)						O	O	O	O	M
17	EADCC(40) y BC(40)							O	O	O	O
18	EADRC(30) y BR(30)							O	O	O	O
19	Remate de Derecha(10)							O	O	M	M
20	Der y Der(Der y Centro)							O	O	O	O
21	Rev y Der(Rev y Der.Centro)							O	O	O	O

Simbología:

1. GDC (Golpe de derecha cruzado) y GRC (Golpe de revés cruzado)
2. GDR (Golpe de derecha recto) y GRR (Golpe de revés recto)
3. BC (Bloqueo Cruzado)
4. BR (Bloqueo Recto)
5. BDC (Bloqueo de derecha cruzado) y BRC (Bloqueo de revés cruzado)
6. BDR (Bloqueo de derecha recto) y BRR (Bloqueo de revés recto)
7. CDC (Corte de derecha cruzado) y CRC (Efecto de revés cruzado)
8. CDR (Corte de derecha recto) y CRR (Efecto de revés recto)
9. EADC- Efecto Arriba de derecha cruzado
10. EADR- Efecto Arriba de derecha recto
11. EARC- Efecto Arriba de revés cruzado
12. EADR- Efecto Arriba de derecha recto
13. EADCC- Efecto Arriba de derecha cruzado contra efecto abajo
14. EADRC- Efecto Arriba de derecha recto contra efecto abajo
15. La **S** delante de cada una de las simbologías anteriores significa **saque**, empleando el golpe correspondiente.
16. Los números que aparecen entre paréntesis significan el máximo nivel de seguridad exigido para la técnica.

Dentro de la tabla el símbolo **O**, significa que en esa etapa es el objetivo de prioridad o de mayor jerarquía, en tanto el símbolo **M** significa que durante esa etapa debe mantenerse el nivel alcanzado.

Este año se comienza a trabajar el **efecto arriba de derecha y revés, la técnica de efecto abajo de derecha y revés y el remate de derecha, además, de algunos ejercicios básicos con 2 pelotas**, estimulando el cambio de mano y los movimientos de las piernas cortos, cada uno de ellos con el máximo nivel de seguridad en cuanto a cantidad de pelotas o ejercicios que deben dominar los atletas en cada uno de los meses y etapas dentro del programa de enseñanza.

PRUEBAS FISICAS

1. Recorrido de Agilidad.
2. Velocidad (20m).
3. Movilidad: Flexión Ventral.

PROPUESTA DE HORAS CLASES POR AÑO DE ENSEÑANZA

Se propone 5 frecuencias de 1 hora, 30 minutos de clase igual a 450 minutos semanales

CUARTO AÑO DE ENSEÑANZA (edad 7-8 años)

INSTITUCIÓN: AREAS DEPORTIVAS
PERIODO: INICIACIÓN-FORMACIÓN

OBJETIVOS GENERALES

1. Ejecutar las habilidades básicas deportivas del Tenis de Mesa, expresadas en lograr el cumplimiento de las normas del Premio de Oro de la ITTF, como base del proceso de selección de las Reservas deportivas.
2. Participar con éxito en el Sistema Competitivo.
3. Desarrollar las capacidades físicas entre las que destaca las capacidades coordinativas, las habilidades básicas motrices motricidad fina y gruesa, la flexibilidad, la resistencia aerobia, la velocidad y la fuerza.
4. Crear hábitos de conducta, morales, volitivos y colectivistas basados en los principios de la Educación Socialista.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Consolidar acciones motrices donde los niños demuestren flexibilidad y un desarrollo de las capacidades coordinativas mostrando buena postura.
2. Consolidar las técnicas básicas del Tenis de Mesa interconectando los contenidos de años precedentes, habilidades de los **Premios de Bronce y Plata** con niveles de seguridad, precisión y potencia superiores.
3. Continuar el desarrollo de la formación básica del atleta de Tenis de Mesa garantizando el aprendizaje de las habilidades básicas del deporte correspondiente al **Premio de Oro** mediante el juego, además de técnicas nuevas exigidas para estas edades.
4. Responder con la habilidad adecuada al contacto con la pelota a partir Identificar ritmos, lectura de movimientos, imitaciones, variedad, la articulación con las habilidades básicas y la coordinación del niño mediante el juego.
5. Desarrollar la selección de atletas para la etapa de desarrollo.
6. Desarrollar hábitos de conducta morales volitivos de colectivismos basados en los principios de la educación socialista.
7. Educar la autoevaluación, la concentración, las relaciones interpersonales, los valores y el respeto a las reglas de juego ante el rendimiento deportivo

5. CONTENIDOS:

TÉCNICOS: Comprende las habilidades básicas del Premio de Oro del Libro de Nivel 1 de la ITTF con el correspondiente nivel de profundidad. (Ver página 184 del manual):

PREPARACIÓN TÉCNICA

- 1 Desarrollo de la Postura Básica para jugar al Tenis de Mesa
 - * Estático, Desplazamiento, Servicios y Recibos.
- 2 Desarrollo de los Movimientos de Piernas
 - * Con un Paso.
 - * Con Saltos.
 - * Cruces.
- 3 Desarrollo de las Técnicas Básicas de peloteo (Derecha y Revés), de forma fija y en movimiento mediante ejercicios de 2 y 3 pelotas.
 - * Sin Pelota
 - * Swing Imaginario
 - * Con Pelotas
 - * Líneas Cruzadas y Rectas
- 4 Enseñanza y Desarrollo de las Técnicas Básicas del peloteo con Efecto Abajo sobre la Mesa (Derecha y Revés)
 - * Sin Pelota

- * Swing Imaginario
 - * Con Pelota
 - * Líneas Cruzadas y Rectas y 1 puntos o 2 puntos.
 - 5 Enseñanza y Desarrollo de la Técnica del Bloqueo Pasivo (Derecha y Revés)
 - * Con Pelota
 - * Líneas Cruzadas y Rectas.
 - 8. Desarrollo de la Técnica del Servicio (Derecha y Revés)
 - * Rápidos
 - * Líneas Rectas y Cruzadas.
 - * Con Efecto Abajo
 - * Cortos Rectos y Cruzados.
 - 9. Enseñanza y Desarrollo del Recibo (Derecha y Revés)
 - * Rápidos
 - * Líneas Rectas y Cruzadas.
 - * Con Efecto Abajo
 - * Rectos y Largos.
 - 10. Enseñanza y Desarrollo de la Técnica Básica de Efecto Arriba (Derecha y Revés), fijo y en movimiento., mediante ejercicios de 3 y 4 pelotas.
 - * Sin Pelota
 - * Swing Imaginario.
- Con Pelota
- Contra bolas planas de derecha
 - Contra bolas planas de revés
 - Con Juego de piernas con pivot
 - Con Juego de piernas Falconburg
 - Efecto arriba de derecha vs. Efecto abajo
 - Efecto arriba de revés vs. Efecto abajo
 - Efecto arriba de derecha vs. Bloqueo
 - Efecto arriba de revés vs. Bloqueo
 - Todas estas variantes por las Líneas Cruzadas y Rectas
 - Trabajo de Multibolas.
11. Enseñanza y desarrollo de las técnicas básica de defensiva lejos de la mesa:
 - * De derecha líneas rectas y cruzadas
 - * De revés líneas rectas y cruzadas

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:

1. Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de la resistencia general.
2. Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de la velocidad, donde se destaque la frecuencia gestual de movimientos, velocidad de acción y reacción, así como la velocidad de traslación.
3. Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de las capacidades coordinativas, con acento en la agilidad, el ritmo y la orientación espacial.
4. Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de la fuerza. Entre ellos se destacan ejercicios con obstáculos que combinen habilidades como trepar, de suspensión, de tracción y de apoyo. Ejercicios de saltos con una o dos piernas y ejercicios para el desarrollo de los músculos del tronco.
5. Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de la flexibilidad de las articulaciones.

Nota: Utilizar orientaciones del libro de Nivel I (Pág. 255 a 262)

PREPARACION FISICA ESPECIAL

1. Trabajo en el multibolas simple
2. Trabajo de la velocidad mediante juegos de carrera en zig-zag y de relevos, con el empleo de la raqueta y la pelota.
3. Trabajo de la agilidad mediante elementos específicos del deporte como: figura del ocho, agilidad en la estrella, carrera en Z, Test de recorrido de Vienes modificado para el Tenis de Mesa.

Nota: Consultar libro de Nivel I (pág. 255 a 262)

PREPARACIÓN TEÓRICA- PSICOLÓGICA

- 1 Origen del Tenis de Mesa Mundial.
- 2 Historia del Tenis de Mesa en Cuba.
- 3 Reglas Básicas
- 4 Teoría sobre la Curva, Efecto, Fuerza, Velocidad y punto de caída de la pelota.
- 5 Trabajar sobre el aspecto intelectual del niño y sus procesos de Atención, Observación, Representación, Imaginación juicio y de memoria.

DISTRIBUCIÓN DE LOS % DE LA PREPARACIÓN EN EL PROGRAMA

Componentes	% Inicial	% Final
1. Preparación Física General	25 %	15 %
2. Preparación Especial	7 %	10 %
3. Preparación Técnico-Táctica	60 %	65 %
4. Preparación Teórica- Psicológica	3 %	2 %
5. Juego	5 %	8 %
6. Cantidad de Semanas	44 semanas	
7. Cantidad de horas Semanales	10 horas	
8. Cantidad de horas en el Año	440 horas	

METODOS: Demostración, imitación, repetición estándar, juegos.

MEDIOS: Raquetas, pelotas, mesas, net, espejo, videos, láminas, libros, folletos.

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Lo constituye la evaluación frecuente del logro de los objetivos parciales según la etapa del curso escolar, el aprobado del año lo constituye lograr el Premio de Oro de a ITTF (fuente Libro de Nivel I de la ITTF), además, del logro de los niveles cuantitativos que debe alcanzar el niño en cada una de las etapas, según muestra la tabla # 3 (entre paréntesis).

La planificación es como se exponen en la tabla, es decir, la introducción y culminación de la enseñanza de cada elemento técnico, de manera que sirve como guía de trabajo para la planificación, control y evaluación por etapas de los objetivos pedagógicos en todas las áreas deportivas del país de forma estandarizada.

Tabla # 3. Elementos técnicos por etapas y sus niveles cuantitativos a lograr

No.	ETAPAS Elementos Técnicos	1ra Etapa				2da Etapa			3ra Etapa		
		Sep	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.
1	GDC(80) y SGDC(15)	O	O	M	M	M	M	M	M	M	M
2	GRC(80) y SGRC(15)	O	O	M	M	M	M	M	M	M	M
5	GDR(80) y SGDR(15)	O	O	M	M	M	M	M	M	M	M
6	GRR(80) y SGRR(15)	O	O	M	M	M	M	M	M	M	M
7	CDC(60) y SCDC(15)		O	O	M	M	M	M	M	M	M
8	CRC(60) y SCRC(15)		O	O	M	M	M	M	M	M	M
9	CDR(50) y SCDR(15)		O	O	M	M	M	M	M	M	M
10	CRR(50) y SCRR(15)		O	O	M	M	M	M	M	M	M
11	EADC(60) y BC(60)			O	O	O	M	M	M	M	M
12	EADR(60) y BR(60)			O	O	O	M	M	M	M	M
13	EARC(50) y BC(60)			O	O	O	O	M	M	M	M
14	EARR(50) y BR(50)			O	O	O	O	M	M	M	M
15	EADCC(50) y BC(50)				O	O	M	M	M	M	M
16	EADRC(50) y BR(50)				O	O	M	M	M	M	M
17	EARCC(30) y BC(30)				O	O	M	M	M	M	M
18	EARRC(30) y BR(30)				O	O	M	M	M	M	M
19	DDCA(40)				O	O	O	O	M	M	M
20	DRCA(40)				O	O	O	O	M	M	M
21	Remate de Derecha(15)				O	O	O	O	M	M	M
22	2 vs 1 a la Der(20 ejerc)					O	O	O	M	M	M
23	2 vs 1 al Rev (20 ejerci)					O	O	O	M	M	M
24	RD- Cruzado(20 ejerci)					O	O	O	M	M	M
25	RD- Recto(20 ejerci)					O	O	O	M	M	M
26	ABC(15 ejerci)					O	O	O	O	M	M

Simbología:

1. GDC (Golpe de derecha cruzado) y GRC (Golpe de revés cruzado)
2. GDR (Golpe de derecha recto) y GRR (Golpe de revés recto)
3. BC (Bloqueo Cruzado)
4. BR (Bloqueo Recto)
5. BDC (Bloqueo de derecha cruzado) y BRC (Bloqueo de revés cruzado)
6. BDR (Bloqueo de derecha recto) y BRR (Bloqueo de revés recto)
7. CDC (Corte de derecha cruzado) y CRC (Corte de revés cruzado)
8. CDR (Corte de derecha recto) y CRR (Corte de revés recto)
9. DDCA (Defensa de derecha cortada atrás de la mesa)
10. DRCA (Defensa de revés cortada atrás de la mesa)
11. EADC- Efecto Arriba de derecha cruzado
12. EARC- Efecto Arriba de revés cruzado
13. EADR- Efecto Arriba de derecha recto
14. EARR- Efecto Arriba de revés recto
15. EADCC- Efecto Arriba de derecha cruzado contra efecto abajo
16. EADRC- Efecto Arriba de derecha recto contra efecto abajo
17. EARCC- Efecto Arriba de revés cruzado contra efecto abajo
18. EARCC-Efecto Arriba de revés recto contra efecto abajo
19. La S delante de cada una de las simbologías anteriores significa saque, empleando el golpe correspondiente.
20. Los números que aparecen entre paréntesis significan el máximo nivel de seguridad exigido para la técnica.

Dentro de la tabla el símbolo O, significa que en esa etapa es el objetivo de prioridad o de mayor jerarquía, en tanto el símbolo M significa que durante esa etapa debe mantenerse el nivel alcanzado.

De la tabla # 3 se deduce:

1. En este año se comienza a trabajar los efectos arriba de revés contra bolas cortadas, la técnica defensiva de corte abajo en la larga distancia y algunos ejercicios básicos con 2 y 3 pelotas, además del ABC, desarrollando el cambio de mano y el pivot de las piernas, cada uno de ellos con el máximo nivel de seguridad en cuanto a cantidad de pelotas o ejercicios que deben dominar los atletas en cada uno de los meses y etapas dentro del programa de enseñanza.

PROPUESTA DE HORAS CLASES POR AÑO DE ENSEÑANZA

Se propone 5 frecuencias de 2 horas de clase, igual a 600 minutos semanales.

QUINTO AÑO DE ENSEÑANZA (edad 8-9 años de edad). (Reservas deportivas para las EIDE).

OBJETIVOS GENERALES

1. Ejecutar las habilidades básicas deportivas del Tenis de Mesa, expresadas en lograr el cumplimiento de las normas de **Tercera Categoría del Sistema de Clasificación de Maestría**, como condición básica para ingresar a las EIDE.
2. Participar con éxito en el Sistema Competitivo.
3. Desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas en relación con las habilidades específicas.
4. Crear hábitos de conducta, morales, volitivos y colectivistas basados en los principios de la Educación Socialista.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Consolidar las técnicas básicas del Tenis de Mesa interconectando los contenidos de años precedentes, habilidades de los **Premios de Bronce, Plata y Oro** con niveles de seguridad, precisión y potencia superiores, en correspondencia con los objetivos pedagógicos (cuantitativos) para estas edades.
2. Continuar el desarrollo de la formación básica del atleta de Tenis de Mesa garantizando el logro de los niveles de las habilidades específicas del deporte correspondiente a la **III Categoría del Sistema de Clasificación de Maestría deportiva** mediante el juego.
3. Participar en competencias oficiales.
4. Desarrollar la selección de atletas para el ingreso a las EIDE.
5. Desarrollar hábitos de conducta morales volitivos de colectivismos basados en los principios de la educación socialista.
6. Educar la autoevaluación, la concentración, las relaciones interpersonales, los valores y el respeto a las reglas de juego ante el rendimiento deportivo.

CONTENIDOS:

TÉCNICOS: Comprende todas las técnicas estudiadas en años precedentes, sólo que aumenta el nivel de Seguridad, Precisión y Potencia, con el objetivo de lograr el cumplimiento de las Normas de III Categoría del Sistema de Maestría Deportiva, como condición necesaria para ingresar a los Centros de Alto rendimiento.

FÍSICOS:

1. Ejercicios, juegos de la gimnasia básica y juegos pre-deportivos que tributen al desarrollo de la resistencia general. Incluir tramos de carrera desde 800 hasta 1300 metros.
2. Ejercicios, juegos de la gimnasia básica y juegos pre-deportivos que tributen al desarrollo de la velocidad, donde se destaque la frecuencia gestual de movimientos, velocidad de acción y reacción, así como la velocidad de traslación.
3. Ejercicios, juegos de la gimnasia básica y juegos pre-deportivos que tributen al desarrollo de las capacidades coordinativas, con acento en la agilidad, el ritmo y la orientación espacial.
4. Ejercicios, juegos de la gimnasia básica y juegos pre-deportivos que tributen al desarrollo de la fuerza. Entre ellos se destacan ejercicios con obstáculos, de suspensión, de tracción y de apoyo. Ejercicios de saltos con una o dos piernas y ejercicios para el desarrollo de los músculos del tronco.
5. Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de la flexibilidad de las articulaciones.

Nota: Utilizar orientaciones del libro de Nivel I (Pág. 255 a 262)

PREPARACION FISICA ESPECIAL

1. Trabajo en el multibolas simple
2. Trabajo de la velocidad mediante juegos de carrera en zig-zag y de relevos, con el empleo de la raqueta y la pelota.

- Trabajo de la agilidad mediante elementos específicos del deporte como: figura del ocho, agilidad en la estrella, carrera en Z, Test de recorrido de Vienes modificado para el Tenis de Mesa.

PREPARACION TEORICA-PSICOLOGICA

- Actualización de Reglas Básicas
- Teoría sobre Efecto en función de los saques
- Análisis de videos en función del nuevo contenido
- Trabajar sobre el aspecto intelectual del niño y sus procesos de Atención, Observación, Representación, Imaginación juicio y de memoria, en función de las competencias.

DISTRIBUCIÓN DE LOS % DE LA PREPARACIÓN EN EL PROGRAMA

Componentes	% Inicial	% Final
1. Preparación Física General	25 %	10 %
2. Preparación Especial	5 %	10%
3. Preparación Técnico-Táctica	60 %	65%
4. Preparación Teórica- Psicológica	3%	2 %
5. Juego	6 %	13%
6. Cantidad de Semanas	44 semanas	
7. Cantidad de horas Semanales	12 horas	
8. Cantidad de horas en el Año	528 horas	

METODOS: Demostración, imitación, repetición estándar, juegos.

MEDIOS: Raquetas, pelotas, mesas, net, espejo, videos, láminas, libros, folletos.

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Lo constituye la evaluación frecuente del logro de los objetivos parciales según la etapa del curso escolar, el aprobado del año radica en lograr el cumplimiento de los objetivos pedagógicos que debe alcanzar el niño en cada una de las etapas, según muestra la siguiente tabla # 4, y las normas de Tercera Categoría del Sistema de Clasificación de Maestría del país, como condición necesaria para ingresar a los centros de alto rendimiento.

Tabla # 4. Elementos técnicos por etapas y sus niveles cuantitativos a lograr

No.	ETAPAS Elementos Técnicos	1ra Etapa				2da Etapa			3ra Etapa		
		Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.
1	GDC(100)y SGDC(20)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
2	GRC(100)y SGRC(20)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
3	GDR(80)y SGDR(20)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
4	GRR(80) y SGRR (20)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
5	CDC(40) y SCDC(20)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
6	CRC(50) y SCRC(20)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
7	CDR(40) y SCDR(20)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
8	CRR(50) y SCRR(20)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
9	DDCA(50)				O	O	M	M	M	M	M
10	DRCA(50)				O	O	M	M	M	M	M
11	EADC(80) y BC(80)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
12	EARC(60) y BRC(60)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
13	EADR(80) y BR(80)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
14	EARR(60) y BDR(60)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
15	EADCC(60) y BC(60)			O	O	M	M	M	M	M	M
16	EADRC(60) y BR(60)			O	O	M	M	M	M	M	M
17	EARCC(40) y BRC(40)			O	O	M	M	M	M	M	M
18	EARRC(40) y BR(40)			O	O	O	M	M	M	M	M
19	Remate de Der.(20)				O	O	M	M	M	M	M
20	Remate Revés (10)					O	O	O	M	M	M
21	2 vs 1 a la Der(30ej.)	O	O	O	M	M	M	M	M	M	M
22	2 vs 1 al Rev(30 ej.)	O	O	O	M	M	M	M	M	M	M

23	RD – Cruzado(30 ejer)	O	O	O	M	M	M	M	M	M	M
24	RD – Recto(30 ejerci)	O	O	O	M	M	M	M	M	M	M
25	3 ptos a la Der(20 ejer)		O	O	O	O	M	M	M	M	M
27	3 ptos al Rev(20 ejerc)		O	O	O	O	M	M	M	M	M
28	ABC(20 ejerci)		O	O	O	O	M	M	M	M	M

Simbología:

1. GDC (Golpe de derecha cruzado) y GRC (Golpe de revés cruzado)
2. GDR (Golpe de derecha recto) y GRR (Golpe de revés recto)
3. BC (Bloqueo Cruzado)
4. BR (Bloqueo Recto)
5. BDC (Bloqueo de derecha cruzado) y BRC (Bloqueo de revés cruzado)
6. BDR (Bloqueo de derecha recto) y BRR (Bloqueo de revés recto)
7. CDC (Corte de derecha cruzado) y CRC (Corte de revés cruzado)
8. CDR (Corte de derecha recto) y CRR (Corte de revés recto)
9. DDCA (Defensa de derecha cortada atrás de la mesa)
10. DRCA (Defensa de revés cortada atrás de la mesa)
11. EADC- Efecto Arriba de derecha cruzado
12. EARC- Efecto Arriba de revés cruzado
13. EADR- Efecto Arriba de derecha recto
14. EARR- Efecto Arriba de revés recto
15. EADCC- Efecto Arriba de derecha cruzado contra efecto abajo
16. EADRC- Efecto Arriba de derecha recto contra efecto abajo
17. EARCC- Efecto Arriba de revés cruzado contra efecto abajo
18. EARCC-Efecto Arriba de revés recto contra efecto abajo
19. La **S** delante de cada una de las simbologías anteriores significa **saque**, empleando el golpe correspondiente.
20. Los números que aparecen entre paréntesis significan el máximo nivel de seguridad exigido para la técnica.

Dentro de la tabla el símbolo **O**, significa que en esa etapa es el objetivo de prioridad o de mayor jerarquía, en tanto el símbolo **M** significa que durante esa etapa debe mantenerse el nivel alcanzado.

De la tabla # 4 se deduce:

1. En este año se comienza a trabajar el, **el remate de revés, además de ejercicios básicos con 3 y 4 pelotas**, desarrollando el cambio de mano, el pivote de las piernas y los desplazamientos técnicos, cada uno de ellos con el máximo nivel de seguridad en cuanto a cantidad de pelotas o ejercicios que deben dominar los atletas en la medida que avanza el programa de enseñanza.
2. Además del trabajo fijo del efecto arriba como método para formar y perfeccionar hábitos motores correctos, se recomienda trabajarlo de derecha desde las tres (3) zonas de la mesa y en movimiento, utilizando desplazamientos laterales, entrando-saliendo y utilizando el pivoteo.

PRUEBAS FISICAS

1. Prueba de Agilidad.
2. Velocidad (30m).
3. Movilidad: Flexión Ventral.
4. Fuerza:
 - a) Planchas.
 - b) Abdomen.
 - c) Salto de Longitud.
5. Resistencia Aerobia:
 - 1000m.

PROPUESTA DE HORAS CLASES POR AÑO DE ENSEÑANZA

Se propone 6 frecuencias de 2 horas de clase, igual a 660 minutos semanales.

INDICACIONES METODOLOGICAS DE LA INICIACIÓN

1. Es condición indispensable para comenzar en la iniciación la evaluación médica de los niños con el objetivo de evitar someterlo a alguna carga física sin estar aptos para ello.
2. Los niños que se inicien en período posterior a la edad de iniciación llevarán un tratamiento de nivelación posible de lograr hasta los 9 años.

ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE TRABAJO EN UNA CLASE DE TENIS DE MESA.

Para alcanzar buen nivel en el Tenis de Mesa es esencial contar con un programa de enseñanza bien organizado y cuidadosamente planificado el mismo debe tener en consideración la etapa en la que se encuentre el programa por lo que proponemos un modelo de clase para la **iniciación de los niños en el deporte de tenis de mesa**, otro para las etapas donde deba existir **predominio de medios generales sobre los especiales** y un modelo para la etapa cercana a las competencias **pre-competitiva y competitiva**.

En cada uno de los territorios estas clases deben ser adaptadas al sistema competitivo de cada localidad para lo cual debemos tener presente las fechas de las competencias programadas, debemos además ser muy cuidadoso y no caer en violaciones extremas del sistema de enseñanza que repercutan negativamente en el futuro desarrollo del tenista.

Evaluando estos principios y partiendo del tiempo de duración de una clase, la misma podría estar organizada de la siguiente forma.

Propuesta de clase para la iniciación en el área ó escuela

- | | |
|--|------------------|
| • Parte informativa | 3 minutos |
| • <u>Calentamiento</u> | <u>6 minutos</u> |
| • Historia del Tenis de Mesa | 5 minutos |
| • Derribando barreras | 15 minutos |
| • Desplazamientos | 5 minutos |
| • <u>Prep Gral. (Juegos Pre deportivo)</u> | <u>8 minutos</u> |
| • Recuperación | 3 minutos |
| • Análisis de la Clase | |
| • Motivación para la próxima Clase | |

Este modelo de clase esta diseñado para desarrollarse en círculos infantiles, las escuelas docentes de conjunto con los profesores de Educación Física bajo el concepto de, **Derribando Barreras** a través del **Tenis de Mesa** y en las Áreas Deportivas, ya con la mesa como un elemento importante para la familiarización del niño con el local de entrenamiento y el deporte en específico.

Básicamente se trata de ir desarrollando ejercicios de familiarización del niño con el tenis de mesa, estimulando el aprendizaje de los agarres, postura básica, desplazamientos, así como la historia del tenis de mesa, solo tendrá que seguir las instrucciones del **Manual de Nivel I**, el mismo ilustra una serie de juegos para estas edades fáciles de desarrollar por el profesor, los niños con el mínimo de recursos y en ocasiones por recursos creados por el profesor.

Cada clase nos dirá los avances de los niños en el proceso, por lo que el tiempo planificado para cada una de las actividad puede ser adaptado o variado a partir de lo que el profesor observe en la medida que avanza el programa de enseñanza.

Propuesta de clase para etapa general

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| • Parte informativa | 5 minutos |
| • <u>Calentamiento</u> | <u>10 minutos</u> |
| • Peloteo | 10 minutos |
| • Ejercicios Invariables | 30 minutos |
| • Ejercicios Semi- Variables | 20 minutos |
| • Juegos Condicionado o partidos | 15 minutos |
| • <u>Prep Gral. y Espec</u> | <u>25 minutos</u> |
| • Recuperación | 5 minutos |
| • Análisis de la Clase | |

Este modelo de clase esta diseñando para el momento en el curso donde no existen competencias cercanas y que podamos trabajar mas detenidamente las técnicas fundamentales del deporte y lograr hábitos motores idóneo para el tenis de mesa, con la inclusión de ejercicios **semi-variables** que estimulan, desarrollan y perfeccionan los desplazamientos técnicos en nuestra disciplina deportiva.

A partir de este momento, el **juego en la mesa**, tiene un tiempo planificado en cada clase, de forma tal que nos permita ir evaluando todo lo entrenado en el orden técnico, táctico, competitivo, psicológico, así como dominio de las reglas básicas, este se desarrollara a través de juegos condicionados, juegos de estudios o partidos oficiales según lo considere el entrenador pero es muy importante para el niño y el profesor tener bien definidos los objetivos que se persiguen con estos juegos o partidos diarios.

Propuesta de clase para la etapa cercana a las competencias

- | | |
|---------------------------------|-------------------|
| • Parte informativa | 5 minutos |
| • <u>Calentamiento</u> | <u>10 minutos</u> |
| • Peloteo | 5 minutos |
| • Ejercicios Semi- Variables | 10 minutos |
| • Ejercicios Variables | 20 minutos |
| • Juego Condicionado o partidos | 50 minutos |
| • <u>Prep. Gral. Y Espc</u> | <u>15 minutos</u> |
| • Recuperación | 5 minutos |
| • Análisis de la Clase | |

Este modelo ya trata de adaptar los entrenamientos a las condiciones reales de competencias, no es mas que un Modelaje muy parecido a lo que ocurrirá en la competencia que enfrentará el niño como proceso final y evaluativo de la preparación recibida, en estas clases existe un predominio de los ejercicios **semi- variables y variables** conjuntamente con el **juego** que cobra una importancia especial ya que se le planificara el mayor tiempo de trabajo en la unidad, la preparación física se hace mas especifica y sirve para mantener los volúmenes de trabajos adquiridos durante el programa de enseñanza.

El tiempo de trabajo para cada uno de los modelos de clases, podrá ser adecuado por cada técnico, áreas o territorio, este tiempo de trabajo estará comprendido entre los 90 y 120 minutos.

Los territorios, áreas o técnicos, que logren trabajar con el niño más de 120 minutos, también podrán adecuar el tiempo a los ejercicios que vienen planificados en cada modelo.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA PARA LAS AREAS DEPORTIVAS DE TENIS DE MESA.

Deporte: _____ Curso: _____
 Institución _____
 Categoría y Sexo _____
 Nombre del Profesor (a) _____
 Fecha de Comienzo _____ Fecha de Terminación _____

		PROGRAMA																													
Meses																															
Semanas x meses																															
Semanas		1	2	3	4	5	6	7	8	9																					
Días de la Semanas	Del																														
	Al																														
Actividades Fundamentales																															
Componentes		Tiempo de Trabajo Semanal por Preparaciones																										Total			
P.F.G																															
P.E																															
P.T.T																															
P.T.S																															
Juego																															
Tiempo Semanal																															
T/ Mensual																															
Afectación																															
Componentes		Porcientos mensuales por Preparaciones																													
P.F.G																															
P.E																															
P.T.T																															
P.T.S																															
Juego																															

Simbología:
 C.F- Competencia Fundamental P - Preparación C.P- Competencia Preparatoria
 P - Pruebas Medicas T.P - Test Pedagógico T. Total – Tiempo por prep y total del programa

La propia renovación de la fuerza técnica del país nos obliga a proponer una forma metodológica de confeccionar el programa de enseñanza que permita una mejor comprensión de este mecanismo a la hora de llenar dicho documento, el cual recoge de forma concreta la planificación de un año de trabajo. Estos pasos no representan una forma única de completar la planificación del programa, cada técnico tendrá su propia metodología, pero si tratamos de organizar y facilitar a nuestros nuevos entrenadores esta difícil pero bonita tarea que constituye la planificación de los planes y programas para la enseñanza de los niños en las escuelas comunitarias de deportes.

PASOS METODOLÓGICOS PARA CONFECCIONAR DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA

- Primeramente se hace la división y enumeran consecutivamente las semanas que componen el programa de enseñanza en la casilla (**Semanas**), esta misma división se realizaran en las casillas de, días de la semana (del-al), debajo del tiempo de trabajo semanal por preparaciones(PFG, PE, PTT, PTS, Juego y Tiempo Semanal.
- Se realiza la división de los meses a trabajar durante el año, dándole el nombre a cada uno de los meses desde Septiembre hasta Junio, esta división será la misma en las casillas de (**meses**), **semanas por meses**, **tiempo mensual**, **afectaciones** y en las casillas de (**porcientos mensuales por preparaciones**)
- En la casilla de semanas por meses, se plasma con números, la cantidad de semanas que tiene cada mes.
- Se realiza la ubicación de los días de las semanas en la casilla correspondiente (**días de semanas**), en las casillas (**Del**), se plasma el día de inicio de semana y en las casillas (**Al**), se plasman los días de culminación de las semanas.
- Se ubicaran los porcientos mensuales a trabajar en cada una de las preparaciones, el rango de porcientos para cada categorías aparecen reflejado en el Programa de Preparación del Deportista de Tenis de Mesa.
- Partiendo de los 120 minutos que debe trabajar el técnico frente a alumnos, se llenaran las casillas correspondientes al **tiempo semanal** de trabajo.
- Para determinar el tiempo de trabajo semanal se multiplicará la cantidad de horas frente alumnos que debe trabajar el técnico por los cinco días de la semana.
(Ej. $120 \times 5 = 600$ minutos a trabajar cada semana).
- Se procederá al llenado de las casillas correspondientes al tiempo de trabajo semanal por preparaciones.

- Para determinar el tiempo de trabajo semanal por preparaciones se multiplica el Porcentaje (%) de cada preparación en el mes por el tiempo general de la semana.
- (Ej. Septiembre: **28%** de P.F.G x 600 = 168 minutos de P.F.G semanal
8% de P.E x 600 = 48 minutos de P.E semanal
50% de P.T.T x 600 = 300 minutos de P.T.T semanal
5% de P.T.S x 600 = 30 minutos de P.T.S semanal
9% de Juegos x 600 = 54 minutos de Juegos semanal
- Debemos tener presente que la suma vertical de cada uno de los porcentos debe ser igual a 100 %, de igual forma la suma vertical del tiempo de trabajo por preparaciones debe ser igual a 600 minutos.
- Los porcentos sufrirán cambios de mas o menos, en dependencia de las características de cada preparación y el momento en que se encuentre el programa de enseñanza, siempre manteniendo la relación que existe entre los medios generales y especiales.
- Se procede a llenar las casillas correspondientes al tiempo de Trabajo Mensual.
 - Para determinar el tiempo de trabajo mensual se multiplicara el tiempo de trabajo semanal por la cantidad de semanas que comprenden el mes.
 (Ej. Septiembre: Tiempo semanal 600 x 4 semanas = 2400 minutos en este mes de Septiembre).
- En la parte derecha y final del programa aparece la casilla (**Tiempo Total**) en la cual se reflejará el tiempo total a trabajar en el año en cada una de las preparaciones y general del programa de enseñanza.
 - Para determinar el tiempo total de las diferentes preparaciones, se sumara el tiempo de estas en cada semana.
 - Para determinar el tiempo a trabajar en el año, se sumará el tiempo total de cada una de las preparaciones.
- Se procederá a ubicar las **actividades fundamentales** que se controlaran durante el año como son, competencias fundamentales, Competencias Preparatorias, Test Pedagógico, Pruebas Médicas, Preparación, etc.
- En las casillas de afectaciones se reflejaran los minutos afectados en cada mes, lo que servirá para el control del cumplimiento de la preparación de forma semanal, mensual y al culminar el año.

De esta forma quedara confeccionado el Programa de Enseñanza de Tenis de Mesacomo protocolo y guía para la planificación del trabajo anual de las Áreas Deportivas.

ETAPA DE DESARROLLO (Segunda etapa):

La segunda etapa comienza después de los 9 años de edad aproximadamente hasta los 13 años, y se denomina “**Etapa de desarrollo**”, su Objetivo Central es profundizar en el proceso de definición de **Sistemas y Estilos de Juego** de cada jugador(a) y aspirar a lograr la norma de **Aspirante a Maestro** y la preparación competitiva adquiere una importancia extraordinaria, la entrada a esta etapa, aunque tiene un enmarcamiento de edades lo constituye el **Sistema de Clasificación de Maestría del jugador**.

LOS DISTINTOS SISTEMAS de JUEGO COMO CENTRO DEL TRABAJO EN ESTA ETAPA.

Se elaboraron para confundir al adversario más que antes y se diferencian más por las líneas de suelo fluctuantes que por golpes de distinta naturaleza, sin embargo, se pueden distinguir tres sistemas principales que pueden ser alternados por los jugadores.

1° VELOCIDAD CERCA DE LA MESA

Triunfos: El topspin de derecha es el principal golpe fuerte.

- Los bloqueos y los topspin de revés son armas que no se deben subestimar.
- El ritmo y la colocación de la pelota son muy importantes.
- El jugador trata sobre todo de ganar los puntos con su golpe fuerte.
- Los servicios y las devoluciones sirven para tomar la iniciativa y para emplear el golpe fuerte.

La jugada: el jugador cerca de la mesa busca poder utilizar su golpe fuerte a través:

- de la variación de la colocación lateral y en profundidad;
- del cambio de ritmo (momento del contacto raqueta-pelota y potencia).

En una competición, muchas veces es el jugador que dosifica sus esfuerzos y cambia el ritmo de sus golpes en momentos importantes el que lleva la ventaja. A veces no es acelerando, sino reduciendo la velocidad de sus golpes y reenviando pelotas más suaves que provocan errores.

Estrategia:

- servir y restar con el fin de impedir un golpe fuerte (corto);
- privar al adversario de la iniciativa o incentivarlo para que la tome sobre una pelota difícil;
- evitar jugar demasiado en el pivote y colocar la pelota frecuentemente en el pleno golpe de derecha;
- variar las rotaciones para provocar errores;
- adaptarse al ritmo del adversario y modificarlo.

Cuando este tipo de jugadores juega fuerte, existen dos soluciones: jugar también fuerte para que el adversario no tome confianza, o dejarlo actuar jugando sus puntos débiles y provocarlo para que cometa errores.

Ejemplos: WANG Li Qin, MA Lin, BÖLL Timo, ELOI Damien entre los hombres.

ZHANG Yi Ning, WANG Nan, BADESCU Otilia entre las mujeres.

2º JUEGO LEJOS DE LA MESA

Triunfos: El topspin es la herramienta principal y el jugador debe saber dominar las rotaciones.

- Cambiar el ritmo es un elemento que deriva de la variación de efecto.
- La oposición: el jugador que está lejos de la mesa debe poder adaptarse a todos los sistemas por su gama de respuestas en topspin.
- Debe dejar la iniciativa del juego al adversario y provocar su error.
- Es capaz de concluir con un golpe fuerte cuando se le presente la posibilidad.
- Sus desplazamientos deben ser muy buenos porque tiene que recorrer más distancias.
- La defensa del punto es uno de sus triunfos, y saber mantener la pelota alta o medio alta.

La jugada: El jugador que juega lejos de la mesa busca utilizar el topspin: - lento, rápido o de remate con poca o mucha rotación

En competición, este sistema de juego requiere cierto tiempo y una línea de suelo en el medio, entre la mesa y la línea de fondo.

Por eso, se aconseja entrenarlo dándole un ritmo rápido a la pelota y variando la profundidad de ella, para que este jugador no se instale jamás en su posición preferida de la mesa.

Estrategia:

- jugar golpes cortos para que el adversario no pueda utilizar su topspin;
- utilizar los diagonales para aumentar el trayecto que tiene que recorrer;

- jugar en su revés donde las variaciones suelen ser menos fuertes;
- variar el ritmo de los golpes para dejarle menos tiempo de organizarse;
- variar la longitud de las pelotas para que no se pueda quedar en su línea de suelo preferida.

El empleo prudente de las pelotas cortas y del juego de mesa es muy incómodo para el jugador que quiere jugar topspin, porque no puede utilizar su arma principal a buena distancia y debe acercarse a la mesa, una zona donde a veces se siente menos cómodo.

Ejemplos: WALDNER Jan-Ove, SAMSONOV Wladimir entre los hombres.

STEFF Mihaela, BOROS Tamara, BATORFI Csilla entre las mujeres.

3º SISTEMA DE DEFENSA

Triunfos: El arma principal es la variación de los cortes.

- Los topspin y los ataques forman parte de las armas ofensivas utilizadas.
- La raqueta combinada es uno de los triunfos de este sistema.
- Consiste por lo general en provocar errores del adversario.

La jugada: el jugador defensivo debe someterse al juego y explotar las debilidades del adversario

- variaciones de la rotación de las devoluciones, y durante la jugada

- ataques y topspin de remate después del servicio y durante la jugada

En competición, el jugador defensivo triunfa principalmente por saber adaptarse a la potencia de los golpes del adversario y por su oportunismo al aprovechar las debilidades del contrincante. Hay que saber tomarse su tiempo en este estilo de juego para proceder con variaciones y cambios de ritmo.

Estrategia:

- topspin violento después del servicio;
- topspin variado para alzar la pelota y emplear el golpe fuerte;
- topspin alternados con amortiguaciones;
- cortes o topspin sin efecto seguidos por topspin de remate;
- regla de aceleración.

Se tiene que intentar combinar los esquemas de juego para que el defensor no se pueda adaptar a ellos.

- una fuerte rotación en el backside suele producir una pelota plana;

- el defensor suele aumentar el corte y las variaciones de las pelotas hacia el final del set;
- el vientre es siempre un lugar delicado para el defensor;
- es muy difícil cortar una pelota fuerte si llega al vientre del jugador o lejos del cuerpo;
- las pelotas altas son difíciles de maniobrar de revés en defensa.

Los Picos: Los materiales poco adhesivos producen mucho menos rotación que el backside. Por lo tanto, una pelota cortada (corte) regresa en su sentido inicial de rotación resbalando sobre los picos de la raqueta del adversario, que devolverá una pelota con efecto liftado. Con el topspin pasa lo mismo y la pelota regresa cortada.

Los picos largos aumentan el efecto lanzado de la pelota y refuerzan la rotación dada por el adversario. Ciertos picos biselados y con una capa fina son poco adhesivos.

Ejemplos: YOO Se Hyuk, MUTSUSHITA Kojo, CHEN WeiXing entre los hombres.

HANEYOSHI Junko, PAVLOVITCH Viktoria, SCHÖPP Jie entre las mujeres.

Estrategia a utilizar según los materiales:

- el corte o el servicio cortado producirán una pelota liftada que se puede rematar;
- el topspin sin efecto producirá una pelota plana o poco cortada que se puede golpear fuerte;
- el topspin con rotación producirá una pelota muy cortada;
- la variación de topspins combinada con la variación de profundidad provoca errores.

En esta etapa a cada jugador se le debe definir su Sistema de Juego a partir de esta clasificación, que en la etapa de Perfeccionamiento puede ser un poco más preciso a partir de las particularidades de cada uno, lo que conformaría su Estilo de Juego, que no es más que la asimilación de un sistema de juego y hacerlo propio a partir de la personalidad de los jugadores.

CUARTO AÑO DE ENSEÑANZA (edad 7-8 años)

INSTITUCIÓN: AREAS DEPORTIVAS
PERIODO: INICIACION-FORMACION

OBJETIVOS GENERALES

6. Ejecutar las habilidades básicas deportivas del Tenis de Mesa, expresadas en lograr el cumplimiento de las normas del Premio de Oro de la ITTF, como base del proceso de selección de las Reservas deportivas.
7. Participar con éxito en el Sistema Competitivo.
8. Desarrollar las capacidades físicas entre las que destaca las capacidades coordinativas, las habilidades básicas motrices motricidad fina y gruesa, la flexibilidad, la resistencia aerobia, la velocidad y la fuerza.
9. Crear hábitos de conducta, morales, volitivos y colectivistas basados en los principios de la Educación Socialista.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

8. Consolidar acciones motrices donde los niños demuestren flexibilidad y un desarrollo de las capacidades coordinativas mostrando buena postura.
9. Consolidar las técnicas básicas del Tenis de Mesa interconectando los contenidos de años precedentes, habilidades de los **Premios de Bronce y Plata** con niveles de seguridad, precisión y potencia superiores.
10. Continuar el desarrollo de la formación básica del atleta de Tenis de Mesa garantizando el aprendizaje de las habilidades básicas del deporte correspondiente al **Premio de Oro** mediante el juego, además de técnicas nuevas exigidas para estas edades.
11. Responder con la habilidad adecuada al contacto con la pelota a partir Identificar ritmos, lectura de movimientos, imitaciones, variedad, la articulación con las habilidades básicas y la coordinación del niño mediante el juego.
12. Desarrollar la selección de atletas para la etapa de desarrollo.
13. Desarrollar hábitos de conducta morales volitivos de colectivismos basados en los principios de la educación socialista.
14. Educar la autoevaluación, la concentración, las relaciones interpersonales, los valores y el respeto a las reglas de juego ante el rendimiento deportivo

10. CONTENIDOS:

TÉCNICOS: Comprende las habilidades básicas del Premio de Oro del Libro de Nivel 1 de la ITTF con el correspondiente nivel de profundidad. (Ver página 184 del manual):

PREPARACIÓN TÉCNICA

- 6 Desarrollo de la Postura Básica para jugar al Tenis de Mesa
 - * Estático, Desplazamiento, Servicios y Recibos.
- 7 Desarrollo de los Movimientos de Piernas
 - * Con un Paso.
 - * Con Saltos.
 - * Cruces.
- 8 Desarrollo de las Técnicas Básicas de peloteo (Derecha y Revés), de forma fija y en movimiento mediante ejercicios de 2 y 3 pelotas.
 - * Sin Pelota
 - * Swing Imaginario
 - * Con Pelotas
 - * Líneas Cruzadas y Rectas
- 9 Enseñanza y Desarrollo de las Técnicas Básicas del peloteo con Efecto Abajo sobre la Mesa (Derecha y Revés)
 - * Sin Pelota
 - * Swing Imaginario
 - * Con Pelota
 - * Líneas Cruzadas y Rectas y 1 puntos o 2 puntos.
- 10 Enseñanza y Desarrollo de la Técnica del Bloqueo Pasivo (Derecha y Revés)
 - * Con Pelota

- * Líneas Cruzadas y Rectas.

12. Desarrollo de la Técnica del Servicio (Derecha y Revés)

- * Rápidos
- * Líneas Rectas y Cruzadas.
- * Con Efecto Abajo
- * Cortos Rectos y Cruzados.

13. Enseñanza y Desarrollo del Recibo (Derecha y Revés)

- * Rápidos
- * Líneas Rectas y Cruzadas.
- * Con Efecto Abajo
- * Rectos y Largos.

14. Enseñanza y Desarrollo de la Técnica Básica de Efecto Arriba (Derecha y Revés), fijo y en movimiento., mediante ejercicios de 3 y 4 pelotas.

- * Sin Pelota
- * Swing Imaginario.

Con Pelota

- Contra bolas planas de derecha
- Contra bolas planas de revés
- Con Juego de piernas con pivot
- Con Juego de piernas Falconburg
- Efecto arriba de derecha vs. Efecto abajo
- Efecto arriba de revés vs. Efecto abajo
- Efecto arriba de derecha vs. Bloqueo
- Efecto arriba de revés vs. Bloqueo
- Todas estas variantes por las Líneas Cruzadas y Rectas
- Trabajo de Multibolas.

15. Enseñanza y desarrollo de las técnicas básica de defensiva lejos de la mesa:

- * De derecha líneas rectas y cruzadas
- * De revés líneas rectas y cruzadas

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:

1. Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de la resistencia general.
2. Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de la velocidad, donde se destaque la frecuencia gestual de movimientos, velocidad de acción y reacción, así como la velocidad de traslación.
3. Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de las capacidades coordinativas, con acento en la agilidad, el ritmo y la orientación espacial.
4. Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de la fuerza. Entre ellos se destacan ejercicios con obstáculos que combinen habilidades como trepar, de suspensión, de tracción y de apoyo. Ejercicios de saltos con una o dos piernas y ejercicios para el desarrollo de los músculos del tronco.
5. Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de la flexibilidad de las articulaciones.

Nota: Utilizar orientaciones del libro de Nivel I (Pág. 255 a 262)

PREPARACION FISICA ESPECIAL

1. Trabajo en el multibolas simple
2. Trabajo de la velocidad mediante juegos de carrera en zig-zag y de relevos, con el empleo de la raqueta y la pelota.
3. Trabajo de la agilidad mediante elementos específicos del deporte como: figura del ocho, agilidad en la estrella, carrera en Z, Test de recorrido de Vienes modificado para el Tenis de Mesa.

Nota: Consultar libro de Nivel I (pág. 255 a 262)

PREPARACIÓN TEÓRICA- PSICOLÓGICA

- 7 Origen del Tenis de Mesa Mundial.
- 8 Historia del Tenis de Mesa en Cuba.
- 9 Reglas Básicas
- 10 Teoría sobre la Curva, Efecto, Fuerza, Velocidad y punto de caída de la pelota.

11 Trabajar sobre el aspecto intelectual del niño y sus procesos de Atención, Observación, Representación, Imaginación juicio y de memoria.

DISTRIBUCIÓN DE LOS % DE LA PREPARACIÓN EN EL PROGRAMA

	Componentes	% Inicial	% Final
9.	Preparación Física General	25 %	15 %
10.	Preparación Especial	7 %	10 %
11.	Preparación Técnico-Táctica	60 %	65 %
12.	Preparación Teórica- Psicológica	3 %	2 %
13.	Juego	5 %	8 %
14.	Cantidad de Semanas	44 semanas	
15.	Cantidad de horas Semanales	10 horas	
16.	Cantidad de horas en el Año	440 horas	

MÉTODOS: Demostración, imitación, repetición estándar, juegos.

MEDIOS: Raquetas, pelotas, mesas, net, espejo, videos, láminas, libros, folletos.

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Lo constituye la evaluación frecuente del logro de los objetivos parciales según la etapa del curso escolar, el aprobado del año lo constituye lograr el Premio de Oro de a ITTF (fuente Libro de Nivel I de la ITTF), además, del logro de los niveles cuantitativos que debe alcanzar el niño en cada una de las etapas, según muestra la tabla # 3 (entre paréntesis).

La planificación es como se exponen en la tabla, es decir, la introducción y culminación de la enseñanza de cada elemento técnico, de manera que sirve como guía de trabajo para la planificación, control y evaluación por etapas de los objetivos pedagógicos en todas las áreas deportivas del país de forma estandarizada.

Tabla # 3. Elementos técnicos por etapas y sus niveles cuantitativos a lograr

No.	ETAPAS	1ra Etapa				2da Etapa			3ra Etapa		
	Elementos Técnicos	Sep	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.
1	GDC(80) y SGDC(15)	O	O	M	M	M	M	M	M	M	M
2	GRC(80) y SGRC(15)	O	O	M	M	M	M	M	M	M	M
5	GDR(80) y SGDR(15)	O	O	M	M	M	M	M	M	M	M
6	GRR(80) y SGRR(15)	O	O	M	M	M	M	M	M	M	M
7	CDC(60) y SCDC(15)		O	O	M	M	M	M	M	M	M
8	CRC(60) y SCRC(15)		O	O	M	M	M	M	M	M	M
9	CDR(50) y SCDR(15)		O	O	M	M	M	M	M	M	M
10	CRR(50) y SCRR(15)		O	O	M	M	M	M	M	M	M
11	EADC(60) y BC(60)			O	O	O	M	M	M	M	M
12	EADR(60) y BR(60)			O	O	O	M	M	M	M	M
13	EARC(50) y BC(60)			O	O	O	O	M	M	M	M
14	EARR(50) y BR(50)			O	O	O	O	M	M	M	M
15	EADCC(50) y BC(50)				O	O	M	M	M	M	M
16	EADRC(50) y BR(50)				O	O	M	M	M	M	M
17	EARCC(30) y BC(30)				O	O	M	M	M	M	M
18	EARRC(30) y BR(30)				O	O	M	M	M	M	M
19	DDCA(40)				O	O	O	O	M	M	M
20	DRCA(40)				O	O	O	O	M	M	M
21	Remate de Derecha(15)				O	O	O	O	M	M	M
22	2 vs 1 a la Der(20 ejerc)					O	O	O	M	M	M
23	2 vs 1 al Rev (20 ejerci)					O	O	O	M	M	M
24	RD- Cruzado(20 ejerci)					O	O	O	M	M	M

25	RD- Recto(20 ejerci)					O	O	O	M	M	M
26	ABC(15 ejerci)					O	O	O	O	M	M

Simbología:

21. GDC (Golpe de derecha cruzado) y GRC (Golpe de revés cruzado)
22. GDR (Golpe de derecha recto) y GRR (Golpe de revés recto)
23. BC (Bloqueo Cruzado)
24. BR (Bloqueo Recto)
25. BDC (Bloqueo de derecha cruzado) y BRC (Bloqueo de revés cruzado)
26. BDR (Bloqueo de derecha recto) y BRR (Bloqueo de revés recto)
27. CDC (Corte de derecha cruzado) y CRC (Corte de revés cruzado)
28. CDR (Corte de derecha recto) y CRR (Corte de revés recto)
29. DDCA (Defensa de derecha cortada atrás de la mesa)
30. DRCA (Defensa de revés cortada atrás de la mesa)
31. EADC- Efecto Arriba de derecha cruzado
32. EARC- Efecto Arriba de revés cruzado
33. EADR- Efecto Arriba de derecha recto
34. EARR- Efecto Arriba de revés recto
35. EADCC- Efecto Arriba de derecha cruzado contra efecto abajo
36. EADRC- Efecto Arriba de derecha recto contra efecto abajo
37. EARCC- Efecto Arriba de revés cruzado contra efecto abajo
38. EARCC-Efecto Arriba de revés recto contra efecto abajo
39. La S delante de cada una de las simbologías anteriores significa saque, empleando el golpe correspondiente.
40. Los números que aparecen entre paréntesis significan el máximo nivel de seguridad exigido para la técnica.

Dentro de la tabla el símbolo O, significa que en esa etapa es el objetivo de prioridad o de mayor jerarquía, en tanto el símbolo M significa que durante esa etapa debe mantenerse el nivel alcanzado.

De la tabla # 3 se deduce:

2. En este año se comienza a trabajar los efectos arriba de revés contra bolas cortadas, la técnica defensiva de corte abajo en la larga distancia y algunos ejercicios básicos con 2 y 3 pelotas, además del ABC, desarrollando el cambio de mano y el pivot de las piernas, cada uno de ellos con el máximo nivel de seguridad en cuanto a cantidad de pelotas o ejercicios que deben dominar los atletas en cada uno de los meses y etapas dentro del programa de enseñanza.

PROPUESTA DE HORAS CLASES POR AÑO DE ENSEÑANZA

Se propone 5 frecuencias de 2 horas de clase, igual a 600 minutos semanales.

QUINTO AÑO DE ENSEÑANZA (edad 8-9 años de edad). (Reservas deportivas para las EIDE).

OBJETIVOS GENERALES

5. Ejecutar las habilidades básicas deportivas del Tenis de Mesa, expresadas en lograr el cumplimiento de las normas de **Tercera Categoría del Sistema de Clasificación de Maestría**, como condición básica para ingresar a las EIDE.
6. Participar con éxito en el Sistema Competitivo.
7. Desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas en relación con las habilidades específicas.
8. Crear hábitos de conducta, morales, volitivos y colectivistas basados en los principios de la Educación Socialista.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

7. Consolidar las técnicas básicas del Tenis de Mesa interconectando los contenidos de años precedentes, habilidades de los **Premios de Bronce, Plata y Oro** con niveles de seguridad, precisión y potencia superiores, en correspondencia con los objetivos pedagógicos (cuantitativos) para estas edades.
8. Continuar el desarrollo de la formación básica del atleta de Tenis de Mesa garantizando el logro de los niveles de las habilidades específicas del deporte correspondiente a la **III Categoría del Sistema de Clasificación de Maestría deportiva** mediante el juego.
9. Participar en competencias oficiales.
10. Desarrollar la selección de atletas para el ingreso a las EIDE.
11. Desarrollar hábitos de conducta morales volitivos de colectivismos basados en los principios de la educación socialista.
12. Educar la autoevaluación, la concentración, las relaciones interpersonales, los valores y el respeto a las reglas de juego ante el rendimiento deportivo.

CONTENIDOS:

TÉCNICOS: Comprende todas las técnicas estudiadas en años precedentes, sólo que aumenta el nivel de Seguridad, Precisión y Potencia, con el objetivo de lograr el cumplimiento de las Normas de III Categoría del Sistema de Maestría Deportiva, como condición necesaria para ingresar a los Centros de Alto rendimiento.

FÍSICOS:

1. Ejercicios, juegos de la gimnasia básica y juegos predeportivos que tributen al desarrollo de la resistencia general. Incluir tramos de carrera desde 800 hasta 1300 metros.
2. Ejercicios, juegos de la gimnasia básica y juegos predeportivos que tributen al desarrollo de la velocidad, donde se destaque la frecuencia gestual de movimientos, velocidad de acción y reacción, así como la velocidad de traslación.
3. Ejercicios, juegos de la gimnasia básica y juegos predeportivos que tributen al desarrollo de las capacidades coordinativas, con acento en la agilidad, el ritmo y la orientación espacial.
4. Ejercicios, juegos de la gimnasia básica y juegos predeportivos que tributen al desarrollo de la fuerza. Entre ellos se destacan ejercicios con obstáculos, de suspensión, de tracción y de apoyo. Ejercicios de saltos con una o dos piernas y ejercicios para el desarrollo de los músculos del tronco.
5. Ejercicios y juegos de la gimnasia básica que tributen al desarrollo de la flexibilidad de las articulaciones.
6. **Nota:** Utilizar orientaciones del libro de Nivel I (Pág. 255 a 262)

PREPARACION FISICA ESPECIAL

1. Trabajo en el multibolas simple
2. Trabajo de la velocidad mediante juegos de carrera en zig-zag y de relevos, con el empleo de la raqueta y la pelota.
3. Trabajo de la agilidad mediante elementos específicos del deporte como: figura del ocho, agilidad en la estrella, carrera en Z, Test de recorrido de Vienes modificado para el Tenis de Mesa.

PREPARACION TEORICA-PSICOLOGICA

5. Actualización de Reglas Básicas
6. Teoría sobre Efecto en función de los saques
7. Análisis de videos en función del nuevo contenido
8. Trabajar sobre el aspecto intelectual del niño y sus procesos de Atención, Observación, Representación, Imaginación juicio y de memoria, en función de las competencias.

4	GRR(80) y SGRR (20)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
5	CDC(40) y SCDC(20)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
6	CRC(50) y SCRC(20)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
7	CDR(40) y SCDR(20)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
8	CRR(50) y SCRR(20)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
9	DDCA(50)				O	O	M	M	M	M	M
10	DRCA(50)				O	O	M	M	M	M	M
11	EADC(80) y BC(80)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
12	EARC(60) y BRC(60)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
13	EADR(80) y BR(80)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
14	EARR(60) y BDR(60)	O	M	M	M	M	M	M	M	M	M
15	EADCC(60) y BC(60)			O	O	M	M	M	M	M	M
16	EADRC(60) y BR(60)			O	O	M	M	M	M	M	M
17	EARCC(40) y BRC(40)			O	O	M	M	M	M	M	M
18	EARRC(40) y BR(40)			O	O	O	M	M	M	M	M
19	Remate de Der.(20)				O	O	M	M	M	M	M
20	Remate Revés (10)					O	O	O	M	M	M
21	2 vs 1 a la Der(30ej.)	O	O	O	M	M	M	M	M	M	M
22	2 vs 1 al Rev(30 ej.)	O	O	O	M	M	M	M	M	M	M
23	RD – Cruzado(30 ejer)	O	O	O	M	M	M	M	M	M	M
24	RD – Recto(30 ejerci)	O	O	O	M	M	M	M	M	M	M
25	3 ptos a la Der(20 ejer)		O	O	O	O	M	M	M	M	M
27	3 ptos al Rev(20 ejerc)		O	O	O	O	M	M	M	M	M

28	ABC(20 ejerci)		O	O	O	O	M	M	M	M	M
----	----------------	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Simbología:

21. GDC (Golpe de derecha cruzado) y GRC (Golpe de revés cruzado)
 22. GDR (Golpe de derecha recto) y GRR (Golpe de revés recto)
 23. BC (Bloqueo Cruzado)
 24. BR (Bloqueo Recto)
 25. BDC (Bloqueo de derecha cruzado) y BRC (Bloqueo de revés cruzado)
 26. BDR (Bloqueo de derecha recto) y BRR (Bloqueo de revés recto)
 27. CDC (Corte de derecha cruzado) y CRC (Corte de revés cruzado)
 28. CDR (Corte de derecha recto) y CRR (Corte de revés recto)
 29. DDCA (Defensa de derecha cortada atrás de la mesa)
 30. DRCA (Defensa de revés cortada atrás de la mesa)
 31. EADC- Efecto Arriba de derecha cruzado
 32. EARC- Efecto Arriba de revés cruzado
 33. EADR- Efecto Arriba de derecha recto
 34. EARR- Efecto Arriba de revés recto
 35. EADCC- Efecto Arriba de derecha cruzado contra efecto abajo
 36. EADRC- Efecto Arriba de derecha recto contra efecto abajo
 37. EARCC- Efecto Arriba de revés cruzado contra efecto abajo
 38. EARCC-Efecto Arriba de revés recto contra efecto abajo
 39. La **S** delante de cada una de las simbologías anteriores significa **saque**, empleando el golpe correspondiente.
 40. Los números que aparecen entre paréntesis significan el máximo nivel de seguridad exigido para la técnica.
- Dentro de la tabla el símbolo **O**, significa que en esa etapa es el objetivo de prioridad o de mayor jerarquía, en tanto el símbolo **M** significa que durante esa etapa debe mantenerse el nivel alcanzado.

De la tabla # 4 se deduce:

3. En este año se comienza a trabajar el, **el remate de revés, además de ejercicios básicos con 3 y 4 pelotas**, desarrollando el cambio de mano, el pivote de las piernas y los desplazamientos técnicos, cada uno de ellos con el máximo nivel de seguridad en cuanto a cantidad de pelotas o ejercicios que deben dominar los atletas en la medida que avanza el programa de enseñanza.
4. Además del trabajo fijo del efecto arriba como método para formar y perfeccionar hábitos motores correctos, se recomienda trabajarlo de derecha desde las tres (3) zonas de la mesa y en movimiento, utilizando desplazamientos laterales, entrando- saliendo y utilizando el pivoteo.

PRUEBAS FISICAS

1. Prueba de Agilidad.
2. Velocidad (30m).
3. Movilidad: Flexión Ventral.
4. Fuerza:
 - Planchas.
 - Abdomen.
 - Salto de Longitud.
5. Resistencia Aerobia: 1000m.

PROPUESTA DE HORAS CLASES POR AÑO DE ENSEÑANZA

Se propone 6 frecuencias de 2 horas de clase, igual a 660 minutos semanales.

INSTITUCIÓN: E.I.D.E.

CATEGORIA: SUB- 11 AÑOS

PERIODO: FORMACIÓN - PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1 Desarrollar hábitos de conducta en la actividad así como las cualidades morales y volitivas del Tenista de Mesa.
- 2 Lograr un nivel en la preparación Física General que permita crear luego las bases del desarrollo posterior del jugador.
- 3 Desarrollar el estilo de juego del atleta con todas sus características técnico-tácticas, así como perfeccionar las técnicas básicas y comenzar la especialización de aquellas que se relacionen con su estilo de juego.
- 4 Desarrollar las capacidades motoras como la Movilidad, Rapidez, Agilidad de la Resistencia y la Fuerza.
- 5 Desarrollar el pensamiento táctico de los jugadores para los eventos de Individuales y Dobles, así como las tácticas básicas contra jugadores defensivos y de ataque.
- 6 Desarrollar el nivel competitivo del atleta como objetivo principal de preparación.
- 7 Elevar el nivel teórico, sobre historia nacional e internacional del deporte, figuras relevantes y sus características, las técnicas ofensivas y defensivas, así como los estilos de juego.
- 8 Evaluar los rendimientos motores y técnicos-tácticos del Tenista mediante los Test Pedagógicos.

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

- 1 Gimnasia Básica.
- 2 Deportes Auxiliares: Atletismo, Baloncesto y Natación.

- 3 Ejercicios para el desarrollo de la Velocidad: mejorar la frecuencia de movimientos y la velocidad de carrera.
- 4 Ejercicios para el desarrollo de la Fuerza: emplear medios como el propio peso del cuerpo, pequeñas cargas con pelota medicinal u otro implemento, tracciones, abdominales, saltos con uno o dos pies. Dentro de los procedimientos organizativos empleo esencialmente del circuito para el desarrollo de esta capacidad física.
- 5 Ejercicios para el mantenimiento de la Movilidad.
- 6 Ejercicios para el desarrollo de la Resistencia: desarrollar fundamentalmente la resistencia aerobia de mediana intensidad
- 7 Ejercicios para el desarrollo de las aptitudes de Coordinación y Equilibrio
- 8 Ejercicios para el desarrollo de las combinaciones de la Resistencia a la Rapidez y la Rapidez a la Fuerza.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

1. Ejercicios preparatorios para el desarrollo de la técnica
 - * Swing imaginario de una o más técnicas combinadas.
 - * Juegos de sombras
 - * Desplazamientos Simples y Complejos.
2. Desarrollo de la fuerza especial del tren inferior y superior
 - * Saltos y carreras cortas (mediana y alta intensidad).
 - * Lanzamientos de Pelotas Medicinales, Abdominales, Planchas y tracciones (poca y media intensidad).
3. Desarrollo de la rapidez especial del tren inferior y superior
 - * Desplazamientos en la zona de 3 metros, por el esquema de 8 (repetir con máxima intensidad).
 - * Desplazamientos sin pelotas en un área de 3 metros con imitación de golpes (repetir con máxima intensidad).
 - * Carreras cortas de 5,10,15,30 metros (rep. con máxima intensidad)
 - * Swing imaginario de una técnica o dos combinadas (por tiempos a media y máxima intensidad).

- * Saltos de lado con las dos piernas a través de banco gimnástico (media y máxima intensidad) repeticiones o tiempo.
- * Saltos con una pierna hacia delante sin carrera de impulso (rept. máxima intensidad)
- * Entrenamiento con muchas bolas para la velocidad de reacción (por rep. 30 o tiempo y con punto fijo o indistinto)

PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA

1 Perfeccionamiento de (I) :

- La postura básica de acuerdo con los estilos de juegos.
- Los movimientos de piernas.
- Las técnicas fundamentales.
- Servicio largo sin efecto.
- Servicio corto con o sin efecto abajo de revés y derecha.
- Recibo corto con y sin efecto.
- Recibo sobre servicios largos para jugadores ofensivos con efecto arriba o golpes rápidos de derecha o revés.
- Recibo sobre servicios largos para los jugadores defensivos de revés y derecha.

2 Desarrollo de (I) :

- La técnica de derecha con swing corto elevando el ritmo de ejecución, la dirección y la seguridad.
- La técnica de derecha con swing largo y en movimiento.
- La técnica de revés elevando el ritmo de ejecución, la dirección, y la seguridad. Diagonales o rectos.
- La técnica del efecto arriba de derecha contra bolas rápidas y bolas con efecto abajo.
- La técnica de bloqueo con cambios de velocidad de derecha y revés.
- El doble corte sobre la mesa sin y con efecto abajo.
- La técnica del corte del jugador defensivo de derecha, de revés y por el centro.

- La técnica del corte del jugador defensivo en el punto medio y alto.

3 Enseñanza de (I) :

- Servicio largo con efecto arriba.
- Servicio corto con efecto lateral de revés y derecha.
- Servicio lanzado y estimulación a la creatividad y combinación.
- Recibo sobre servicios largos para los jugadores defensivos por el centro de la mesa.
- Recibo sesgado.
- Remate del jugador lapicero de puntos contra el efecto abajo.
- Remate contra la defensa de vela.
- Remate de derecha contra el efecto arriba lento.
- Golpe de revés contra el efecto abajo del contrario.
- Efecto arriba lento contra el efecto abajo.
- Técnica del efecto arriba de revés contra el efecto abajo.
- Los ángulos de la Raqueta en el bloqueo contra el efecto arriba lento y rápido.
- Bloqueo o botepronto del lapicero contra la bola sin y con efecto abajo.
- Los cortes variados con pequeños movimientos mediante el uso de la muñeca.
- La técnica de ataque de revés del jugador defensivo contra la dejada.
- La postura, Punto de impacto y el Ángulo de la raqueta en el corte abajo contra el efecto arriba lento y rápido.

ENSEÑANZA Y DESARROLLO DE LAS TACTICAS BASICAS

1 Desarrollo de (I):

- La táctica según la dirección de los tiros.

- La táctica según la longitud del vuelo de la pelota y su colocación, cortas, medias y largas.
- La táctica de los efectos y la fuerza en los tiros.
- La táctica del servicio y el ataque a la tercera pelota.
- La táctica básica contra jugadores defensivos activos y pasivos(servicios, recibos, golpes ofensivos, dejadas y remates). La táctica de los 12 golpes.

2 Enseñanza de (I) :

- La táctica individual en el servicio. Y el recibo
- La táctica del recibo y el ataque a la cuarta pelota.
- La táctica básica contra jugadores de ataque, servicios, recibos, golpes ofensivos y defensivos.
- La táctica básica de los jugadores defensivos contra los ofensivos servicios, recibos, cambios de efecto, ataques ETC. La táctica de los 12 golpes.
- Las tácticas básicas en los juegos de dobles.
- Mediante el servicio, el recibo y la dirección de los tiros

PREPARACIÓN TEÓRICA- PSICOLÓGICA

- 1 Actualización o cambios de las reglas del Tenis de Mesa.
- 2 Conferencias sobre la Metodología del Entrenamiento.
- 3 Análisis de los contrarios (nivel técnico-táctico, y psicológico)
- 4 Análisis de partidos de mayor nivel de juego.
- 5 Llevar su diario particular donde controle sus experiencias positivas o negativas en competencias, el nivel individual de los contrarios, sus tácticas ETC.
- 6 Motivar al tenista y exigirle resultados en el entrenamiento y en las competencias.

- 7 Desarrollarle el colectivismo por su equipo.
- 8 Estimular y desarrollar la iniciativa en el juego, buscando flexibilidad de mente en la táctica, la decisión, audacia, perseverancia y firmeza.
- 9 Desarrollar mediante los entrenamientos técnico-tácticos, los Stress competitivos con el tanteo favorable o desfavorable.
- 10 Desarrollar en los entrenamientos condiciones similares a las de la competencia.

SISTEMA DE EVALUACION

PRUEBAS FISICAS

1. Recorrido de Agilidad.
2. Velocidad: 30m.
3. Movilidad: Flexión Ventral.
4. Fuerza: Planchas 20". Abdomen 20". Salto de Longitud.
5. Toque de Vallas: 20"
6. Resistencia Aerobia: 1000m.

DISTRIBUCION DE LOS % DE LA PREPARACIÓN EN EL PROGRAMA

1.	Componentes	% Inicial	% Final
2.	Preparación Física General	20 %	10 %
3.	Preparación Especial	7 %	8 %
4.	Preparación Técnico-Táctica	57%	65 %
5.	Preparación Teórica- Psicológica	6 %	5 %

6.	Juego	10 %	12 %
7.	Cantidad de Semanas	52 semanas	
8.	Cantidad de horas Semanales	15 horas	
9.	Cantidad de horas en el Año	780 horas	

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

- Sub-sistema del deporte de alto rendimiento Tenis de Mesa (libro rojo) tomo #1 páginas de la 63 a la 65.
- Manual de Nivel I Internacional

En la etapa de la preparación Física se incrementan, es importante la utilización de los Deportes Auxiliares para el desarrollo de las habilidades y la resistencia general.

Deben incluirse ejercicios para el desarrollo de la coordinación y el Equilibrio y la priorización de la Rapidez y la Fuerza. La preparación técnica debe seguir cuidadosamente el desarrollo de las técnicas fundamentales, principalmente la postura básica y los movimientos de piernas.

Las técnicas deben trabajarse mediante las combinaciones de dos o más, exigiendo la seguridad, la Velocidad, la Fuerza, Efecto y dirección de los tiros.

Es importante prestar atención al desarrollo de la técnica de los servicios y los recibos, este último como elemento táctico dentro del Tenis de Mesa.

La táctica en este nivel ya cobra gran importancia por las exigencia competitivas que tienen estos jugadores en los eventos nacionales a su nivel; esta debe ser de forma general y especial; la general estará dada por la calidad de los entrenamientos y los ejercicios prácticos; y la

especial por el carácter individual de acuerdo con los estilos de los jugadores y sus características, de los entrenamientos y sus ejercicios. En este nivel de E.I.D.E es importante estimular la creatividad y la iniciativa del Tenista de Mesa.

Las tácticas del servicio y el ataque y el recibo y el ataque, así como la defensa activa y pasiva, son elementos principales de la táctica del jugador en esta etapa.

La educación política e ideológica y el desarrollo de las cualidades morales y volitivas en estos atletas cobran una gran importancia por sus perspectivas futuras de representantes nacionales.

Los test pedagógicos y el control estadístico del trabajo técnico-táctico, es importante en este nivel, a fin de que el entrenador pueda realizar modificaciones en sus planes de preparación de acorde con las necesidades del grupo o atleta en especial.

En la preparación teórica se debe profundizar en aspectos como: la educación del atleta en la competencia, disciplina, calentamiento, orientaciones tácticas del entrenador, trabajo de banco en eventos por equipos etc. Se debe comenzar el estudio de las técnicas ofensivas y defensivas así como las tácticas básicas y los estilos de juego.

El interés competitivo en este nivel de E.I.D.E es objetivo de todos por lo que representa en el contexto nacional por tal motivo es necesario preparar y estimular este aspecto; como parte de la lucha de contrarios en este deporte.

Es necesario reflejar los resultados de los test pedagógicos físicos, técnicos y competitivos, por medio de la expresión del entrenador y en murales donde sea visible por todos, educando de esta forma en el atleta el espíritu de lucha mediante las metas por superar sus resultados y a su vez el de sus compañeros.

INSTITUCION: E.I.D.E.
CATEGORIA: SUB- 13 AÑOS
PERIODO: DESARROLLO

OBJETIVO GENERAL: Transitar desde la III de Categoría de Maestría Deportiva hasta I Categoría (ver Sistema de Clasificación de Maestría Deportiva, acápite 4 b) y ubicarse entre los 12 primero de su categoría competitiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 9 Desarrollar hábitos de conducta en la actividad así como las cualidades morales y volitivas del Tenista de Mesa.
- 10 Lograr un nivel en la preparación Física General que permita crear luego las bases del desarrollo posterior del jugador.
- 11 Desarrollar el estilo de juego del atleta con todas sus características técnico-tácticas, así como perfeccionar las técnicas básicas y comenzar la especialización de aquellas que se relacionen con su estilo de juego.
- 12 Desarrollar las capacidades físicas como la movilidad, velocidad, fuerza, resistencia y capacidades coordinativas.
- 13 Desarrollar el pensamiento táctico de los jugadores para los eventos de Individuales y Dobles, así como las tácticas básicas contra jugadores defensivos y de ataque.
- 14 Desarrollar el nivel competitivo del atleta como objetivo principal de preparación.
- 15 Elevar el nivel teórico, sobre historia nacional e internacional del deporte, figuras relevantes y sus características, las técnicas ofensivas y defensivas, así como los estilos de juego.
- 16 Evaluar los rendimientos motores y técnicos-tácticos del tenista de mesa mediante los Test Pedagógicos.

CONTENIDOS:

A – PREPARACION FISICA GENERAL

- 9 Gimnasia Básica.
- 10 Deportes Auxiliares: Atletismo, Baloncesto y Natación.

- 11 Ejercicios para el desarrollo de la Velocidad.
- 12 Ejercicios para el desarrollo de la Fuerza: dentro de ello se destaca el trabajo de la fuerza-resistencia. En esta categoría se inicia el trabajo de los ejercicios especiales de los movimientos de arranque y envión, los cuales sirven de base para la coordinación de los movimientos y se utilizan para el trabajo de la fuerza explosiva.
- 13 Ejercicios para el mantener los niveles obtenidos en categorías anteriores en el trabajo de la Movilidad.
- 14 Ejercicios para el desarrollo de la Resistencia: se deben seleccionar ejercicios que tributen al desarrollo de la resistencia general y de la resistencia a la fuerza. Desarrollar esencialmente la resistencia de corta y media duración.
- 15 Ejercicios para el desarrollo de las aptitudes de Coordinación y Equilibrio: poner énfasis en ejercicios que perfeccionen el desarrollo de la motricidad fina.

B – PREPARACION FISICA ESPECIAL

4. Ejercicios preparatorios para el desarrollo de la técnica
 - * Swing imaginario de una o más técnicas combinadas.
 - * Juegos de sombras
 - * Desplazamientos Simples y Complejos.
5. Desarrollo de la fuerza especial del tren inferior y superior
 - * Saltos y carreras cortas (mediana y alta intensidad).
 - * Lanzamientos de Pelotas Medicinales, Abdominales, Planchas y tracciones (poca y media intensidad).
6. Desarrollo de la rapidez especial del tren inferior y superior
 - * Desplazamientos en la zona de 3 metros, por el esquema de 8 (repetir con máxima intensidad).
 - * Desplazamientos sin pelotas en un área de 3 metros con imitación de golpes (repetir con máxima intensidad).
 - * Carreras cortas de 5,10,15,30 metros (rep. Con máxima intensidad)
 - * Swing imaginario de una técnica o dos combinadas (por tiempos a media y máxima intensidad).
 - * Saltos de lado con las dos piernas a través de banco gimnástico (media y máxima intensidad) repeticiones o tiempo.
 - * Saltos con una pierna hacia delante sin carrera de impulso (rept. Máxima intensidad)
 - * Entrenamiento con muchas bolas para la velocidad de reacción (por rep. 30 o tiempo y con punto fijo o indistinto)

C – PREPARACION TECNICO-TACTICA

4 Perfeccionamiento de (I) :

- La postura básica de acuerdo con los estilos de juegos.
- Los movimientos de piernas.
- Las técnicas fundamentales.
- Servicio largo sin efecto.
- Servicio corto con o sin efecto abajo de revés y derecha.
- Recibo corto con y sin efecto.
- Recibo sobre servicios largos para jugadores ofensivos con efecto arriba o golpes rápidos de derecha o revés.
- Recibo sobre servicios largos para los jugadores defensivos de revés y derecha.

5 Desarrollo de (I) :

- La técnica de derecha con swing corto elevando el ritmo de ejecución, la dirección y la seguridad.
- La técnica de derecha con swing largo y en movimiento.
- La técnica de revés elevando el ritmo de ejecución, la dirección, y la seguridad. Diagonales o rectos.
- La técnica del efecto arriba de derecha contra bolas rápidas y bolas con efecto abajo.
- La técnica de bloqueo con cambios de velocidad de derecha y revés.
- El doble corte sobre la mesa sin y con efecto abajo.
- La técnica del corte del jugador defensivo de derecha, de revés y por el centro.
- La técnica del corte del jugador defensivo en el punto medio y alto.

6 Enseñanza de (I) :

- Servicio largo con efecto arriba.
- Servicio corto con efecto lateral de revés y derecha.
- Servicio lanzado y estimulación a la creatividad y combinación.
- Recibo sobre servicios largos para los jugadores defensivos por el centro de la mesa.

- Recibo sesgado.
- Remate del jugador lapicero de puntos contra el efecto abajo.
- Remate contra la defensa de vela.
- Remate de derecha contra el efecto arriba lento.
- Golpe de revés contra el efecto abajo del contrario.
- Efecto arriba lento contra el efecto abajo.
- Técnica del efecto arriba de revés contra el efecto abajo.
- Los ángulos de la Raqueta en el bloqueo contra el efecto arriba lento y rápido.
- Bloqueo o botipronto del lapicero contra la bola sin y con efecto abajo.
- Los cortes variados con pequeños movimientos mediante el uso de la muñeca.
- La técnica de ataque de revés del jugador defensivo contra la dejada.
- La postura, Punto de impacto y el Ángulo de la raqueta en el corte abajo contra el efecto arriba lento y rápido.

ENSEÑANZA Y DESARROLLO DE LAS TACTICAS BASICAS

3 Desarrollo de (I):

- La táctica según la dirección de los tiros.
- La táctica según la longitud del vuelo de la pelota y su colocación, cortas, medias y largas.
- La táctica de los efectos y la fuerza en los tiros.
- La táctica del servicio y el ataque a la tercera pelota.
- La táctica básica contra jugadores defensivos activos y pasivos(servicios, recibos, golpes ofensivos, dejadas y remates). La táctica de los 12 golpes.

4 Enseñanza de (I) :

- La táctica individual en el servicio.
- La táctica individual en el recibo.
- La táctica del recibo y el ataque a la cuarta pelota.
- La táctica básica contra jugadores de ataque, servicios, recibos, golpes ofensivos y defensivos.

- La táctica básica de los jugadores defensivos contra los ofensivos servicios, recibos, cambios de efecto, ataques ETC. La táctica de los 12 golpes.
- Las tácticas básicas en los juegos de dobles.
- Mediante el servicio.
- Mediante el recibo.
- Mediante la dirección de los tiros.

D – PREPARACION TEORICA- PSICOLOGICA

11 Actualización o cambios de las reglas del Tenis de Mesa.

12 Resultados de competencias Nacionales e Internacionales.

13 Conferencias sobre la Metodología del Entrenamiento.

14 Análisis de los contrarios (nivel técnico-táctico, y psicológico)

15 Análisis de partidos de mayor nivel de juego.

16 Llevar su diario particular donde controle sus experiencias positivas o negativas en competencias, el nivel individual de los contrarios, sus tácticas ETC.

17 Motivar al tenista y exigirle resultados en el entrenamiento y en las competencias.

18 Desarrollarle el colectivismo por su equipo.

19 Estimular y desarrollar la iniciativa en el juego, buscando flexibilidad de mente en la táctica, la decisión, audacia, perseverancia y firmeza.

20 Desarrollar mediante los entrenamientos técnico-tácticos, los Stress competitivos con el tanteo favorable o desfavorable.

21 Desarrollar en los entrenamientos condiciones similares a las de la competencia.

METODOS: Demostración, imitación, repetición estándar, juegos.

MEDIOS: Raquetas, pelotas, mesas, net, espejo, videos, láminas, libros, folletos.

SISTEMA DE EVALUACIÓN: Se utilizaran la evaluación frecuente, junto con las normas del Sistema de Clasificación de la Maestría Deportiva. Es necesario destacar que según los ritmos de crecimiento, al principio todos son IIIa Categoría, pero en la medida que transitan van pasando a II categoría y a I Categoría y esto se debe tener en cuenta para el plan individual así como para la evaluación en sus diferentes momentos.

PRUEBAS FISICAS

1. Velocidad: 30m.
2. Fuerza: Tracciones en barras. Abdomen (30"). Salto de Longitud. 15 saltos continuos (con Pie Derecho y luego Pie Izquierdo).
3. Toque de vallas en 20" y 40".
4. Resistencia Aerobia: 1500m.

E – DISTRIBUCION DE LOS % DE LA PREPARACION EN EL PROGRAMA

10.	Componentes	% Inicial	% Final
11.	Preparación Física General	20 %	10 %
12.	Preparación Especial	10 %	15 %
13.	Preparación Técnico-Táctica	57%	60 %
14.	Preparación Teórica- Psicológica	3 %	2 %
15.	Juego	10 %	12 %
16.	Cantidad de Semanas	52 semanas	
17.	Cantidad de horas Semanales	15 horas	
18.	Cantidad de horas en el Año	780 horas	

F – ORIENTACIONES METODOLOGICAS

En la etapa de la preparación Física se incrementan, es importante la utilización de los Deportes Auxiliares para el desarrollo de las habilidades y la resistencia general.

Deben incluirse ejercicios para el desarrollo de la coordinación y el Equilibrio y la priorización de la Rapidez y la Fuerza. La preparación técnica debe seguir cuidadosamente el desarrollo de las técnicas fundamentales, principalmente la postura básica y los movimientos de piernas.

Las técnicas deben trabajarse mediante las combinaciones de dos o más, exigiendo la seguridad, la Velocidad, la Fuerza, Efecto y dirección de los tiros.

Es importante prestar atención al desarrollo de la técnica de los servicios y los recibos, este último como elemento táctico dentro del tenis de mesa.

La táctica en este nivel ya cobra gran importancia por las exigencia competitivas que tienen estos jugadores en los eventos nacionales a su nivel; esta debe ser de forma general y especial; la general estará dada por la calidad de los entrenamientos y los ejercicios prácticos; y la especial por el carácter individual de acuerdo con los estilos de los jugadores y sus características, de los entrenamientos y sus ejercicios. En este nivel de E.I.D.E es importante estimular la creatividad y la iniciativa del Tenista.

Las tácticas del servicio y el ataque y el recibo y el ataque, así como la defensa activa y pasiva, son elementos principales de la táctica del jugador en esta etapa.

La educación política e ideológica y el desarrollo de las cualidades morales y volitivas en estos atletas cobran una gran importancia por sus perspectivas futuras de representantes nacionales.

Los test pedagógicos y el control estadístico del trabajo técnico-táctico es importante en este nivel, a fin de que el entrenador pueda realizar modificaciones en sus planes de preparación de acorde con las necesidades del grupo o atleta en especial.

En la preparación teórica se debe profundizar en aspectos como: la educación del atleta en la competencia, disciplina, calentamiento, orientaciones tácticas del entrenador, trabajo de banco en eventos por equipos etc. Se debe comenzar el estudio de las técnicas ofensivas y defensivas así como las tácticas básicas y los estilos de juego.

El interés competitivo en este nivel de E.I.D.E es objetivo de todos por lo que representa en el contexto nacional por tal motivo es necesario preparar y estimular este aspecto; como parte de la lucha de contrarios en este deporte.

Es necesario reflejar los resultados del ranking nacional, así como de los test pedagógicos físicos, técnicos y competitivos, por medio de la expresión del entrenador y en murales donde sea visible por todos, educando de esta forma en el atleta el espíritu de lucha mediante las metas por superar sus resultados y a su vez el de sus compañeros.

INDICACIONES METODOLÓGICAS DEL PERIODO DE DESARROLLO:

Después de la iniciación, ya se establecen los jugadores que constituyen la “reserva deportiva” para las EIDEs y van a comenzar el período de desarrollo, después de cumplir con las normas de III categoría y estar entre los 16 mejores del país. En este nuevo período, va a desarrollar su personalidad técnico-táctica (Sistema y Estilo de juego), física y psicológica.

Durante esta etapa el volumen, intensidad y la complejidad de los esfuerzos exigidos a los niños crecen constantemente y se abordan de modo simultáneo todos los tipos de preparación.

Al lado de los objetivos pedagógicos, los objetivos de éxitos deportivos toman una nueva e importante dimensión, partiendo del supuesto que ha cumplimentado 5 años de larga formación técnica y de desarrollo de habilidades específicas, que tuvieron como base el período sensitivo de la rapidez.

Preparación Técnica

El objetivo principal en esta etapa es la definición del Sistema de juego y su estilo para cada jugador(a), a partir de los 5 sistemas reconocidos en la actualidad (Libro Avanzado de ITTF), a partir del desarrollo de los procedimientos técnicos necesarios en cada sistema y para cada jugador, comienza ya una etapa de especialización.

Aumenta el grado de automatización y eficacia de los procedimientos técnicos enseñados, aumentando las exigencias de precisión en la mesa.

Se le debe prestar mucha atención a la ejecución del Top Spin en todas sus variantes, su devolución, las dejadas, las pelotas en globo, los diferentes tipos de saques y devolución. Esta es una etapa para dejar bien claro que en la actualidad el promedio de golpes para realizar un punto es de 3.8, por lo cual al saque, devolución, tercera pelota y cuarta pelota hay que dedicarle mucho tiempo en la planificación, repetimos considerando el sistema y estilo de juego de cada jugador(a).

Se debe prestar mucha atención a la corrección de errores de aquellos malos hábitos que deben ser absolutamente corregidos, incluso a los que a simple vista parece que no tienen gran importancia, tales como: La flexión de las piernas y el paso del peso del cuerpo de una pierna a la otra.

Se debe utilizar compañeros de mayor nivel técnico, es un medio excelente de progreso, lo que hoy en día se reconoce como Sparring.

Se concede poco a poco, en el marco de un entrenamiento polivalente, más atención a los golpes que cada jugador(a) prefiere ejecutar, en la segunda mitad de este período hay una individualización más notoria del entrenamiento.

La intensidad de los esfuerzos crece sustancialmente con relación al período precedente, debiendo realizarse el perfeccionamiento técnico repitiendo los golpes a mucha velocidad a través del método de multibola y con compañeros.

Por otra parte los ejercicios van siendo más complejos por la combinación indispensable de los diferentes procedimientos técnicos asimilados.

Se debe aplicar el cumplimiento del Sistema de Clasificación de la Maestría Deportiva no menos de dos veces al año, en la aspiración de lograr norma de I Categoría al culminar el período.

Preparación Técnico-táctica

El número e importancia de las competiciones aumenta, es la etapa de definir sistema y estilo de juego, pero este proceso sólo es posible realizar a través del juego y la competencia, donde se manifiestan las virtudes y debilidades de cada Jugador(a).

En esta etapa el dominio de esquemas tácticos a partir de la individualización adquiere un carácter de Ley.

La intensidad de competiciones aumenta no sólo en su rango de edad, sino con categorías superiores, buscando la manifestación del umbral de posibilidades de los jugadores(a), deben de jugar al año de manera oficial no menos de 70 partidos y no más de 100.

Debe de insistirse en desarrollar la capacidad de variar el efecto de los cortes y del Top Spin, pasar del Top Spin al remate o remate de efecto, del contraataque a la defensa y viceversa, y cuidar las primero 4 pelotas.

Preparación física

En este período la importancia de la preparación física específica aumenta, se deben trabajar los grupos musculares empleados en el momento de la ejecución de los diferentes gestos y se debe mejorar la movilidad de las articulaciones respectivas con ejercicios complejos que tengan una influencia simultánea en varios grupos musculares.

En lo concerniente a capacidades de base, la rapidez de ejecución de los gestos y la destreza permanecen en primer orden, debiendo ser ejecutados los ejercicios de fuerza y de resistencia de tal manera que no limiten la rapidez de ejecución de las técnicas evitando así crear barreras de velocidad.

La preparación física debe realizarse al final de los entrenamientos técnicos (20 a 30 minutos) pero debe dedicarse por lo menos dos sesiones a la semana a este trabajo en un período de base y luego disminuir a una acercándose las principales competiciones.

Preparación psicológica

Aparte de la preparación psicológica de base, que apunta sobre los aspectos generales de la educación, se insiste ahora en una preparación psicológica especial que se interesa por el desarrollo de cualidades específicas del jugador(a) del Tenis de Mesa.

Con la prioridad al objetivo de éxitos deportivos, esta preparación adquiere una importancia creciente. El comportamiento durante las competencias no debe analizarse únicamente a través del prisma de los resultados obtenidos, sino, sobre todo, en función de la manera en que ha sido llevado el encuentro: con miedo o con coraje; con relajamiento o crispación; con confianza en sí mismo o sin ella, con buena concentración o sin ella; y otros indicadores que nos hablan de un estado óptimo o no de disposición combativa.

Preparación Teórica

Este tipo de preparación aumenta debido al mayor nivel de comprensión de los jugadores, se ha desarrollado el pensamiento abstracto, ya la imitación no es la base para el desarrollo, este elemento define mucho en la aplicación del método analítico en la preparación.

Ya el jugador(a) ha adquirido una cierta experiencia y comprende más fácilmente lo que es útil para su juego y el significado de las indicaciones del entrenador, el modo de perfeccionamiento de determinados golpes o los medios de mejorar sus capacidades físicas.

Es la etapa donde debe estimularse al jugador(a) para la construcción de su sistema y estilo de juego, y dejarlos jugar solos de manera de que busquen soluciones creativas sin la ayuda del entrenador.

ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO: La **tercera** y última etapa comienza desde los 13 años aproximadamente y su objetivo lo constituye la adquisición de maestría de clase internacional.

INSTITUCIÓN: E.I.D.E ó Equipos Nacionales

CATEGORÍA: SUB-15 AÑOS

PERIODO: PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL: Transitar desde la de Categoría de Maestría Deportiva hasta la Categoría de Aspirante a Maestro, ubicarse entre los 12 primeros del ranking de Cuba

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1 Perfeccionamiento e individualización de la preparación físico-técnica.
- 2 Preparación Física, General y Especial con cargas sub-máximas y máximas.
- 3 Desarrollar las combinaciones motoras de resistencia a la Rapidez y la Fuerza así como la Fuerza rápida.
- 4 Elevar los niveles de la resistencia general y especial.
- 5 Perfeccionar las técnicas fundamentales y los elementos técnico-tácticos de su estilo de juego.
- 6 Alcanzar un nivel competitivo estable en condiciones difíciles de competencia.
- 7 Incrementar el nivel teórico de los estilos de juego.
- 8 Continuar desarrollando los análisis tácticos del juego de los contrarios y del suyo propio.
- 9 Alcanzar un nivel competitivo estable en condiciones difíciles de competencias.

A – PREPARACION FISICA GENERAL

- 1 Gimnasia Básica.
- 2 Deportes Auxiliares: Atletismo, Baloncesto, Natación, Bádminton.
- 3 Ejercicios para el desarrollo de la rapidez.

- 4 Ejercicios para el desarrollo de la fuerza.
- 5 Ejercicios para el desarrollo de la Movilidad.
- 6 Ejercicios para el desarrollo de la Resistencia.
- 7 Ejercicios para el desarrollo de las Aptitudes de coordinación y equilibrio.
- 8 Ejercicios para el desarrollo de la Resistencia a la Fuerza, a la Rapidez y la Fuerza Rápida.

B – PREPARACION FISICA ESPECIAL

1. – Ejercicios Preparatorios para el desarrollo de la Técnica.
 - Swing Imaginarios de una o más técnicas combinadas y contra variedad de tiros.
 - Juegos de Sombras de 3, 5 y 7 golpes partiendo del servicio; o 2, 4 y 6 golpes a partir del recibo.
 - Movimientos de piernas imaginando varios tipos de tiros del contrario (efectos, rápidos, cortos, etc.) así como su dirección.
2. Desarrollo de la Fuerza Especial
 - Desplazamientos en la zona de 3 metros (rep. Con máxima intensidad)
 - Carreras de 10 a 60 metros (rep. Con máxima intensidad).
 - Desplazamientos en la zona de 3 metros con imitación de golpes (rep. Con máxima intensidad).
 - Swing imaginario de una técnica o dos combinadas (por tiempos a máxima intensidad).
 - Saltos con dos piernas sobre un banco y con una pierna hacia delante sin carrera de impulso.
 - Entrenamiento con muchas pelotas.
3. Desarrollo de la resistencia a la rapidez
 - Entrenamiento en circuito de 4 a 8 ejercicios (por rept. O por tiempo y el descanso entre 30 y 60 segundos).

C – PREPARACION TECNICO TACTICO

1 Perfeccionamiento de (I):

- La Postura Básica y los movimientos de piernas.

- Servicio largo sin efecto.
- Servicio largo con efecto arriba.
- Servicio corto con efecto lateral de revés y derecha.
- Servicios Lanzados con variados efectos y colocación.
- Servicios largos para jugadores ofensivos con efecto arriba o golpes rápidos de derecha y revés.
- Recibo corto sin y con efecto.
- Recibo de revés o derecha del jugador defensivo sobre servicios largos.
- Recibo por el centro de la mesa del jugador defensivo sobre servicios largos.
- Recibo sesgado de derecha y revés.
- La Técnica de derecha con swing corto elevando el ritmo de ejecución, la dirección y la seguridad.
- La Técnica de derecha con swings largos y en movimientos para el remate decisivo.
- Remate del jugador lapicero de puntos contra el efecto abajo.
- Remate contra la defensa de vela.
- Remate de derecha contra el efecto abajo.
- La Técnica de Revés, elevando el ritmo de ejecución, la dirección y la seguridad, diagonales y rectos.
- La técnica de revés contra el efecto abajo del contrario.
- La Técnica de Efecto Arriba de derecha contra bolas rápidas y bolas con efecto abajo.
- Efecto arriba lento contra el efecto abajo.
- La técnica del efecto arriba de revés contra bolas rápidas y con efecto abajo.
- La Técnica de Bloqueo con cambios de velocidad.
- Los ángulos de la raqueta en el bloqueo según los tiros lentos y rápidos.
- Bloqueo del lapicero contra la bola sin y con efecto abajo.
- Doble corte sobre la mesa sin y con efecto abajo.
- Los cortes variados con pequeños movimientos mediante la utilización de la muñeca.
- La Técnica del Corte del jugador defensivo de derecha, revés y por el centro así como en el punto alto e intermedio.

- La técnica de ataque de revés del jugador defensivo contra la dejada.
- La postura, el punto de impacto y el ángulo de la raqueta en el corte abajo contra el remate.
- La postura, el punto de impacto y el ángulo de la raqueta en el corte abajo contra el efecto arriba lento y rápido.

2 Desarrollo del (I) :

- La técnica del efecto arriba de revés contra los tiros rápidos.
- La técnica del corte del jugador defensivo en el punto bajo de descenso.
- Algunas técnicas de ataque del jugador defensivo de acuerdo con su estilo.

3 Desarrollo y Perfeccionamiento de las Tácticas Básicas

- Según la dirección de los tiros
- Según la longitud del vuelo de la pelota y su colocación cortas medias o largos.
- De los Efectos y la Fuerza de los tiros.
- Individual en el Servicio.
- Individual en el Recibo.
- Del Servicio y el ataque a la 3ra y 5ta pelota.
- Del recibo y el ataque a la 4ta y 6ta pelota.
- Contra jugadores defensivos, activos y pasivos (Servicios, Recibos, golpes ofensivos, dejadas y remates) los 12 golpes.
- Contra jugadores de ataque (servicios, recibos, golpes ofensivos, y defensivos).
- De los jugadores defensivos contra ofensivos (Servicio, recibos, cambios de efecto, ataques, etc.) los 12 golpes
- Desarrollo de la táctica en los dobles.
- Mediante el Servicio
- Mediante el Recibo
- Mediante la Dirección de los Tiros.

D – PREPARACION TEORICA- PSICOLOGICA:

1. Actualización de las reglas del Tenis de Mesa.

2. Análisis de videos de los contrarios.
3. Análisis de los entrenamientos.
4. Observación de partidos de nivel y estudiarlos.
5. Continuar con el diario del deportista.
6. Desarrollar la iniciativa propia en el juego.
7. Elevar el rigor y la exigencia personal en la preparación.
8. Elevar el Stress competitivo en los entrenamientos técnico-táctico.
9. Modelar los entrenamientos técnico-tácticos en condiciones similares a la competencia.

METODOS: Demostración, imitación, repetición estándar, juegos.

MEDIOS: Raquetas, pelotas, mesas, net, espejo, videos, láminas, libros, folletos.

SISTEMA DE EVALUACIÓN: Se utilizaran la evaluación frecuente, junto con las normas del Sistema de Clasificación de la Maestría Deportiva.

PRUEBAS FISICAS

1. Velocidad: 30m.
2. Fuerza: Tracciones en barras. Abdomen (30"). Salto de Longitud. 15 saltos continuos (con Pie Derecho y luego Pie Izquierdo). Test de Fuerza máxima: De Brazos, De Tronco, De Piernas.
3. Toque de vallas en 30" y 60".
4. Resistencia Aerobia: 1500m.

F – DISTRIBUCION DE LOS % DE LA PREPARACION EN EL PROGRAMA

	Componentes	% Inicial	% Final
1.	Preparación Física General	20 %	10 %

2.	Preparación Especial	7 %	8 %
3.	Preparación Técnico-Táctica	57 %	65 %
4.	Preparación Teórica- Psicológica	6 %	5 %
5.	Juego	10 %	12 %
6.	Cantidad de Semanas	52 semanas	
7.	Cantidad de horas Semanales	15 horas	
8.	Cantidad de horas en el Año	780 horas	

G – ORIENTACIONES METODOLOGICAS

En esta categoría de EIDE las tareas de la preparación cobran una mayor importancia hacia el logro de resultados deportivos, dado el nivel competitivo de la misma en los eventos nacionales y lo que representan a los intereses de provincia y nación.

Como se puede apreciar en esta etapa del proceso de enseñanza del Tenis de Mesa el desarrollo y perfeccionamiento son aspectos constante en lo físico y técnico, dado el grado de especialización que necesitan y los años de trabajo anterior.

El trabajo individual y el carácter especializado del proceso de entrenamiento es el secreto de los triunfos en las competencias, por lo cual los entrenadores dentro de su planificación general deben tener presente la individualidad.

Los niveles de la preparación física general deben seguir elevándose y especializar las combinaciones de la resistencia a la rapidez, a la fuerza y la fuerza rápida.

Desarrollar y perfeccionar los aspectos técnicos con un carácter más especial y de acorde a los estímulos y necesidades del jugador.

En lo adelante el entrenador debe tenerse en cuenta algunos casos particulares de atletas que puedan tener varios objetivos fundamentales competitivos en el año, lo cual permite y obliga al entrenador a tener variantes o planificar para ese caso o varios casos mediante una doble periodización.

No se puede olvidar en este nivel la importancia de la preparación política-ideológica, moral y volitiva en estas edades, ya que constituyen la base espiritual de la preparación en su conjunto y los resultados deportivos.

INSTITUCIÓN: EIDE y Equipos Nacionales
CATEGORÍA: SUB-18 y Mayores
PERIODO: PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVOS GENERALES:

1. Consolidar y perfeccionar la formación integral del atleta acorde a los principios de la moral socialista y del pensamiento del Comandante en Jefe.
2. Perfeccionar la Preparación Física y Técnico-Táctica del deportista en el Tenis de Mesa, alcanzando la categoría de “Maestro” según el Sistema de Clasificación de la Maestría Deportiva y ubicarse entre los 12 primeros del ranking nacional.
3. Alcanzar el alto nivel competitivo internacional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

2. Perfeccionamiento e individualización de la preparación.
3. Elevar los niveles de Resistencia General y Especial.
4. Elevar la Resistencia a la Rapidez y la Fuerza así como la Fuerza Rápida.
5. Perfeccionamiento de las técnicas individuales y especialización de las combinaciones Técnico- Táctica de su estilo de juego.
6. Elevar los conocimientos teóricos sobre los diversos estilos de juego, virtudes y defectos, táctica básica, etc.
7. Continuar el estudio de los contrarios con el método de apuntes y estadísticas
8. Aplicar los test pedagógicos para evaluar su rendimiento.
9. Alcanzar un nivel competitivo estable en condiciones difíciles de competencias.

CONTENIDOS:

A – PREPARACION FISICA GENERAL

- 1 Gimnasia Básica.

- 2 Deportes Auxiliares: Atletismo, Baloncesto, Natación, Bádminton.
- 3 Ejercicios para el desarrollo de la rapidez.
- 4 Ejercicios para el desarrollo de la fuerza.
- 5 Ejercicios para el desarrollo de la Movilidad.
- 6 Ejercicios para el desarrollo de la Resistencia.
- 7 Ejercicios para el desarrollo de las Aptitudes de coordinación y equilibrio.
- 8 Ejercicios para el desarrollo de la Resistencia a la Fuerza, a la Rapidez y la Fuerza Rápida.

B – PREPARACION FISICA ESPECIAL

1. Ejercicios Preparatorios para el desarrollo de la Técnica.
 - Swing Imaginario, Juegos de Sombras, Movimientos de Piernas.
2. Desarrollo de la Fuerza Especial
 - Saltos y Carreras cortas, Ejercicios con Pesas, Pelotas Medicinales, Abdominales, Planchas y Tracciones.
3. Desarrollo de la Rapidez Especial
 - Carreras cortas, Desplazamientos en la zona de 3 metros, Swing Imaginario.

C – PREPARACION TECNICO TACTICO

1. Perfeccionamiento de (I) :
 - La Postura Básica, movimientos de piernas y técnicas propias.
 - Los servicios y recibos de derecha y revés.
 - Servicio largo.
 - Recibo activo y de ataque.
 - Efecto arriba lento y rápido por distintas líneas.
 - La defensa (bloqueo cerca de la mesa en forma activa y del contraataque de la posición delantera contra efecto arriba).
 - La Defensa de Vela.
 - Las Técnicas Básicas.

- Servicio y Ataque 3era y 5ta Pelota.
- Recibo y ataque 4ta y 6ta Pelota.
- Las Tácticas Variables e Invariables.
- La Táctica según el Sistema y Estilo de juego.

D – PREPARACION TEORICA- PSICOLOGICA:

- Actualización de las reglas del Tenis de Mesa.
- Análisis de los contrarios.
- Resultados de competencias Nacionales e Internacionales.
- Desarrollar el análisis estadístico de los contrarios.
- Perfeccionar la escritura en el diario del deportista.
- Desarrollar la iniciativa propia en el juego.
- Elevar el Stress competitivo en los entrenamientos técnico-táctico.
- Modelar los entrenamientos técnico-tácticos en condiciones similares a la competencia.
- Atención por psicólogos especialistas en deporte de acuerdo a la necesidad individual del atleta.

METODOS: Demostración, imitación, repetición estándar, juegos.

MEDIOS: Raquetas, pelotas, mesas, net, espejo, videos, láminas, libros, folletos.

SISTEMA DE EVALUACIÓN: Se utilizaran la evaluación frecuente, junto con las normas del Sistema de Clasificación de la Maestría Deportiva. Es necesario destacar que en esta etapa el objetivo central es lograr la norma de “Maestro” y adquirir altos niveles de maestría internacional.

PRUEBAS FISICAS

1. Velocidad: 30m.
2. Fuerza: Tracciones en barras. Abdomen (30”). Salto de Longitud. 15 saltos continuos (con Pie Derecho y luego Pie Izquierdo). Test de Fuerza máxima: De Brazos, De Tronco, De Piernas.
3. Toque de vallas en 30” y 60”.

4. Resistencia Aerobia: 1500m.

F – DISTRIBUCION DE LOS % DE LA PREPARACION EN EL PROGRAMA

	Componentes	% Inicial	% Final
1.	Preparación Física General	18 %	8 %
2.	Preparación Especial	7 %	8 %
3.	Preparación Técnico-Táctica	60%	68 %
4.	Preparación Teórica- Psicológica	5 %	4 %
5.	Juego	10 %	12 %
6.	Cantidad de Semanas	52 semanas	
7.	Cantidad de horas Semanales	15 horas	
8.	Cantidad de horas en el Año	780 horas	

ORIENTACIONES METODOLOGICAS PERIODO DE PERFECCIONAMIENTO

En este periodo se establece y madura la personalidad técnico-táctica, física y el carácter del jugador(a) con vista a las grandes competiciones. La individualización se impone como una necesidad permanente en la preparación en función de su estilo de juego.

Los objetivos de éxito deportivo son el centro de la preparación, pero los objetivos pedagógicos se siguen controlando y perfeccionando a través del Sistema de Clasificación de la Maestría Deportiva.

Los juveniles deben adoptar progresivamente el régimen de trabajo de los mayores, de tal manera, que según el nivel de maestría entre los 16 a 18 años el trabajo sea igual e incluso superior en dependencia de los niveles alcanzados en los diferentes tipos de preparaciones.

Preparación Técnica

El perfeccionamiento a un nivel superior del nivel técnico de los jugadores adquiere una importancia vital, pero relacionado con el sistema y estilo de juego. Sobre la base del Sistema de Juego se elaboran los objetivos pedagógicos individualizados como guía de la preparación.

El enfoque global de juego dicta el perfeccionamiento técnico, a partir de la modelación de situaciones reales. Se prosigue el perfeccionamiento continuo del grado de automatización y de eficacia de los procedimientos técnicos. La integración de procedimientos técnicos es una característica de los ejercicios a trabajar.

Preparación Técnico-táctica

En la actualidad el Sistema Competitivo de los jóvenes jugadores(as) obliga a poner el acento en la preparación técnico-táctica.

Se debe tener mucho cuidado con la exageración de la importancia de una victoria o la programación de objetivos demasiado numerosos que conducen a los jugadores a un procedimiento táctico "seguro" y sin riesgo para asegurarse momentáneamente la obtención de ciertos éxitos deportivos. Esto tiene que ver además, con el uso de materiales que facilitan victorias a determinadas edades, pero que no van acompañados de una preparación profunda, entiéndase, gomas de puntos largos para defensa clásica, gomas de puntos ofensivas de diferentes características, gomas antitops, en fin, el problema no es que no se utilicen, la esencia está en desarrollar a los jugadores(as) en su uso y no acomodarlos, ya que en la etapa de perfeccionamiento se limita su desarrollo.

Este período debe caracterizarse por la utilización de ejercicios variados y complejos y la utilización de jugadores de diferentes estilos y gomas de juego para desarrollar la cualidad más importante del alto nivel que es Adaptabilidad a diferentes jugadores y estilos de juego.

Preparación Física

Sin disminuir el volumen de trabajo dedicado al perfeccionamiento de la velocidad y destreza, se insiste en este período en el desarrollo de la fuerza y sus manifestaciones.

El desarrollo de la preparación física en general está subordinado al contenido de la preparación técnico-táctica.

El desarrollo de la fuerza explosiva (junto con la rapidez) ocupa cada vez un papel preponderante para el logro de tiros decisivos y solucionar equilibrios tácticos, durante los partidos.

La intensidad debe aumentar considerable y progresivamente según la naturaleza de los medios empleados y la densidad del esfuerzo realizado en el trabajo a final de las sesiones y con prioridad para la utilización del método de multibola como método central de la preparación en el Tenis de Mesa, sea manual o con el robot.

Preparación Psicológica

Aunque esta es una etapa de perfeccionamiento, no podemos olvidar que participan muchos jugadores(as) juveniles, por la propia tendencia de iniciación temprana del deporte, por eso la preparación psicológica de estos, mantiene un carácter integral, desde la formación intelectual, hasta las particularidades psicológicas de cada individuo. En lo concerniente a la preparación para la competición, comprende todos los elementos de base: las buenas disposiciones, la proyección hacia el futuro, la adaptabilidad a los adversarios y sistemas de juegos, la aclimatación a las condiciones de juegos (sala, altura, temperatura, etc), y el análisis del comportamiento durante cada encuentro.

Esta preparación se debe desarrollar desde los entrenamientos así cómo durante las competiciones, y se concreta en la capacidad del sujeto en movilizar toda su energía y en guardar un perfecto dominio de sí frente a las complejas exigencias del entrenamiento y de la competición.

Preparación Teórica

A nivel de perfeccionamiento los jugadores deben profundizar sus conocimientos teóricos del proceso de formación y participan con espíritu crítico en la realización de su plan de preparación.

La relación entrenador-jugador(a) adquiere un nuevo valor por la contribución de estos en la realización de los diferentes análisis que se realizan durante el macro.

En estas preparaciones se introducen temas de biomecánica, fisiología, psicología, preparación física, y otros.

Se debe hacer la preparación para las competiciones con la observación de los adversarios a través de videos y con el intercambio con compañeros de equipo que ya se hayan enfrentado a estos jugadores.

La estructura del plan de entrenamiento será la establecida para los centros de alto rendimiento, la cual es una estructura única para nuestro deporte en todas las categorías en los centros provinciales y que llevara las definiciones de periodos, etapas, mesociclos, microciclos, etc, así como contara de 52 semanas, es decir que será tal y como se estructuran los planes para las categorías desde sub-13 en adelante, esta estructura aparece reflejada en este PPD.

GUÍA METODOLOGICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN TENIS DE MESA

La planificación de la actividad deportiva no está exonerada como proceso pedagógico de los beneficios y ventajas de la organización y planificación, la cual sustentado sobre bases científico, biológicas, fisiológicas y pedagógicas con los principios didácticos al respecto, determinan el mejor desarrollo físico de los educandos, así como el ordenamiento de los factores técnico-táctico que garantizan el rendimiento deportivo.

La planificación del entrenamiento en la actividad deportiva tiene establecido la confección de dos grandes planes.

1. El plan gráfico de entrenamiento.
2. El plan teórico de entrenamiento (Plan Escrito).

Ambos planes deberán manifestar las siguientes condiciones:

- * Debe ser dirigido. Señalando como y cuando deben lograrse los objetivos trazados.
- * Debe plasmarse el máximo de información.
- * Debe ser realizable, racional, exacto y económico.
- * Asimismo se expondrán las características de la preparación.

Los objetivos generales y parciales (meses y micros) a lograr en el transcurso del macrociclo programado.

3. Queda prohibido la planificación por el modelo ATR en las categorías escolares y juveniles.

4.

ORIENTACIÓN PARA LA CONFECCIÓN DEL PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO

La planificación gráfica no es más que la presentación lineal y plana de todas las actividades que intervendrán en la adquisición de la forma deportiva en el macrociclo, para las diferentes competencias fundamentales.

Orientaciones para su confección:

I – MACROCICLOS: Teniendo en cuenta el tipo de plan y el número de competencias fundamentales los ciclos de preparación pueden ser

1. Periodización sencilla.
2. Periodización doble.
3. Periodización múltiple.
 - En los objetivos de nuestro programa utilizamos el de periodización sencilla por un año, aunque en los años superiores de la categoría sub-15 en adelante es posible la doble periodización de acuerdo con los objetivos fundamentales de la provincia, el equipo nacional trabaja con triple periodización.
 - Es necesario determinar la o las competencias fundamentales, ubicarla en el calendario con fecha exacta.
 - Se deben establecer dentro del macrociclo las fechas de comienzo y terminación del o de los ciclos con sus posibles afectaciones.
 - Curso escolar
 - Escuela al campo
 - Días feriados
 - Vacaciones
 - Exámenes

- Otros

Esto será atendiendo al nivel del equipo y su categoría.

- * Obtener el número de semanas total entre el inicio y el final del ciclo incluyendo el período de tránsito.
- * Conocer la cantidad de días disponibles en la semana y obtener el volumen total de días para el macrociclo.
- * Determinar las horas diarias; en la semana, y posteriormente computar la cantidad de horas del plan general.

II – PERIODOS:

1. Preparatorios.: Adquisición de la forma deportiva.
2. Competitivo.: Mantenimiento o estabilización de la forma deportiva.
3. Transitorio.: Perdida temporal de la forma deportiva.

Estos son necesarios estructurados y planificados después de determinar las semanas, los días y las horas, con el criterio teórico y científico del entrenador, establecer las fronteras de cada periodo para de esta forma enmarcar donde comienza y termina cada uno de ellos.

III – MESOCICLOS:

Cada período de entrenamiento esta compuesto por mesociclos, los cuales determinan el carácter de la preparación en grupos de semanas (microciclos), los mismos no deben exceder de ocho semanas ni ser inferiores a dos, ya que los mesociclos determinan el carácter de la preparación en un fragmento determinado del ciclo y estos son denominados de acuerdo con el criterio del grupo técnico-metodológico con las siguientes terminologías:

- * Mesociclo introductorio
- * Mesociclo desarrollo
- * Mesociclo estabilización
- * Mesociclo control preparatorio

- * Mesociclo pulimento
- * Mesociclo competitivo
- * Mesociclo recuperatorio

Finalizados los aspectos estructurales del plan gráfico, comienzan los aspectos metodológicos del plan, donde el entrenador pone en práctica toda la experiencia, intuición y habilidades en la planificación.

- * Establece el % de cada componente de la preparación (Se encuentra reflejado en los gráficos) del deportista. Física, técnica, táctica, teórica y psicológica, por cada uno de los períodos y en general del macro.
- * De acuerdo al volumen total de horas general en el macro y por períodos las distribuye según los % de cada componente de la preparación del deportista, y esto a su vez se realiza en los diferentes mesociclos que contenga el macro de acuerdo con sus características y objetivos

IV – MICROCIOS:

Los microciclos ó las llamadas semanas tipos, constituyen el componente básico de los mesociclos y se caracterizan por los cambios que se producen en su contenido y la relación trabajo descanso en el entrenamiento de acuerdo con el carácter del meso y sus objetivos

Los mismos pueden tener una duración de 2 a 9 días (pero por lo general utilizamos el de 7 por la característica de la semana y la relación de la dinámica de las cargas (volumen intensidad) varían de acuerdo con el objetivo del mismo. Ellos se diferencian entre si por su contenido (carácter de la preparación) y por la utilización atendiendo al meso en que se desarrolle.

En función de su contenido y carácter, se clasifican de diferentes formas donde a juicio de los especialistas dejamos abierto su utilización siempre y cuando cumplan con la función y fundamentación científica por parte del entrenador, sin negar la experiencia de cada especialista del Tenis de Mesa.

Pueden existir uniones como físico-técnico, técnico-táctico-pre competitivo etc.

Los objetivos estarán muy estrechamente vinculados con su nombre donde el contenido varía (P. Fis.-P. Tec.-Tac.) en % en relación con el criterio que tenga el entrenador basado en las características y condiciones de su equipo.

Es necesario destacar que existen nombres para los microciclos que los caracterizan igual que a los mesociclos y que aparecen en las conferencias del departamento metodológico nacional, pero para evitar las confusiones con los mesociclos hemos utilizado estos nombres.

- * Cada Microciclo deberá tener su volumen en horas reflejadas en la planificación gráfica. El carácter de la preparación estará dado por los objetivos fundamentales a lograr en cada mesociclos que por lo general coincidirá con el tipo de Mesociclo atendiendo a la nomenclatura utilizada.
- * También se ubicarán en el plan gráfico las semanas donde se realizan:
 - Test pedagógicos.
 - Torneos de preparación.
 - Competencias oficiales.
 - Competencias fundamentales.
 - Descanso activo.
 - Tránsito. Etc.

Todo esto contribuirá a brindar una información visual rápida sobre lo que sucederá en cada momento de nuestra planificación, en detalle.

- * La tendencia de la dinámica de las cargas ó representación gráfica (volumen-intensidad) en el proceso pedagógico del entrenamiento, brinda la información generalizada sobre lo que acontecerá en la carga en los diferentes momentos del macro.

Esta gráfica posee 3 representaciones fundamentales:

- * **La global:** (Todo el macrociclo) es la más utilizada por los entrenadores.
- * **La parcial:** (en el Mesociclo) representa la tendencia gráfica de la carga en cada meso de preparación.

* **Microciclos:** Es la mas detallada, la cual muestra curvas con tendencias quebradas que indican como deben comportarse la carga en el micro.

Ambos componentes de la carga (volumen-intensidad) pueden indicarse en su representación a través del macro como:

- Muy alta
- Alto
- Medio
- Bajo
- Muy bajo

En la actualidad existen grandes dificultades y diversidad de criterios para la confección de esta representación de la carga (volumen-intensidad). Pero se ha demostrado que para la confección lógica y correcta se hace obligatorio 3 aspectos:

1. Dominio del entrenador sobre los principios del entrenamiento deportivo.
2. Experiencia del entrenador.
3. Conceptos claros y eficaces del volumen e intensidad de sus medios de trabajo así como su cuantificación.

De esta forma se representan en el plan gráfico los puntos que simbolizan en cada macro el comportamiento del volumen y la intensidad que unidos formarán la dinámica de las cargas hasta llegar a la forma deportiva.

COMPETENCIAS
CONTROLES

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA LOS CENTROS PROVINCIALES (EJEMPLO)

ORIENTACIÓN PARA LA CONFECCIÓN DEL PLAN TEÓRICO DE ENTRENAMIENTO DE TENIS DE MESA

La planificación teórica es el documento que expresa detalladamente la fundamentación y explicación de la representación plana y lineal plasmada en el **PLAN GRAFICO**. Esta planificación escrita debe tener una concepción clara y precisa de los objetivos a alcanzar con carácter general y parcial.

El plan teórico deberá contener los siguientes datos de presentación al inicio:

1. Nombre del centro al cual se representa.
2. Equipo para el cual se realiza la planificación.
3. Nombres del colectivo de entrenadores de ese equipo y sus responsabilidades.
4. Pie de firma para el J' de Colectivo.
5. Pie de firma para el Dpto. Metodológico del centro o provincia responsabilizado con su aprobación.
6. Fecha de su confección.

I – A continuación iniciamos el Plan Teórico con la Introducción:

1. Proyectar los objetivos fundamentales.
2. Detallar sobre los eventos principales lo siguiente:
 - Competencia.
 - Provincia y fechas.
 - Metas.
 - Significado.
 - Problemas.
3. Plan de competencias para el macrociclo. Fundamentación.
4. Posteriormente se plasmaran todas las competencias cronológicamente que tendrá durante la preparación.

II – Composición del equipo, el cual contiene:

- Nombres y apellidos.
- sexo.
- Estilo de juego.
- Agarre.
- Gomas.
- Mano de jugar.
- Nuevos valores: debe hacerse una reseña de los nuevos ingresos al equipo, sus posibilidades, características, la estrategia del equipo, etc.
- Composición del equipo: Debe hablarse sobre las edades promedio, la composición de juego estratégicamente, (lapiceros, clásicos, defensivos, etc.).

III – La selección de los atletas:

1. Como se seleccionan, cuales serán los aspectos a medir, etc.
2. El plan educativo.(Se hablara específicamente de esto).

IV – Situación de la preselección:

1. La composición; la cual contiene los siguientes parámetros:

Atletas.

- Edad.
- Años de experiencia.
- Años jugando.

- Municipio.
 - Procedencia (AM, ADE, EIDE)
 - Participación en competencias.
 - Centro de estudio.
 - Grado escolar.
 - Organización política a que pertenece.
2. Resumen de cada aspecto.

V – Análisis de la preparación anterior:

1. Resultados logrados.
2. Cumplimiento o no de las metas.
3. Resumen de la preparación.
4. Cumplimiento del volumen planificado.
5. Cumplimiento de las competencias.
6. Cumplimiento de partidos en general e individual por atleta, etc.
7. Incremento de la preparación de este macro que comienza, con relación al anterior en cada uno de los aspectos de la preparación.

VI – Realización de la preparación y su contenido:

1. Macro ciclo general.(Ejemplo)

Macro ciclo General	Fecha	Total Semanas	Total Volumen	
			Horas	%

2. Distribución de las horas por partes de la preparación.(Ejemplo)

	Horas	%
Preparación Física		
Preparación Técnica		
Preparación Táctica		

3. Distribución de los períodos.(Ejemplo)

Período	Fecha	Total Semanas	Total Volumen	
			Horas	%
Preparatorio				

4. Distribución de la preparación en los periodos.(Ejemplo)

Período	Prep. Física		Prep. Técnica		Prep. Táctica	
	Horas	%	Horas	%	Horas	%
Preparatorio						

5. Distribución de los mesociclos.(Ejemplo)

Mesociclos:	Fecha	Total Semanas	Total Volumen	
			Horas	%
Mesociclo 1				

Mesociclo 2				
Mesociclo				
Mesociclo N.				

Cada Mesociclo debe tener su distribución de la preparación y además los objetivos que se aspiran a lograr en ello.

6. Distribución de las proporciones por el tipo de Microciclo.(Ejemplo)

Microciclos:	Prep. Física		Prep. Técnica		Prep. Táctica	
	Horas	%	Horas	%	Horas	%
Microciclo 1						
Microciclo 2						
Microciclo						
Microciclo N.						

7. Distribución de las proporciones por elementos de la preparación.(Ejemplo)

Elementos:	Horas	%
Calentamiento		
Rapidez		
Fuerza Rápida		
etc.		

- * En el Período Competitivo, Se repite toda la distribución igual que en el Periodo Preparatorio.
- * En el Período de Tránsito es igual a los anteriores.

VI – Situación actual, tareas y medidas para la preparación de los diferentes elementos de la técnica

1. Servicios
 - * Situación actual
 - * Tareas
 - * Medidas

Esto se hará con todos los elementos técnicos básicos que a continuación relacionamos, como expusimos en el elemento de arriba del servicio.

- * Recibo.
- * Golpes ofensivos. Remates, efecto arriba, Golpe de revés y Botipronto.
- * Golpes defensivos. Bloqueo, efecto abajo, defensa de vela.

VII – Situación actual, tareas y medidas para la preparación de los diferentes elementos de la táctica:

1. Tácticas ofensivas.
 - * Situación actual.
 - * Tareas.
 - * Medidas.
2. Tácticas defensivas.(Igual).
3. Tácticas de dobles.(Igual).

VIII – Situación actual, tareas y medidas para la preparación de los diferentes elementos de la preparación física.

1. Fuerza

- * Situación actual.
- * Tareas
- * Medidas

Esto se hará con todas las cualidades que a continuación relacionamos, como expusimos en la cualidad de arriba, la fuerza.

1. Velocidad.
2. Resistencia.
3. Flexibilidad y destreza.
4. Combinaciones; Resistencia a la Fuerza, Resistencia a la Rapidez, Fuerza Rápida.
5. Aptitudes coordinativas.

IX – Situación actual, tareas y medidas para la preparación teórica y psicológica del equipo.

1. Reglas
 - * Situación actual
 - * Tareas
 - * Medidas

Esto se hará con todas las cualidades que a continuación relacionamos, como expusimos en la cualidad de arriba, la fuerza.

- * Técnica
- * Táctica
- * Teoría general

X – Controles y test pedagógicos que se utilizarán

1. De la preparación física
2. De lo técnico-táctico
3. Control medico
4. Controles psicológicos
5. Controles de entrenamiento
6. Análisis de los contrarios. Estadísticas

Observaciones: Solicitar el apoyo de todos los que de una forma u otra deben garantizar algunos de los aspectos mencionados que ayudan al desarrollo de la preparación para el logro de las metas planteadas.

Debe reflejarse al final que la culminación exitosa no depende solamente de lo técnico, sino que los factores administrativos que deben garantizar los problemas de índole material planteados al inicio representan un factor importante para el desarrollo exitoso del plan.

PLANES INDIVIDUALES DE ENTRENAMIENTO

1. Datos generales

- * Atleta
- * Natural de
- * Fecha de nacimiento
- * Edad
- * Dirección particular
- * Situación familiar
- * Nivel de escolaridad
- * Integración revolucionaria

2. Datos especiales

- * Iniciación en el deporte
- * Lugar y año
- * Entrenador
- * Iniciación en la EIDE
- * Lugar y año
- * Entrenador

3. Participación deportiva

4. Aspectos técnicos

- * Tipo de agarre
- * Raqueta y gomas
- * Mano de jugar
- * Estilo de juego

5. Análisis integral de sus rendimientos en el macrociclo pasado

- * Resultados deportivos más significativos
- * Lugar en el Ranking
- * En la preparación física; volumen planificado y cumplimiento
- * En la preparación técnica táctica; volumen planificado y cumplimiento
- * En la preparación teórica psicológica; volumen planificado y cumplimiento
- * En la preparación educativa; desarrollo en lo general y especial

6. Análisis de la preparación física, tareas y normas

- Fuerza
- Situación.
- Tareas
- Normas

Esto se hará con todas las cualidades que a continuación relacionamos, como expusimos en la cualidad de arriba, la fuerza.

- Velocidad
- Resistencia
- Flexibilidad y destreza
- Combinaciones; Resistencia a la Fuerza, Resistencia a la Rapidez, Fuerza Rápida.
- Aptitudes coordinativas

Así debemos desarrollar el análisis individual en la situación actual se deben reflejar el mejor resultado del año anterior del test pedagógico realizado y la prueba inicial del macro que comienza. En algunas cualidades se pueden situar normas de rendimiento a cumplir.

7. Análisis de la preparación técnica, tareas y normas.

- * Servicios.
 - Situación actual
 - Tareas
 - Normas

Esto se hará con todos los elementos técnicos básicos que a continuación relacionamos, como expusimos en el elemento de arriba del servicio.

- * Recibo
- * Golpes ofensivos
- * Remates
- * Efecto arriba
- * Golpe de revés
- * Botipronto
- * Golpes defensivos
- * Bloqueo

- * Efecto abajo
- * Defensa de vela
- *

Se debe valorar la situación actual que presentan las técnicas básicas de este atleta, reflejar el mejor resultado del año anterior del test pedagógico realizado y la prueba inicial del macro que comienza. Debemos situarles normas de rendimiento a cumplir.

8. Análisis de la preparación táctica, tareas y normas

- * Tácticas ofensivas.(situación actual, tareas y normas)
 - Servicios y 3era. Pelota.
 - Línea de ataque.
 - Técnicas de utilización.
 - Técnicas de menos utilización.
- * Tácticas defensivas.(situación actual, tareas y normas)
 - Recibo y 4ta. Pelota.
 - Línea de defensa.
 - Cambios de velocidad.
- * Tácticas de dobles.(situación actual, tareas y normas)
 - Interrelación con su pareja
 - Servicios
 - Recibos
 - Movimientos de piernas
 - Líneas de ataque

9. Análisis de la preparación teórica; tareas y normas

- * Reglas
 - Situación actual
 - Tareas
 - Normas

El análisis teórico debe estar en correspondencia con las categorías y los objetivos a cumplir en ellas. Estas pueden comenzar desde las reglas básicas del juego hasta el análisis táctico del contrario.

10. Análisis de las tareas educativas

- * Educación General.(Moral)
 - Situación actual.
 - Tareas.
 - Normas.
- * Educación Especial.(Voluntad)
 - Situación actual.
 - Tareas.
 - Normas.

11. Volumen individual de la preparación planificada

- * Preparación Física.(por elementos)
- * " Técnica.(")
- * " Táctica.(")
- * " Teórica.(")
- * " Psicológica.(")

CUMPLIMIENTO

Período Preparatorio

%

1er. Meso
2do. Meso

CUMPLIMIENTO

Período Competitivo	%
1er. Meso	
2do. Meso	

* Resultados deportivos a alcanzar: Metas.

Observaciones: El plan individual después de su confección por el o los entrenadores, deberá ser discutido con el atleta en presencia de todos los factores de este análisis y haber oído los criterios del atleta al respecto se procede a su establecimiento mediante la firma de compromiso de todos aquellos que tengan la responsabilidad del cumplimiento del mismo.

Los planes individuales se confeccionaran en la áreas deportivas para aquellos atletas con carácter de prioridad por las provincias o la nacional.

En las EIDE se le confeccionara a los 6 primeros atletas de cada categoría y sexo obligatoriamente, y de acuerdo con el carácter de prioridad de la provincia o la nacional, se le confeccionara a otros atletas que no se encuentran entre los 6 primeros.

PLAN EDUCATIVO Y SELECCIÓN DE ATLETAS

I.- El Plan Educativo: El de un equipo debe estar orientado hacia la formación integral del atleta, la educación política, social y deportivo, como debe ser un joven revolucionario en nuestro país.

1. La educación política social debe contemplar las siguientes medidas.
 - * Educación política e ideológica.
 - * Elevación del nivel político integrando las organizaciones políticas.
 - * Desarrollar el principio de la colectividad.
 - * Elevar el nivel cultural mediante la superación.
 - * Elevar el nivel de auto disciplina del atleta.
2. La educación deportiva tendrá las siguientes medidas.
 - * Disposición constante por el entrenamiento.
 - * Lucha constante por el máximo de rendimiento físico y técnico.
 - * Elevar el nivel de análisis táctico mediante el diario del atleta.
 - * Disciplina, dominio y combatividad deportiva en las competencias.

3. Análisis y evaluación.

El plan educativo se evaluara todos los meses por individual y en colectivo siguiendo los parámetros que contempla el mismo.

II.- Selección de atletas:

1. Principio de la selección.
 - * Situación actual.
 - * Desarrollo técnico-táctico en competencias.
 - * Rendimiento en las competencias de preparación.
 - * Desarrollo del nivel de preparación general.
 - * Rendimiento en los test pedagógicos y Juegos de control.
 - * Perspectivas.
 - * Cumplimiento del plan educativo.
 - * Controles médicos.
2. Composición del equipo regular.

- * Seleccionar aquellos atletas que presentan un buen rendimiento en las competencias de preparación con un nivel físico y técnico elevado; buena aplicación de las tácticas ofensivas y defensivas contra jugadores de ataque y defensivos.
- * La formación estratégica del equipo estará basada en los resultados estadísticos del plan táctico trazado individualmente y en general, la preparación psíquica y técnico-táctica así como el aporte que pueda brindar el atleta a la integridad colectiva del equipo.
- * La formación del equipo regular se confeccionara de 21 a 30 días antes del evento fundamental.

MODELOS ANEXOS PARA EL CONTROL Y ORGANIZACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y EL RENDIMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO

1. Distribución de las horas y % de los aspectos de la preparación por mesociclos.(figura #1).
2. Planificación y realización de las tareas de la preparación de cada macrociclo en un Mesociclo determinado.(figura #2).
3. Planificación y realización de las tareas diarias de la preparación en cada microciclo.(figura #3).
4. Planificación de la unidad de entrenamiento; observaciones.(figura #4).

Figura #1 DISTRIBUCION DE LAS HORAS Y % DE LOS ASPECTOS DE LA PREPARACION POR MESOCICLOS

MESOCICLO	INTRO.	DESAR	CONTROL COMPETENC.	ESTAB.	PULIM	COMP.
PREP. FISICA						
CALENTAMIENT.						
RAPIDEZ						
RESIST.RAPIDEZ						
FUERZA RAPIDA						
RESISTENCIA						
RESIT. FUERZA						
FLEXIBILIDAD						
DEPORT. AUX.						
TEST PEDAGOG.						
PREP. TECNICA						
TECNICA FUND.						
TECNICA INDIV.						
PREP. TACTICA						
TACTICA OFEN.						
TACTICA DEFE.						
JUEGOS ESTU.						
CONTR.COMPT.						
PREP.TEO.Y SIC.						
TOTALES						

Observaciones:

MACROCICLO EN UN MESOCICLO DETERMINADO

PERIODO:

FECHA:

MICROCICLOS	FISICO	TECNICO	TACTICO	FISICO	TOTAL
1. TEC. FUNDAMENTAL					
1.1. Servicio					
1.2. Recibo					
1.3. Efecto arriba					
1.4. Bloqueo					
1.5. Golpe decisivo					

2.TECNICA INDIVIDUAL					
3. ENTRN.T.INTENSIVO					
4. PREP. TACTICA					
4.1. Tácticas ofensivas.					
4.1.1. Saque y ataque					
4.2. Tácticas defensivas.					
4.2.1. Recibo y ataque					
4.3. Juegos de estudio					
4.4. Control competitivo.					
5. PREP. FISICA					
5.1. Calentamiento					
5.2. Resistencia					
5.3. Resistencia. A la rapidez					
5.4. Resistencia. A la fuerza					
5.5. Rapidez					
5.6. Fuerza rápida					
5.7. Flexibilidad					
5.8. Deporte auxiliar					
6. TEST PEDAGOGICO					
7. PREP. TEORICA					
8. PREP. PSICOLOGICA					
9. OTROS ASPECTOS					
TOTAL GENERAL					
KMS. RECORRIDOS					

PLANIFICACION DE LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

MACROCICLO: _____ OBJETIVOS: _____

PERIODO: _____ TECN-TACT: _____

MESOCICLO: _____

MICROCICLO: _____

FECHA: _____ FISICO: _____

SESION: _____

EDUCATIVO: _____

ORDEN	TIEMPO	ACTIVIDADES FISICO-TECNICAS	GRAFICAS

ORIENTACIONES:

1. La confección de los planes de entrenamientos se deben confeccionar en los primeros 30 días de iniciado el ciclo de entrenamiento.
2. Antes de confeccionar sus planes se realizaran todas las pruebas de los test pedagógicos, que servirán de guía para la confección de los planes teóricos y los individuales.
3. La confección de los planes gráficos y teóricos se harán por categoría y sexo. Muy especialmente en las EIDE.
4. Los planes teóricos de las EIDE deben ser enviados a la Comisión Nacional 45 días después de haberse iniciado el ciclo de entrenamiento; por categorías y sexo.
5. Los planes gráficos deben permanecer en las cátedras de las EIDE.
6. Todos los centros de entrenamiento de Áreas y EIDE deben tener un mural donde se expongan aspectos como:
 - * El plan gráfico de entrenamiento.
 - * Los objetivos del mesociclos que se esta desarrollando.
 - * La planificación semanal del entrenamiento.
 - * La emulación colectiva e individual.
 - * Resultados de los test pedagógicos físicos y técnico-táctico.
 - * Resultados de controles internos y competencias celebradas.
 - * Resultados informativos sobre competencias nacionales e internacionales celebradas.
 - * Efemérides del deporte y políticas.
 - * Noticias nacionales e internacionales de la prensa.

DOCUMENTOS QUE DEBEN TENER LOS ENTRENADORES

1. Plan de entrenamiento gráfico y escrito.
2. Plan de entrenamiento individual por atletas.
3. Planificación del mesociclo que se desarrolla.
4. Planificación del microciclo que se desarrolla.
5. Planificación de la unidad de entrenamiento del día.
6. Resultados de los test pedagógicos.
7. Evaluaciones de los mesociclos ya impartidos.
8. Libreta de asistencia del grupo actualizada.

ORIENTACIONES METODOLOGICAS GENERALES

1. Los elementos de la preparación que aparecen en el programa son de estricto cumplimiento.
2. Los test pedagógicos constituyen el medio evaluativo del proceso de enseñanza y desarrollo de sus alumnos.
3. Utilización del cajón de pelotas como método de entrenamiento dinámico en el proceso de enseñanza y desarrollo del tenista.
4. La distribución de los % de la preparación se mueven en un rango para que los entrenadores desarrollen la misma de acuerdo a sus necesidades.
5. Es de estricto cumplimiento realizar los test pedagógicos orientados en este programa de preparación.
6. Las normativas de selección son de estricto cumplimiento por los entrenadores en las distintas y edades.

3. SISTEMA COMPETITIVO

El sistema competitivo, según las etapas de preparación se desarrollará de la siguiente manera:

Etapas de familiarización: Festivales de habilidades, una vez mensual a nivel de área, tres a nivel municipal en el curso.

Etapas de formación: Ranking de áreas semanal, ranking municipales quincenal, un ranking provincial mensual, Juegos Pioneriles Provinciales, Juegos Escolares Provinciales, Juegos Escolares Nacionales.

Etapas de desarrollo: Ranking provincial mensual, Ranking zonales (3) y Ranking Nacionales (3), Olimpiada Juvenil, Liga Nacional de Mayores, Campeonato Nacional Abierto.

Etapas de perfeccionamiento: Ranking provincial mensual, Ranking zonales (3) y Ranking Nacionales (3), Olimpiada Juvenil, Liga Nacional de Mayores, Campeonato Nacional Abierto.

CANTIDAD DE PARTIDOS OFICIALES POR CATEGORIAS AL AÑO

CATEGORÍAS	NIVEL		
	MUNICIPAL	PROVINCIAL	NACIONAL
Sub- 7 Años	60-80	30-40	10-20
Sub- 9 Años	120-140	70-80	30-40
Sub- 11 Años	120-140	80-90	30-40
Sub-13 Años	80-100	100-120	40-60
Sub- 15 Años	60-80	110-130	50-70
Sub-18 Años	40-60	70-90	80-100
PRIMERA	20-30	70-90	80-100

Los eventos nacionales incluyen los Copas Zonales, Copas Nacionales, Copas por Invitación, todos tributan al Ranking Nacional, incluyendo el evento nacional sea Juegos Escolares u Olimpiadas Juveniles, siempre y cuando estén calendarizadas.

Deben de registrarse en libretas personales de cada atleta para el Control de Inspectores Nacionales.

En el caso de atletas talentos la cifra de partidos crece al estar libres para competir en diferentes categorías, lo que exige una preparación física acorde a su plan competitivo.

4. SISTEMA DE SELECCIÓN

a. Normas de ingreso y continuidad para los diferentes niveles, categorías y edades

COMO REALIZAR LA SELECCIÓN INICIAL

- La Selección inicial es una operación compleja que consiste en reclutar a niños que tienen cualidades naturales para hacerles practicar un deporte, el Tenis de Mesa según un método de aprendizaje apropiado. La Selección inicial no es una acción momentánea sino que corresponde a un proceso de duración bastante largo, que podemos dividir en cuatro etapas.

PRIMERA ETAPA: Despertar en los niños el interés por el Tenis de Mesa y buscar entre ellos a los que posean cualidades motrices suficientes para dedicarse a esta actividad.

SEGUNDA ETAPA: Hacer Competir a los niños entre ellos, para someter a prueba sus cualidades específicas en el Tenis de Mesa y retener a los más dotados.

TERCERA ETAPA: Iniciarlos en el Tenis de Mesa durante 3 o 4 meses teniendo como base una progresión establecida previamente.

CUARTA ETAPA: Efectuar la Selección propiamente dicha descartando a aquellos que no tengan porvenir y proseguir el trabajo en grupos.

Para Cada Etapa Corresponden Medios Especiales de Selección Como Son:

PRIMERA ETAPA:

- * Visita a la escuela por el entrenador del área.
- * Visita a las clases de educación física de 1ro, 2do y 3er grado.
- * Proponer inclinar actividades con raquetas y pelotas en las clases de educación física para evaluar las capacidades motrices de los niños y tomar nota de los que posean más cualidades.
- * Organizar demostraciones con atletas experimentados para despertar la motivación en los niños.
- * Apoyarse en las recomendaciones del profesor de Educación Física.
- * Desarrollar el Proyecto "Mi Escuela Campeona"

SEGUNDA ETAPA:

- * Aplicación de los primeros Test Específicos.
- * Explicación a los niños sobre el contenido de la sesión y la importancia de la disciplina en el trabajo.
- * Enseñanza del agarre de la raqueta.
- * Observación detallada por el entrenador de cada niño durante la ejecución de los Test Específicos, buscando el talento.
- * El entrenador debe ser paciente, aproximarse a los niños empleando un lenguaje sencillo y reconfortante y fijarle algunas pruebas.
- * Los ejercicios no deben pasar de 4 o 5 y la sesión no pase de 2:30 horas.
- * Análisis de los resultados y selección de aquellos con cualidades reales para el Tenis de Mesa.
- * Comienzo de un programa de entrenamiento para los Seleccionados.
- * Desarrollar el Proyecto "Mi Escuela Campeona"

TERCERA ETAPA:

- * Enseñanza de las nociones básicas del juego y elementos técnicos sencillos.
- * Encuentros con los padres de los niños seleccionados.
- * Coordinación estrecha entre el proceso docente y el desarrollo técnico.
- * Estrechar los progresos docentes y técnicos en colectivo.
- * Desarrollar el Proyecto "Mi Escuela Campeona"

CUARTA ETAPA:

- * Selección final de los mejores talentos.
- * Entrenamiento Sistemático como mínimo 6 horas semanales.
- * Desarrollar el Proyecto "Mi Escuela Campeona"

LOS CRITERIOS DE SELECCIÓN: Tienen su finalidad en escoger entre la masa de niños que desean jugar al Tenis de Mesa, aquellos que son aptos para conseguir un alto nivel. Para alcanzar este objetivo, los entrenadores tienen en cuenta una serie de factores que influyen más o menos en la evolución posterior del niño. El establecimiento de estos criterios precisos de selección se fundamenta en el análisis del esfuerzo específico originado por la práctica del Tenis de Mesa de alto nivel. Este exige cualidades motrices y psíquicas muy importantes unidas a un desarrollo morfo-funcional elevado, estando además influenciado el resultado final por otros factores no desdeñables.

Sin Clasificarlos Por Orden De Importancia Podemos Recordar Los Criterios Siguietes:

- * La apreciación de las Cualidades Motrices.
- * La Evaluación de las Aptitudes Específicas.
- * La Evaluación de las Cualidades Psíquicas.
- * Otros criterios como el desarrollo somático, la base genética el estado de salud, el nivel escolar, los factores sociales el ritmo del progreso. Etc.

El ingreso a EIDEs y Equipos Nacionales tiene como requisito social indispensable el ser un atleta con una formación patriótica y ética intachable, con buenos resultados docentes y comprometidos con los ideales del deporte revolucionario creado por nuestro comandante en Jefe.

INGRESO A LAS EIDEs

El ingreso a las EIDEs se definirá por el cumplimiento de los siguientes requisitos:

1. Cumplir las normas técnicas y físicas del Sistema de Clasificación de Maestría Deportiva de "III Categoría".
2. Estar ubicado entre los 16 primeros del ranking nacional de la categoría Sub-9 ó Sub-11

INGRESO A LOS EQUIPOS NACIONALES

El ingreso a los Equipos Nacionales se definirá por el cumplimiento de los siguientes requisitos:

1. Cumplir las normas técnicas y físicas del Sistema de Clasificación de Maestría Deportiva de "Aspirante a Maestro" ó "Maestro".
 2. Estar ubicado entre los 8 primeros del ranking nacional de la categoría Sub-15 ó Sub-18. Teniendo un sistema de juego de interés para la comisión nacional.
 3. Ser campeón de Cuba en las categorías de ingreso a equipos nacionales.
- b. Las pruebas de ingreso están reflejadas en el Sistema de Clasificación de Maestría Deportiva.**

Estas pruebas se muestran a continuación con otras complementarias:

Sistema de Clasificación de Maestría del jugador.

Normas de control de la preparación técnica de los tenistas en las distintas etapas del perfeccionamiento técnico deportivo							
No	Denominación del ejercicio de control	Condición para la ejecución del ejercicio	Categoría deportiva				
			III	II	I	Aspirante a Maestro	Maestro
1	Topspin de derecha en la dirección diagonal de la mesa. (cantidad de golpes)	una serie	20-25	26-50	51-64	65-89	90
2	Topspin de revés en la dirección diagonal de la mesa. (cantidad de golpes)	una serie	20-25	26-50	51-64	65-79	80
3	Corte derecha en la dirección diagonal y recto de la mesa. (cantidad de golpes)	una serie	20-25	26-40	41-65	66-74	75
4	Corte de revés dirección diagonal y recto de la mesa. (cantidad de golpes)	una serie	20-25	26-40	41-64	66-74	75
5	Combinación de drive con cortes, alternando estos.	sin pérdida de la pelota	30s	31s-1.50 min	1.51- 3 min	3.01-5 min	+5 min
6	2vs2 alternando en dirección recta y diagonal.	una serie	18-20	21-27	28-40	41-44	45
7	4 puntos de derecha dos adelante y dos atrás	una serie	5-6	7-8	7-8	9-11	12
8	El 8 (1 der y rev adelante y atrás)	una serie	5-6	7-8	7-8	9-11	12
9	ABC	una serie	9-10	11-12	13-14	15-16	+16
10	Saque de derecha y revés con rotación progresiva de la pelota (cantidad de repeticiones)	10 intentos	7 impactos	8 impactos en la zona	9 impactos en la zona	10 impactos en la zona	
11	Saque de derecha y revés con efecto abajo (cantidad de repeticiones)	10 intentos	7 impactos	8 impactos en la zona	9 impactos en la zona	10 impactos en la zona	
12	Saque de derecha con efecto lateral abajo (por fuera y por dentro)	10 intentos	7 impactos	8 impactos en la zona	9 impactos en la zona	10 impactos en la zona	
13	Saque de derecha con efecto lateral arriba (por fuera y por dentro)	10 intentos	7 impactos	8 impactos en la zona	9 impactos en la zona	10 impactos en la zona	
14	Saque de revés con efecto lateral abajo	10 intentos	7 impactos	8 impactos en la zona	9 impactos en la zona	10 impactos en la zona	
15	Saque de revés con efecto lateral arriba	10 intentos	7 impactos	8 impactos en la zona	9 impactos en la zona	10 impactos en la zona	

Orientaciones metodológicas para las pruebas técnicas de las categorías del país.

- * Se deben aplicar dos intentos para cada atleta.
- * Se aplicaran las pruebas de la categoría sub 7 las que están planificadas en el sistema de evaluación y orientadas por la comisión nacional.
- * Se deben realizar las pruebas por definición de objetivos y categorías competitivas de las EIDE del país.
- * El atleta tiene el derecho de trabajar con quien lo desee, logrando siempre un clima psicológico favorable en la evaluación.
- * Es preciso explicar bien el objetivo en cada prueba y la importancia del objetivo de cada etapa donde se evalué.

Normas de control sobre la preparación física en las distintas etapas del perfeccionamiento técnico deportivo de los tenmesistas							
No	Denominación de los tiempo ejercicios de control	Categoría Deportiva					
		Mujeres			Hombres		
		Nivel III	Nivel II	Nivel I	Nivel III	Nivel II	Nivel I
1	Carrera de 30 m lanzado (s)	5,4-5,9	5,39-4,90	- 4,89	4,9-5,2	4,7-4,89	-4,69
2	Salto de longitud sin carrera de impulso (cm)	155-168	168-182	+182	185-199	200-240	+241
3	15 saltos sin carrera de impulso sobre pie derecho e izquierdo (cm)	21-23	24-29	+30	27-29	30-36	+36
4	Imitación de desplazamiento en la posición de pie, en dos puntos cerca de la mesa en un área de 3 m en (30 s)	22-26	27-30	+31	27-29	30-34	+35
5	Imitación de desplazamiento en la posición de pie, en dos puntos cerca de la mesa en un área de 3 m en (1 min)	42-46	47-55	+56	48-52	53-61	+62
6	Imitación de desplazamiento en la posición de pie en un cuadrado de 3 m por el esquema "ocho" (cantidad de veces)	14-16	17-27	+28	22-24	25-35	+36
7	Abdominales (30 s)	25-29	30-39	+40	27-32	33-42	+43
8	Planchas (30 s)	20-22	23-30	+31	27-32	33-42	+43
9	Toque entre las vallas (30 s) Lateral y cruzado	25-28	29-34	+35	28-31	31-37	+38

Nota: el Sistema de Pruebas puede ser modificado según cambien reglas o condiciones de juego, o interés de desarrollo del país.

METODOLOGÍA DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

Prueba Física 1

Nombre de la Prueba: Recorrido de Agilidad.

Definición de lo que se desea medir: Capacidades coordinativas.

Objetivo: Medir en este complejo de forma simultánea varias capacidades coordinativas manifestadas en la acción, esto combinado con acciones propias del deporte.

Fundamentación teórica: la inexistencia de algún test dentro del plan de pruebas físicas destinada a medir las capacidades coordinativas, motivó la búsqueda en la literatura especializada. Dentro de estas pruebas se encontró el recorrido de coordinación Vienés de Warwitz, citado por J. Weicneck(1994) se acerca a las pretensiones de elaborar un complejo donde se manifieste la mayor cantidad de estas capacidades coordinativas. A partir de dicha prueba se le realiza una modificación para el Tenis de Mesa, donde se ponen de manifiesto habilidades específicas como los desplazamientos, los golpes de derecha y revés, conjuntamente con las propias habilidades coordinativas.

Metodología: esta prueba tendrá dos variantes una para la categoría sub 7 años y otra variante para las categorías sub 9 y sub 11. Las dos variantes comienzan con posición inicial de acostado al frente, al sonido del silbato el atleta realiza un giro completo hasta volver a caer acostado al frente. Se para y recorre al máximo de velocidad una distancia de 2 metros, evidenciando en estos dos momentos la rapidez simple y el equilibrio. Al terminar la distancia de 2 metros de carrera, el atleta realiza cuatro toque de vallas con desplazamientos simple, se ubican para ello dos vallas a una separación de dos metros entre ellas. Luego se realiza otra carrera de un metro, al culminar el atleta realiza tres giros a un círculo de 40 centímetros de diámetro, luego de los tres giros otra carrera de un metro. A continuación desplazamiento a dos metros de separación, incluyendo en cada extremo imitación de golpe de derecha y revés, realizando dos imitaciones en cada extremo, luego un metro de carrera. Sigue saltos laterales con los dos pies a una distancia de tres metros, sin pisar dos líneas paralelas que se marcan en el terreno a una distancia de 40 centímetros. Hasta aquí la variante 1 que culmina con carrera hasta la línea final. La Variante 2 luego de los saltos continúa con desplazamientos cruzados donde el atleta realiza cuatro toque de vallas con, se ubican las dos vallas a una separación de dos metros. Finaliza con carrera hasta la línea final. Es necesario explicar y demostrar antes de iniciar la prueba las características del recorrido, por cada falta que realice el atleta al tiempo realizado se le suma 0,40 centésimas de segundos.

Tarea: Cubrir en el menor tiempo posible el recorrido indicado sin cometer faltas.

Condiciones de estandarización: Se utiliza el mismo recorrido para todos los atletas, los mismos instrumentos, se les ofrece la misma explicación y demostración y solamente se puede realizar una vez.

Medios e instrumentos: Silbato, vallas, conos, tizas.

Formas de calificación: Segundos y centésimas de segundos.

Investigadores: Cronometrista y anotador.

Prueba Física 2

Nombre de la Prueba: Arrancada y carrera a 20 o 30 metros.

Definición de lo que se desea medir: Rapidez de reacción con desplazamientos.

Objetivo: Medir la rapidez de reacción simple con desplazamiento.

Fundamentación teórica: es una prueba para medir la rapidez de reacción con desplazamiento, elemento determinante para el Tenis de Mesa. Es una distancia que se debe trabajar con mucha frecuencia en este deporte pues tributa al sistema energético predominante en el deporte. Se selecciona además por no poseer en todas las áreas del deporte medios tecnológicos sofisticados que evalúen el tiempo que dista entre el estímulo y la respuesta motora. Esto se logra mediante esta prueba y es factible realizarlo en las áreas lo que demuestra su valor práctico y facilidad de realización.

Metodología: esta prueba tendrá dos variantes una para la categoría sub 7 años (20metros) y otra variante para el resto de las categorías (30metros). Para las dos variantes desde una línea de salida, en posición media se realiza una arrancada al máximo de velocidad hasta los 20 o 30 metros según la categoría, después que el profesor de la señal. Se toma el tiempo con cronómetro digital.

Tarea: Reaccionar ante el estímulo y trasladarse la distancia en el menor tiempo posible.

Condiciones de estandarización: Se realiza la prueba con vestuario y calzado adecuado, la misma se lleva a cabo para toda la muestra sobre la misma superficie, preferentemente en tabloncillo de madera. Cada alumno tiene dos oportunidades.

Medios e instrumentos: Silbato, cronómetro

Formas de calificación: Segundos y centésimas de segundos.

Investigadores: Cronometrista y anotador.

Prueba Física 3

Nombre de la Prueba: Movilidad articular de la columna vertebral.

Definición de lo que se desea medir: Movilidad articular de la columna vertebral.

Objetivo: Medir la movilidad articular de la columna vertebral..

Fundamentación teórica: es una prueba que como su nombre lo indica mide la movilidad articular de la columna vertebral, desde la posición de parado se ejecuta. Es una prueba reconocida internacionalmente.

Metodología: el atleta se coloca desde la posición de parado encima de un banco o similar, marcado en centímetros. Luego realiza una profunda flexión ventral sin flexionar sus piernas, se debe mantener al menos un segundo en la posición y se mide el valor alcanzado en la regla por el dedo medio más atrasado, que yace sobre el cajón de madera, ya sea un valor positivo o negativo, en caso de que no sobrepase el banco.

Tarea: Realizar una flexión ventral profunda con los brazos extendidos al frente desde la posición de parado, con ambas piernas unidas y extendidas.

Condiciones de estandarización: No se pueden flexionar las piernas en el momento de la extensión del tronco al frente, del mismo modo es necesario que los brazos se extiendan al frente sin flexionarse. Cada alumno tiene una oportunidad.

Medios e instrumentos: Centímetro, regla o similar

Formas de calificación: Centímetro.

Investigadores: persona encargada con las mediciones métricas y anotador.

Prueba Física 4

Nombre de la Prueba: Planchas.

Definición de lo que se desea medir: Fuerza de brazos

Objetivo: Medir la fuerza de brazos.

Fundamentación teórica: es una prueba que se realiza para evaluar la fuerza de brazos, en la categoría sub 9 se evalúa la fuerza máxima con su propio peso corporal, donde el atleta realiza la mayor cantidad de repeticiones posibles. En tanto en la categoría sub 11 se mide la mayor cantidad de repeticiones en 20", elemento que tributa al desarrollo de la fuerza rápida de brazos.

Metodología: el atleta se coloca en la posición de acostado al frente, al sonido del silbato realiza la mayor cantidad de repeticiones de planchas, velando porque los brazos logren la completa extensión y la flexión por debajo de la línea de 90 grados, de manera simultánea el apoyo se realiza en la punta de los pies y la cadera debe acompañarse de movimiento a la par de los brazos hacia arriba y debajo de forma estática.

Tarea: Realizar la mayor cantidad de planchas.

Condiciones de estandarización: se ejecuta la prueba para todos los estudiantes en el mismo lugar y superficie. Cada ejecución debe ser supervisada por el profesor. La cuenta numérica debe llevarse en silencio, mientras otro llevará el control del tiempo. Velar y exigir la correcta ejecución en cada repetición.

Medios e instrumentos: Cronómetro.

Formas de calificación: Repeticiones.

Investigadores: Investigador y anotador.

Prueba Física 5

Nombre de la Prueba: Tracciones en barras.

Definición de lo que se desea medir: Fuerza de brazos

Objetivo: Medir la resistencia a la fuerza de brazos.

Fundamentación teórica: es una prueba que se realiza para evaluar la fuerza de brazos, en las categorías sub 13, sub 15, sub 18 y primera categoría se evalúa la fuerza de las extremidades superiores donde el atleta realiza la mayor cantidad de repeticiones posibles. Se realiza porque al ejecutar el movimiento de tracción existe un trabajo sinérgico esencial en los planos musculares de los hombros, el bíceps, músculos del antebrazo y la espalda los cuales participan en los golpes que se ejecutan durante las acciones competitivas

Metodología: tiene dos variantes, en el caso de los atletas del sexo masculino esto se cuelgan en una barra con las manos colocadas al ancho de los hombros y realizan la mayor cantidad de repeticiones, logrando la flexión de los brazos hasta que la barbilla sobrepase la barra, al bajar se logra la completa extensión de los brazos. En el caso del sexo femenino estas se cuelgan de la barra y se mantienen colgadas con la barbilla sobre la línea de la barra durante el mayor tiempo posible. Para ambos sexos el agarre es frontal.

Tarea: Realizar la mayor cantidad de tracciones en el caso de los varones. En el caso de las hembras permanecer el mayor tiempo posible colgado en la barra.

Condiciones de estandarización: la barra debe asegurar que los pies nunca lleguen al suelo, para que el cuerpo esté totalmente extendido. Se permite cargar hasta la posición de mantención en el caso de las niñas, luego soltarla para que se mantengan el mayor tiempo posible. Cada ejecución debe ser supervisada por el profesor. La cuenta numérica debe llevarse en silencio, mientras otro llevará el control del tiempo. Velar y exigir la correcta ejecución en cada repetición

Medios e instrumentos: Cronómetro. Barras.

Formas de calificación: Repeticiones.

Investigadores: Investigador y anotador.

Prueba Física 6

Nombre de la Prueba: Fuerza parado con barra.

Definición de lo que se desea medir: Fuerza de brazos

Objetivo: Medir la fuerza máxima de las extremidades superiores.

Fundamentación teórica: este ejercicio se indica a partir de la categoría sub 15 hasta la de mayores, pues es esencial el trabajo de la fuerza máxima para el desarrollo de esta capacidad física. Se recomienda ya que permite evaluar la fuerza de los tríceps, deltoides, fibras superiores del trapecio, córaco braquial, pectoral, dorsal ancho i otros músculos de la cintura superior.

Metodología: de pie, la barra descansa sobre los hombros, se elevan los brazos hacia arriba hasta la completa extensión de los mismos. Se emplea la sujeción normal o abierto i el agarre medio. El atleta se debe mantener recto sin inclinar el tronco hacia atrás, ni acomodarse con las piernas

Tarea: levantar el máximo posible de peso.

Condiciones de estandarización: se ejecuta la prueba para todos los estudiantes en el mismo lugar y superficie. Cada ejecución debe ser supervisada por el profesor. La cuenta numérica debe llevarse en silencio. Velar y exigir la correcta ejecución en cada repetición.

Medios e instrumentos: Barra calibrada, Discos estandarizados.

Formas de calificación: Repeticiones. Peso máximo

Investigadores: Investigador y anotador.

Prueba Física 7

Nombre de la Prueba: Abdominales de tronco.

Definición de lo que se desea medir: Fuerza abdominal

Objetivo: Medir la fuerza abdominal.

Fundamentación teórica: es una prueba que se realiza para evaluar la fuerza abdominal, en la categoría sub 9 se realizan la mayor cantidad de repeticiones para determinar la fuerza máxima de esta región. Para la categoría sub 11 se mide la mayor cantidad en 20" para medir la fuerza rápida y a partir de la categoría sub 13 la mayor cantidad en 30" lo cual posibilita evaluar la resistencia a la fuerza abdominal.

Metodología: desde la posición acostada atrás en el suelo con las rodillas flexionadas y los pies apoyados, se realizarán abdominales de tronco. Las manos se colocan en la sien o entrecruzadas en el pecho, las piernas unidas se flexionan agarradas por los tobillos por un monitor. La cabeza debe aproximarse a las rodillas cuando se realiza el movimiento ascendente del tronco, y este a su vez rozar o tocar el suelo al descender.

Tarea: Realizar la mayor cantidad de repeticiones de abdominales de tronco.

Condiciones de estandarización: se ejecuta la prueba para todos los estudiantes en el mismo lugar y superficie. Cada ejecución debe ser supervisada por el profesor. La cuenta numérica debe llevarse en silencio, mientras otro llevará el control del tiempo. Velar y exigir la correcta ejecución en cada repetición.

Medios e instrumentos: Cronómetro.

Formas de calificación: Repeticiones.

Investigadores: Investigador y anotador.

Prueba Física 8

Nombre de la Prueba: Despegue con barra.

Definición de lo que se desea medir: Fuerza de Tronco.

Objetivo: Medir la fuerza máxima de la musculatura de la región dorsal del tronco.

Fundamentación teórica: se indica realizarlo con el agarre ancho para que exista mayor trabajo de los músculos dorsales, esencialmente se evalúa el trabajo de la musculatura vertebral, los glúteos, cuádriceps.

Metodología: de pie, la barra se encuentra en la plataforma, se inclina el tronco al frente y se realiza la sujeción combinada con agarre ancho, se endereza el tronco manteniendo la espalda recta, las piernas flexionadas ligeramente. El ejercicio culmina cuando el tronco esté erguido y la barra a la altura de la cintura.

Tarea: levantar el máximo posible de peso.

Condiciones de estandarización: se ejecuta la prueba para todos los estudiantes en el mismo lugar y superficie. Cada ejecución debe ser supervisada por el profesor. La cuenta numérica debe llevarse en silencio. Velar y exigir la correcta ejecución en cada repetición.

Medios e instrumentos: Barra calibrada, Discos estandarizados.

Formas de calificación: Repeticiones. Peso máximo

Investigadores: Investigador y anotador.

Prueba Física 9

Nombre de la Prueba: Salto de longitud sin carrera de impulso.

Definición de lo que se desea medir: Fuerza explosiva de piernas.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva de piernas.

Fundamentación teórica: es una prueba que evalúa la fuerza explosiva de las piernas, aparece como prueba física en la mayoría de las pruebas de eficiencia física en el mundo, en el caso de Cuba ha permanecido en nuestro sistema de educación física y en la mayoría de los programas de preparación de los deportes. Es reconocida internacionalmente su validación y eficacia en evaluar el trabajo de los miembros inferiores. Es una prueba muy sencilla en su ejecución y evaluación.

Metodología: se para el atleta detrás de la línea inicial de salto, en la posición inicial, los brazos estarán completamente extendidos arriba. El atleta realiza el movimiento pendular abajo-atrás de los brazos, mientras que simultáneamente flexiona las piernas y ejecuta la acción adelante-arriba de los brazos, empujando fuerte y simultáneamente con sus dos piernas la superficie donde apoya. Se determina la distancia entre la línea de salida y la huella más cercana a ella, dejada al caer. Es importante explicar y demostrar técnicamente como ha de ejecutarse la acción.

Tarea: recorrer la mayor distancia en el salto.

Condiciones de estandarización: ambos pies deben permanecer parejos detrás de la línea de salto, sin llegar a tocarla cuando se realice la acción. Las manos deben permanecer al lado del cuerpo y se utilizan para buscar y asegurar coordinación, equilibrio y un mayor impulso. La superficie de salto debe ser la misma para todas las muestras ejecutantes. Se toma la distancia obtenida entre la punta de los pies en la posición inicial y los talones en la caída o marcada dejada al momento de saltar. Se realizan dos saltos y se considera el mejor de los dos intentos.

Medios e instrumentos: Cinta métrica.

Formas de calificación: metros y centímetros.

Investigadores: Investigador y anotador.

Prueba Física 10

Nombre de la Prueba: 15 saltos continuos con un pie.

Definición de lo que se desea medir: Fuerza explosiva de piernas.

Objetivo: Medir la resistencia a la fuerza explosiva de piernas.

Fundamentación teórica: es una prueba que evalúa la resistencia a la fuerza explosiva de las piernas, procura la realización continua del movimiento por cada uno de los miembros inferiores. Es reconocida internacionalmente su validación y eficacia en evaluar el trabajo de los miembros inferiores. Es una prueba muy sencilla en su ejecución y evaluación.

Metodología: se para el atleta detrás de la línea inicial de salto, en la posición inicial, con un pie (derecho o izquierdo), el atleta ejecuta 15 saltos de forma continua sin apoyar el otro pie, luego se realiza con el otro pie. Es importante explicar y demostrar técnicamente como ha de ejecutarse la acción.

Tarea: recorrer la mayor distancia en los saltos.

Condiciones de estandarización: todos los atletas deben evaluarse en la misma superficie, velar porque en la ejecución se apoye un solo pie. Se toma la distancia obtenida entre la punta de los pies en la posición inicial y los talones en la caída o marcada dejada al momento de saltar. Se realizan un intento con cada pie.

Medios e instrumentos: Cinta métrica.

Formas de calificación: metros y centímetros.

Investigadores: Investigador y anotador.

Prueba Física 11

Nombre de la Prueba: Semicuclillas con barra.

Definición de lo que se desea medir: Fuerza de Piernas.

Objetivo: Medir la fuerza máxima de los miembros inferiores.

Fundamentación teórica: es uno de los ejercicios más importantes para desarrollar la fuerza muscular de las piernas, está presente en todos los programas de preparación física para el trabajo de los miembros inferiores, destacando el trabajo de los cuádriceps, glúteos i bíceps femoral, esencial para el deporte evaluar la fuerza muscular de este segmento corporal.

Metodología: la barra se encuentra detrás de la cabeza i apoyada en los hombros, se flexionan las piernas hasta un ángulo de 90 grados con respecto a los muslos. La sujeción es normal o abierta i el agarre medio.

Tarea: levantar el máximo posible de peso.

Condiciones de estandarización: se ejecuta la prueba para todos los estudiantes en el mismo lugar y superficie. Cada ejecución debe ser supervisada por el profesor. La cuenta numérica debe llevarse en silencio. Velar y exigir la correcta ejecución en cada repetición.

Medios e instrumentos: Barra calibrada, Discos estandarizados.

Formas de calificación: Repeticiones. Peso máximo

Investigadores: Investigador y anotador.

Prueba Física 12

Nombre de la Prueba: Toque de vallas.

Definición de lo que se desea medir: Desplazamientos entre vallas.

Objetivo: Evaluar la preparación física específica mediante el toque de vallas en 20", 30", 40" y 60", en dependencia de la categoría y la resistencia a la rapidez.

Fundamentación teórica: esta prueba permite evaluar uno de los elementos determinantes del deporte, presenta varias formas de ejecución según la categoría y objetivos a medir. Dentro de estos están la valoración de los sistemas anaeróbicos aláctico y láctico.

Metodología: se colocan dos vallas a una separación de 3 metros, el atleta realiza la mayor cantidad de toques posibles a las vallas en el tiempo establecido según la categoría. Se realizarán de forma cruzados y /o rectos. Se ejecutarán en dos tiempos.

Tarea: realizar la mayor cantidad de toques posibles.

Condiciones de estandarización: se ejecuta la prueba para todos los estudiantes en el mismo lugar y superficie. Cada ejecución debe ser supervisada por el profesor. La cuenta numérica debe llevarse en silencio. Velar y exigir la correcta ejecución en cada repetición.

Medios e instrumentos: Cronómetro, vallas.

Formas de calificación: Repeticiones.

Investigadores: Investigador y anotador.

Prueba Física 13

Nombre de la Prueba: Test de 1000 o 1500 metros.

Definición de lo que se desea medir: Resistencia aerobia.

Objetivo: Medir la capacidad de trabajo aerobio mediante carrera de forma tal que permita evaluar el máximo consumo de O₂ mediante test indirecto.

Fundamentación teórica: es una prueba que permite evaluar la capacidad de trabajo aerobio, muchos países la colocan dentro de su sistema de pruebas de eficiencia física. Se indica para las categorías sub 9 y sub 11 años la distancia de 1000 metros, esto porque según Weicneck(1994), Alexander(1995) y Collazo(2005) es una distancia que los niños de 6 a 11 años pueden realizar sin problemas, convirtiéndose en una prueba eficaz para medir la resistencia aerobia de corta duración y si se aplican distancias menores predomina el sistema anaerobio láctico. En tanto a partir de la categoría sub 13 la distancia aumenta hasta los 1500m, entre otras razones porque es el momento en que comienza la etapa de perfeccionamiento en el deporte, lo cual requiere de un incremento de la capacidad de máximo consumo máximo de O₂, elemento determinante para el deporte. Es una prueba muy sencilla en su ejecución y evaluación.

Metodología: se realiza una carrera de 1000 o 1500 metros en una pista o local debidamente marcado y medido, la arrancada para la salida se realiza desde la posición media. Se toma el tiempo con cronómetro, en caso de que el ejecutante se canse terminará la carrera trotando.

Tarea: recorrer la distancia en el menor tiempo posible.

Condiciones de estandarización: cada sujeto deberá poseer vestuario y calzado adecuado para correr, nunca sin zapatos. Solo se puede realizar una ejecución.

Medios e instrumentos: Cronómetro y local debidamente marcado.

Formas de calificación: minutos y segundos.

Investigadores: Investigador y anotador.

Indicaciones generales para entrenadores que trabajan con atletas con discapacidad físico-motora de Tenis de Mesa

Dentro de los deportes adaptados, el tenis de mesa es uno de los que presenta más importancia por las posibilidades que el mismo posee y además porque es uno de los favoritos entre las personas, pues no requiere de capacidades muy desarrolladas para comenzar a jugar debido al aprendizaje relativamente fácil del mismo en los primeros tiempos de su práctica y lo entretenido del juego, por lo que cuenta con un gran número de practicantes, además tiene un enorme poder de integración. Debido a sus características, el tenis de mesa es uno de los deportes que mejor consigue sus fines dentro de la rehabilitación complementaria de las personas con discapacidad, principalmente porque compagina reflejos, rapidez e inteligencia, además de requerir el empleo de energías, sin necesitar poseer gran fuerza y resistencia en los inicios de su práctica.

El tenis de mesa no solamente constituye una forma sana de hacer deporte, sino también un excelente medio de educación, ya que conjuga la labor individual con la de equipo, fusionando los valores personales y los colectivos. El tenis de mesa es un deporte que aporta beneficios para personas con discapacidad físico-motora por ser imprescindibles los reflejos y la coordinación. La rapidez de movimientos y reflejos, inteligencia y calidad de remate, hacen que sea un deporte entretenido para todas las edades. Sin embargo, si se desea practicar seriamente, es decir participar en campeonatos importantes, requiere gran dedicación debido a la complejidad de la técnica y la táctica. Para practicarlo a nivel competitivo con la velocidad y reflejos que requiere, es necesario una preparación técnico-táctica y física adecuada que está muy lejos de la que se emplea para el simple juego o diversión, pero para aquellos que buscan una actividad que beneficie su salud, es una buena opción deportiva porque:

- ❖ Activa el impulso nervioso neuronal.
- ❖ Mejora del flujo sanguíneo.
- ❖ Favorece la reducción del colesterol.
- ❖ Aumenta del tono muscular.
- ❖ Facilita la resolución de problemas.
- ❖ Aumenta la capacidad aeróbica.
- ❖ Mejora la capacidad de reacción (reflejos).
- ❖ Aporta resistencia a los medios inferiores.
- ❖ Desarrolla la motricidad fina de la mano.
- ❖ Desarrolla la visión (coordinación ojo-pelota).
- ❖ Estimula la concentración.

El deporte para personas con discapacidad ha experimentado un perfeccionamiento sistemático dentro del programa que desarrolla el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (**INDER**); en tal sentido, cuando la persona, niño o adulto, es diagnosticada y recibe la atención médica que le corresponde, se observa que a partir de cierto momento interactúan diferentes sistemas y necesidades especiales que, aunque inicialmente se atienden en el hospital, pasan a recibir los servicios de Educación Física y Promoción de Salud en el área terapéutica y el gimnasio de la comunidad; también pueden integrarse a la práctica del deporte sistemáticamente, y si demuestran condiciones a una edad adecuada son considerados talentos potenciales que pueden participar en eventos provinciales y nacionales, incluidas las Paralimpiadas Nacionales, pudiendo llegar a representar el país y quizás llegar a ser campeón Mundial Paralímpico.

El deporte adaptado es un tipo de actividad física reglamentada que intenta hacer posible la práctica deportiva a personas que tienen alguna discapacidad o disminución de sus potencialidades. Como la misma palabra indica, consiste en adaptar los distintos deportes a las posibilidades de los practicantes o en crear deportes específicos, practicados exclusivamente por personas con problemas físicos, psíquicos o sensoriales.

La práctica deportiva especial debe llegar a toda la población que lo desee, sin exclusiones. El deporte adaptado ofrece la posibilidad de acceder a este derecho a personas que en condiciones deportivas normales no podrían, permitiéndoles practicar actividad física y deportiva, tanto en el ámbito recreativo como en el competitivo, pero deben adecuarse a las condiciones reales de cada deporte, permitiéndoles esto un desarrollo más armónico y fluido en cuanto al juego. El tenis de mesa constituye una especialidad deportiva que utiliza medios diferentes a los habituales, puede ser practicado por diferentes personas pues es una actividad deportiva que es susceptible de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales.

Reseña histórica para personas con discapacidad

Mientras que el deporte tiene un alto valor en la práctica cotidiana de cualquier persona, es aún más importante en la vida de una persona con discapacidad. Esto es gracias a la influencia que el deporte puede tener no sólo en la rehabilitación física del individuo sino también en su reinserción social. Además el deporte incentiva la independencia. Hoy en día personas con discapacidad participan en deporte de alto rendimiento y también en forma recreativa. El deporte para atletas con una discapacidad ha existido durante más de 100 años. Hace mucho tiempo que se demostró que las actividades deportivas eran beneficiosas para la reeducación y rehabilitación de personas con discapacidad. Después de la Primera Guerra Mundial, la fisioterapia y la medicina deportiva se convirtieron en algo tan importante como la cirugía ortopédica e interna. Los clubs deportivos para sordos ya existían en Berlín en 1888. La organización mundial de deportes para sordos -CISS- fue fundada en 1922 y todavía organizan sus propios juegos mundiales, las *Deaflympics*. El deporte para personas con discapacidad fue introducido luego de la 2da Guerra Mundial, para asistir las necesidades médicas y psicológicas de la inmensa cantidad de veteranos de guerra y civiles lesionados. En la búsqueda de nuevos métodos para minimizar las consecuencias de su inmovilidad, se promovió una nueva y significativa posibilidad de revivir la idea del deporte como método de tratamiento y rehabilitación. En 1944, el Dr. Ludwig Guttmann, conocido como el padre del deporte para atletas con discapacidad, abrió un centro para lesiones de columna en el Hospital *Stoke Mandeville* en Gran Bretaña. El nuevo enfoque del Dr. Guttmann incluía el deporte como una parte vital de la rehabilitación total de sus pacientes. El deporte de rehabilitación evolucionó rápidamente hasta convertirse en deporte recreativo, y unos cuantos años más tarde se produjo el inevitable avance hacia el deporte de competición. Durante la ceremonia de inauguración de los Juegos Olímpicos de 1948 en Londres, Sir Ludwig Guttmann introdujo la primera competición nacional de atletas en silla de ruedas. En 1952, se unieron al movimiento los excombatientes holandeses y participaron en los Juegos Internacionales Stoke Mandeville inaugurales. En 1952, veteranos holandeses ingresaron al movimiento y de esa manera el Comité Internacional de los Juegos Stoke Mandeville (ISMGF) fue fundado.

En 1960 los primeros Juegos Paralímpicos fueron organizados directamente luego de los Olímpicos en Roma, Italia. El evento utilizó las mismas instalaciones y formato que los eventos olímpicos e incluyó 400 atletas de 23 países. De esta manera se comenzó a trabajar en el mismo ciclo olímpico cada cuatro años. Posteriormente, en 1976 se fueron introduciendo atletas con diferentes grupos de discapacidades y ese mismo año por primera vez se realizaron los Juegos Paralímpicos de Invierno. En 1960, bajo el amparo de la Federación Mundial de Deporte para Militares, un grupo de trabajo internacional fue organizado para estudiar los problemas del deporte para discapacitados. Así surgió en 1964 una federación internacional de deporte llamada ISOD: Organización Internacional de Deporte para Discapacitados. ISOD ofreció oportunidades para aquellos atletas que no podían afiliarse a ISMGF: disminuidos visuales, amputados, personas con secuelas de parálisis cerebral y parapléjicos. En el comienzo, 16 países estaban afiliados a ISOD y la organización presionó para que los atletas ciegos y amputados sean incluidos en los Paralímpicos de Toronto 1976 y aquellos con parálisis cerebral en 1980 en Arnhem. Su objetivo fue abrazar a todas aquellas discapacidades excluidas del movimiento y actuar como coordinador. Sin embargo otras organizaciones específicas por discapacidad como CP-ISRA e IBSA fueron fundadas en 1978 y 1980 respectivamente. Las cuatro organizaciones internacionales experimentaron la necesidad de coordinar los juegos. Por ello crearon el "Comité Internacional de Coordinación de los Deportes para Discapacitados en el Mundo" (ICC) en 1982. El ICC fue compuesto originalmente por cuatro presidentes de CP-ISRA, IBSA, ISMGF e ISOD, los secretarios generales y un miembro adicional (en el principio fue el vicepresidente y luego el Oficial Técnico) CISS (sordos) e INAS-FMH (discapacitados mentales) se sumaron en 1986, pero los sordos mantuvieron su propia organización. De todas maneras, las naciones miembros demandaron mayor representatividad nacional y regional en la organización. Esto finalmente desembocó en la fundación de una nueva y democrática organización, el Comité Paralímpico Internacional (IPC).

Historia del Para Tenis de Mesa

El primer subcomité de tenis de mesa fue formado en 1970 bajo la Federación Internacional de los Juegos Stoke Mandeville (ahora fusionado con ISOD como IWAS) y solo se responsabilizaba de los eventos en silla de ruedas. En los Juegos Paralímpicos de 1976 los jugadores amputados y "los otros" de pie fueron incluidos, mientras que en 1980 comenzaron a participar los de parálisis cerebral, luego en 1982 en el 1er Campeonato Mundial para todas las discapacidades, los diferentes subcomités de tenis de mesa comenzaron a considerar la idea de combinar las clasificaciones para luego conformar un único comité de tenis de mesa. En los Juegos Paralímpicos de Seúl 1988, organizado bajo la tutela del Comité Internacional de Coordinación, se conformó el Comité de Tenis de Mesa combinado, con el Sr. Thomas Kanhede de ISOD como Director y el Sr. Ted Inge de ISMGF como Secretario. El uso del nombre "*International Table Tennis*

Committee for the Disabled" (Comité Internacional de Tenis de Mesa para Discapacitados o ITTC) data de 1980, ocho años antes de la formación del primer comité combinado. En la Asamblea Deportiva durante los Juegos Paralímpicos de

Barcelona 1992, organizado bajo la coordinación de IPC, el Sr. Tony Teff fue elegido Director con el Sr. Peter Glaese como tesorero. El Tenis de Mesa fue considerado un deporte pionero entre los otros en cuanto a la combinación de todas las clases de discapacidades y también catalogado como uno de los más populares. Durante la Asamblea General organizada en Taipei, durante el Campeonato Mundial 2002, se aprobó un nuevo nombre: *"International Paralympic Table Tennis Committee"* (Comité Paralímpico Internacional de Tenis de Mesa o IPTTC). En el año 2008 el Tenis de Mesa adaptado deja de ser gobernado por el IPC y pasa a formar parte de la Federación Internacional de Tenis de Mesa. Desde ese momento comienza a ser llamado Para Table Tennis Division o División Para Tenis de Mesa su sigla deja de ser IPTTC y pasa a ser PTT.

Comité Paralímpico Internacional

El Comité Paralímpico Internacional (IPC) es el organismo internacional que gobierna el deporte para discapacitados. El IPC supervisa y coordina la organización de los Juegos Paralímpicos de Verano e Invierno y otras competencias con atletas de elite de múltiples discapacidades, de las cuales las más importantes son los Campeonatos Mundiales y Regionales de los 13 deportes IPC (para los cuales IPC funciona como Federación Internacional). El IPC desarrolla también oportunidades deportivas alrededor del mundo para atletas de todos los niveles. El IPC fue fundado el 22 de septiembre de 1989 como una organización internacional sin fines de lucro, formada por cerca de 160 Comités Paralímpicos Nacionales (NPCs) de cinco regiones y cuatro federaciones deportivas internacionales de discapacidad específica (IOSDs). La organización posee una constitución democrática y estructurada por la elección de representantes. Los cuatro IOSDs.

Federación Deportiva Internacional para Personas con Discapacidad Intelectual IWAS: Federación Deportiva Internacional para Personas Amputadas y en Sillas de Ruedas Mientras que otras organizaciones deportivas internacionales se limitan a un deporte o discapacidad específica, el IPC – como una organización paraguas – representa múltiples deportes y discapacidades. Las organizaciones deportivas nacionales, que crearon el IPC, están convencidas de que el futuro del deporte para discapacitados consiste en reunir atletas con diferentes discapacidades en mismas competencias. Los Paralímpicos crecieron rápidamente y se convirtieron en importantes eventos internacionales. La necesidad de gobernar los Juegos más eficientemente y de un interlocutor único ante el Comité Olímpico Internacional (IOC) resultaron en la fundación del ICC en 1982. Sólo 5 años después el ICC fue reemplazado por el IPC. El IPC fue finalmente fundado en Düsseldorf, Alemania, en 1989. Los Juegos Paralímpicos en Lillehammer en 1994 fueron los primeros bajo la administración de IPC. Hoy en día, mirando hacia el pasado en la historia de la organización, vemos cómo se ha desarrollado rápidamente y posee alrededor de 160 naciones miembros. El crecimiento del movimiento se puede ejemplificar claramente a través del desarrollo de los Juegos Paralímpicos. En su edición del año 2000 en Sydney, compitieron 3824 atletas de 123 naciones, más que los Juegos Olímpicos de Munich 1972. Por otra parte la cobertura mediática y la atención del público no tuvo precedentes. Con este interés y aceptación del público, la expansión de los Paralímpicos aparenta continuar en el futuro. La palabra "Paralímpico" deriva de la preposición griega "para" ("junto a") y la palabra "olímpico" (los Paralímpicos siendo juegos paralelos a los Olímpicos). En un principio se combinaba "parapléjico" con "olímpico", sin embargo con la inclusión de otros grupos de discapacidades, ahora representa más "paralelo" y "olímpico" para ilustrar cómo los dos movimientos existen uno junto al otro.

¿Qué es PTT? Olvech Leandro – Fuentes IPC y PTT PTT significa ParaTableTennis (ParaTenis de Mesa en inglés) y es una división perteneciente a la ITTF, la cual es responsable de gobernar el tenis de mesa adaptado a nivel internacional. Se tiene conocimiento que en 163 países se practica el Para Tenis de Mesa, en muchos de ellos aún bajo gobierno de los Comités Paralímpicos Nacionales (NPCs), 105 de ellos practican el tenis de mesa activamente en el plano internacional. Existen alrededor de 2400 jugadores internacionales activos, que están divididos en 11 clases y por género. Se utiliza una lista de ranking mundial, donde los jugadores ganan puntos en las competencias internacionales, el ranking se actualiza 4 veces por año. Este ranking es utilizado para cualificar para los Juegos Paralímpicos y el Campeonato Mundial. Cada año cerca de 30 torneos internacionales son organizados en todo el mundo bajo la tutela de PTT. El IPC es responsable de los Juegos Paralímpicos.

Ciclo de los torneos sancionados por el IPC: Año 0: Una sanción para un Campeonato Paralímpico puede ser otorgada. Año 2: Una sanción para un Campeonato Mundial puede ser otorgada. Año 1 y 3: Una sanción para un Campeonato Regional puede ser otorgada a cada región de PTT. Según PTT el mundo se divide en 4 regiones: África, América, Asia junto con el Pacífico Sur y Europa. PTT está liderado por un Comité Ejecutivo elegido durante la Reunión General Anual de ITTF.

El Comité Ejecutivo de PTT está compuesto por: Presidente, Vice-Presidente, Oficial Médico, Oficial Técnico, Oficial de Selección, Representante de los Atletas, Tesorero y 4 Representantes Regionales. **Y los siguientes miembros designados:** Secretario General, Oficial de Desarrollo, Oficial de Torneos y Director de Ranking.

Debajo del Comité Ejecutivo de PTT existen los siguientes subcomités: 4 Comités Regionales, Comité de Torneos, Desarrollo, Médico y Clasificación; y Selección.

Clasificación

El Sistema de clasificación PTT REFERENCIAS: 1- KruimerAart et al., Manual de Clasificación PTT. 2005, PTT. 2- Akrami Shahram et al., Clasificación de jugadores de tenis de mesa de pie. Un sistema práctico de acercamiento nuevo y más fácil. 2005, PTT Comité de Clasificación. 3- Kruimer Aart, Versepeelt Nico, Zwerina Heinz, Martínez Cayere Rafael, Wu Sheng, Stefak Jurai, Akrami Shahram, Discusiones en reunión de clasificadores sénior, 2005, Jesolo, Italia.

Introducción

La gente con discapacidad tiene algunas falencias para realizar las técnicas del tenis de mesa. Por ejemplo un jugador con extremidades inferiores débiles puede no moverse correctamente detrás de la mesa para alcanzar la bola y golpearla con Topspin. De la misma manera, un jugador con problemas en sus manos posiblemente no pueda asir la raqueta de manera correcta y como resultado no pueda manipular la raqueta correctamente para servir o dar un efecto bajo a la bola. Un jugador con codo rígido que no puede girar o extender el antebrazo no puede golpear la bola correctamente. Existen algunos jugadores que no pueden jugar de pie y deben jugar sentados y disfrutar del juego de una manera modificada. En esta posición sentada, algunos jugadores tienen dificultades en el brazo o el tronco que reducen aún más su potencial de movimiento. No es justo para esos jugadores competir con atletas convencionales. Por otra parte, no todos los atletas con discapacidad son similares en sus habilidades para realizar técnicas de tenis de mesa. Por ejemplo: • Algunos jugadores tienen el brazo de juego deteriorado lo que afecta directamente en su habilidad para asir la raqueta correctamente, controlar la bola, imprimir un corte de derecho o revés en la bola y manipular la raqueta de manera apropiada y rápida. • Algunos jugadores tienen deterioros agudos en su brazo no utilizado para jugar que afecta su habilidad para sostener la bola en el servicio y también su golpe derecho y top spin al quitarle velocidad, ya que el brazo que no juega actúa como balance opuesto para un mejor equilibrio. • Algunos jugadores poseen deterioros en sus extremidades inferiores que afectan su habilidad de moverse en el tenis de mesa de pie y alcanzar la bola; también están afectados para posicionar su cuerpo correctamente. • Algunos jugadores tienen impedimentos severos en sus extremidades inferiores que no permiten que jueguen de pie y por ello deben sentarse en una silla de ruedas para hacerlo. • Algunos jugadores poseen impedimentos en sus brazos que causan aún más restricciones para efectuar las técnicas correctas en el tenis de mesa sentado. • Está claro que esos jugadores no poseen el mismo potencial de movimiento y sus habilidades para efectuar técnicas de tenis de mesa son completamente diferentes. Por ello es razonable que compitan en diferentes grupos, en este caso, diferentes clases.

Sistema de clasificación

El uso de las palabras “sistema de clasificación” indica que existe una diferencia entre atletas con discapacidad que no es aceptable o justa en términos de competencia. El objeto de este sistema de clasificación es agrupar a aquellos jugadores con un potencial de movimiento similar. Potencial de movimiento se define como la posibilidad de contraer músculos que pueden causar movimientos activos de los brazos, piernas y tronco. Dependiendo de la naturaleza de la discapacidad, es importante notar que los atletas con discapacidad pueden tener: • Diferentes tipos (causas) de deterioros. • Complicaciones en varias partes del cuerpo por ej. brazo de juego contra brazo no jugador, piernas contra brazos. • Diferentes niveles de compromiso: leve, moderado o severo. El resultado final del sistema de clasificación es la segmentación en clases individuales.

Clases en el Tenis de Mesa para discapacitados

Cada clase individual consiste en jugadores que tienen relativamente similares habilidades para efectuar las técnicas básicas del tenis de mesa. Esto significa que el potencial funcional para comenzar (servicio) y continuar el punto es cercanamente comparable en diferentes jugadores compitiendo en la misma clase mas allá de su discapacidad. Este es el objetivo principal de la clasificación. Debe mencionarse que jugadores con diferente tipo de

discapacidades, y en varias partes del cuerpo, deben estar en una sola clase. Independientemente de la causa, lugar y severidad del impedimento, lo más importante en el resultado final del sistema de clasificación es promover un ambiente justo con chances igualitarias para la competencia. Existen actualmente 10 clases en el Para Tenis de Mesa (PTT): • Clases 1 a 5 para jugadores en silla de ruedas (tenis de mesa sentado). • Clases 6 a 10 para jugadores de pie (tenis de mesa de pie).

Sistema de clasificación en el Tenis de Mesa sentado

Existen 5 clases en el tenis de mesa sentado para jugadores en silla de ruedas: 1, 2, 3, 4 y 5. Estas clases están desarrolladas para aquellas personas que no pueden ponerse de pie para jugar tenis de mesa. Debe tenerse en cuenta que existe un rango de severas diferencias entre estas clases. De esta manera los jugadores con mayor discapacidad e impedimentos severos residen en la clase 1 y aquellos con una mínima discapacidad e impedimentos leves están en la clase 5. Como resultado existe una diferencia entre jugadores de diferente clase en sus habilidades para efectuar las técnicas del tenis de mesa. Casos típicos en cada clase se enumeran debajo:

CLASE 1 Esta clase normalmente incluye jugadores en silla de ruedas con discapacidad severa expresada en: • Restricción severa en brazo de juego. • Restricción severa del tronco y las extremidades inferiores.

CLASE 2 Esta clase normalmente incluye jugadores en silla de ruedas con discapacidad severa expresada en: • Restricción moderada en brazo de juego. • Restricción severa del tronco y las extremidades inferiores.

CLASE 3 Esta clase normalmente incluye jugadores en silla de ruedas con discapacidad moderada expresada en: • Brazo de juego normal o con restricción leve. • Restricción moderada del tronco y las extremidades inferiores.

CLASE 4 Esta clase normalmente incluye jugadores en silla de ruedas con discapacidad moderada expresada en: • Brazo de juego normal. • Restricción del tronco leve. • Restricción de extremidades inferiores severa.

CLASE 5 Esta clase normalmente incluye jugadores en silla de ruedas con discapacidad leve expresada en: • Brazo de juego normal. • Tronco normal o con restricción leve. • Restricción de extremidades inferiores severa a moderada

Sistema de clasificación en Tenis de Mesa a pie

Existen cinco clases para jugadores de pie: clases 6, 7, 8, 9 y 10. Estas clases están desarrolladas para jugadores discapacitados físicamente que no necesitan jugar en silla de ruedas. Debe notarse que existe un amplio rango de diferencias entre estas clases. Esto significa que los jugadores con mayor discapacidad entran en la clase 6 y aquellos de mínima discapacidad en la clase 10. Como resultado existe una diferencia en la habilidad de los jugadores de distinta clase para efectuar las técnicas del tenis de mesa.

CLASE 6 Esta clase incluye normalmente a los jugadores de pie de una severa discapacidad con: • Restricciones severas en las extremidades inferiores y/o brazo de juego o • Alguna discapacidad similar.

CLASE 7 Esta clase incluye jugadores de pie de discapacidad severa con: • Restricciones severas en las extremidades inferiores o • Restricciones severas en el brazo de juego o • Alguna discapacidad similar.

CLASE 8 Esta clase incluye normalmente jugadores de pie de discapacidad moderada con: • Restricción severa en una extremidad inferior o • Restricción moderada en ambas extremidades inferiores o • Restricción moderada a severa en el brazo de juego o • Alguna discapacidad similar.

CLASE 9 Esta clase incluye normalmente jugadores de pie de discapacidad leve con: • Restricción moderada en una extremidad inferior o • Restricción moderada en el brazo de juego o • Alguna discapacidad similar.

CLASE 10 Esta clase incluye normalmente jugadores de pie de discapacidad leve mínima con: • Restricción leve en una extremidad inferior o • Restricción leve en el brazo de juego o • Alguna discapacidad similar.

Hacer y no hacer en la clasificación del Tenis de Mesa

• Para tomar parte de una competencia bajo las reglas y regulaciones de PTT, todo jugador con discapacidad debe ser clasificado por un equipo de clasificadores autorizado para tal cuestión. • Impedimentos musculares u óseos con un claro impacto en la práctica del tenis de mesa y de un mínimo aceptable son necesarios para la elegibilidad. • Si un jugador no reúne las condiciones del criterio de discapacidad mínima, no es elegible para competir bajo las reglas y regulaciones de PTT. • El hecho de tener un impedimento o discapacidad en un órgano o extremidad no necesariamente implica que el jugador sea automáticamente elegible. • La clasificación provisional de un jugador es realizada después de revisar su historial clínico y realizar una examinación por parte de un equipo de clasificadores. • Para su confirmación es necesario que clasificadores autorizados observen al atleta durante una competencia. • Durante el proceso de observación en la competencia el equipo de clasificadores tiene el poder de cambiar la clase del atleta si su habilidad funcional para efectuar las técnicas del tenis de mesa no corresponde con su clase provisional.

Equipamiento

La silla de ruedas Gabaglio Alejandra

La silla de ruedas se convierte en uno de los elementos fundamentales del juego ya que de ella dependerán entre otros: el alcance del jugador, su movilidad, altura con respecto a la mesa, y el equilibrio. Las características de la silla dependerán exclusivamente de las capacidades físicas del atleta y se buscará continuamente el crear en ella modificaciones que maximicen su rendimiento deportivo. La altura del jugador en la silla con respecto a la mesa deberá ser aquella que le permita realizar las técnicas correspondientes sin que se produzcan en las mismas defectos o movimientos que vayan en contra de la efectividad. Generalmente, una mayor altura es mejor para ejecutar las técnicas de: efecto abajo, bloqueo, servicio, devolución de servicio y devolución de pelotas cortas; una menor altura es mejor para realizar topspin y para mover la silla de ruedas durante el transcurso del punto. Es muy importante lograr una correcta posición de equilibrio en la silla de ruedas, ya que esto permitirá alcanzar el máximo rango de movimiento para llegar tanto a pelotas largas como cortas. En las Clases 1 y 2, atletas tetraplégicos, por el serio problema en el equilibrio, se observará el uso de un respaldo alto y los apoyabrazos correspondientes. Puede sacarse el apoyabrazos del lado de la mano de juego para permitir una mejor movilidad, siempre teniendo en cuenta la seguridad del atleta. En estos casos la silla mayormente se utiliza frenada. Silla de ruedas eléctrica: Son utilizadas solamente por algunos jugadores pertenecientes a la Clase 1, con muy poca movilidad en tronco y miembros superiores. Las sillas de ruedas eléctricas son impulsadas por una batería y dirigidas por un control manual que permite acelerar, desacelerar e ir hacia atrás.

En la Clase 3, jugadores parapléjicos, la altura del respaldo será más alta o más baja según la discapacidad del jugador, Un respaldo muy alto puede provocar el choque del omóplato o el codo en la realización de determinadas técnicas, puede bajarse el respaldo o simplemente bajar la zona del respaldo correspondiente al lado hábil de juego. Puede o no tener los apoyabrazos. La silla puede usarse frenada totalmente, con un solo freno permitiendo algunos movimientos de desplazamiento, o sin freno, esto dependerá de cada jugador. En las Clases 4 y 5, las sillas son de respaldo bajo para una mejor rotación de tronco. La silla puede usarse con un solo freno o directamente sin freno. En el caso de aquellos jugadores que pueden tomar el aro de la silla con la mano libre, se recomienda jugar con la silla sin frenos. **IMPORTANTE:** • Es conveniente que las ruedas se dispongan perpendiculares al suelo. Las ruedas dispuestas en forma oblicua generan movimientos circulares que terminan por desacomodar al jugador con respecto a la mesa. • Las ruedas delanteras actúan sobre el equilibrio, amortiguación y estabilidad de la silla. • Puede utilizarse una ruedita trasera que da mayor estabilidad en los movimientos atrás-adelante y evita la pérdida de equilibrio hacia atrás. • Modificando el almohadón o rodado de las ruedas puede mejorarse la altura del jugador con respecto a la mesa. • Para todas las modificaciones realizadas a la silla de ruedas debe considerarse primordialmente la seguridad del jugador. De la adaptación de la silla a cada jugador y a sus capacidades básicas, dependerán en gran medida el rendimiento deportivo del atleta y la mejora de su performance deportiva. Muchos jugadores utilizan una silla especialmente preparada para el deporte y otra para su vida diaria.

Equipamiento especial para jugadores de pie Mortensen Carsten

PROTESIS La mayoría de los jugadores de pie no necesitan ningún equipamiento especial para jugar tenis de mesa, ya que solo tienen un pequeño déficit de balance en sus piernas o una discapacidad menor en su brazo no utilizado para jugar. Sin embargo, existen también muchos jugadores que utilizan una extremidad artificial (prótesis) o un soporte en una pierna, que también utilizan en su vida cotidiana. Normalmente esos jugadores pertenecen a la clase 9 o 10. En las clases 7 y 8, algunos jugadores utilizan el mismo equipamiento que en su vida diaria, como extremidades artificiales, pero muchos deben utilizarlas en las dos piernas. Los jugadores clase 7 y 8, que poseen una discapacidad en su brazo de juego, pueden también utilizar un amarre alrededor de su mano para sostener la raqueta. En la clase para jugadores de pie con mayores impedimentos, la 6, existe una gran variedad de sofisticados equipamientos. Los jugadores con severos problemas de balance, con paresias cerebrales que afectan sus piernas, pueden usar un bastón de apoyo para utilizar durante su juego. Otros jugadores de clase 6 se apoyan en una o dos extremidades artificiales. Los jugadores clase 6 poseen no solo una discapacidad severa en sus piernas sino también en su brazo de juego, tal como consta en los criterios de clasificación. Para solucionarlo, algunos jugadores utilizan un amarre alrededor de su mano o brazo. Este amarre es utilizado comúnmente por atletas con distrofia muscular, lesión medular incompleta y dismelia.

Un atleta con dismelia puede tener un equipamiento artesanalmente realizado para su uso por un ortopedista, vea

por ejemplo la foto de Peter Rosenmeier, Dinamarca, quien utiliza una prótesis especialmente hecha para encajar en los únicos dos dedos que posee en su mano izquierda, para obtener un agarre completo de la raqueta.

MULETAS Y BASTONES GabaglioAlejandra La posición de pie no siempre logra mantenerse independientemente; en muchos casos requiere del uso de elementos ortopédicos que contribuyan a reforzar las funciones disminuidas o suplirlas cuando no existen. Las muletas o bastones, en cada caso en particular dependen de las específicas disminuciones físicas y las funciones individuales necesarias de ser ayudadas o perfeccionadas. Se amoldan a las pequeñas dificultades de cada caso y se convierten en verdaderos instrumentos de ayuda funcional y física.

MULETAS Las muletas son elementos ortopédicos destinados a posibilitar el equilibrio en la posición de pie. Por lo general son dos varillas rectas, unidas en la parte superior por una pequeña barra transversal, con un apoyo medio como asidera. Requiere la colaboración activa de miembros superiores y hombros para apoyar y trasladar el peso del cuerpo. La parte superior generalmente está acolchada y se utiliza como apoyo axilar. La parte inferior, que apoya en el suelo, debe tener un regatón de goma para impedir deslizamientos, de modo tal que dé seguridad y confianza a la persona en su equilibrio y su marcha. Las medidas de las muletas dependen de la altura, capacidad y fortaleza de la persona. Debe prestarse especial atención a la altura de las muletas, ya que una muleta alta eleva demasiado los hombros y una muleta baja obliga a adoptar posiciones inclinadas produciendo vicios posturales. La altura de las asideras dependerá de la longitud del brazo y de las particularidades de la persona, así también como de sus habilidades y fuerza para su manipuleo.

BASTONES Cuando la persona tiene el equilibrio suficiente por el cual no necesita de apoyo axilar para mantener la posición de pie, puede reemplazar las muletas por elementos de menor apoyo como los bastones canadienses, o bastones cortos. Los bastones canadienses, son soportes simples que, con una toma en pulsera, se fijan en el antebrazo, permitiendo mediante una asidera para las manos, sostener y dirigir el peso del cuerpo. La toma en pulsera posibilita a personas con buen equilibrio usar y elevar libremente los brazos sin necesidad de separarse de los bastones. Los bastones cortos permiten controlar y reforzar la marcha, evitando la fatiga y dando seguridad en el equilibrio cuando la marcha se efectúa en terrenos irregulares o accidentados.

Empuñadura: En personas discapacitadas existen numerosas formas de tomar la paleta. Lo importante es que la paleta quede sujeta a la mano de forma tal que le permita realizar todas las técnicas y efectos posibles. En el caso de personas tetrapléjicas, surge el problema de que no tienen fuerza prensora en sus manos. Aquí, la toma de la paleta se facilita con la utilización de vendas elásticas u agarres de otro tipo. Dependerá de cada jugador y de sus características particulares. Algunos necesitarán un agarre completo de muñeca, otros necesitará la muñeca más liberada para poder imprimir algo de efecto a la pelota, etc. La persona debe tratar de colocarse por sí misma el vendaje. Si no cada vez una persona diferente lo realizará y no todas le sujetarán la venda de la misma forma. Si consigue atársela por sí misma siempre lo hará en la misma forma y en la cual se sienta más cómoda para la práctica deportiva.

EMPUÑADURA EUROPEA Tepper Glenn - Manual de Entrenadores Nivel 1 ITTF La raqueta es tomada en la palma de la mano. Los dedos pulgar e índice se apoyan fuertemente y de forma paralela en el borde recto de la goma. Los tres dedos restantes se colocan alrededor del mango de la raqueta para brindar estabilidad.

Posición de Base Jugadores de pie: Tepper Glenn - Manual de Entrenadores Nivel 1 ITTF Comentaristas jugadores discapacitados: GabaglioAlejandra Jugadores en silla de ruedas:

La posición de base es la que asume el jugador cuando está dispuesto y preparado, ya sea para recibir un saque o para iniciar un intercambio de golpes.

JUGADORES DE PIE En jugadores parados se tomará como modelo la posición de base utilizada por jugadores convencionales: los pies deben estar al nivel de los hombros o ligeramente más separados, las rodillas flexionadas, el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante y el peso en la parte delantera de los pies para brindar equilibrio y agilidad a los movimientos. Es importante notar que esto no siempre será posible, en algunos casos no podrá haber una separación apropiada de piernas, o no se podrán flexionar las rodillas o el peso del cuerpo estará distribuido solamente sobre un pie. Cada caso es particular y será necesario encontrar la adaptación más efectiva. En personas discapacitadas que tengan las piernas afectadas de algún modo, o dificultad en la movilidad o alcance en su brazo de juego, la posición del jugador respecto de la mesa, dependerá del grado de movilidad que tenga y de las características técnico tácticas de su juego. Influyen también en la ubicación del cuerpo en la posición de base: altura del jugador, rapidez, velocidad de reacción, capacidad técnica, habilidades y estilo de juego, atacante o defensor.

JUGADORES EN SILLA DE RUEDAS La ubicación de la silla de ruedas con respecto a la mesa dependerá del grado de alcance del jugador hacia uno u otro lado. En general siempre es mayor el alcance hacia el lado del drive

ya que del lado del revés al cruzarse el brazo por delante del cuerpo el alcance es menor, por este motivo habitualmente los jugadores ubican la silla de ruedas más desplazada hacia la izquierda de la mesa, si son diestros, y hacia la derecha si son zurdos. En algunos casos también puede observarse la ubicación de la silla en la zona central. La silla podrá ubicarse frontal a la red y u apenas oblicua hacia un lado u otro según lo necesite el jugador por sus características físicas particulares. La altura del jugador deberá ser aquella que le permita realizar las técnicas en forma correcta. La altura puede ajustarse modificando el rodado de las cubiertas, la altura de la estructura de la silla o modificando su almohadón. El cuerpo, en los casos que se pueda, estará ligeramente inclinado hacia adelante; sin que haya pérdida de equilibrio y le permita con mayor facilidad iniciar el desplazamiento en busca de la pelota. Con respecto a las piernas hay que prestar atención que por la altura del jugador, este no golpee con sus piernas en el borde inferior interno de la mesa pudiendo así lastimarse. Aquellos jugadores que posean sensibilidad o movilidad parcial o total en alguna de sus piernas, es conveniente que realicen una leve presión sobre sus pies para facilitar la inclinación del cuerpo hacia delante. La paleta deberá quedar ubicada en una posición según la cual su altura sea superior a la altura de la mesa justo adelante del cuerpo de forma tal que le facilite movilizarse a derecha e izquierda indistintamente. El brazo libre en la clase 1 generalmente suele cruzarse por detrás del agarre del respaldo de la silla para favorecer el equilibrio del cuerpo. En las clases 1 y 2, el jugador debe colocarse lo más cerca posible de la mesa de forma tal que pueda devolver servicios cortos o pelotas muy cortas. En las clases altas, 3 a 5, la mano se ubicará sobre el aro de la rueda para dar estabilidad, favorecer la inclinación del cuerpo hacia delante y permitir desplazamientos parciales con la silla de ruedas; preparado para moverse hacia atrás o hacia delante para devolver servicios cortos o largos.

Técnicas: Jugadores de pie: Tepper - Glenn Manual de Entrenadores Nivel 1 ITTF Comentarios jugadores discapacitados: Gabaglio Alejandra En el Tenis de Mesa Adaptado es importante, al igual que en convencionales, alcanzar una correcta ejecución técnica de los golpes básicos. En algunos casos esto será posible y en otros sencillamente no, ya que algunas personas no poseerán en sus músculos la funcionalidad requerida para la ejecución perfecta de una técnica. Hay que tratar de acercarse lo más posible a la técnica básica, y adaptarla a cada jugador en particular. Se reemplaza perfección técnica por efectividad. No hay que confundir imposibilidad de ejecución con "defecto de carácter técnico", o sea, una especie de adaptación técnica o estilo propio. Se deben tener en cuenta la diversidad de discapacidades en sillas de ruedas, y la diversidad en parados (amputados, paráliticos cerebrales, les autres), esto variará notablemente las posibilidades de ejecución de la técnica.

Derecha JUGADORES DE PIE

Preparación: La posición de piernas es con el pie izquierdo hacia delante, para los jugadores diestros y el cuerpo haciendo ángulo hacia la derecha. Las caderas rotan hacia la derecha al llevar el brazo atrás y la raqueta ligeramente perpendicular hacia delante.

Movimiento – Contacto: La raqueta se mueve hacia delante, en línea con la parte superior del bote donde se hizo el contacto ligero delante del cuerpo. El peso se traslada de la pierna de atrás hacia la delantera. El antebrazo se acelera en el contacto para producir velocidad y fuerza.

Terminación: La parte superior del cuerpo continúa la rotación hacia la izquierda con el traslado del peso y el brazo termina en una posición 90°/90° (90° entre la parte superior del brazo y el cuerpo y 90° en el codo).
JUGADORES EN SILLA DE RUEDAS

Preparación: Para jugadores diestros: las caderas rotan hacia la derecha al llevar el brazo atrás y la raqueta ligeramente perpendicular hacia delante. En los casos en que no se pueda realizar giro de cintura se buscará que la persona realice un giro con sus hombros. La mano contraria en los casos que se puede toma el aro de la rueda.

Movimiento – Contacto: La raqueta se mueve hacia delante, en línea con la parte superior del bote donde se hizo el contacto ligero delante del cuerpo. En los casos en que haya sensibilidad de piernas, el peso del cuerpo se traslada ligeramente de la pierna derecha a la pierna izquierda. El antebrazo se acelera en el contacto para producir velocidad y fuerza. En las clases bajas, 1 y 2, no puede realizarse este tipo de movimiento principalmente por no poseer funcionalidad en tríceps y muñeca, en estos casos el brazo va hacia delante por impulso del hombro e impacta la pelota en su trayectoria hacia delante. Por el impulso la muñeca cae hacia delante y termina el movimiento.

Terminación: La parte superior del cuerpo continúa la rotación hacia la izquierda con el traslado del peso y el brazo

termina en una posición 90°/90° (90° entre la parte superior del brazo y el cuerpo y 90° en el codo). En las clases 1 y 2, muchas veces no puede detenerse el impulso hacia delante, por lo cual el brazo continúa un poco hacia el sector izquierdo, produciendo una pérdida del balance general del cuerpo.

Nota: El brazo libre: En la clase 1 generalmente se coloca enganchado en la empuñadura del respaldar o bien, puede colocarse en cualquier otra posición en la cual colabore con el equilibrio general del cuerpo y no perjudique los golpes realizados con la mano hábil. En las clases 2 a 5 la mano se ubicará sobre el aro de la rueda para dar estabilidad, favorecer la inclinación del cuerpo hacia delante y permitir desplazamientos parciales con la silla de ruedas.

Revés Jugadores de pie: Tepper Glenn - Manual de Entrenadores Nivel 1 ITTF Comentarios jugadores discapacitados: Gabaglio Alejandra El golpe de revés es otra de las "habilidades básicas" principales que se debe dominar ya que es una versión ofensiva del bloqueo y una técnica agresiva de colocación para lograr tomar la iniciativa en el ataque.

JUGADORES DE PIE

Preparación: La posición de las piernas puede ser paralela a la mesa o con la pierna izquierda ligeramente hacia delante para jugadores diestros, para permitir un cambio fácil a los golpes de derecha. La raqueta se lleva al área de la cadera izquierda con la muñeca doblada ligeramente hacia atrás.

Movimiento – Contacto: La raqueta se mueve hacia delante para contactar con la pelota delante del cuerpo, la muñeca derecha y el antebrazo se aceleran al hacer contacto para producir velocidad y potencia.

Terminación: La raqueta se mueve hacia delante y hacia arriba, hacia una posición cerrada, delante de la parte superior del cuerpo o la cabeza.

JUGADORES EN SILLA DE RUEDAS

Preparación:

Para jugadores diestros: la raqueta se lleva hacia la izquierda, la raqueta suele estar un poco más alta con respecto a los jugadores parados, más cerca de la altura del pecho y más en la zona media del cuerpo, esto dependerá de la patología de cada caso en particular y la altura que tenga cada jugador con relación a la mesa. Los jugadores que posean movilidad parcial o total en alguna de sus piernas, buscarán trasladar levemente el peso del cuerpo hacia el sector izquierdo, apoyando levemente el peso sobre su pie y pierna izquierdos. La mano libre en los casos que se puede toma el aro de la rueda.

Movimiento – Contacto: La raqueta se mueve hacia delante para contactar con la pelota delante del cuerpo, la muñeca derecha y el antebrazo se aceleran al hacer contacto para producir velocidad y potencia. En los casos en que haya sensibilidad de piernas, el peso del cuerpo se transfiere desde la pierna izquierda hacia la derecha, estando en el momento del impacto con el peso del cuerpo balanceado entre ambas piernas El movimiento de brazo, antebrazo y muñeca es similar a la ejecución en parados. En las clase 1 no puede realizarse este tipo de movimiento principalmente por no poseer funcionalidad en tríceps y muñeca, en estos casos el brazo va hacia delante por impulso del hombro e impacta la pelota en su trayectoria hacia delante. Por el impulso la muñeca cae hacia delante y termina el movimiento. En los casos de fijación de muñeca, el movimiento se logra por rotación de antebrazo.

Terminación: La raqueta se mueve hacia delante y hacia arriba, hacia una posición cerrada, delante de la parte superior del cuerpo o la cabeza. En las clases 1 y 2, muchas veces no puede detenerse el impulso hacia delante por lo cual se produce una pérdida del balance general del cuerpo hacia adelante.

Remate: Jugadores de pie: Tepper Glenn - Manual de Entrenadores Nivel 1 ITTF Comentarios jugadores discapacitados: Gabaglio Alejandra El remate es un golpe potente usado para intentar terminar la secuencia de golpes, usualmente a partir de una bola alta. En el mejor de los casos, el remate se ejecuta a la altura del hombro, en la posición superior del bote. El remate se puede llevar a cabo antes para darle menos tiempo al adversario, aunque éste es un remate de mayor riesgo. Otra opción para las bolas altas es saltar y realizar el contacto en el aire, para facilitar el contacto a la altura del hombro o permitir que la pelota descienda a la altura del hombro. En jugadores en silla de ruedas no es posible impactar la pelota a una altura específica, la pelota puede ser golpeada en su curva de ascenso o a la altura del hombro; lo importante es que el punto de impacto de la pelota no supere la

línea del cuerpo, porque si así fuere, el remate perdería fuerza y efectividad. Los jugadores en silla de ruedas deben estar entrenados de forma tal que puedan realizar esta técnica a diferentes alturas de la pelota.

REMATE DE DERECHA

JUGADORES DE PIE

Preparación:

Para jugadores diestros. La raqueta a la altura de la cadera en preparación para un golpe de derecha. **Movimiento – Contacto:** Cuando se conoce la altura de la pelota, se mueve la raqueta directamente detrás y ligeramente por encima de la pelota, haciendo una línea entre la raqueta, la pelota y el lado del adversario. El peso se mueve hacia adelante, pues el contacto se realizará enfrente del cuerpo

Terminación: El peso del cuerpo se traslada completamente a la pierna izquierda, el golpe termina a la altura de la cabeza.

JUGADORES EN SILLA DE RUEDAS

Preparación:

Para jugadores diestros. La raqueta a la altura de la cadera en preparación para un golpe de derecha. La cintura y el hombro rotan ligeramente hacia la derecha y atrás, mientras el brazo acompaña este movimiento y se eleva ligeramente. Cuando no es posible realizar esta rotación, se lleva solamente el brazo hacia arriba y atrás. La mano libre, en los casos que se puede, toma el aro de la rueda.

Movimiento – Contacto: Cuando se conoce la altura de la pelota, se mueve la raqueta directamente detrás y ligeramente por encima de la pelota, haciendo una línea entre la raqueta, la pelota y el lado del adversario. El peso se mueve hacia adelante, pues el contacto se realizará enfrente del cuerpo. El punto de impacto de la pelota no deberá superar la línea del cuerpo.

Terminación: El peso del cuerpo se traslada completamente a la pierna izquierda, el golpe termina a la altura de la cabeza. En los casos en que el jugador que posea movilidad parcial o total en alguna de sus piernas, el peso del cuerpo se trasladará a la pierna izquierda al mismo tiempo que el cuerpo rota hacia la izquierda con la raqueta terminando su trayectoria adelante y abajo. En las clases 1 a 3, como consecuencia del golpe, puede haber una pérdida del balance del cuerpo hacia delante que deberá ser compensada rápidamente. En estos casos tampoco se produce rotación de cintura.

REMATE DE REVÉS

JUGADORES DE PIE En jugadores de pie si la pelota se encuentra alta y del lado del revés, lo usual es desplazarse y realizar un remate de derecha. En algunos casos el jugador no podrá moverse rápidamente y será necesario realizar un remate de revés. Generalmente en el remate de revés la pelota se impacta en su curva de ascenso.

Preparación: Para jugadores diestros: la raqueta se lleva hacia atrás a la altura del hombro, con la muñeca ligeramente hacia atrás.

Movimiento – Contacto: Cuando se conoce la altura de la pelota, se mueve la raqueta directamente detrás y ligeramente por encima de la pelota, haciendo una línea entre la raqueta, la pelota y el lado del adversario. El peso se mueve hacia delante, pues el contacto se realiza enfrente del cuerpo.

Terminación: La raqueta se mueve hacia delante y hacia abajo, hacia una posición cerrada, delante de la parte superior del cuerpo.

JUGADORES EN SILLA DE RUEDAS En jugadores de pie si la pelota se encuentra alta y del lado del revés, lo usual es desplazarse y realizar un remate de derecha. En jugadores en silla de ruedas no existe esta posibilidad y es necesario, por lo tanto, realizar un remate de revés. Generalmente en el remate de revés la pelota se impacta en su curva de ascenso.

Preparación:

Para jugadores diestros: la raqueta se lleva a la altura de la cabeza con un ligero movimiento hacia la izquierda y atrás del codo y hombro derecho. En los casos en que el jugador posea movilidad parcial o total en alguna de sus piernas, el peso del cuerpo se apoyará ligeramente sobre la pierna y pie izquierdo. La mano libre, en los casos que se puede, toma el aro de la rueda.

Movimiento – Contacto: Cuando se conoce la altura de la pelota, se mueve la raqueta directamente detrás y ligeramente por encima de la pelota, haciendo una línea entre la raqueta, la pelota y el lado del adversario. El peso se mueve hacia delante, pues el contacto se realiza enfrente del cuerpo.

Terminación: En los casos en que el jugador posea movilidad parcial o total en alguna de sus piernas, el peso del cuerpo se llevará hacia la pierna y pie derechos. El cuerpo termina de frente con la raqueta hacia delante y abajo. En las clases 1 a 3, como consecuencia del golpe, puede haber una pérdida del balance del cuerpo hacia delante que deberá ser compensada rápidamente.

Nota: Cuando la pelota se encuentra en la mitad de la mesa, el jugador puede realizar tanto un remate de derecha como un remate de revés, esto dependerá de las capacidades físicas y habilidades de cada jugador. El remate de drive será siempre más recomendable por ser más potente.

Corte: Jugadores de pie: Tepper - Glenn Manual de Entrenadores Nivel 1 ITTF Comentarios jugadores discapacitados: Gabaglio Alejandra – Arcigli Alessandro El corte de derecha es predominantemente una técnica defensiva usada para la colocación y el control, aunque en los niveles intermedios y avanzados se usa agresivamente con el punto de contacto realizado con anterioridad para preparar el golpe de ataque. Es una técnica importante que deben dominar los principiantes para llegar a maestros. En silla de ruedas este golpe se utiliza en un porcentaje mayor que en jugadores parados, inclusive puede hasta convertirse en un golpe de ataque cuando se lo utiliza para dejar pelotas anguladas y muy cortas en la mesa.

CORTE DE DERECHA

JUGADORES DE PIE

Preparación: La posición de piernas es similar al golpe de derecha, la pierna izquierda hacia delante para los jugadores diestros (aunque los jugadores defensivos pueden usar una posición de revés para este golpe), las caderas y los hombros rotan ligeramente de manera que el lateral izquierdo del cuerpo sea el más próximo a la mesa. La raqueta se lleva hacia atrás hacia el área derecha de la cadera en una posición ligeramente abierta.

Movimiento – Contacto: La raqueta se mueve hacia delante para “rozar” la parte inferior de la pelota, el contacto es delante del cuerpo y se usa la muñeca para aumentar el efecto abajo. En los casos en que no hay una buena movilidad de antebrazo o de muñeca, no se podrá imprimir a la pelota una buena rotación, pero se buscará de cualquier forma realizar el gesto técnico ya que se puede llegar a realizar un corte sin efecto igualmente efectivo.

Terminación: El antebrazo se extiende hacia adelante por encima de la superficie de juego, la raqueta abierta al terminar el golpe.

JUGADORES EN SILLA DE RUEDAS

Preparación:

Para jugadores diestros: cadera y hombros rotan ligeramente hacia la derecha de manera que el lado izquierdo del cuerpo queda cercano a la mesa. La raqueta se lleva hacia atrás hacia el área derecha de la cadera en una posición ligeramente abierta. En muchos casos esta postura será imposible de adoptar, principalmente en lesiones dorsales o cervicales. Siempre que se pueda habrá que intentar al menos una leve rotación de hombros para permitir adoptar una mejor posición con el cuerpo. En los casos en que no se pueda la pelota se impactará con el cuerpo totalmente de frente a la red. Tampoco podrá siempre mantenerse un ángulo adecuado entre brazo y antebrazo, ni mantener correctamente alineados antebrazo y muñeca. La mano contraria, en los casos que se pueda, toma el aro de la rueda.

Movimiento – Contacto: La raqueta se mueve hacia delante para “rozar” la parte inferior de la pelota, el contacto es delante del cuerpo y se usa la muñeca para aumentar el efecto abajo. En los casos en que no hay una buena movilidad de antebrazo o de muñeca, no se podrá imprimir a la pelota una buena rotación, pero se buscará de cualquier forma realizar el gesto técnico ya que se puede llegar a realizar un corte sin efecto igualmente efectivo. En jugadores tetrapléjicos, clase 1, el golpe se realiza por un impulso del hombro hacia delante que arrastra antebrazo y muñeca. Cuando tienen fijación de muñeca, el efecto se buscará dar con un impulso más acentuado del antebrazo. En aquellos que tengan la muñeca liberada y sin control, tendrán que aprender a coordinar el movimiento de forma tal que el impacto a la pelota se realice en el momento en que por impulso del movimiento su muñeca es llevada hacia delante. Es muy difícil por la posición de sentado, lograr una buena alineación antebrazo muñeca, generalmente se producirá un quiebre entre ambos. Lo importante aquí es lograr que en el punto de impacto la posición raqueta-pelota sea la correcta. En la posición de sentado es importante que el punto de impacto de la pelota no sobrepase la altura del cuerpo, por lo cual el jugador deberá ser capaz de realizar esta técnica a diferentes alturas de la pelota.

Terminación: El antebrazo se extiende hacia adelante por encima de la superficie de juego, la raqueta abierta al terminar el golpe. En ocasiones el movimiento debe hacerse más reducido para que el jugador no pierda el equilibrio hacia delante. A veces será suficiente con que maneje muy bien la muñeca sin ayuda del antebrazo.

Nota: Cuando la pelota se encuentra cercana al cuerpo, entre el codo del brazo de juego y el cuerpo, cualquiera sea la clase del jugador, es difícil realizar un correcto corte de derecha, por lo cual generalmente realizan un corte de revés. Cuando la pelota se encuentra muy alejada del cuerpo es necesario extender el brazo y empujar la pelota con un corto movimiento del antebrazo y muñeca.

CORTE DE REVÉS Jugadores de pie: Tepper Glenn - Manual de Entrenadores Nivel 1 ITTF Comentarios jugadores discapacitados: Gabaglio Alejandra – Arcigli Alessandro

JUGADORES DE PIE

Preparación: La posición de las piernas es similar al golpe de revés. Las caderas y los hombros rotan ligeramente de manera que el lateral derecho del cuerpo sea el más próximo a la mesa. La raqueta se lleva hacia atrás con el codo libre del cuerpo, la raqueta adopta una posición ligeramente abierta, justo por encima del codo.

Movimiento – Contacto: El antebrazo se mueve hacia adelante y ligeramente hacia abajo con un uso mínimo de la parte superior del brazo. La raqueta se va abriendo progresivamente al hacer contacto en la parte inferior de la pelota. En los casos en que no haya una buena movilidad de antebrazo o de muñeca, no se podrá imprimir a la pelota una buena rotación, pero se buscará de cualquier forma realizar el gesto técnico ya que se puede llegar a realizar un corte sin efecto igualmente efectivo según lo requieran las circunstancias de juego.

Terminación: El antebrazo se extiende hacia delante por encima de la superficie de juego, con la raqueta abierta al terminar el golpe.

JUGADORES EN SILLA DE RUEDAS

Preparación: Para jugadores derechos: las caderas y los hombros rotan ligeramente de manera que el lateral derecho del cuerpo sea el más próximo a la mesa. La raqueta se lleva hacia atrás con el codo libre del cuerpo, la raqueta adopta una posición ligeramente abierta, justo por encima del codo. En muchos casos no podrá realizarse una ligera rotación de caderas y hombros y el movimiento se realizará con el cuerpo totalmente de frente a la mesa. O tampoco podrá siempre mantenerse un ángulo adecuado entre brazo y antebrazo, ni mantener correctamente alineados antebrazo y muñeca. La mano contraria, en los casos que se pueda, toma el aro de la rueda.

Movimiento – Contacto: La raqueta se mueve hacia delante para “rozar” la parte inferior de la pelota, el contacto es delante del cuerpo y se usa la muñeca para aumentar el efecto abajo. En los casos en que no hay una buena movilidad de antebrazo o de muñeca, no se podrá imprimir a la pelota una buena rotación, pero se buscará de cualquier forma realizar el gesto técnico ya que se puede llegar a realizar un corte sin efecto igualmente efectivo. En jugadores tetrapléjicos, clase 1, el golpe se realiza por un impulso del hombro hacia delante que arrastra antebrazo y muñeca. Cuando tienen fijación de muñeca, el efecto se buscará dar con un impulso más acentuado del antebrazo. En aquellos que tengan la muñeca liberada y sin control, tendrán que aprender a coordinar el

movimiento de forma tal que el impacto a la pelota se realice en el momento en que por impulso del movimiento su muñeca es llevada hacia delante. Generalmente se produce un quiebre en la alineación antebrazo muñeca. Lo importante aquí es lograr que en el punto de impacto la posición paleta-pelota sea la correcta. En la posición de sentado es importante que el punto de impacto de la pelota no sobrepase la altura del cuerpo, por lo cual el jugador deberá ser capaz de realizar esta técnica a diferentes alturas de la pelota.

Terminación: El antebrazo se extiende hacia delante por encima de la superficie de juego, con la raqueta abierta al terminar el golpe. En ocasiones el movimiento debe hacerse más reducido para que el jugador no pierda el equilibrio hacia delante. A veces será suficiente con que maneje muy bien la muñeca sin ayuda del antebrazo.

Nota: Cuando la pelota se encuentra cercana al cuerpo, en el centro de la mesa, el jugador deberá mover su codo hacia la derecha y empujar la pelota de atrás hacia delante. Cuando la pelota se encuentra muy alejada del cuerpo es necesario mover el hombro del brazo de juego, extender el brazo en dirección de la pelota y empujarla con un corto movimiento del antebrazo y muñeca.

Top spin: Jugadores de pie: Tepper Glenn - Manual de Entrenadores Nivel 1 ITTF Comentarios jugadores discapacitados: Gabaglio Alejandra El topspin está reconocido generalmente, como la más usada y más importante de las técnicas de tenis de mesa. La naturaleza del topspin hace que la pelota se pueda golpear con gran efecto o velocidad y la rotación de la pelota la atraerá hacia abajo, hacia la mesa. Inicialmente, se les enseña a los jugadores a hacer contacto con la pelota cuando está descendiendo después del bote, pero en los niveles elevados, se les enseña a establecer el contacto en varios puntos para aumentar la variación. En silla de ruedas este golpe es mayoritariamente realizado por las clases altas 3/5, puede incluso conseguir realizarse en un jugador clase 2, pero es prácticamente imposible de realizar en un jugador clase 1. Esto es básicamente debido a los valores físicos y complejidad de ejecución propios de esta técnica.

TOPSPIN DE DERECHA

JUGADORES DE PIE

Preparación: A partir de una posición, para jugadores diestros, con el pie izquierdo hacia delante, las caderas, la cintura y los hombros rotan hacia la derecha colocando el peso sobre la pierna derecha, al llevar el brazo atrás más abajo que la altura de la pelota. El hombro apunta a la pelota en el movimiento hacia atrás. Para lograrlo frente a un fuerte efecto abajo se requiere un amplio movimiento hacia abajo y la raqueta más abierta, contra una pelota con menos efecto la raqueta se coloca más cerrada.

Movimiento – Contacto: La raqueta se mueve en trayectoria ascendente al enderezar las piernas, las caderas, la cintura y los hombros se desdoblán hacia la izquierda. El brazo realiza una trayectoria arriba y adelante; dependiendo del efecto que tenga la pelota, el ángulo de la raqueta será más o menos abierto. El punto de contacto es al lado del cuerpo a la altura de la cadera.

Terminación: El traslado del peso a la pierna izquierda se termina con el movimiento del brazo en una posición 90° 90° (90° en el codo, 90° entre la parte superior del brazo y el cuerpo). Algunos jugadores con limitaciones en sus piernas no podrán realizar el pasaje del peso del cuerpo en forma correcta.

JUGADORES EN SILLA DE RUEDAS

Preparación:

Para jugadores diestros: la cadera, la cintura y hombros rotan ligeramente a la derecha; en los casos en que haya movilidad parcial o total de piernas se llevará el peso del cuerpo levemente hacia la pierna derecha. Cuando no se pueda realizarse esta rotación el top se realizará directamente con el cuerpo dispuesto de frente a la red. La mano contraria toma el aro de la rueda.

Movimiento – Contacto: El brazo realiza una trayectoria arriba y adelante; dependiendo del efecto que tenga la pelota, el ángulo de la raqueta será más o menos abierto. El contacto se realiza al lado del cuerpo. Cuando no se puede realizar la rotación del cuerpo, el top es realizado de frente a la mesa, el peso del cuerpo se apoya sobre el

respaldo de la silla para no perder el equilibrio, al mismo tiempo que se realiza un movimiento arriba y adelante con el brazo. En la posición de sentado es importante que el punto de impacto de la pelota no sobrepase la altura del cuerpo, por lo cual el jugador deberá ser capaz de realizar esta técnica a diferentes alturas de la pelota. **Terminación:** En los casos en que haya movilidad parcial o total de piernas se llevará el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda al mismo tiempo que el cuerpo rota hacia la izquierda. La raqueta termina arriba con el brazo en una posición 90° - 90° (90° en el codo, 90° entre la parte superior del brazo y el cuerpo). Es importante que por el impulso del movimiento no se desacomode la posición de la silla y se gire hacia la izquierda. Al finalizar el golpe se puede producir en algunos casos una pérdida de equilibrio hacia delante que hay que compensar rápidamente. Por esta razón es que a veces el top debe realizarse dejando el peso del cuerpo hacia atrás sobre el respaldo de la silla.

TOPSPIN DE REVÉS

JUGADORES DE PIE

Preparación: La posición de las piernas para el topspin de revés puede variar desde una postura neutral con los pies paralelos a la mesa o una postura con las piernas ligeramente hacia delante. Los atacantes de derecha a menudo prefieren adoptar una postura ligeramente de derecha, con el pie izquierdo hacia delante. La posición inicial de la raqueta es generalmente entre las piernas, por debajo de la altura de las rodillas. Los hombros se mueven hacia la izquierda, el hombro derecho más bajo y hacia delante, la muñeca doblada hacia atrás y la raqueta cerrada. **Movimiento – Contacto:** La raqueta se mueve hacia delante y hacia arriba al extenderse las rodillas, las caderas, la cintura y los hombros rotan hacia la derecha realizando el contacto delante del cuerpo. La muñeca se acelera al ocurrir el contacto. Dependiendo del efecto que tenga la pelota, el ángulo de la raqueta será más o menos abierto. **Terminación:** El brazo totalmente extendido y la raqueta cerrada, la cabeza alta al concluir el golpe.

JUGADORES EN SILLA DE RUEDAS

Preparación:

Para jugadores diestros: la posición inicial de la raqueta es generalmente en el centro del cuerpo o ligeramente hacia la izquierda. La raqueta baja hasta la altura de las piernas cuando la pelota es impactada entre el centro del cuerpo y la altura de la pierna izquierda. Si la pelota es impactada más lejos de la pierna izquierda el hombro se mueve hacia la izquierda con el hombro derecho ligeramente hacia abajo y adelante. Si hay poco equilibrio el peso del cuerpo queda apoyado sobre el respaldo de la silla de ruedas. La muñeca doblada hacia atrás y la raqueta cerrada. La mano contraria toma el aro de la rueda.

Movimiento – Contacto: La raqueta se mueve hacia delante y hacia arriba, se impacta la pelota rozándola, al mismo tiempo que las caderas, la cintura y los hombros rotan hacia la derecha realizando el contacto delante del cuerpo. La muñeca se acelera al ocurrir el contacto. Dependiendo del efecto que tenga la pelota, el ángulo de la raqueta será más o menos abierto. En la posición de sentado es importante que el punto de impacto de la pelota no sobrepase la altura del cuerpo, por lo cual el jugador deberá ser capaz de realizar esta técnica a diferentes alturas de la pelota.

Terminación: El brazo se mueve hacia delante, terminando a la altura de los hombros con la raqueta en una posición cerrada. Al finalizar el golpe se puede producir en algunos casos una pérdida de equilibrio hacia delante que hay que compensar rápidamente. Por esta razón es que a veces el topspin debe realizarse dejando el peso del cuerpo hacia atrás sobre el respaldo de la silla.

Bloqueo: Jugadores de pie: Tepper Glenn - Manual de Entrenadores Nivel 1 ITTF Comentarios jugadores discapacitados: GabaglioAlejandra El bloqueo se utiliza predominantemente como una técnica de defensa contra el topspin y los golpes de ataque rápido, se utiliza la velocidad y el efecto del adversario y generalmente el contacto se hace justo después del bote. En niveles de elite se usa el bloqueo de manera más agresiva, empleando la muñeca en una acción de topspin con roce para devolverla más rápido o “amortiguando” la pelota para disminuir de manera importante la velocidad con un “bloqueo detenido” o con efecto lateral. La raqueta debe mantenerse “a la altura del bote” durante el golpe.

BLOQUEO DE DERECHA

JUGADORES DE PIE

Preparación: La posición de las piernas es similar al golpe de derecha, aunque un poco más cerca de la mesa para hacer el contacto con la pelota más temprano. El bloqueo tiene un giro corto con la raqueta ligeramente cerrada y el codo formando un ángulo de 90°.

Movimiento: Con el codo como punto de pivote, el antebrazo se mueve hacia delante y ligeramente hacia arriba.
Contacto: El contacto ocurre temprano, con la raqueta ligeramente cerrada, según la cantidad de efecto de la pelota. Más efecto, más cerrada.

Terminación: La raqueta y el antebrazo continúan moviéndose hacia delante y hacia arriba, terminando a la altura de la barbilla, con los hombros paralelos a la mesa.

BLOQUEO DE REVÉS

JUGADORES DE PIE

Preparación: La posición de las piernas puede ser o bien paralela a la mesa o bien con la pierna izquierda ligeramente hacia adelante para facilitar el movimiento de los golpes de ataque de derecha. La raqueta se lleva hacia atrás al área de la cadera izquierda, ligeramente cerrada con la muñeca ligeramente doblada hacia atrás.
Movimiento – Contacto: El antebrazo se mueve hacia delante y ligeramente hacia arriba con la muñeca derecha. La raqueta ligeramente cerrada según la cantidad de efecto. Más efecto, más cerrada.
Terminación: La raqueta y el antebrazo continúan moviéndose hacia delante y hacia arriba, termina a la altura de la barbilla.

JUGADORES EN SILLA DE RUEDAS En jugadores en silla de ruedas la posición de la raqueta y el brazo es similar a la utilizada por los jugadores de pie, esto es debido a que el bloqueo es una técnica que no requiere difíciles movimientos del cuerpo. Sin embargo, en el caso de las clases 1 y 2, en jugadores con agarre especiales, o cuando existe reducida movilidad de la muñeca y antebrazo, no será posible colocar la raqueta y el brazo en los ángulos adecuados. En estos casos, es sumamente difícil realizar el bloqueo en la zona media del cuerpo, cercana a la zona de derecha del jugador. Estos jugadores generalmente realizan el bloqueo con el lado del revés de la raqueta.

SERVICIO BÁSICO: DERECHA – REVÉS Jugadores de pie: Tepper Glenn - Manual de Entrenadores Nivel 1 ITTF
Comentarios jugadores discapacitados: GabaglioAlejandra La enseñanza del saque de drive y revés, es paralela a la enseñanza de los golpes de drive y revés, dado que es el primer paso que hay que dar para poner la pelota en juego. El servicio básico no se usa generalmente en competencias pero puede ser muy útil en las clases 1 y 2 si es realizado a gran velocidad. Usualmente no es una técnica difícil para su ejecución, pero en el caso de personas con serios problemas en sus manos, llevará más tiempo aprender a realizarlo, ya que deberá buscarse la forma de colocar la pelota en la mano libre, aprender a lanzar la pelota, impactarla y coordinar la totalidad del movimiento.

JUGADORES DE PIE

Posición de base: Pelota en la palma plana de la mano. Raqueta y mano libre por encima de la mesa y detrás de la línea de fondo. El peso del cuerpo en la punta de los pies. Cuando no sea posible mostrar la pelota en la palma plana de la mano, como en los casos de hemiplejía o amputados, el jugador podrá poner la pelota sobre uno de los lados de la raqueta o lanzar la pelota con la mano de la raqueta.
Movimiento hacia atrás: Se lanza la pelota hacia arriba, por lo menos 15 centímetros y verticalmente. La raqueta se desliza hacia atrás, por detrás de la pelota.

Movimiento hacia delante: La raqueta se mueve hacia delante impactando la pelota por detrás.
Terminación: La raqueta continúa hacia delante y arriba, volviendo a la posición inicial para realizar el siguiente golpe.

JUGADORES EN SILLA DE RUEDAS

Posición de base: Pelota en la palma plana de la mano. Raqueta y mano libre por encima de la mesa y detrás de la línea de fondo. Algunos jugadores clases 1 y 2, con serias dificultades en sus manos, no podrán mostrar la pelota correctamente en la palma plana de la mano, por esto podrán sostener la pelota con sus dedos o colocar la pelota sobre uno de los lados de la raqueta.

Movimiento hacia atrás: Se lanza la pelota hacia arriba, por lo menos 15 centímetros y verticalmente. La raqueta se desplaza hacia atrás, por detrás de la pelota.

Movimiento hacia delante: La raqueta se mueve hacia delante impactando la pelota por detrás.

Terminación: La raqueta continúa hacia delante y arriba, volviendo a la posición inicial para realizar el siguiente golpe. En algunos jugadores clases 1 y 2, cuando termina el movimiento, puede producirse por el impulso una pérdida del equilibrio del cuerpo hacia delante que debe ser compensada rápidamente.

Nota: Los jugadores clases 1 y 2 deberán informar al árbitro del encuentro si no pueden realizar el servicio en forma correcta debido a un impedimento físico. En las tarjetas de clasificación hay una sección que indica qué tipo de limitaciones tiene un jugador que le impiden realizar un servicio en forma correcta.

Algunos ejemplos:

Servicio básico efecto abajo: derecha - revés Jugadores de pie: Tepper Glenn - Manual de Entrenadores Nivel 1 ITTF Comentaristas jugadores discapacitados: Gabaglio Alejandra

JUGADORES DE PIE

Posición de base: Pelota en la palma plana de la mano. Raqueta y mano libre por encima de la mesa y detrás de la línea de fondo. El peso del cuerpo en la punta de los pies. Cuando no sea posible mostrar la pelota en la palma plana de la mano, como en los casos de hemiplejía o amputados, el jugador podrá poner la pelota sobre uno de los lados de la raqueta o lanzar la pelota con la mano de la raqueta.

Movimiento hacia atrás: Se lanza la pelota hacia arriba, por lo menos 15 centímetros y verticalmente. La raqueta se desplaza hacia atrás, por detrás de la pelota con un ángulo abierto para poder realizar el efecto abajo.

Movimiento hacia delante: La raqueta se mueve hacia delante impactando la pelota por debajo, usando la muñeca para dar efecto abajo a la pelota.

Terminación: La raqueta continúa hacia delante y abajo, volviendo a la posición inicial para realizar el siguiente golpe.

Algunos ejemplos:

JUGADORES EN SILLAS DE RUEDA

Posición de base: Pelota en la palma plana de la mano. Raqueta y mano libre por encima de la mesa y detrás de la línea de fondo. Algunos jugadores clases 1 y 2, con serias dificultades en sus manos, no podrán mostrar la pelota correctamente en la palma plana de la mano, por esto podrán sostener la pelota con sus dedos o colocar la pelota sobre uno de los lados de la raqueta.

Movimiento hacia atrás: Se lanza la pelota hacia arriba, por lo menos 15 centímetros y verticalmente. La raqueta se desplaza hacia atrás, por detrás de la pelota con un ángulo abierto para poder realizar el efecto abajo.

Movimiento hacia delante: La raqueta se mueve hacia delante impactando la pelota por debajo, usando la muñeca para dar efecto abajo a la pelota.

Terminación: La raqueta continúa hacia delante y abajo, volviendo a la posición inicial para realizar el siguiente golpe.

Nota: Los jugadores clases 1 y 2 deberán informar al árbitro del encuentro si no pueden realizar el servicio en forma correcta debido a un impedimento físico. En las tarjetas de clasificación hay una sección que indica qué tipo de limitaciones tiene un jugador que le impiden realizar un servicio en forma correcta.

Algunos ejemplos:

Servicio Básico Efecto Lateral: Derecha – Revés

Jugadores de pie: Tepper Glenn - Manual de Entrenadores Nivel 1 ITTF Comentarios jugadores discapacitados: GabaglioAlejandra Existen diferentes técnicas para realizar el servicio lateral. La pelota puede ser lanzada a la altura de los hombros o también puede realizarse un lanzamiento muy alto para lograr que la pelota alcance mayor velocidad en su descenso antes del contacto. De esta manera se le puede impartir mayor efecto y velocidad. Será necesario adaptar el servicio a las capacidades físicas del jugador.

JUGADORES DE PIE

Preparación: Pelota en la palma plana de la mano. Raqueta y mano libre por encima de la mesa y detrás de la línea de fondo.

Servicio de derecha: La raqueta se sostiene con el pulgar y el índice, el mango permanece libre para facilitar el máximo movimiento de la muñeca. La mano libre, la pelota y la raqueta cerca de la línea de fondo. Los pies están ubicados con la pierna derecha hacia atrás o en una posición lateral. Servicio de revés: La raqueta comienza detrás de la pelota, cerca del antebrazo. Las piernas se posicionan con la pierna derecha hacia delante aunque también se puede utilizar una postura neutral. Cuando no sea posible mostrar la pelota en la palma plana de la mano, como en los casos de hemiplejía o amputados, el jugador podrá poner la pelota sobre uno de los lados de la raqueta o lanzar la pelota con la mano de la raqueta.

Lanzamiento: Servicio de derecha: La pelota puede ser lanzada a la altura de los hombros para un servicio básico, o por encima de la cabeza para lograr mayor efecto y velocidad. Servicio de revés: La pelota es lanzada en frente del cuerpo mientras la raqueta y el antebrazo se encuentran en una posición horizontal.

Contacto: Servicio de derecha: La raqueta se mueve hacia adelante rozando la pelota en su lado izquierdo o derecho. La raqueta está vertical. Servicio de revés: El contacto se realiza en la parte inferior izquierda o derecha de la pelota.

Terminación: Servicio de derecha: Después del contacto, la raqueta se mueve en la dirección contraria para que al adversario le resulte más difícil saber dónde ocurrió el contacto. Servicio de revés: La raqueta termina al frente y a la derecha del cuerpo.

Algunos ejemplos:

JUGADORES EN SILLA DE RUEDAS

Preparación: Pelota en la palma plana de la mano. Raqueta y mano libre por encima de la mesa y detrás de la línea de fondo. Servicio de derecha: La raqueta se sostiene con el pulgar y el índice, el mango permanece libre para facilitar el máximo movimiento de la muñeca. La mano libre, la pelota y la raqueta cerca de la línea de fondo. Esta técnica solo puede ser realizada por jugadores de las clases 3 a 5. Una variante es empuñar la raqueta de forma normal y colocarla verticalmente y paralela a la pelota, de esta forma puede ser realizado por las clases 1 y 2. Servicio de revés: La raqueta comienza detrás de la pelota, cerca del antebrazo. Algunos jugadores clases 1 y 2, con serias dificultades en sus manos, no podrán mostrar la pelota correctamente en la palma plana de la mano, por esto podrán sostener la pelota con sus dedos o colocar la pelota sobre uno de los lados de la raqueta.

Lanzamiento: Servicio de derecha: La pelota puede ser lanzada a la altura de los hombros para un servicio básico, o por encima de la cabeza para lograr mayor efecto y velocidad. Servicio de revés: La pelota es lanzada en frente del cuerpo mientras la raqueta y el antebrazo se encuentran en una posición horizontal.

Contacto: Servicio de derecha: La raqueta se mueve hacia adelante rozando la pelota en su lado izquierdo o

derecho. La raqueta está vertical. Servicio de revés: El contacto se realiza en la parte inferior izquierda o derecha de la pelota.

Terminación: Servicio de derecha: Después del contacto, la raqueta se mueve en la dirección contraria para que al adversario le resulte más difícil saber dónde ocurrió el contacto; o bien puede finalizar enfrente del cuerpo. Servicio de revés: La raqueta termina al frente y a la derecha del cuerpo.

Nota: Los jugadores clases 1 y 2 deberán informar al árbitro del encuentro si no pueden realizar el servicio en forma correcta debido a un impedimento físico. En las tarjetas de clasificación hay una sección que indica que tipo de limitaciones tiene un jugador que le impiden realizar un servicio en forma correcta.

Algunos ejemplos:

Tetra Loop GabaglioAlejandra

El tetra loop o globo es una técnica muy efectiva utilizada predominantemente por jugadores clases 1 y 2. El objetivo es lanzar la pelota cerca de la red y hacia uno de los laterales de la mesa con efecto lateral, de modo tal que la pelota pique y salga rápidamente hacia un costado de la mesa. Generalmente se realiza como un globo y puede ser ejecutado con efecto lateral, efecto abajo o una combinación de ambos. Los jugadores tetrapléjicos debido a los serios problemas de equilibrio que padecen, tienen muchas dificultades en alcanzar pelotas cortas. Especialmente en la clase 1, los jugadores no pueden realizar muchos intercambios de pelotas y los puntos de un partido son muy cortos. Por este motivo, el tetra loop es una técnica utilizada frecuentemente como devolución del servicio o como tercera pelota.

DERECHA Para jugadores derechos, en el lado derecho de la mesa, el tetra loop puede ser realizado con el lado derecho de la paleta o con el lado del revés. La elección dependerá de la funcionalidad del brazo, antebrazo y muñeca.

Preparación: Derecha: La raqueta se lleva hacia la derecha y atrás en una posición ligeramente abierta. Revés: La raqueta está en frente del cuerpo con el lado del revés de la paleta hacia arriba.

Movimiento - Contacto: Derecha: La raqueta se mueve hacia adelante y arriba, rozando la parte inferior y lateral derecho de la pelota. Revés: La raqueta se mueve hacia la derecha y arriba rozando la parte inferior y lateral derecho de la pelota.

Terminación: Derecha: La raqueta continúa moviéndose hacia delante terminando en frente del cuerpo. Revés: La raqueta continúa moviéndose hacia arriba. Después del contacto con la pelota el brazo desciende y se posiciona cerca del cuerpo.

REVÉS

Preparación: La raqueta está en frente del cuerpo con el lado del revés de la paleta hacia arriba.

Movimiento - Contacto: La raqueta se mueve hacia la izquierda y arriba rozando la parte inferior e izquierda de la pelota.

Terminación: Después del contacto con la pelota el brazo desciende y se posiciona cerca del cuerpo

Táctica

Táctica básica para Silla de Ruedas GabaglioAlejandra: La táctica es un conjunto de elementos técnicos, físicos, psicológicos y de la capacidad del jugador en aprovechar y adaptar todos estos elementos a las características del adversario y a las condiciones exteriores del juego. Con la táctica lo que se busca es imponer el propio juego sobre el del contrincante. El elemento principal de la táctica es el intelectual y la base de la misma es la experiencia, la cual se acumula con el entrenamiento y las competiciones. Cada jugador tiene sus puntos fuertes y sus puntos débiles, por esto aplicar la táctica correcta será utilizar los propios puntos fuertes en función de los puntos débiles del adversario. Los estilos de jugadores y las combinaciones tácticas son prácticamente infinitas, por lo cual la táctica no puede ser un esquema rígido y sin variantes. Diferentes partidos y contrincantes imponen saber aplicar variables a las tácticas empleadas. Los cinco puntos señalados en la mesa pueden ser considerados de gran dificultad para el jugador de Tenis de Mesa en silla de ruedas, por lo cual son importantes para trabajar

tácticamente. 1- Los puntos en los ángulos finales de la mesa, crean problemas debido a la dificultad de alcance del jugador en silla y por la dificultad en el pasaje rápido del drive al revés en personas con problemas de equilibrio como por ejemplo las clases 1/3.

1 2- Los puntos en los ángulos finales de la mesa, crean problemas debido a la dificultad de alcance del jugador en silla y por la dificultad en el pasaje rápido del drive al revés en personas con problemas de equilibrio como por ejemplo las clases 1/3.

1 3- La pelota que se ubica en el centro de la mesa, levemente hacia el drive del jugador es muy complicada para las clases 1/3, es un punto en el cual estas clases no pueden asistirse con movimiento de cintura para retirar el cuerpo, además que al jugador le es muy difícil realizar una técnica correcta en este sector.

Efectos Tepper Glenn - Manual de Entrenamiento Nivel 1 ITTF

Topspin, efecto abajo, efecto lateral, sin efecto En el Tenis de Mesa, a pesar de existir mucha variedad de efectos que se le pueden aplicar a la pelota, podemos resumirlos en top spin, efecto abajo, efecto lateral y sin efecto. El estudio de estos conceptos contribuirá a conocer qué sucede en un partido en lo que a efectos se refiere.

Topspin El topspin supone una “acción de roce” sobre la pelota en dirección ascendente entre las 2:00 y las 12:00 en punto (si usamos un reloj como ejemplo). El golpe diferirá grandemente, en dependencia de la pelota jugada por el adversario y si el objetivo es proporcionarle efecto o velocidad, hacer que su trayectoria sea plana o no. Esto también diferirá con la posición de inicio y terminación del golpe y el ángulo de contacto que vemos aquí: Una acción más perpendicular y más “rozante” sobre la pelota producirán mayor efecto. Una acción más horizontal producirá mayor velocidad.

Trayectoria de la pelota: Topspin En el trayecto de la pelota por el aire, la gravedad la atraerá hacia abajo al igual que la “resistencia del aire”. En la parte superior de la pelota la “rotación de la pelota” y la “resistencia del aire” se encuentran en direcciones opuestas (como indican las flechas), lo que ocasiona lentitud en la mitad superior de la pelota. En la parte inferior de la pelota la “rotación de la pelota” y la “resistencia del aire” se encuentran en la misma dirección lo que ocasiona el aumento de la velocidad en la mitad inferior de la pelota. El resultado es la acción de “hundimiento” del topspin. Después de golpear la mesa, esta acción provocará un bote más bajo en la pelota y más distante de la mesa que lo normal, como se muestra a continuación: Esto nos dice que la manera más fácil de devolver un topspin es bloquear la pelota, justo después del bote con la raqueta cerrada para contrarrestar el efecto: Si la raqueta se encuentra en posición vertical y la pelota tiene efecto arriba, el resultado será que la pelota botará fuera de la raqueta hacia arriba.

Trayectoria de la pelota: Efecto abajo En la parte superior de la pelota la “rotación de la pelota” y la “resistencia al aire” se encuentran en la misma dirección, lo que ocasiona el aumento de la velocidad en la mitad superior de la pelota. En la parte inferior de la pelota la “rotación de la pelota” y la “resistencia al aire” se encuentran en direcciones opuestas, lo que provoca lentitud en la mitad inferior de la pelota. El resultado es la acción “elevada” del efecto abajo. Después de golpear la mesa, esta acción provocará que la pelota bote más alto y más cerca de la mesa que lo normal, como se muestra a continuación: Esto significa que la manera más fácil de devolver una pelota con efecto abajo es moverse más cerca de la mesa con la raqueta abierta: Si la raqueta se encuentra en posición vertical y la pelota tiene efecto abajo, el resultado será que la pelota bote hacia abajo. Al abrir la raqueta, la pelota retornará en línea recta. Amayor efecto abajo, más abierta debe estar la raqueta.

La pelota Dirección del vuelo Esta es una explicación simplificada para comprender los conceptos. Por lo general, en un partido el topspin y el corte se devuelven con topspin, slip u otro golpe.

Efecto Lateral El efecto lateral supone una “acción de roce” en el lateral derecho o izquierdo de la pelota. Al contactar la pelota a las 3:00 y a las 9:00 en punto (si usamos un reloj como ejemplo) en dirección horizontal y hacia adelante se producirá el efecto lateral, como se muestra a continuación:

Efecto Lateral Izquierdo “Rozar” la pelota por el lateral izquierdo provocará que se desvíe hacia la derecha.

Efecto Lateral Derecho “Rozar” la pelota por el lateral derecho provocará que se desvíe hacia la izquierda.

Devolver una pelota con efecto lateral:

Efecto Lateral Izquierdo Una pelota con efecto lateral, rozada por el lateral izquierdo hará que el bote sea hacia la derecha. Para devolver esta pelota, la raqueta debe hacer un ángulo hacia la izquierda.

Efecto Lateral Derecho Una pelota con efecto lateral, rozada por el lateral derecho hará que el bote sea hacia la izquierda. Para devolver esta pelota, la raqueta debe hacer un ángulo hacia la derecha.

Sin Efecto No se produce efecto cuando en el contacto, la raqueta se mueve hacia delante, sin ángulo alguno. Vista superior.

Características del Tenis de Mesa en cada clase Brouwer Tom – Sheng Kuang Wu

INTRODUCCIÓN Los jugadores de tenis de mesa con discapacidad poseen una falencia en alguna de las capacidades para efectuar una o más técnicas de este deporte. Por tal motivo debemos estar preparados para ver diferentes tipos de estilos de juego. Sería imposible describir todos los tipos de discapacidad incluidas en cada clase, pero a continuación se ha intentado mostrar las formas generales en que se juega el tenis de mesa en cada clase.

CLASE 1 En esta clase no se encuentran movimientos rápidos en golpes de derecha o revés debido a los impedimentos en las extremidades superiores. Un revés “rápido” puede ser visto pero con la caída del brazo de juego (cayendo por la fuerza de gravedad). Atletas entrenados saben como “golpear” la bola en el lugar y momento correcto. Golpes de derecha son comúnmente usados para contragolpear, usando el hombro para apoyar el movimiento de brazo. Un topspin (débil) es visto raramente. Solo con un movimiento de “lanzamiento” del brazo de juego (fuerza centrípeta), y la bola es golpeada en su punto más alto. La muñeca es incapaz de producir efectos laterales. • Debido a la debilidad de tríceps, el golpe de derecha no puede ser detenido por su contracción muscular antagonista. El brazo de juego continúa su movimiento hasta ser detenido por el cuerpo o las limitaciones de ligamentos o capsulares. Esto luce como un golpe rápido de derecha, pero la velocidad es relativamente lenta comparada con un brazo normal o funcional. • Revés: Cuando un jugador desea golpear la bola rápidamente, la fuerza de reacción extenderá el movimiento al tronco, seguido por la fuerza de balance y caída hacia adelante (en la mesa). Mayormente estos jugadores utilizan contragolpes o efecto abajo. • Muchos jugadores de estas clases utilizan puntos largos para defender. • Generalmente se ven sólo movimientos cortos a causa de los problemas de balance.

CLASE 2 Similar a la clase 1, excepto por una mejor función de tríceps y control de muñeca. En particular ellos pueden golpear de revés con mayor rapidez. Estos golpes son efectuados con mayor potencia y mejor coordinados. Los disturbios en el balance de golpes de derecha se reducen, ya que el atleta no utiliza su tronco y articulación del hombro para llevar el brazo de juego a posición inicial después del golpe. El juego aún es mayormente defensivo más que de ataque y ofrece mayor cantidad de efectos abajo y contragolpes.

CLASE 3 Generalmente, los golpes de derecha y revés son buenos pero estos jugadores aún no pueden realizar topspins poderosos por sus limitaciones en el balance corporal. Durante un punto, el jugador posee dificultades para golpear la bola correctamente cuando la misma se dirige al área situada entre el codo de su brazo de juego y su cuerpo. Los jugadores están sentados generalmente cerca de la mesa y, por sus problemas de balance, no pueden mover su cuerpo lateralmente para hacerse espacio para un buen golpe de derecha o revés. El único golpe que puede ser efectuado perfectamente es el revés. Y debe tomarse recaudo de que la bola no se vaya larga por rotación externa del brazo de juego. Muchos efectos abajo (cortes) pueden ser vistos. Bolas cortas y efectos laterales son utilizados para dificultar la devolución del oponente. Para alcanzar la bola, estos jugadores deben inclinarse en esa dirección estirando su brazo de juego, y muy posiblemente pierdan el balance. Algunos jugadores con polio (con buen antebrazo, muñeca y tronco, pero función pobre en hombro y parte superior del brazo) realizan los golpes generales, inclusive con efecto gracias a su muñeca y antebrazo. De esta manera las funciones de

hombro pobres son compensadas. Jugadores con sensibilidad en sus piernas tienen el beneficio de poder sentir cuan lejos pueden extenderse hacia adelante o hacia los costados sin perder el balance. En estos casos se pueden ver dos tipos de jugadores: • Defensivos • Semi defensivos + semi ofensivos (estos pueden jugar razonables topspins y remates)

CLASE 4 Se puede notar una gama más amplia de golpes, pero aún sigue habiendo una mayoría defensiva. En general, se juegan muchos cortes, y cuando las condiciones están dadas topspin, efectos laterales o remates. Durante la observación es necesario estar al tanto de los movimientos y control de la silla. Por ejemplo si el jugador utiliza los frenos. De una manera u otra la silla da una gran diferencia en los movimientos (acción causando reacción). Mucho menos, o más... los disturbios en el balance deben ser observados. La mayoría de los jugadores no traba la silla o solo parcialmente.

CLASE 5 Estos jugadores pueden mover sus sillas como un jugador de pie mueve sus piernas. Pueden realizar todo tipo de golpes. El brazo no jugador es utilizado para mover la silla, por ello alcanzar bolas a los laterales de la mesa es posible. Bolas cortas son jugadas comúnmente así como también flips (topspins de derecha y revés muy cortos) encima de la mesa. La mayoría de los jugadores de esta clase pertenecen a alguno de los siguientes estilos: • Jugadores ofensivos • Jugadores semi defensivos semi ofensivos.

CLASE 6 En general los jugadores de esta clase poseen una pérdida de funcionalidad en el brazo de juego y piernas. Los golpes que pueden verse son los generales de derecha y revés. Efectos finamente coordinados no son posibles. Posición de espera detrás de la mesa: la mayoría de los jugadores permanecen bastante cerca de la mesa ya que no pueden moverse con demasiada rapidez. El remate puede verse pero muchas veces los "golpes rápidos" ocasionan a posteriori problemas de balance ya que el tronco finaliza extendido. La posición de espera detrás de la mesa es siempre complicada, ya que el atleta espera en algún lugar entre medio de una buena posición para la derecha o buena para el revés para golpear la bola rápidamente. La mayoría de los jugadores de esta clase usualmente tienen un lado mejor y uno peor hacia el cual moverse. • Los únicos jugadores clase 6 que pueden efectuar los golpes mas complicados son aquellos con doble amputación por sobre la rodilla con muñón corto. Pero esto es solo posible desde una posición estática ya que el movimiento de piernas significa una importante pérdida del balance de tronco. Los movimientos laterales para estos jugadores no son posibles, aún flexionarse en forma lateral es complicado. • Jugadores PC: Los golpes son limitados, no por la debilidad muscular sino por los espasmos durante los movimientos. Los movimientos no son correctamente coordinados y pueden ser detenidos abruptamente cuando la contracción de un músculo no permite moverlo ya que el espasmo afecta demasiado el antagonista. Amenudo no pueden efectuar una empuñadura correcta y la mayoría de los jugadores PC en esta clase defienden más que atacar y se mueven lentamente.

CLASE 7 En esta clase observamos tres tipos de jugadores standard.

1. Personas con problemas severos en las piernas: Los jugadores con problemas severos en las piernas pueden realizar muy buenos golpes con efecto en ambos lados con su buen brazo de juego. No se mueven velozmente detrás de la mesa, debido a su impedimento en las piernas. Por ello están también limitados en el área que pueden cubrir detrás de la mesa. Luego de movimientos rápidos de derecha o revés (repetitivos) pueden perder fácilmente el balance. El cambio rápido de dirección hacia adelante y atrás (para bolas cortas y largas) también ocasiona problemas de balance.

• Los jugadores con problemas severos en las piernas son más defensivos.

2. Personas con problemas severos en el brazo de juego: Los jugadores con problemas severos en el brazo pueden compensar su falencia funcional (codo / mano) saltando, corriendo, etc. Ellos también pueden compensar sus limitaciones para mover los brazos moviendo su tronco, permitiéndoles así efectuar topspin o efecto abajo. Esto da una visión de la parte baja y alta del tronco. Para bolas cortas y largas ellos tienen que inclinarse hacia adelante pero el movimiento de tronco (para hacer el golpe correctamente) no es posible en esta posición.

• Los jugadores con problemas severos en el brazo son más ofensivos.

3. Jugadores PC: Los jugadores PC juegan en general golpes defensivos. Pueden ser vistos remates, pero topspins rápidos de derecha y revés con coordinación fina solo ocasionalmente. Existen también problemas para coordinar la realización de golpes manteniendo el balance simultáneamente, lo que ocasiona restricciones de juego en el movimiento durante el juego. La mayoría de los jugadores PC con un brazo de juego razonablemente funcional pero piernas con movilidad pobre deben jugar en esta clase.

CLASE 8 La realización de golpes en esta clase depende fuertemente de la discapacidad (piernas o brazo de juego) del jugador. La habilidad del jugador depende también del tipo de juego (defensivo u ofensivo).

1. Impedimentos moderados en las piernas: • **Una pierna (cadera hasta pie) afectada:** En un lado del cuerpo, el golpe es bueno gracias

a que el cuerpo puede moverse correctamente en una dirección, soportado por la pierna buena. El otro lado tiene una función de soporte pobre para inclinarse. Saltar en una dirección no es posible, pero hacia el otro lado ofrece pocos problemas o ninguno. Existe una falta de balance que empeora con movimientos rápidos. Esto influencia los golpes hacia ese lado del cuerpo. La rotación de tronco está de alguna manera restringida por la fijación, para mantener el balance durante golpes rápidos (topspin y efecto abajo). • **Ambas piernas afectadas:** La parte superior de las piernas / caderas tiene buena función. La pobreza muscular debajo de la rodilla, o restricciones en movimientos articulares, perjudican al jugador en movimientos rápidos detrás de la mesa. Mejores movimientos de tronco para jugar bolas rápidas con efecto (derecha y revés) pueden ser efectuados. Existen problemas de balance en ambos lados del cuerpo y al inclinarse hacia adelante. El jugador normalmente permanece cerca de la mesa.

• **La mayoría de los jugadores con problemas en las piernas son defensivos y esperan una buena oportunidad para atacar.**

2. Jugadores con discapacidad en el brazo de juego: Amputación debajo del codo, codo rígido afectando la flexión / extensión, pronación y supinación u hombro rígido dan al jugador una desventaja para realizar golpes de ataque al no utilizar movimientos de tronco como compensación. Topspins y efectos abajo bien coordinados son muy dificultosos.

En general, remates, cortes y algunos efectos abajo pueden ser vistos en el lateral del revés del jugador. Aunque los mejores golpes pueden ser vistos en el lado derecho de juego. • **La mayoría de los jugadores con problemas de brazos en esta clase son ofensivos.**

3. Jugadores PC El estilo de juego es comparable al de los de esta misma clase con problemas en las piernas. Para movimientos rápidos, algunas veces la utilización de los brazos puede afectar perjudicialmente el mantenimiento del balance. Esto influencia el golpe, por ello topspins o efectos abajo con coordinación fina difícilmente puedan ser efectuados. • **La mayoría de los jugadores son defensivos y esperan una buena oportunidad para atacar.**

CLASE 9 La habilidad y estilo para ejecutar todos los golpes dependen en esta clase de las discapacidades únicas (piernas o brazo de juego o brazo no jugador). La habilidad de cada jugador es también específica a su estilo de juego (defensivo u ofensivo). La mayoría de los jugadores en esta clase tiende a jugar más golpes ofensivos.

1. Impedimento leve en piernas: • **1 pierna afectada:** El golpe es mejor en un lado del cuerpo, porque el jugador puede moverse correctamente en una dirección, apoyándose en la pierna funcional. El otro lateral tiene función reducida, causada por la rigidez de articulación (cadera o rodilla) o falencia de fuerza muscular (polio). Saltar en una dirección es posible pero con algunos disturbios en el balance, aunque hacia el otro lado es posible sin problema alguno. El balance del jugador se trastorna con movimientos rápidos detrás de la mesa (corriendo a los laterales). La rotación de tronco es de alguna manera restringida, ya que la fijación causa una pérdida de balance en los golpes rápidos (topspin, efecto abajo) • **Espina bífida incompleta:** Estos jugadores tienen problemas para mantener el balance en ambos lados, aunque poseen mayor flexibilidad de rodillas y caderas, los movimientos laterales son complicados. • **La mayoría de los jugadores con problemas de piernas en esta clase son razonablemente ofensivos pero raramente atacan continuamente bola tras bola. De tal manera necesitan ser buenos defensores.**

2. Jugadores con complicaciones leves en el brazo de juego: Los jugadores en esta clase no poseen una empuñadura funcional de la raqueta con su mano o movimientos de hombro o codo reducidos. Los movimientos

rápidos para el topspin o efecto abajo están restringidos. Bolas con topspin jugadas encima de la mesa (con el brazo estirado) son vistas ocasionalmente, y normalmente no muy bien coordinados.

- **La mayoría de los jugadores en esta clase con problemas en el brazo son ofensivos.**

3. Jugadores con impedimentos severos en el brazo no jugador: Todo tipo de golpes bien coordinados pueden ser vistos. Estos atletas tienen complicaciones para servir correctamente. Ellos deben extender el tronco para lanzar la bola correctamente. Con movimientos rápidos para correr lateralmente (repetidos golpes rápidos de revés y derecha) el balance es distorsionado por: - Pérdida del brazo no jugador como contrapeso para mantener el balance (o sin ninguna extremidad en el lado no jugador). - Movimientos involuntarios en la extremidad floja son comparables con los jugadores de esta clase con problemas en las piernas.

4. Jugadores PC: Este tipo de jugadores son comparables en esta clase con aquellos con problemas de piernas. **CLASE 10** Los atletas de esta clase poseen la habilidad de jugar todos los tipos y variedades de golpes comunes. Mínimo disturbio de balance (impedimento en la pierna) o disturbios en golpes rápidos y repetitivos (jugadores con un muy leve impedimento en el brazo de juego) pueden ser vistos durante la competencia. Jugadores con un impedimento de severo a moderado en el brazo no jugador solo tienen problemas para realizar un buen servicio. El principal problema de los jugadores de esta clase puede ser alguna complicación para efectuar un remate o topspin poderoso de derecha.

- **La mayoría de los jugadores en esta clase son ofensivos.**

CONCLUSIONES: Si un jugador posee una o más limitaciones de movimiento, debilidad en la fuerza muscular o problemas de balance, podrán verse todos los golpes antes mencionados, pero mayormente jugados de una manera diferente o con una compensación de otras partes del cuerpo (por ejemplo en piernas, tronco, etc.) Durante la clasificación, es una tarea de los clasificadores determinar si el golpe del jugador es efectuado de esa manera a causa de: - Discapacidades del cuerpo (rango de movimiento, fuerza muscular, espasmos, problemas de coordinación, balance, etc.). - Habilidades de tenis de mesa. - Gomas (usadas durante los golpes, por ejemplo un topspin no debe ser esperado si tiene puntos largos). - Un buen o mal entrenamiento. Cuando se observa a un jugador, el mayor objetivo para todo clasificador es encontrar la respuesta a la siguiente pregunta:

¿POR QUÉ EL JUGADOR SE ESTÁ MOVIENDO DE ESTA MANERA?

Si esta pregunta puede ser respondida, se habrá considerado todas las cuestiones antes mencionadas, y estaremos seguros de que el jugador está en la clase correcta.

Consideraciones Generales Entrenamiento físico Gabaglio Alejandra

El ejercicio es un factor clave en el mantenimiento y mejoramiento de la salud en general. Significantes beneficios en este ámbito pueden ser obtenidos con una cantidad moderada de actividad física preferentemente diaria. Estos beneficios son aún más importantes en personas con discapacidad ya que tienden a vivir una vida menos activa. Beneficios del ejercicio: • Incremento de las funciones cardíacas y pulmonares. • Prevención de complicaciones secundarias tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas de presión, síndrome del túnel carpiano enfermedades de obstrucción pulmonar crónica, hipertensión, infecciones urinarias y respiratorias y obesidad. • Mejorías en la habilidad para desempeñar actividades cotidianas. • Beneficios en los psicológico y recreativo. • Decrecimiento de la ansiedad y depresión. • Mejoría en el sentimiento de bienestar. Tipos de ejercicios: • Cardiovascular: Ejercicios aeróbicos para mantener la salud cardiovascular. • Ejercicios de fuerza para mantener la habilidad de realizar actividades cotidianas y de movilidad, y además para prevenir lesiones creando o manteniendo un balance en la musculatura. • Entrenamiento de flexibilidad para mejorar el rango de movimiento y reducir la espasticidad. Antes de comenzar: • Organizar ejercicios de graduación progresiva para determinar el nivel de estado físico.

- Obtenga consejo del médico.
- Identifique los efectos de la medicación en los ejercicios.

Consideraciones de seguridad importantes: • Obtenga el consentimiento del médico. • Monitoree regularmente la presión arterial, pulsaciones y síntomas. • Detenga el ejercicio si observa dolor o molestias en el deportista. • Aconseje abundante bebida, especialmente agua. • Utilización de vestimenta adecuada. • Evite los ejercicios en caso de enfermedad. • Establezca objetivo de corto y largo plazo realistas. • Verifique medicaciones y efectos en la tolerancia a ejercicios. • Periodos de inactividad prolongados pueden ocasionar osteoporosis.

CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS POR DISCAPACIDAD

Entrenando Atletas con Discapacidad – Comisión Australiana de Deportes Algunas consideraciones específicas de las discapacidades, que son relevantes a la hora de establecer programas de condición física.

CONSIDERACIONES RELEVANTES PARA EL ESTABLECIMIENTO DE PROGRAMAS DE CONDICIÓN FÍSICA

Generalmente, poseen la misma respuesta al entrenamiento que atletas convencionales ya que no tienen complicaciones en su salud. La causa de la amputación y diagnóstico del atleta deben ser considerados (las condiciones físicas pueden variar considerablemente entre una persona con amputación traumática o causada por condiciones médicas como isquemia miocárdica o cáncer). Evalúe al atleta en relación a:

- Ineficiencias mecánicas y fatiga;
- Falta de alineación del cuerpo/postura y faltas de balance muscular:

-Desarrolle un programa de ejercicios para corregir faltas de alineación en la postura corporal y, si es necesario, solicite asistencia de un fisioterapeuta y/o diseñador de prótesis en relación a la postura pobre. -Asegúrese de que el atleta realice una técnica correcta cuando compensa el balance. -Elimine malos hábitos enseñando las técnicas correctas. En el deporte, cuando el atleta utiliza prótesis, chequee constantemente que la misma se ajuste con comodidad y practicidad. Generalmente tienen una respuesta similar a sus pares convencionales en el sentido que no tienen complicaciones en la salud. Factores como la severidad de su condición, tipo de parálisis cerebral, anomalías de la estructura corporal y falta de oportunidades para participar de actividades físicas pueden afectar el estado físico del atleta. La eficiencia mecánica está comúnmente afectada. Consecuentemente, los programas deben ajustarse en forma individual para minimizar la fatiga. Trate a cada atleta individualmente y ajuste sus programas de entrenamiento en forma acorde a sus posibilidades. Generalmente tienen una respuesta similar a sus pares convencionales en el sentido que no tienen complicaciones en la salud. Monitoree de cerca el nivel de comprensión que el atleta tiene de cada ejercicio. Si establece un programa para que el atleta realice ejercicios en forma independiente de su supervisión (por ejemplo, un programa de trote para hacer en la casa), es recomendable designar a un pariente o voluntario para realizar un seguimiento y mantener el entrenamiento diario actualizado. La eficiencia mecánica está comúnmente afectada. Consecuentemente, los programas deben ajustarse en forma individual para minimizar la fatiga.

lesión completa De no haber complicaciones en la salud, los lineamientos para personas convencionales se consideran aptos para este grupo en lo relativo a:

- Entrenamiento aeróbico y anaeróbico;
- Entrenamiento de fuerza;
- Entrenamiento de flexibilidad (nota: atletas en silla de ruedas son propensos a disminuciones significativas en la flexibilidad alrededor del hombro, lo que puede conducir a complicaciones por sobreentrenamiento). Los atletas parapléjicos principiantes tienden a tener un relativamente bajo nivel de estado físico, por ello los programas deben ser establecidos en forma acorde. La mayoría de las consideraciones mencionadas anteriormente deben ser tenidas en cuenta. El máximo de pulsaciones debe ser cerca de 120/130 por minuto, debido al daño en el sistema nervioso simpático (esto es, trayectoria nerviosa entre el cerebro y el corazón). Los efectos del entrenamiento aeróbico parecen ser limitados, particularmente en principiantes, pero no deben ser ignorados. Estos atletas responden mejor a entrenamiento anaeróbico debido a:

- La cantidad limitada de masa muscular implicada en el ejercicio
- Pulsaciones cardíacas poco entrenadas
- Bajos niveles respiratorios

Las pulsaciones cardíacas pueden no ser utilizadas cuando se evalúa el progreso del entrenamiento. Registrar los tiempos y distancias es más efectivo, para demostrar efectos positivos luego de semanas de entrenamiento, más que monitorear las pulsaciones, que pueden permanecer sin cambios. Estos atletas tienden a cansarse rápidamente, pero si están entrenados podrán recuperarse más rápidamente que sus pares sin entrenamiento. Los siguientes puntos son particularmente ciertos para atletas principiantes con tetraplejía:

- El ácido láctico se produce rápidamente durante el trabajo anaeróbico, por ello períodos de descanso relativamente largos deben ser planificados entre los ejercicios anaeróbicos.
- Entrenamientos de alta intensidad y corta duración con períodos de descanso largos deben prevalecer para permitirle a los atletas trabajar sus músculos respiratorios. Nota: Los entrenadores líderes de atletas de pista de silla de ruedas creen que los atletas tetrapléjicos entrenados pueden adaptarse razonablemente bien con programas de formación intensos (es decir cargas de formación similares a parapléjicos) comparado a sus pares inexpertos, gracias a un compromiso a largo plazo de la formación regular (es decir al menos 2-3 años) los resultados pueden ser:

- Mayor eficiencia en sus modelos de movimiento, por lo tanto no produciendo tanto ácido láctico.
- Mayor eficiencia en la eliminación del ácido láctico que es producido. Regulación de temperaturas: el mecanismo de control de transpiración para tetrapléjicos es drásticamente reducido debido a una pequeña área superficial. Por lo tanto el atleta cuadripléjico puede recalentarse rápidamente, en particular ejercitando en el calor.

Es importante localizar la sombra adecuada para sentarse durante períodos de descanso. Aconseje beber abundante líquido, y rociar la cara y otras partes del cuerpo con agua para ayudar a bajar el calor corporal a través de la evaporación.

Espina bífida

Poliomielitis Deben considerarse los mismos comentarios realizados para atletas con paraplejía. Debido a la incidencia mayor a la normal de los problemas de aprendizaje en personas con espina bifida, los siguientes factores deben ser considerados: • Asegúrese de que los atletas comprendan lo que se requiere de ellos. • Si establece un programa para que el atleta realice ejercicios en forma independiente de su supervisión (por ejemplo, un programa de trote para hacer en la casa), es recomendable designar a un pariente o voluntario para realizar un seguimiento y mantener el entrenamiento diario actualizado. Básicamente, las mismas consideraciones que aquellas señaladas para parapléjicos deberían ser consideradas. Algunos atletas pueden tener debilidad en el hombro o parte superior del cuerpo además de la parálisis de la parte inferior debido a la naturaleza no discriminatoria del virus de polio. Algunos de estos atletas también pueden ser propensos a una condición asociada conocida como el síndrome de postpolio. El síndrome de postpolio puede desarrollarse muchos años después del ataque inicial de la polio. Es bastante común para el estado de salud del atleta de polio haber estado estable durante 20 años, y luego sufrir una degeneración adicional como resultado del inicio del síndrome de postpolio. Atletas con síndrome de post-polio pueden sufrir problemas neurológicos, vasculares, ortopédicos, respiratorios, de sueño y, en algunos casos, psicológicos. Sin embargo esto varía de atleta en atleta. Los síntomas más comunes son: • fatiga extrema. • nuevas debilidades musculares, • nuevos dolores musculares y articulares, • incremento de la sensibilidad al frío y problemas respiratorios. Los atletas con esta condición deben recibir un monitoreo de salud y junto con el entrenador ajustar su entrenamiento en forma acorde.

Problemas físicos comunes en jugadores en silla de rueda: Dr. Miyagi Horacio – Gabaglio Alejandra Las heridas y las complicaciones médicas pueden ser divididas en tres categorías: mecánicas, ambientales, y relacionadas con el daño. Cada una puede ocurrir singularmente o en la combinación con las demás.

LESIONES MECÁNICAS Las heridas principales, como fracturas de hueso son raras; el riesgo potencial de tales heridas está dado generalmente por osteoporosis del hueso. Las heridas mecánicas más frecuentes que afectan a la gente en la silla de ruedas implican los tejidos suaves; las contracturas del músculo, el esguince de ligamento, bursitis, y tendinitis son las más comunes y principalmente afectan las extremidades superiores. El hombro, el codo, y la muñeca son sujetos a síndromes como consecuencia de empujar la silla de ruedas. El sobreentrenamiento es definido como una fase aguda durante la cual la carga planificada, en volumen o intensidad, es considerablemente aumentada y produce el empeoramiento a corto plazo de capacidades de ejecución. Lesiones en las cavidades nerviosas de las extremidades superiores pueden suceder en atletas en silla de ruedas y se cree que son exacerbadas o causadas por el movimiento repetitivo. **Síndrome de túnel carpiano** El síndrome de túnel carpiano puede ocurrir por fatiga o uso de silla de ruedas inadecuado. Las transferencias, propulsar la silla de ruedas y cambiar el peso del sacro producen en la muñeca la extensión máxima y la supinación de antebrazo. Esta posición es la más probable en la cual un acontecimiento traumático produce la inestabilidad carpal. Esto produce la hinchazón y la compresión del nervio mediano. Los síntomas son: entumecimiento y parestesia sobre el pulgar, índice y dedo mayor y la palma de la mano. **Lesión de articulación glenohumeral** La articulación glenohumeral es la unión más móvil en el cuerpo. Esta movilidad lo predispone a una lesión por uso excesivo, sobre todo en ausencia de mecanismos protectores del dolor y propiocepción. La articulación del hombro del usuario de silla de ruedas es la articulación primaria para transferencia y propulsión. Está sujeto a abusos con resultados de daño funcional. Las heridas de uso excesivo frecuentes incluyen contracturas del músculo y rasgones de puño de la pieza rotatoria. El puño de pieza rotatoria es el sitio más común del trauma entre usuarios de silla de ruedas no deportistas. La mayor parte de heridas de puño de pieza rotatoria son debido a desequilibrios de músculo del hombro. Hay una debilidad de los aductores de hombro en la gente con la paraplejía. Esta debilidad podría ser una causa para el desarrollo o síndrome de lesión de puño de pieza rotatoria.

Epicondilitis Las fuerzas magnificadas de las extremidades superiores debido a un cuerpo fijo también pueden ser transmitidas como orígenes de tendinitis muscular e inserciones alrededor del codo y muñeca. Por consiguiente pueden ocurrir epicondilitis, así como también tenosinovitis de quervain. Estas condiciones son vistas mayormente

en atletas con tetraplejía o poliomielitis quienes tienen un desequilibrio muscular subyacente en los extremos superiores.

Ampollas, abrasiones y laceraciones. Las ampollas por lo general ocurren cuando la piel tiene un contacto repetitivo con partes de la silla de ruedas: el asiento, el respaldo, los frenos, manijas o ruedas. Este frotamiento continuo causa una colección de fluido debajo o dentro de la capa epidérmica de la piel. Los signos y los síntomas incluyen calor, dolor, y una sensación ardiente en el área. Las abrasiones son causadas cuando la piel es raspada contra una superficie áspera, desgastando la epidermis y dermis. Los numerosos tubos capilares de sangre son expuestos. Es importante acudir al médico si las lesiones no se curan o si hay signos de infección.

DESÓRDENES AMBIENTALES

Termorregulación Las temperaturas de cuerpo irregulares a menudo son experimentadas por individuos con lesiones de médula espinal. Una persona con lesión de médula espinal ha limitado el control autónomo de la disipación térmica debajo del nivel de la herida. Como el sistema nervioso autónomo es importante para el control de la pérdida de calor del cuerpo, la severidad del daño termorregulador está relacionada con el nivel y grado de la lesión medular; cuanto más alto el nivel, y más completa la lesión, más severo el daño. El riesgo y peligro de una hipertermia severa es mayor cuando la sesión de entrenamiento se realiza en un ambiente caluroso. Es importante para usuarios de sillas de ruedas ejercitarse en un ambiente fresco.

Várices Las várices ocurren en personas con una herida de médula espinal debido a la carencia de actividad del nervio simpático, y pérdida de la función de músculo activa en las extremidades inferiores y musculatura de tronco. Esto produce una regresión de sangre venosa más pequeña al corazón, reduciendo el volumen de pulsación y la salida cardíaca.

LESIONES ESPECÍFICAS

Úlceras o escaras Es común notar daños en la piel o tejido subyacente causado por permanecer en forma prolongada en una posición, por cojines de silla de ruedas deteriorados, por sentarse en una superficie inapropiada, humedad de piel debido a sudación, prótesis o equipo adaptable indebido, y caídas. Los sitios más comunes para llagas son el isquío, cadera, sacro, y talones. Es importante comprobar continuamente la llagas de presión porque la persona es por lo general incapaz de sentir las mientras se desarrollan. Las llagas de presión se empeorarán gradualmente a menos que se traten correctamente. Debe intentarse que la sangre fluya en el área afectada. La prevención es el mejor modo de tratar una llaga de presión. Una gran ayuda es despegar las nalgas de la silla ayudándose con los brazos durante al menos 10 o 20 segundos y cada 20 minutos a lo largo de día.

Disreflexia autónoma La disreflexia autónoma comúnmente afecta a personas con lesiones en la espina dorsal a un nivel T6 o superior, pero también ha sido encontrada en personas con lesiones torácicas inferiores. Una subida repentina de la presión arterial, que resulta de una respuesta del sistema nervioso autónoma a exagerados estímulos nocivos debajo del nivel de lesión, por lo general debido a vejiga o intestino hinchado o catéter bloqueado. Los síntomas clásicos de disreflexia autónoma son: hipertensión, sudoración, náusea, dolor de cabeza, y bradicardia. La severidad puede extenderse de la sudoración excesiva a la amenaza la hipertensión.
Espasticidad La espasticidad se caracteriza por tener una alta tonicidad muscular y estiramientos reflejos hiperactivos. Esto ocurre típicamente debajo del lugar de la lesión y es exacerbado por la exposición al aire frío, infecciones urinarias y ejercicio físico. El mejor tratamiento es la incorporación de programas de estiramiento en la rutina diaria.

Incontinencia Los individuos con lesiones arriba del nivel sacro experimentan una pérdida en el control intestinal o de vejiga.

Psicología:

¿Cómo relacionarse con un atleta con discapacidad? La vida después de un accidente

Consideraciones psicológicas para entrenar a un individuo recientemente accidentado. Las discapacidades ocasionadas por un accidente reciente son normalmente asociadas con desórdenes psicológicos y emocionales en la víctima. Entrenar a estas personas puede ser un desafío. Sin embargo, muchas consideraciones psicológicas pueden ser útiles para facilitar ambas cosas: el aprendizaje del tenis de mesa y la rehabilitación psicológica. La perspectiva completa de una persona es considerada en esta guía. Esto significa que el entrenador debe considerar no sólo el aspecto atlético del individuo sino también otros aspectos de su vida cotidiana. Aunque esta guía está pensada para reconocer las necesidades especiales de los individuos recientemente lesionados, también es aplicable a otros atletas. 1. Sea consciente de las condiciones médicas de los atletas: los entrenadores deben estar al tanto de las condiciones médicas de los atletas recientemente lesionados para evitar profundizar la lesión. Es muy útil en estos casos la cooperación con el médico responsable de la rehabilitación para poder reevaluar periódicamente los efectos del programa de entrenamiento. 2. Provea apoyo social: los entrenadores deben dar lo mejor de sí para crear un ambiente de apoyo fuera y dentro de la actividad deportiva. Individuos recientemente lesionados usualmente pasan por una serie de reacciones psicológicas tales como depresión y negación del accidente. Estas reacciones pueden guiarlo al apartamiento de la sociedad. Cuidados, consideración y ayuda son particularmente necesarios para estos individuos. El sistema de apoyo debe incluir a todos los miembros del equipo como el jefe de entrenadores, entrenadores asistentes, capitán y jugadores. 3. Adopte un clima orientado a la autoridad: una exageración del énfasis en el cuidado de la performance del atleta puede cuasar mucho estrés, sobre todo en individuos con estima baja. El estrés crónico o alto no sólo atañe a la salud sino también puede resultar en el abandono del deporte por parte del individuo. Individuos con discapacidad usualmente sufren de baja auto-estima causada por el daño físico o funcional ocasionado por el accidente. Por ello son mas vulnerables al estrés en contextos de los logros. Los entrenadores pueden impedir el efecto negativo de la comparación social en el entrenamiento y competencia del tenis de mesa a través de la creación de un clima orientado a la motivación de las tareas. Esto es, enfocarse en criterios de éxito auto referenciados tales como progresos y objetivos semanales personales. 4. Crear un ambiente para los logros: tal como se mencionó anteriormente, es muy posible encontrar casos de baja estima. Es por ello importante reconstruir la estima basándose en la participación deportiva tal como el tenis de mesa. La sensación de éxito es usualmente incrementada al cumplir objetivos. Las metas pueden ser ampliamente definidas, y deben ir más allá de su desenvolvimiento deportivo para crear más fuentes de éxito. De esta manera, además de adoptar un sistema que provea la confianza en si mismo basado en al concreción de objetivos aprendiendo destrezas del tenis de mesa, los entrenadores pueden trazar objetivos de forma más amplia. En ámbitos tales como la interacción social, cumplimiento de la agenda de entrenamiento y estilo de vida, ayudando al prójimo, en adición a las destrezas tenismesísticas.

SECCIÓN 8:

Reglas del juego en silla de ruedas Ela Madejska – Fuente Reglamento PTT El tenis de mesa para atletas con discapacidad debe ser jugado de acuerdo a las reglas y regulaciones de la Federación Internacional de Tenis de Mesa (ITTF) www.ittf.com, tal como explica su reglamento EXCEPTO por las siguientes enmiendas, excepciones y alteraciones:

SERVICIO EN JUEGO INDIVIDUAL Acorde a la regla de ITTF (2.6 EL SERVICIO) El árbitro puede atenuar las exigencias para un servicio bueno si es notificado antes del juego que existe una imposibilidad debido la discapacidad (la regla 2.06.07 de ITTF). Esto ocurrirá siempre para jugadores Clase 1 y Clase 2. En las tarjetas de clasificación hay una sección que indica que limitaciones tiene, de haberlas, un jugador para efectuar el servicio.

UN “LET” Acorde a la regla ITTF (2.09 UN LET) Sin embargo, si el receptor golpea la pelota antes de que cruce una línea de banda o tome un segundo salto en su lado de la superficie de juego, el servicio será considerado bueno y no será “let”

***La ITTF aprobó esta regla. La misma es considerada a partir del 1 de septiembre de 2005.**

SERVICIO EN DOBLES La regla del servicio en dobles (regla ITTF 2.6.3) 1.3.1 El punto deberá ser “let” si: 1.3.1.1 en un servicio la bola, después de botar en el lado del receptor regresa en dirección de la red, o 1.3.1.2 en un servicio la bola se queda botando en el lado del receptor. 1.3.2 si el receptor golpea la bola antes de que esta bote por segunda vez en su lado, el servicio será considerado bueno y no se repetirá.

NOTAS PARA LOS ÁRBITROS EN LAS REGLAS DEL SERVICIO 1.4.1 Si el árbitro cree que el servidor deliberadamente sirve bolas rápidas “let” antes de servir correctamente, esto debe ser interpretado como “astucia de juego incorrecta” y el sistema de aviso y penalidades de ITTF debe ser utilizado (regla ITTF 3.5.2). 1.4.2 Acorde a la

regla ITTF 2.6.6, el árbitro puede atenuar los requerimientos para un buen servicio si los errores para hacerlo correctamente corresponden a la discapacidad. Esto ocurrirá siempre con jugadores clase 1 y 2. 1.4.3 La tarjeta de clasificación de los jugadores contiene una sección donde se indican las limitaciones físicas de los jugadores que pueden limitar la capacidad de servir correctamente.

TOCANDO LA SUPERFICIE DE JUEGO Tocando la superficie de juego con mano libre (regla 2.10.1.10 de ITTF “Un Punto”) y con la mano de juego. Más específicamente, un jugador puede tocar la mesa con la mano de juego para restaurar su equilibrio sólo después de que un golpe ha sido efectuado, y si la mesa no se mueve. Al jugador no se le permite usar la mesa como un apoyo suplementario antes de tocar la pelota. Por último el árbitro distinguirá entre “mover” “y tocar” la mesa, en comparación de “usar” la mesa.

SILLA DE RUEDAS *(Reglas y Regulaciones PTT para el Tenis de Mesa*

Paralímpico) 1.1.4.4 La altura de un o máximo dos cojines está limitada a 15cm en condiciones de juego sin ninguna otra adición a la silla.

Las sillas de ruedas deben tener al menos 2 ruedas grandes y una pequeña. 1.7.2 Los apoya pies pueden ser modificados pero si éste o un pie del atleta toca el suelo durante el juego el punto será otorgado al oponente.

1.7.3 En eventos de equipo y clases, ninguna parte del cuerpo encima de las rodillas puede ser atada a la silla ya que podría mejorar el equilibrio. Sin embargo, si un jugador requiere alguna atadura o vendaje esto debería ser notificado en su tarjeta de clasificación y será considerado según la clase del jugador. En eventos abiertos, ataduras y otros recursos serán permitidos.

1.7.5 Si un jugador debe usar un cinturón (alrededor de la cintura) y/o un corsé debido a su discapacidad, él o ella deben demostrar que es requerido al panel de clasificación. La responsabilidad de informar sobre su uso al Clasificador Oficial para su clasificación inicial o reclasificación recae en el atleta. El permiso para el uso de un cinturón y/o un corsé será dado en las siguientes condiciones:

1.7.5.1 Permanente – debe constar en la Tarjeta de Clasificación Internacional (TCI) por el Clasificador Oficial del torneo.

1.7.5.2 Temporal – El jugador debe proveer una explicación completa de su doctor donde certifique el período en el que el cinturón y/o corsé deben ser utilizados. Este certificado debe ser firmado y datado por el doctor médico y presentado al Clasificador Oficial en el torneo relevante. El jugador debe relatar esto al árbitro antes del principio de la competencia en que participa.

1.7.6 De haber estructuras de apoyo en la silla de ruedas, estén atadas o no (exceptuando cojines), los jugadores deben pedir una clasificación o una nueva clasificación en esta silla de ruedas modificada. Todas las adiciones a la silla de ruedas sin nueva clasificación y autorización escrita en la TCI, serán consideradas como ilegales y el jugador será descalificado.

ÁREA DE JUEGO Acorde a las regulaciones de ITTF (3.02.03 EQUIPAMIENTO Y CONDICIONES DE JUEGO). Para juego en silla de ruedas, el área puede reducirse pero no menos de 8 metros de largo y 7 de ancho.

DEJANDO LA RAQUETA EN LA MESA DURANTE LOS INTERVALOS Acorde a las regulaciones de ITTF (3.4.2.3 CONDUCTA EN LOS PARTIDOS) En todos los casos en que la raqueta está atada a la mano, el árbitro deberá permitir que el jugador retenga su raqueta en los intervalos.

MESAS Acorde a las reglas ITTF (2.01 LA MESA). Las mesas deben permitir el acceso de jugadores de silla de ruedas, esto significa no obstruir sus piernas y permitir el acceso de dos sillas en caso de ser utilizadas en dobles. Las patas de la mesa deben guardar una distancia de al menos 40 cm. con el fondo de la mesa.

SUELOS Acorde a las regulaciones de ITTF (3.02.03.08 EQUIPAMIENTO Y CONDICIONES DE JUEGO). Un piso de concreto es en principio aceptable para jugadores en silla de ruedas.

VESTIMENTA DE JUEGO 1.12.1 La parte de debajo de un equipo de gimnasia podrá ser utilizado durante el juego, pero no así pantalones vaqueros (jeans).

Torneos PTT Madejska Ela y Olvech Leandro Fuente: Reglamento PTT y “Simple pasos para organizar un torneo PTT” Todos los torneos de tenis de mesa sancionados por PTT o IPC reciben un factor. Factor (Fa): el Coeficiente utilizado en los torneos para calcular los puntos que un jugador gana en cada partido ganado. Cuanto más alto el factor de un torneo, más rigurosas las exigencias para el mismo.

Cada 4 años Para clasificar para el Campeonato Mundial o Juegos Paralímpicos, la mayoría de los jugadores son seleccionados de la cima de la lista del ranking mundial. La lista del ranking mundial es revisada después de cada torneo y actualizada cada 3 meses, esto es: 1ro de enero, 1ro de abril, 1ro de julio y 1ro de octubre. La lista del ranking mundial y todas las reglas y regulaciones pueden encontrarse en el sitio en Internet de PTT:

EVENTOS Los siguientes eventos deben ser jugados en campeonatos aprobados con factor 80, 50 o 40: • **Eventos por equipos** para hombres y mujeres en clases 1-5, clases 6-10 y clase 11. • **Eventos Individuales** para hombres y mujeres en clases 1-5, clases 6-10 y clase 11. • **Eventos Abiertos Individuales** para hombres y mujeres en clases 1-5, clases 6-10. En campeonatos PTT factor 20 se pueden jugar los eventos especificados arriba y además para jugadores menores de 21 y abierto de dobles.

FORMATO DE JUEGO Evento por equipos – por clase Los eventos PTT por equipos utilizan siempre un sistema de grupos y simple eliminación o combinación de ambos (vea la página 297 del Manual de Entrenadores ITTF Nivel 1). Mínimo de inscripciones: 4 equipos, y un máximo de 4 atletas por equipo en todo el evento. – La primera fase será jugada en grupos. El ganador y el segundo de cada grupo avanzarán a la segunda fase. – La segunda fase se jugará en simple eliminación. – Cuando solo se juega un grupo, el ganador recibe medalla de oro, el segundo plata y el tercero bronce. El evento por equipos finalizará cuando el margen sea irreversible. El sistema de juego para equipos es el denominado “Sistema de Copas Corbillion”: A vs. X; B vs. Y; dobles; A vs. Y; B vs. X. Las parejas para el doble no necesariamente deben ser designadas antes del final del partido individual predecesor. **¿Quién puede jugar?** Abierto Jugadores con tarjeta de clasificación Jugadores de la región Jugadores seleccionados Jugadores seleccionados

Evento individual – por clase – La primera fase será jugada en grupos. El número de jugadores por grupo deberá ser lo más parejo posible pero nunca menor de 3 y la prioridad es conformar grupos de 4. El ganador y el segundo de cada grupo avanzarán a la segunda fase. – La segunda fase se jugará en simple eliminación. El número de grupos será decidido por el delegado técnico y el referee en cooperación con el comité organizador del torneo. – Cuando solo se juega un grupo, el ganador recibe medalla de oro, el Segundo plata y el tercero bronce. El jugador debe competir en la clase indicada en su tarjeta de clasificación internacional a menos que por falta de atletas su clase sea combinada con la siguiente. Entonces jugará en la próxima clase superior.

Accesibilidad

Asistencia básica a un atleta en silla de ruedas

Asistencia básica a un atleta en silla de ruedas.

MOVIÉNDOSE: Cuando empuje a una persona en una silla de ruedas, es importante tener cuidado con secciones desiguales o irregularidades en el suelo ya que ellos pueden hacer que las ruedas delanteras se atasquen y por consiguiente la persona podría perder el equilibrio y caerse hacia adelante. El movimiento debe ser realizado lentamente.

RAMPAS: Subiendo o bajando, el ayudante debería colocarse detrás de la silla de ruedas. En la pendiente, en el caso de la gente que tiene serios problemas de equilibrio, la atención especial debería ser prestada cuando el torso puede caerse hacia adelante.

ESCALONES: Descendentes: El ayudante se coloca detrás de la silla de ruedas, que está delante de los escalones. En esta posición, las ruedas delanteras son levantadas y el peso es transferido a las ruedas traseras; el descenso se realiza de a un paso a la vez. Si el ayudante no puede sostener el peso de la persona en la silla de ruedas, una tercera persona debería ayudarle por la parte delantera a fin de evitar cualquier caída posible.

El descenso también podría ser realizado de espaldas. Este estilo precisa menos fuerza de parte del ayudante y funcionalidad de los miembros superiores en caso de la persona en la silla. Las ruedas traseras descienden primero, el ayudante amortigua el apoyo y luego las ruedas delanteras descienden. La persona en la silla de ruedas debería proveer un poco de ayuda de la propulsión o frenado de las ruedas. Esta clase de descenso no es

recomendada para la gente que tiene dificultades de equilibrio serias. Ascenso: En caso de un solo escalón, las ruedas delanteras son levantadas y descansan en el escalón y luego las ruedas traseras son levantadas con un empuje avanzado. En caso de varios escalones, la silla de ruedas es colocada con la espalda hacia la escalera y, teniendo el apoyo en las ruedas traseras, el ascenso se realiza paso a paso; si el ayudante no puede sostener el peso de la persona en la silla de ruedas, una tercera persona debería ayudarle de la parte delantera a fin de evitar cualquier clase posible de la caída.

RECOMENDACIONES: • Usted debería preguntar primero si la persona necesita ayuda. La misma puede no ser necesaria o requerida. • Cuando ascienda o descienda, las ruedas siempre deben descansar simultáneamente en el suelo o pasos. • Nunca levante la silla por su plegado o partes movibles. • Si usted tiene cualquier duda, siempre pida a una tercera persona la ayuda. • No empuje, dé vuelta o mueva la silla de ruedas sin la primera advertencia de la persona sentada. • Preste siempre especial atención en los casos de gente con dificultades de equilibrio serias.

CONSEJOS BÁSICOS: “Entrenando Atletas con Discapacidad” Comisión Australiana para el Deporte • No trate a los atletas con discapacidad como si fueran simples, y evite el lenguaje condescendiente. Tener una discapacidad no significa que la persona es intelectualmente inferior. • Hable directamente con la persona con discapacidad, no con alguien que lo acompañe. • No se apoye en la silla de ruedas de una persona sin su consentimiento. La silla es parte del espacio personal del usuario. • Si la conversación dura mas que unos pocos minutos, considere sentarse o arrodillarse para estar en el mismo nivel que un usuario de silla de ruedas. • No degrade o paternalice a una persona con discapacidad acariciándole la cabeza. • Siéntase comfortable utilizando expresiones como “salir corriendo” o “nos vemos”. Las personas con discapacidad las utilizan también. • No asuma que la utilización de sillas de ruedas es una tragedia en si misma. Ello significa la libertad de poder moverse independientemente

TRANSFERENCIA DESDE LA SILLA: La gente que tiene paraplejía con funcionalidad en sus miembros superiores puede moverse de su silla a otro lugar sin problemas, en algunos casos, solo será necesario sostener la silla brindando estabilidad cuando la persona se traslada.

Los cuadripléjicos que tienen un poco de funcionalidad en sus miembros superiores deben recibir ayuda, preferentemente por dos personas cuando se mueven de una silla a otra. Si la persona no es pesada, un ayudante será bastante aunque esto es recomendado. Ayuda proporcionada por un ayudante: la persona es sostenida por un brazo detrás de las rodillas y el otro brazo es colocado detrás del torso y brazos. La persona en la silla de ruedas se sostiene por el cuello de su ayudante. Ayuda proporcionada por dos personas: Un asistente se coloca detrás de la persona y lo sostiene con los dos brazos alrededor de su cuerpo por debajo de las axilas cruzando sus brazos frente al pecho de la persona asistida; el otro asistente se coloca por delante y con las dos manos lo levanta por debajo de las rodillas. Las dos personas deben levantar al asistido simultáneamente.

RECOMENDACIONES: • Pregunte primero a la persona si desea asistencia y cómo desea ser movido
Revise si la silla de ruedas y el lugar de destino están en las posiciones correctas.

Accesibilidad Olveh Leandro Existen algunas cosas que el entrenador debe saber en cuanto a la accesibilidad para mantener el entorno acogedor para los atletas con discapacidad. Los consejos a continuación son para el mejor de los casos, si alguno no es cumplido esto no necesariamente significa que un atleta con movilidad reducida no pueda practicar tenis de mesa en ese lugar, pero las cosas le serán más complicadas.

GIMNASIO DEPORTIVO Es necesario prestar atención a las entradas, y observar la existencia de rampas. Una buena rampa tiene una proporción de inclinación de 1/12, lo que significa que cada metro de elevación deben ser 12 metros de rampa y estar acompañada de una baranda para poder transitar en forma independiente. Si existen escalones dentro de la edificación, una rampa alternativa es necesaria. Las puertas deben ser lo suficientemente amplias para permitir el paso de un usuario de silla de ruedas. El requerimiento mínimo es de 60 cm., 80 cm. es una muy buena medida y 1 metro es perfecto. Muchos jugadores utilizan una silla para la vida cotidiana y una deportiva para jugar tenis de mesa, las sillas deportivas son normalmente más anchas. En caso de haber un elevador será necesario también verificar si hay espacio suficiente para entrar y para movilizarse dentro del mismo.

BAÑOS La puerta principal debe ser lo suficientemente grande como se explicó anteriormente. El mejor de los casos es poseer un baño accesible. Lo que significa: • Puerta amplia de 1 metro que pueda ser abierta con una mano.

• La puerta debe abrirse hacia afuera del baño o poseer el espacio suficiente dentro para que el usuario pueda moverse. • Para poder moverse dentro, el sendero por el cual debería hacerlo debe tener una amplitud de 1100mm. • Una barra de apoyo en un lateral del retrete es una buena ayuda. • Si existe un espejo a la altura de una persona sentada o si está inclinado es aún mejor.

EQUIPAMIENTO DE TENIS DE MESA La mesa debe tener espacio suficiente debajo de la superficie para evitar que los usuarios de silla de ruedas golpeen sus rodillas con las patas.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:

1. Angelescu, N. (1998): El Tenis de Mesa. Barcelona. Juventud, S.A.
2. Añó, V. (1997): Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Editorial Gymnos. Madrid.
3. Baigulov, I. (1985): Fundamentos del Tenis de Mesa. Editorial Ráduga, Moscú.
4. Bode Yanes, A. (2001): Método Bode-balanza para la selección deportiva en el Tenis de Mesa. Tesis doctoral. La Habana, Cuba.
5. Erb, Gilles. (2000): Tenis de Mesa: aprendizaje, preparación, entrenamiento. Barcelona. Editorial Hispano Europea, S.A.
6. Gadal M. (1996): Tenis de Mesa. Entrenar para ganar. Madrid. Edit. Paidotribo.
7. Harre, D. (1973): Teoría del entrenamiento. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-Técnica.
8. Indicaciones del departamento Técnico-metodológico para la confección de los Programas Integrales de Preparación del Deportista. Habana. 2012.
9. Lanier Soto, A. (2002): La metodología de la planificación del entrenamiento deportivo por el sistema de capacidades. México, Editorial Universidad Autónoma de Nuevo León.
10. Leroy, G. (2001): Dirección de la preparación en el Tenis de Mesa. Federación Catalana de Tenis de Mesa. España.
11. Matveev. L. P. (1983): Fundamentos del entrenamiento deportivo, Moscú. Editorial Ráduga.
12. Manual de entrenamiento avanzado de Tenis de Mesa de la ITTF (2008)
13. Ogimura, I. (2000): Nociones sobre el Tenis de Mesa. Edit by Komi, P. Blackwell Scientific Publication, London.
14. Ozolin, N.G. (1983): Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-técnica.
15. Oliva, B. 2012 Metodología para la preparación técnico táctica de los atletas con discapacidad físico-motora de tenis de mesa. Tesis Doctoral. La Habana, Cuba
16. Federación Cubana de Tenis de Mesa (2004): Programa Nacional de Preparación del Deportista de Tenis de Mesa. INDER, La Habana.
17. Román Suárez, I. (1995): Preparación de la fuerza para todos los deportes. Ciudad de la Habana. Editorial Científico- técnica.
18. _____ (2000): "Fuerza", La Habana, Cuba.
19. Romero Frómata, E. (1997): Programa de formación básica del velocista cubano. Ciudad de la Habana. Ediciones INDER.
20. Sklorz, M. (1977): Tenis de Mesa. Ciudad de la Habana. Científico – técnica, 1985.
21. Tepper, G. (2003): Manual para entrenadores de Tenis de Mesa. Nivel I. Federación Internacional de Tenis de Mesa.
22. Zatsioski V.M. (1989): Metrología Deportiva./ V. Zatsioski.---Moscú: Ed. Planeta.

BIBLIOGRAFIA A CONSULTAR

1. Angelescu, N. (1998): El Tenis de Mesa. Barcelona. Juventud, S.A.
2. Baigulov, I. (1985): Fundamentos del Tenis de Mesa. Editorial Ráduga, Moscú.
3. Bode Yanes, A. (2001): Método Bode-balanza para la selección deportiva en el Tenis de Mesa. Tesis doctoral. La Habana, Cuba.
4. Erb, Gilles. (2000): Tenis de Mesa: aprendizaje, preparación, entrenamiento. Barcelona. Editorial Hispano Europea, S.A.
5. Oliva, B. 2012 Metodología para la preparación técnico táctica de los atletas con discapacidad físico-motora de tenis de mesa. Tesis Doctoral. La Habana, Cuba
6. Gadal M. (1996): Tenis de Mesa. Entrenar para ganar. Madrid. Edit. Paidotribo.
7. Harre, D. (1973): Teoría del entrenamiento. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-Técnica.
8. Manual de entrenamiento avanzado de Tenis de Mesa de la ITTF (2008)
9. Federación Cubana de Tenis de Mesa(2004): Programa Nacional de Preparación del Deportista de Tenis de Mesa. INDER, La Habana.
10. Sklorz, M. (1977): Tenis de Mesa. Ciudad de la Habana. Científico – técnica, 1985.
11. Tepper, G. (2003): Manual para entrenadores de Tenis de Mesa. Nivel I. Federación Internacional de Tenis de Mesa.