



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

Preparación Física en Tenis de Mesa de Iniciación

Autor: Bryan González

RESUMEN:

Desde inicios del surgimiento del deporte se ha buscado por parte de los entrenadores la mejor metodología para poder conformar sus planes de entrenamiento para sus deportistas, de esta manera, lograr que el entrenamiento físico que se aplicará pueda dar los mejores resultados posibles con respecto al rendimiento deportivo y competitivo. El artículo está pensado para los futuros deportista de alto rendimiento del tenis de mesa y está enfocado en la preparación física para la etapa de Iniciación. Se presentarán ejercicios para el desarrollo de la Resistencia, Velocidad, Agilidad, Fuerza, Coordinación, Equilibrio y Flexibilidad.

PALABRAS CLAVE: Tenis de Mesa, Entrenamiento Físico, Ejercicios, Deportistas.

Physical Preparation in Initiation Table Tennis

ABSTRACT: Since the beginning of the emergence of sport, coaches have sought the best methodology to be able to shape their training plans for their athletes, in this way, achieve that the physical training that will be applied can give the best possible results with respect to performance sporty and competitive. The article is designed for future high-performance table tennis athletes and is focused on physical preparation for the Initiation stage. Exercises will be presented for the development of Endurance, Speed, Agility, Strength, Coordination, Balance and Flexibility.

KEYWORDS: Table Tennis, Physical Training, Exercises, Athletes.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

INTRODUCCIÓN

El presente artículo es presentado para poder cooperar a la comunidad deportiva del tenis de mesa, esto a través de una recopilación de una variada cantidad de ejercicios de fuerza, velocidad, agilidad, equilibrio, coordinación y flexibilidad, para que se puedan tomar ideas e implementarlas en los futuros planes de entrenamiento deportivo. “Para cualquier deporte en etapa formativa, la preparación física es fundamental y debe practicarse desde el momento en que el deportista se incorpora a la práctica deportiva” (Salamanca, 2004).

Zuleta & Pino (2005), nos dice lo siguiente respecto al progreso de la preparación física de un tenismesista: “Las características físicas de un deportista del Tenis de Mesa prima en la coordinación, agilidad, velocidad y a medida que va evolucionando en el entrenamiento, el deportista debe desarrollar, resistencia y fuerza”. A lo que entendemos claramente que debemos estar atentos a la edad del deportista y las cargas físicas que le vamos dando en el proceso. Por lo tanto, es importante prestar mucha atención a cada ejecución técnica que realice el joven deportista, observando si se ve que supera fácilmente la carga, o al contrario, si pierde estabilidad y presenta temblores, así moldear la carga a un punto intermedio que no dañe pero tampoco sea inefectiva, “así definimos la existencia de dos umbrales: uno de inferior, por debajo del cual perdemos el tiempo, y uno de superior, por encima del cual destrozamos al deportista. Por esto son tan importantes las medidas: no perder el tiempo y no provocar lesiones, o más concretamente, evitar un sobre entrenamiento, dado que la recuperación luego también será una pérdida de tiempo” (Zuleta & Pino, 2005).



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

TENIS DE MESA Y PREPARACIÓN FÍSICA

En la actualidad, los entrenadores arman sus entrenamientos acordes a las necesidades del deportista objetivamente para el desarrollo del deporte que está integrado, por lo que es necesario analizar un perfil de cualidades físicas y sistemas energéticos más utilizados en la práctica deportiva. Esto ayuda a que los entrenadores armen los entrenamientos más específicos a la realidad de competencia. “Es importante lograr durante el proceso de entrenamiento una preparación integral que abarque todos los factores necesarios y debe llevarse a cabo durante el año entero” (Soler, 2019).

El tenis de mesa al ser un deporte con alto componente técnico-táctico, se le da un enfoque importante a esto en el período competitivo, pero en fase preparatoria es donde se presentan los mayores volúmenes de carga física, esto prepara al organismo para las siguientes fases y sus respectivas cargas.

Soler (2019), nos dice que: estudiando lo que pasa en una competición de tenis de mesa, se llega a la conclusión que la preparación física debe apuntar a:

1. Un entrenamiento anaeróbico aláctico (esfuerzo intenso de corta duración).
2. Al desarrollo de la velocidad, coordinación y flexibilidad a lo largo de toda la vida del jugador.
3. Trabajar de manera intensiva en la etapa sensible para incrementar la velocidad en su mayor potencial (que es entre los 8 y 11 años).
4. Trabajar la resistencia y la fuerza como cualidades que nos ayudarán a un mejor rendimiento, y a un mejor aprovechamiento de la velocidad y la coordinación (sabiendo que



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

por el desarrollo hormonal y osteo-ligamentario, no se deben trabajar a edades tempranas y con cargas máximas.

RESISTENCIA

Es la capacidad que nos ayuda a retrasar el mayor tiempo posible la fatiga al realizar un ejercicio prolongado y continuo. Estos ejercicios pueden hacerse dos veces por semana (Salamanca, 2004).

Ejemplos de ejercicios:

1000 a 2000 mil metros en carrera lenta (trote).

5 a 10 carreras cortas y rápidas, alternando los clásicos ejercicios de respiración.

Carreras 600 - 800 metros.

Cross 1000 mts.- corriendo y caminando.

Test de resistencia:

- Trote de 15 minutos sin detenerse.
- Mínimo 30 abdominales en 1 minuto.

FUERZA

“El entrenamiento de fuerza en el tenis de mesa que tiene como objetivo especial el desarrollo de la fuerza rápida se debe organizar de forma tal que aumente la fuerza sin que se presente una hipertrofia excesiva de la musculatura ni pérdida de la elasticidad” (Soler, 2019).

Ejemplos de ejercicios:

Tracción de la sogá.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

Salto.

Sentadillas.

Lanzamiento de pelotas medicinales.

Tracciones.

Empujes.

Test de Fuerza:

- Test de Squat Jump y Counter Movement Jump.

VELOCIDAD

Es la capacidad de realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo.

Ejemplos de ejercicios:

Carreras en Zig- Zag.

Carreras de 20 - 30 metros; Progresivos de 20 - 60 metros.

Relevos de 20 - 30 metros; Arrancadas explosivas desde distintas posiciones, sentado, acostado, de espalda.

Salto con banco.

Test Físico:

- 50 metros planos, el tiempo debe ser entre los 9 y 7 segundos.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

AGILIDAD

Ocupa un lugar especial dentro de las capacidades físicas y en especial dentro del Tenis de Mesa. Está muy vinculada a las demás capacidades físicas y muy estrechamente con las habilidades de movimiento (frenadas, cambios de dirección, etc.), por lo cual es una cualidad compleja (Soler, 2019).

1. La capacidad de dominar coordinaciones complicadas de movimiento.
2. La capacidad de aprender y perfeccionar rápidamente habilidades de movimientos.

Ejemplos de ejercicios (las formas marcadas con conos o lentejuelas en la cancha):

Multidireccional.

Carrera en 8.

Carrera en T.

Carrera en estrella.

Carrera en Z.

Carreras con cambio de dirección (Aviso del entrenador).

Carreras con obstáculos.

Test Físico:

- Illinois Test.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

COORDINACIÓN

En términos generales, es una condición previa para el dominio de situaciones técnicas, exigiendo una acción rápida y racional, es básica para el aprendizaje sensorial, cuanto mayor sea el nivel de esta, más rápida y preciso será el aprendizaje de movimientos nuevos y difíciles (Soler, 2019).

Ejemplos de ejercicios:

Intercambio de pelotas de tenis de mesa con compañero (al mismo tiempo intercambiar).

Trabajo de escaleras.

Saltos laterales con vallas.

Saltar la cuerda.

Test Físico:

- Desplazamiento en Zigzag con paleta y pelota: Cada banderilla debe estar ubicada a una distancia de dos pasos de separación, el objetivo de este ejercicio es que el deportista se demore el menor tiempo posible en salvar los obstáculos sin cometer errores (caída del balón, choque con obstáculos, etc.).

EQUILIBRIO

En todas las actividades humanas, el equilibrio juega un papel fundamental a la hora del control postural y del posterior control del movimiento. Tenemos que trabajar sobre los 3 tipos de equilibrio que podemos distinguir (Soler, 2019):



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

Equilibrio estático: Es la facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición sin desplazarse.

Equilibrio dinámico: Es la habilidad para mantener la posición correcta que requiere la actividad a realizar, generalmente con desplazamiento.

Equilibrio Post-movimiento: Se adopta después de realizar un movimiento, es el que permite mantener una aptitud equilibrada en posición estática después de una aptitud dinámica, como puede ser una carrera seguida de una parada.

Test Físico:

- Prueba de Equilibrio en “T” o test de la balanza.

FLEXIBILIDAD

Soler (2019), afirma que para el Tenis de Mesa la flexibilidad es una cualidad importante por la característica de nuestros movimientos técnicos que son amplios, rápidos y efectivos y para ello es necesario tener reservas de flexibilidad superior a los movimientos.

La flexibilidad durante su fortalecimiento logra desarrollar simultáneamente las articulaciones, los ligamentos, las fibras musculares y elevar la elasticidad muscular y su capacidad de extenderse, constituyendo un medio efectivo para prevenir los traumas musculares.

Ejemplos de ejercicios: Estiramientos de gran amplitud en todas sus articulaciones y todas las direcciones (inclinaciones, giros, flexiones, etc.) en aparatos o sin ellos.

Test Físico Prueba del cajón o “Sit & Reach”.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

CONCLUSIÓN

Mediante este artículo se pueden sacar muchas ideas para formar entrenamientos para los deportistas de tenis de mesa que están en etapa de iniciación, abordamos las capacidades esenciales para su práctica y algunos test que sirven para evaluar cada capacidad.

Cabe recordar que cada ejercicio presentado debe ser adaptado por cada entrenador acorde al nivel de los deportistas, recomendablemente de forma individual.

Al estar enfocado en el entrenamiento de etapa iniciación, no se abordan ejercicios tan complejos como para los deportistas avanzados, pero es esencial el trabajo físico en esta etapa. “La forma física del deportista es fundamental, debido a que es en este período, donde se encuentra una de las etapas sensibles, por lo cual el “piso físico” o “entrenamiento de habilidades motoras básicas”, que les podemos entregar es fundamental para futuros desarrollos, tanto física como psicológicamente; ya que un deportista bien trabajado, es un deportista capaz y conocedor de sus fortalezas y debilidades” (Zuleta & Pino, 2005).

Se es necesario que surjan más investigaciones que aporten nuevas metodologías de entrenamiento para ir avanzando y creciendo como comunidad deportiva. También el deporte de Tenis de Mesa tiene una cantidad reducida de estudios que hablen acerca de la preparación física en este deporte específicamente.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Salamanca, J. (2004). *MANUAL TECNICO METODOLOGICO PARA ESCUELAS FORMATIVAS ESTRATEGICAS DE TENIS DE MESA.*

Soler, D. (2019). *PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MANUAL TÉCNICO PARA ENTRENADORES.*

Zuleta, C., & Pino, R. (2005). *CAPACITACION EN INICIACION DEPORTIVA EN TENIS DE MESA.*