



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

VARIABLES PREDOMINANTES EN EL TENIS DE MESA

Bryan González- Rafael Cofré Huenul

RESUMEN:

El tenis de mesa trabaja, entre los sistemas energéticos, el sistema anaeróbico sobre el aeróbico. El tenis de mesa posee múltiples variables que influyen en el rendimiento deportivo, habiendo unas que predominan más que otras. En el caso de este deporte, pareciera predominar el componente técnico-táctico y la preparación psicológica del atleta. El control de la técnica correcta, la precisión, velocidad de reacción y autocontrol de emociones son puntos clave a desarrollar durante la preparación del deportista, pero sin dejar de lado la preparación física. Hay presencia de diversas estrategias de autores para poder controlar las emociones que puede ayudar en el rendimiento deportivo.

PALABRAS CLAVE: Tenis de mesa, Variables, Rendimiento, Habilidades Psicológicas

PREDOMINANT VARIABLES IN TABLE TENNIS

ABSTRACT:

Table tennis works, between the energetic systems, the anaerobic system over the aerobic one. Table tennis has multiple variables that influence sports performance, some of which predominate more than others. In the case of this sport, the technical-tactical component and the psychological preparation of the athlete seem to predominate. Control of correct technique, precision, reaction speed and self-control of emotions are key points to develop during the athlete's preparation, but without neglecting physical preparation. There are



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

presence of diverse strategies of authors to be able to control the emotions that can help in the sport performance.

KEYWORDS: Table tennis, Variables, Performance, Psychological Skills

INTRODUCCIÓN

El tenis de mesa se considera un deporte de raqueta con modalidad individual y colectivo (parejas), caracterizado por ser una disciplina intermitente, donde se incluyen esfuerzos cortos de alta intensidad, con descansos de corta duración (Zagatto et al., 2018). Este deporte se caracteriza por ser una modalidad donde los deportistas necesitan realizar, de manera coordinada y a máxima velocidad, diferentes acciones técnicas con los miembros superiores después de haber realizado desplazamientos cortos y rápidos con continuos cambios de dirección (Pradas de la Fuente et al., 2013).

El tenis de mesa posee dentro de su juego sistemas energéticos mixtos, ya que tiene esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos (Melero Romero et al., 2005; Pradas et al., 2011). Pero el sistema más predominante es el anaeróbico debido a los constantes cambios de dirección cortos realizados velozmente (Pradas de la Fuente et al., 2013). Además, la mayoría de las ejecuciones técnicas resultan tener un componente explosivo durante el juego (Melero Romero et al., 2005).

“Otra de las fuentes de sistema energético empleada en la disciplina y no menor, es el sistema aeróbico, esta principalmente se da en la recuperación rápida que deben tener los deportistas frente a la estructura temporal que dura la competencia y en las diferentes interrupciones de juego, ya sea en la acción de un rally y un encuentro tras otro” (COFRE, 2020).



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

Dentro de las variables más importantes que influyen en el rendimiento físico del tenis de mesa, tenemos lo que es el componente técnico-táctico, el cual cobra el mayor peso en el resultado deportivo, por lo que se debe dar un enfoque especial a este aspecto, pero sin desmerecer los demás componentes de preparación (Dolores & Carlos, 2009; Sáez et al., 2018).

TÉCNICA Y TÁCTICA EN EL TENIS DE MESA

Para entrar en contexto, primero es necesario entender qué es y en que se diferencian la técnica y táctica dentro del ámbito deportivo. Bedolla Alain (2003) define estos conceptos como:

Técnica: se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.

Táctica: es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las diferentes situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición y colaboración.

El Tenis de Mesa es un deporte de alta dificultad técnico-táctica, depende mucho de la efectividad de sus movimientos, especialmente de la velocidad de los jugadores, pues la velocidad con la que viaja la pelota representa un elemento clave para lograr el tanto o punto del juego (TANIA & Romero Frómeta, 2016). Luego de estas aclaraciones se puede comprender la gran importancia del desarrollo psicológico del tenismesista.

Además del componente técnico-táctico, resulta importante que el deportista pueda desarrollar cierto autocontrol de sus emociones, debido a que estas pueden afectar en gran medida lo que es el juego durante una competencia. “Existe una correlación directa



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

entre el estado de ánimo y el rendimiento deportivo y se evidenció una especial correlación entre el factor vigor y el buen rendimiento deportivo; por otro lado, se encontró una correlación inversa entre los factores de cólera, tensión y depresión con el rendimiento deportivo” (Calderón & Goenaga, 2019).

VARIABLES RELEVANTES PROPIAS DEL TENIS DE MESA

En el tenis de mesa tenemos aspectos específicos importantes a desarrollar que ayudan a mejorar el rendimiento deportivo, lo cuales resultan esenciales para una buena preparación psicológica del atleta y son de aplicación directa al juego. Entre estas variables podemos distinguir las siguientes más relevantes:

Precisión:

La precisión es la necesidad y obligación de exactitud y concisión a la hora de ejecutar algo, en el caso del tenis de mesa nuestra necesidad está en la exactitud del golpe planeado para dar en el lado contrario de la mesa y la concisión sería el cumplimiento de lo planificado.

Es entonces especial el aspecto técnico-táctico, pero también el autocontrol (conductual, cognitivo y físico). Los más jóvenes y, en mayoría varones, son los más complicados de controlar en estos aspectos, debido a la falta de autocontrol al querer realizar puntos golpeando la pelota con fuerza para que se vea espectacular, pero esto escapa completamente de la táctica de juego y se tiende a realizar movimientos con técnicas mal ejecutadas. Entonces para evitar estos errores de juego, se debe enseñar de la mejor manera la técnica en primera instancia, luego aplicar técnicas psicológicas que ayudan a controlar los niveles de ansiedad y excesos de motivación, evitar jugar impulsivamente (Dolores & Carlos, 2009).



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

“De forma errónea el adiestramiento de los jóvenes está cada vez más focalizado al desarrollo y uso sistemático de golpes fuertes, que si bien son un importante recurso, se hace en perjuicio de soluciones que pueden resultar más efectivas, llevando la pelota a lugares más adecuados (**aprendizaje táctico**), además de estar limitando el desarrollo de mayor variedad de golpes (**aprendizaje técnico**)”. *Michel Gadal. Entrenador de tenis de mesa del subcampeón olímpico en 1992 J.P. Gatien).*

Velocidad:

La velocidad resulta ser fundamental en el tenis de mesa, ya que la velocidad en la que viaja la pelota puede alcanzar sobre los 160 km/h, también como vimos anteriormente, esta disciplina contiene acciones de alta intensidad en períodos cortos de tiempo. Esta variable influye en aspectos físicos, psicológicos y perceptivos, como la rapidez en los desplazamientos y movimientos gestuales técnicos, tiempo de reacción y toma de decisiones, y también esta se ve afectada a su vez por el estrés, atención y motivación (Dolores & Carlos, 2009). “En los países punteros en tenis de mesa (China, Corea o Suecia) se trabaja con intensidad desde edades tempranas los conceptos básicos del movimiento de pies, dedicando siempre un tiempo del entrenamiento a ello” (Gadal, 1997).

Hay ciertas estrategias mentales para desenvolverse mejor durante el juego, Loehr (1990) en su libro “El Juego Mental”, proporciona tales estrategias para un mejor autocontrol, llamadas rutinas entre puntos (conductas estereotipadas que sean incompatibles con respuestas y hábitos nerviosos, ejercicios de respiración, control de la atención, detención del pensamiento, auto instrucciones, plan de juego para el próximo punto), que ayudan a mejorar el control visual, la concentración, el nivel de activación, el lenguaje corporal de cara al adversario, la ejecución técnico-táctica (saque, resto, toma de decisiones), los auto diálogos internos y la autoconfianza.



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

Contexto Deportivo:

También una variable muy importante para el rendimiento deportivo, tiene relación al como se desenvuelve el deportista en el entorno, las reacciones que tendrá con respecto al “propio juego (marcador, resultados parciales durante la competición), las que hacen referencia al rival (primeras impresiones, expectativas de resultado, historia de resultados precedentes, lenguaje corporal, respuestas emocionales), como las ambientales alrededor de la mesa de juego (soledad del jugador ante el juego, tipo de competición) (Dolores & Carlos, 2009).

Dentro de las competiciones hay muchos factores que pueden causar una desestabilización emocional del deportista, algunos de estos pueden ser por ejemplo: Cometer un error no forzado, ganar un punto difícil o gran golpe, la racha de puntos a favor y en contra, diferencias altas de puntaje (sea a favor o en contra) y el acercamiento a los puntos decisivos (Dolores & Carlos, 2009). El hecho de ir ganando puede resultar en contra también por la razón de que podría conllevar a una confianza excesiva y/o subestimación del rival, al igual que las emociones fuertes como la realización de puntos espectaculares.

Dentro de esta variable también tenemos lo que es la “conducta no verbal” y las primeras impresiones, la cual aporta información valiosa del contrincante y a la vez puede influir en este. Esto es ejecutado a partir de lo visual, se analiza la postura, expresión facial, intensidad del contacto visual, apariencia física, etc. De manera que a través de lo observado causar una predisposición a ganar o perder. Además, hay informaciones que se pueden transmitir visualmente al adversario también (convicción, dudas, confianza, frustración, derrotismo, inexperiencia, tensión, etc.), lo que resulta muy útil a la hora de competir (Loehr, 1986; Sève et al., 2007).



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

Los estímulos ambientales también forman parte importante en los resultados deportivos, uno de ellos es la “Soledad” durante la competencia, a esto nos referimos que el deportista no podrá recibir ayuda directa de su entrenador durante un juego, a diferencia de los entrenamientos que siempre se está cercano para ayudar. Esto hace que el deportista sea único responsable de las decisiones tácticas, siendo la única excepción permitida de comunicación durante los tiempos muertos o finalización de los sets (Dolores & Carlos, 2009). Entonces es necesario un autocontrol y motivación para utilizar todo su potencial eficientemente.

Las relaciones personales entre el equipo y la presión de la competencia también son grandes influyentes en el estado emocional del atleta por lo que la preparación psicológica del deportista resulta ser de mucha importancia.

CONCLUSIÓN

Concluyendo el artículo, la preparación técnica-táctica y la preparación psicológica del deportista parecieran ser las variables predominantes para un gran rendimiento deportivo. Picabea et al. (2017) realizó un estudio con tenismesistas masculinos y femeninos, el cual concluyó que “no se encontró relación significativa entre la condición física de los deportistas y el rendimiento obtenido en competición en ninguno de los dos grupos, lo que nos lleva a pensar que el éxito deportivo en los jugadores, tanto masculino como femenino, puede ser debido en mayor medida a aspectos técnico-tácticos”.

“Existe una correlación directa entre el estado de ánimo y el rendimiento deportivo y se evidenció una especial correlación entre el factor vigor y el buen rendimiento deportivo; por otro lado, se encontró una correlación inversa entre los factores de cólera,



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

tensión y depresión con el rendimiento deportivo” (Calderón & Goenaga, 2019). Las estrategias de autocontrol son fundamentales en el tenis de mesa para evitar desestabilizaciones emocionales que puedan perjudicar el rendimiento en competencia ante las diversas presiones.

Las estrategias de observación a conductas no verbales parecieran ser muy útiles durante la competencia, para analizar el estado físico y emocional del rival en la primera instancia de encuentro.



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

Bedolla Alain. (2003). Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos.

EFDeportes. <https://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>

Calderón, J., & Goenaga, J. (2019). *RELACIÓN ENTRE ESTADO DE ÁNIMO PRECOMPETITIVO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO EN EQUIPO DE JUGADORES UNIVERSITARIOS DE TENIS DE MESA*.

COFRE, R. (2020). *PROCESOS FISIOLÓGICOS QUE INCIDEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO*. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022013000400033>

Dolores, L. M., & Carlos, J. (2009). *HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO EN TENIS DE MESA*.

Gadal, M. (1997). *Train To Win*. unspecified vendor.

Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. The Stephen Greene Press. <https://www.amazon.com/Mental-Toughness-Training-Sports-Excellence/dp/0828905746>

Loehr, J. E. (1990). *El juego mental* (Ediciones Tutor, S.A).

Melero Romero, C., Vargas Corzo, M., & Pradas de la Fuente, F. (2005). Control biomédico del entrenamiento en tenis de mesa. Ejemplo de test de campo. *Apunts. Educació Física i Esports*, 3(81), 67-76–76.

Picabea, J. M., Cámara, J., & Yanci, J. (2017). *Análisis de la condición física en jugadores y jugadoras de tenis de mesa y su relación con el rendimiento deportivo*.



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

<https://doi.org/10.5232/ricyde>

Pradas de la Fuente, F., González Jurado, J. A., Molina Sotomayor, E., & Castellar Otín, C. (2013). Características antropométricas, composición corporal y somatotipo de jugadores de tenis de mesa de alto nivel. *International Journal of Morphology*, 31(4), 1355–1364. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022013000400033>

Pradas, F., Rapún, M., Martínez, P., Castellar, C., Bataller, V., & Carrasco, L. (2011). An analysis of jumping force manifestation profile in table tennis. *Undefined*.

Sáez, G., Ruano, A., Gutiérrez, M., & Águila, M. (2018). *¿Cómo evaluar el rendimiento técnico-táctico durante la competición del tenis de mesa? | Lecturas: Educación Física y Deportes*. <https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/12382/¿Cómo evaluar el rendimiento técnico-táctico durante la competición del tenis de mesa Lecturas Educación Física y Deportes.html?sequence=1&isAllowed=y>

Sève, C., Ria, L., Poizat, G., Saury, J., & Durand, M. (2007). Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 25–46. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.004>

TANIA, G., & Romero Frómata, E. (2016). *Perfil: INFLUENCIA DE LA VELOCIDAD EN LA EFECTIVIDAD DE LOS DESPLAZAMIENTOS EN TENISTAS DE INICIACIÓN*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33542.68168>

Zagatto, A. M., Kondric, M., Knechtle, B., Nikolaidis, P. T., & Sperlich, B. (2018). Energetic demand and physical conditioning of table tennis players. A study review. *Journal of Sports Sciences*, 36(7), 724–731. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1335957>