

Jugadores de 4 a 7 años

Objetivos

Dominio y sensaciones de la empuñadura de la pala.
 Saber producir diferentes trayectorias a la pelota.
 Saber jugar en los diferentes momento de la trayectoria de la pelota.
 Matizar la fuerza del contacto pala-pelota.
 Habilidad pala-pelota.
 Diferenciar y golpeo de derecha y revés.
 Colocación (puntería).
 Acciones pala-pelota (rozar, acompañar, picar).
 Noción de competición-duelo.

A tener en cuenta:

Ejercicios en forma de juego o retos adaptados a su edad.
 Diversión y variación en los entrenamientos.
 Sesiones de 45 min a 1 hora
 Material (raquetas, pelotas grandes o de dos colores, globos, etc) adaptado a la edad de los niños y niñas y de calidad.

Benjamines

Objetivos

Actitud dinámica en la mesa.
 Seguridad/control. Muchas pelotas sin fallar.
 Saber variar el ritmo de juego.
 Identificar el efecto que lleva la pelota.
 Iniciación a los golpes técnicos: técnica a partir de las acciones básicas (rascar, picar, acompañar, amortiguar), gestos son una línea recta, tocar delante del cuerpo).
 Jugar colocando la pelota.
 Saber producir diferentes trayectorias.
 Saber jugar desde diferentes distancias de la mesa.

A tener en cuenta:

Jugar con una empuñadura relajada.
 Ejercicios que fomenten movilidad constante.
 Que disfruten de la competición.
 Diversión y desarrollo de iniciativa del niño.
 Refuerzo positivo ante errores.

Alevines

Objetivos

Toda la técnica en detalle, con unos buenos básicos de la técnica: codo delante del cuerpo, rodillas flexionadas, tronco hacia adelante, valance en todos los golpes, mantener lo hombros paralelos.
 Golpes ganadores.
 Usar todo el cuerpo al golpear la pelota (no usar solo tren superior).
 Usar la muñeca y la mano especialmente en servicio, resto, juego corto, flip, cortadas y bloqueo.
 Primera entrada y primer bloqueo dentro de la mesa.
 Creatividad del jugador.
 Aceleración y momento de contacto.

A tener en cuenta:

Trabajo con multibolas.
 Concentración en entrenamiento.
 Hablar de táctica.
 Preparación del partido.
 Equilibrio entre revés y derecha.
 Respetar el ritmo de aprendizaje de cada jugador.

Infantiles

Objetivos

Técnica personal.
 Trabajo intensivo de desplazamientos y piernas.
 Timing de los golpes.
 Servicio y resto (calidad y variación).
 Equilibrio entre juego con y contra iniciativa.
 Dominio del juego desde lejos de la mesa.
 Capacidad de jugar al cuerpo y a los "pequeños ángulos".
 Empezar programa de preparación física específica.

A tener en cuenta:

Importante flip y contratopspin cerca de la mesa.
 Sesiones de 2 h. 30' o 3 horas y doble sesión al día.
 Análisis partidos.
 Jugar contra jugadores de más nivel y estilos de juego variados.
 Nociones de nutrición.
 Situaciones para dar autoconfianza e "iniciativa controlada"

Psicología

A lo largo del proceso de formación del jugador, y con el objetivo de que puedan jugar con éxito en categorías superiores e incluso llegar a ser deportistas de élite, hay que tener en cuenta algunas cuestiones importantes (Buceta, 2004):

- En primer lugar, porque la mayoría de los deportistas jóvenes no van a llegar a ser deportistas de élite y, sin embargo, pueden beneficiarse mucho de su paso por el deporte. Así, el deporte estará contribuyendo a una sociedad mejor, formando a mujeres y hombres más preparados para enfrentarse a la vida con eficacia, salud y espíritu tolerante y solidario.
- En segundo lugar, porque la experiencia en el deporte de los niños y los adolescentes, también puede contribuir a formar a los futuros entrenadores, árbitros, directivos, padres de deportistas, periodistas deportivos, expertos de las ciencias del deporte, espectadores, etc. Si en el futuro, todos o la mayoría de estos adultos, han sido deportistas cuando eran niños y su experiencia ha sido favorable, es evidente que el deporte se beneficiará de la aportación de personas mejor formadas.
- En tercer lugar, porque habrá más jóvenes que podrán ser deportistas de élite, al seguirse un procedimiento de trabajo que potencia mejor el desarrollo físico, técnico, táctico y psicológico. De esta manera, se minimizará que se pierdan en el camino muchos deportistas que, más adelante, podrían alcanzar cotas muy altas de rendimiento.
- En cuarto lugar, porque los que lleguen a la élite, en lugar de ser, simplemente, unos "supervivientes" que "a pesar de todo han llegado", serán deportistas mejor preparados en todos los aspectos, elevando el nivel deportivo y humano de los que más destaquen y, por tanto, sean la imagen de su deporte y el modelo a imitar por los futuros niños y adolescentes.

Todo esto implica tener muy claro que desde nuestros jugadores, desde niños a adolescentes están inmersos en un proceso de maduración y desarrollo físico, psicológico y social en el que la influencia del tenis de mesa va a tener un papel importante con un potencial muy beneficioso si sabemos adaptarlo progresivamente a las necesidades de cada jugador.

A continuación se exponen algunas recomendaciones basadas en las propuestas por Buceta (2004) y adaptadas al tenis de mesa para interactuar con los niños/adolescentes según sus edades.

Benjamines y Alevines: En estas categorías es fundamental asumir las diferencias individuales en cuanto al ritmo de aprendizaje, comprendiendo que unos niños mejorarán más rápido y otros más despacio.

Entonces, es conveniente seguir un esquema de trabajo general para todo el grupo de entrenamiento pero respetando la individualidad de cada jugador; es decir, exigiendo a cada niño según sus características, posibilidades y ritmo de aprendizaje, y ayudando a cada uno a desarrollar su propio talento.

Dentro de la iniciación al aprendizaje de la técnica de tenis de mesa y dada su gran dificultad debemos plantearlo como un proceso muy largo que deberá completarse en futuras etapas. Es importante que los niños comiencen a percibir que el aprendizaje de la técnica le va a ayudar a ir resolviendo las exigencias del juego, así como a desarrollar la iniciativa de utilizar lo que estén aprendiendo, aunque cometan errores, llegando a poder disfrutar en mayor medida de la propia práctica del tenis de mesa. Es decir, que comprendan que aunque cometan errores podrán llegar a disfrutar logrando lo que en un primer momento parece imposible. Los errores no importan tanto. Lo que importa es ir aproximándose al dominio de la técnica concreta.

En este sentido Buceta es muy claro: "Los niños que entrenan o compiten con miedo a cometer errores, limitan su progreso muy pronto porque no practican los movimientos técnicos que, más adelante, aumentarán sus posibilidades de rendimiento". Por eso es tan importante que el entrenador utilice el refuerzo positivo y social por intentarlo y por el esfuerzo, animando a sus jugadores a que lo sigan intentando aunque se cometan errores y fallos.

Lo que se busca es que los niños tengan muchas experiencias positivas y que estén a gusto la mayor parte del tiempo. En este sentido Buceta comenta: "El divertimento diario y el desarrollo de la iniciativa personal, son dos aspectos clave que deben tener muy en cuenta los entrenadores de estos deportistas".

Infantiles: En estas edades el desarrollo físico es muy llamativo pero en cierto modo no concuerda con la maduración mental que a veces deseamos en los jugadores. Por eso, el entrenador de deportistas infantiles debe entender que aunque puedan parecer mayores sus capacidades de razonamiento, autocontrol, capacidad de atención, comunicación, etc. todavía se están desarrollando.

Buceta explica que "en estas edades, los chicos necesitan reafirmarse y se encuentran en una etapa de enorme vulnerabilidad (por ejemplo, serán propensos a abandonar el deporte si no perciben control)".

Si bien en este periodo ya es posible un gran avance a un nivel técnico y táctico no es conveniente ir demasiado rápido ya que se necesita consolidar y asentar lo que van aprendiendo. La sensación de seguridad y percibir que tienen control sobre lo que hacen es fundamental.

Por otra parte, en esta etapa, Buceta recomienda no limitar a los deportistas, si no todo lo contrario, intentando ampliar sus posibilidades de rendimiento futuro.

La gestión de los errores también es un aspecto fundamental. Normalmente se cometen muchos errores al intentar hacer cosas que no dominan o que dominaban en algún momento puntual pero que no están consolidadas. A pesar de esto se debe reforzar mucho su iniciativa y su esfuerzo, aunque no salga bien, alternando las técnicas que dominen peor, con otras en las que puedan obtener gratificación.

En este punto Buceta afirma: "El entrenador de deportistas infantiles, debe provocar múltiples experiencias de control que fortalezcan la autoconfianza de los chicos".

En el último año de infantil habrá que comenzar a pensar en las necesidades concretas de cada jugador sin perder la perspectiva general del proceso de aprendizaje. Buceta propone las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son sus puntos fuertes?
- ¿Qué carencias tiene?
- ¿Qué aspectos debe trabajar para ampliar sus recursos?

También es conveniente realizar un trabajo de preparación física más específico, considerando las características de cada deportista y se debe ir dedicando más tiempo al desarrollo de la táctica individual.

Buceta explica que los deportistas deben aprender a "leer" las situaciones del juego y decidir sus acciones en función de esta "lectura". El entrenador debe fomentar la "iniciativa controlada", estableciendo criterios que faciliten las decisiones de los deportistas y valorando el mérito de los que intentan hacer cosas siguiendo tales criterios.

Juveniles. Este periodo se caracteriza fundamentalmente por el trabajo individualizado para subsanar los déficits individuales significativos, al tiempo que se desarrollan las decisiones tácticas más complejas.

Buceta recomienda que el nivel de exigencia debe ser mayor, porque es el momento de comprobar qué deportistas pueden llegar a formar parte de la élite, con las siguientes propuestas:

- Los entrenamientos deben plantear situaciones competitivas estresantes que formen a los chicos para rendir en las condiciones más adversas de las competiciones.
- Los deportistas deben aprender a utilizar sus recursos de la manera más rentable, considerando circunstancias que no eran importantes en el proceso formativo de los años anteriores.
- Así mismo, parte de las competiciones del calendario deben plantearse con el objetivo exclusivo de ganar, de forma que los deportistas aprendan a competir bajo la presión de "tener que ganar".

En resumen, podemos destacar que es importante respetar el ritmo de cada jugador. También que no deben aprender a jugar a tenis de mesa evitando errores, sobre todo al principio, sino asumiendo que los errores forman parte del aprendizaje. Sobre todo en los más pequeños debemos conseguir que tengan muchas experiencias positivas y que se diviertan. Progresivamente pero sin prisa habrá que ir consolidando lo aprendido y fomentando las experiencias de control, a la vez que fomentamos la iniciativa. En el último año de infantil se puede realizar un trabajo de preparación física más específico, considerando las características de cada deportista. En la táctica deben aprender a "leer" las situaciones del juego y decidir sus acciones.

Por último, ya en la categoría juvenil, se puede intensificar el trabajo individualizado y entrenar jugar bajo presión, siempre teniendo en cuenta las diferencias individuales y las características personales.

Para tener una idea más exacta de lo que supone el desarrollo madurativo hasta la adolescencia puede ser interesante ver el vídeo de la Universidad de Navarra:

"Cerebro adolescente, entre aislarse y gustar" disponible en <http://www.youtube.com/watch?v=qfXQ1HKNxh4>

En este vídeo, entre otras cosas de interés para conocer el desarrollo cerebral y psicológico se explica un aspecto importante y poco tratado en el deporte que es la diferencia entre chicos y chicas en su desarrollo. Estas diferencias van a condicionar las técnicas de entrenamiento y de comunicación que deben utilizar los entrenadores/as en su interacción con sus jugadores/as.

"Cerebro adolescente, memoria y creatividad" disponible en http://www.youtube.com/watch?v=i2vC3MwKY_w

En este vídeo se explica como funciona la memoria y cómo se constituye en el desarrollo madurativo, lo cuál puede ser muy útil para mejorar el aprendizaje en el entrenamiento.

Eduardo E. Lázaro Ezquerro

Psicólogo de la RFETM en el CAR Madrid - psicologo@rfetm.com