



educación física educacion fisica deportes deporte sport futbol fútbol entrenamiento deportivo discapacidad aventura poker jackpot bet apuesta dados dice casino naturaleza lesión lesion deportiva psicología sociología estudios sociales culturales physical juegos game gambling education sports sciences education physique gimnasia fitness natacion atletismo velocidad resistencia flexibilidad fuerza potencia aerobico habilidad motora recuperación pilates fatiga frecuencia cardiaca violencia

## **Tenis de mesa: fundamentos metodológicos para profesores**

Federación Argentina de Tenis de Mesa  
 Coordinador Programa Nacional de Desarrollo  
 Secretaría de Deportes y Recreación de la Nación  
 Ministerio de Acción Social (Argentina)

Fernando Minc  
[mincf@tutopia.com](mailto:mincf@tutopia.com)

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 39 - Agosto de 2001

1 / 2

### 1. Introducción

Es necesario brindar un material bibliográfico para el buen desempeño de los profesores que están a cargo en cada centro de desarrollo.



Este instructivo, ayudara a cada profesor para un mejor accionar en las clases respectivas adaptando estas herramientas a su realidad deportiva. Esta bibliografía no es la realidad absoluta, sino una visión metodológica adoptada de la Universidad de Educación Física que servirá como complemento a cada profesor. **"No es una receta, sino una guía"**. Esto se debe a que cada escuela y por ende cada provincia tiene distintos problemas o realidades y no seria apropiado que se aplicaran los mismos ejercicios para todos por igual.

Si bien todos conocemos las técnicas de nuestro deporte, estamos trabajando con chicos (personas) y debemos conocer un poco el comportamiento de ellos para poder organizar las clases y los aprendizajes. Necesitamos un orden lógico para un aprendizaje completo y esto debe ser planificado a lo largo del año para que esto pueda ser llevado a cabo con éxito.

Por lo general, nosotros sabemos mostrar las técnicas, realizarlas, pero los chicos no las pueden llevar a la practica. Las ven como nosotros las realizamos pero no la pueden transferir a los hechos concretos. De esto se trata un poco este escrito. De brindar herramientas o pasos metodológicos para conocer como desarrollar una técnica a lo largo de las clases.

La idea de esta bibliografía es que en un año de clases o en un tiempo determinado de trabajo, tengamos en la mente los pasos que se necesitan para llegar a la adquisición de la técnica y no caer en la "improvisación" de pensar que hago en cada clase. Existe una relación lógica de contenidos para el aprendizaje del deporte (Ej. no podemos enseñar a rematar, si el chico no tiene incorporado en su intelecto las trayectorias de la pelota sobre todo descendente). Es por eso que debemos hacer una serie de pasos antes de entrar en la técnica. Si se empezara enseñando directamente la técnica en sí; no significa que no la adquiera, pero se podría caer en la situación de poseer una técnica muy rígida y automatizada y se perdería naturalidad, plasticidad y análisis de la situación. Este tema es muy importante porque el Tenis de Mesa es un deporte de situación (acíclico) y es necesario tener una etapa de exploración de un gesto técnico para poder resolver distintos problemas que pueden ser planteados en un partido.

Otro sentido fundamental de tener una metodología de trabajo es que el chico se va dando cuenta de sus progresos y le genera mayor motivación por superarse. La idea es ir mostrándole al chico los progresos y de ir ajustando los cambios necesarios para lograr el aprendizaje. A veces hasta el mismo chico se da cuenta de sus propios errores y nos pide la corrección. Esto es muy importante porque estamos logrando un trabajo consciente y brinda mayor facilidad de asimilación.

Si bien esto es en teoría, creo que a muchos de ustedes se les abrirá la cabeza y podrán realizar cambios en sus clases pudiendo comprobar los resultados en los chicos. Hasta ahora, mi experiencia de trabajo hizo que confiara en este tipo de metodología y me ha dado grandes satisfacciones personales en mi tarea profesional. Es mi deseo y el de todos los que queremos a este deporte que mejore día a día el accionar de cada profesor para el crecimiento del Tenis de Mesa argentino y sobre todo en el trabajo con chicos que son el futuro de nuestro país.

### 2. La importancia del juego

Este, considero es un punto fundamental para el trabajo con chicos en escuelitas, ya que lo más importante es que el chico se divierta cuando aprende. Por otro lado esta mas motivado para venir a las clases y socializarse con sus compañeros. Imaginemos nosotros como chicos que aburrido seria si nos ponen 15' repetitivamente a golpear de

drive. (siempre hablando de niveles de escuelitas) Creo que al mes de clase nos quedaríamos con 5 chicos que exceden la regla y lo más importante es captar la mayor cantidad de chicos para luego si poder seleccionar talentos y hacer otro tipo de trabajo.

Generar juegos en las clases no es improvisar o divertirse sin tener un objetivo claro, de lo contrario es generar actividades para lograr un aprendizaje que busquemos.

Es por eso que la filosofía de este material es llegar a las técnicas jugando. En lugar de hablarle al chico de baja el codo, flexiona las piernas, etc. Generaremos actividades que provoquen esta modalidad. Cuando pensamos en los juegos para aprender ciertas técnicas o habilidades motoras es el momento que si podemos improvisar. Es allí donde tenemos que destapar toda nuestra imaginación para crear situaciones productivas para el objetivo que me plantié. Ej. si yo quiero que el chico adquiera la técnica de levantar globos en defensa, generare situaciones donde haya cálculos de trayectorias y golpes con la pelota en parábola ascendente como juegos de puntería donde tenga que embocar, marcar con tiza la pared y pegarle en un círculo alto de la pared, etc. Esto es netamente ideado por el profesor que este a cargo de un grupo. Esto se podrá modificar en tanto se generen los aprendizajes de esa técnica que quiero que aprendan.

### 3. Modalidad de las Clases

Las clases deben ser muy dinámicas debido a las características evolutivas de los chicos, ya que no resistirían ejercicios muy largos en tiempo por factores de atención, concentración y diversión.

Es por eso que en lo posible se deberían realizar ejercicios muy variados y de 5 minutos por ejercicio, extendido hasta 10 minutos.

Por otro lado, la clase debería estar dividida en tres partes o por lo menos desde la Educación Física se conoce esta división. Esto consta de:

- Una entrada en calor
- Una parte central
- Una vuelta a la calma

Esto trasladado al Tenis de Mesa seria de esta manera:

- Un juego de carrera o mancha para entrar en calor
- Ejercicios aplicados al golpe, técnica o contenido que se quiere aprender
- Partidos aplicados a ese golpe, técnica o contenido a aprender

Por ultimo, seria bueno hacer una breve charla de 5' con los chicos para verbalizar lo aprendido y generar un buen clima de grupo y fortificar lo socio-afectivo.

#### **Ejemplo de Distribución de clase**

##### ***Entrada en calor***

Juego: mancha ping-pong

Se distribuyen en todo el gimnasio cada uno con sus paletas y comienza el juego con un chico que es mancha. La mancha esta sin paleta. El objetivo es que la mancha debe correr con una pelotita y arrojar a un chico de la cintura para arriba y tocarlo. El chico se puede defender con la paleta unicamente golpeando la pelota para sacársela del cuerpo. Nota: la mancha debe arrojar la pelota como máximo de proximidad a dos pasos del chico.

Una vez que alguien es tocado, deja su paleta y se une a la mancha siendo ahora dos manchas. En este caso el que tiene la pelota no puede caminar, solo corre el compañero mancha (jugadas en equipo). Se pueden hacer variantes.

##### ***Parte Central***

Técnica de Desplazamientos

Un chico juego solo desde el cuadrado de su revés y le tira a cualquier lado al otro chico. Se puede hacer a ver que mesa llega primero a diez intercambios. O que mesa pierde primero el punto.

**Partidos**

Aplicados a las técnicas a adquirir

Un chico juega desde un cuadrado y le tira a cualquier lado al otro y pueden jugar dos sets a 11 puntos cambiando los roles.

Nota: desde el cuadrado del chico que queda fijo se pueden realizar variantes: jugar solo de drive, de revés, una y una o como quiera. Autor: Fernando Minc

Por ultimo permitir realizar partidos libremente.

**Reflexión o charla final**

Se juntan en grupo y se comentan lo aprendido, que les gusto mas de la clase o que les gustaría agregar. Esto sirve para que el profesor pueda evaluar su trabajo o realizar ajuste pertinentes para el mejoramiento de la clase.

Esto es solo un ejemplo de cómo se podría armar una clase con un objetivo determinado que en este caso es el desplazamiento.

Por otro lado, es bueno variar los jugadores entre si, hacer muchos partidos al final de la clase con partidos cortos pero variados por ejemplo a 11 puntos, etc. Como este es un deporte individual y además a veces no contamos con la cantidad de material necesario como mesas, es bueno hacer al final de la clase partidos de dobles porque genera el espíritu de equipo, la ayuda entre dos chicos y el entendimiento de reglas. En cuanto a lo técnico, es beneficioso jugar dobles para empezar a relacionarse con los desplazamientos en la mesa. Esto debe ser con la ayuda del profesor porque los chicos utilizaran las formas que ellos crean convenientes para ponerse de acuerdo en su movilidad y es esa instancia una situación ideal para enseñar los desplazamientos básicos. No hay que dejar de olvidar que son desplazamientos de a dos y es muy diferente que el desplazamiento que se hace en singles.

**4. Métodos de Enseñanza**

Los aspectos a tener en cuenta en la enseñanza deportiva son los siguientes:

- Las características del individuo que aprende
- Las características del deporte en cuestión. Su estructura lógica
- Los objetivos que se pretende alcanzar
- Los planteamientos pedagógicos o métodos didácticos

Dentro del punto uno (individuo que aprende) hay que tener en cuenta sus capacidades físicas básicas, la etapa de crecimiento o maduración en que se encuentra, su personalidad y comportamiento, su motivación hacia el deporte, su acervo motor y su experiencia anterior con la actividad física, las condiciones socioeconómicas y culturales.

En cuanto a la estructura lógica del deporte, se refiere a que tenemos que pensar siempre en función del deporte en cuestión cuando planteamos ejercicios. No plantear cosas que nada tenga que ver con el Tenis de Mesa.

Y por ultimo, los objetivos pedagógicos se refiere al contexto en el cual nos desempeñamos. No es lo mismo trabajar en un club con un equipo de competición que en una escolita con chicos en la formación de jugadores.

**Cuadro comparativo de objetivos pedagógicos**

(Escuela)

- ampliar el acervo motor de habilidades motrices
- perfeccionar y progresar en la ejecución de habilidades
- fomentar buena disposición para el rendimiento deportivo
- favorecer la socialización - cooperación
- desarrollar la emancipación y autonomía

- permitir la opcionalidad y encauzar hacia una especialización

(Rendimiento)

- automatización de técnicas
- aumento del rendimiento deportivo
- mejorar las cualidades física
- fortalecer la presión psicológica

### **Métodos de enseñanza**

Tenemos dos métodos de enseñanza:

**(Los métodos tradicionales):** generalmente usados por entrenadores que no han recibido una formación específica y que se manejan por intuición o imitando y reproduciendo la manera como le enseñaron a ellos. La manera de proceder es muy empírica, es decir, fundado en la mera práctica o rutina. Este método se lo conoce también con el nombre de método analítico, pasivo, mecanicista, directivo, intuitivo, asociacionista.

Estos métodos tradicionales son criticados por:

- Su carácter analítico (perdida de contacto con el contexto global y real)
- El directivismo (perdida de iniciativa por parte del chico)
- El desencanto (no es tan divertido como el chico creía)
- Retrasar la culminación del aprendizaje (no se juega hasta que no se domina los gestos técnicos)
- Producir aburrimiento (prefiere jugar a.....)
- Focalizar el aprendizaje en la consecución del éxito ante los demás (solo se reconoce los resultados demostrados)

**(Los métodos activos):** focalizan la atención en el progreso realizado por el chico y el esfuerzo puesto en juego. Aprender se convierte en el objetivo a conseguir y no en un medio para ganar una recompensa o para evitar el ridículo. Se conoce también este método como método global, sintético, pedagogía de las situaciones, del descubrimiento, exploratoria, estructuralista.

Estos métodos favorecen:

- Potencian lo lúdico (vamos a jugar a ....)
- Favorece el contacto con la realidad global (quien es capaz de....)
- Despertando la imaginación (quien lo haría de otra manera)
- Centrándose en el progreso y dominio de las habilidades (como puedo lograr aprender esto)

Dentro de los métodos vamos a explicar un poco el método de las situación-problema que es bastante usado hoy en día.

Es el que se centra en la tarea. Tenemos las tareas no definidas que lo que caracteriza es la exploración y no hay un objetivo a realizar. Las semidefinidas, son las que se caracterizan por un objetivo a conseguir pero no se especifican como hacerlo. Y por último están las tareas definidas que es donde está el objetivo a perseguir y la forma de cómo hacerlo. Es el modelo drill que se usa en deporte.

Las que se sugieren acá son las semidefinidas o también llamadas de situación - problema porque favorecen la creatividad del chico. Las tareas definidas fomentan a lo mecanicista y perjudican la creatividad y las no definidas se dispersan en la exploración y no tiene un orden lógico de aprendizaje.

## 5. Aprendizaje de las Técnicas del Tenis de Mesa

Antes de hablar de la enseñanza del Tenis de Mesa vamos a mencionar una regla nemotécnica para el aprendizaje de técnicas:

- Primero solo
- Luego quieto y el elemento en movimiento
- Luego en movimiento y el elemento en movimiento
- Luego con el compañero

Para aprender una técnica nueva es bueno explorar fuera de la mesa porque agrandamos las dimensiones del espacio y se pierde el miedo de tirar la pelota a fuera. Ej. si quiero aprender el top, es conveniente que el chico experimente el rozamiento fuera de la mesa y generar juegos de rozamiento.

Trataremos de explicar como se puede ir enseñando las técnicas con métodos jugados sin que el chico se de cuenta o mejor dicho sin hacer hincapié en la verbalización de (flexiona las piernas, levanta el brazo, etc.)

En una primer medida, vamos a dar, a mi entender, un orden lógico de contenidos de enseñanza del Tenis de Mesa.

En la primera parte de la enseñanza, hay que empezar por la exploración de los elementos. Juegos con la paleta y la pelota son los indicados para familiarizarse con el pique, la sensibilidad, etc. Acá es ideal para enseñar la forma de empuñar la paleta.

Dentro de los juegos de exploración de los elementos hay que combinarlos con diferentes alturas, distancias, diferentes caras de la paleta, etc.

Siguiendo con el orden lógico de enseñanza tenemos: los golpes planos, los desplazamientos, los efectos, los saques, la táctica. Vamos a detallar a continuación cada uno de ellos.

### ***Exploración***

Acá es importante darle al chico la mayor cantidad de situaciones posibles y esto debería seguir hasta en etapas posteriores como entrada en calor. Esto se debe a que le brinda al chico un dominio del elemento y una familiaridad dándole confianza y soltura para con la paleta, pelota, etc.

Hay que tratar de inventar juegos con la mayor cantidad de dominio en todo el cuerpo.

Otro dato que hay que tener en cuenta es la variabilidad de elementos; ya que tienen que ver con la sensibilidad. Nos estamos refiriendo a jugar con pelotas de goma-espuma o más pesadas, con paletas más grandes o más chicas, con mesas más grandes o más chicas. Si bien esto es irreal y no tiene nada que ver con la situación futura del chico, pero es muy importante que vivencie las diferentes posibilidades porque adquiere una sensibilidad diferente del que no lo experimento y cuando en un futuro se le pida cálculos de trayectorias o de distancias le va resultar familiar y mucho más fácil que uno que no exploro de esta manera. Esa es la diferencia del que empezó aprendiendo Tenis de Mesa directamente con las técnicas y aquel que empieza con este aprendizaje que proponemos.

#### ***a) Ejemplo de juegos de exploración***

- Picar la pelota de drive, de revés
- Un pique alto y uno bajo
- La pico y la recibo dejando la pelota muerta
- Caminando por el gimnasio picando la pelota
- Jugando con un compañero con piques contra una pared
- Quien puede hacer mas cantidad de piques

Dentro de la exploración, hay que trabajar las diferentes parábolas, altura, distancias, direcciones. Otro tema es el equilibrio que es muy importante para los jugadores de Tenis de Mesa.

#### ***b) Ejemplo de Equilibrio***

- Llevo la pelotita en la paleta sin que se caiga por todo el gimnasio

- Luego corriendo
- Luego llevo otro elemento en la mano libre
- Tiro una pelota el aire y la paro con la paleta y la dejo muerta en el centro

Otro de los contenidos que debemos ejercitar en esta etapa es puntería y emboque. Esto da noción de distancias y trayectorias, junto con el uso de la fuerza

### c) Ejemplo de Puntería y Emboque

- Colocar cajas o elementos por equipos para embocar en el centro
- Marcar con tizas zonas para pegarle en la pared
- Colocar elementos en la mesa y pegarle con tiros o embocar.

Todos estos juegos conviene hacerlos por equipos para fomentar la cooperación entre los chicos

### Golpes planos

Acá es importante en una primer etapa que el chico juegue y le pegue a la pelota, no hagamos tanto hincapié en la perfección. No nos olvidemos que siempre tenemos que mediar entre lo ideal y lo real o sea entre que aprenda perfecto o que se divierte y venga a aprender Tenis de Mesa.

### Principios básicos del Tenis de Mesa

Es lo que considero importante en orden de prioridades como objetivos a tener en cuenta en un futuro jugador.

- Cantidad de pelotas que entran en la mesa
- Desplazamientos
- Control de la bola
- Técnica