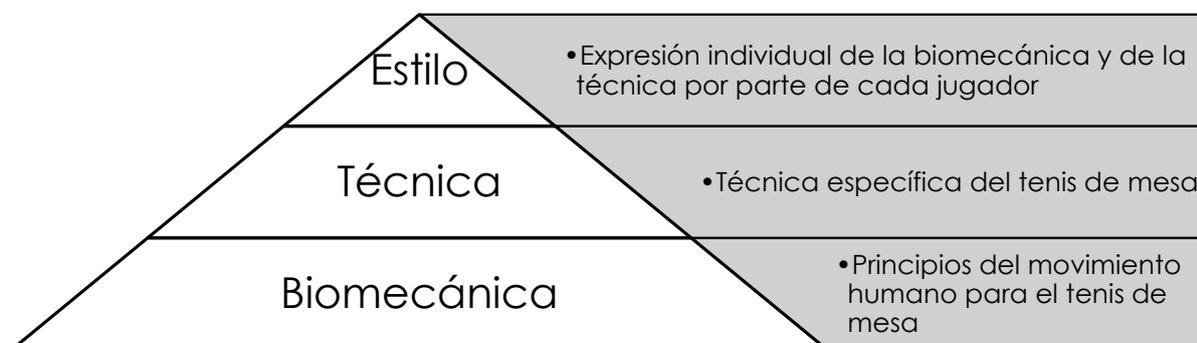


## La tàctica

<b>CONTENIDO DE TRABAJO TÀCTICO EN LA TECNIFICACIÓN</b>		
<b>Primera etapa de la tecnificación</b>	<b>Segunda etapa de la tecnificación</b>	<b>Tercera etapa de la tecnificación</b>
<i>Pre-benjamín y benjamín</i>	<i>Alevín e infantil</i>	<i>Sub'18</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poner el foco de concentración sobre el rival.</li> <li>- Jugar en función de las características y puntos flojos del rival.</li> <li>- Jugar los golpes técnicos con intención.</li> <li>- Imaginar el futuro sistema de juego del jugador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir y construir el sistema de juego del jugador → formular la visión (principios y subprincipios tàcticos).</li> <li>- Reforzar las fortalezas para un juego al servicio de la confianza y diversión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer sus posibilidades tàcticas.</li> <li>- Enriquecer y reforzar la identidad y estilo propio.</li> <li>- Planificar los objetivos de mejora de forma conjunta entre entrenador y jugador.</li> <li>- Saber analizar a sus rivales antes y durante el partido.</li> </ul>

## Técnica



<b>Etapas de la tecnificación</b>	<b>Principios biomecánicos</b>	<b>Contenido del entrenamiento a partir de los principios biomecánicos</b>
Primera etapa de la tecnificación ( <i>pre-benjamines y benjamines</i> )	Balance + cadena de coordinación	Enseñar la técnica como algo global de todo el cuerpo (unir el tren superior con el inferior).
	Balance + acción reacción	Jugar en movimiento. Descubrir los diferentes desplazamientos. Recolocación entre golpes.

Segunda etapa de la tecnificación (Alevines e infantiles)	Principio de acción – reacción + balance	Optimización del uso de la parte inferior del cuerpo: apoyo de los pies y transferencia de peso.
Tercera etapa de la tecnificación (sub'18)	Principio de acción – reacción + balance + energía elástica + cadena de coordinación	Aumentar la capacidad de producir golpes de más potencia.

## Análisis de la técnica – fundamentos técnicos

<b>Criterios de enseñanza, análisis y corrección de los golpes técnicos</b>	
<b>Análisis de la empuñadura de la pala</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocación de los dedos.</li> <li>- Patrones de tensión / relajación de la empuñadura durante el juego (relajar + apretar para acelerar + volver a relajar).</li> <li>- Analizar a conciencia los "estilos individuales".</li> </ul>
<b>Análisis del cuerpo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estabilidad cadera y zona abdominal.</li> <li>- Postura (posición de base antes, durante y después del golpeo).</li> <li>- Equilibrio durante la acción.</li> <li>- Apoyo de los pies y "tensión" de las piernas.</li> <li>- Rotación del tronco.</li> <li>- Tocar la pelota dentro de la zona de habilidad.</li> <li>- Transferencia del peso de un pie al otro durante la acción (pierna de impulso → pierna de recepción).</li> </ul>
<b>Análisis de la recolocación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolocación del cuerpo (posición de base) después del golpe.</li> <li>- Recolocación del brazo y del codo después del golpe (como ir a dar la mano a alguien).</li> <li>- Relajación del brazo después del golpe.</li> </ul>
<b>Análisis del brazo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajación del brazo.</li> <li>- Ritmo (o <i>timing</i>) de la pala (momento de aceleración: sincronizar el movimiento de la pala con la pelota en un momento concreto de la trayectoria).</li> <li>- Aceleración justa (normalmente, antes y durante la acción). Dosificación de la fuerza.</li> <li>- Uso de la acción de la mano y la muñeca.</li> <li>- Uso y localización de la articulación del codo.</li> <li>- Distancia de la pala del cuerpo.</li> <li>- Colocar la pala "al sitio" en función de la pelota para realizar el golpe.</li> </ul>
<b>Análisis de la acción pala-pelota producida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de acción (pegar, acompañar, rozar, amortiguar... o una combinación).</li> <li>- Tiempo/duración del contacto.</li> <li>- Orientación o ángulo (ejes vertical y horizontal) de la raqueta antes, durante y después del contacto.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lugar la superficie de la pelota en la que se produce la acción.</li> <li>- Lugar o punto de contacto en la pala.</li> <li>- Cantidad de efecto.</li> <li>- Momento de la trayectoria en la que se produce la acción.</li> <li>- Dosificación "cantidad de fuerza producida" en la acción.</li> <li>- Parámetros de la pelota producidos. Asociar la técnica a unos parámetros determinados de velocidad, efecto, dirección, colocación, trayectoria.</li> </ul>
<b>Análisis del control de la pelota adversa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación a los parámetros de la pelota recibida.</li> <li>- Flexibilidad y plasticidad técnica.</li> </ul>
<b>Otros factores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivación.</li> <li>- Concentración.</li> <li>- Procesamiento de la información: lectura de la pelota adversa + ejecutar un programa motriz adecuado.</li> </ul>

## Desplazamientos

Para poder realizar un buen trabajo de piernas y tener unos buenos desplazamientos, son necesarios varios requisitos previos<sup>1</sup>:

- En la iniciación haber desarrollado una **actitud dinámica** y movilidad constante en la mesa.
- Para el aprendizaje de los golpes técnicos en la tecnificación, enseñar a **jugar en movimiento** y no únicamente en situaciones estáticas. Incluso en situaciones estática, como por ejemplo el calentamiento en la mesa, el entrenador puede insistir en adaptar ligeramente la posición de los pies en función de cada pelota.
- El **apoyo de los pies** sobre el suelo por la parte delantera y ligeramente interior, para poder tener mejores sensaciones y mayor impulso contra el suelo. El buen uso de los pies es un factor clave para los desplazamientos en el tenis de mesa.
- Buscar una **flexión de piernas adecuada** para cada jugador que permita la mayor explosividad en función de su morfología y su juego. Estar demasiado flexionado provoca fatiga muscular y limita la capacidad de poder moverse de forma reactiva y rápida, mientras que una insuficiente flexión de las piernas hará que los músculos no puedan trabajar de forma explosiva.
- Una **separación de las piernas adecuada**: si están muy poco separadas limitarán el equilibrio, mientras que con demasiada separación las piernas estarán más rígidas dificultando su uso.
- El **peso del cuerpo repartido entre las dos piernas** para un buen equilibrio durante los desplazamientos y poder estar en estabilidad.

---

<sup>1</sup> Desarrollado a partir de las conclusiones del trabajo de Christian Martin, "La route d'haut niveau".

- Mantener el core<sup>2</sup> fuerte para tener **estabilidad del tronco** y poder mantener la postura durante la acción y utilizar y coordinar mejor el tren superior e inferior.

## TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS

LOS AJUSTES	
<i>Son pequeñas adaptaciones del cuerpo y/o la posición de los pies que hace el jugador con el fin de adaptarse a una pelota que llega en la posición (o cerca) de su cuerpo.</i>	
<b>“Soltar” el peso</b>	No es un desplazamiento en si. Pequeño salto después de un golpe para soltar la tensión de las piernas y cuerpo para recuperar una posición de base. Este “alivio de la tensión” permitirá al jugador mantenerse en actitud dinámica para el resto del intercambio, así como contribuir a la relajación muscular.
<b>Ajustes sin desplazamiento</b>	Adaptar la posición y orientación del cuerpo y la flexión de las piernas para jugar pelotas que llegan al cuerpo o el codo, así como para las pelotas un poco alejadas de la zona de habilidad. La colocación del codo delante del cuerpo y la estabilidad del core juega un papel importante.
<b>Ajustes laterales</b>	Desplazamiento lateral a partir de adaptar la posición de un pie hacia un lado.
<b>Ajustes en profundidad</b>	Pequeño salto o paso en profundidad, como por ejemplo cuando colocamos el pie izquierdo (para un diestro) adelante al realizar un <i>topspin</i> .
<b>Ajustes de la altura</b>	En función de las características de la pelota adversa y del punto de la trayectoria, adaptar el grado de flexión de piernas.

LOS DESPLAZAMIENTOS LATERALES	
<i>Los desplazamientos laterales buscan que el jugador pueda moverse de forma eficaz hacia los lados para jugar la pelota recibida.</i>	
<b>El paso lateral</b>	Se trata de “andar lateralmente”, transfiriendo el peso de una pierna a la otra. El movimiento empieza por el pie contrario del lado hacia donde queremos movernos.  Es un desplazamiento muy utilizado para el entrenamiento de base, pero al ser bastante lento solamente es utilizado lejos de la mesa cuando el jugador tiene tiempo y quiere permanecer con el cuerpo paralelo a la mesa (como por ejemplo defensivos o atacantes de media distancia).
<b>El paso cruzado</b>	Desplazamiento que se utiliza en los grandes desplazamientos (especialmente de pivote a la derecha).  Cuando se realiza este desplazamiento, los jugadores diestros tienen en el pie derecho como pie impulsor que “lanza” el desplazamiento lateral. La pierna izquierda “aterriza” a la posición en la que se va a jugar la pelota (cruzándose por delante del

<sup>2</sup> Core es una palabra en inglés, cuyo significado es "centro" o "núcleo". Se refiere a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna

	cuerpo) mientras se juego el golpeo, a la vez que la pierna derecha restablece el equilibrio del cuerpo.
<b>Balanceo</b>	Este desplazamiento corresponde al acto de provocar un desequilibrio del cuerpo (inclinación de la pelvis y la cintura fuera del perímetro de equilibrio) para utilizarlo para realizar el desplazamiento mientras su golpea la pelota (la energía que genera el desplazamiento es la fuerza de la gravedad).
<b>Impulso lateral</b>	Se trata de un paso lateral largo. Sería como un ajuste lateral de gran envergadura.

<b>LOS DESPLAZAMIENTOS EN PROFUNDIDAD</b>	
<i>Los desplazamientos en profundidad buscan que el jugador pueda moverse de forma eficaz hacia adelante y atrás para jugar la pelota recibida.</i>	
<b>Carrera adelante/atrás</b>	Sucesión de pequeños pasos cortos y rápidos (hacia adelante o atrás) mientras el jugador se mantiene de frente a la mesa.
<b>Impulso adelante</b>	Acción de realizar un último paso hacia adelante para ajustar la posición del cuerpo para jugar la pelota.  Además, se utiliza para poder jugar un golpe utilizando la fuerza del cuerpo "en contra de la pelota", coordinando este paso con el momento de contacto.
<b>Impulso atrás</b>	Acción de realizar un último paso hacia atrás para ajustar la posición del cuerpo para jugar la pelota.

<b>EL PIVOTE</b>	
<b>El pivote</b>	La acción de pivotar es cuando el jugador se mueve para poder jugar de derecha a una pelota que nos vienen al revés.

## Servicios

Para analizar los servicios, los criterios o elementos que el entrenador observa son:

- Aspectos reglamentarios de los servicios.
- Empuñadura de la pala adaptada al tipo de servicio.
- Lanzamiento de la pelota (altura).
- Implicación y uso de todo el cuerpo en la ejecución del servicio.
- Parámetros de la pelota (velocidad, trayectoria o altura, efecto, colocación y dirección).
- Maquillaje de la acción ("hacer creer que ..."). El jugador puede realizar "señales falsas" gestuales, induciendo el error del oponente, así como también puede retrasar tanto como sea posible la información dada.