



UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS. "CARLOS RAFAEL RODRIGUEZ"

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

Comportamiento de las técnicas básicas del tenis de mesa en la categoría pioneril.

Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciatura en Cultura Física.

Autora: Eylen Castillo Gómez

Tutor: MSc. Orestes León Hourruitiner Font

Cienfuegos, Junio 2014

RESUMEN

El presente trabajo investigativo recoge el comportamiento de las técnicas básicas del tenis de mesa en la categoría pioneril.

El trabajo consta de una parte introductoria, Capítulo I donde se exponen los fundamentos teóricos que sustentan la actividad del entrenamiento en la etapa de enseñanza del tenis de mesa en la categoría pioneril, Capítulo II con el diseño metodológico, Capítulo III donde se reflejan los resultados del diagnóstico sobre el comportamiento las técnicas básicas del tenis de mesa, a través de un test técnico, así como las conclusiones, recomendaciones, bibliografía.

Se realiza esta investigación con un estudio no experimental y diseño descriptivo.

Se uso la consulta de bibliografías actualizadas sobre la actividad del tenis de mesa en general y muy específicamente todo lo relacionado con la actividad de la enseñanza de este deporte.

SUMMARY

The present investigative work picks up the behavior of the basic techniques of the table tennis in the category pioneril.

The work consists of an introductory part, Chapter I where the theoretical foundations are exposed that sustain the activity of the training in the stage of teaching of the table tennis in the category pioneril, Chapter II with the methodological design, Chapter III where they are reflected the results of the diagnosis on the behavior the basic techniques of the table tennis, through a technical test, as well as the conclusions, recommendations, bibliography.

He/she is carried out this investigation with a non experimental study and descriptive design.

You uses the consultation of bibliographies modernized on the activity of the table tennis in general and very specifically all the related with the activity of the teaching of this sport.

ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN	¡Error! Marcador no definido.
Situación problemática	¡Error! Marcador no definido.
Problema científico	¡Error! Marcador no definido.
Objeto de estudio.....	7
Campo de acción.....	7
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos	8
CAPÍTULO I.-FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	
1.1 Reseña histórica del tenis de mesa	10
1.2 Errores más frecuentes.	15
1.3 Aspectos generales del Programa de enseñanza.	16
1.4 Acciones metodológicas del entrenador	20
1.5 Métodos y medios utilizados para el control de la ejecución técnica deportiva	20
1.6 Control de la ejecución técnica	22
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO.....	24
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	26
CONCLUSIONES	31
RECOMENDACIONES.....	32

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

Introducción

El Tenis de Mesa o Ping Pong está íntimamente relacionado con el Tenis desde su nacimiento. En 1874 el Sr. Wingdfield comenzó a practicar este deporte fuera del salón. Cuando las condiciones del tiempo no les permitían hacerlo se trasladaban dentro del salón e intentaban adaptarse jugando en una mesa, por lo que se denominaba a este juego como “Pequeño Tenis”; solo después del siglo diecinueve se comenzó a jugar dentro del salón independientemente de las condiciones del tiempo.

En 1890 el Sr. Gibbs adaptó para este juego una pelota de material llamado celuloide que había comprado en Estados Unidos, dicha pelotita al ser usada para este juego producía un ruido característico al rebotar, que sirvió de base e inspiración para darle nombre a este juego y se comienza a llamar Ping Pong. Un amigo del Sr. Gibbs, el Sr. Jacques, se interesó mucho en este juego y solicitó a su amigo el permiso para patentarlo con el nombre de Ping Pong; comenzó a desarrollarse en Inglaterra.

A través de los turistas, este juego o deporte se transmitió a toda Europa y Estados Unidos. En 1895 un profesor japonés que estudiaba en Inglaterra llevó mesas, redes, pelotas y raquetas a Japón; sin embargo aún en aquella época el Ping Pong no tenía un nombre unificado y tampoco existía el reglamento; en aquel momento, por ejemplo, el servicio iba directamente hacia el campo contrario, como el Tenis.

Entre la gente que participaba en esa época se encontraban los intelectuales, profesionales y empleados. Solo en 1913 este deporte pasó a Japón y China; entre 1904 a 1918 se encontraba en una etapa de juego, división. En la década del veinte del siglo veinte a través de la realización de varios campeonatos, este deporte comenzó a llamar la atención de la gente. Existían Campeonatos de Tenis en la tarde y de Ping Pong en la noche, prácticamente con los mismos participantes y a veces se daba el caso que el Campeón del Tenis y del Ping Pong era el mismo.

Esto sucedió en 1932 en París, fecha en que se realizó el Campeonato Mundial de Tenis. Por ejemplo entre 1934 y 1936, Jaitung-una-jugadora-inglesa de

Tenis; fue tres veces Campeona Mundial y en el año 1959 fue Campeona de Tenis de Inglaterra y Vice-Campeona Mundial de Tenis.

Además fue titular principal o mejor jugadora del equipo inglés en los Campeonatos Mundialistas de Tenis de Mesa número 23 – 24 – 25; durante el Campeonato N° 23 de Tenis de Mesa fue Vice-Campeona.

China es actualmente la mayor potencia en este deporte, aunque durante de la década de los 90 Suecia llegó a superarles gracias a sus jugadores Jan-Ove Waldner (considerado por muchos el mejor jugador de la historia), Jorge Persson, Mikael Appelgreen y Peter Karlson.

En la provincia, la estructura del proceso de entrenamiento tiene dos áreas deportivas ubicadas en las Escuelas Primarias Camilo Cienfuegos y Fernando Cuesta Piloto, en las cuales los alumnos dan sus primeros pasos en el deporte, pasando luego a la EIDE provincial sin cambiar de categoría.

Este deporte tiene como características que los jugadores deben ser de reflejos rápidos tanto físicos como mentales, entre otros. Ya que lleva la práctica de varias técnicas generales como son: el efecto arriba de derecha, el efecto arriba de revés, el remate de derecha y revés, el saque y otros. Dentro de estas se encuentran las técnicas básicas como son la posición de inicio, el agarre de la raqueta, el golpeo recto de derecha, golpeo recto de revés. Así como el saque recto por ambos lados.

Sobre el tenis de mesa se han hecho numerosos trabajos:

- "Serie de ejercicios para la técnica recibo activo de derecha y remate de los atletas de Tenis de Mesa de la categoría 11-12 años del sexo femenino de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río". Autores: Lic. Ayran Arencibia Moreno. Lic. Maidelín Díaz Miranda. 2007.
- "Entrenamiento Deportivo", Anabel Perez Delgado. 2009.
- Isvel Trujillo Yero 2010 - " Alternativa pedagógica para la enseñanza-aprendizaje del tenis de mesa a escolares discapacitados físico-motores".

- “ Anisleivys Bereau Acevedo, una figura del Tenis de Mesa en Cienfuegos”. Autor: Brusel Cortina Santana 2012

Pero ninguno que trate sobre las deficiencias de las técnicas básicas de la categoría pioneril. Siendo esto un aspecto que tradicionalmente a presentado deficiencias, las que se han corroborado a través de visitas metodológicas a entrenamientos. Lo cual propicia declarar como:

Situación problemática: la existencia de deficiencias en el aprendizaje de las técnicas básicas del tenis de mesa en la categoría pioneril.

Problema científico:

¿Cuál es el comportamiento de las técnicas básicas en los atletas de la categoría pioneril de la escuela primaria camilo Cienfuegos, del municipio Cienfuegos?

Objeto de estudio:

Proceso de enseñanza – aprendizaje de las técnicas básicas del tenis de mesa en la categoría pioneril.

Campo de acción:

Técnicas básicas del tenis de mesa.

Objetivo general:

Describir el comportamiento de las técnicas básicas en los atletas de la categoría pioneril de la escuela primaria camilo Cienfuegos.

Objetivos específicos:

- 1- Sistematizar los referentes teóricos y metodológicos respecto a la enseñanza de las técnicas básicas del tenis de mesa.
- 2- Diagnosticar el estado actual de las técnicas básicas del tenis de mesa en los atletas de la categoría pioneril de la escuela primaria camilo Cienfuegos.
- 3- Seleccionar las pruebas a utilizar en el diagnostico.

Operacionalización de la variable:

Variable relevante: técnicas básicas del tenis de mesa.

Se aplicara un test técnico en el cual se medirá el estado actual de las técnicas básicas en los atletas de la escuela primaria Camilo Cienfuegos en la categoría pioneril.

En este se medirá el golpeo de derecha, el golpeo de revés, el saque de derecha y el saque de revés. Dichas técnicas se evaluarán por cantidad de pelotas colocadas en la mesa. Cuyos valores quedaran de la siguiente forma:

Excelente: 20 pelotas

Muy Bien: 19-18 pelotas

Bien: 17-16 pelotas

Regular: 15-14 pelotas

Mal: - 14 pelotas

Tabla # 1.- Escala de evaluación del Test. Evaluación

Evaluación	GD c/p	GR c/p	SD c/p	SR c/p
E	20	20	20	20
MB	19-18	19-18	19-18	19-18
B	17-16	17-16	17-16	17-16
R	15-14	15-14	15-14	15-14
M	- 14	- 14	- 14	- 14

Fundamentación del trabajo:

Las técnicas básicas son elementos técnicos que se introducen en la enseñanza desde el periodo de iniciación y se mejoran sin cesar con los medios específicos y no especiales. La postura básica, los movimientos de piernas y las técnicas ofensivas son aspectos de suma importancia en el proceso de enseñanza en esta etapa y les corresponde un volumen mayor que al resto de los elementos. Para esto es importante el entrenamiento consecuente de los movimientos de piernas así como el swing imaginario de las técnicas fundamentales. Debemos prestarle gran importancia en esta etapa a la enseñanza y desarrollo del servicio como elemento principal del atleta.

Capítulo I. Fundamentación teórica.

1.1 Reseña histórica del tenis de campo.

Los antecedentes históricos del tenis datan del siglo XV del juego llamado Jeu de Palme (Juego de la Palma) el cual fue cultivado entre otros por Carlos V y Carlos VII.

Se sabe que se practicaba en la edad media un juego similar, otros remontan su origen a los tiempos de la antigua Grecia, en realidad fueron varios los juegos parecidos al actual y los ingleses le dieron la denominación de Tenis.

En el 1485 en Francia, fue suspendido por el rey Luís XII. Los ingleses lo introdujeron conocido por aquel tiempo como Le Paumeo y La Palma, en 1600, el juego era popular no solo en Inglaterra, sino también en Francia, donde había sido negado durante siglos.

En 1873, el mayor inglés, Walter Clopton Wing Field dio forma al juego. En 1874 es introducido en Norteamérica por la joven Maria Onterbrige, en uno de sus viajes a las islas Bermudas. En 1877, se convirtió en un deporte internacional iniciándose el famoso torneo de Wimbledon en Inglaterra. En 1888, entró en vigor el actual reglamento. En 1900 comenzó a jugarse La Copa Davis y en 1913, se creó la (Federación Internacional de Tenis)

De este deporte se originó el tenis de mesa, cuando un grupo de tenistas improvisaron una versión en miniatura para jugar bajo techo. Tomaron los elementos disponibles en la sala del club, y utilizaron la mesa pool con algunos libros o una cuerda extendida a modo de red y lo que hubiera a mano como paletas y pelotas. Las primeras paletas fueron tapas de maderas de caja de habanos y las primeras pelotas corchos de botella de champagne recortadas como esferoides.

En 1874 el Sr. Wingfield comenzó a practicar este deporte fuera del salón; cuando las condiciones del tiempo no les permitía hacerlo se trasladaban dentro del salón e intentaban adaptarse jugando en la mesa, denominaban a este juego en la mesa como “Pequeño Tenis”, solo después del siglo XIX se comenzó a jugar dentro del salón independientemente de las condiciones del tiempo. En 1890 el Sr. Gibbes adaptó para este juego una pelota de material llamado celuloide que había comprado en Estados Unidos, dicha pelotita al ser usada para este juego producía un ruido característico al rebotar, que sirvió de base de inspiración para darle nombre a este juego y que como se sabe fue Ping Pong.

Un amigo del Sr. Gibbes el Sr. Jacques que se interesó mucho en este juego y solicitó a su amigo el permiso para patentar el juego con el nombre de Ping Pong; y de ahí se comenzó a desarrollar en Inglaterra. Mediante los turistas, este juego o deporte se transmitió a toda Europa y Estados Unidos. En 1895 un profesor japonés que estudiaba en Inglaterra llevó mesas, redes, pelotas y raquetas a Japón; sin embargo aún en aquella época el Ping Pong no tenía un nombre unificado y tampoco existía el reglamento; en aquel momento, por ejemplo, el servicio iba directamente hacía el campo contrario, como el Tenis.

Entre las personas que participaban en esa época estaban los Intelectuales, profesionales y empleados. En 1913 este deporte pasó a Japón y China. En la década del veinte se realizaron muchos campeonatos, lo que llamó la atención de todos. Se realizaban campeonatos de tenis en la tarde y de ping pong en la noche, prácticamente con los mismos participantes y a veces se daba el caso que el campeón del tenis y del ping pong era el mismo; esto sucedió en 1932 en París, fecha en que se realizó el Campeonato Mundial de Tenis.

De 1934 a 1936 Jaitung, una jugadora inglesa de tenis fue tres veces campeona mundial y en el año 1959 campeona de tenis de Inglaterra y mejor jugadora del equipo inglés en los campeonatos mundiales de tenis de mesa números 23 – 24 – 25; durante el campeonato N° 23 de tenis de mesa fue subcampeona.

China es actualmente la mayor potencia en este deporte, aunque durante la década de los 90 Suecia llegó a superarla gracias a sus jugadores Jan-Ove Waldner (considerado por muchos el mejor jugador de la historia), Jorgen Personó, Mikael Appelgreen y Peter Karlson. Conocido entonces este deporte con el nombre onomatopéyico de ping-pong, adquirió popularidad mundial como entretenimiento.

El renovado interés por la vida activa y la mejora en el diseño de la raqueta fueron las causas de que un grupo de ingleses unificara los reglamentos en los años 20, tomando el nombre actual de tenis de mesa.

Los primeros campeonatos mundiales se celebraron en 1926, año en que se fundó la Internacional Federación o la Federación Internacional de Tenis de Mesa en su primer congreso, con la asistencia de Alemania, Austria y Hungría; determinando las reglas y estableciendo las bases para la celebración de torneos internacionales.

En diciembre de ese mismo año, se realizó el primer Campeonato Europeo Mundial, (ya que para los otros continentes el tenis de mesa no tenía popularidad), donde asistieron nueve asociaciones representando a Checoslovaquia, Austria, Dinamarca, Inglaterra, Alemania, Hungría, Suecia, India y Gales con un total de 64 deportistas. Posteriormente cambió de europeo por mundial, en el segundo campeonato.

A Cuba llegó este deporte el 13 de Abril de 1902. Fue introducido por F. A. Baya comerciante, quien en su regreso de Estados Unidos, expuso este juego, practicándose inicialmente como juego de salón y recreativo de clubes exclusivos.

En 1958 Cuba se integró a la Federación Internacional y el 1961 asistió una pequeña delegación al XXVI Campeonato Mundial celebrado en Pekín, República Popular China.

La Federación Cubana de Tenis de mesa (FCTM) se fundó en 1963, siendo elegido como su primer presidente Gregorio Martínez González. En ese mismo año se desarrolló el 1^{er} Campeonato Nacional en la instalación de Ponce Carrasco, resultando los primeros campeones nacionales Jesús Wong y Mirta Pérez ambos de Ciudad Habana. En 1967 se incluyó este deporte en los Juegos Escolares Nacionales y Juveniles.

A partir de 1977 el Comité Olímpico Internacional reconoció oficialmente el tenis de mesa como deporte olímpico y en los XXIV Juego Olímpicos de Seúl, Corea del Sur en 1988 participó como exhibición.

El tenis de mesa, se incorporó en los XIV Juegos Centro Americanos y del Caribe en 1982, La Habana, Cuba, resultando individual Raúl Betancourt, plata y Hugo Ferre el bronce. Por la plata dobles, Raúl Betancourt – Carlos Baró, el oro.

En el femenino Madelaine Armas alcanzó plata, Marta R Báez bronce, dobles Madelaine Armas Marta R Báez oro ,la plata Carmen Miranda- Clara Sabina , doble mixto Madelaine Armas y Raúl Betancourt oro y por equipos Marta R Báez, Madelaine Armas, Carmen Miranda y Clara Sabina , oro.

Los IX Juegos Panamericanos fueron desarrollados en Caracas Venezuela en 1983, en el que individual Madelaine Armas obtuvo la plata y Marta R Báez bronce, dobles Madelaine Armas y Marta R Báez plata. Por equipos Madelaine Armas y Marta R Báez y Carmen Miranda conquistaron la plata.

En el masculino, por equipos, Raúl Betancourt, Omar Lamorena y Carlos Sosa, finalizaron el 7mo lugar, dobles Raúl Betancourt - Carlos Sosa 8vo lugar. Y dobles mixtos Raúl Betancourt- Madelaine Armas ocuparon 6to lugar.

La mejor actuación de este deporte, fue en los Juegos Panamericanos, de Indianápolis 1987 oro en doble con Marisel Ramírez y Carmen Miranda, plata por equipo, además de las antes mencionadas, Marta R. Báez y Madelaine Armas.

En los XXV Juegos Olímpicos en Barcelona España 1992, participaron Rubén Arado, Francisco Arado, Santiago Roque, Madelaine Armas, Marisel Ramírez y Yolanda Rodríguez, resultando eliminados en la primera vuelta.

En los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Maracaibo 1998, se obtuvieron los siete títulos en disputa, considerada como la mejor actuación de ese nivel, en ambos sexos.

En el año 2005, comenzó a presidir la Federación Amado Bode Yáñez.

El nivel alcanzado en este deporte en juegos Centroamericanos es el segundo lugar y en Juegos Panamericanos entre los cinco primeros países, además Cuba se encuentra dentro de los cuatro del continente que más ha desarrollado esta disciplina deportiva.

El tenis de mesa se introdujo en Cienfuegos por un grupo de jóvenes que estudiaban en la capital en el año 1905. Antes del triunfo revolucionario era casi exclusivo en clubes privados, por un reducido número de personas. En el Yacht Club se celebraron campeonatos sociales de muy escasa participación y con una deficiencia de técnica que era casi totalmente desconocida por la mayoría de los participantes.

Después del triunfo de la Revolución en el 1959, el deporte se convirtió en derecho de todos, por lo que comenzó la práctica masiva de los diferentes eventos. En 1961 cuando se creó el I.N.D.E.R (Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación) fue que se hizo popular este deporte, pero solo como medio recreativo. En 1970 se introdujo en las escuelas deportivas, y ya el país tenía una federación.

En las décadas del setenta y ochenta, Cienfuegos desarrolló el ping pong por todas las áreas recreativas y círculos sociales de la provincia, efectuando campeonatos sociales de trabajadores afiliados que posibilitó la obtención de muy buenos resultados y la promoción de varios atletas a la selección nacional. En esa época se encontraban en el equipo nacional Leticia González y Carlos Sosa (este último para muchos es el jugador más técnico que tenía la selección nacional).

El tenis de mesa cienfueguero continuó alcanzando altos resultados sobre todo en los equipos femeninos .Debido a esto, desde la década de los noventa hasta la actualidad el equipo nacional femenino siempre ha estado representado por al menos una cienfueguera.

José Josoy Cuan; hombre que con sacrificio y mucha dedicación comenzó a formar parte de las primeras figuras relevantes de nuestro tenis de mesa cienfueguero poniendo siempre ese nombre muy alto. También se desatacaron: Alberto de Armas, Castillo, Noemí, Raquel y Gustavo Tang,(este último fue el primer entrenador de Isbel y de todo el equipo de discapacitados que actualmente son campeones nacionales.

El proceso de enseñanza aprendizaje de las técnicas básicas de tenis de mesa comienza a los 5 años de edad, y es la etapa más importante del atleta ya que aquí conocerá las técnicas y reglas sobre el deporte que aplicara en toda su vida deportiva. De ahí la importancia de que el alumno fije cada una de las técnicas lo más correctamente posible porque así las aplicara en todas las etapas deportivas. Las clases introductorias están basadas en todas las actividades portadoras de los siguientes principios:

*Diversión

*Actividad

*Aprendizaje



1.2.- Errores más frecuentes en las técnicas básicas.

- La falta de flexión a nivel de las rodillas.
- La distribución del peso del cuerpo sobre todo el pie o sobre el talón, en lugar de la punta y borde interior del pie.
- La falta de flexión del tronco hacia delante.
- Relajamiento general exagerado en la esfera del servicio.
- Mala colocación en la mesa teniendo en cuenta
- Las posibilidades técnico –t actica del jugador.
- Colocación en el centro de la mesa cuando su revés es más flojo que su derecha.

1.3.- Aspectos generales del Programa de enseñanza.

Objetivos Generales

Lograr una buena selección de niños con condiciones para el Tenis de Mesa

1. Garantizar el aprendizaje de las Técnicas Básicas
2. Garantizar el desarrollo de las Capacidades Físicas y habilidades deportivas en los niños y adolescentes mediante el juego.
3. Crear hábitos de conducta, morales, volitivos y colectivistas basados en los principios de la Educación Formal Socialista.
4. Participar en Competencias Oficiales en sus Categorías a todos los niveles.

Tareas:

- 1 Selección de los atletas midiendo habilidad, reflejo e inteligencia
- 2 Juegos Pre-deportivos.
- 3 Demostraciones de elementos técnico-tácticos
- 4 Demostración y aprendizaje durante la clase.
- 5 Motivar a los atletas en el entrenamiento y la participación en competencias de su categoría

Objetivos específicos:

- 1- Familiarizar a los niños con el deporte, a través de juegos de habilidades, demostraciones de atletas de categorías superiores, videos de competencias de nivel internacional y toda vía de información escrita posible (libros, revistas folletos, etc.).
- 2- Motivar y desarrollar el entrenamiento en los alumnos sobre el tenis de mesa.
- 3- Iniciar la enseñanza de las técnicas básicas fundamentales.
- 4- Desarrollar la preparación física del niño basado en los juegos pre-deportivos propios del T/M.
- 5- Enseñar la historia del T/M tanto nacional como internacional.
- 6- Evaluación de las técnicas básicas y habilidades mediante los Test. Pedagógicos.

Periodo de iniciación.

OBJETIVOS GENERALES DEL TRABAJO EN ESTA ETAPA

- 1- Garantizar el aprendizaje de las técnicas básicas
- 2- Crear las bases de la preparación física, general y especial que nos permita un trabajo de continuidad y desarrollo en los próximos años
- 3- Orientar y contribuir a la formación de la personalidad del atleta para el Tenis de Mesa a través del desarrollo de las cualidades morales y volitivas, mediante las tareas del entrenamiento

TAREAS PRINCIPALES DEL TRABAJO EN ESTA ETAPA

- 1- Iniciar el trabajo para lograr la ejecución correcta de las técnicas fundamentales y establecer las bases para la orientación posterior del estilo de juego de acuerdo al Somatotipo y rasgos de personalidad del atleta.
- 2- Dirigir las tareas de la preparación, para el inicio del desarrollo competitivo y el logro de resultados desde la categoría inferior

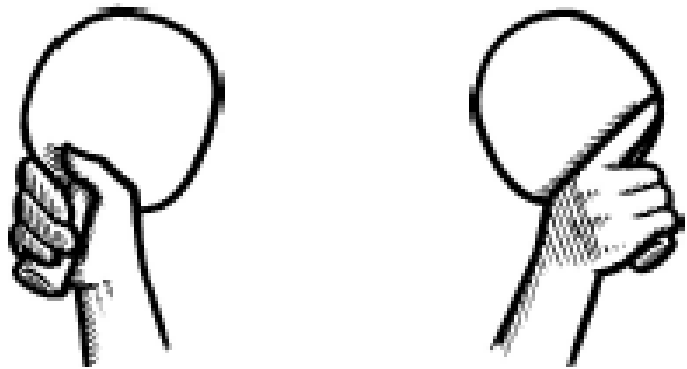
Preparación Teórica

- Comentarios sobre el desarrollo histórico del tenis de mesa
- Estudio de las reglas de Juego
- Observación de partidos oficiales de competencia
- Estudio de los fundamentos técnicos del tenis de mesa
- Estudio de los fundamentos básicos de la táctica del tenis de mesa
- Dominar los elementos técnicos previstos

La **postura básica** no bien atendida se convierte en un obstáculo al movimiento de piernas y al desarrollo del juego en general. El servicio es uno de los elementos técnicos sin el cual no se puede concebir el juego del Tenis de Mesa propiamente dicho. Su aprendizaje se impone, por consiguiente, inmediatamente después del periodo de familiarizaron con la raqueta y la pelota, en el marco de la selección inicial.

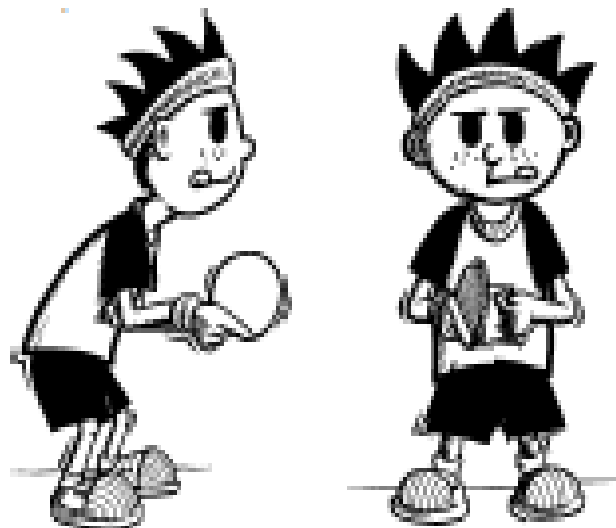
AGARRE

1. La raqueta se sostiene en la palma de la mano.
2. Los dedos pulgar e índice descansan fuertemente y de forma paralela en el borde recto de la goma.
3. Los tres dedos restantes se colocan alrededor del mango de la raqueta para brindar estabilidad.



Posición “Listo”- Juego de piernas

- Rodillas flexionadas e inclinadas ligeramente hacia adelante
- Piernas separadas al nivel de los hombros
- Raqueta a la altura de la mesa y frente al cuerpo (para pasar con facilidad al lado de derecha o revés)



Derecha



- Las piernas separadas al nivel de los hombros y 45° de la mesa (Derechos- pie izquierdo hacia adelante) (Zurdos- pie derecho hacia adelante)
- Comience con la raqueta a su lado y a la altura de la rodilla.
- Termine con la cabeza como si saludase.

Revés

- Piernas separadas al nivel de los hombros y en la posición básica.
- Raqueta frente al estómago.
- Terminación hacia adelante y hacia arriba como si lanzase un platillo.



Saque de derecha y revés

- Saque desde atrás de la línea, al final de la mesa.
- Golpee la pelota hacia su zona para que luego vaya al otro extremo de la mesa.
- Haga énfasis en que el golpeo sea bajo.
- Haga el saque con la mano plana y lance la pelota hacia arriba.
- Puede utilizar mesas de tenis o mesas escolares.

1.4.- Acciones Metodológicas del entrenador

- Desarrollar el calentamiento general y especial de forma controlada, organizada y dinámica.
- Utilizar música instrumental de fondo en algunas sesiones de calentamiento
- Trabajar con la técnica en función del desarrollo del hábito motor.
- Realizar acciones técnico tácticas individuales y colectivas que garanticen la belleza, la calidad y efectividad en la ejecución del movimiento.
- Desarrollar las capacidades condicionales y las Coordinativas.
- Utilizar el espejo para trabajar la orientación espacial y la transmisión corporal de diferentes movimientos con creatividad coordinación.
- Trabajar en función de lograr la técnica correcta en la ejecución de los movimientos, o sea evitar los Movimientos descoordinados.
- Ejecutar los movimientos técnicos a diferentes ritmos y lograr combinaciones entre ellas que permitan el enlace de dichos elementos con una adecuada coordinación y ejecución.
- Aplicar consecuentemente los test pedagógicos establecidos.

1.5.- Métodos y medios utilizados para el control de la ejecución técnica deportiva.

Estudiando el problema de las formas, se descubre que cada autor proyecta sus puntos de vista de manera diferente, pero en esencia todos estiman que la colecta de opiniones, el análisis de documentos de trabajo, las observaciones, la medición y los test se distinguen entre los métodos de control más difundidos. Se distinguen dos métodos principales para el control de la maestría técnica: el visual y el instrumental.

El primero es el método más difundido en general, y uno de los principales en los juegos con pelota, los combates cuerpo a cuerpo, la gimnástica, el patinaje artístico sobre hielo, el remo y algunos otros deportes.

La observación de las acciones del deportista, es una actividad que requiere de la experiencia de los especialistas, de su nivel de conocimientos y actualización de la técnica de remo. Además para el procesamiento de la información y el análisis de la valoración es preciso determinar el grado de concordancia de las respuestas.

Es necesario prestar la más constante atención a la elaboración del programa de observaciones y a la enseñanza de los observadores. Los indicadores empleados para la medición de la maestría técnica directamente durante las competencias son heterogéneos: sus valores están considerablemente determinados por la maestría táctica y el nivel de la preparación física de los deportistas.

El control visual de la técnica se realiza de dos formas:

1. Mediante las observaciones directa de las acciones del deportista.
2. Con la ayuda de la técnica de video tape. Últimamente la segunda variante se ha convertido en la más difundida. Esto guarda relación con la posibilidad de:

Registrar de manera documental los movimientos del deportista.

Con la aplicación sistemática de video tape, disponer de una videoteca de los movimientos y analizar la técnica de estos de forma dinámica.

Detener la imagen, así como la demostración de las acciones en cámara lenta, lo que aumenta la fiabilidad de su análisis.

Eliminar la influencia de las circunstancias de las competencias sobre el proceso de la observación. Incluso el técnico más experimentado, al observar estas acciones del deportista en las competencias, puede equivocarse como consecuencia de la excitación emocional, del entusiasmo por un momento determinado.

Sobre esta clasificación Zissu (2005) expresa que generalmente la observación de la técnica es visual directa, sin embargo es posible utilizar otras fuentes de información como la observación visual indirecta (marcas o huellas dejadas por los remeros e implementos deportivos), la percepción auditiva (diferentes

sonidos típicos: últimos pasos en el salto largo, fases de pique-despegue, pasos de carreras, sonidos de pelotas), percepción táctil (ciertos contactos con el remero: gimnasia, deportes de combate) y percepción kinestésica (contribución) del atleta en relación con su propia percepción sobre el movimiento.

La observación visual, en la mayoría de los casos es directa durante la ejecución, sin embargo, es posible la observación de la técnica registrada previamente (video, cine, fotografías). En la observación de la técnica, el lugar donde se coloca el entrenador depende del plano principal de ejecución y la ubicación debe ser perpendicular a este y a una distancia que le permita observar los detalles de la ejecución.

En algunos casos, el entrenador analiza la ejecución en diferentes planos, por lo que él tiene que cambiar su posición con respecto al remero (frontal, posterior). La observación de los detalles de los movimientos registrados previamente (cine, video) facilita el proceso, ya que el entrenador puede observar la ejecución de la técnica en repetidas oportunidades, identificar los detalles de la ejecución y posteriormente mostrarlas a las remeras.

1.6.- Control de la ejecución técnica deportiva.

La palabra control es definida en el diccionario de la lengua española como comprobación, inspección, registro, supremacía, dominio, intervención. En el ámbito deportivo (García Manso, J. M. 1996 citado por Martín Agüero, O. 2003) lo define como “el registro del seguimiento sistemático del proceso de entrenamiento, en base a criterios establecidos. (7) Como actividad psicopedagógica y proceso al fin, el entrenamiento en el ámbito deportivo es necesario dirigirlo con eficacia y eficiencia, objetivo que se logra no solo con una buena planificación u organización, sino también con un riguroso control. A partir de estas consideraciones, y a merced de los propósitos en torno al objeto de estudio, se define el control a la manera de (Harre, D. citado por Morales Águila, A. 2003) "... el registro de rendimientos de cada uno de los deportistas mediante la medición, el conteo, la observación, y evaluación en el deporte o

disciplina, con el objetivo de constatar el efecto entrenador de cada una de las cargas o estado de entrenamiento del deportista".

Uno de los aspectos de constante perfección por entrenadores y especialistas es el control de la preparación técnica. Según Zatsiorski (1983) el control del nivel de preparación técnica, o lo que es lo mismo, de la maestría técnica, consiste en la evaluación de lo que es capaz de hacer el deportista y como ejecuta los movimientos asimilados.

Para Mena Hernández, M. (2001), "el control es la categoría más general derivada de la función de dirección y regulación del proceso, el cual se complementa con las categorías, evaluación y medición". Por eso es preciso elaborar medios que sirvan para medir pero a la vez evaluar el estado del objeto observado y de la característica en estudio.

Capítulo II. Diseño metodológico.

Población y muestra

Para la realización de este estudio se escogieron 6 niños de 5 años, principiantes en el tenis de mesa, todos varones, de la escuela primaria Camilo Cienfuegos del municipio de Cienfuegos

Así como un grupo de profesionales con experiencia en el deporte compuesto por tres profesores, un comisionado y un metodólogo. Todos con más de 5 años de experiencia en el tenis de mesa.

La investigación se realiza bajo la concepción de un paradigma positivista, donde no se manipula deliberadamente la variable objeto de investigación por lo que es un estudio no experimental con un diseño transeccional descriptivo, para un grupo.

Métodos de investigación:

Del Nivel Teórico.

Histórico - Lógico: Nos permitió la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

Analítico - Sintético: Lo empleamos durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

Inductivo - Deductivo: Este método facilitó la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación

Del Nivel Empírico.

Observación: Este tipo de observación permite mantener libertad de movimiento y distancia del fenómeno y de las personas observadas, dependiendo el éxito de la observación de la interacción social, el protocolo de la recogida de datos y el control de los datos recogidos.

Entrevistas: se les realizó a los profesores con el objetivo de conocer su opinión acerca del conjunto de ejercicios propuestos y si se aplicaban algunos con anterioridad.

Análisis de Documentos: Este método fue empleado para profundizar en el estudio y análisis del tema objeto de investigación y los elementos más importantes en la alimentación de los atletas.

Medición: Este fue utilizado para darle mayor significación y se pudiera interpretar con mayor facilidad y precisión los datos obtenidos por medio de los demás métodos declarados. Se realizaron mediciones de ángulos inclinación del tronco respecto a las extremidades inferiores.

Capítulo III. Análisis de los resultados.

A continuación se hará una descripción de los resultados obtenidos por cada uno de los métodos empíricos utilizados en el trabajo.

Revisión de documentos:

Dentro de los documentos oficiales revisados se encuentran:

Programa de preparación al deportista (PPD):

En este documento encontramos que los niños de primer año de enseñanza se deben familiarizar con las técnicas básicas a través de juegos pre deportivos en todos los momentos de la clase. La demostración de otros atletas, videos de competencias internacionales y toda clase de información escrita (libros, laminas, fotos, etc....) .La condición obligatoria de evaluación del control es el conteo de la cantidad de veces con que ejecuta cada habilidad, con carácter de juego y competitivo.

Programa de enseñanza:

En el programa de enseñanza encontramos que los niños comienza la etapa de competición nacional en el primer año de enseñanza lo cual hace que tengan poco tiempo para dominar las técnicas aprendidas, y que a su vez los entrenadores tengan menos tiempo que puedan emplear en aplicar los juegos pre deportivos....

Planificación semanal:

En la planificación semana, tanto como en la diaria, encontramos que los atletas de primer año pasan directamente a la mesa para aprender las técnicas básicas, y que el juego pre deportivo a través de los cuales el niño debería aprender estas técnicas solo esta presente el la parte inicial de las clases.

Resumen obtenido. (Si hay relación en la utilización referido a las técnicas básicas.

En resumen obtenemos de la revisión de estos documentos que aunque el PPD y el programa de enseñanza establecen que los niños deben aprender las técnicas básicas a través de juegos, en la práctica no se aplica.

Observación a clases.

En la observación a las sesiones de entrenamiento se pudo notar que:

- El aprendizaje de las técnicas básicas se lleva directo a la mesa.
- El juego pre deportivo no existe en la parte principal de la clase.
- En el programa de enseñanza está que el niño aprenda las técnicas básicas a través de los juegos pero no se aplica.
- Los niños tienden a dominar o la posición de los pies, o el movimiento de las manos en cada técnica no ambas.
- Hay deficiencias en la colocación de las piernas así como en los desplazamientos.
- Todos los atletas de la categoría no tienen el mismo tiempo entrenando lo que dificulta la atención prestada por el entrenador a los niños principiantes.

En las observaciones realizadas esta que el juego no se utiliza debidamente y según Batllor,(1993) plantea...“los juegos son formas de comportamiento recreativo, suelen ser actividades sociales donde los participantes como miembros intentan por habilidad y por suerte alcanzar determinado objetivo, sujetándose a las normas que lo regulan...”.

Diferentes autores coinciden con lo planteado por Diego J. González, (1995) quien afirma que “... en los menores de 10 años en lo general, las causas de desmotivación por las prácticas deportivas son la falta de juegos y el aburrimiento dentro de la propia actividad”, aspecto este que debemos tener en cuenta para la planificación y ejecución de nuestros planes de clases. Para Dzhmgarov, (1990) “el fracaso de muchos educadores radica en que no motivan convenientemente sus clases” y este precisamente es uno de los factores que a nuestro modo de ver, más puede afectar el desempeño del proceso de enseñanza aprendizaje de los diversos deportes.

Entrevista a entrenadores:

La entrevista realizada a los entrenadores arrojo los siguientes resultados:

- 1- Los resultados del aprendizaje de los niños, no se esta viendo en el máximo de rendimiento posible. Ya que demoran en perfeccionar las técnicas básicas.
- 2- No se aplican juegos pre deportivos suficientes en las clases para los atletas fijen los suficiente cada técnica en su totalidad.

Medición: test técnico

Aplicación de las pruebas técnicas.

Tabla # 2.- Resultados del test técnico

Atleta	GD c/p	GR c/p	SD c/p	SR c/p
1	15	13	12	10
2	14	11	15	12
3	16	19	18	16
4	12	15	14	13
5	13	14	16	11
6	15	12	11	14

Tabla # 3.- Evaluación del test técnico

Atleta	GD c/p	GR c/p	SD c/p	SR c/p	Eva. Gral.
1	R	M	M	M	M
2	R	M	R	M	M
3	B	MB	MB	B	MB
4	M	R	R	M	M
5	M	R	B	M	R
6	R	M	M	R	M

Según los resultados de la evaluación del test técnico se hace la siguiente caracterización de los atletas de forma individual por cada una de los indicadores así como la evaluación grupal de cada indicador.

Tabla # 4.- Golpeo de derecha.

Atleta	Golpeo de derecha
1	Mal agarre de la raqueta, pega el codo a las costillas, mala inclinación al golpear la bola.
2	Afincado en los talones, con poca flexión de las rodillas, lo que provoca que al golpear la bola vaya hacia arriba.
3	Buena postura de pies y piernas, termina el movimiento correctamente.
4	Mala inclinación de la raqueta al golpear, falta de coordinación entre piernas y manos.
5	Falta de coordinación entre piernas y manos, mala colocación del dedo índice en el agarre.
6	Afincado en los talones, con poca flexión de las rodillas, pega el codo a las costillas.
De las pruebas realizadas salta que de manera general el grupo esta evaluado de mal en el golpeo de derecha	

Tabla # 5.- Golpeo de revés.

Atleta	Golpeo de revés
1	Mal agarre de la raqueta, no da terminación al movimiento.
2	Poca flexión de las rodillas, mala inclinación de la raqueta.
3	Buena postura de pies y piernas, termina el movimiento correctamente. Golpea firme.
4	Mala inclinación de la raqueta al golpear, falta de coordinación entre piernas y manos.
5	Falta de coordinación entre piernas y manos, no termina el movimiento.
6	Afincado en los talones, con poca flexión de las rodillas, golpea hacia arriba.
De las pruebas realizadas salta que de manera general el grupo esta evaluado de mal en el golpeo de revés.	

Tabla # 6.- Saque de recto.

Atleta	Saque de derecha recto
1	Cierra la mano al lanzar la bola, no dirige la pelota al golpear.
2	No lanza la bola, falta de precisión al golpear.
3	Presentación limpia de la bola, lanza a buena altura, velocidad y precisión al golpear.
4	Raqueta por debajo del nivel de la mesa, mala colocación del codo.
5	Palma abierta, buena altura al lanzar la bola, precisión al golpear.
6	No termina el movimiento, falta de precisión al golpear.
De las pruebas realizadas salta que de manera general el grupo esta evaluado de mal en el saque de derecha recto.	

Tabla # 7.- Golpeo de revés recto.

Atleta	Saque de revés recto
1	Mala presentación de la bola, falta de inclinación de la raqueta, pies mal colocados.
2	No suelta la bola, piernas sin flexionar no termina el movimiento.
3	Buena presentación de la bola, buena colocación de los pies. Precisión al golpear.
4	Falta de precisión al golpear. Se afinsa en los talones, poca flexión de las rodillas.
5	Mala terminación del movimiento, no presenta ni lanza la bola.
6	Falta de precisión al golpear, no presenta ni lanza la bola.
De las pruebas realizadas salta que de manera general el grupo esta evaluado de mal en el saque de revés recto.	

Conclusiones

Luego de haber analizado los resultados anteriores, podemos arribar a las siguientes conclusiones:

- 1- El comportamiento de las técnicas básicas es evaluado de mal.
- 2- El tiempo que se le dedica a la enseñanza – aprendizaje de cada técnica no es el adecuado.
- 3- No se aprovecha adecuadamente la utilización del juego en la enseñanza de las técnicas básicas.

Recomendaciones

Atendiendo a lo planteado en nuestras conclusiones y lo antes analizado durante nuestra investigación recomendamos:

- Estudiar la posibilidad de aumentar el uso del juego en la enseñanza de las técnicas básicas del tenis de mesa en la Categoría pioneril

Bibliografía

Alfaro Torres, R. (2003) Juegos cubanos. Ciudad de la Habana, Editora Abril.

Alvarez de Zayas, Carlos y Sierra Lombardía Virginia. (1998) Metodología de La Investigación. La Habana. MES.

Arbolida Gómez, R. (1999) El Juego. Ceremonia de iniciación en la cultura Educación Física y Deporte (Colombia) 1: 22-125.

Batllor I, J.M. (1993) Cómo educar jugando. Madrid: Ediciones Palabra.

Castellanos, Justo. (1986) Evolución histórica del deporte. Santo Domingo: Alfa y Omega.

Colectivo de Autores. (1986) Teoría y metodología de la enseñanza de la educación física. Editorial Pueblo y Educación.

Enciclopedia mundial del deporte. (1982) México: Uteha... Tomos 1-5.

Forteza de la Rosa, Armando y Razola Ribas, Alfredo. (1988) Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico- Técnico.

Gilles Erb. (2002).Tennis de mesa Aprendizaje. Preparación. Entrenamiento.

Le Roy, (1999). Curso de formación de entrenadores de T. Mesa Gérard

Anexos

Guía de observación a clases.

Objetivo: Conocer el comportamiento de las técnicas básicas en el entrenamiento....

- . El profesor posee el plan de entrenamiento
- . El profesor atiende las diferencias individuales
- . El profesor aplica correctamente los métodos....
- .

Guía de entrevista.

Objetivo: Conocer el comportamiento de las técnicas básicas en el entrenamiento....

Temas a tratar:

Elementos que se utilizan para la enseñanza de las técnicas básicas
Existencia del juego en el entrenamiento