

PROGRAMACIÓN ANUAL

Por Zoltan Berczik, Hungría
Butterfly World Report, No 52, abril 1994 a No 109, ene-feb 2001
Traducción, Jorge H. Arango

PRESENTACIÓN DE JHA

El documento sobre la preparación anual apareció en la revista Butterfly World Report, durante un período de unos 7 años, y parece que terminó en el último número, de enero-febrero de este año, pues no dice al final que continuará ni que terminó la serie.

Considero que es un documento muy importante, pero es conveniente tener algunas precauciones, pues está pensado para jugadores de alto nivel. Al respecto, hace algunos años traduje un plan del entrenador sueco Christer Johansson, y algunos entrenadores colombianos trataron de aplicarlo (entre ellos el de Antioquia, Mario Osorio); posteriormente, en una entrevista, Johansson mencionó que el plan había sido elaborado para los suecos, y que no lo había podido aplicar en esa forma para los alemanes (donde estaba entrenando), pues estos no tenían las condiciones físicas de los suecos. Y si eso era para los alemanes, muy superiores a los colombianos, pueden imaginarse cómo sería el plan para nuestro subdesarrollado tenis de mesa.

Sin embargo, no se trata de considerar que el plan es utópico, sino que debe tenerse como una guía, una meta a la cual debe aspirarse, y teniendo en cuenta que el mejoramiento de las condiciones físicas debe ir parejo con el de la técnica, pues sería una pérdida de tiempo tener unas condiciones físicas subutilizadas

Durante la traducción he encontrado algunas inconsistencias, las cuales las he anotado donde corresponde, en el texto.

Como aclaración, presento algunos comentarios:

- Es conveniente aclarar en qué consisten dos de los golpes mencionados:

El golpe de re-topspin, es la devolución de un topspin con otro topspin, y según el sitio de golpeo, con respecto a la mesa, se denomina sobre la mesa, de media distancia (50 a 80 cm), o lejos de la mesa (2 a 4 m).

El contratopspin o contragolpes de topspin es una devolución con golpe de topspin a un ataque (por ejemplo un ataque de muñeca) o a un bloqueo de un topspin.

- Con respecto a los ejercicios, tanto técnicos como físicos, debe tenerse en cuenta que sólo son ejemplos, puesto que en la practica verdadera deben adecuarse a las condiciones de los jugadores; por ejemplo, parece que la mayoría de los ejercicios físicos que presenta el autor, son para los hombres, y tampoco se tienen en cuenta a los jugadores defensivos, para los cuales se deben tener ejercicios diferentes, tanto físicos como técnicos.

- Sobre los ejercicios físicos, tengo varias observaciones, en adición a lo mencionado antes sobre el plan sueco: En primer lugar, en varias oportunidades he expresado mi opinión de que los ejercicios deben ser tan semejantes a los del juego, como sea posible; Berczik menciona esto, pero sólo para los ejercicios técnicos. Considero que jugadores que disponen de mucho tiempo sí pueden hacer ejercicios físicos de todo tipo, pero para las condiciones nuestras, es desperdiciar el tiempo; un ejemplo claro es el trote de larga duración (más de 10 kilómetros), pues no se justifica dedicarle tanto tiempo, y sería mejor tener ejercicios que produzcan los mismos beneficios cardiopulmonares del trote, pero más aplicables al tenis de mesa. En segundo lugar, en varias oportunidades, en el texto original se habla de carrera rápida o carrera enérgica (run fast o run energetic), los cuales he traducido por trote rápido, cuando se trata de media o larga distancia (más de 400 metros), lo mismo que para carreras lentas (run slow), las he traducido, para esas distancias, como trote.
- Entre las cualidades físicas se tienen la resistencia aeróbica y la anaeróbica; la primera se obtiene con ejercicios de largo aliento, como el trote, y la he denominado como “aguante” (stamina), para diferenciarla de la resistencia (strength).
- Cuando se mencione carreras o saltos en rampa o pendiente, se entiende que es subiendo; sin embargo, el autor no dice qué tan pendiente es la pista.
- En los saltos, cuando se dice “flexionando las rodillas”, se trata de flexionarlas antes de saltar.
- Por otra parte, debe tenerse en cuenta que aunque el autor los menciona pocas veces, los ejercicios de calentamiento y de retorno a la calma deben realizarse en todas las oportunidades.
- Con respecto a las figuras, como estas han sido escaneadas, se repite la identificación del texto original; por ejemplo, la figura A se encuentra varias veces, por lo cual debe tenerse en cuenta, en cada caso, que se trata de la figura más cercana.

Finalmente, deseo que el documento sea provechoso para todos.

Jorge H. Arango, febrero de 2001

PROGRAMACIÓN ANUAL

Por Zoltan Berczik, Hungría
Butterfly World Report, No 52, abril 1994 a No 109, ene-feb 2001
Traducción, Jorge H. Arango

1. INTRODUCCIÓN

En mis anteriores series de artículos presenté en detalle las técnicas y tácticas de los jugadores de agarre clásico. En esta serie trataré acerca del trabajo diario del entrenador y de la preparación sistemática de los jugadores, así como de las maneras de formar a los jugadores. Pretendo darles a los lectores algunas ideas acerca del trabajo para la práctica, y para elaborar planes apropiados anuales, semanales, y diarios.

Como lo mencioné en mis anteriores artículos, las técnicas de tenis de mesa son muy complejas: los jugadores deben emplear unos cinco o seis tipos de servicio, cuatro o cinco tipos de devolución de servicio, cinco o seis golpes ofensivos o defensivos y un juego de pies muy complicado. Todo lo anterior debe trabajarse en las prácticas, repetidamente, de modo que puedan ser empleados efectivamente en los torneos. Se puede entender muy bien que para obtener buenos resultados en los torneos los jugadores deben practicar y trabajar duro en un trabajo de práctica, en serie, sistemático y consistente.

Lo anterior se debe a que la práctica es un proceso muy complicado en nuestro deporte. Siempre he sostenido que un entrenador debe definir un plan que contenga QUÉ, CUÁNTO (cantidad), y CUÁNDO. Esto es, un entrenador debe decidir qué, y cuánto tiempo, un jugador debe practicar bajo su dirección; por ejemplo, diariamente 60 a 90 minutos de contragolpe de revés, 90 a 120 minutos de golpe de topspin por el derecho, y 30 a 60 minutos de práctica del servicio, etc.

El desarrollo de la rapidez, juego de pies, y potencia explosiva de un jugador pueden obtenerse con éxito sólo con una práctica gradual, bien planeada.

Hay un punto muy importante que siempre debe tenerse en cuenta: Las prácticas técnica y física deben estar en armonía, en el programa anual. La meta con el trabajo de práctica arduo es formar un jugador exitoso.

Los dos factores siguientes tienen influencia para que los jugadores obtengan sobresalientes resultados:

- trabajo planeado consciente, de un entrenador, y
- participación activa, disciplinada y constante, de los jugadores.

Cuando alguno de los anteriores factores no funciona bien, no se obtendrán los resultados sobresalientes.

La meta final del trabajo del entrenador es obtener resultados sobresalientes; sin embargo, tales resultados no tendrán lugar inmediatamente. Vendrán como resultado del arduo trabajo, año tras año. Es un largo proceso. Sin embargo, este largo proceso tiene éxito únicamente si se va paso a paso. Para lograr un buen jugador se demora de 6 a 8 años o más. Por esta razón, la práctica debe ser hecha con base en un plan elaborado concienzudamente, no sólo a corto plazo, sino también considerando totalmente el largo plazo. El entrenador está a

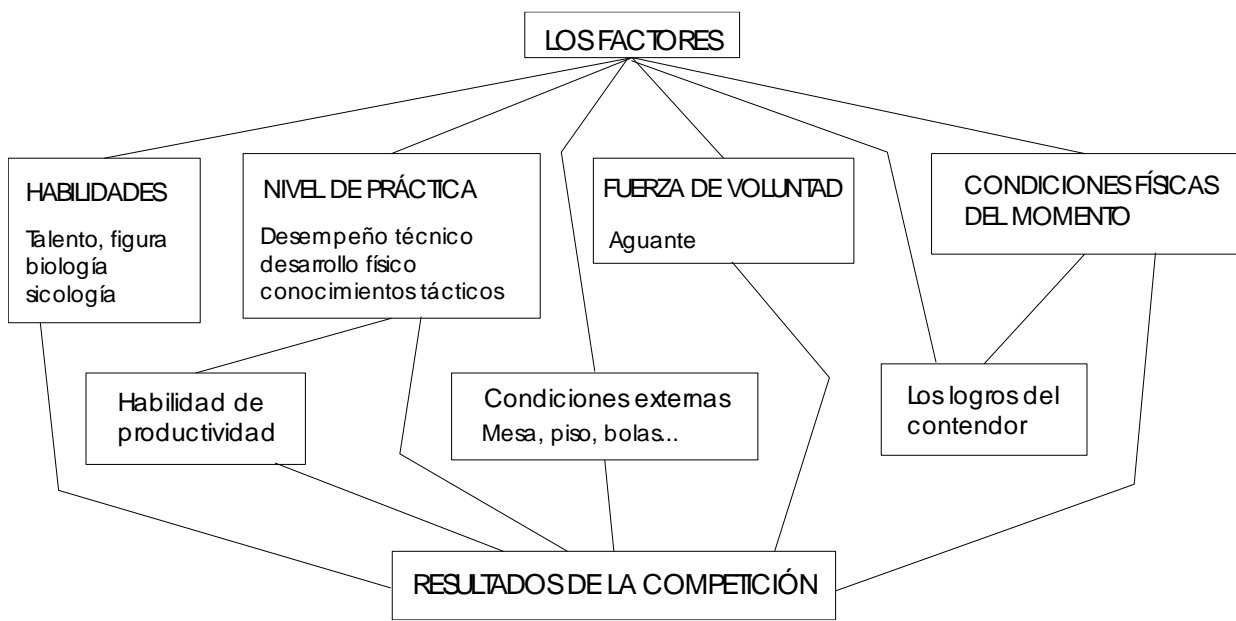
un lado de la mesa cuando se practica, y está dirigiendo la práctica y siempre indicándole al jugador qué debe hacer. Durante la práctica, es el entrenador quien tiene el papel de director y la responsabilidad.

Con el fin de llevar a cabo la práctica técnica y física, con éxito, el entrenador debe tener los siguiente conocimientos:

- el completo conocimiento de las técnicas del tenis de mesa,
- alto nivel de conocimientos pedagógicos y psicológicos.
- conocimientos de preparación física,
- tener vocación y habilidad para el trabajo de entrenador.

Ya mencioné antes que la preparación es un largo proceso; cuando es hecha en forma correcta, es claramente posible que un jugador sea capaz de lograr sobresalientes resultados.

Primero que todo, tenemos que ver claramente qué clases de factores tienen influencia para obtener buenos resultados. La siguiente figura muestra los factores para lograr buenos desempeños.



En esta serie de artículos, entre varios factores, voy a tratar acerca del "NIVEL DE PRÁCTICA". Por el nivel de práctica, me refiero a la calidad (intensidad) y cantidad de la práctica llevada a cabo por un jugador.

Con el fin de obtener un requerido nivel de práctica, cada el jugador necesita un diferente método de práctica. El constante desarrollo de un jugador y el aumento del nivel de la práctica requieren una selección apropiada de los métodos de entrenamiento, lo mismo que la correcta dosificación del sistema de la práctica.

La cantidad de práctica llevada a cabo y su intensidad, lograrán la EFICIENCIA EN LA PRÁCTICA. De acuerdo con la cantidad de práctica y su intensidad (calidad), la práctica puede clasificarse como sigue.

ETAPA 1: Esta etapa se caracteriza como sigue:

- poca eficiencia de la práctica
- intensidad suave y reducida cantidad
- es el primer período de la preparación anual –corto
- para rehabilitación después de lesiones
- después de máxima carga
- antes de la principal competencia
- la primera y segunda práctica después de una agotadora competencia.

ETAPA II: Esta etapa se caracteriza por intensidad y eficiencia de práctica promedias;

- el primero y el quinto día de práctica en la preparación semanal
- desarrollo del aguante básico
- después de los días de máxima carga.

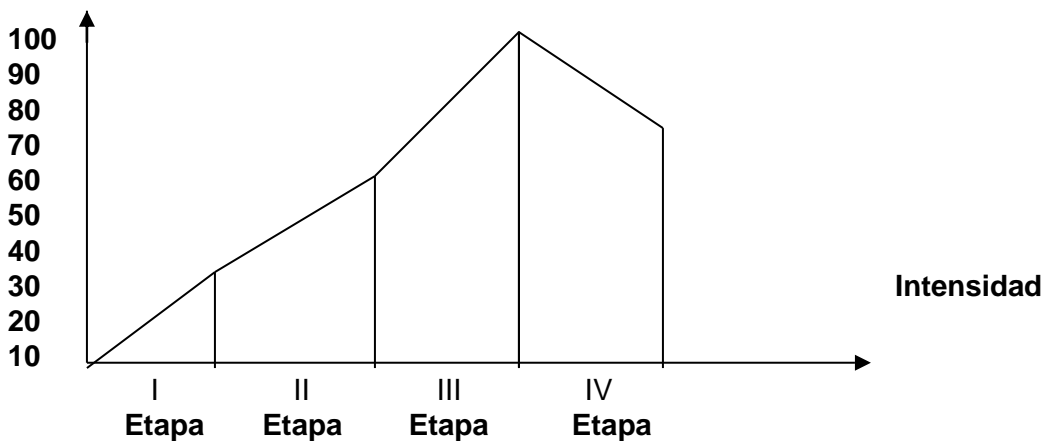
ETAPA III: Esta etapa se caracteriza por máxima intensidad y máxima eficiencia de la práctica;

- puede ejecutarse dos o tres veces por semana,
- ejercicios con multibolas, con 100 a 200 bolas,
- duración de la práctica, 6 a 8 horas.

ETAPA IV: Esta etapa se caracteriza por máxima, y posible sobrecarga;

- la eficiencia de la práctica disminuye,
- debe ser hecha únicamente por un jugador adulto, o sea uno de más de 20 años de edad,
- deberá ser hecha dos o tres veces al mes,
- La meta es aumentar la fuerza de voluntad y el aguante,
- 8 a 10 horas de práctica por día.

Eficiencia de la práctica



En cada tipo de carga en la práctica –ETAPAS I a IV–, se tendrán métodos aplicables para la preparación de los jugadores, y una de las más difíciles e importantes tareas del entrenador es encontrar los apropiados cantidad, intensidad y número de prácticas. La meta es tener mejoramiento técnico y físico, con el fin de alcanzar la forma máxima (pico) en las principales competencias.

Cada el jugador es diferente. Durante el trabajo, el entrenador no encontrará a menudo dos mismos tipos de jugador. Por consiguiente, la determinación de las cantidades e intensidades de la práctica requiere un muy cuidadoso trabajo.

Si no se logra la deseada cantidad de carga en la práctica (la intensidad, cantidad, número de práctica no son suficientes), entonces el nivel de la eficiencia de la práctica no es apropiado, y, por tanto, no se logrará el desarrollo.

Cuando la carga en la práctica es mucho más en sucesión, con el entrenador sobreestimando la capacidad del jugador, entonces este estará en un estado de sobreesfuerzo –con las condiciones destruidas. La única cura para esto será un largo descanso obligado. Esto es una pérdida, que puede evitarse con un gradual incremento de las cargas y un constante control médico.

Entonces, es absolutamente necesario para el entrenador escoger la relación correcta de cargas y de descanso. Cuando esto se haga, el correcto método de práctica hará que la preparación sea exitosa.

Cuando trabajé como entrenador, siempre dije, o expresé mi opinión de que el jugador no debiera practicar ejercicios o ejecutar tareas superfluas. Hice hincapié en que el jugador no debería hacer ninguna práctica que no le aportara un desarrollo. Cualquier cosa que el jugador haga, debe estar siempre relacionada con su progreso.

No estoy en contra de que los jugadores jueguen diferentes clases de deportes, tales como fútbol, basquetbol, natación, tenis de campo, siempre y cuando recuerden que para los tenismesistas son deportes secundarios y suplementarios. Tales deportes pueden emplearse para el descanso activo y también para el descanso nervioso. La meta es descargar algunas veces a los jugadores de cargas unilaterales.

El principal trabajo tiene lugar en la práctica diaria. El entrenador debe hacer cambios cuando la intensidad y cantidad planeadas sean demasiadas o muy pocas. Esto puede suceder con bastante facilidad. El cambio debe hacerse en interés de una solución mucho mejor. Para hacer efectivo el cambio, se requiere que el entrenador posea tanto el conocimiento profesional como la habilidad para hacer una decisión correcta, de inmediato.

Según mi experiencia de muchos años como un entrenador, puedo decir que la mayoría de los jugadores necesita una constante motivación. Muy a menudo, ellos piensan que el trabajo de la práctica es demasiado, y algunos pueden experimentar problemas psicológicos en mitad de la ardua preparación anual. Deberíamos ayudar a los jugadores a lograr salir del problema, primero con palabras apropiadas o con la animación del entrenador.

Algunas veces encontramos que los jugadores desean practicar ilógicamente mucho más de lo que se requiere en el programa. Esta peligrosa situación puede presentarse antes de los días de la competencia o en las semanas de trabajo suave. El entrenador deberá evitar que los jugadores hagan prácticas exageradas, porque una cantidad de práctica más de la

necesaria es tan dañina como una insuficiente. Antes de que la práctica comience, el entrenador debe hacer que los jugadores conozcan la meta y las tareas de la práctica, y también decirles cuándo la carga de la práctica aumentará o disminuirá.

Nuevamente, debo decir que, para que los jugadores logren grandes progresos, el entrenador no sólo debe ser experto en el deporte sino también un excelente maestro y psicólogo.

2. LA PLANEACIÓN DE LA PRÁCTICA

Primero el plan, y la práctica, luego el éxito: esta es la fórmula estándar.

La definición de un buen plan de preparación contiene muchas fases. La primera fase es elaborar el plan o programa a largo plazo. Usualmente este plan es elaborado para el período de cuatro años, que corresponde al tiempo entre los Juegos Olímpicos.

La segunda fase es elaborar el plan de un año. En esta serie presentaré el plan de un año, en detalle.

El primer paso es el más importante de todos, y se trata del análisis de los resultados de las competencias del año anterior y del trabajo realizado en las prácticas. El entrenador evalúa los logros de los jugadores, con base en lo siguiente:

1. ¿Los jugadores obtuvieron los resultados esperados o planeados?
2. ¿Mejoraron técnicamente?
3. ¿Hubo alguna deficiencia en su condición física?
4. ¿La práctica planeada fue suficiente? Si no lo fue, ¿POR QUÉ?

El segundo paso es analizar los escenarios nacional e internacional, en cada aspecto: ¿Hubo adelantos en los campos nacional o internacional, y cuáles fueron? ¿Qué clases de técnicas y tácticas se usarán en el futuro?...

El siguiente paso es asignar nuevas tareas para el trabajo en las prácticas de los jugadores, aumentando la cantidad y la intensidad, lo mismo que el número de prácticas –y establecer nuevas metas para las competencias nacionales e internacionales.

En este punto deseo hacer énfasis en lo siguiente: Será un gran error si el entrenador no incrementa las cargas de práctica porque el jugador tuvo éxitos en el año anterior. El último año es un año, y este año es otro. El trabajo en las prácticas debe ser continuo, año tras año, con base en el plan multianual, mencionado anteriormente, y este año debe comenzarse con un plan de práctica detallado. Para los jugadores jóvenes, el aumento en la cantidad e intensidad es de un 20 a 30%, pero para los jugadores veteranos, reduzco la cantidad acerca de 15 a 20% cada año.

2.1 Ejemplos de tareas

Un plan anual contiene lo que un jugador debiera realizar cada día en la práctica, tanto en la parte técnica como en la física. Cuando elaboro un plan para un jugador, siempre establezco

lo que va a desarrollar, o mejorar, en su técnica o habilidad física, en la preparación anual. Para los lectores que puedan estar interesados en conocer las tareas a mejorar o desarrollar, presento algunos ejemplos de mejoras que los jugadores deben alcanzar por medio de la preparación anual:

1. Dominar un nuevo servicio.
2. Aumentar la eficiencia del servicio –más efecto o servicios cortos más seguros.
3. Dominar el ataque de cortes cortos sobre la mesa, para la devolución de servicios cortos.
4. Dominar la técnica del re-topspin de revés sobre la mesa.
5. Desarrollar la velocidad y el aguante.
6. Aumentar la fortaleza y la potencia de brazo y piernas.

Todos los jugadores tienen algunos puntos débiles; un jugador puede ser más débil al devolver el topspin sobre la mesa, con su golpe de bloqueo por el revés y tener un fuerte golpe de topspin por el derecho, y otro jugador pudiera no ser fuerte con el golpe de muñeca por el derecho mientras que es bueno al cortar fuerte sobre la mesa. El primero debe hacer más práctica del golpe de bloqueo por el revés, que lo que hizo en el año anterior, y el último debe practicar más el golpe de muñeca por el derecho, con el fin de mejorar su débil técnica. Sin embargo, la práctica no deberá ser llevada a cabo únicamente para la técnica débil. Cuando esto es hecho, tiende a ser una práctica por la práctica misma; los jugadores pueden emplearla bien en la práctica, pero pueden no ser capaces de hacerlo en la competencia. Debe ser practicada junto con su técnica fuerte favorita. En el caso del primer jugador, debe practicar golpes de bloqueo por el revés, mientras ejecuta golpes de topspin por el derecho, y el último debe practicar golpes de muñeca por el derecho, mientras al mismo tiempo hace cortes cortos.

El plan de entrenamiento debe incluir el plan en los campos entrenamiento, lo mismo que los planes para competencias locales e internacionales.

2.2 División en períodos

En el plan, el año se divide en diferentes ciclos, con base en el calendario de competencias. Por mi parte, divido el año en 8 a 10 períodos: tres o cuatro de preparación, tres de competencia, y uno o dos de transición (descanso activo). Mostraré cómo lo he hecho, con el siguiente ejemplo.

Período de preparación I (principal): de julio 19 a septiembre 19.

Período de preparación II: de diciembre 27 a febrero 10.

Período de preparación III: de marzo 14 al evento principal.

Período de competición I: de septiembre 20 a diciembre 20.

Período de competición II: de febrero 11 a marzo 13.

Período de competición III: de abril 10 al final del principal evento.

Período de competición IV: de abril 10 a junio 10.

Período de transición I: de diciembre 21 a diciembre 26.

Período de transición II: de junio 11 a mediados de julio.

Campos de entrenamiento: de agosto 3 a agosto 14 o 21.

de noviembre 15 a noviembre 26.

de enero 3 a enero 15.

de marzo 14 a abril 2.

Competencia principal: Campeonatos europeos

Europeo Top 12
Campeonatos nacionales
Campeonatos por equipos

3. EL PRIMER PERÍODO DE PREPARACIÓN

Este es uno de los principales períodos de la preparación anual. Tiene dos tareas principales: Una, mejorar las habilidades físicas de los jugadores, y la otra, elevar el nivel de la técnica y comenzar a enseñar nuevos elementos técnicos a los jugadores.

Esto es lo que llamo un período de preparación "vacío", que no contiene ninguna competencia internacional. Los jugadores pueden concentrarse en el entrenamiento, sin preocuparse acerca de las competencias. Me gusta trabajar en este período porque tengo una buena posibilidad de hacer práctica fuerte, continua.

Este período consiste de nueve semanas y está dividido en tres ciclos.

3.1 El primer ciclo

El primer ciclo es acerca de 2 a 3 semanas de duración. En el primer año de la preparación, es dos semanas. En el segundo año, es 3 semanas.

La principal meta de la preparación física en esta etapa es aumentar el aguante general y mejorar la fortaleza física general, tales como hombro, brazo, espalda, piernas, abdomen, etc.

Actualmente es muy importante desarrollar de muchas maneras la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones, lo mismo que el fortalecimiento de los tendones ligados con las articulaciones, especialmente los de la rodilla y el tobillo. El tenis de mesa actual, especialmente en la rama masculina, se caracteriza por una tremenda cantidad de efecto y velocidad. Los jugadores deben ajustarse a los tiros en un tiempo cortísimo, y de ahí que la flexibilidad sea indispensable; esto es especialmente cierto cuando un jugador va a ejecutar un re-topspin sobre la mesa.

Los elementos técnicos básicos –golpe de revés, golpe por el derecho, corte sobre la mesa, contragolpe de revés, contragolpe por el derecho, servicio, devolución del servicio– serán trabajados en la práctica técnica, en la primera y segunda semanas. La duración de los ejercicios será larga, 10, 15 o 20 minutos, puesto que es en el primer ciclo, que es el comienzo de la preparación anual. En el último ciclo será de 3, 5 o 6 minutos.

La meta es hacer que los jugadores alcancen la condición y estabilidad de la última temporada, en las primeras dos semanas, y utilizar un apropiado movimiento corto del brazo, como fue hecho en la anterior temporada. Es posible que después de unas largas vacaciones puedan haber tenido lugar algunos cambios en los golpes de los jugadores. En el comienzo de una nueva temporada, primero el entrenador debe prestar atención a si hubo cambios en los golpes de los jugadores: debe hacer que los jugadores ejecuten los movimientos correctos del brazo, a la primera oportunidad.

3.1.I La primera semana (seis sesiones)

Puesto que es justamente después de unas largas vacaciones, la práctica y el entrenamiento, en esta etapa, deberán ser livianas. Si la práctica/entrenamiento es demasiado pesada, los jugadores pueden lesionarse o herirse. Esta no es una buena manera de comenzar una nueva temporada, y deberá evitarse tanto como sea posible.

A continuación presento los contenidos del entrenamiento y la práctica en la primera semana del primer período de preparación.

Lunes

De 9 a 12: Entrenamiento físico y dos sesiones (50 minutos cada vez) de práctica técnica.

Trote de 800 metros y a continuación, marcha de 200 metros. Repetir cinco veces.

La práctica técnica comienza 30 minutos después de la terminación del entrenamiento físico.

Martes (dos sesiones, mañana y tarde)

De 9 a 11: Entrenamiento físico y unos 60 minutos de práctica del servicio.

Trote de 2000 metros, dos veces (2 x 2 km) y 10 ejercicios con mancuernas de 2 kg de peso

16 a 18:30: Entrenamiento técnico.

Miércoles

De 9 a 12: Entrenamiento físico y dos sesiones de 60 minutos de práctica técnica.

Trote de 4000 metros; recorrer 20 metros hacia adelante, con saltos elevando las rodillas, como se muestra en la figura A, y repetir 15 veces; recorrer 20 metros con saltos en cuclillas, como se muestra en la figura B, y repetir 10 veces.

15 ejercicios con mancuernas de 1 kg de peso.

Jueves

De 9 a 12:30: Entrenamiento físico, 60 minutos de práctica técnica y 30 minutos de práctica del servicio.

4.8 km de trote rápido, 15 series de 30 saltos hacia adelante, levantando alto las rodillas, 15 series de 30 m con saltos hacia adelante, en cuclillas.

En posición de pies, sostener pesas de 20 kg en los hombros, con las manos (rodillas rectas); rápidamente elevarlas sobre la cabeza, cinco veces en sucesión; hacer este ejercicio 20 veces.

Viernes

De 9 a 11:30: Entrenamiento físico y un 50 o 40 minutos de práctica del servicio.

Carrera rápida en subida, en rampa, 200 metros, con elevación de rodillas (ver figura C) y repetir 15 veces.

Recorrer 100 metros en rampa, con saltos laterales, con rodillas flexionadas, como se muestra en la figura D y repetir 15 veces.

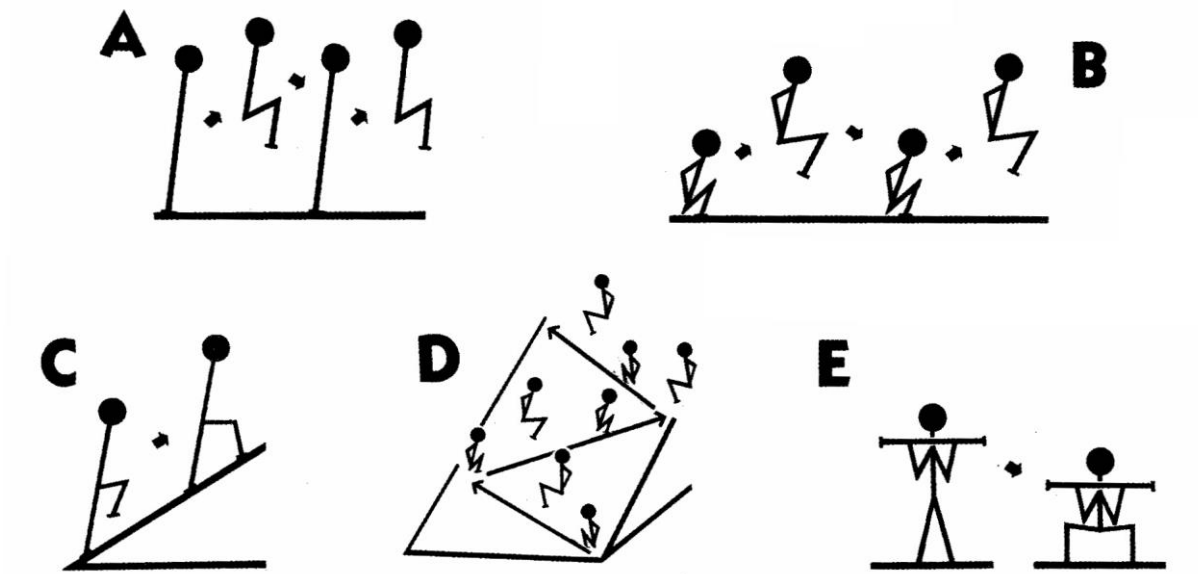
Saltos subiendo escalas, 40 gradas, en pata sola (ambas piernas, derecha e izquierda); 12 veces.

Saltos subiendo escalas, 20 gradas, con postura en semi-cuclillas; 12 veces.

En posición de pies, sostener con las manos una pesa de 25 kg en los hombros, y rápidamente levantarla sobre la cabeza cinco veces en sucesión, 25 veces.

En posición de pies, sostener con las manos una pesa de 30 kg en los hombros; flexionar las rodillas, y luego enderezarlas, como se muestra en la figura E, cinco veces en sucesión; 20 veces.

En la posición de pies, elevaciones de los talones; rápidamente eleve los talones y luego asiéntelos en el piso, 5 veces en sucesión; 15 veces.



3.1.2 La segunda semana (10 sesiones)

Lunes

De 9 a 11:30: Entrenamiento físico y práctica técnica; esta consiste de dos sesiones de 60 minutos de duración, con 30 a 40 minutos de práctica del servicio.

6 km de trote rápido.

Series de seis saltos hacia adelante (A); 20 veces.

Martes (dos sesiones)

De 9 a 12: Entrenamiento físico y práctica del servicio y de su devolución.

7.2 km de trote rápido.

25 veces 30 metros hacia adelante, con saltos levantando alto las rodillas (B)

25 veces 30 metros de saltos de rana (saltos en cuclillas, hacia adelante, C)
De 15 a 18:30; Práctica técnica y 25 series de rápidos levantamientos de pesas de 20 kg sobre la cabeza (D), cinco veces en sucesión.

Miércoles (dos sesiones)

De 9 a 12: Entrenamiento físico y natación.

8 km de trote rápido.

Recorrer 100 metros con saltos laterales, flexionando las rodillas; 25 veces.

Natación, 1000 metros con estilo libre.

De 15 a 18: Práctica técnica, con 30 minutos de práctica del servicio.

Jueves (dos sesiones)

De 9 a 12: Entrenamiento físico y 60 minutos de práctica del servicio. 9.2 km de trote rápido.

De 15 a 19: Práctica técnica y entrenamiento con pesas; 30 veces, series de elevaciones sobre la cabeza, de 5 x 20 kg.

Nota de JHA. Como lo mencioné en la presentación, he traducido “energetic run” por trote rápido, pero creo que una jornada como la del miércoles aún sería muy agotadora, con trote sencillo. Acá se ve claro que nuestros jugadores no soportarían tal entrenamiento.

Viernes (dos sesiones)

De 9 a 12: Entrenamiento físico y 30 minutos de práctica del servicio.

Trote, 12 km.

De 16 a 19: Práctica técnica.

Sábado

De 9 a 12: Entrenamiento físico.

Carrera rápida en subida, 200 metros en
Saltos laterales (diagonal), 100 metros en
Saltos subiendo escalas, 40 gradas, en
en la izquierda).

rampa, con elevación de rodillas.

rampa, flexionando las rodillas (E).

pata sola (20 veces en la pierna derecha y 20

Saltos en cuclillas, subiendo escalas, 40

gradas; 15 veces.

Levantamiento de pesas de 30 kg sobre la cabeza, rápidamente cinco veces en sucesión, 20 series.

Nota de JHA. Creo que en la figura existe un error, pues el jugador tendría que cambiar de dirección en pleno salto. Me parece que el ejercicio es un salto en diagonal a la izquierda, uno a la derecha, uno a la izquierda, etc.

3.2 El segundo ciclo

El segundo ciclo es de dos o tres semanas de duración. Tanto el entrenamiento físico como el técnico se llevan a cabo en este período.

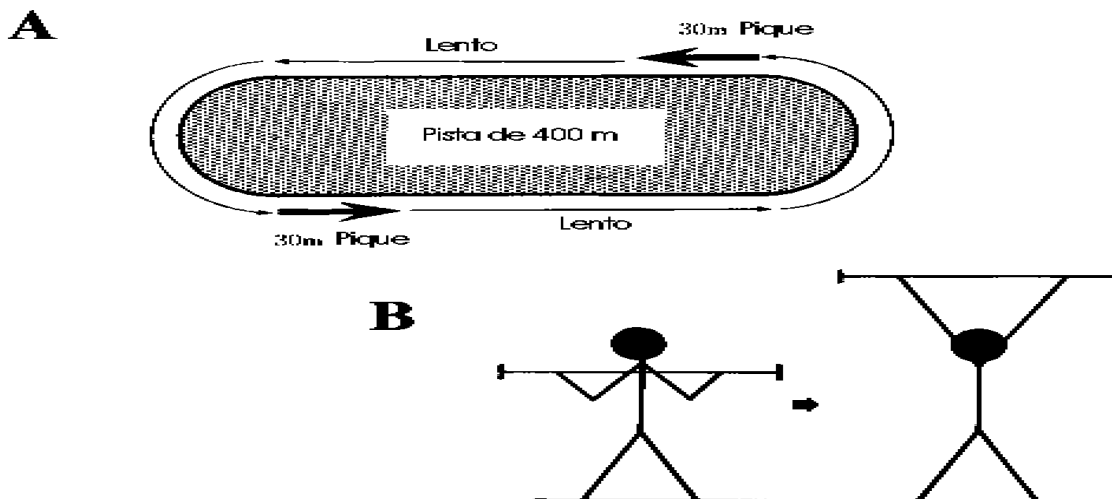
Mientras el entrenamiento físico en el primer ciclo se caracteriza por recuperar las condiciones físicas de los jugadores, al nivel del año anterior, el correspondiente a este ciclo se caracteriza por el desarrollo explosivo de la potencia y el aumento de la fortaleza del brazo del jugador, con ejercicios especiales. La meta es a sobrepasar las marcas personales del año anterior, o sea los tiempos de carrera de 100 m, 200 m, 400 m y 800 m del año anterior, por el entrenamiento físico. La tarea a lo largo de todo el entrenamiento en este ciclo es desarrollar la flexibilidad y movilidad de articulaciones, por el entrenamiento.

El ejercicio de los principales elementos técnicos comenzará por la práctica técnica. La meta es ejecutar las técnicas de los golpes con los cuales se consiguen los puntos –golpe de topspin por el derecho, golpe rápido de topspin por el derecho, re-topspin por el derecho sobre la mesa, contragolpe rápido de revés, etc., para definir una secuencia– y lograr mayor efectividad en los golpes de muñeca, tanto por el derecho como por el revés.

Los ejercicios con multibolas se llevan a cabo tres o cuatro veces por semana, con 100, 150, 200 bolas y se repiten los ejercicios 5, 8, 10, 12 veces. El entrenador envía 100, 150 o 200 bolas a uno o dos jugadores.

El segundo ciclo del primer período de preparación coincide con el primer campo de entrenamiento en Hungría, en el cual el entrenamiento y las prácticas se ejecutan con aumento en las cargas.

3.2.1 La primera semana (17 sesiones)



Lunes

De 10 a 12: Entrenamiento físico y 60 minutos de práctica del servicio.

Trote de 4.8 km, pero con piques de 30 m, dos veces en cada vuelta a la pista, como se muestra en la figura A. Esto se conoce como el método Fartleck

(Nota JHA: Entrenamiento a intervalos).

Salto en cuclillas, hacia adelante, 50 metros, 8 veces.

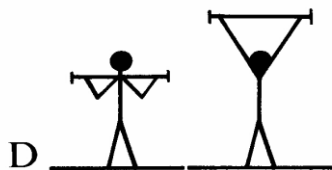
Sostener en ambas manos mancuernas de dos 2 kg, a ambos lados del cuerpo, mientras se está en posición de pies. Rápidamente levantarlas sobre la cabeza, como se muestra en la figura B, cinco veces, 20 series.

De 15 a 19: Práctica técnica.

Nota de JHA. Hay un error en la figura B, pues es la misma de un ejercicio anterior. Del texto no se desprende si las pesas se llevan directamente hacia arriba, si lo hacen extendiendo los brazos hacia el frente, o si se hace como el primer ejercicio de la figura D.



Como partida para la preparación para las competencias nacionales e internacionales, la práctica de los más importantes elementos técnicos será la parte principal.



Martes

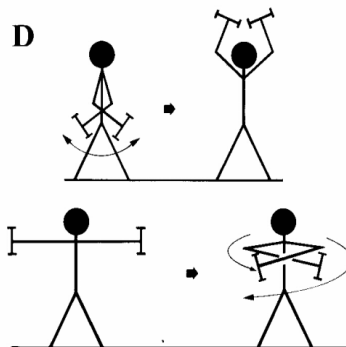
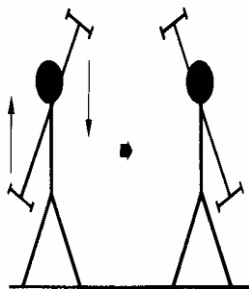
De 7 a 7:50: Trote de 5.6 km con cuatro piques de 30 m, en cada vuelta a una pista de 400 m.

De 9:30 a 12:30: Práctica técnica.

De 15:30 a 19: Práctica técnica y entrenamiento Ejercicio de fortalecimiento del brazo. Sostener mancuernas de 2 kg en cada mano, y levantar una sobre la cabeza, con el brazo estirado, y el otro también estirado, en el lado del cuerpo, como se muestra en la figura C. Rápidamente alternar las posiciones de los brazos, cinco veces en sucesión; 25 series.

De 20:30 a 22: práctica del servicio y de su devolución.

C



Miércoles

De 7 a 7:50: Trote, 6 km con cuatro piques de 30 m en cada vuelta a la pista.

De 9:30 a 12:30: Práctica técnica.

De 15:30 a 19: Práctica técnica.

De 20:30 a 22: Práctica del servicio y de su devolución.

Jueves

De 9:30 a 11: Carrera y natación. 6.8 km de trote con cuatro piques de 30 m en cada vuelta a la pista.

Carrera de 200 metros en parejas; deben recorrerse dentro de 30 segundos, 10 veces.

De 15:30 a 19: Práctica técnica y entrenamiento físico para la fortaleza del músculo del brazo, con mancuernas de 2 kg: 30 x 5.

De 21 a 22: Práctica técnica (el servicio y su devolución).

Viernes

De 7 a 8: Examen médico y control del peso, pulso, presión sanguínea, examen de orina, medida del tiempo de reacción

De 9:30 a 12: Práctica técnica; primero la práctica del servicio y luego, la de su devolución.

De 15:30 a 18: Práctica técnica (partidos de sencillos y de dobles).

Sábado

De 9 a 11: Práctica técnica.

De 11:15 a 12, trote de 8 km, con dos piques de 30 m en cada ronda de la pista.

Entrenamiento del músculo del brazo, con mancuernas de 2 kg, de dos maneras (ver figura D); 20 x 8.

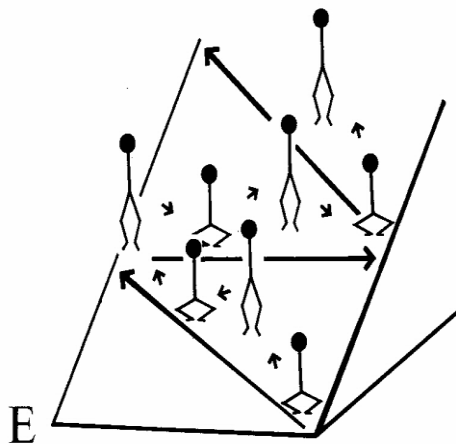
3.2.2 La segunda semana (18 sesiones)

Lunes

9:30 a 12: Dos prácticas técnicas de 60 minutos cada una, y trote de 4.8 km, con cuatro piques de 30 metros en cada vuelta de la pista.

15 a 18:30: Práctica técnica.

20:30 a 22: Práctica del servicio y de su devolución.



Martes

7 a 7:50: Carrera de cien metros; últimos 50 metros con velocidad máxima . 12 veces.

9:30 a 12:30: Práctica técnica.

15 a 19: Práctica, partidos de sencillos y dobles, con tareas tácticas.

Entrenamiento del músculo del brazo, con mancuernas de 2 kg, 20 x 10.

Salto sobre los separadores, 15 x 10.
20:30 a 22: Práctica del servicio y de su devolución.

Miércoles

7 a 7:50: Carrera de cien metros; últimos 50 metros con velocidad máxima. 15 veces.
9:30 a 12:30 Práctica técnica.
15 a 19: Práctica técnica, partidos.
20:30 a 22:30 Práctica técnica, partidos.

Jueves

10 a 11:30: Entrenamiento físico y natación.
Carrera de 200 metros, con velocidad máxima.
Después de la carrera, descanso de cinco minutos; cada carrera debe hacerse dentro de 30 segundos. 25 veces.
Saltos en cuclillas, en escalas, dos pasos hacia arriba y uno hacia abajo, continuamente. 20 escalones seguidos; 12 veces.
Natación, 800 metros estilo libre, y masajes.
15 a 18:30: Práctica técnica y el servicio.
20:30 a 22: Práctica técnica: partidos de sencillos.

Viernes

7 a 8: Examen médico.
9 a 12: Práctica técnica; comprobación de la condición física, después de una práctica de 5 minutos con multibolas. El chequeo será hecho dos veces, después de cada cinco minutos.
16 a 19: Práctica técnica: partidos de sencillos y dobles, con tareas tácticas. Sombras del topspin por el derecho, con una pesa de 2 kg; 10 x 30 segundos.
21 a 22: Práctica técnica, incluyendo el servicio.

Sábado

9 a 12: Carrera y práctica técnica (dos prácticas de 60 minutos).
Carreras de 100, 200, 400 y 800 metros, dentro de los tiempos especificados. 2 x 100 metros (13 seg.), 2 x 200 metros (25 s), 2 x 400 metros (60 a 70 s) y uno de 800 metros (140 a 150 s).

3.3 El tercer ciclo

El tercer ciclo es de unas cinco semanas de duración. Este es un período justamente antes del comienzo de una nueva temporada de tenis de mesa. Es importante, tanto para los jugadores como para el entrenador o el director técnico, lograr buenos resultados en el comienzo de una nueva temporada. Si los jugadores se desempeñan bien en el comienzo de la temporada, pueden lograr extraanimación y motivación y podrán ser capaces de jugar mejor –mejor de lo esperado– a lo largo de toda la temporada. La obtención de buenos resultados en el partido inicial de la temporada puede ser el más rápido y más efectivo modo de que mejoren los jugadores en un período de tiempo más corto; por esta razón, también es valioso, prepararse especialmente para el comienzo de la nueva temporada, y esto es hecho en este ciclo. El tercer ciclo puede caracterizarse como una directa preparación para el comienzo de una nueva temporada, o competencia local o internacional.

El propósito del entrenamiento en este ciclo es diferente de los objetivos de los anteriores ciclos. En el primer ciclo, el propósito del entrenamiento es hacer que los jugadores

recuperen las condiciones físicas del año anterior. En el segundo ciclo, la meta del entrenamiento es obtener más potencia y fortaleza, y mejor técnica, por medio de entrenamientos y prácticas fuertes. En el tercer ciclo, el principal propósito de las prácticas o los entrenamientos es llevar a los jugadores a unas condiciones tales que puedan entrar en la competencia –el principio de una larga temporada–, con buena forma y buenas condiciones físicas. Para aumentar el aguante de los jugadores, se reduce gradualmente la carga de la práctica o del entrenamiento.

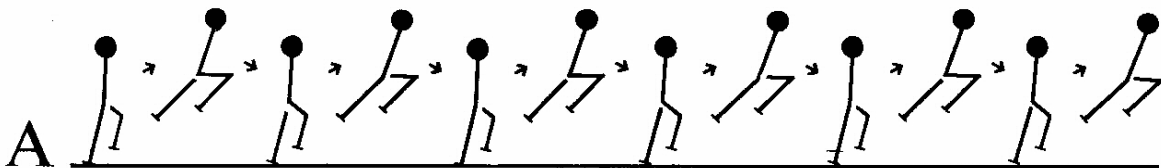
Las tareas básicas del entrenamiento físico en este ciclo son el desarrollo de la rapidez y la mejoría de la potencia explosiva. La rapidez en los movimientos se desarrolla principalmente con piques de corta distancia, y el mejoramiento de la potencia explosiva, por medio de ejercicios del tipo de competencia y juegos de sombras (movimientos del brazo) con raquetas pesadas de 1 kg, 0.8 kg o 0.5 kg. En el juego de sombras con raquetas pesadas, el brazo debe moverse precisa y rápidamente, como si se realizase en la mesa, con una bola.

La principal parte de la práctica técnica se caracteriza por ejercicios del tipo de las competencias y partidos de sencillos y dobles (práctica) con tareas tácticas. Voy a aclarar un poco esto último. Todos los jugadores tienen puntos fuertes y puntos débiles, los cuales pueden ser diferentes de jugador a jugador, pero la meta del entrenamiento o de la práctica es la misma para todos los jugadores, o sea hacer que los puntos fuertes lo sean más, y mejorar los puntos débiles. El entrenador da tareas tácticas específicas, que cada jugador debe lograr, y éste trabaja en ellas, en su práctica. El jugador puede ser capaz de hacerlo bien en la práctica, pero esto no suficiente; lo importante es si puede hacerlo bien en la competencia. Si un jugador no puede hacerlo en los partidos, no importa nada si puede hacerlo bien en las prácticas. Para evaluar el progreso de los jugadores, se juegan partidos tácticos, cuyo propósito no es sólo ganar. A los jugadores se les pide que muestren progresos en las tareas tácticas en partidos. Acá denomino estos partidos como "partidos con tareas tácticas".

El carácter de los ejercicios en este ciclo es también diferente (de los otros ciclos). La duración de los ejercicios es típicamente más corta, de 3 a 5 minutos, y son hechos principalmente con intensidad del 80 a 90 por ciento; los ejercicios a plena carga –ejercicios con máxima carga– son hechos únicamente dos o tres veces por semana, por ejemplo en martes, miércoles y jueves.

La naturaleza de los ejercicios con multibolas también cambia un poco. Se utilizan menos bolas y el número de repeticiones se reduce. Un ejemplo típico es emplear 80 bolas y jugar cuatro a cinco minutos cada vez; su frecuencia se reduce también. Los ejercicios con multibolas son hechos tres veces por semana.

3.3.1 Primera semana (10 sesiones)



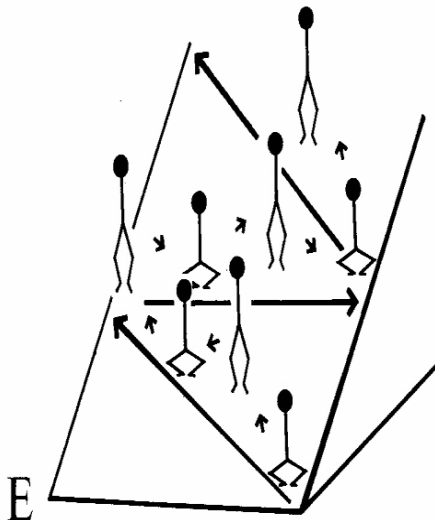
Lunes

9 a 11:30 Entrenamiento físico. 60 minutos de práctica del servicio y de su devolución. Trote de 1 200 m. Pique de 50 metros, 20 veces; después de cada 5 piques, un descanso de 3 minutos.

Martes

8 a 12 Práctica técnica.

15 a 19 Práctica técnica, partidos de sencillos y de dobles, y sombras del golpe de topspin por el derecho, con una mancuerna de 2 kg, 25 x 5 veces. (Sostener una mancuerna de 2 kg en el brazo de la raqueta; adoptar la posición de ejecución, y llevar el brazo sobre la cabeza, con el movimiento del golpe de topspin por el derecho, cinco veces en sucesión. Repetir 25 veces).



Miércoles

9 a 12 Entrenamiento físico, y práctica técnica, incluyendo 40 minutos de práctica del servicio.

Trote de 800 m; piques de 50 m, subiendo en pendiente, 25 veces.

Saltos laterales, 20 m en zigzag (izquierda-derecha-izquierda-derecha...), elevando las rodillas, como se muestra en la figura (A); 25 veces.

15 a 19 Práctica técnica.

Jueves

8 a 12 Práctica técnica.

16 a 19 Práctica técnica, partidos, y sombras del golpe de topspin por el derecho, con una mancuerna de 2 kg, 20 x 5.

Viernes

8 a 9 Examen médico.

9 a 12 Práctica técnica; la primera parte es la práctica del servicio y de su devolución.

16 a 18:30 Práctica técnica y partidos (sencillos y dobles).

Sábado

8 a 12 Práctica técnica. La parte principal es de partidos por equipos.

Saltos laterales –de izquierda a derecha– en las puntas de los pies, continuamente. A una señal (del entrenador o de cualquier persona), piques hacia adelante, 50 metros, 30 veces.

3.3.2 Segunda semana (10 sesiones)

Lunes

9 a 12 Práctica técnica con el servicio. (Hasta esta semana el propósito de la práctica del servicio era hacer que este fuera más potente. En esta práctica, el servicio es considerado como un medio efectivo para tomar la iniciativa en el juego. Acá el servicio se sigue con golpes, como en la competencia. El propósito es tomar la iniciativa del juego, al servir. En mi anterior artículo "TEORÍA DE LAS TÁCTICAS" presenté muchos de tales ejercicios. Los lectores interesados pueden consultar esos artículos).

15 a 18:30 Práctica técnica. Trote de 30 metros, y luego pique de 30 metros, y repetir esta secuencia lento-rápido, 20 veces. Saltos en cuclillas, 50 metros; 10 veces.

Martes

8 a 12 Práctica técnica con el servicio.

15 a 19 Práctica técnica, incluyendo partidos de sencillos y de dobles. Sombras del golpe de topspin por el derecho, con una mancuerna de 2 kg; 20 x 8.

Miércoles

9 a 12 Entrenamiento físico, y práctica del servicio y de su devolución. 800 m de trote. Pique de 50 metros, subiendo en pendiente; 30 veces. Desde una postura de pies, saltos hacia adelante 50 metros, elevando las rodillas (esto no es el salto en cuclillas). En el salto en cuclillas un jugador está en cuclillas, y salta hacia adelante, mientras que en este salto adopta primero una postura de pies, y entonces salta hacia adelante, impulsándose con la flexión de las rodillas. Cuando aterrice, debe adoptar de nuevo la posición de pies, y luego saltar hacia adelante. Este proceso se repite. Los dos saltos se ilustran en el numeral 3.1.1, (número de septiembre de 1994 de Butterfly World Report.); 10 veces.

15 a 19 Práctica técnica.

Jueves

8 a 12 Práctica técnica con el servicio.

Sombras del golpe de topspin por el derecho, con mancuerna de 2 kg; 15 x 8.

Tarde: descanso (no entrenamiento o práctica).

Viernes

8 a 9 Examen médico.

9 a 12 Práctica técnica con el servicio.

16 a 18:30 Práctica técnica y partidos.

Sábado

9 a 12 Práctica técnica y carrera. La carrera es en la forma normal: 50 metros, 3 veces; 60 metros, 3 veces, y una de 100 metros. Cronometrar el tiempo de carrera.

3.3.3 Tercera semana (10 sesiones)

Lunes

9 a 12 Práctica técnica, incluyendo 30 minutos de práctica del servicio.

16 a 17:30 Entrenamiento físico. Trote de 1 200 m, piques de 30 metros, desde la posición de rodillas, 25 veces, y sombras del golpe de topspin por el derecho, con raqueta de 1 kg de peso (movimientos de 30 segundos, continuamente, y repetirlos 15 veces).

Martes

8 a 12 Práctica técnica con el servicio.

15 a 19 Práctica técnica; partidos de sencillos y de dobles.
Sombras del topspin por el derecho, con raqueta de 1 kg; seis movimientos cada vez, y repetir 20 veces.

Miércoles

8 a 12 Práctica técnica y carrera. De la postura con las rodillas flexionadas un poco; piques hacia adelante o hacia atrás (!), luego de señales. El entrenador utiliza un pito; cuando pita una vez, los jugadores deben correr hacia adelante, y cuando lo hace dos veces, hacia atrás. Las señales pueden darse mientras están en carrera. Cuando se ejecuten los piques hacia atrás, la cabeza no debe girarse hacia atrás; se debe mantener la cara hacia adelante: 30 x 30 metros.

15 a 18 Práctica técnica, incluyendo una práctica del servicio de 30 minutos.

Jueves

8 a 12 Práctica técnica, incluyendo 60 minutos de práctica del servicio. La práctica termina con sombras del golpe de topspin por el derecho, con una raqueta de 2 kg. Esto es hecho después de un descanso de 20 minutos.

Viernes

8 a 9 Examen médico.

9 a 12 Práctica técnica.

15 a 18 Práctica técnica con el servicio.

Sábado

9 a 12 Práctica técnica y carreras. Saltos laterales –de izquierda a derecha–, en las puntas de los pies. A una señal repentina, piques hacia adelante 10 metros; 25 veces.

3.3.4 Cuarta semana (8 sesiones)

Lunes

9 a 12 Práctica técnica y práctica física.

Piques de 30 metros a partir de una postura con las rodillas flexionadas; 25 veces. Cinco sombras del golpe de topspin por el derecho, con una raqueta de 0.5 kg. El último movimiento del brazo debe ser el de un topspin definitivo, o sea, el de un topspin potente, con el cual se pretende terminar una secuencia, 25 veces.

Martes

9 a 12 Práctica técnica. La primera parte es una práctica de 60 minutos, del servicio y de su devolución.

15 a 18 Práctica técnica, incluyendo partidos de equipos. Sombras del golpe de topspin por el derecho, con una raqueta de 0.5 kg; 20 x 5 (veinte series de 5 movimientos).

Miércoles

9 a 12 Entrenamiento físico y práctica del servicio. Saltos laterales en las puntas de los pies y a una señal, piques de 30 metros hacia adelante; 25 veces.

15 a 18 Práctica técnica; partidos de sencillos y de dobles, con tareas tácticas.

Jueves

9 a 11:30 Práctica técnica y sombras del golpe de topspin por el derecho, con raqueta de 0.5 kg (15 series de cinco movimientos).

Viernes

8 a 9 Examen médico.

9 a 12:30 Práctica técnica con el servicio.

Sábado

9 a 12 Prácticas técnica y física. Saltos laterales, de izquierda a derecha, en las puntas de los pies. A una señal, piques hacia adelante, 10 metros. 20 veces.

3.3.5 Quinta semana (6 sesiones)

Lunes

9 a 12 Prácticas técnica y física. Saltos laterales, de izquierda a derecha, en las puntas de los pies, y a una señal, correr hacia la mesa a toda velocidad, como se muestra en la figura A (este ejercicio es diferente de uno similar que fue ejecutado la última semana, en cual se corrió hacia adelante una cierta distancia; esta vez, el jugador debe detenerse en la mesa, luego de un pique a toda velocidad); 15 veces. Saltos en cuclillas alrededor de una mesa, 30 segundos; 15 veces.

Martes

9 a 11:30 Práctica técnica con el servicio.

16 a 19 Práctica técnica: partidos de sencillos y de dobles, con tareas tácticas.

Sombras del golpe de topspin por el derecho, con raqueta de 0.5 kg; 20 series de 3 movimientos.

Miércoles

16 a 19 Prácticas técnica y física. Saltos laterales, de puntas de los pies, y a una señal, pique hacia la mesa, a toda

izquierda a derecha, en las velocidades; 15 veces.

Jueves

8 a 9 Examen médico.

9 a 12 Práctica técnica; la primera parte es de servicios y de posición de pies, a una señal, piques hacia adelante, 10

su devolución. De la metros; 15 veces.

Viernes

Práctica técnica con el servicio. La duración de la práctica es la misma que la duración de un partido.

Sábado y domingo: Competición, el primer partido de la temporada.

4. EL PRIMER PERÍODO DE COMPETENCIAS

En este capítulo voy tratar acerca del trabajo complejo del entrenador, en el primer período competencias, el cual comprende desde el comienzo de las competencias hasta las navidades.

Nota de JHA. El autor se refiere a las competencias en Europa, que comienzan después del verano, a diferencia de nuestros países en que lo hacen en enero.

Debo decir que el trabajo del entrenador es más difícil, en comparación con el primer período de preparación. El entrenador no recibe críticas si los jugadores obtienen buenos resultados, o se desempeñan en los partidos como se espera; en este caso no existen problemas. Cuando los jugadores no logran hacer lo que se esperaba de ellos, en las competencias en esta etapa de la temporada, puede que algunos entrenadores sientan temor de ser criticados por los resultados en las competencias. Esto pasa a menudo con los entrenadores novatos o menos experimentados. Debo decirles a estos entrenadores que recuerden que la preparación es un largo proceso que concluirá al final de la temporada, y el trabajo del entrenador sólo puede evaluarse al final de este período. Si el entrenador está demasiado preocupado acerca de los resultados de la competencia, en esta etapa, la preparación planeada tal vez no continúe apropiadamente, y el entrenador puede terminar la temporada con resultados insatisfactorios. Lo que el entrenador debe hacer ahora es proceder a la preparación, considerando los resultados de la competencia.

Como lo describí en el artículo anterior, los jugadores son conducidos a conseguir la forma en el tercer ciclo del primer período de preparación. Esto se logra en este período. En la primera parte de este período, los jugadores son guiados a adquirir la forma (buena forma). Luego, en la segunda parte de este período, son guiados a adquirir la estabilización de la buena forma. Esto se continúa a lo largo de toda la temporada, en varios aspectos técnicos. Cuando los jugadores obtienen buena forma para todas las técnicas, estable y constantemente, se dice que los jugadores han obtenido LA FORMA MÁXIMA (pico). La situación ideal es que los jugadores mantengan la forma pico por un largo período de tiempo, 3 a 4 meses por ejemplo. Infortunadamente, esto es una cosa supremamente difícil de lograr, pues es bien conocido en los deportes mundiales, que un atleta no puede mantener la forma pico en períodos tan largos como 3 meses. Por tanto, **la meta del entrenador es lograr que los jugadores alcancen la forma pico para el momento de la competencia más importante, de modo que los mejores resultados se obtengan en el más importante evento de la temporada.** Cuando esto se logra, entonces los jugadores de aproximadamente las mismas habilidades están luchando, con la forma pico, por las posiciones del equipo en la más importante competencia de la temporada: el entrenador tiene el trabajo placentero y gratificante de juzgar de quiénes son las mejores formas y quién puede producir los mejores resultados en la principal competencia. **Cómo llevar a los jugadores a la forma pico, para el tiempo especificado, es la más importante tarea del entrenador, y de los jugadores.** Y en verdad, esta es una tarea muy difícil.

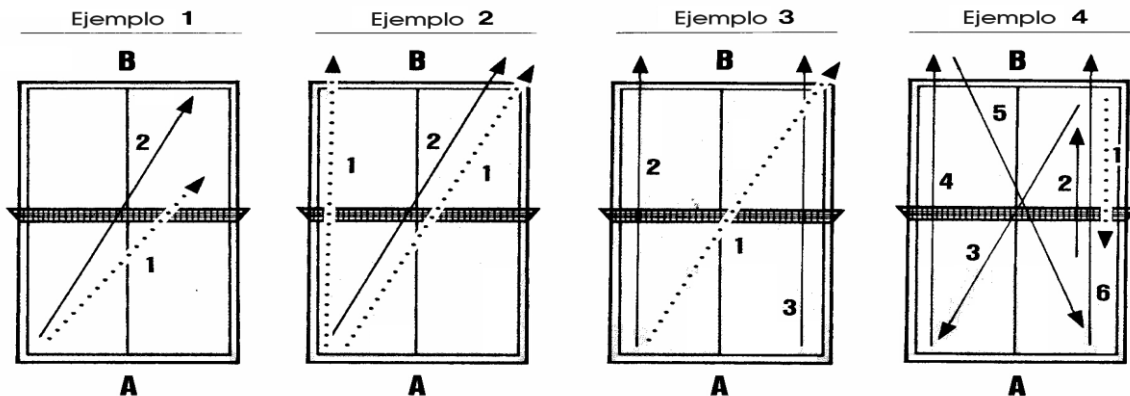
No es una fácil tarea para los jugadores el lograr sobresalientes resultados en la competencia. Tales resultados son logrados únicamente por aquellos jugadores que hayan trabajado muy fuerte y se hayan disciplinado bastante bien, preparándose satisfactoriamente tanto para la práctica como para la competencia. Pero esos son solamente una parte de los requisitos necesarios. El estilo de vida "deportivo"; una dieta bien equilibrada, de altas calorías, y un descanso apropiado en cada día, son también muy importantes. En el período de competencia en particular, los jugadores deben hacer del éxito en las competencias, su prioridad: deben tener la actitud de subordinar cada cosa en el interés del éxito en el deporte. Y el entrenador debe responder a la buena disposición de los jugadores, o más correctamente, el entrenador debe lograr la buena disposición de los jugadores.

4.1 Naturaleza de la práctica

Es deber del entrenador conocer bien a los jugadores, incluyendo sus condiciones físicas; debe supervisarlos para que lleven a cabo rigurosamente la práctica y los ejercicios asignados. Al mismo tiempo, debe ser suficientemente flexible para ajustar, y aún cambiar, la práctica, de acuerdo con la situación. Cuando un jugador comience la práctica en buenas condiciones de descanso –pulso 60 y presión sanguínea de 80 a 120, por ejemplo– será capaz de asimilar efectivamente la práctica. Cuando está cansado –el pulso demasiado rápido y la presión sanguínea demasiado alta, temprano en la mañana– no está en condiciones de hacer una práctica efectiva. No recomiendo cargar a un jugador con práctica pesada, cuando está en tales condiciones. El entrenador debe estar enterado de la condición del jugador, y debe darle a este una práctica "fácil", uno o dos días, de modo que sea capaz de restablecer las condiciones físicas requeridas. Realizar programas apropiados de práctica para los jugadores, en todas las situaciones, es otro de los deberes del entrenador.

En este período, la principal parte del entrenamiento es la práctica técnica. La naturaleza de la práctica es influenciada por la naturaleza de la competencia venidera. Cuando una competencia fuerte esté programada en el fin de semana, los jugadores deben llevar a cabo la práctica en cantidad reducida. Cuando el partido de fin de semana no es tan fuerte y la preparación para el esfuerzo no es necesaria, entonces los jugadores practican un poco en cantidad extra. Los ejercicios llevados a cabo en la práctica deben ser ajustados diariamente. Cuando la competencia esté más cercana, cada jugador practica los llamados elementos técnicos prescritos para ganar, como una parte principal de la práctica. El entrenador se los da a cada jugador, en la forma de ejercicios.

Para los lectores interesados, les presento acá varios ejercicios, que son útiles para los jugadores de todos los niveles. Pueden considerarse como elementos técnicos fundamentales para ganar. En el ejercicio, A representa al jugador que ejecuta la tarea y B, el compañero de práctica.



Ejemplo 1 (golpe de topspin por el derecho, cruzado –hacia el lado del revés–; el ataque es a partir de un servicio corto)

El jugador A envía un servicio corto por el derecho, con efecto lateral, al lado del revés del compañero de práctica B (1) el cual lo devuelve alternadamente a la esquina del revés y a la del derecho (si B lo devuelve primero hacia el lado del revés, entonces en la siguiente secuencia lo hace al lado del derecho), con corte o golpe de muñeca. El jugador A ataca la devolución con un rápido golpe de topspin por el derecho, cruzado (2). (Cuando B haga la devolución al lado del derecho, entonces A golpea un topspin recto al lado del revés de B). Luego, hasta el final de la secuencia, juego libre.

Duración de la práctica: 3 a 5 minutos.

Ejemplo 2 (ataque con golpe de re-topspin por el derecho, hacia el lado del revés; el ataque es a partir de un servicio largo)

El jugador A ejecuta un servicio largo por el derecho, con efecto lateral, alternadamente hacia al lado del derecho y el lado del revés, del compañero B (1). (Cuando una secuencia comience con el servicio hacia el lado del derecho, entonces en la secuencia siguiente el servicio es enviado al lado del revés). B lo devuelve hacia el lado del revés de A, con un golpe de topspin (lento o rápido), por el derecho. Desplazándose al lado del revés, A lo devuelve con re-topspin por el derecho, sobre la mesa, hacia el lado del revés de B (2). Luego, juego libre hasta terminar la secuencia.

Duración de la práctica: 3 a 5 minutos.

Ejemplo 3 (golpe de ataque de re-topspin por el derecho, hacia el lado del revés y el lado del derecho–, a partir de un servicio largo)

El jugador A ejecuta un servicio largo por el derecho, con efecto lateral, hacia el lado del revés del compañero B (1), el cual lo devuelve o al lado del derecho o al lado del revés, con un rápido (o lento) golpe de topspin por el derecho. A lo golpea por el derecho hacia el lado del derecho de B, con un rápido golpe de re-topspin sobre la mesa (2). B lo devuelve hacia lado del derecho de A, con un golpe re-topspin por el derecho, desde una posición un poco alejada de la mesa. A ataca por el derecho hacia el lado del revés de B, con un golpe de re-topspin sobre la mesa (3). Luego, juego libre hasta terminar la secuencia.

Duración de la práctica: 3 a 5 minutos.

Ejemplo 4 (ataque –la sexta bola– a partir de la devolución de un servicio corto)

El compañero B ejecuta un servicio corto de revés, con efecto lateral, o hacia el lado del derecho o hacia el lado del revés (1), y el jugador A lo devuelve hacia el lado del revés,

con un golpe de muñeca (2). B devuelve el tiro con un golpe cruzado (hacia el lado del revés) con un rápido contragolpe de revés (3). A golpea hacia el lado del derecho con un rápido contragolpe de revés (4), y B lo devuelve cruzado (al lado del revés) con un golpe de topspin por el derecho (5). A ataca por el derecho hacia el lado del revés de B, con un golpe de re-topspin sobre la mesa (6). Luego, juego libre, hasta terminar la secuencia.
Duración de la práctica: 5 minutos.

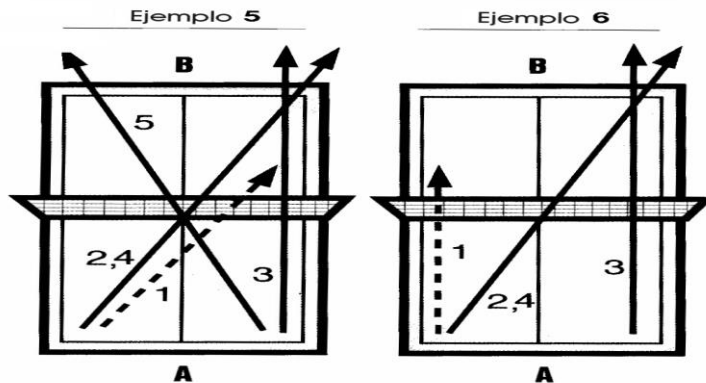
Como se puede observar, estos ejemplos son planeados de modo que ambos, el que lleva a cabo la tarea y el compañero, deben jugar arduamente. Si el compañero devolviera tiros fáciles, el jugador podría anotar un punto rápidamente, con el siguiente tiro; cuando la práctica es hecha de esta manera, no es productiva para los jugadores. El compañero debe jugar igual de duro, de modo que la devolución no sea atacada fácilmente. Para el compañero es una buena práctica la de devolver un tiro sin ser atacado fácilmente, y para el jugador es buena práctica atacar una buena devolución. Debe observarse que los ejercicios son establecidos en forma similar al juego en partidos de torneo. Soy un firme creyente de que **los ejercicios (la práctica) deberán ser lo más semejantes posible a las jugadas de los torneos.**

El entrenamiento del fortalecimiento de los elementos técnicos débiles es también una práctica diaria del programa; en general, la cantidad de tal entrenamiento no es tanta como lo fue en el primer período de preparación. En esta oportunidad se introducen nuevos elementos técnicos.

Y acá tenemos un importante asunto de la práctica con multibolas. A causa de que la intensidad de esta práctica es muy alta y se requiere un ritmo muy rápido, la práctica con multibolas debe ajustarse según lo fuerte del evento de fin de semana; si este es muy fuerte, que dura 2 o 3 días, la práctica con multibolas será realizada dos o tres veces, por ejemplo en lunes, martes y miércoles. Cuando la práctica con multibolas se lleva a cabo, recomiendo tomar un descanso de 3 a 5 minutos, cada vez que todas las bolas (100 o 200) son utilizadas.

La práctica de los servicios y de su devolución debe hacerse todos los días, en la semana antes de la competencia, aún en el día de descanso. La razón es mantener la efectividad de los golpes. Los servicios y su devolución son dos de los más importantes golpes en el tenis de mesa, y deben practicarse constantemente.

Como ya lo anoté, los ejercicios en este período son de 3 a 5 minutos de duración. Sin embargo, para la práctica de importantes elementos técnicos, tales como ejercicios de contragolpe de topspin por el derecho, cerca de la mesa, es necesario un tiempo más largo, el cual puede ser de 6 a 10 minutos. El propósito es mantener la uniformidad, y tener 'buen sentido', del contragolpe de topspin por el derecho —u otros golpes importantes. Otra meta es darle confianza y sentido de seguridad al jugador.



Voy a presentar un par de ejercicios básicos para la práctica del contragolpe de topspin por el derecho (tal vez el más importante elemento técnico en el juego de hoy en día). En estos ejercicios, el jugador (A) tiene la tarea de estar cerca de la mesa y golpear la bola en el punto más alto del rebote o tan pronto como empiece a descender del punto máximo. Cuando un tiro es hecho en el punto más alto del rebote, su margen de seguridad aumenta; el tiro golpea mejor la cancha, en el lado del contendor. Adicionalmente, le da al contendor menos tiempo para responder el tiro. Por favor, note que el jugador ataca hacia el lado del revés del contendor. **Dos fórmulas básicas para ganar un partido son golpear la bola en el punto más alto del rebote y atacar al contendor hacia el lado del revés.**

Ejemplo 5 (ataque hacia el lado del revés, a partir de un servicio corto por el derecho)

El jugador A ejecuta un servicio corto por el derecho, con efecto lateral, hacia el lado del revés o hacia el lado del derecho (1) del compañero B, el cual lo devuelve hacia el lado del revés, con un corte o golpe de muñeca. A golpea con un golpe de contratopspin por el derecho, cruzado (2), el cual lo devuelve B hacia el lado del derecho. A golpea un contratopspin por el derecho, hacia el lado del revés de B (3), el cual lo devuelve cruzado. Desplazándose hacia el lado del revés, A golpea un contratopspin por el derecho, hacia el lado del revés de B (4), el cual lo devuelve recto al lado del derecho. A ejecuta un golpe rápido por el derecho topspin cruzado hacia el lado del derecho (5). B lo devuelve hacia el lado del revés, con un re-topspin sobre la mesa. Luego, juego libre, hasta terminar la secuencia.

Duración de la práctica: 6 a 10 minutos.

Ejemplo 6 (ataque desde el lado del revés, a partir de un servicio corto por el revés)

El jugador A ejecuta un servicio corto de revés, con efecto lateral, hacia el lado del derecho del compañero B (1), el cual lo devuelve recto, con un corte o golpe de muñeca. A ejecuta un contratopspin por el derecho hacia el lado del revés de B (2), el cual lo devuelve con un golpe de bloqueo de revés hacia el lado del derecho. A ejecuta un contratopspin por el derecho hacia el lado del revés de B (3), el cual lo devuelve cruzado hacia el lado del revés. A hace un rápido contratopspin por el derecho hacia el lado del revés(4), y B lo devuelve hacia el lado del revés de A, con un golpe de bloqueo de revés, y luego, el juego es libre hasta terminar la secuencia.

Duración de la práctica: 6 a 10 minutos.

Aunque la principal parte del entrenamiento en este período es la práctica técnica, también el entrenamiento físico se lleva a cabo –dos o tres veces a la semana–, y su duración es 40 a 50 minutos, bastante corta comparada con la duración contemplada en el primer período de preparación. El principal propósito del entrenamiento físico es el aumento de la rapidez en el

juego de pies, por medio de piques de corta distancia y arranques rápidos a partir de varias posturas.

El nivel requerido de potencia explosiva no puede obtenerse por el solo juego en la mesa. Para lograr dicho nivel, se realizan sombras del movimiento del brazo, con una raqueta pesada –0.5 kg de peso–, dos veces por semana. El entrenamiento con 10 kg o 20 kg de peso será llevado a cabo una o dos veces al mes. Esta clase de entrenamiento –para aumentar la potencia y la fortaleza– es muy importante, y es absolutamente necesaria para los jugadores de topspin.

Entre todos los deportes, el tenis de mesa es único en la manera en que los torneos son realizados. El tenis de mesa es el único deporte en el mundo que requiere que los jugadores jueguen muchos partidos desde temprano en la mañana, hasta tarde en la noche, cada día, para una duración de varios días. Los tenismesistas deben entrenar de tal manera que puedan lograr buenos resultados en las competencias, y esta es la razón por la cual el entrenamiento/práctica de tenis de mesa es tan diferente a los entrenamientos de otros deportes. **El establecimiento de las cargas para la práctica debe diseñarse para que sean iguales a la cantidad que los jugadores experimentarán en los torneos.**

Cuando un jugador se lesiona, o se enferma, es incapaz de practicar o entrenar hasta que se recupere. ¿Cómo deberá practicar cuando se haya recuperado de la lesión o de la enfermedad? No recomiendo someterlos a cargas con prácticas o entrenamientos arduos, como si se quisiera recuperar, en un corto período, el tiempo perdido de práctica o de entrenamiento. Mi experiencia me enseña que esta manera de proceder no es buena. Una imposición de gradual de cargas, es mejor en tales casos.

4.2 Una semana antes de la competencia

Muchos torneos se programan en este período, en el cual se tienen torneos locales e internacionales. Los torneos son los lugares donde los jugadores luchan con los demás, con sus habilidades. Los jugadores tratan de lograr lo máximo para obtener buenos resultados. Los torneos también son, en un sentido, el momento del examen. Sólo muy pocas personas conocen la dureza del entrenamiento, pero la gente y el público evalúan a los jugadores, y al entrenador, por los resultados en los torneos. En este sentido también, es importante que los jugadores se desempeñen bien en los torneos.

Con el fin de que los jugadores logren buenos resultados en un torneo, el más importante factor es unas semanas práctica o de entrenamiento, justo antes del torneo, es decir la práctica o el entrenamiento de la semana, cuando el torneo está programado en el fin de semana. En esta sección voy a describir algunos puntos para considerar al ejecutar el programa de la práctica para la semana del torneo.

El entrenador no debe sobreentrenar a los jugadores; estos deben entrar al torneo en buenas condiciones. Cuando están sobreentrenados, pueden estar tan fatigados que son incapaces de jugar bien en los partidos. Esto debe evitarse; el entrenador debe reducir la carga de práctica o de entrenamiento, y al mismo tiempo, debe dar la práctica y el entrenamiento necesarios.

El grado de la carga del entrenamiento técnico y físico en **un programa de práctica de una semana, siempre depende de lo agotador que sea la competencia en el fin de semana.** El número de prácticas llevadas a cabo en una semana es generalmente entre 6 y 10; cuando la competencia del fin de semana no es tan fuerte, es 8 o 10, y cuando la competencia es fuerte, es menos –5 o 6. En adición a la reducida cantidad de práctica, es necesario practicar con máxima carga una vez o dos veces una semana, generalmente en martes y miércoles. En el día anterior a la competencia, deberá tenerse una práctica técnica "fácil", de 90 a 120 minutos de duración.

El estado mental de los jugadores tiene una gran influencia en la efectividad de la práctica o el entrenamiento. Cuando un jugador ejecuta ejercicios (entrena) con la voluntad de ganar, desarrolla la habilidad de concentrarse, y construye la adecuada propia confianza. El entrenador debe hacer que el estado mental de los jugadores aumente bastante, con miras al torneo.

Un trabajo muy importante de un entrenador es reducir el temor de los jugadores. Antes de una competencia, los jugadores se ponen nerviosos; siempre desarrollan temores y preocupaciones acerca de los partidos. "¡Mi golpe de topspin por el derecho no es consistente! ¡Estoy muy débil! ¡Voy a perder el partido!" dicen algunos de los jugadores. El entrenador debe escucharlos con una actitud calmada y de comprensión, y conversar con ellos, para reducir, o eliminar, sus ansiedades y temores.

Todos los jugadores son diferentes. El programa para la práctica o el entrenamiento debe ser elaborado para cada el jugador, teniendo en cuenta su individualidad:

- Se tiene el tipo a quien una carga pesada en la semana de la competencia produce negativos resultados; este tipo deberá tener ligera práctica. Por supuesto, practicará, pero no arduamente.
- También está el tipo a quien la reducida práctica produce negativos resultados. Para este tipo, la reducida práctica deberá hacerse dos semanas antes de la competencia, y en la semana de competencia, debe practicar con incrementada intensidad. Magos y Klampar son jugadores de este tipo.

Para la mayoría de los jugadores les reduzco la carga antes de la competencia. Más tarde presentaré ejemplos de los programas de práctica de la semana del torneo. En este corto período, el entrenador debiera asegurarse de que, además de la carga apropiada, los jugadores estén en buena forma, frescos y plenos de vitalidad, y estén de buen talante para la competencia. Esto será hecho sólo si la cantidad de práctica es reducida satisfactoriamente, al considerar la individualidad de los jugadores. Sí, esta es una tarea muy difícil, en verdad. Con el fin de encontrar las apropiadas cantidad e intensidad de la práctica antes de la competencia, el entrenador necesita 1 o 2 años de experiencia.

Para que la práctica en la semana del torneo sea exitosa, el entrenador debe conocer bien a los jugadores, en varios aspectos. Especialmente en la semana de competencia, el entrenador debe conocer acerca de los jugadores tanto como sea posible, como si fuera el padre. Con la ayuda de informaciones tales como estas, el entrenador es capaz de determinar para ellos, buenos programas para la semana.

Los equipos utilizados en los torneos son determinados por los organizadores, y por tanto, pueden ser diferentes para los torneos; tales equipos son anunciados de antemano. . Es conocido que el jugador es influenciado por el equipo, y un método de práctica muy útil, que

ayuda a que los jugadores obtengan buenos resultados en el torneo es permitir que practiquen en las condiciones del torneo –la misma mesa, la misma malla, la misma bola, el mismo piso, antes de la competencia. Varias veces tuve que cambiar el equipo –mesa, malla, bola– en casa, por los del torneo, dos semanas antes de la competencia, para que los jugadores pudieran acostumbrarse a las condiciones del torneo. Cuando diferentes equipos son usados, los jugadores deben hacer los necesarios ajustes; esto toma tiempo. Es mejor si los ajustes se hacen en el entrenamiento en casa, antes del torneo.

Cuando el entrenador conoce el estilo del contendor de antemano, –su juego, los cauchos y tácticas que emplea– entonces puede preparar un programa especial para el jugador. El entrenador puede hacer que el jugador practique en el entrenamiento con otro jugador cuyo estilo sea similar al del contendor. El grado de preparación puede comprobarse por sus partidos de práctica; igual que en una representación teatral, bajo la dirección de un director, los actores y actrices repiten el mismo acto una y otra vez hasta que lo ejecuten perfectamente, antes de que la función se presente públicamente, el jugador repite el mismo esquema una y otra vez, hasta que lo domine. Esto puede ser hecho con muchos ejercicios hasta que el jugador aprenda a jugar contra el contendor. Esta es una manera muy efectiva de preparación.

¿Qué puede el entrenador hacer cuando ninguno de sus jugadores juega en forma similar al contendor? El entrenador puede solicitarle a un compañero de práctica que juegue en forma similar al contendor, en ciertos golpes o tácticas. O el entrenador mismo debe adoptar este papel y darle al jugador la práctica. Tal vez esto es lo mejor que puede hacer bajo condiciones normales, y puede ser muy difícil hacer más que eso. Sólo para información, presentaré un par de ejemplos hechos en tales situaciones, al más alto nivel en el mundo.

A mediados de la década del 70, China introdujo un nuevo elemento técnico y sorprendió al mundo del tenis de mesa; se trataba de un nuevo juego de defensa, desconocido en el mundo. Los chinos defensivos con corte, empleaban raquetas con un caucho “pegajoso” en un lado y uno de puntos largos en el otro, y cambiaban de lado de golpeo a voluntad, durante el juego. Producían tiros enteramente diferentes, con el mismo movimiento, al cambiar de lados de golpeo de la raqueta. El llamado “jugar cambiando de lados de la raqueta” (twiddling) producía pánico en el mundo, a finales de la década de los 70. Sabía que tenía que derrotar a tales jugadores, para vencer a la China. ¿Qué hice? Convertí a uno de nuestros jugadores en uno que cambiara de lados de golpeo. Kreisz era un jugador atacante, pero se cambió a defensivo. (Como se sabe, yo era un jugador defensivo). Kreisz utilizaba en su raqueta un caucho “pegajoso” y uno de puntos largos, y cambiaba de lados de golpeo de la raqueta, durante el juego. Habiendo sido originalmente un jugador atacante, tenía un excelente contraataque. En la preparación para los campeonatos mundiales de 1979, en Pyongyang, hice que Jonyer, Klampar y Gergely practicaran contra él, reiteradamente. En el campo de entrenamiento, nuestros los jugadores se prepararon completamente contra los cortadores chinos. Al final de la preparación, nuestros los jugadores no les tenían ningún temor a los defensas chinos. No solamente no les tuvieron temor a los cortadores chinos, sino que comenzaron a decir que les gustaría jugar contra ellos –los chinos más temidos en Europa– en los venideros campeonatos mundiales. Llevé a Kreisz a Pyongyang y nuestros jugadores continuaron practicando con él, y gradualmente, mejoraron la confianza. Aunque el resto de Europa le tenía mucho temor a China, nosotros no le teníamos ninguno. Y nuestro equipo quedó campeón mundial, venciendo dos veces al equipo chino, una en la competencia por grupos y nuevamente en la final. La preparación satisfactoria con respecto a los chinos defensivos, con cambio de lados de golpeo, les dio a nuestros los jugadores confianza, ¡no solamente hacia esos jugadores defensivos sino también hacia todos los otros chinos! (Por

supuesto, hubo otro factor. Nuestros jugadores introdujeron un nuevo elemento técnico –el golpe ataque con topspin de revés–, y lo practicaron completamente durante la preparación. Puesto que ambos factores fueron el producto de la preparación, es correcto afirmar que Hungría venció a China por la preparación realizada. Tal vez este es el mejor ejemplo que puedo recordar, para ilustrar la importancia de la preparación).

Hungría no es el único país que ha realizado este tipo de preparación, pues China ha hecho lo mismo. En la década de los 80, observé que habían creado jugadores del tipo de juego de los húngaros, igual a como yo había creado jugadores defensivos, del tipo de los jugadores defensivos chinos, para la preparación de los campeonatos mundiales de Pyongyang. ¡Tales chinos jugaban exactamente como los jugadores húngaros! Y todos eran muy buenos jugadores. China los llevó a los torneos, con el equipo, y los jugadores chinos practicaban con ellos todo el tiempo.

Hasta ahora he tratado acerca de la práctica en la semana de torneo. Lo que voy a mencionar acá se aplica, no solamente a este período sino también a lo largo de toda la temporada. **Los programas de práctica o de entrenamiento deben cambiarse constantemente. Son cambiados hacia tipos de competencia más fuertes, continuamente.** El entrenador debe darles a los jugadores nuevas metas y tareas para cada competencia, y los jugadores deben dar sus respuestas en todos los partidos. El entrenador debe analizar los partidos cuidadosamente; debe observar cómo los jugadores cumplieron con sus tareas en los partidos. Al tener en cuenta los análisis de los partidos, el entrenador elabora los siguientes programas para la práctica o el entrenamiento, para los jugadores.

4.3 En el sitio del torneo

Un torneo es a los jugadores como un examen es a los estudiantes. Igual que los estudiantes tratan de obtener tan buenos resultados como sea posible, en los exámenes, con el conocimiento obtenido en sus estudios, los jugadores tratan de lograr los mejores resultados posibles en los torneos, con la técnica obtenida por la práctica y el entrenamiento. Es muy importante que los jugadores se desempeñen bien en los torneos. Para el público general, y los medios de comunicación, los resultados en los torneos son la fuente mayor de información para juzgar y evaluar los jugadores. Si se desempeñan bien en los torneos, los jugadores también reciben gran reconocimiento del público.

El entrenador va a los torneos con los jugadores, y su principal trabajo allí es ayudar a éstos, de modo que sean capaces de lograr resultados tan buenos como sea posible; hace todo lo que puede para ayudar a los jugadores. Existen bastantes cosas que los entrenadores deben hacer en los torneos. Sin embargo, no es el propósito de este artículo describir en detalle el trabajo del entrenador en el sitio del torneo. Acá voy a mencionar las cosas que el entrenador debe hacer en el sitio del torneo, como parte de la preparación.

Cuando el equipo llegue al sitio del torneo, el entrenador debe llevar a los jugadores a la sala –la sala donde se jugarán los partidos– y hacer que practiquen allí, antes de que el torneo comience. Usualmente los organizadores del torneo preparan una sala de práctica en la cual los jugadores pueden realizar las prácticas, pero aunque las mesas en la sala de juego y las de la sala de prácticas sean de la misma marca, usualmente estas últimas son usadas, mientras que las de la sala de juego son nuevas. Bastante a menudo, los pisos de ambas salas son diferentes. Las nuevas mesas son influenciadas más por el efecto, y el piso afecta

los movimientos de los jugadores. Antes de que comience el torneo, el entrenador debe permitir que los jugadores hagan los ajustes finales, jugando en la sala. Esto puede parecer sin sentido, pero estoy convencido de que la práctica en la sala ayuda a los jugadores más que simplemente lograr que se acostumbren a la sala; creo que también ayuda psicológicamente a los jugadores. Siempre llevo a los jugadores a la sala, antes de que un torneo comience. En 1979, cuando los campeonatos mundiales se realizaron en Pyongyang, Corea del Norte, una noche antes del comienzo del torneo, me las ingenié para lograr entrar (¡sigilosamente!) a la sala de torneo, con nuestros jugadores. Nadie más estaba en la sala, y las mesas eran de marca nueva, nunca usadas antes. En la sala silenciosa, dejé que los jugadores practicasen un rato. Observándolos jugar, sentí como si estuvieran jugando mejor. Cierto, en la competencia de equipos masculinos Hungría quedó campeón mundial, al derrotar a China dos veces. El anterior puede ser un ejemplo extremo, pero puedo afirmar, según mi experiencia, que la práctica en la sala siempre ha producido resultados favorables en el torneo, y enfáticamente recomiendo que se vuelva una costumbre llevar a los jugadores a la sala y dejar que practiquen allí antes de que el torneo comience.

Los torneos les dan considerable cantidad de presión mental a los jugadores; estos tratan con mucho esfuerzo de obtener buenos resultados. Como consecuencia, todos los jugadores se ponen nerviosos antes de los partidos, y desarrollan el sentimiento de temor, en sus mentes. **Una tarea muy importante del entrenador es lograr reducir el temor que invade a los jugadores antes de la competencia.** Debe escuchar a los jugadores con toda sinceridad y atención, y con actitud calmada debe asegurarles que todas las cosas están bien. Previamente he afirmado que el entrenador debe ser como un padre para los jugadores; acá deseo mencionar que también debe ser un doctor –siquiatra– para los jugadores. Antes de los partidos, el entrenador debe remover sus temores o ansiedades, y debe crearles auto-confianza. La apropiada confianza en sí mismo es absolutamente necesaria en nuestro deporte, y muy a menudo, decide el resultado del partido. **Buena confianza en sí mismo le da a un jugador al menos 2 o 3 puntos de ventaja, por veintiuna.** En un partido reñido, muy frecuentemente la confianza en sí mismo decide el resultado; ¡un jugador con mejor confianza en sí mismo gana el partido! A menudo se oye decir que el tenis de mesa es un deporte mental; esta puede ser la razón de esa afirmación.

Al comienzo de esta sección afirmé que un torneo es a los jugadores como un examen es a los estudiantes. Sí, un torneo es en verdad un examen para los jugadores, y el entrenador es el maestro que va calificar sus respuestas. Antes del torneo el entrenador les da a todos los jugadores las tareas, y estos dan las respuestas de tales tareas, en los partidos que juegan en el torneo. El entrenador debe analizar y calificar los partidos, calmada y racionalmente. Con base en el análisis, elabora su siguiente programa de práctica o de entrenamientos. El progreso de los jugadores depende fuertemente de sus programas de práctica o de entrenamientos. Únicamente pueden elaborarse buenos programas según un buen análisis de los partidos, y para llevarlo a cabo, el entrenador debe siempre poseer una mente fría y racional, sin importar cuán excitantes puedan ser los partidos. En los partidos, a menudo es necesario que el entrenador se comporte en forma emotiva, con el fin de ayudar a los jugadores; aún cuando se comporte en tal forma, el entrenador debe mantener siempre una mente fría y analizadora, sin importar qué tan excitante pueda ser el partido, como si fuera un científico. Ahora se ve clara una parte de las dificultades de los trabajos de los entrenadores. Durante los partidos, el entrenador debe comportarse apasionadamente, y sin embargo, mantener una mente fría y científica, ¡aún en los momentos más candentes!

4.4 Programas de práctica o de entrenamiento

El tenis de mesa tiene una larga temporada de competencias, tal vez una de las más largas – si no la más larga–, de todos los deportes. Principia con una competencia al final del verano y termina con otra –usualmente la principal competencia de la temporada– en primavera, o sea que una temporada de tenis de mesa dura más de ocho meses. Inclusive, puede ser todavía más larga, pues cuando se celebran los Juegos Olímpicos, ¡una temporada puede durar unos once meses! Lo ideal sería que los jugadores pudieran mantener su mejor forma desde el principio hasta el final de una temporada. Sin embargo, como lo anoté anteriormente, no es posible para un atleta, en ningún deporte, mantener la máxima forma durante un período tan largo. Lo mejor es si un jugador puede jugar su mejor juego en el torneo más importante de la temporada, y esta es exactamente la meta que un entrenador debe alcanzar. La principal tarea del entrenador es cómo conducir a los jugadores hacia la mejor forma, para el más importante torneo de la temporada. El entrenador elabora los programas de práctica o de entrenamiento, con esta meta en mente.

Puesto que el más importante torneo usualmente es realizado al final de la temporada, la preparación se programa de tal manera que los jugadores alcancen la forma en ese momento. ¿Cómo se logra esto? ¿El entrenador deberá tener mayor cuidado al elaborar el programa de la práctica o del entrenamiento hacia el final de la temporada? Esto se logra por la preparación a lo largo de toda la temporada, y no por la preparación en un período particular de ella. Con el fin de alcanzar la meta, es necesario que el **entrenador elabore los mejores programas de práctica o entrenamiento para los jugadores, y que continúen desde el principio hasta el final de la temporada.**

4.4.1 Naturaleza de la competencia

En una temporada, los jugadores juegan muchos torneos, de varios niveles –de club, campeonato nacional, competencias internacionales, campeonato continental, campeonatos mundiales, o Juegos Olímpicos. Cuando se mira desde el punto de vista de la preparación anual, los torneos pueden clasificarse en tres grupos; competencias que conducen hacia la forma, competencias de control de la forma, y la competencia principal.

Los torneos que se juegan en este período –el primer período de preparación– pertenecen al primer tipo, es decir, los que conducen hacia la **forma de la competencia**. Puede que para algunos lectores no sea familiar esta expresión, y para ser franco, me vino a la mente cuando estaba escribiendo este artículo. Creo que esta expresión representa bien la naturaleza de la competencia en este período, y espero que se entenderá por qué he dado este nombre, para cuando se termine de leer esta sección.

La nueva temporada les ocasiona presiones a los jugadores. Es un nuevo comienzo para todos los jugadores –tanto principiantes como veteranos. Siempre les digo a los jugadores que una nueva temporada es una nueva partida en sus carreras deportivas. Los jugadores entran a una temporada con esperanzas y expectativas, y al mismo tiempo, con ansiedades e inquietudes y, en algunos casos, aún con temor. En la parte inicial de la temporada, todos los jugadores se ponen nerviosos, aunque el grado de nerviosidad puede ser diferente de jugador a jugador. **Una de las metas en este período es hacer que los jugadores logren acostumbrarse a la atmósfera de los torneos.** En el otoño, lo mismo que en enero, es

decir en la parte inicial de la temporada, es necesario tener algunos "partidos fáciles". El entrenador debe recordar esto, y programar algunos partidos fáciles para los jugadores.

En esta etapa de la temporada, el ganar el partido no es tan importante. Más importante es que los **jugadores adquieran nuevos elementos técnicos y tengan mejoras en sus técnicas**. Estos elementos técnicos son la fundación del mejoramiento de los jugadores. Si los jugadores adquieren y mejoran más los elementos técnicos, en este período, entonces mejorarán más sus juegos y obtendrán mejores resultados.

Es el entrenador el que decide qué nuevos elementos técnicos deben aprenderse y qué mejoramiento debe tenerse. El entrenador realiza el programa de práctica o de entrenamientos para un jugador; le da tarea(s) al jugador, y trabaja estrechamente con él en el entrenamiento. El entrenador debe estar con el jugador todas las veces, y debe conocer su progreso; debe elaborar el programa con el jugador, y debe hacer que este pueda cumplir las tareas. El entrenador no deberá juzgar el progreso del jugador, por la simple práctica. Como lo afirmé en la Sección 4.3 (BWR No. 82, octubre 1996), un torneo es el lugar donde el entrenador juzga el progreso del jugador. Durante los partidos en el torneo, evalúa el progreso del jugador, según las tareas asignadas. Con base en esta observación, elabora un nuevo programa de entrenamiento, de modo que el jugador haga progresos posteriores. Este proceso se repite hasta que el jugador asimile completamente las tareas puestas. Explicaré lo anterior, con un ejemplo.

Consideremos a un jugador que utilice ataques de topspin por el derecho, y bloqueos por el revés, y su debilidad esté en el revés; el entrenador le da como tarea la ejecución de golpes de re-topspin de revés sobre la mesa, para la devolución del topspin a su lado del revés. Bajo la supervisión del entrenador, el jugador practica en el entrenamiento golpes de re-topspin de revés. Al principio, puede ser aconsejable que practique el tiro de la manera básica, de modo que sea capaz de acostumbrarse al tiro bastante fácilmente. En el torneo, el jugador emplea el golpe de re-topspin de revés sobre la mesa, como se le indicó, y el entrenador analiza el partido detenidamente. ¿Es el movimiento del brazo lo suficientemente rápido? ¿Es el movimiento del brazo no demasiado largo? Si en el partido el jugador ejecuta el golpe con movimientos del brazo, lentos y largos, el entrenador le da la tarea de ejecutar golpes de re-topspin de revés, con un movimiento del brazo más rápido y más corto. Esto se lleva a cabo en la práctica o el entrenamiento, y en el siguiente torneo el entrenador ve si el jugador tuvo progresos en esos puntos. Cuando el entrenador vea otro punto que se debe mejorar en los partidos, por ejemplo, si ve que el jugador se desempeñaría mejor si hace más tiros rectos, entonces le da al jugador la tarea de hacer más a menudo golpes de re-topspin de revés rectos. Este proceso se repite hasta que el jugador asimile el nuevo elemento técnico completamente y lo emplee libremente en los torneos.

Cuando se introduce un nuevo elemento técnico, el jugador tiende a cometer algunos pocos errores, las primeras veces. Sin embargo, el entrenador no deberá considerarlos como errores, sino como un paso en el proceso del aprendizaje de una nueva técnica. Cuando se introduce una nueva técnica, inicialmente, es posible que el jugador pueda sufrir derrotas en un torneo. Esto no deberá desanimarlo en su procura de la técnica. Deberá hacer los ajustes necesarios y continuar utilizándola hasta que se vuelva parte integral de su técnica. Con el fin de asimilar una nueva técnica, un jugador necesita utilizarla mucho en partidos de torneos. Algunas veces puede durar la mitad de una temporada o aún un año, pero es seguro que la adquisición de nuevos elementos técnicos les traerá, a la larga, éxitos a los jugadores.

Voy a repetir algo que considero importante. No podemos decir que un jugador adquirió un nuevo elemento técnico, a menos que pueda emplearlo en partidos en los torneos, y no importa cuán bien pueda hacerlo en la práctica o el entrenamiento. Soy un firme creyente de que las prácticas y los entrenamientos en casa deberán estar relacionados con partidos de torneo, de la manera más directa. Los programas de práctica o de entrenamiento deberán ser llevados a cabo de modo que un jugador realice progresos en su juego, en el más corto período, y es deber del entrenador elaborar tales programas para los jugadores. El entrenador juzga el progreso de un jugador con base en su desempeño, no en la sala de entrenamiento local, sino en los partidos en los torneos.

Como lo afirmé antes, el factor que más influencia los resultados en los torneos es el programa de entrenamiento de una semana de duración, justo antes de un torneo. Cuando los programas son buenos, los jugadores lograrán mejores resultados en los torneos. En la semana antes de un torneo, el entrenador debe elaborar el programa considerando la naturaleza del torneo –condiciones, duración, fortaleza, etc.–. Puesto que todos los torneos son diferentes, los programas de práctica o de entrenamientos también deberán ser diferentes. A continuación voy a presentar algunos ejemplos típicos de un programa de una semana, para diferentes tipos de torneo.

4.4.2 Programa para una competencia por equipos

Este es un ejemplo de un programa de práctica de una semana de entrenamiento para una competencia por equipos. El partido comienza el sábado por la noche.

Lunes

9 a 12 Carrera y práctica técnica: 800 m de trote; 30 m de pique, a partir de la posición de listos, con rodillas flexionadas, 25 a 30 veces; 10 metros de carrera de ida y vuelta, 10 a 15 veces; 30 m hacia adelante, con saltos elevando alto las rodillas, 15 veces.

15 a 18 Práctica técnica, incluyendo ejercicio de servicios.

Martes

9 a 12 Práctica técnica, incluyendo los servicios y su devolución.

15 a 19 Práctica técnica; partidos de sencillos y de dobles; antes de los partidos, se les dan tareas tácticas a los jugadores, las cuales deben ser aplicadas en ellos. Sombras del golpe de topspin por el derecho, con una raqueta pesada, de 0.5 kg de peso; el brazo debe moverse rápido; 5 movimientos seguidos, 15 veces. Flexiones de rodillas (sentadillas).

Miércoles

9 a 11: 30 Práctica técnica, incluyendo los servicios y su devolución. Saltos laterales rápidos, en las puntas de los pies y, a una señal repentina, piques de 20 metros a la mesa, a toda velocidad; 20 a 25 veces.

16 a 18 Práctica técnica.

18 a 19 **Entrenamiento mental.**

Jueves

15:30 Examen médico y control del peso.

16 a 18:30 Práctica técnica, incluyendo ejercicios de servicios.

Masajes.

Viernes

17 a 19:30 Práctica técnica, incluyendo ejercicios de servicios.

Masajes.

Sábado

10 a 11:30 Práctica técnica, incluyendo 30 minutos de ejercicios de servicios.

15 a 17 Calentamiento con **masajes con linimentos**.

Nota de JHA. Acá parece que existe una omisión o un error, pues el calentamiento no puede durar dos horas.

17 Comienzo de partidos.

4.4.3 Programa para competencias individuales

Este es un ejemplo de un programa de una semana, cuando el evento de individuales comienza el viernes en la tarde y termina en domingo.

Lunes

9 a 12 Práctica técnica y ejercicios de servicios.

16 a 19: Prácticas técnica y física.

30 m de piques, 15 veces. Saltos laterales rápidos, en las puntas de los pies, y a una señal, piques de 20 metros a la mesa, 15 veces.

Martes

9 a 11:30 Práctica técnica, ejercicios del servicio y de su devolución.

16 a 19 Práctica técnica: Partidos de sencillos y dobles, con tareas tácticas.

La última parte es sombras del golpe de topspin por el derecho (rápido), con una raqueta de 0.5 kg de peso; 3 movimientos cada serie, 12 veces.

Miércoles

Examen médico.

16 a 19 Prácticas técnica y física. Ejercicios de servicios, 60 minutos. Partidos de sencillos y dobles.

20 m de piques; 8 a 10 veces.

Jueves

16 a 18 Práctica técnica.

18:15 a 19 Entrenamiento mental.

Viernes

10 a 12 Práctica técnica y ejercicios de servicios en la sala del torneo.

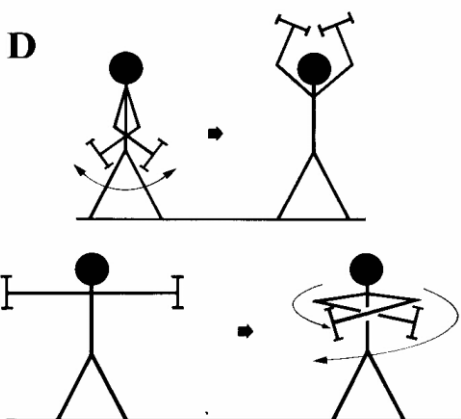
4.4.4 Programa para torneos importantes

Los torneos más importantes –los Juegos Olímpicos, los campeonatos mundiales, los campeonatos continentales– son usualmente celebrados al final de la temporada. Además, hay otros torneos importantes, que dependen de la clasificación y edades de los jugadores.

Para los mejores jugadores en Europa, están el Top 12 europeo, el Masters Cup, unos pocos campeonatos internacionales y los campeonatos nacionales.

Estos torneos se juegan en varias oportunidades en la temporada; a causa de su importancia, es recomendable realizar preparaciones especiales para ellos. A continuación presentaré un programa para práctica o entrenamiento, de 3 semanas de duración, como ejemplo de los programas para los torneos importantes.

4.4.4.1 Primera semana



Lunes

10 a 12 Práctica técnica y ejercicios de servicios.

15 a 18:30 Práctica técnica y carreras en la sala de tenis de mesa; piques de 30 m, 20 a 25 veces, 30 m de saltos hacia adelante, levantando las rodillas, 15-20 veces.

Martes

7 a 7:30 Ejercicio de gimnasia matinal. (Este es un ejercicio de gimnasia, que incluye estiramientos, saltos, juego de sombras, etc., con el propósito de despertar todos los músculos. Es ejecutado antes del desayuno).

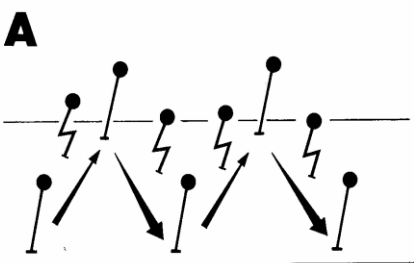
9 a 12 Práctica técnica.

15 a 18:30 Práctica técnica:

Partidos de sencillos y dobles, con tareas tácticas.

Sombras con movimientos rápidos del brazo, con raqueta de un kilo de peso; 5 a 8 movimientos seguidos, 15 a 20 veces.

20:30 a 22 Ejercicios de servicios y de su devolución.



Miércoles

7 a 7:45 Trote de 20 metros y luego, pique rápido, otros 20 metros; se repite el ciclo 15 veces.

9 a 12 Práctica técnica y ejercicios de servicios.

15 a 18:30 Práctica técnica; partidos de sencillos, con tareas tácticas.

20:30 a 22 Práctica técnica: Partidos de dobles; una pareja contra un jugador (dobles contra uno) y contra otra pareja de dobles.

Jueves

9 a 10 Ejercicios del servicios y su devolución.

10 a 11 Ejercicios físicos y masajes: Saltos laterales en las puntas de los pies y, a una señal repentina, piques hacia adelante, hacia la mesa, a toda velocidad; 15 a 20 veces.

Sombras del golpe de topspin rápido por el derecho, **con juego de pies**, utilizando raquetas de 0.5 kg y 0.8 kg; desde un extremo de la mesa, con una raqueta pesada en la mano y sin bola, el jugador ejecuta un golpe rápido de topspin por el derecho y se desplaza al otro

extremo y ejecuta otro movimiento. El proceso se repite para una predeterminada duración de tiempo; 30 segundos cada vez, 20 a 25 veces.
16 a 17 Entrenamiento mental.

Viernes

7 a 7:30 Trote de 400 metros. Piques rápidos y trote: piques rápidos de 20 metros hacia adelante y luego, trote de 20 metros. Repetir 12 veces el ciclo rápido-lento.
Saltos laterales de izquierda a derecha y luego de derecha a izquierda, en las puntas de los pies, muy rápido, y a una señal repentina, piques de 10 metros hacia adelante, a toda velocidad, 12 veces. (Carrera de ida y regreso).

Nota de JHA. Parece que acá hay un error, pues no se entiende cómo es la carrera de ida y regreso (shuttle run).

9 a 11:30 Práctica técnica: Partidos de sencillos y dobles.
16 a 19: Partidos de sencillos y dobles.
20: 30 a 22 Ejercicios de servicios y de su devolución.

Sábado

7 a 7:30 Gimnasia (ejercicios de calentamiento).
9:30 a 12 Práctica técnica y ejercicios de servicios.
16 a 18:30 Práctica técnica: Partidos de sencillos y dobles.
20:30 a 22 Práctica técnica: Partidos de sencillos.

Domingo

7 Examen médico, control del peso.
9 a 12 Práctica técnica: Partidos de sencillos y dobles.
14 a 16 Práctica técnica: Partidos de sencillos y dobles.

4.4.4.2 Segunda semana

Lunes

7 a 7:45 Gimnasia (ejercicios de calentamiento).
9 a 12 Práctica técnica y ejercicios de servicios.
15 a 18:30 Práctica técnica, carrera y saltos: Pique de 20 metros hacia adelante, detenerse y saltar un metro hacia atrás y luego saltar otro metro hacia adelante. Repetir el ciclo dos veces, y pique de 20 metros hacia adelante. Al saltar, levantar alto las rodillas. 20 a 25 veces.

Martes

7 a 7:45 Gimnasia y carrera:
Piques rápidos, 12 a 25 veces, 2 x 20 metros.
9 a 12 Práctica técnica: Partidos de sencillos, con tareas tácticas.
15 a 18:30 Práctica técnica y ejercicios de servicios. Juego de sombras con raqueta de 0.5 kg; cinco golpes rápidos de topspin por el derecho –el último movimiento del brazo es un tiro definitivo de la secuencia (golpe definitivo de topspin por el derecho), 20 veces.
20:30 a 22 Práctica técnica: Partidos de dobles.

Miércoles

7 a 7:30 Gimnasia.

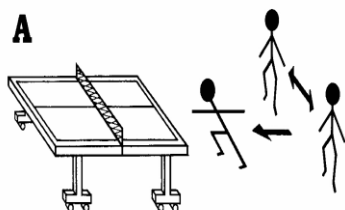
9 a 12 Práctica técnica y ejercicios de servicios.
15 a 18 Práctica técnica: Partidos de sencillos y dobles.
20:30 a 22 Práctica técnica: Partidos de sencillos.

Jueves

8 Examen médico y control del peso.

9 a 10 Ejercicios de servicios.

10 a 10:30 Entrenamiento físico y masajes: Saltos rápidos de lado a lado en las puntas de los pies, y a una señal repentina, piques hacia la mesa, a toda velocidad; 20 veces. Saltos rápidos hacia adelante y el lado (en diagonal), en las puntas de los pies, flexionando las rodillas y alternando la dirección, como se muestra en la figura, para 25 metros; 15 veces. Sombras de topspin rápido por el derecho, con raqueta de 0.5 kg, cinco movimientos seguidos, 12 a 15 veces.



Nota de JHA. No está claro cómo son los ejercicios de los saltos anteriores; tal vez se deba a la traducción al inglés. Los saltos lado a lado podrían ser con piernas juntas o saltando con un pie y cayendo en el otro (como creo que deben ser); tampoco se dice a qué distancia de la mesa se deben hacer. Para los otros saltos, no se incluye la figura mencionada, pero creo que son similares a los saltos en zigzag, presentados en el numeral 3.3.1, pero esta vez con mucha flexión de las rodillas, antes de saltar, y sin levantarlas en el salto.

Viernes

7 a 7:30 Gimnasia. Carrera de ida y regreso, 15 x 10 metros.

9:30 a 12 Práctica técnica.

15 a 18:30 Práctica técnica: Partidos de sencillos y ejercicios de servicios.

20:30 a 22 Práctica técnica: Partidos de dobles.

Sábado

7 a 7:30 Gimnasia. Carrera de ida y regreso, 12 x 10 metros.

9 a 12 Práctica técnica: Partidos de sencillos y dobles.

16 a 18:30 Práctica técnica y ejercicios de servicios.

20:30 a 22 Práctica técnica: Partidos de sencillos y dobles.

Domingo

7 a 7:30 Gimnasia.

9:30 a 12 Práctica técnica: Partidos de sencillos y dobles.

14 a 16 Práctica técnica: Ejercicios de servicios, partidos de sencillos y de dobles.

5. EL SEGUNDO PERÍODO DE PREPARACIÓN

El primer período termina antes de Navidad; en este momento, los jugadores tienen un descanso de unos 6 días, hasta que comience el segundo período de preparación. Es un

período de transición, que comienza más o menos en el 21 y termina el 26 de diciembre. Se trata de la única vez, durante la larga temporada, en que los jugadores tienen un descanso, sin jugar tenis de mesa.

El descanso de varios de varios días en esta etapa es absolutamente necesario. Un lapso de más de 4 meses de temporada de competencias les ha traído los jugadores mucha fatiga, tanto física como mental. El descanso ayuda a los jugadores a eliminar la fatiga y a aliviar el estrés mental; también ayuda a que los jugadores obtengan preparaciones mentales, para el resto de la temporada.

5.1 Lo que los entrenadores deben hacer

Los entrenadores, sin embargo, no tienen tiempo de descansar, ni aún durante el período de transición. Mientras que los jugadores tienen sus descansos, los entrenadores deben trabajar duro para evaluar el progreso de los jugadores en los torneos, y en las prácticas, realizados a lo largo de todo el período anterior. Los entrenadores vuelven a examinar los resultados de todos los torneos y programas de prácticas y entrenamientos de los jugadores. ¿Cuáles son los puntos que el entrenador debe evaluar?

Desde el principio de la temporada, el entrenador ha consignado en su libreta de apuntes, todo acerca de los jugadores; entonces, examina la libreta, para evaluar en detalle los logros y progresos de los jugadores, en varios considerandos, o sea programas de prácticas y de entrenamiento, mejoras en los elementos técnicos, resultados de los torneos, fortaleza física, espíritu de lucha, etc.

¿Cómo se comportó el jugador en los torneos? ¿Cómo lo hizo en los partidos por equipos y en los de individuales (sencillos y dobles)? ¿Cumplió en los torneos, con los resultados esperados? ¿Alcanzó las metas (por ejemplo, llegó a las semifinales de cierta competencia, etc.)?

El punto más importante que debe considerarse en esta etapa es **si la adquisición de la forma, en el transcurso del tiempo, fue exitosa o no**. ¿Cuánto tiempo estuvo el jugador en la forma pico? ¿Estuvo en el máximo, uno, dos, tres días, o una semana, etc.? Lo anterior es un punto esencial porque la competencia principal –el torneo más importante de la temporada– puede tener una duración de 10 u 11 días. Con el fin de obtener buenos resultados en la competencia principal, el jugador deberá estar en el máximo de la forma, desde el comienzo hasta el final de la competencia. Como lo he mencionado, es deber del entrenador disponer la preparación de tal manera que el jugador esté en la forma pico para todo el tiempo que dure la competencia principal. Los jugadores son evaluados por los resultados de la competencia principal, y asimismo, los entrenadores son evaluados por los desempeños de los jugadores en esa competencia.

¿Hubo fluctuaciones significativas de la forma, a juzgar por los resultados en la competencia? ¿Cómo fue la forma en los torneos? (Por ejemplo, tuvo la forma pico el viernes y el sábado, pero no el domingo, etc.). ¿Cómo fue la variación de la forma durante un período de tiempo mayor? (Estuvo en la forma pico durante una semana, en la primera semana de noviembre, pero después de un bajón en un torneo, estuvo fuera de forma hasta el final de noviembre, etc.).

Como lo mencioné en el primer período de competencias, el manejo de la forma, en relación con el tiempo, es una de las tareas más difíciles del trabajo del entrenador. Sin embargo, **este es el punto esencial en el trabajo del entrenador.**

El segundo punto a considerar son los aspectos técnicos. ¿Cuáles son las deficiencias de su técnica? ¿Su servicio es efectivo? ¿Es correcta su devolución del servicio? ¿Cometió muchos errores al ejecutar el primer topspin por el derecho? ¿A menudo erró el topspin definitivo por la derecha? ¿Cómo fue su contraataque de revés? ¿El retopspin sobre la mesa fue efectivo? ¿Por cuál lado cometió más errores, el derecho o el izquierdo?

El tercer punto es sobre las condiciones físicas. ¿Cómo fue su fortaleza física? ¿El juego de pies fue rápido? ¿Se cansó al final de los partidos, por falta de aguante? ¿El brazo se movió lo suficientemente rápido, para lograr ejecutar tiros potentes? Deben considerarse todos los errores que el jugador realizó en los partidos, y relacionarlos con las condiciones físicas.

¿Cómo se comportó el jugador en las tareas técnicas asignadas, con respecto a los elementos técnicos? ¿Cómo fueron los anteriores elementos técnicos débiles? ¿Los elementos técnicos débiles mejoraron lo suficiente? ¿Y cómo lo hizo con los nuevos elementos técnicos que estuvo practicando en los entrenamientos? ¿Los utilizó satisfactoriamente en los partidos?

Después del análisis, el entrenador repasa una y otra vez los programas de prácticas y de entrenamientos. Puede cambiar los programas, para fortalecer las deficiencias encontradas; puede aumentar las cargas, y puede incrementar una cierta práctica técnica.

El entrenador toma decisiones con respecto a otro asunto importante: También decide si el número de torneos en los cuales se va a participar, debe ser aumentado o disminuido.

- Si el entrenador decide disminuir la cantidad de torneos, entonces debe elaborar los programas para ese jugador, de modo que se incrementen la cantidad y el número de prácticas.
- Si el entrenador decide aumentar los torneos, debe elaborar el programa de modo que se aumente la intensidad de las prácticas.

Los jugadores participan en los torneos, de acuerdo con lo planeado. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que la meta es la competencia principal, y según esa meta, se participa en los torneos programados.

Cuando el entrenador ve la necesidad de efectuar un cambio en el programa, debe hacerlo tan pronto como sea posible. Debe hacer el cambio al día siguiente. También debe cambiar los programas mensuales –los programas de práctica de los meses venideros–, en interés de obtener los mejores resultados en la competencia principal.

5.1 La naturaleza del período

El segundo período de preparación tiene una duración de unas seis semanas, y se divide en dos ciclos. Es un período relativamente corto, y durante él el entrenador debe hacer la preparación de los jugadores. **La meta en este período es conducir a los jugadores hacia la forma.**

El primer ciclo es de unas cuatro semanas (27 de diciembre a 23 de enero). Además de los elementos técnicos básicos, las deficiencias técnicas (elementos técnicos que tienen debilidades o fallas) se trabajan en esta práctica. Si un jugador pierde partidos porque cometió errores en los golpes ejecutados por el revés, entonces aumentará la práctica de los tiros por el revés, en su programa diario. Más tarde, se verá esto en los programas diarios.

Cuando el jugador cometa errores al devolver topspines, entonces la práctica diaria, contra un robot, le dará una mejora significativa (la utilización de un robot es una manera excelente de practicar contra un topspin). Si el jugador comete errores frecuentes en el golpe de topspin definitivo, por el derecho, al ejecutarlos desde el lado del revés, entonces al jugador se le asigna una tarea con énfasis en la ejecución de topspines definitivos, ejecutados desde la esquina del revés. En los primeros días, los tiros definitivos de topspin por el derecho serán practicados contra jugadores defensivos, contra bolas con corte, a causa de que las bolas que le llegan viajan lento, y el jugador tiene más tiempo para la ejecución del golpe; más tarde, el jugador practicará el tiro con multibolas enviadas por el entrenador, y en los ejercicios el jugador hace normalmente los tiros desde la esquina del revés; sin embargo, también debe hacerlos desde la esquina del derecho, cuandoquiera que el entrenador le envíe, inesperadamente, una bola a esa esquina. (A estas alturas, ya debe saber que soy un firme creyente de que “la práctica debe estar relacionada con el juego en partidos de torneos, de la manera más directa posible”). En los partidos, los tiros de los contendores no necesariamente vienen todas las veces a los sitios o lados anticipados o esperados. Con el fin de obtener buenos resultados en las competencias, el jugador debe poder hacer un fuerte tiro, cuando la bola le llegue a un punto inesperado. Lo anterior es posible por medio de la práctica, y yo hago eso por medio de multibolas. Al practicar el tiro desde la esquina del revés, envío una rápida bola a la esquina del derecho, para que el jugador haga el tiro también desde ese lado. Aunque al principio tendrá dificultada para ejecutar el tiro, por medio de la práctica podrá hacerlo, aunque la bola le venga a un sitio inesperado. Espero que todos adopten esta idea en las prácticas. Este es uno de los métodos simples pero efectivos para fortalecer a los jugadores.

También deben tenerse en cuenta los desempeños en los dobles. Si la pareja no tuvo el éxito esperado, es decir, si los resultados no fueron tan buenos como se esperaba al principio, aún en esta etapa el entrenador debe considerar la conformación de una nueva pareja de dobles, para los torneos más importantes de la temporada. Cuando esto se esté pensando, el entrenador debe tener completamente en cuenta el tiempo disponible. A veces, puede no ser aconsejable, y aún no ser posible, enseñarles un nuevo elemento técnico. La práctica deberá concentrarse en los elementos técnicos existentes. Los ejercicios de multibolas, con lanzamientos por parte del entrenador, deberán ser hechos cuatro o cinco veces a la semana. La duración de los ejercicios es de unos 60 a 70 minutos.

Se continuará el entrenamiento para aumentar la fortaleza física de los jugadores. Puesto que el período de descanso es corto, en comparación con el primer período de preparación, trotes de larga distancia, para aumentar el aguante, y entrenamientos para mejorar la fortaleza física general, no se incluirán en los programas respectivos.

La primera fase de la preparación física –de unas tres semanas de duración– es para mejorar la resistencia de rapidez, flexibilidad y potencia explosiva de pierna y brazo.

En la segunda fase, desde la cuarta semana en adelante, la tarea principal es el desarrollo de la rapidez (agilidad), la potencia explosiva y la flexibilidad.

Las tres cualidades –la rapidez, la flexibilidad y la potencia explosiva– son muy importantes en nuestro deporte. Además, pueden interrelacionarse entre ellas. Por ejemplo, tomemos la potencia: uno tiene que ser rápido, para emplear la potencia; no importa cuán fuerte sea el cuerpo, uno no puede utilizar esa fortaleza en el juego, a menos que pueda hacerlo en un tiempo cortísimo. Y uno tiene que ser lo suficientemente flexible, para devolver un tiro inesperado. El balanceo de la rapidez, la potencia y la flexibilidad, se trabajan a conciencia, en este período.

La libreta de apuntes como diario de tenis de mesa

Cuando estuve en Bratislava para los campeonatos europeos, en mayo de 1996, muchas personas vinieron a conversar conmigo acerca de mi presente serie de artículos sobre la “PREPARACIÓN ANUAL”. Muchos eran entrenadores, lo cual era de esperarse, a causa de la naturaleza de los artículos. Lo inesperado fue el hecho de que también hubo muchos jugadores interesados en la serie. No los conté, o sea que no puedo decir cuántos fueron, ¡pero diría que fueron más los jugadores que los entrenadores! Me impresionó que muchos jugadores estuvieran fuertemente interesados en la serie; me comentaron que estaban profundamente interesados.

Lo mismo tiene lugar cuandoquiera que asisto a torneos. Los jugadores vienen donde mí, para tratar sobre la serie. Me hacen preguntas –aún a veces me hacen solicitudes–, sobre la serie, de manera muy ansiosa. Tal vez sus preguntas y solicitudes pueden compendiarse en lo siguiente: ¿Cómo puedo mejorar mi juego? ¿Qué debo hacer para ser un mejor jugador? ¿Existe una manera para volverme un jugador fuerte? Quizás algunos de los lectores sean jugadores, y estén leyendo esta serie con el mismo pensamiento en mente. Sí, por supuesto que existen tales maneras; de hecho, esta serie es con el fin de informar sobre cómo los jugadores pueden ser más fuertes. Los lectores, tanto jugadores como entrenadores pueden encontrar tales maneras y métodos leyéndola.

Cuando comencé la serie, mi intención era informar a los lectores de los métodos para que los jugadores fueran fuertes durante toda la temporada. En este sentido, puede decirse que este artículo fue escrito primeramente para los entrenadores. Las solicitudes frecuentes de los jugadores, durante los torneos y en otras ocasiones, me hicieron reflexionar sobre la necesidad de incluir algo para los jugadores. Por tanto ahora y tal vez más tarde, incluiré cortos memos, escritos para los jugadores.

Como uno de los más importantes métodos para hacer que los jugadores sean mejores y más fuertes, les aconsejo el llevar una libreta de apuntes a dondequiera que jueguen tenis de mesa. Deben utilizarla como un diario de tenis de mesa, y hacer un hábito consignar en ella todo lo relacionado con el tenis de mesa. Cuando se participe en un torneo, debe llevarse la libreta, lo mismo que cuando se juegue un partido, debe escribirse más tarde lo que uno pensó sobre ese partido. Analizar el juego de su contendor, la técnica y las tácticas, y escribir con su propio método; analizar los errores (no forzados) que se cometieron en el partido, y escribir en qué situaciones se hicieron: En qué tiros y tácticas del contendor, en qué situaciones se tuvieron dificultades, etc. (El tenis de mesa es un deporte mental; cuando dos jugadores del mismo nivel de juego se enfrentan, el que emplea más el cerebro, gana el partido. El análisis frío y racional del juego es absolutamente necesario para ganar. Debe

crearse el hábito de analizar racionalmente el juego. Puede comenzarse haciéndolo luego del partido, cuando uno se haya serenado y se tenga tiempo para hacerlo. Con la experiencia, se podrá analizar el juego del contendor, mientras se está jugando el partido. ¡Cuando uno puede descifrar o anticipar el juego del contendor, gana el partido! Debe tratarse de **¡mantener la cabeza fría, inclusive durante lo más candente de la batalla!**

No debe olvidarse la evaluación de las condiciones físicas durante todo el partido, y a lo largo del torneo. Debe escribirse cuán cansado estuvo uno durante y después del partido y del torneo; mi consejo es que se escriba exactamente la manera como se sintió el jugador.

La libreta de apuntes puede utilizarse de varias maneras. Cuando se vaya a jugar otra vez con el mismo jugador, la libreta sirve como guía para prepararse de antemano para el partido; analizándola, se pueden idear ejercicios especiales y hacerlos una y otra vez, como preparación para ese partido. La libreta puede emplearse como un memorando para el partido; por ejemplo, puede escribirse el juego que se planea hacer y los puntos que deben recordarse, y se pueden leer hasta justamente el momento de comenzar el partido. Haciendo lo anterior, uno puede preparar mejor el partido, tanto técnica como psicológicamente.

El empleo de la libreta de apuntes no deberá limitarse a las competencias; también deberá llevarse a las prácticas. Deben escribirse el programa y los ejercicios, junto con lo que se sienta y se piense durante las prácticas. Siempre debe mantenerse la actitud de mejorar; siempre deben plantearse nuevas tareas, y continuar el trabajo con ellas.

El principio de volverse mejor y más fuerte es muy simple. Si uno mejora, se vuelve más fuerte. Sin embargo, mejorar es muy, muy difícil. La mejora no viene sin la práctica. ¿La práctica lo hace mejor a uno? No necesariamente. Con el fin de mejorar, se debe hacer la práctica correcta. Cuando se ejecuten los ejercicios apropiados y se trabaje diligentemente en ellos, uno se vuelve más fuerte, más pronto. ¿En dónde pueden encontrarse tales ejercicios? En la libreta de apuntes. Se abre la libreta y se leen los comentarios que se escribieron en el partido anterior, y se ejecutan los ejercicios que refuerzan los puntos débiles (errores) que se observaron. Pueden idearse ejercicios para el mejoramiento de los elementos técnicos que uno hubiera querido tener en el partido anterior. La libreta de apuntes es ciertamente un medio muy efectivo para el mejoramiento,

Cuando era el entrenador nacional de Hungría, solía escribir tres diarios de tenis de mesa: uno para las prácticas, otro para las competencias y otro para los jugadores extranjeros, en el cual analizaba a los que observaba jugar.

Nota de JHA. En la libreta también deben consignarse observaciones de cómo algunos jugadores juegan contra los otros, con el fin incluir en lo posible, en el propio juego, las técnicas o tácticas más apropiadas.

5.3 El primer ciclo

5.3.1 La primera semana

En la primera semana se realizan 8 sesiones (una en la mañana y una en la tarde, durante tres días, más una en el primero y en el último día). Puesto que es inmediatamente después de Navidad, las prácticas no serán fuertes, en los primeros días.

Lunes

8 a 11 Examen médico completo en el hospital deportivo.

15:30 a 18:30 Práctica física. 800 metros de trote, y luego, 15 minutos de ejercicios de gimnasia (este es el primer trabajo, luego de que los jugadores estuvieran alejados varios días de las prácticas, los ejercicios de gimnasia se llevan a cabo para aflojar todos los músculos –brazo, hombro, piernas, espalda, etc.).

Trote de 3.2 km, con dos piques de 30 metros, en cada vuelta a la pista

30 minutos de descanso.

Ejercicios de contragolpes por el derecho, 60 minutos

Ejercicios de contragolpes de revés, 60 minutos.

Martes

9 a 11:30 Práctica técnica.

Con 2 o 3 bolas, ejercicios de contragolpes por el derecho, con ejercicios de juego de pies, y contragolpes de revés, con tareas dadas.

15:30 a 18 Entrenamiento físico y práctica técnica:

800 metros de trote, y luego, 15 minutos ejercicios de gimnasia.

4 km de trote con dos piques de 30 metros, en cada vuelta a la pista.

Saltos laterales, 30 metros, con flexiones profundas de rodillas; 15 veces.

Sombras. Movimientos rápidos del brazo, con pesas de 2 kg.

Miércoles

9 a 12 Práctica técnica con multibolas; contragolpes por el derecho, con ejercicios de juego de pies, 2 x 10 minutos; ejercicios de contragolpes por el derecho, tanto desde la esquina del revés como la del derecho, 4 x 10 minutos.

Contragolpes de revés, con ejercicios de juego de pies, 60 a 70 minutos.

15:30 a 18 Prácticas técnica y física. Ejercicios de servicios y de su devolución.

800 metros de trote, y luego, 15 minutos de ejercicios de gimnasia.

4.8 km de trote, con dos piques de 30 metros, en cada vuelta a la pista.

30 metros de saltos hacia delante, levantando alto las rodillas, 15 veces.

Práctica de servicios y de su devolución, 60 minutos.

Sombras, 80 a 100 movimientos rápidos, con pesa de 2 kg.

Jueves

8 a 12 Práctica técnica: Multibolas; contragolpes de topspin por el derecho (golpes seguros), con ejercicios de juego de pies, 4 x 10 minutos.

Re-topspin, de lejos y sobre la mesa, con ejercicios de juego de pies, 4 x 10 minutos.

Contragolpes de revés, con ejercicios de juego de pies, 60 minutos.

15:30 a 18:30 Práctica de servicios, carreras y entrenamiento en escalas:

El servicio y su devolución, 60 minutos.

200 metros de carrera subiendo en rampa, levantando alto las rodillas, 20 veces.

Recorrer 100 metros subiendo en rampa, con saltos laterales (zigzag), flexionando las rodillas, 20 veces.

Saltos subiendo 20 gradas, en una pierna, y repetir con la otra; 15 veces con cada una.

Saltos subiendo 20 gradas, en posición semi cuclillas; 15 veces.

(Las escalas ofrecen un simple pero excelente método para el entrenamiento de los músculos de piernas, y de las rodillas y tobillos).

Viernes (o la víspera de año Nuevo, seguida por dos días de descanso)

9 a 12 Práctica técnica:

Multibolas: Contragolpes por el derecho y por el revés, 2 x 10 minutos.

Contragolpes de topspin por el derecho (golpes seguros), 4 x 10 minutos.

Re-topspin sobre la mesa, 4 x 5 minutos.

Contragolpes de revés, con juego de pies, 30 a 40 minutos.

Práctica de servicios y de su devolución, 40 minutos.

5.3.2 Segunda semana (17 sesiones)

Lunes

9:30 a 12 Práctica técnica:

Contragolpes de revés y por el derecho, con ejercicios de juego de pies, 10 min. cada uno.

Juego de dobles.

Práctica del servicio y de su devolución, 60 minutos.

15:30 a 18:30 Prácticas técnica y física:

Con 3 bolas, contragolpes de topspin por el derecho (golpes seguros), desde las esquinas del revés y del derecho, con ejercicios de juego de pies, 4 x 10 minutos.

Contragolpes de revés, con ejercicios de juego de pies, 40 minutos.

Trote de 4 km, con cuatro piques de 30 metros en cada vuelta a la pista.

30 metros con saltos laterales, flexionando las rodillas, 15 veces.

Martes

7 a 7:30 Trote de 4.4 km, con cuatro piques de 30 metros, en cada vuelta a la pista.

9:30 a 12:30 Multibolas: Contragolpes por el derecho, con ejercicios de juego de pies, 2 x 5 minutos.

Contragolpes por el derecho y por el revés, aleatoriamente, 2 x 5 minutos.

Contragolpes rápidos de topspin por el derecho topspin (golpes seguros), con ejercicios de juego de pies, 2 x 10 minutos.

Ejercicios de contragolpes de topspin por el derecho, con golpe de topspin definitivo, 4 x 5 minutos.

Contragolpes de revés, con tareas, 40 minutos. (Ejemplos: a) los dos primeros contragolpes de revés son lentos, y el tercero, un golpe cruzado, o rápido o fuerte; b) los dos primeros contragolpes de revés, en diagonal, y el tercero, rápido, recto).

15:30 a 18:30 Práctica técnica:

Multibolas; contragolpes de topspin por el derecho, con golpe definitivo por el derecho.

Ejercicios de topspin, 3 x 10 minutos.

Juego aleatorio, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 3 x 10 minutos.

Re-topspin sobre la mesa, 4 x 5 minutos.

Re-topspin lejos de la mesa, con tareas, 50 a 60 minutos.

Juego de dobles.

Sombras, movimientos rápidos del brazo, con una pesa de 2 kg, 20 x 10.

20:30 a 22 Práctica del servicio y de su devolución.

Miércoles

7:30 a 7:50: Trote de 4.8 km, con cuatro piques de 30 metros, en cada vuelta a la pista.

30 metros de saltos laterales, flexionando las rodillas, 12 veces.

9:30 a 12:30 Práctica técnica: Los primeros 60 minutos, práctica del servicio y de su devolución.

Multibolas. Contragolpes de topspin por el derecho, con ejercicios de topspin definitivo por el derecho, 3 x 10 minutos.

Juego aleatorio con golpes definitivos de topspin por el derecho, 4 x 5 minutos.

Contragolpes de revés, con tareas, 2 x 10 minutos.

15:30 a 18:30 Práctica técnica:

Multibolas. Contragolpes de topspin por el derecho, con re-topspin sobre la mesa, 3 x 10 minutos.

Re-topspin lejos de la mesa, con tareas, 50 minutos.

Juego libre para ganar el punto. (En esta práctica, los jugadores juegan para ganar el punto, sin ninguna condición preestablecida; se puede emplear cualquier golpe, en todas las situaciones, para ganar la secuencia. Esto simula muy aproximadamente las situaciones de los partidos, en los torneos).

20:30 a 22 Práctica técnica: Ejercicios y partidos de dobles.

Jueves

9 a 12 Práctica técnica:

Multibolas. Contragolpes de topspin por el derecho, con ejercicios de topspin definitivo por el derecho, 3 x 10 minutos.

Juego aleatorio, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 4 x 5 minutos.

Ejercicios de contragolpes de revés, con re-topspin sobre la mesa, 3 x 10 minutos.

Práctica del servicio y de su devolución, 60 minutos.

16 a 18 Carreras, natación y masajes: 800 metros de trote y 15 minutos gimnasia.

Carreras rápidas de 2, 4, 6, 4, y 2 minutos, con 2 a 3 minutos de descanso entre ellas.

30 metros de saltos hacia adelante, levantando alto las rodillas, 20 veces.

Sombras, movimientos rápidos del brazo, con pesa de 2 kg, 25 x 10.

Natación, 800 metros estilo libre.

Viernes

7 a 7:30 Trote de 3.2 km, con cuatro piques de 30 metros en cada vuelta de la pista.

9:30 a 12 Práctica técnica:

Con 2 a 3 bolas, ejercicios de contragolpes de topspin por el derecho, 3 x 5 minutos.

Juego aleatorio, con golpe definitivo de topspin por el derecho y con re-topspin, 6 x 5 minutos.

Ejercicios de contragolpes de revés, con tareas, 60 minutos.

16 a 19: Práctica técnica:

Partidos de práctica, sencillos y dobles. Práctica de servicios, 30 minutos.

Sábado

7 a 8 Examen médico: Toma del pulso y de la presión; examen de orina; medida del tiempo de reacción; control del peso.

9 a 12 Práctica técnica:

Con tres bolas; ejercicios de contragolpes por el derecho, con juego de pies, 3 x 5 minutos.

Juego aleatorio, con golpes definitivos de topspin por el derecho, 4 x 5 minutos.

Partidos de sencillos y de dobles.

Práctica de servicios, 30 a 40 minutos.

5.3.3 Tercera semana (19 sesiones)

Lunes

9 a 12 Práctica técnica y carrera:

Con tres bolas; contragolpes de revés por el derecho, con ejercicios de juego de pies, 4 x 5 minutos.

Ejercicios de contragolpes de topspin por el derecho, desde la esquina del revés, 4 x 10 minutos,

Juego aleatorio, con re-topspin sobre la mesa, 4 x 5 minutos.

Carrera de 100 metros, con los últimos 50 metros a velocidad máxima, 12 veces.

15:30 a 19 Práctica técnica:

Multibolas. Contragolpes de topspin por el derecho, con ejercicios de topspin definitivo por el derecho, 3 x 10 minutos.

Re-topspin: sobre la mesa, 4 x 5 minutos; lejos de la mesa, 30 minutos.

Partidos de dobles.

Práctica del servicio y de su devolución, 40 minutos.

Martes

7 a 8 Carrera de 100 metros, con los últimos 30 metros a velocidad máxima; 20 veces.

9:30 a 12:30 Práctica técnica:

Ejercicios de contragolpes de revés, 60 minutos.

Contragolpes de topspin por el derecho, con ejercicios de topspin definitivo por el derecho, 6 x 5 minutos.

Juego aleatorio, con golpe definitivo de topspin por el derecho y con re-topspin, 6 x 5 minutos.

15:30 a 18:30 Práctica técnica:

Práctica de partidos de equipos; 5 (o 4) jugadores contra 5 (o 4) jugadores, al mejor de tres juegos.

Sombras, movimientos rápidos del brazo, con una pesa de 2 kg, 25 x 5.

20:30 a 22 Práctica del servicio y de su devolución. Partidos de dobles.

Miércoles

7 a 8 Carrera de 100 metros, con los últimos 30 metros a toda velocidad, 25 veces.

9:30 a 12:30 Práctica técnica:

Multibolas: Contragolpes por el derecho, con ejercicios de juego de pies, 2 x 5 minutos.

Juego aleatorio con contragolpes definitivos de topspin por el derecho, 6 x 5 minutos.

Contragolpes de revés, 60 minutos.

Práctica del servicio y de su devolución, 60 minutos.

15:30 a 18:30 Práctica técnica:

Multibolas: Contragolpes aleatorios de revés y por el derecho, 2 x 5 minutos.

Ejercicios de re-topspin sobre la mesa, 6 x 5 minutos.

Partidos de sencillos, con tareas tácticas.

Saltos sobre los separadores, 15 x 10.

20:30 a 22 Práctica y partidos de dobles.

Jueves

7 a 8 Carrera de 60 metros, con los últimos 30 metros a velocidad máxima, 20 veces.

30 metros con saltos laterales, flexionando las rodillas, 15 veces.

9:30 a 12:30 Práctica técnica:

La primera parte es la práctica del servicio y de su devolución, 50 minutos.

Multibolas, juego aleatorio con contragolpes definitivos de topspin por el derecho, 6 x 5 minutos.

Ejercicios de contragolpes de revés, 60 minutos.

15:30 a 19 Práctica técnica:

Multibolas, contragolpes de topspin por el derecho, con ejercicios de juego de pies, 2 x 5 minutos.

Juego aleatorio, con re-topspin sobre la mesa, por el revés o por el derecho, 6 x 5 minutos.
Partidos de sencillos y de dobles.

Viernes

7 a 7:30 Carrera de 60 metros, con los últimos 30 metros a velocidad máxima, 15 veces.

9:30 a 12 Práctica técnica:

Multibolas. Ejercicios de contragolpes de revés, 30 minutos.

Ejercicios de contragolpes de topspin por el derecho, con golpe definitivo por el derecho, 5 x 5 minutos.

Re-topspin sobre y lejos de la mesa, 50 a 60 minutos.

16 a 19 Práctica técnica:

Con tres bolas, juego aleatorio, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 4 x 5 minutos.

Partidos de sencillos y de dobles. Práctica de servicios, 30 minutos.

Sábado

7 a 8 Examen médico y control del peso.

9 a 12 Práctica técnica:

Con tres bolas; contragolpes por el derecho, con ejercicios de juego de pies, 2 x 5 minutos.

Ejercicios de contragolpes de topspin por el derecho, con golpes definitivos de topspin, 3 x 5 minutos.

Partidos de sencillos y de dobles.

15 a 17 Práctica técnica y carreras:

Práctica del servicio y de su devolución, 60 minutos.

Carrera de 60 metros, con los últimos 30 metros a velocidad máxima, 15 veces.

30 metros de saltos laterales, flexionando las rodillas, 15 veces.

Sombras del topspin rápido por el derecho, con una raqueta de 0.5 kg, 15 x 5.

5.3.4 Cuarta semana

Lunes

9 a 12 Práctica técnica:

Con tres bolas; contragolpes por el derecho, con ejercicios de juego de pies, 2 x 10 minutos.

Contragolpes de topspin por el derecho, con ejercicios de juego de pies, 5 x 5 minutos.

Juego aleatorio, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 4 x 5 minutos.

Contragolpes de revés, con tareas, 40 minutos.

15:30 a 18 Entrenamiento físico y práctica del servicio:

Carrera de 100 metros, con los últimos 50 metros a velocidad máxima, 25 veces.

30 metros de saltos laterales, flexionando las rodillas, 20 veces.

Práctica del servicio y de su devolución, 60 minutos.

Martes

8 a 12 Práctica técnica:

Multibolas. Contragolpes por el derecho, con ejercicios de juego de pies, 2 x 5 minutos.

Contragolpes de topspines por el derecho, con ejercicios de topspin por el derecho, 8 x 5 minutos.

Juego aleatorio, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 8 x 5 minutos.

Re-topspin sobre la mesa, 4 x 5 minutos.

Ejercicios de contragolpes de revés, 20 a 30 minutos.

15:30 a 20 Práctica técnica: La primera parte es la práctica del servicio y de su devolución, 60 minutos.

Multibolas. Ejercicios de contragolpes de topspin por el derecho, 3 x 5 minutos.
Re-topspin, lejos de la mesa, con tareas, 50 minutos.
Partidos de sencillos y de dobles.
Sombras del topspin rápido por el derecho, con una raqueta de 0.5 kg; el último movimiento es un golpe definitivo de topspin por el derecho, 25 x 5.

Miércoles

8 a 9:30 Práctica física:

50 metros de carrera en pendiente, a velocidad máxima, 25 veces.

30 metros de saltos hacia delante, levantando alto las rodillas, 15 veces.

9:30 a 12 Práctica técnica: El servicio y su devolución, 50 minutos.

Con tres bolas: Ejercicios de contragolpes de revés, 40 minutos.

Contragolpes de topspin por el derecho, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 6 x 5 minutos.

15:30 a 18 Práctica técnica:

Multibolas; ejercicios de contragolpes de topspin por el derecho, 2 x 5 minutos.

Re-topspin sobre la mesa, 6 x 5 minutos.

Partidos de sencillos y de dobles, con tareas tácticas.

Jueves

9 a 12 Práctica técnica:

Con tres bolas; ejercicios de contratopspin, 3 x 5 minutos.

Juego aleatorio, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 6 x 5 minutos;

Re-topspin sobre la mesa, 4 x 5 minutos.

Dos partidos de sencillos.

Práctica del servicio y de su devolución, 50 minutos.

Sombras de golpes rápidos alternados, por el derecho y por el revés, con una raqueta pesada, 15 x 6.

Viernes

8:30 a 9:30 Examen médico, control del peso, y masajes.

9:30 a 12 Práctica técnica: Con tres bolas, ejercicios de contragolpes de revés, 2 x 10 minutos.

Contragolpes de topspin por el derecho, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 4 x 5 minutos.

Contragolpes de topspin por el derecho, con re-topspin sobre la mesa, 4 x 5 minutos.

Partidos de sencillos y de dobles. Práctica de servicios, 30 a 40 minutos.

Sábado

Este es un ejemplo para cuando un partido de equipos oficial está programado para la mañana; en esta etapa de la temporada, no es probable que sea una competencia fuerte, de modo que una sesión de práctica puede realizarse después del partido, o en la tarde.

16 a 18:30 Práctica técnica, incluyendo el servicio.

5.4 El segundo ciclo

Hasta esta etapa, los jugadores han trabajado en sus elementos técnicos más débiles y los han fortalecido considerablemente; además, han trabajado en nuevos elementos técnicos y alcanzado la etapa en que pueden emplear todos estos elementos en la competencia.

El segundo ciclo es el período de directa preparación para las competencias locales e internacionales. El propósito de este ciclo es combinar todos los elementos técnicos (incluyendo los mejorados y los nuevos), para lograr entonces llevar a los jugadores hacia la buena forma –todavía no la forma pico, en esta etapa de la temporada. La cantidad de la práctica es disminuida lentamente.

La naturaleza de la práctica se cambia consecuentemente. Los ejercicios del tipo de competencia llegan a ser la parte principal de la práctica técnica: los ejercicios se vuelven más cortos e intensos. La máxima carga es hecha dos a tres veces por semana. La práctica física (entrenamiento) se lleva a cabo con el fin de mejorar la rapidez de los movimientos y la potencia explosiva de los golpes.

5.4.1 Primera semana (8 sesiones)

Lunes

8 a 9 Examen médico y control del peso.

9 a 12 Práctica técnica con 3 bolas (en esta sesión, todos los ejercicios se realizan con 3 bolas en las manos.):

Contragolpes de revés con ejercicios de juego de pies, 3 x 5 minutos.

Contragolpes de topspin por el derecho, 6 x 5 minutos.

Contragolpes de revés, unos 60 minutos.

16 a 18:30 Carrera y práctica técnica:

Trote de 400 m; luego, gimnasia, 15 minutos.

Carrera de 60 m, con los últimos 30 metros a velocidad máxima, 25 veces.

30 m de saltos laterales, flexionando las rodillas, 20 veces.

Práctica de multibolas, con un entrenador, 50 minutos.

Práctica del servicio, 30 minutos.

Martes

8 a 12 Práctica técnica con multibolas (en esta sesión todos los ejercicios se realizan con multibolas):

Ejercicios de contragolpes por el derecho, con remates, 3 x 5 minutos.

Juego aleatorio con golpe definitivo de topspin por el derecho, 6 x 5 minutos.

Re-topspin sobre la mesa, 6 x 5 minutos.

Re-topspin lejos de la mesa, con tareas, 40 minutos.

Contragolpe de revés, 40 minutos.

16 a 20 Práctica técnica: Multibolas, contragolpes de topspin por el derecho, 2 x 5 minutos.

Ejercicios de re-topspin sobre la mesa, 6 x 5 minutos.

Partidos de sencillos y dobles, con tareas tácticas.

Servicios y su devolución.

Sombras del golpe rápido de topspin por el derecho, con raqueta de 0.5 kg (el último movimiento es un golpe definitivo de topspin por el derecho), 25 x 5.

Miércoles

9 a 12 Práctica técnica y entrenamiento físico: Multibolas; contragolpes por el derecho con ejercicios de juego de pies, 2 x 5 minutos; juego aleatorio con golpe definitivo de topspin por el derecho, 6 x 5 minutos; ejercicios de re-topspin sobre la mesa, 4 x 5 minutos.

Ejercicios de contragolpes de revés, 30 minutos.

Carrera de 30 m, a velocidad máxima (de la postura con rodillas flexionadas, los jugadores comienzan la carrera a una señal repentina), 20 veces.

16 a 18: Práctica técnica: Multibolas, contragolpes de topspin por el derecho, 3 x 5 minutos. Partidos de sencillos y dobles.

18:15 a 19 Entrenamiento mental.

Jueves

9 a 12 Práctica técnica: La primera parte de la sesión es de ejercicios de servicios y de su devolución, 50 a 60 minutos. Con 3 bolas, ejercicios de contragolpes de topspin por el derecho, 2 x 5 minutos; juego aleatorio con golpe definitivo de topspin por el derecho, 6 x 5 minutos.

Partidos de sencillos y dobles.

Viernes

15 a 16 Examen médico y control del peso.

16 a 18:30 Práctica técnica y masajes: Con 3 bolas, juego aleatorio con golpe definitivo de topspin por el derecho, 3 x 5 minutos.

Ejercicios de contragolpes de revés, 30 minutos.

Partidos de sencillos y dobles.

Sábado, domingo:

Competencia de individuales.

5.4.2 Segunda semana (6 sesiones)

Lunes

16 a 18:30 Entrenamiento físico y práctica técnica: Con 3 bolas; ejercicios de contragolpes de revés y contragolpes por el derecho, 4 x 5 minutos; contragolpes de topspin por el derecho, con ejercicios de juego de pies, 4 x 5 minutos.

Servicios y su devolución, 40 minutos.

Carrera de 30 m, a velocidad máxima, 25 veces.

Martes

9 a 11:30 Práctica técnica: Con multibolas, contragolpes aleatorios por el derecho y por el revés, 2 x 5 minutos; contragolpes de topspin por el derecho, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 8 x 5 minutos.

Servicios y su devolución, 50 minutos.

16 a 19 Práctica técnica: Multibolas, contragolpes de topspin por el derecho, 2 x 5 minutos.

Jugar aleatoriamente, con re-topspin sobre la mesa y golpe definitivo de topspin por el derecho (este es un juego para ganar el punto, pero debe incluir ambos, re-topspin sobre la mesa y golpe definitivo de topspin por el derecho.)

Re-topspin lejos de la mesa, con tareas, 40 minutos.

Ejercicios de contragolpes de revés, 30 minutos.

Sombras del golpe de topspin rápido por el derecho, con una raqueta pesada (0.5 kg), 30 x 5.

Miércoles

9 a 12 Entrenamiento físico y práctica técnica: 400 m de carrera lenta, y luego gimnasia, 15 minutos.

30 m de carrera subiendo en pendiente, a velocidad máxima, 25 veces.

30 m con saltos laterales, flexionando las rodillas, 20 veces.
Multibolas, juego aleatorio con entrenador, 60 minutos.
El servicio, 40 minutos.
15 a 18 Práctica técnica: Multibolas, contragolpes de revés, 50 minutos.
Juego aleatorio, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 3 x 5 minutos.
Partidos de sencillos y dobles.
18:15 a 19 Entrenamiento mental.

Jueves

15 a 18:30 Práctica técnica: Con tres bolas; contragolpes de topspin por el derecho, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 3 x 5 minutos; juego aleatorio con golpe definitivo de topspin por el derecho, 4 x 5 minutos.
Re-topspin sobre la mesa, 4 x 5 minutos.
Práctica del servicio, 30 a 40 minutos.

Viernes

8:30 a 9:30 Examen médico, control del peso.
9:30 a 12 Práctica técnica y masajes.
Con tres bolas, ejercicios de contragolpes de revés, 3 x 5 minutos; juego aleatorio con golpe definitivo de topspin por el derecho, 4 x 5 minutos.
1 o 2 partidos de sencillos y de dobles.
Prácticas de servicios y de su devolución, 40 minutos.

Sábado, domingo: Competencia.

5.4.3 Tercera semana (7 sesiones)

Lunes

15 a 16 Examen médico, control del peso.
16 a 18 Entrenamiento físico y servicios: 400 m de carrera lenta; luego, gimnasia, 15 minutos.
Saltos rápidos, de lado a lado, saltando en las puntas de los pies, alternando de izquierda a derecha y de derecha a izquierda; a una señal repentina, correr hacia adelante 30 metros, a velocidad máxima, 25 veces.
30 m con saltos laterales, flexionando las rodillas, 20 veces.
Práctica de servicios y de su devolución, 60 minutos.

Martes

8 a 12 Práctica técnica: Multibolas, contragolpes por el derecho con ejercicios de juego de pies, 2 x 5 minutos; contragolpes de topspin por el derecho con golpe definitivo de topspin por el derecho, 6 x 5 minutos; juego aleatorio con golpe definitivo de topspin por el derecho, 6 x 5 minutos.
Práctica de servicios y de su devolución.
15:30 a 19 Práctica técnica y masajes: Multibolas, re-topspin sobre la mesa, 6 x 5 minutos; juego aleatorio con golpe definitivo de topspin por el derecho, 6 x 5 minutos.
Partidos de sencillos y dobles; los partidos de sencillos se juegan al mejor de cinco juegos.
Sombras del golpe de topspin rápido por el derecho, con una raqueta pesada (0.5 kg) –el último topspin es un golpe definitivo por el derecho, 20 x 5 minutos.

Miércoles

9 a 11:30 Práctica técnica: Con tres bolas; ejercicios de contragolpes de topspin por el derecho, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 4 x 5 minutos; ejercicios de re-topspin sobre la mesa, 4 x 5 minutos.

Práctica de servicios y de su devolución, 40 minutos.

16 a 18 Práctica técnica y carrera: Con tres bolas, ejercicios de contragolpes de revés, 20 minutos; juego aleatorio con golpe definitivo de topspin por el derecho, 3 x 5 minutos.

Dos partidos de sencillos al mejor de cinco juegos.

Nota de JHA. Acá parece un error del texto, pues dice que se tendrá carrera, pero no se establece cuál; además, no parece que hubiera tiempo para ella, pues los ejercicios técnicos coparían las dos horas programadas.

Jueves

15:30 en adelante. Práctica técnica y masajes: Ejercicios con tres bolas, contragolpes por el derecho y contragolpes de revés, 20 minutos; contragolpes de topspin por el derecho, con re-topspin sobre la mesa y golpe definitivo de topspin por el derecho, 4 x 5 minutos.

Uno o dos partidos de sencillos, al mejor de cinco juegos.

Práctica de servicios y de su devolución, 40 a 50 minutos.

Viernes

16 a 18:30 Práctica técnica: Ejercicios de contragolpes de revés, 10 a 15 minutos.

Contragolpe por el derecho, con juego de pies, 2 x 5 minutos.

Ejercicios de contragolpes por el derecho, 3 x 5 minutos.

Uno o dos partidos de sencillos.

Práctica de servicios y de su devolución, 30 minutos.

Sábado, domingo: competencia de control de la forma.

5.5 El entrenamiento físico

"¿El entrenamiento físico es necesario para el tenis de mesa?" "¿Cuánto entrenamiento físico se debe hacer?" "¿Cómo puedo juzgar si el entrenamiento físico es suficiente o no?" Las anteriores son preguntas que me hicieron los entrenadores y jugadores, cuando asistí recientemente a un torneo. Creo que bastantes personas deben tener estas mismas inquietudes porque en casi en todas las ocasiones en que estoy en contacto con los entrenadores y los jugadores –torneos, clínicas y seminarios– preguntas semejantes me son planteadas. Tal vez algunos de ustedes lectores, tengan las mismas preguntas en sus mentes. Puesto que están relacionadas con uno de los asuntos más importante en el tenis de mesa, voy a tratar un poco sobre el entrenamiento físico, en esta sección.

Fortaleza física, el fundamento del juego

Por supuesto, usted ha participado en torneos y ha jugado muchos partidos. Sin duda ha experimentado tanto las alegrías de las victorias como las agonías de las derrotas. Deseo que les eche una mirada a los partidos que perdió en los torneos. (Sé que no es placentero recordar los partidos que se perdieron, pero también sé muy bien que uno puede aprender más de los partidos perdidos que de los ganados). ¿No perdió algunos de ellos, simplemente porque estaba agotado –demasiado cansado para moverse en la cancha y jugar? Repasando

esos partidos, usted no puede consolarse pensando, "Habría ganado más partidos solamente si no hubiese estado tan cansado". Los análisis de los partidos perdidos conducen hacia uno de los más importantes elementos en el tenis de mesa –la importancia de la fortaleza física.

Con el fin de jugar tenis de mesa, uno debe tener un cierto nivel de fortaleza física, la importancia de la cual aumenta con el nivel del jugador. Al más alto nivel, el tenis de mesa es uno de los deportes más extenuantes del mundo. Para utilizar la técnica en los partidos, se debe estar en buenas condiciones físicas. Cuando uno está exhausto, simplemente no puede utilizar la técnica, sin importar cuán buena sea. Al igual que en los otros deportes, la fortaleza física es la base del tenis de mesa.

Estado físico y estado mental

La condición física también lo influencia a uno mentalmente. Cuando uno está cansado, a menudo pierde la concentración. Cuando uno está agotado físicamente, en vez de jugar con paciencia y cuidado, se vuelve descuidado e impaciente y comete errores, que son impensables o aún inimaginables en situaciones ordinarias, y se pierde un partido. Por otra parte, cuando uno está en buenas condiciones físicas, puede concentrarse más; se puede manejar la bola con cuidado, se puede jugar con paciencia y se cometen menos errores. No solamente lo anterior; el estado físico está conectado con el estado mental, en forma directa. Cuando uno está físicamente preparado, puede pensar mejor –puede anticipar mejor las jugadas del contendor, y puede idear buenas tácticas. Por otra parte, cuando uno está físicamente exhausto, a menudo se cae en un estado de bloqueo mental: el interior de la cabeza queda en blanco, y uno es incapaz de pensar o de emitir juicios.

La fortaleza física y la técnica

Hay otro aspecto. Con el fin de emplear un golpe, se requiere un cierto nivel de fortaleza física. Como ejemplo, consideremos el golpe de topspin por el revés. Supongamos que desea ejecutar un golpe de topspin por el revés, y hace el movimiento del brazo. Al primer intento, aún cuando haga un buen contacto con la bola, se dará cuenta de que su tiro es muy diferente de lo esperado; la bola es demasiado lenta y el efecto está muy lejos de lograr la cantidad que esperaba, y la razón para esto está en la falta de fortaleza del brazo de la raqueta. Para ejecutar un golpe de topspin por el revés uno emplea ciertos músculos, que no se emplean mucho en otros golpes ni en la vida diaria; esto es, los músculos simplemente no son lo suficientemente fuertes para hacer un tiro efectivo. Con el fin de ejecutar un golpe de topspin por el revés, primero se debe hacer que tales músculos sean más fuertes, lo cual se logra por medio de un entrenamiento físico especial, diseñado para fortalecer dichos músculos. Lo anterior significa que el entrenamiento especial del brazo de la raqueta es una parte técnica del golpe de topspin de revés.

Como se muestra en el ejemplo anterior, a veces es difícil separar el entrenamiento físico de la práctica técnica. Se traslapan el uno y el otro; el entrenamiento físico es una parte de la práctica técnica, y esta es una parte de aquel. El entrenamiento físico y la práctica técnica son dos caras de una misma moneda.

Sí, el entrenamiento físico es tan importante como la práctica técnica. Si desea mejorar su juego y lograr buenos resultados en los torneos, debe mantenerse en buenas condiciones físicas. Y esto se lleva a cabo mediante el entrenamiento físico. Sé que algunos afirman que

la necesaria fortaleza física puede obtenerse por el solo juego. Siento decirlo, pero estoy completamente en desacuerdo con eso. Por mi experiencia de más de 50 años como jugador y como entrenador, puedo afirmar que el necesario nivel de fortaleza física no puede lograrse con el solo juego; se obtiene por el entrenamiento físico, el cual se programa específicamente para lograr que las partes necesarias del cuerpo se fortalezcan lo requerido. Ahora ya se entiende por qué siempre programo entrenamientos físicos y prácticas técnicas durante toda la larga temporada del tenis de mesa.

"¿Cuánto entrenamiento físico debo hacer?" Mi respuesta es: depende de usted –de su meta. Si su meta es un torneo en un fin de semana (torneo de dos días), deberá entrenar el cuerpo de modo que no esté agotado al final del torneo. Si uno fija la meta en los campeonatos nacionales, los cuales duran varios días, debe entrenar el cuerpo consecuentemente. Si la meta son los campeonatos mundiales, debe entrenar el cuerpo de modo que esté preparado para unas dos semanas de juegos fuertes. Independientemente de sus metas, debe recordar esto: no importa cuán buenas sean sus técnicas, no podrá utilizarlas si su cuerpo no está en buenas condiciones.

Al principio, puede ser difícil para uno establecer la apropiada cantidad de entrenamiento físico. A medida que se adquiera experiencia en muchos torneos, se podrá definir la correcta cantidad de entrenamiento físico.

Debo mencionar un par de hechos importantes acerca del entrenamiento físico. Primero, la fortaleza física no puede mejorarse súbitamente. En el caso de la técnica, es posible que un día, repentinamente, se comience a emplear un elemento técnico, que antes se era incapaz de hacerlo, en buena forma. Esto no tiene lugar para la fortaleza física, la cual se mejora únicamente con entrenamiento físico, continuado durante un largo período de tiempo. Segundo, con el fin de mantener un nivel de fortaleza física, obtenido por el entrenamiento, se debe continuar el entrenamiento físico, pues si se detiene, la fortaleza física disminuye, gradual pero inexorablemente.

Si se tiene o no suficiente cantidad de entrenamiento físico puede evaluarse únicamente después de que el torneo haya terminado. Por otra parte, cuando se juegue un partido reñido, uno se cansará más, y también deberá prepararse para tales ocasiones. Debe realizar el entrenamiento físico de modo que no se lamente al final del torneo, "Estaba tan cansado que no podía jugar", "Hubiera podido ganar el torneo si no hubiera estado tan agotado"... "¡Quisiera haber hecho más entrenamiento físico!"

Como un tratamiento para la fatiga mental

Por medio de la conexión entre los estados físico y mental, el entrenamiento físico puede emplearse como un medio para disipar el estrés y la fatiga mentales.

Actualmente vivimos en una sociedad saturada con varias clases de estrés mental. Cuando se acumula el estrés, las personas se fatigan mentalmente. Esto puede convertirse en problemas psicológicos, y las personas podrían, eventualmente, padecer desórdenes mentales o psicológicos. Para vivir en la actual sociedad, mentalmente estresada, es necesario que sepamos cómo manejar o cómo aliviar el estrés mental y la fatiga mental, antes de que puedan crear problemas serios. El entrenamiento físico es una manera excelente para contrarrestar el estrés o la fatiga mentales.

Cuando notaba que un jugador estaba mentalmente fatigado o alterado, le ordenaba que llevara a cabo un entrenamiento físico. Primero, hacía que trotara varios kilómetros, y luego, le programaba entrenamientos físicos, de modo que quedara adecuadamente fatigado, físicamente; cuando se recuperaba de la fatiga física, también lo hacía de la fatiga mental. Según mi experiencia, puedo afirmar que el entrenamiento físico es un método efectivo para eliminar el estrés y la fatiga mentales.

UN CAMPEÓN DE LA SALA DE PRÁCTICAS

"No puedo jugar bien en torneos. En las prácticas, lo hago bastante bien... ¿Qué me pasa?" "Veo que los buenos jugadores ejecutan buenos tiros en importante momentos, pero yo pierdo partidos porque cometo errores en los momentos importantes. Deseo jugar como esos buenos los jugadores lo hacen. ¿Cómo puedo hacerlo?" Estas son cuestiones que escucho bastante frecuentemente, por parte de los jugadores. Tal vez el problema le sea familiar. Puede ser que usted conozca a un jugador que juegue bastante bien en la sala de prácticas; se mueve bien, golpea (ejecuta los tiros) bien, y juega como un campeón. Sin embargo, en los torneos juega como un jugador enteramente diferente; su juego de pies se vuelve pesado, y el movimiento del brazo no es tan preciso; parece como si estuviera sosteniendo en la mano una raqueta de acero. Un campeón de la sala de prácticas pierde en las primeras rondas de los torneos.

He visto tal cosa muchas, muchas veces. Cuando hablo de un campeón de la sala de prácticas, reconozco un factor común a todos ellos: la actitud al practicar. Cuando practican, tienen claramente actitudes relajadas, comparadas con las que presentan en los partidos de torneo. En torneos tratan de jugar tan esforzadamente como pueden –tal vez esforzándose demasiado, para jugar bien. La diferencia en sus actitudes en la práctica y en los torneos es la causa de que jueguen tan diferentemente en los partidos. Esto es, en los torneos se crean una atmósfera que les es extraña, y son aplastados por dicha presión. Son derrotados por enemigos dentro de ellos mismos. ¡Si jugaran partidos de torneos, con las actitudes de la sala de práctica, jugarían mucho mejor!

Cuando uno ve jugar en partidos a los mejores jugadores, a primera vista uno se pregunta si están jugando con empeño. Juegan los partidos con actitudes que son bastante diferentes de las que uno adopta en los partidos. Mientras uno se tensiona y se pone rígido con la presión, parece como si ellos no se tensionaran nada; se comportan como si no estuviesen sintiendo la presión de la competencia. Sin embargo, cuando se observan con cuidado sus partidos, uno se da cuenta de que verdaderamente están jugando con profunda concentración. Los jugadores sobresalientes juegan los partidos con profunda concentración, en actitudes naturales, algo relajadas, y uno los juega con actitudes tensas y rígidas. ¿Por qué ellos pueden jugar de manera tan diferente a como lo hace uno? ¿No sienten la presión cuando juegan partidos?

Todos los jugadores, tanto principiantes como los campeones mundiales, sienten presiones cuando juegan partidos de torneo, aunque la cantidad de presión puede variar de un jugador a otro. Sí, los jugadores mejores también sienten la presión antes de los partidos; de hecho, la presión que reciben de los partidos es mucho más fuerte que la que uno soporta. (La presión varía, según de la situación. Cuando se juega contra un jugador mejor, un jugador no siente la presión; no tiene nada que perder, y puede jugar libremente, sin presión. Un jugador siente más la presión cuando juega contra un jugador del mismo nivel o cuando juega

partidos importantes. Los partidos significan más a los mejores jugadores, mucho más que lo que le significan a uno. ¿Entonces, cómo los mejores jugadores llegan a jugar tan bien en los partidos?

Para los mejores jugadores, el jugar con alta concentración no les causa ninguna presión especial, pues están acostumbrados a jugar con concentración. ¿Porque juegan más torneos? No necesariamente; están acostumbrados a jugar con concentración porque se concentran cuando realizan las prácticas. Puesto que diariamente llevan a cabo las prácticas en casa, con las actitudes de los partidos de torneo, están acostumbrados a las condiciones de estos. Para ellos, la presión no los amarra fuerte en los partidos de torneo, y pueden jugar en ellos de la misma manera como lo hacen en la práctica. ¡No hay que sorprenderse de por qué juegan tan bien en los torneos!

A lo largo de la serie de artículos he afirmado que "La práctica debería estar relacionada con la situación de los torneos, en la forma más directa" Esto es exactamente el caso acá. Cuando uno practique, debe concentrarse como si estuviera jugando partidos de torneo. Esto le da a uno muchas ventajas. Primero, se aprende y mejora más cuando uno se concentra. Mientras mayor sea la concentración, más se mejora. Cuando la concentración disminuya, se debe detener la práctica, y tomar un descanso. Cuando uno se recupere, debe retomar la práctica, con profunda concentración. Debe crearse la costumbre de practicar siempre con la concentración de la competencia; este es el mejor modo de progresar, y de llegar a ser fuerte. Segundo, esto –practicar con profunda concentración–, le ayudará a acostumbrarse a la atmósfera de torneos, sin asistir a ellos, y ¡le ayuda a jugar partidos de torneo como si estuviera practicando! Tercero, por medio de la práctica podrá concentrarse durante más tiempo. Al igual que la fortaleza física y los elementos técnicos, la concentración –su calidad y su duración– también puede mejorarse por medio de la práctica.

Una de las claves para la práctica exitosa es la 'concentración'. Al practicar, uno debe poner en juego todo lo que esté a su alcance, como si estuviera jugando partidos de torneo. Cuando un campeón de sala de práctica comience a practicar diariamente con esta clase de concentración, pronto la gente lo estará tratando de campeón –¡campeón de torneos, esta vez!

6. EL SEGUNDO PERÍODO DE COMPETENCIAS

El trabajo de la práctica de este período debe programarse con supremo cuidado. En adición a darle a un jugador la carga apropiada, el entrenador debe asegurarse de que este esté relativamente fresco físicamente y, al mismo tiempo, que tenga la actitud de buscar puntos con empeño. La carga apropiada, el descanso relativo y el empeño, son factores muy importantes. El entrenador debe elaborar los programas para la práctica de modo que el jugador tenga todos estos elementos.

La aplicación de la cantidad de práctica, la cantidad e intensidad de esta, y el tiempo de descanso son determinados por el entrenador, bajo su responsabilidad. Realmente, el entrenador es responsable del juego del jugador y de llevarlo a la mejor forma.

En esta etapa de temporada, el jugador debe participar en torneos y jugar muy bien en uno o dos **torneos de control**. El objetivo es lograr la confianza, la cual es necesaria para la competencia principal y ayudará para que el jugador obtenga mejores resultados en los

torneos. Con base en la confianza obtenida en este período, el entrenador conduce al jugador hacia la forma pico, para el momento de la principal competencia.

¿Qué debe el jugador mostrar en las competencias (torneos) de control de la forma? El jugador tiene que ejecutar bien los siguientes elementos técnicos importantes: el servicio, la devolución del servicio, golpes finalizadores (golpes con los cuales se anotan puntos). Adicionalmente, debe mostrar cuánto ha mejorado y en qué forma ha subsanado los elementos técnicos y puntos débiles.

6.1 Naturaleza del período

Como lo anoté en el anterior artículo, en la última semana del segundo ciclo del segundo período de preparación, comenzó el proceso de conducir a los jugadores hacia la forma, y la cantidad de práctica fue adecuadamente reducida. En el período anterior, el peso de la preparación fue más bien en el trabajo en la práctica o el entrenamiento. En este período, el énfasis es puesto en los resultados de las competencias. Con el desempeño en la competencia, en mente, la cantidad de práctica se reduce. Esto de ninguna manera significa que la práctica sea menos importante en este período; por el contrario, se vuelve cada vez más y más importante en esta época.

La tarea más importante en la práctica en este período es estabilizar y mantener la "buena forma". Los jugadores **deben desarrollar una "buena forma estable" y mantenerla durante un cierto período de tiempo**; mientras más largo sea el período estable, mejor es.

La segunda importante tarea es **reducir al máximo la fluctuación de la forma**. En el primer período de competencia, los jugadores mostraron fluctuaciones considerables, y es tarea del entrenador, reducirlas lo más que se pueda, de modo que los jugadores logren buenos resultados en los torneos, consistentemente.

Aunque la cantidad de la práctica haya sido reducida, la calidad de ella es aumentada. Les doy a los jugadores **prácticas con la máxima carga, al menos una vez a la semana**. La práctica "dura" siempre se realiza en el segundo día de la semana, de modo que los jugadores estén en buenas condiciones físicas para el momento en que jueguen torneos en el fin de semana. Sin embargo, no todos los jugadores hacen esta práctica dura; únicamente los que pasen el examen médico, al principio de la semana, harán la práctica con la carga máxima. Los jugadores que no pasen dicho examen, tendrán una reducción en la cantidad de práctica.

El día de descanso es el siguiente al de la competencia. Puesto que las competencias se realizan en sábados y domingos, ese día generalmente es el lunes.

El segundo período de competencias es de unas cuatro semanas de duración. En este período, el programa es principalmente de práctica técnica.

La parte principal de la práctica técnica se caracteriza por **"ejercicios de alta intensidad, del tipo de competencia"**. La duración de los ejercicios es más corta, de 3 a 5 minutos. En este corto período de tiempo, los jugadores deben llevar a cabo los ejercicios, con concentración máxima y con la más alta intensidad.

Con el fin de ganar partidos reñidos, es absolutamente necesaria una profunda concentración, la cual puede lograrse y mejorarse, por medio de la práctica. Obtener que los jugadores puedan concentrarse al más alto nivel, es uno de los propósitos de la práctica en este período.

6.3 Programas de práctica o de entrenamiento

En esta etapa de la temporada, los jugadores han tenido considerables mejoras en varios elementos técnicos. Los programas de prácticas y de entrenamientos son elaborados considerando esas mejoras técnicas. No solamente eso, el mismo asunto tendrá que ser realizado en forma diferente al del período anterior, teniendo en cuenta el último progreso. Tal vez pueda aclarar esto con el siguiente ejemplo.

La práctica para fortalecer los anteriores elementos técnicos débiles se continuará también en este período. La cantidad de la práctica es determinada por el último progreso de un jugador. El entrenador sigue atentamente el progreso del jugador (mejoramiento) y determina la cantidad de la práctica diaria. Cuando el jugador mejore considerablemente los más débiles elementos técnicos, entonces el entrenador reduce consecuentemente la cantidad de la práctica. El programa debe ser elaborado considerando completamente el último progreso del jugador. Es deber del entrenador elaborar los programas de modo que sean lo mejores posible, en todo momento. Cuando el entrenador está totalmente consciente del último progreso del jugador, y de acuerdo con eso elabora los programas, el jugador se da cuenta de que el entrenador le presta mucha atención, pues está totalmente enterado de sus progresos. Esto le da ánimo al jugador y sigue los programas con mejor motivación y mayor voluntad, lo cual es particularmente importante en esta etapa de la temporada.

La práctica de multibolas, que es hecha por un entrenador, es realizada menos frecuentemente, dos o tres veces a la semana. La duración de la práctica con multibolas también es más corta, unos 30 a 40 minutos de duración.

La práctica de juegos de partidos desempeña un papel muy importante en este período. En los partidos de práctica, los jugadores emplean las nuevas tácticas que planean emplear en la siguiente competencia, para sorprender a los contendores. Supongamos un jugador que perdió, o jugó un partido muy reñido también contra un cierto jugador, en un torneo anterior. Cuando se enfrenta al mismo contendor, en la siguiente oportunidad, tendrá que emplear nuevas tácticas. En la práctica, trabaja en las nuevas tácticas, repetidamente. En los partidos de práctica emplea, y pone a prueba esas nuevas tácticas, en condiciones similares a las de los partidos de torneo. Cuando juega con el mismo contendor en otro torneo, podrá utilizar las nuevas tácticas sin temor, o mejor aún, con confianza.

El entrenamiento físico se lleva a cabo una o dos veces por semana. Las principales metas del entrenamiento son el mejoramiento del juego de pies y el aumento de la potencia explosiva del brazo que juega. Además del aumento de la fortaleza de piernas y brazo, el entrenamiento físico en esta etapa tiene otro papel importante; también alivia el estrés y la fatiga mental de los jugadores. Puesto que los jugadores ejecutan prácticas arduas, con alta concentración, mentalmente están en condiciones de alta tensión. Este estrés mental es difícil de suprimir, pero cuando los jugadores hacen el entrenamiento físico, pueden eliminar el estrés y la fatiga mental. Esto es particularmente el caso en que los jugadores llevan a cabo el entrenamiento físico de manera placentera, por ejemplo, practicando deportes, tales como fútbol, basquetbol, etc. Cuando practican otros deportes, les solicito que hagan primero

algún trote. Practicar un deporte, después de un trote, es una excelente manera de refrescar a los jugadores, tanto física como mentalmente.

Consideremos la situación cuando la primera competencia de control ya pasó, y que la siguiente se efectuará dos semanas más tarde. A continuación presentaré un ejemplo de programa de práctica o de entrenamiento, de dos semanas de duración, para tal caso.

6.3.1 La primera semana (7 sesiones)

Lunes: Día libre.

Martes:

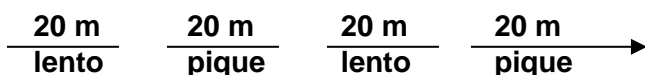
7 a 9 Examen médico y control del peso.

9 a 11:30 Práctica técnica: Con tres bolas, ejercicios de contragolpes por el derecho, 2 x 5 minutos; contragolpes de topspin por el derecho (seguros), (3 a 4) x 5 minutos; contragolpes rápidos de topspin por el derecho, con juego de pies, 4 x 5 minutos; juego aleatorio, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 4 x 5 minutos.

Ejercicios de contragolpes de revés, con tareas, 30 a 40 minutos.

16 a 18:30 Prácticas física y técnica: 400 m de carrera lenta y luego, 15 a 20 minutos de gimnasia.

Trotes y piques rápidos, alternados, 25 veces (2 x 20 metros).



Salto lateral + pique + salto lateral + pique; Figura 6.3.1, 20 m de saltos laterales rápidos, en las puntas de los pies, flexionando las rodillas, de A a B y, a una señal, pique desde B hasta C; luego, de C hasta D, con saltos laterales rápidos, siguiendo con pique hasta A (desde D). Descanso de 2 minutos, y se repite lo anterior. 20 veces:

Dash = pique

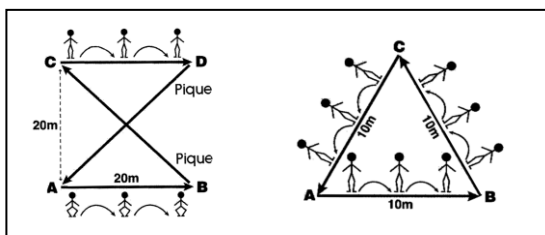


Figura 6.3.1

Figura 6.3.2

Práctica de servicios y de su devolución, 60 minutos.

Miércoles

8 a 12 Práctica técnica: Multibolas, contragolpes por el derecho con juego de pies, 2 x 5 minutos; contragolpes de topspin por el derecho, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 6 x 5 minutos; re-topspin lejos de la mesa, 30 minutos.

Juego aleatorio con golpe definitivo de topspin por el derecho, 4 x 5 minutos.

Práctica de servicios y de su devolución, 60 minutos.

15:30 a 19:30 Práctica técnica: Multibolas, contragolpes de revés con juego de pies, 2 x 5 minutos.

Juego aleatorio con golpe definitivo de topspin por el derecho, 4 x 5 minutos.

Partidos de sencillos y dobles, con tareas tácticas.

Sombras del golpe rápido de topspin por el derecho, con raqueta de 0.5 kg, 25 x 3 movimientos.

Jueves:

15:30 a 18:30 Prácticas técnica y física: Servicios y su devolución, 40 minutos. Multibolas, contragolpes por el derecho con remate definitivo, con juego de pies, 3 x 5 minutos.

Juego aleatorio, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 6 x 3 minutos.

Re-topspin sobre la mesa, 4 x 3 minutos.

Ejercicios de contragolpes de revés, 30 minutos.

Partidos de sencillos y dobles, con tareas tácticas.

Saltos laterales muy rápidos, aleatorios, en las puntas de los pies y, a una señal repentina, pique a toda velocidad hacia la mesa, 20 veces.

18:30 a 19:30 Entrenamiento mental.

Viernes:

15:30 a 18 Práctica técnica y masajes:

Con 3 bolas, contragolpes por el derecho, con juego de pies, 2 x 5 minutos; contragolpes de topspin por el derecho con golpe definitivo de topspin por el derecho, 4 x 3 minutos.

Juego aleatorio con re-topspin sobre la mesa, 4 x 3 minutos.

Dos partidos de sencillos y uno de dobles.

Práctica de servicios y de su devolución, 30 a 40 minutos.

Masajes.

Sábado:

9:30 a 11 Práctica técnica:

Contragolpes por el derecho, 2 x 5 minutos.

Contragolpes de topspin por el derecho, 3 x 5 minutos.

Contragolpes de revés, 20 minutos.

Práctica de servicios y de su devolución, 40 minutos.

16 Comienzo de los partidos por equipos.

6.3.2 La segunda semana (6 sesiones)

Lunes:

8:30 a 9:30 Examen médico y control del peso.

9:30 a 12 Práctica técnica:

Con 3 bolas, contragolpes por el derecho con juego de pies, 3 x 5 minutos;

Contragolpes de topspin por el derecho (en forma segura), con juego de pies, 4 x 5 minutos.

Re-topspin lejos de la mesa, con tareas, 4 x 5 minutos.

Contragolpes de revés 40, minutos.

Servicios y su devolución, 40 minutos.

16 a 18 Carrera y masajes: 400 m de carrera lenta y luego, 15 minutos de gimnasia.

Piques rápidos, 20 x (2 x 20 metros).

A una señal repentina, piques de 30 m a velocidad máxima, 20 veces.

Saltos laterales rápidos, seguidos, en las puntas de los pies, recorriendo un triángulo, Figura 6.3.2; (comenzando desde A, A-B-C-A-C-B-A) y 2 minutos de descanso, 20 veces.

Fútbol o basquetbol, 2 x 20 minutos.

Masajes

Martes:

8 a 12 Práctica técnica:

Multibolas, contragolpes de revés y por el derecho, aleatorios, 2 x 5 minutos.

Contragolpes de topspin por el derecho con juego de pies, en forma segura, 2 x 5 minutos.

Contragolpes de topspin por el derecho, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 6 x 3 minutos.

Re-topspin sobre la mesa, 6 x 3 minutos;

Contragolpes de revés con golpe definitivo de topspin por el derecho, 4 x 5 minutos.

Práctica de servicios y de su devolución, 60 minutos.

Miércoles:

15:30 a 18:30 Prácticas técnica y física:

Servicios y su devolución, 40 minutos.

Multibolas, contragolpes por el derecho, 2 x 5 minutos.

Contragolpes de topspin por el derecho, con golpe definitivo de topspin por el derecho, 4 x 3 minutos.

Juego aleatorio con re-topspin sobre la mesa, 4 x 3 minutos.

Partidos de sencillos y dobles, con tareas tácticas.

Saltos y piques (saltos laterales muy rápidos, en las puntas de los pies, aleatorios y, a una señal, pique a la mesa a toda velocidad), 15 veces.

Jueves:

15:30 a 18 Práctica técnica y masajes:

Con 3 bolas, contragolpes por el derecho, con juego de pies, 2 x 5 minutos.
Juego aleatorio con re-topspin sobre la mesa, 2 x 5 minutos.
Juego aleatorio con golpe definitivo de topspin por el derecho, 4 x 3 minutos.
2 a 3 Partidos de sencillos al mejor de cinco juegos, y partido de dobles.
Práctica de servicios, 30 minutos.
Masajes.

Viernes:

5 a 16 Examen médico y control del peso.

16 a 18 Práctica técnica:

Contragolpes de revés, 15 minutos.

Contragolpes por el derecho, con juego de pies, 5 minutos.

Contragolpes de topspin por el derecho, con tareas, 4 x 3 minutos.

Juego aleatorio con re-topspin sobre la mesa, 4 x 3 minutos.

Partidos de sencillos y dobles.

Práctica de servicios, 30 minutos.

18:15 a 19 Entrenamiento mental.

Sábado, domingo: Torneos individuales, de control de la forma.

7. EL ÚLTIMO PERÍODO (MEDIADOS DE MARZO)

Esta es la última parte (período) de la preparación anual, la cual comenzó en el verano del año anterior. Es el período en que el entrenador da el toque final al trabajo que ha realizado desde el último verano. A causa de que este período está directamente relacionado con la principal competencia –el más importante torneo de la temporada– puede afirmarse que este es el período que más afecta el desempeño de los jugadores. Para el entrenador, es el período en el cual resume todo el trabajo que ha realizado en la temporada. Su reputación como entrenador puede ser muy influida, o aún determinada, por el trabajo que haga en este período. Esto es, por mucho, la parte más difícil (período) de su trabajo en la preparación anual.

Como el entrenador nacional de Hungría, preparé el equipo nacional para los campeonatos europeos y los campeonatos mundiales, cerca de 20 veces. Cada vez, me reconfirmé en la convicción de que el último período de preparación era el más difícil.

Este período generalmente es de cuatro a cinco semanas de duración; comienza a mediados de marzo y termina la víspera de la principal competencia –el más importante torneo de la temporada.

7.1 Naturaleza del período

Este es el período en el cual el entrenador conduce a los jugadores a la forma pico, de modo que puedan jugar al máximo en la principal competencia. Esto se logra llevando a cabo los programas de práctica o entrenamiento, bien planeados, preparados por el entrenador. El que los jugadores se desempeñen bien o no, depende en gran medida en los programas que haga el entrenador. El entrenador tiene la importante tarea de establecer y determinar el grado de carga en los programas de práctica o de entrenamiento. Para hacer esto, el entrenador debe conocer todo acerca de los jugadores, la técnica, el carácter, sus

condiciones físicas, el modo de pensar, etc. Debe conocerlos como el padre conoce a sus hijos. Y elabora sus programas, considerando todo lo anterior.

Cuando el entrenador tiene un jugador que es el favorito para ganar la principal competencia, su dificultad se aumenta más. Realmente, es una tarea muy difícil llevar a cabo una buena preparación para el jugador favorito, tanto psicológica como técnicamente.

7.2 Cómo elaborar el programa

En primer lugar, los programas de práctica o de entrenamiento deben ser muy personales, y deben ser ejecutados considerando las necesidades específicas de los jugadores. El contenido del programa debe ser distinto para cada jugador, pues todos son diferentes en sus estilos, deficiencias y necesidades. La ejecución (llevada a término) de las prácticas o entrenamientos, de acuerdo con los programas bien elaborados, ciertamente logrará que los jugadores obtengan buenos resultados en la principal competencia, y con eso, para toda la temporada.

Puesto que los programas son elaborados por las carencias de los jugadores, es posible que todos estén practicando diferentes ejercicios; esto es un escenario común en la sala de entrenamiento, en este período; por ejemplo, uno de los jugadores practica especialmente el golpe definitivo de topspin por el derecho, mientras otro lo hace con rápidos contragolpes de revés, y un tercero, practica el ataque contra un jugador defensivo, etc.

El programa deberá incluir los ejercicios para los principales elementos técnicos, tales como el servicio, la devolución del servicio, el golpe de topspin por el derecho, el contragolpe de revés, el remate, etc.; son la columna vertebral del juego, y deberán ser trabajados todo el tiempo

Adicionalmente, los programas también deberán incluir ejercicios que fortalezcan las deficiencias (debilidades) que los jugadores evidenciaron en las competencias de control de la forma, en el segundo período de competencias; en esa etapa, los jugadores entran en torneos con niveles altos de juego, los cuales son únicamente inferiores a los de la forma pico. Las deficiencias –tanto técnicas como físicas– descubiertas en las competencias de control de la forma, deben corregirse. (Es por esta razón que denominé las competencias en ese período como competencias de ‘control de la forma’). El entrenador debe ejecutar ejercicios que fortalezcan esas deficiencias e incluirlas en los programas diarios. El fortalecimiento de **las deficiencias debe trabajarse todos los días**. Supongamos que en los torneos un jugador cometió muchos errores cuando ejecutó bolas cortas por el derecho, para la devolución de servicios cortos; entonces, practicará todos los días la ejecución de bolas cortas por el derecho, para la devolución de servicios cortos. Lo mismo se aplica a un jugador cuyo re-topspin lejos de la mesa no haya sido suficientemente fuerte, o a otro jugador que hubiera cometido frecuentes errores al cambiar la dirección de sus tiros, del lado del derecho del contendor al lado del revés, durante la ejecución del re-topspin. Acá es conveniente anotar que una deficiencia física es considerada de la misma manera que una técnica. El jugador que dé muestras de cansancio –o se agote–, hacia el final de un torneo, diariamente deberá realizar un entrenamiento físico más fuerte que el de los jugadores, para reforzar su deficiencia física.

¿Dónde puede el entrenador encontrar las deficiencias de los jugadores? **En la libreta de notas que llevó a los partidos y en las anotaciones realizadas mientras los jugadores jugaban los partidos.** El entrenador repasa todos los partidos que el jugador jugó, y detecta sus deficiencias, o los puntos a ser mejorados. (Hace algún tiempo, hice la recomendación de que, cuando un jugador juegue un partido, uno debe estar al lado de la cancha, con una libreta de anotaciones, y escribir memos mientras el partido progresa. Espero que usted haya hecho eso).

Nota de JHA. El resaltado de la frase en el párrafo anterior es mío. Considero que es una grave omisión de nuestros entrenadores no llevar registros en libretas de apuntes, pues no lo hacen por ignorancia, sino por pereza. Muchos entrenadores no llevan consigo un lápiz o un esfero, lo cual se demuestra al hacer los sorteos de los equipos, cuando tienen que pedirlos prestados. Los jugadores deben **exigirles** a los entrenadores que lleven las libretas de apuntes (no es suficiente que los jugadores también las lleven).

No recomiendo la práctica de un nuevo elemento técnico en este período, ni recomiendo la introducción de nuevos métodos de práctica, en esta etapa. No hay suficiente tiempo para hacer eso; los métodos empleados en este período deben ser ya familiares para los jugadores.

La práctica del juego de dobles también es una tarea muy importante en los programas. No dejo de pensar en que a menudo la importancia de los dobles es injustamente menospreciada. Comparemos la cantidad de los eventos de dobles con la de sencillos, en los eventos individuales. En la principal competencia, se efectúan cinco eventos de individuales, y tres de ellos son de dobles (masculinos, femeninos y mixtos), mientras dos son de sencillos (masculino y femenino); ¡hay más eventos de dobles que de sencillos!

Nota de JHA. En nuestro tenis de mesa existe una utilización incorrecta de los términos, debida a una mala traducción del inglés. Individual (en inglés) se refiere a competencias de individuos —a diferencia de las por equipos—, e incluye tanto a los sencillos como los dobles. Entonces, por ejemplo, debe decirse sencillos masculinos y no individuales masculinos.

El juego de dobles también mejora el de sencillos. Al jugar dobles, un jugador mejora su juego de pies, el cual es también uno de los más importantes elementos del juego de sencillos. Esto es, por jugar dobles, los jugadores mejoran grandemente el juego de sencillos. A este respecto, el tenis de mesa es básicamente diferente de otros deportes de raqueta, tales como el tenis de campo, en el cual el juego de dobles requiere menos juego de pies que el de sencillos; en este deporte existe un grupo de jugadores que se especializan en dobles, y algunos de ellos son llamados 'especialistas de dobles' —y aún más, no están interesados en jugar partidos de sencillos. En tenis de campo, una gran mayoría de los jugadores mejor escalafonados, no están entre los primeros en el escalafón de dobles. ¡En el tenis de mesa, casi todos los mejores escalafonados en sencillos también lo están en los dobles!

La importancia de los dobles no está limitada únicamente a los eventos de individuales. Muy a menudo, el resultado de un partido por equipos femeninos está determinado por el partido de dobles. También en este sentido, los dobles deben practicarse diligentemente.

Nota de JHA. En los Juegos Panamericanos, en la competencia por equipos masculinos también se incluye un partido de dobles (cada jugador puede jugar sólo dos partidos, o dos sencillos o un sencillo y el dobles).

Hay un asunto al cual el entrenador debe prestar especial atención en este período en particular. Es la fase final de la preparación, y queda muy poco tiempo hasta la competencia principal. Los jugadores son conscientes de que obtendrán un mejor resultado en la temporada si ahora practican más fuerte. Se tiene la tendencia a que los jugadores practiquen más fuerte –a veces más de lo que debieran– en este período, con el resultado de que realizan las prácticas en condiciones de fatiga, y a veces aún de agotamiento, sin darse cuenta de eso. Cuando practican en esas condiciones, ganan muy poco. No sólo eso; la fatiga se acumula más profundamente en los jugadores y puede que lleguen a la principal competencia fatigados. Existe otro peligro: aumenta el riesgo de lesiones. ¡Nada es más trágico que los jugadores se lesionen en las prácticas, en esta etapa de la temporada! El entrenador debe hacer todo lo que pueda para asegurarse de que esto no suceda.

Cuando los jugadores practican, el entrenador debe observarlos atentamente y analizar en qué condiciones físicas se encuentran. Esto es hecho, por ejemplo, al observar cuidadosamente los movimientos de brazos y piernas de los jugadores, especialmente cuando ejecutan los ejercicios con multibolas. Si un jugador muestra síntomas de agotamiento –los movimientos del brazo o de las piernas se vuelven lentos y poco enérgicos, mientras está tratando de hacerlos rápido–, el entrenador debe intervenir y detener el ejercicio; entonces, le da al jugador un ejercicio más fácil, por ejemplo, devolución de topspines con bloqueos, o le da un corto descanso de 10 a 15 minutos, o deja que el jugador haga la práctica de servicios, etc.

Adicionalmente a los ejercicios, el entrenador tiene la importante tarea de determinar la correcta cantidad de práctica o de entrenamiento, y la cantidad apropiada de descanso. Cuando el jugador practica menos, puede que no sea capaz de alcanzar forma pico deseada, pero, por otra parte, cuando el jugador practica demasiado, puede que no logre llegar a la competencia principal en buenas condiciones físicas. El entrenador debe incluir suficiente tiempo de descanso, en el programa, para tener la seguridad de que el jugador sea capaz de recuperarse de la fatiga.

La dosificación de las cargas en la práctica y la cantidad del tiempo de descanso se determinan luego de consultar con el médico del equipo, el cual examina regularmente las condiciones físicas de los jugadores.

La colaboración de los médicos con el equipo puede ser de gran ayuda para el entrenador, al proveerles relajación a los jugadores, en los días de práctica; después de la práctica, les dan masajes a los jugadores, para eliminar la fatiga y el estrés de la práctica; llevan a cabo exámenes físicos regularmente y examinan las condiciones de los jugadores, de tiempo en tiempo; supervisan el aspecto nutricional de las comidas, de modo que los jugadores puedan lograr suficiente cantidad de nutrientes de sus comidas, para aguantar las prácticas fuertes, y suministran suplementos vitamínicos y de minerales a los jugadores, para una rápida recuperación, cuandoquiera que sea necesaria. La ayuda le da al entrenador una mejor posibilidad de llevar a cabo exitosamente una práctica fuerte e intensa, en la primera parte de este período.

Nota JHA. Parece que acá termina la serie, pues al final del artículo no dice que continuará – aunque tampoco dice que terminó. La serie comenzó en abril de 1994, y a veces pasaron varios meses sin salir ningún artículo. El último artículo es del último número, de enero-febrero de 2001.