



MANUAL DE ENSEÑANZA BASICA

TENIS DE MESA
JUGAR PARA QUEDARSE

GOMEZ, Marco y SANCHEZ Gustavo
LIGA VALLECAUCANA DE TENIS DE MESA 2018

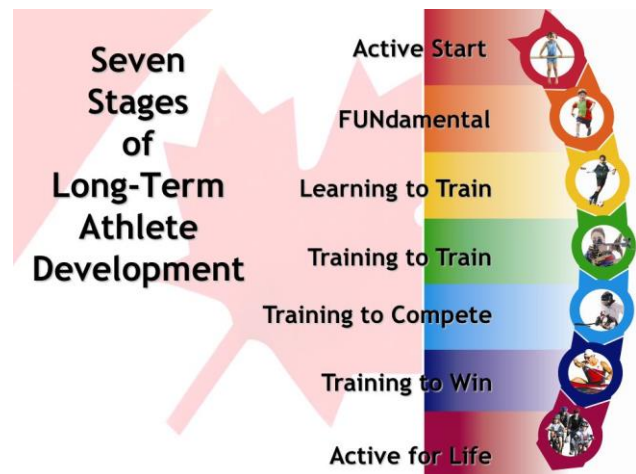
FUNDAMENTOS TECNICOS

- POSICION BASICA
- DESPLAZAMIENTO
- BACKHAND TOPSPIN
- FOREHAND TOPSPIN
- BACKHAND BACKSPIN
- FOREHAND BACKSPIN



PREPARACION FISICA

- ✓ COORDINACION
- ✓ PROPIOCEPCION
- ✓ AGILIDAD Y DESTREZA



1ª CLASE

1. POSICION BASICA: Demostración, explicación y ejecución.



- Desde la posición de pie (fundamental), el jugador debe separar los pies (mínimo 60% de su talla parado), manteniendo la punta de los mismos en dirección 30 grados aproximados con respecto a la línea perpendicular del final de la mesa y paralelos entre ellos con toda la planta de los pies en contacto con la superficie del suelo.
- Los miembros inferiores flexionados a nivel de la articulación de la rodilla a un ángulo menor de 180 grados hasta que el eje de las caderas se encuentre a una altura menor de 92 cm con respecto al suelo.
- El segmento tronco permanece con respecto a la línea imaginaria horizontal cercano a 90 grados
- Los miembros superiores flexionados a nivel de la articulación del codo formando 90 grados entre los segmentos brazo y antebrazo-mano, por delante y separado a pocos centímetros del cuerpo (tronco).

ACTIVIDADES

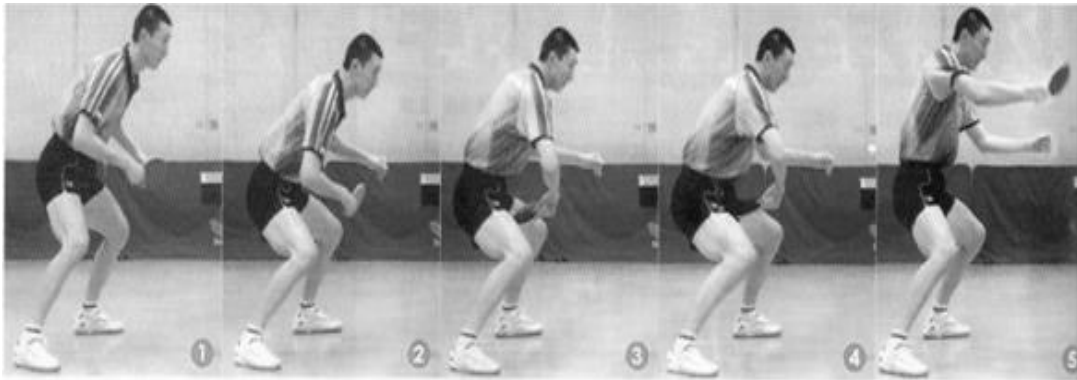
- a. Medir talla y porcentual de separación de los pies.
 - b. Juego de lanzamiento y agarre de pelotas con la posición básica.
Materiales: 2 discos por niño, 1 pelota por pareja.
Descripción: Señalar con “discos” los puntos de referencia, uno frente a otro lanzado una pelota al compañero.
 - c. Juego de cadena con la posición básica.
Materiales: 2 discos por niño, 20 pelotas (diferentes circunferencias y/o freesby)
2. DESPLAZAMIENTO DE UN PASO O SIMPLE: desde la posición básica desplazar un solo pie hacia el lado derecho o al lado izquierdo regresando de nuevo a la posición inicial.

ACTIVIDADES

- a. Frente a la mesa a partir de la posición básica realizar un paso a la derecha sin mover el pie izquierdo y viceversa.
- b. Colocar un cono en cada esquina de la mesa. Frente a la mesa a partir de la posición básica realizar un paso a la derecha sin mover el pie izquierdo, agarrar el cono, regresar a la posición básica dejando el cono en el centro de mesa. Realizar el ejercicio por ambos lados.
- c. Frente a la mesa a partir de la posición básica un compañero le lanzara una pelota hacia el lado derecho, realizar un paso a la derecha sin mover el pie izquierdo, agarrar la pelota y regresar a la posición básica, regresando la pelota a su compañero. Realizar el ejercicio por ambos lados.
- d. Frente a la mesa a partir de la posición básica un compañero le lanzara un frisbee hacia el lado derecho, realizar un paso a la derecha sin

mover el pie izquierdo, agarrar el frisbee y regresar a la posición básica, regresando el frisbee a su compañero. Realizar el ejercicio por ambos lados.

3. BACKHAND TOPSPIN: Demostración, explicación y ejecución. TIEMPO: 10 minutos.



Fase preparatoria

- Desde la posición inicial, el MS ejecutor realiza un movimiento de Rotación Interna en la articulación del hombro, el antebrazo realiza un movimiento de supinación y el codo debe estar flexionado 90 grados;
- la raqueta debe tener una posición inclinada en su cara posterior, formando un ángulo agudo con respecto a la horizontal
- El miembro superior contrario se mantiene flexionado a nivel del codo y cerca del cuerpo.

Durante la fase preparatoria del BH-TP, la raqueta debe describir una trayectoria oblicua lineal, descendente y en sentido contrario al vuelo de la pelota; esta trayectoria de la raqueta no debe poseer importantes oscilaciones (picos) de la trayectoria rectilínea que une el punto de inicio

y final del movimiento de la raqueta, con el propósito de asegurar un tiempo corto de acción

Fase Activa

- El miembro superior ejecutor realiza un movimiento de trayectoria ascendente de abajo – arriba – adelante, asumiendo como eje de giro la articulación del codo, manteniéndose la raqueta cerrada para poder golpear la pelota tangencialmente. El contacto con la pelota se efectúa en el comienzo del ascenso por encima y con el ángulo de la raqueta con la horizontal lo más agudo posible.

Fase Final

- Después de tener contacto con la pelota, la raqueta sigue su curso hacia delante y arriba hasta el nivel del mentón.
- La raqueta terminará su trayectoria finalizando con el codo extendido.

ACTIVIDADES

- a. El niño debe adoptar la posición básica, realizando sombra de backhand topspin de manera estática y con desplazamiento de un paso o simple.
- b. Colocar sobre la mesa un cono o tarro de altura de la malla, etc, y sobre ellos pelotas, el niño debe realizar backhand topspin estático.
- c. Soltar a una altura de 30 cm de la mesa pelotas, el niño debe realizar backhand topspin estático.

Repasar posición básica, desplazamiento simple y backhand topspin.

1. DESPLAZAMIENTO DE ZANCADA: desde la posición básica desplazar los pies al tiempo hacia el lado derecho o al lado izquierdo regresando de nuevo a la posición inicial. “No se deben juntar los pies”.

ACTIVIDADES

- a. Frente a la mesa a partir de la posición básica realizar un desplazamiento o pequeño salto al lado derecho evitando juntar los pies viceversa. Realizar el ejercicio en ambos lados.
- b. Colocar un cono en cada esquina de la mesa. Frente a la mesa a partir de la posición básica realizar un desplazamiento o pequeño salto a la derecha, agarrar el cono, regresar a la posición básica dejando el cono en el centro de mesa. Realizar el ejercicio por ambos lados.
- c. Frente a la mesa a partir de la posición básica un compañero le lanzara una pelota hacia el lado derecho, realizar un desplazamiento o pequeño salto a la derecha, agarrar la pelota y regresar a la posición básica, regresando la pelota a su compañero. Realizar el ejercicio por ambos lados.
- d. Frente a la mesa a partir de la posición básica un compañero le lanzara un frisbee hacia el lado derecho, realizar un desplazamiento o pequeño salto a la derecha, agarrar el frisbee y regresar a la posición básica, regresando el frisbee a su compañero. Realizar el ejercicio por ambos lados.

2. BACKHAND TOPSPIN CON DESPLAZAMIENTO DE ZANCADA

ACTIVIDADES

- a. El niño debe adoptar la posición básica, realizando sombra de backhand topspin con desplazamiento de zancada.
- b. Colocar sobre la mesa en el lado izquierdo y en el medio, un cono o tarro de altura de la malla, etc, y sobre ellos pelotas, el niño debe realizar backhand topspin en cada punto ejecutando el desplazamiento de zancada.
- c. Soltar a una altura de 30 cm de la mesa pelotas en dos puntos, el niño debe realizar backhand topspin llegando a cada bola con el desplazamiento de zancada.

3ª CLASE

Repasar posición básica, desplazamiento de zancada y backhand topspin.

1. BACKHAND TOPSPIN CON DESPLAZAMIENTO DE ZANCADA

ACTIVIDADES

- a. Colocar un banco en el piso cerca de la línea final de la mesa, coloca a rodar una pelota sobre la mesa de tal forma que caiga sobre el banco, al rebotar el niño debe ejecutar la técnica del backhand topspin.
- b. Colocar dos bancos en el piso cerca de la línea final de la mesa, uno en la esquina izquierda y otra en el centro, coloca a rodar una pelota sobre la mesa de tal forma que caiga sobre cada uno de los bancos, al rebotar el niño debe ejecutar la técnica del backhand topspin desplazándose en forma de zancada hacia cada uno de los bancos.

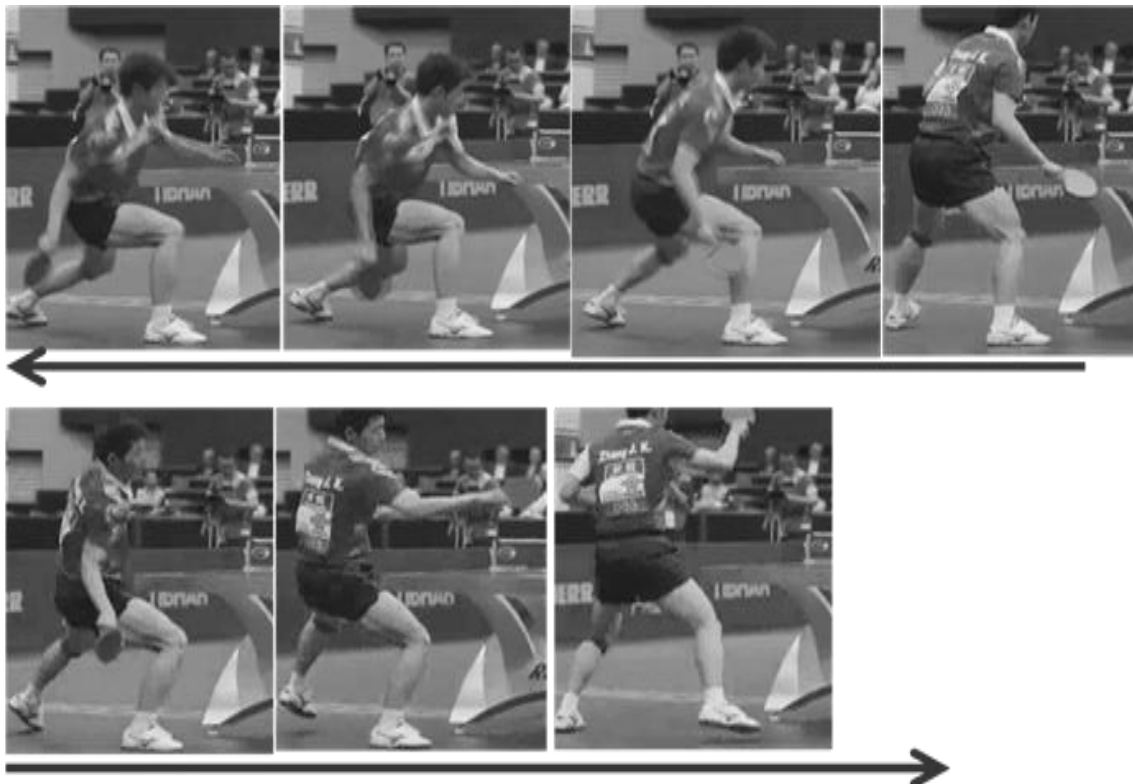
4ª y 5ª CLASE

Ejecutar ejercicios de clases 1 al 3 aumentando la frecuencia de pelotas.

6ª CLASE

Repasar posición básica, desplazamiento de zancada y backhand topspin.

1. FOREHAND TOPSPIN: Demostración, explicación y ejecución. TIEMPO: 10 minutos.



Fase Preparatoria.

(Jugadores miembro superior ejecutor con palanca corta)

- Iniciando desde la posición básica, el miembro superior ejecutor realiza un movimiento de rotación en el plano transversal hacia la parte posterior del tronco, con la extensión del codo y del hombro hasta el límite

articular, el brazo del MSE debe formar un ángulo cercano a 90° con respecto al tronco.

Fase Preparatoria.

(Jugadores miembro superior ejecutor con palanca larga)

- Iniciando desde la posición básica, el miembro superior ejecutor extendido a nivel de la articulación del codo, realiza un movimiento de rotación en el plano sagital hasta llegar a la cadera correspondiente sin sobrepasarla.

Fase de acción de contacto o activa.

- La acción se inicia con giro del eje de las caderas por medio de la rotación interna de la cadera del MI correspondiente al MS ejecutor. Simultáneamente, se ejecuta un giro del tronco hasta que el eje de los hombros llega en una posición perpendicular con la dirección de vuelo de la pelota.
- El MS ejecutor realiza un movimiento oblicuo ascendente con el codo extendido y el brazo 90 grados con respecto al tronco.
- la raqueta mantiene un ángulo agudo con respecto a la horizontal, que depende de las características de movimiento y posición de la pelota en el instante del choque.
- el contacto con la pelota se realiza en su vuelo ascendente antes del choque, en la parte central superior y por delante de la cadera correspondiente al MS ejecutor.

ACTIVIDADES

- a. El niño debe adoptar la posición básica, realizando sombra de forehand topspin de manera estática y con desplazamiento de un paso o simple.
- b. Colocar sobre la mesa un cono o tarro de altura de la malla, etc, y sobre ellos pelotas, el niño debe realizar forehand topspin estático.
- c. Soltar a una altura de 30 cm de la mesa pelotas, el niño debe realizar forehand topspin estático.

7ª CLASE

Repasar posición básica, backhand topspin desplazamiento de zancada y forehand topspin desplazamiento simple.

1. FOREHAND TOPSPIN CON DESPLAZAMIENTO CON ZANCADA

ACTIVIDADES

- a. Colocar un banco en el piso cerca de la línea final de la mesa, coloca a rodar una pelota sobre la mesa de tal forma que caiga sobre el banco, al rebotar el niño debe ejecutar la técnica del Forehand topspin.
- b. Colocar dos bancos en el piso cerca de la línea final de la mesa, uno en la esquina izquierda y otra en el centro, coloca a rodar una pelota sobre la mesa de tal forma que caiga sobre cada uno de los bancos, al rebotar el niño debe ejecutar la técnica del Forehand topspin desplazándose en forma de zancada hacia cada uno de los bancos.

8ª CLASE

Repasar posición básica, backhand topspin y forehand topspin con desplazamiento de zancada.

1. ENCADENAMIENTO FOREHAND Y BACKHAND TOPSPIN CON DESPLAZAMIENTO SIMPLE

ACTIVIDADES

- a. Colocar sobre la mesa 2 conos o tarros de altura de la malla, uno en la esquina del lado izquierdo y otro en la esquina del lado derecho, sobre ellos pelotas, el niño debe realizar backhand topspin desde el lado izquierdo, posterior el paso simple hacia el lado derecho seguido por forehand topspin.
- b. Colocar sobre la mesa 2 conos o tarros de altura de la malla, uno en la esquina del lado izquierdo y otro en la esquina del lado derecho, sobre ellos pelotas, el niño debe realizar forehand topspin desde el lado derecho, posterior el paso simple hacia el lado izquierdo seguido por backhand topspin.
- c. Colocar sobre la mesa 2 conos o tarros de altura de la malla, uno en la esquina del lado izquierdo y otro en la esquina del lado derecho, sobre ellos pelotas, el niño se ubicará en el centro de la mesa haciendo un paso simple hacia el lado derecho para hacer un forehand topspin, regresar a la posición inicial, posterior el paso simple hacia el lado izquierdo seguido por backhand topspin, regresar a la posición inicial.
- d. Realizar los 3 ejercicios anteriores sin conos o tarros, soltando la pelota a una altura de 30 cm de la mesa en cada esquina.

9ª CLASE

Repasar posición básica, backhand topspin y forehand topspin encadenados con desplazamiento simple.

1. ENCADENAMIENTO FOREHAND Y BACKHAND TOPSPIN CON DESPLAZAMIENTO DE ZANCADA

ACTIVIDADES

- a. Colocar sobre la mesa 2 conos o tarros de altura de la malla, uno en la esquina del lado izquierdo y otro en la esquina del lado derecho, sobre ellos pelotas, el niño debe realizar backhand topspin desde el lado izquierdo, posterior el desplazamiento de zancada le hacia el lado derecho seguido por forehand topspin.
- b. Colocar sobre la mesa 2 conos o tarros de altura de la malla, uno en la esquina del lado izquierdo y otro en la esquina del lado derecho, sobre ellos pelotas, el niño debe realizar forehand topspin desde el lado derecho, posterior el desplazamiento de zancada hacia el lado izquierdo seguido por backhand topspin.
- c. Colocar sobre la mesa 2 conos o tarros de altura de la malla, uno en la esquina del lado izquierdo y otro en la esquina del lado derecho, sobre ellos pelotas, el niño se ubicará en el centro de la mesa haciendo un paso simple hacia el lado derecho para hacer un forehand topspin, regresar a la posición inicial, posterior el desplazamiento de zancada hacia el lado izquierdo seguido por backhand topspin, regresar a la posición inicial.
- d. Realizar los 3 ejercicios anteriores sin conos o tarros, soltando la pelota a una altura de 30 cm de la mesa en cada esquina.

10ª CLASE

Repasar posición básica, backhand topspin y forehand topspin encadenados con desplazamiento de zancada.

1. COMBINACION DE DESPLAZAMIENTO

ACTIVIDADES

- a. Colocar sobre la mesa 2 conos o tarros de altura de la malla, uno en la esquina del lado izquierdo y otro en la esquina del lado derecho, sobre ellos pelotas, el niño debe realizar forehand topspin realizando desplazamiento simple al lado derecho de la mesa y desplazamiento zancada al lado izquierdo.
- b. Realizar el ejercicio anterior sin conos o tarros, soltando la pelota a una altura de 30 cm de la mesa en cada esquina.
- c. Colocar sobre la mesa 2 conos o tarros de altura de la malla, uno en la esquina del lado izquierdo y otro en la esquina del lado derecho, sobre ellos pelotas, el niño debe realizar backhand topspin realizando desplazamiento simple al lado izquierdo de la mesa y forehand topspin después del desplazamiento zancada al lado derecho.
- d. Realizar el ejercicio anterior sin conos o tarros, soltando la pelota a una altura de 30 cm de la mesa en cada esquina.

11ª CLASE

Repasar posición básica, backhand topspin y forehand topspin encadenados con desplazamiento simple y de zancada en 1 o 2 posiciones.

1. COMBINACION DE DESPLAZAMIENTO

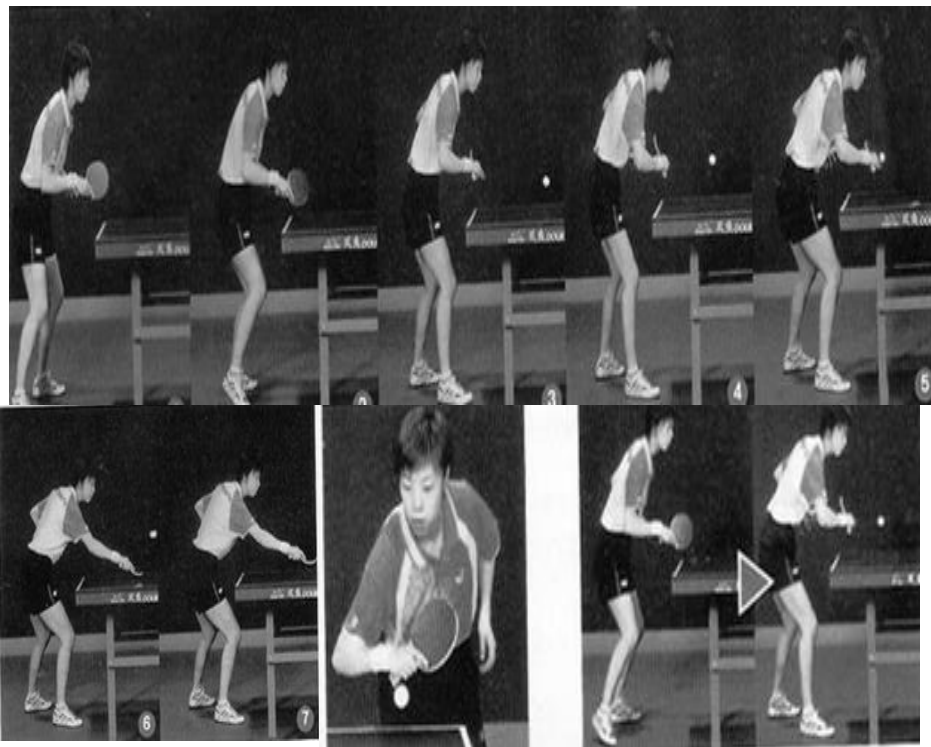
ACTIVIDADES

- a. Colocar sobre la mesa 3 conos o tarros de altura de la malla, uno en la esquina del lado izquierdo, otro en el medio y otro en la esquina del lado derecho, sobre ellos pelotas, el niño debe realizar forehand topspin realizando desplazamiento simple al lado derecho de la mesa, desplazamiento zancada al lado izquierdo y desplazamiento de zanca al lado derecho.
- b. Realizar el ejercicio anterior sin conos o tarros, soltando la pelota a una altura de 30 cm de la mesa en cada esquina.
- c. Colocar sobre la mesa 2 conos o tarros de altura de la malla, uno en la esquina del lado izquierdo y otro en la esquina del lado derecho, sobre ellos pelotas, el niño debe realizar backhand topspin realizando desplazamiento simple al lado izquierdo de la mesa, forehand topspin después del desplazamiento zancada al lado derecho y backhand topspin después de un desplazamiento simple al centro.
- d. Realizar el ejercicio anterior sin conos o tarros, soltando la pelota a una altura de 30 cm de la mesa en cada esquina.

12ª CLASE

Repasar posición básica, backhand topspin y forehand topspin encadenados con desplazamiento simple y de zancada en varias posiciones.

1. BACKHAND BACKSPIN: Demostración, explicación y ejecución.
TIEMPO: 10 minutos.



Fase preparatoria

- Iniciando desde posición básica, el MSE ejecuta una rotación interna (abducción del hombro), flexionando a nivel de la articulación del codo y realizando una rotación del antebrazo quedando la palma de la mano hacia abajo (pronación) formando un ángulo de 90° grados entre la raqueta-mano, el codo y el hombro.

- El miembro inferior (MI) correspondiente al MSE se adelanta y se acentúa la flexión a nivel de la articulación de la rodilla hasta colocarla la cadera de dicho miembro por debajo del nivel de la altura de mesa.

Fase de acción de contacto o activa

- El MSE realiza un movimiento de atrás-adelante tomando como eje de giro la articulación del codo; llegando hasta la semiextensión del codo. (-180 grados).

- La raqueta se mantiene con un ángulo cercano a los “cero” grados con respecto a la horizontal.

- el contacto con la pelota se realiza en fase de ascenso, por debajo de la misma y delante del cuerpo.

Fase de movimientos finales

- La raqueta culmina a nivel de la superficie de la mesa y por delante de la línea final en dirección a la malla.

- Inmediatamente de asegurar el pase de pelota al otro lado de la malla, retornar a la posición básica.

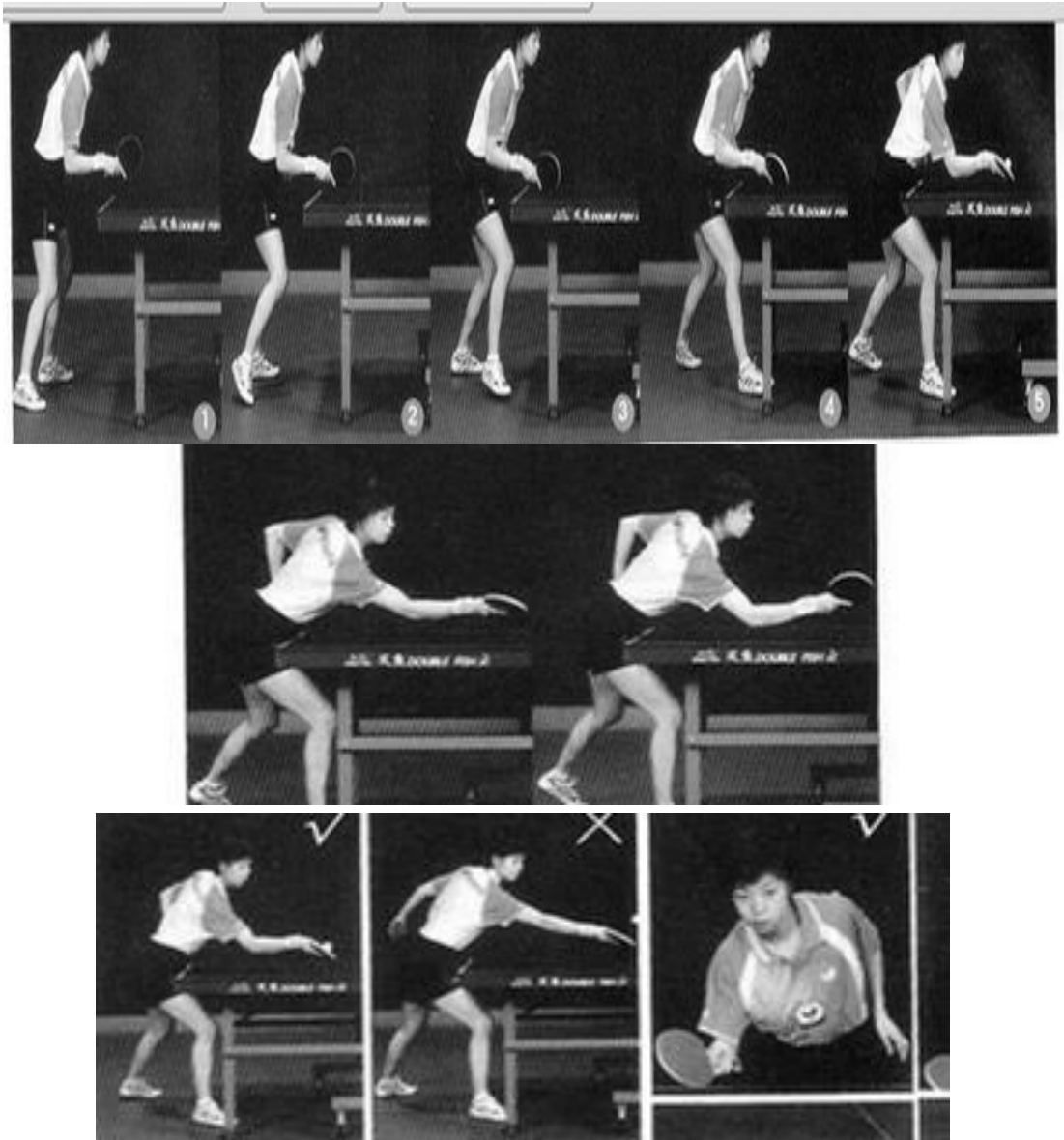
ACTIVIDADES

- a. El niño debe adoptar la posición básica, realizando sombra de backhand backspin con desplazamiento de un paso o simple.
- b. En el lado del backhand sobre la mitad del lado y profundidad intermedia, soltar a una altura de 30 cm de la mesa pelotas, el niño debe realizar backhand backspin con desplazamiento de paso simple.
- c. Realizar el mismo anterior, pidiendo dar dirección a la pelota en forma diagonal y/o paralela.
- d. Realizar el mismo anterior, colocando las pelotas en dos puntos, el niño debe desplazarse a cada punto con el desplazamiento de zancada y posterior técnica de backhand backspin.

13ª CLASE

Repasar posición básica, backhand topspin y forehand topspin encadenados, backhand backspin en 2 puntos de la mesa.

1. FOREHAND BACKSPIN: Demostración, explicación y ejecución.
TIEMPO: 10 minutos.



Fase preparatoria

- Iniciando desde posición básica, el MSE ejecuta una rotación externa (abducción del hombro), flexionando a nivel de la articulación del codo y realizando una rotación del antebrazo quedando la palma de la mano hacia arriba (supinación) formando un ángulo de 90° grados entre la raqueta-mano, el codo y el hombro.
- El miembro inferior (MI) correspondiente al MSE se adelanta y se acentúa la flexión a nivel de la articulación de la rodilla hasta colocarla la cadera de dicho miembro por debajo del nivel de la altura de mesa.

Fase de acción de contacto o activa

- El MSE realiza un movimiento de adelante-abajo tomando como eje de giro la articulación del codo; llegando hasta la semiextensión del codo. (-180 grados).
- La raqueta se mantiene con un ángulo cercano a los 0 grados con respecto a la horizontal.
- el contacto con la pelota se realiza en fase de ascenso, por debajo de la misma y delante del cuerpo.

Fase de movimientos finales

- La raqueta culmina a nivel de la superficie de la mesa y por delante de la línea final en dirección a la malla.
- Inmediatamente de asegurar el pase de pelota al otro lado de la malla, retornar a la posición base.

ACTIVIDADES

- a. El niño debe adoptar la posición básica, realizando sombra de forehand backspin con desplazamiento de un paso o simple.
- b. En el lado derecho sobre la mitad del lado y profundidad intermedia, soltar a una altura de 30 cm de la mesa pelotas, el niño debe realizar forehand backspin con desplazamiento de paso simple.
- c. Realizar el mismo anterior, pidiendo dar dirección a la pelota en forma diagonal y/o paralela.
- d. Realizar el mismo anterior, colocando las pelotas en dos puntos, el niño debe desplazarse a cada punto con el desplazamiento de zancada y posterior técnica de forehand backspin.

14ª CLASE

Repasar posición básica, backhand topspin y forehand topspin encadenados, backhand backspin y forehand backspin en 2 puntos de la mesa.

1. ENCADENAMIENTO FOREHAND Y BACKHAND BACKSPIN CON COMBINACION DESPLAZAMIENTO SIMPLE Y DE ZANCADA

ACTIVIDADES

- a. Sobre la mitad del lado y profundidad intermedia, Soltar a una altura de 30 cm de la mesa pelotas en dos posiciones, una en el lado del forehand y otro en el lado del backhand, el niño debe realizar la técnica del forehand y backhand utilizando el desplazamiento simple y de zancada. La dirección de la bola diagonal.
- b. Realizar el mismo anterior, con dirección de la bola paralela.

- c. Realizar el mismo anterior, con dirección de la bola combinada, 2 diagonal 2 paralelas.

15ª CLASE

Repasar posición básica, backhand topspin y forehand topspin encadenados, backhand backspin y forehand backspin.

1. ENCADENAMIENTO BACKHAND BACKSPIN - BACKHAND TOPSPIN.

ACTIVIDADES

- a. Sobre la mitad del lado del backhand y profundidad intermedia, soltar a una altura de 30 cm de la mesa pelotas, para ejecutar backhand backspin, posterior soltar a 30 cm, sobre la mitad del lado del backhand y profundidad alta, para ejecutar backhand topspin. Dirección de la bola libre.
- b. Realizar el mismo anterior, con dirección en el backhand backspin paralelo y el backhand topspin diagonal.
- c. Realizar el mismo anterior, con dirección en el backhand backspin diagonal y el backhand topspin paralelo.

16ª CLASE

Repasar posición básica, backhand topspin y forehand topspin encadenados, backhand backspin y forehand backspin.

1. ENCADENAMIENTO FOREHAND BACKSPIN FOREHAND TOPSPIN.

ACTIVIDADES

- a. Sobre la mitad del lado del forehand y profundidad intermedia, soltar a una altura de 30 cm de la mesa pelotas, para ejecutar forehand backspin, posterior soltar a 30 cm, sobre la mitad del lado del forehand y profundidad alta, para ejecutar forehand topspin. Dirección de la bola libre.
- b. Realizar el mismo anterior, con dirección en el forehand backspin paralelo y el forehand topspin diagonal.
- c. Realizar el mismo anterior, con dirección en el forehand backspin diagonal y el forehand topspin paralelo.

17ª CLASE

Repasar posición básica, backhand topspin y forehand topspin encadenados, backhand backspin y forehand backspin.

1. ENCADENAMIENTO BACKHAND BACKSPIN - FOREHAND TOPSPIN.

ACTIVIDADES

- a. Sobre la mitad del lado del backhand y profundidad intermedia, soltar a una altura de 30 cm de la mesa pelotas, para ejecutar backhand backspin, posterior soltar a 30 cm, sobre la mitad del lado del forehand y profundidad alta, para ejecutar forehand topspin. Dirección de la bola libre.
- b. Realizar el mismo anterior, con dirección en el backhand backspin paralelo y el forehand topspin diagonal.
Realizar el mismo anterior, con dirección en el backhand backspin diagonal y el forehand topspin paralelo.

18ª CLASE

Repasar posición básica, backhand topspin y forehand topspin encadenados, backhand backspin y forehand backspin.

1. ENCADENAMIENTO FOREHAND BACKSPIN - BACKHAND TOPSPIN.

ACTIVIDADES

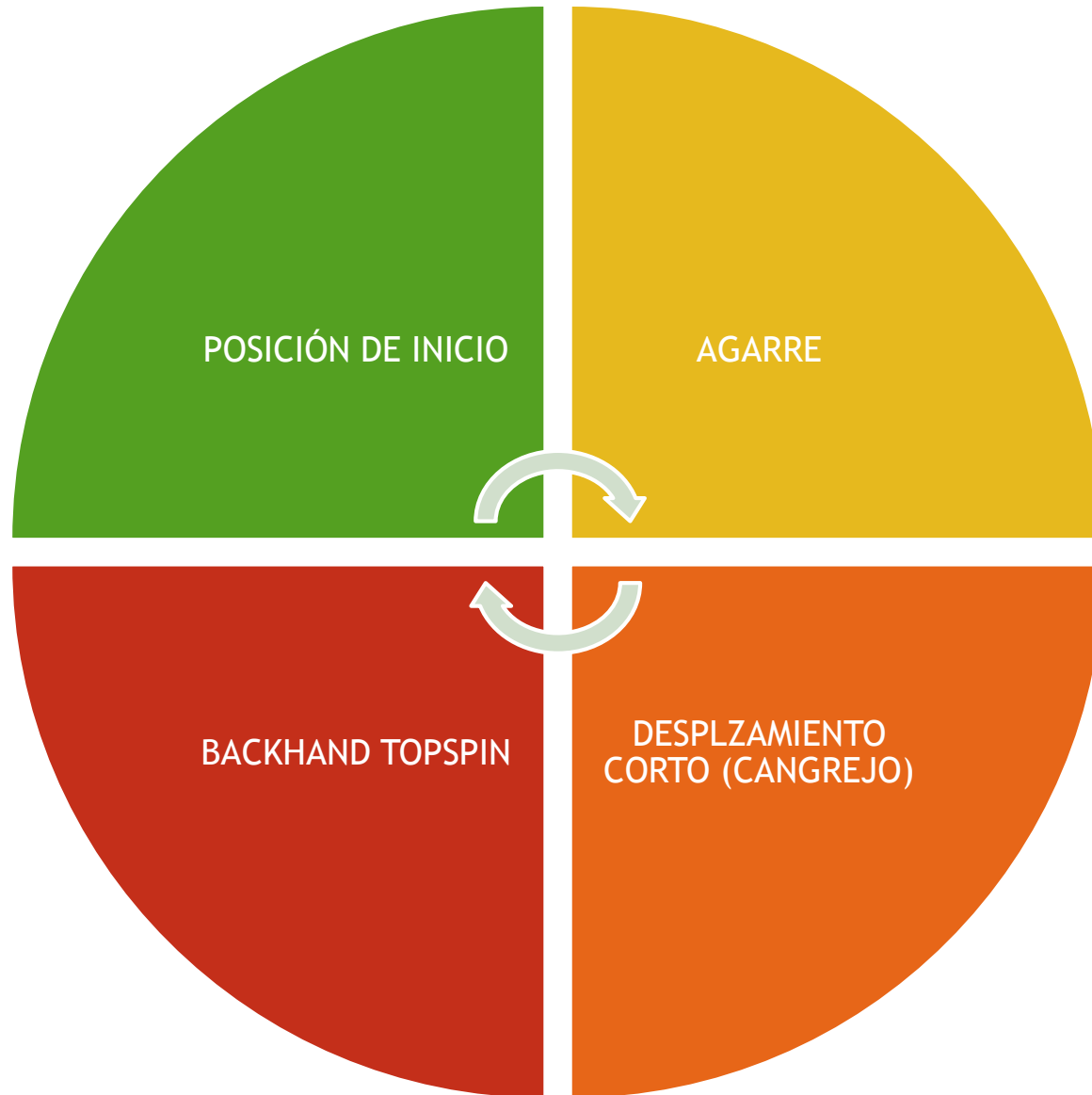
- a. Sobre la mitad del lado del forehand y profundidad intermedia, soltar a una altura de 30 cm de la mesa pelotas, para ejecutar forehand backspin, posterior soltar a 30 cm, sobre la mitad del lado del backhand y profundidad alta, para ejecutar backhand topspin. Dirección de la bola libre.
- b. Realizar el mismo anterior, con dirección en el forehand backspin paralelo y el backhand topspin diagonal.
Realizar el mismo anterior, con dirección en el forehand backspin diagonal y el backhand topspin paralelo.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

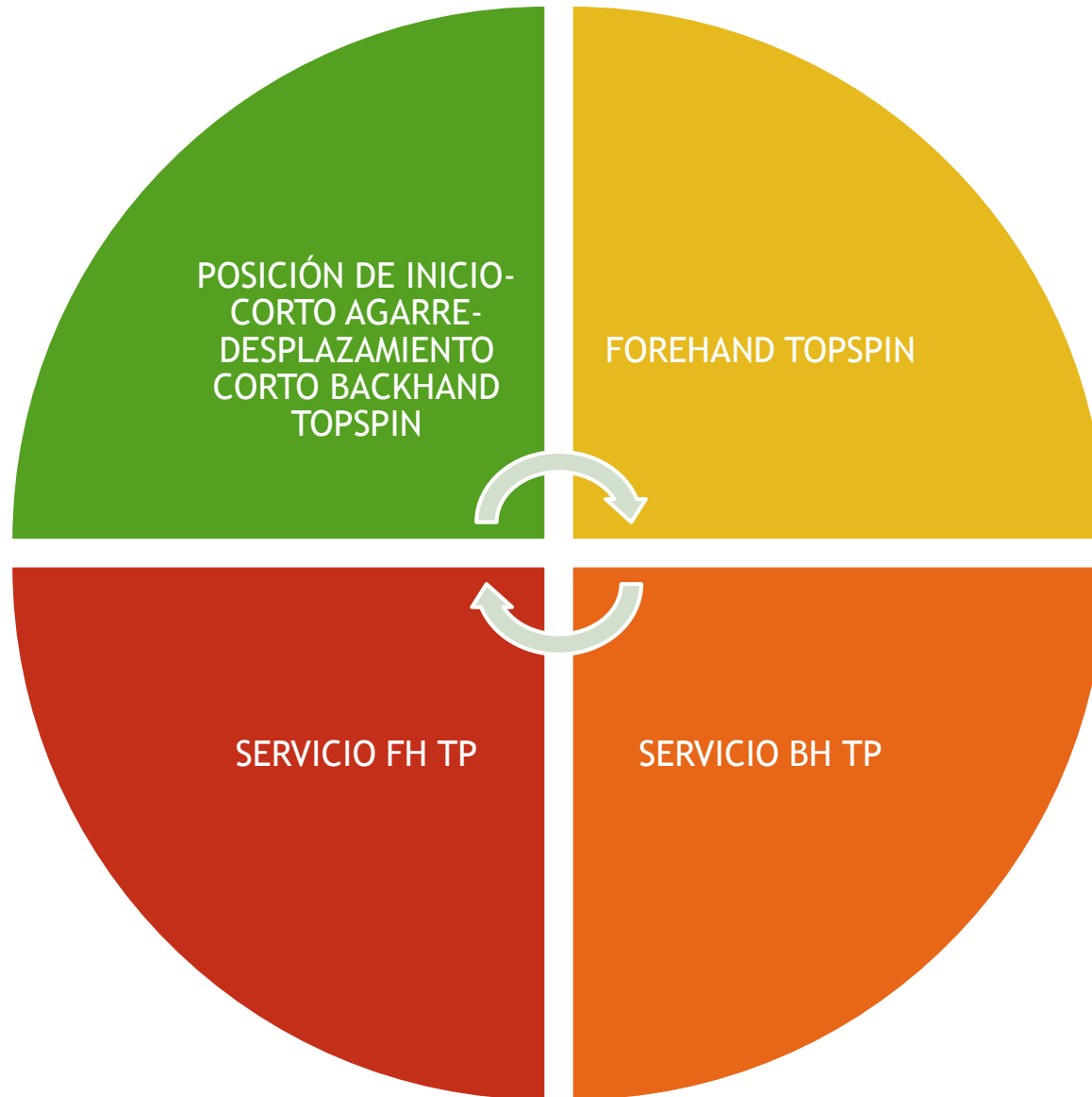




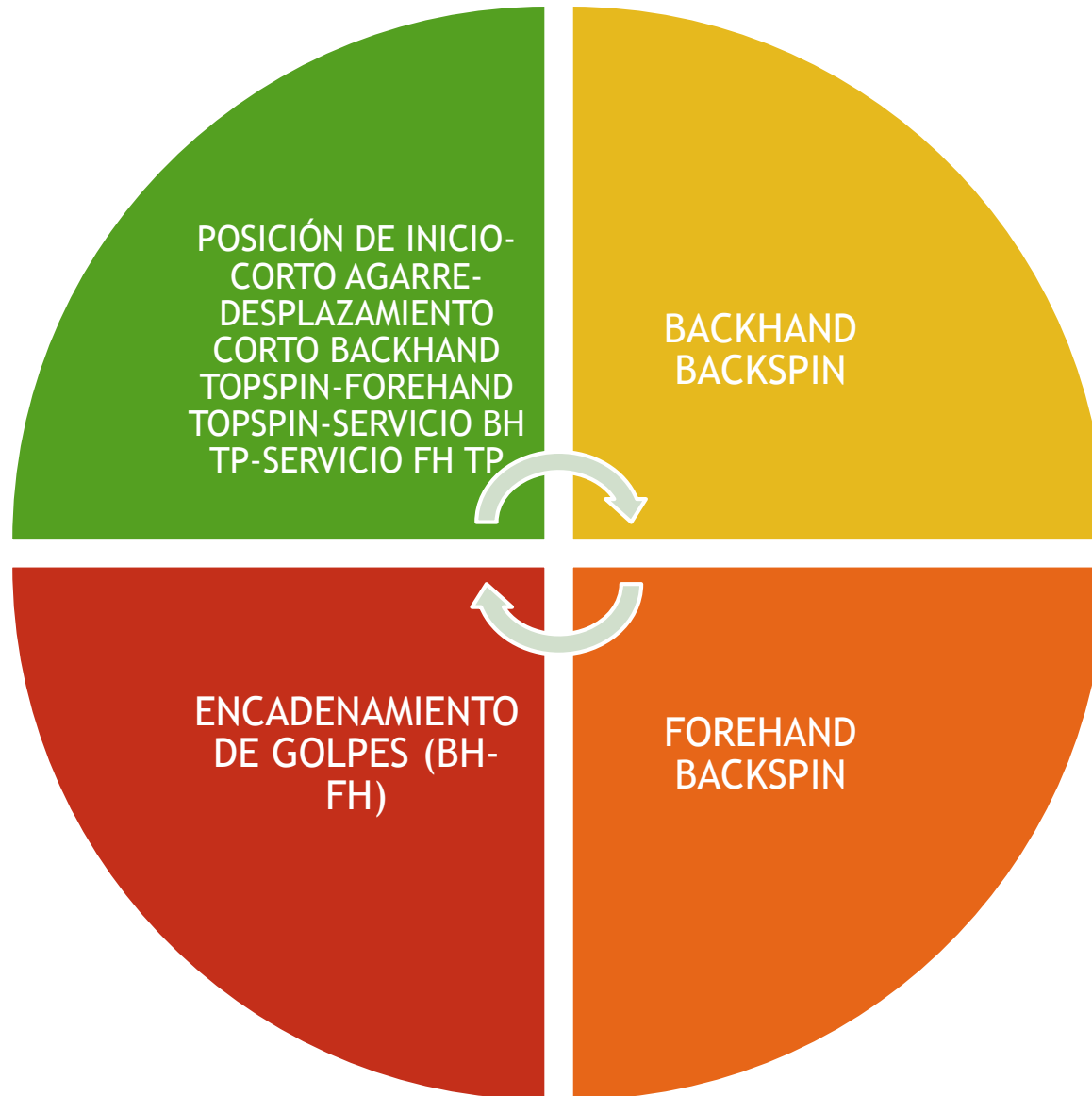
Semana 1



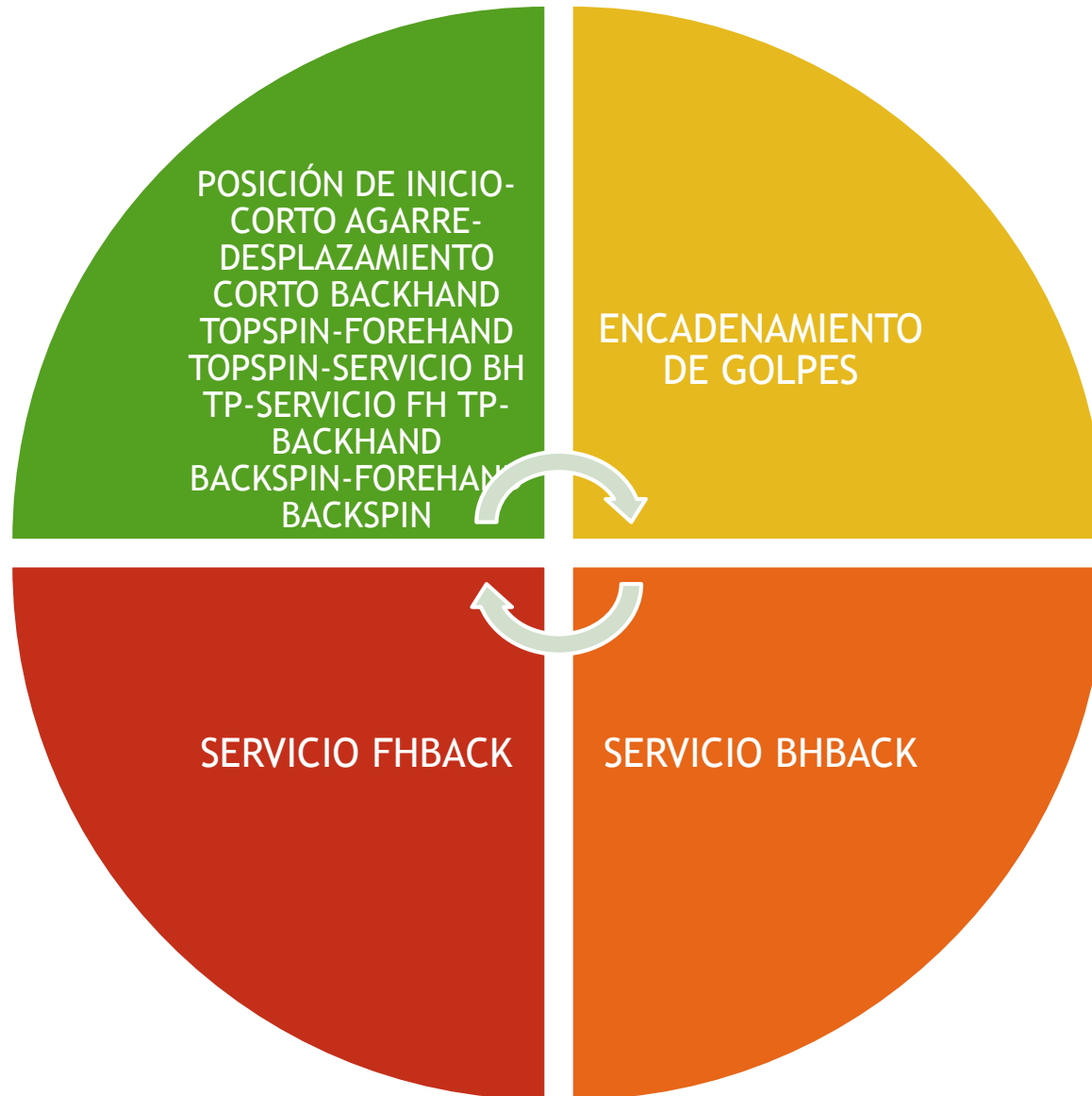
Semana 2



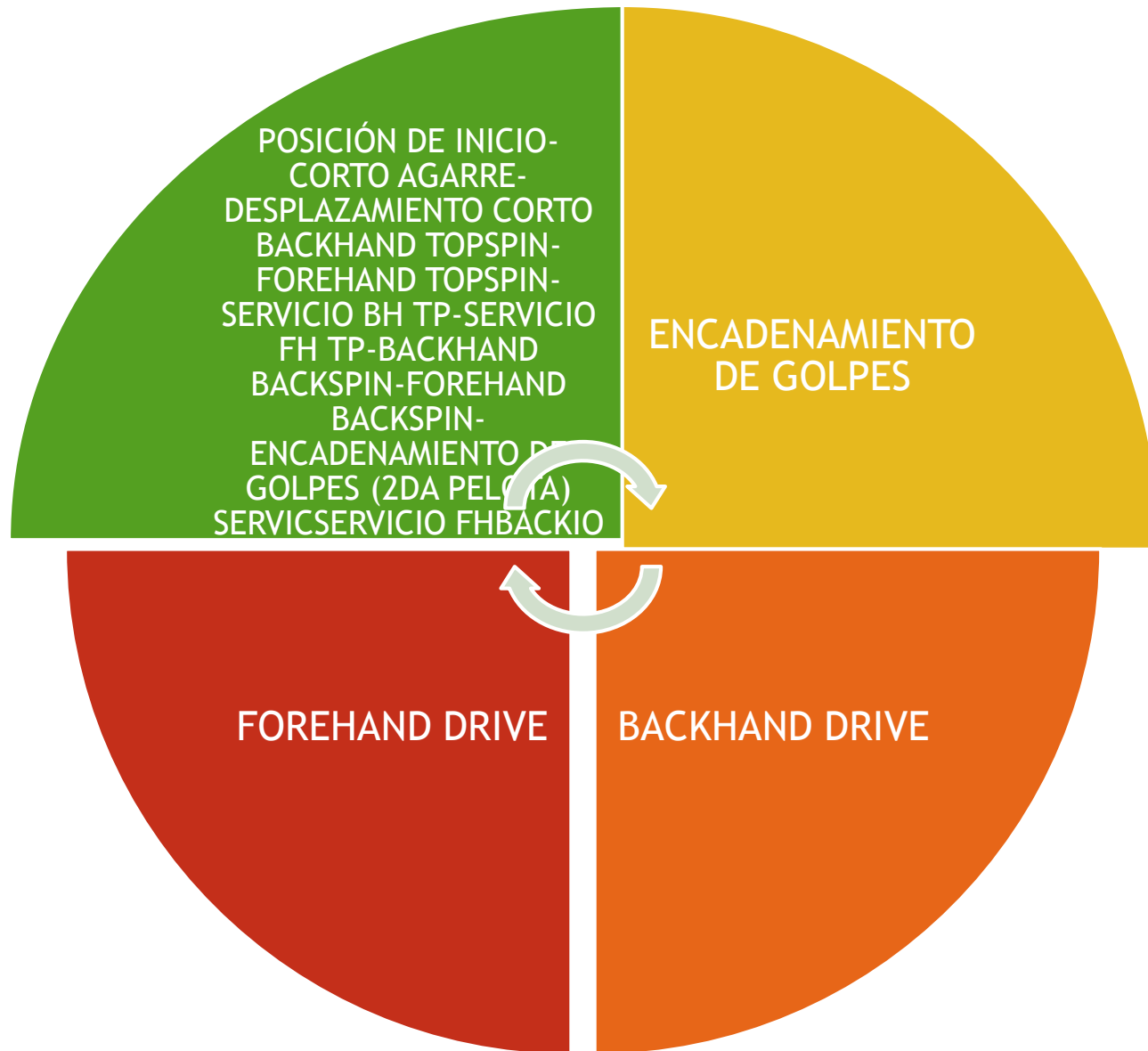
Semana 3



Semana 4



Semana 5



Semana 6



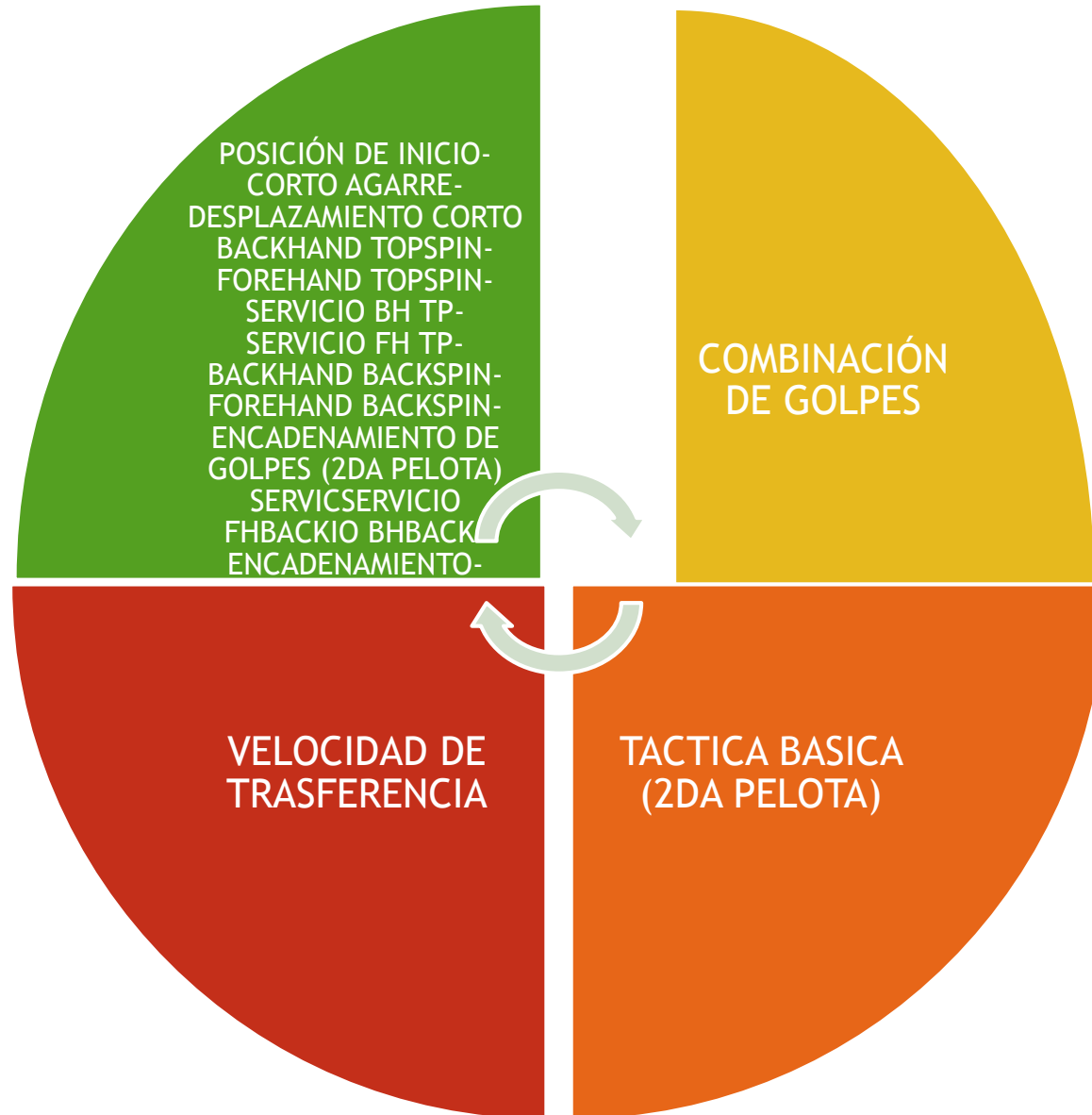
Semana 7



Semana 8



Semana 9



Semana 10



Semana 11



Semana 12

