

EJERCICIOS ESPECIALES CON RODILLO PARA EL EFECTO ARRIBA DE DERECHA EN EL TENIS DE MESA

SPECIAL EXERCISES FOR ROLLER RIGHT UP EFFECT ON TABLE TENNIS

Autores: MSc. Yanelis Aballe- Pérez

MSc. Idalkis Segura- Rodríguez

Lic. Osmel Enrique Gregorich- Arias

País. Cuba

RESUMEN

La presente investigación permite potenciar el desarrollo armónico e integral de los atletas de la especialidad de Tenis de Mesa. Es importante la aplicación de los ejercicios especiales para favorecer el ángulo de diferenciación de la raqueta en el efecto arriba contra efecto abajo y contra bloqueo, sea tomado como base dada la necesidad que tiene la provincia de que los atletas sean mejores integralmente. Se aplicaron los métodos teóricos, empíricos y estadísticos, que permitieron sistematizar las aportaciones teóricas y empíricas de los estudios consultados, así como determinar las insuficiencias detectadas en el diagnóstico inicial. Se crearon ejercicios con una metodología sencilla y accesible a

estos adolescentes, con el empleo del medio auxiliar rodillo. Este estudio se aplica por primera vez en esta categoría en la Provincia de Holguín, con elementos precisos para jugadores, los cuales deben tener un buen nivel técnico, destacándose que este elemento es el más complejo dentro del deporte objeto de estudio y que se prioriza en el proceso de perfeccionamiento de los elementos técnicos en la Provincia de Holguín.

Palabras clave. Ejercicios especiales, rodillo, efecto arriba de derecha, Tenis de mesa

ABSTRACT

This research enhances a harmonious and comprehensive development of athlete's

specialty Table Tennis. It is important to apply special exercises to promote differentiation of the angle of the racquet in the effect up against down and against blocking effect, be relied upon given the need for the province that athletes are better integrally. Theoretical, empirical and statistical methods that allowed to systematize the theoretical and empirical contributions of the studies consulted and determine the weaknesses identified in the initial diagnosis were applied. Exercises were created with a simple and accessible approach to these adolescents, the use of auxiliary means roll. This study was first applied in this category in the province of Holguin, with elements necessary for players, which should have a good technical level, emphasizing that this is the most complex element in the sport under study and that is prioritized the process of improving the technical elements in the province of Holguin.

Key words. Special exercises, roll up right effect, Table Tennis.

INTRODUCCIÓN

El Tenis de Mesa es un deporte individual que se juega en un terreno delimitado por una red que prohíbe la invasión de un lado

al otro, por lo que no existe contacto personal entre los adversarios. Se juega con un implemento (raqueta), con características específicas. Se denota por la realización de esta actividad el predominio de las capacidades físicas de la resistencia anaerobia y su vínculo con la rapidez de reacción y la coordinación de los movimientos.

Es considerado como un deporte de habilidades abiertas donde el jugador nunca repite el mismo golpe porque nunca la pelota viene de la misma forma, ni en rotación, ni en su efecto y velocidad. Por lo tanto, se enmarca dentro de los deportes variables, de adaptación y toma de decisiones ajustadas a las situaciones de juego que se le presenten, donde se pone de manifiesto la creatividad, la variedad y mucha concentración. Esta disciplina permite desarrollar diversos recursos, en el plano motor, su práctica mejora la destreza, la coordinación, la velocidad y la precisión de los gestos.

Durante más de 10 años el Tenis de Mesa Mundial fue dominado por atletas asiáticos, especialmente por los jugadores japoneses, los que introdujeron el efecto arriba de derecha. Esta técnica que permite imprimir un grandísimo efecto a la

pelota, revolucionó dicha disciplina deportiva y consolidó la supremacía de los jugadores ofensivos. Evidentemente, estos golpes se imitaron por los jugadores del mundo entero y cambiaron radicalmente el espíritu de este deporte, exigiendo muchos años de adaptación y una modificación profunda en la formación de los atletas.

Desde su fundación, el Tenis de Mesa ha estado en un proceso de constante cambio, tanto de sus implementos como en las técnicas de ejecución de los diferentes elementos. En Cuba tiene un nivel muy distante al de los países asiáticos y europeos, no posee los mismos recursos y posibilidades porque el costo de los implementos es en moneda convertible y son muy elevados, por ello una de las vías para resolver la problemática es mediante la fabricación de medios auxiliares que ayudan a satisfacer algunas de las necesidades y mejorar la calidad de los entrenamientos, así como las habilidades técnicas.

Durante la última década en la provincia Holguín aunque se han obtenido resultados en las olimpiadas juveniles en sexo masculino, no se satisfacen los pronósticos en ambos sexos. Por lo que se hizo necesario indagar sobre lo que está

sucediendo en la preparación de este equipo. Se aplicó un diagnóstico en el mes de octubre a estos atletas de la selección juvenil de la EIDE “Pedro Díaz Coello” de la provincia de Holguín para conocer la situación a la hora de ejecutar el efecto arriba de derecha.

A partir de la observación realizada por los autores de la investigación en el último evento nacional, en los que intervinieron los atletas y a las sesiones de entrenamiento, se pudo constatar que en comparación con los demás atletas de otras provincias, el nivel de ejecución de la técnica del efecto arriba de derecha no es óptimo, lo que resta efectividad a la hora de definir un partido, detectándose las siguientes insuficiencias:

- Son limitados los resultados positivos en la técnica ofensiva.
- Fuerzan y fallan reiterados efectos arriba de derecha contra bloqueo
- El punto de contacto para el efecto arriba contra bloqueo no es el correcto
- Poca utilización del tronco y las piernas para realizar el efecto arriba de derecha.

De acuerdo con las insuficiencias se define como problema científico: ¿Cómo

favorecer el ángulo de diferenciación de la raqueta en el efecto arriba de derecha contra efecto abajo y bloqueo en los atletas de la categoría juvenil mixto de la EIDE “Pedro Díaz Cuello”, de la provincia Holguín?

Por lo que se plantea como objetivo: Elaboración de ejercicios especiales con rodillo para favorecer el ángulo de diferenciación de la raqueta en el efecto arriba de derecha contra efecto abajo y bloqueo en los atletas de la categoría juvenil mixto de la EIDE “Pedro Díaz Coello”, de la provincia Holguín.

METODOLOGÍA

Para la realización de esta investigación se trabajó con la población del equipo mixto de la categoría juvenil en la EIDE “Pedro Díaz Coello”, provincia Holguín, compuesto por 4 atletas (1 hembra y 3 varones).

Métodos y técnicas empleadas

Nivel teórico: histórico- lógico, inductivo-deductivo y análisis-síntesis. Estos permitieron realizar un estudio acerca de los antecedentes que permitieron argumentar el problema científico; así como en la determinación de las concepciones teóricas sobre el origen y

evolución del Tenis de Mesa, facilitaron la interpretación de los datos empíricos su significación e incidencia en los resultados actuales.

Nivel empírico: observación, encuesta, entrevista, análisis de documentos y una técnica participativa o de consenso. A través de los cuales se pudo constatar las dificultades en la preparación que poseen los atletas en la categoría juvenil mixto, conocer los criterios de diferentes entrenadores y valorar la pertinencia de la propuesta de ejercicios especiales.

Técnica participativa o de consenso Grupo nominal: se utilizó para valorar la pertinencia de la propuesta de ejercicios especiales con rodillo para favorecer el ángulo de diferenciación de la raqueta en el efecto arriba de derecha contra efecto abajo y bloqueo de los atletas de la categoría juvenil mixto de la EIDE “Pedro Díaz Coello”.

Procedimiento matemático: cálculo porcentual, permitió interpretar cuantitativa y cualitativamente los métodos científicos aplicados en la investigación, para facilitar la realización de comparaciones.

RESULTADOS

Una vez analizado el diagnóstico a cada atleta, se procede a elaborar la propuesta técnico-metodológica para favorecer el ángulo de diferenciación de la raqueta, empleando los ejercicios especiales elaborados por los autores. En la confección de los mismos se partió del análisis de los ejercicios que se aplican en los test pedagógicos que aparecen en el programa de preparación para el deportista, donde se tuvo en cuenta sus características y partiendo de ellos se concibieron seis (6) ejercicios con el uso del medio auxiliar rodillo. En los estudios realizados no se encontró su uso en estos elementos técnicos estudiados, por lo que la novedad de los ejercicios propuestos está en que se realizan con el empleo de dicho medio auxiliar.

Ejercicios especiales con rodillo para la diferenciación correcta del ángulo de la raqueta en el efecto arriba de derecha contra efecto abajo y contra bloqueo

1- NOMBRE. Efecto arriba de derecha contra bloqueo.

Explicación: se coloca el rodillo en la mesa, el atleta realiza swing imaginario con el

mismo. Mientras más velocidad alcance el cilindro o la pelota de desodorante, mejor será el ángulo de diferenciación de la raqueta para el efecto arriba de derecha contra bloqueo.

Metodología: Se parte de la posición inicial piernas a la anchura de los hombros en forma de paso, rodillas semi flexionadas, tronco inclinado al frente, vista al frente el jugador que va a realizar el ejercicio se prepara para ejecutar el efecto arriba de derecha contra bloqueo, este ejercicio se puede realizar en pareja o en el multibola con ayudarle entrenador, el punto de contacto de la pelota es en lo alto para ganar en seguridad, precisión y potencia.

Medios: mesa, rodillo, raqueta.

2- NOMBRE. Efecto arriba de derecha contra efecto abajo.

Explicación: se coloca el rodillo en la mesa, el atleta realiza swing imaginario con el mismo. Mientras más velocidad alcance el cilindro o la pelota de desodorante, mejor será el ángulo de diferenciación de la raqueta para el efecto arriba de derecha contra efecto abajo.

Metodología: se parte de la posición inicial piernas a la anchura de los hombros en

forma de paso, rodillas semi flexionadas, tronco inclinado al frente, vista al frente el jugador que va a realizar este ejercicio ejecuta una pequeña inclinación del cuerpo hacia atrás y realiza el contacto con la pelota en el punto más alto para contrarrestar el efecto abajo de la pelota.

Medios: mesa, rodillo, raqueta.

3- NOMBRE. Efecto arriba de derecha contra efecto abajo y contra bloqueo

Explicación: se coloca el rodillo en la mesa, el atleta realiza swing imaginario con el mismo. Mientras más velocidad alcance el cilindro o la pelota de desodorante, mejor será el ángulo de diferenciación de la raqueta para el efecto arriba de derecha contra efecto abajo y después tendrá que cambiar el ángulo de la raqueta para poder realizar el segundo golpeo que es contra bloqueo.

Metodología: se parte de la posición inicial piernas a la anchura de los hombros en forma de paso, rodillas semi flexionadas, tronco inclinado al frente, vista al frente el jugador que va a realizar este ejercicio ejecuta una pequeña inclinación del cuerpo hacia atrás y realiza el contacto con la pelota en el punto más alto para

contrarrestar el efecto abajo de la pelota y después tendrá que cambiar el ángulo de la raqueta para poder realizar el segundo golpeo que es contra bloqueo.

Medios: mesa, rodillo, raqueta.

4- NOMBRE. Efecto arriba de derecha contra efecto abajo y el segundo golpeo contra bloqueo.

Explicación: se colocan dos rodillos en la mesa, el atleta realiza swing imaginario con el mismo. Mientras más velocidad alcance el cilindro o la pelota de desodorante, mejor será el ángulo de diferenciación de la raqueta para el efecto arriba de derecha contra efecto abajo y después tendrá que cambiar el ángulo de la raqueta para poder realizar el segundo golpeo que es contra bloqueo este ejercicio se realizara con desplazamiento en la mesa.

Metodología: se parte de la posición inicial piernas a la anchura de los hombros en forma de paso, rodillas semi flexionadas, tronco inclinado al frente, vista al frente el jugador que va a realizar este ejercicio ejecuta una pequeña inclinación del cuerpo hacia atrás y realiza el contacto con la pelota en el punto más alto para

contrarrestar el efecto abajo de la pelota y después tendrá que cambiar el ángulo de la raqueta para poder realizar el segundo golpeo que es contra bloqueo.

Medios: mesa, rodillo, raqueta.

5- NOMBRE. Efecto arriba de derecha contra efecto abajo y los restantes tres golpes son contra bloqueo.

Explicación: se colocan dos rodillos en la mesa, el atleta realiza swing imaginario con el mismo. Mientras más velocidad alcance el cilindro o la pelota de desodorante, mejor será el ángulo de diferenciación de la raqueta para el efecto arriba de derecha contra efecto abajo y después tendrá que cambiar el ángulo de la raqueta para poder realizar el segundo, tercero y cuarto golpeo que es contra bloqueo este ejercicio se realizara con desplazamiento en la mesa.

Metodología: se parte de la posición inicial piernas a la anchura de los hombros en forma de paso, rodillas semi flexionadas, tronco inclinado al frente, vista al frente el jugador que va a realizar este ejercicio ejecuta una pequeña inclinación del cuerpo hacia atrás y realiza el contacto con la pelota en el punto más alto para

contrarrestar el efecto abajo de la pelota y después tendrá que cambiar el ángulo de la raqueta para poder realizar el segundo golpeo que es contra bloqueo.

Medios: mesa, rodillo, raqueta.

6- NOMBRE. Efecto arriba de derecha contra efecto abajo en los cuatro golpes.

Explicación: se colocan dos rodillos en la mesa, el atleta realiza swing imaginario con el mismo. Mientras más velocidad alcance el cilindro o la pelota de desodorante, mejor será el ángulo de la raqueta para el efecto arriba de derecha contra efecto abajo en los cuatros golpeos.

Metodología: se parte de la posición inicial piernas a la anchura de los hombros en forma de paso, rodillas semi flexionadas, tronco inclinado al frente, vista al frente, el jugador que va a realizar este ejercicio ejecuta una pequeña inclinación del cuerpo hacia atrás y realiza el contacto con la pelota en el punto más alto para contrarrestar el efecto abajo de la pelota, los tres golpes restantes se realizan con desplazamientos.

Medios: mesa, rodillo, raqueta.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Valoración de la factibilidad de la propuesta de ejercicios especiales con rodillo

Para valorar el nivel de factibilidad de los ejercicios especiales con rodillo se empleó la técnica participativa o de consenso Grupo nominal, donde participaron varios especialistas de este deporte que son miembros de la comisión provincial como comisionado provincial, el entrador del equipo juvenil y dos entrenadores de la EIDE “Pedro Díaz Coello” de otras categoría; un entrenador del combinado deportivo “Fernando de Dios Buñuel”, un especialista de la Facultad de Cultura Física, todas estas personas con experiencia, conocimiento del problema, o afectados por el tema, en la que se combinan la reflexión individual y la interrelación grupal. Las valoraciones realizadas giraron sobre varias ideas. La primera fue la importancia que le concedían a la propuesta, la segunda sobre la estructura metodológica de los ejercicios especiales, la tercera idea giró sobre si la propuesta estaba acorde a las características de los adolescentes y la

cuarta fue donde aportaron sugerencias o recomendaciones para contribuir a perfeccionar la propuesta.

En la primera idea o pregunta los especialistas respondieron, que le otorgan significación porque permite el ahorro de pelotas de celuloide que se emplean para la práctica de dicho deporte y que se encuentran con déficit en nuestra provincia, además de que con el uso del medio auxiliar rodillo la técnica estudiada se realiza lo más real a las situaciones de juego, contribuye a la coordinación de los desplazamientos en la zona delantera de la mesa, muestran cómo resolver las insuficiencias detectadas en el diagnóstico aprovechando las potencialidades de los ejercicios propuestos.

Al valorar la segunda idea, consideraron que la concepción estructural y metodológica es asequible y cumple con el objetivo por lo que fue elaborada. Plantean además que existe logicidad al darle un orden metodológico en la estructuración de cada uno de los ejercicios que se proponen, pudiendo alcanzar resultados positivos en la correcta ejecución de la técnica, les brinda a los atletas la posibilidad de autoevaluarse y elevar la motivación en el entrenamiento.

En la tercera idea plantearon que si están acorde a las características de los adolescentes investigados, porque parte de lo simple a lo complejo, cuentan con el orden metodológico adecuado de acuerdo a las exigencias de las literaturas actuales.

También aportaron sugerencias para contribuir a perfeccionar la propuesta de ejercicios especiales, planteando que pudieran incluirse en el desarrollo y perfeccionamiento de otros elementos técnicos, que se puede aplicar en otras categorías que le anteceden, refieren que la nueva propuesta posee un nivel de impacto fabuloso y que se hace necesario dar continuidad de forma práctica,

CONCLUSIONES

De lo estudiado se puede concluir lo siguiente:

El diagnóstico efectuado estableció las insuficiencias existentes respecto el estado actual de la técnica del efecto arriba de derecha en los atletas investigados, no colocan el ángulo correcto para cada circunstancia de juego, presentan dificultad en la diferenciación del ángulo correcto después del tiro contra efecto abajo, no le dan la rotación necesaria a la pelota,

insuficiente utilización del tronco y las piernas.

La estructura de los ejercicios especiales con rodillo elaborados para favorecer el ángulo de diferenciación de la raqueta en el efecto arriba de derecha tiene las siguientes características: Nombre, explicación, metodología y los medios que se van a utilizar para cada uno de ellos.

Con la aplicación de los métodos y técnicas científicas se logró valorar la factibilidad de la propuesta de ejercicios especiales con rodillo, a partir de criterios de los especialistas, jefe de la comisión provincial de este deporte.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ángel, Nicolae (1988). *El Tenis de Mesa*. Barcelona: Editorial Juventud.
2. Baigulov, H. y col (1988) *Fundamentos del Tenis de Mesa*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
3. Castejón Oliva, Javier F, y col. (2003) *Iniciación Deportiva: La enseñanza y el aprendizaje Comprensivo en el deporte*. España: Editorial Deportiva S.L.
4. Castejó, F. J y López Ros, V. (2002) *Consideración metodológica para la*

enseñanza el aprendizaje del deporte escolar. Tandem. Didáctica de la educación física.

5. Dietrich, Harre. (1973) *Teoría del Entrenamiento Deportivo.* La Habana, Editorial Científico técnico. 159 p.
6. Estévez Cullell, M. Margarita Arrollo Mendoza y Cecilia Gonzáles Ferry (2004) *La investigación científica en la actividad física: Su metodología.* La Habana: Editorial Deportes.
7. Fernández Franco, Yorgenis (2009) *La historia del Tenis de Mesa holguinero.*
8. Matytsin, Oleg Vasilievich (Agosto, 1997) El papel de las características personales del jugador de Tenis de Mesa en proporcionar eficiencia y estabilidad durante las competencias. *Lecturas: Educación Física y Deporte.* Año 2. No 6. Buenos Aires. Recuperado de <http://www.efdeportes.com> el 12 de febrero de 2009.
9. Serrano Castronuño, Duanis (2012) *La preparación del golpeo plano de derecha.*
10. Sotomayor Bernal, Yamilka. (2003) *El rodillo una vía efectiva durante la enseñanza y desarrollo técnico en los deportistas escolares de Tenis de Mesa.* Trabajo de Diploma. Holguín:

Facultad Cultura Física “Manuel Fajardo”.

11. Tepper, Glen (2003) *Manual de entrenamiento. Nivel 1. Federación Internacional de Tenis de Mesa (ITTF).* Traducido al español por Rosalina Ibáñez Morales, Evelio Álvarez Imas y Roberto Hernández Raya.
12. Teppel, G. (2001- 2003) *Manual de Entrenamiento.* Nivel III. ITTF.

Recibido: 09122014

Aprobado: 14032015

Datos de los autores:

MSc. Yanelis Aballe- Pérez

Universidad del Deporte.

Profesora Asistente.

Profesora de Tenis de Mesa.

E-mail: yaballe@hlg.uccfd.cu

MSc. Idalkis Segura- Rodríguez

Universidad del Deporte

Profesora Auxiliar

Profesora de Voleibol.

E-mail: jlrosales@hlg.uccfd.cu

Lic. Osmel Enrique Gregorich- Arias

Combinado Deportivo Fernando de Dios
Buñuel. Holguín. Cuba.

Entrenador de Tenis de Mesa.