

**VI Conferencia Internacional**  
**Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes**  
**Pinar del Río '07**

**Título:** **Serie de ejercicios para la técnica recibo activo de derecha y remate de los atletas de Tenis de Mesa de la categoría 11-12 años del sexo femenino de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.**

**Autores:** **Lic.** Ayran Arencibia Moreno.

**Lic.** Maidelín Díaz Miranda.

**Institución:** F.C.F. “Nancy Uranga Romagoza”; Pinar del Río.

**Correo electrónico:** [ayran@fcf.pinar.cu](mailto:ayran@fcf.pinar.cu)  
[maidelin77@fcf.pinar.cu](mailto:maidelin77@fcf.pinar.cu)

#### **RESUMEN**

Con el presente trabajo se muestra una propuesta de una serie de ejercicios con situaciones reales de juego para las técnicas recibo activo de derecha y remate en los atletas de Tenis de Mesa del sexo femenino de la categoría 11-12 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar de Río para el mejoramiento en la enseñanza, iniciación y desarrollo de la modalidad deportiva en cuestión, con ellos se puede aprender y/o ejercitar los aspectos técnico-tácticos necesarios para esta categoría, permitiendo una practica más eficiente. Tomamos estas técnicas porque las mismas tienen gran importancia dentro del accionar táctico por su importancia en la definición de las acciones. Para ello se tuvo en cuenta a los 6 atletas de esta categoría. Proponiendo como objetivo una serie de ejercicios para facilitar la ejecución de las técnicas recibo activo de derecha y remate.

Para ello empleamos métodos teóricos y empíricos. Dentro de los teóricos el histórico lógico, inductivo deductivo, análisis síntesis, dentro de los empíricos trabajo con documentos, entrevistas, observación, valoración con especialistas.

Nuestra propuesta reviste vital importancia porque con ella se logra confeccionar una serie de ejercicios para dichas técnicas que no existían con anterioridad en ningún documento, convirtiéndose en un arma imprescindible para los profesores/entrenadores de Tenis de Mesa de nuestro país en el momento de desarrollar los diferentes componentes de la preparación Técnico-Táctica.

Para el logro de los mejores resultados en el deporte se requiere una técnica perfeccionada, es decir, el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios. En el proceso de enseñanza se modifica el nivel del dominio de la técnica que va desde la técnica elemental y simplificada de los novatos hasta el elevado arte técnico de los maestros.

La técnica de los ejercicios deportivos debe ser examinada a la luz de la unidad entre contenido y forma, como una actividad del hombre, como la coordinación de la actividad física y psíquica en determinadas condiciones del medio exterior.

La técnica deportiva moderna no siempre es accesible al deportista, debido a que no dispone de suficiente preparación. Es por ello que los novatos se ven obligados a estudiar técnicas elementales, simplificadas y que estén al alcance de sus fuerzas. En este caso la técnica elemental se brinda de tal forma que su simplificación no altere el fundamento motor de la misma. Este procedimiento es el que permite pasar de una manera a una técnica más compleja y perfeccionada en la realización de los ejercicios.

El tenis de mesa es tan riguroso como cualquier otro deporte en su exigencia ya que se necesita elevado nivel de preparación física, técnica y psicológica que solamente se puede alcanzar mediante volúmenes altos de entrenamiento a fin de desarrollar todas esas habilidades naturales en el jugador; es una actividad deportiva que reúne un sinnúmero de virtudes las cuales pueden ser logradas por el hombre mediante su práctica sistemática. Metodológicamente pertenece al grupo de deportes con pelotas y obedece a principios tales como:- ser una disciplina de esfuerzos variables, donde predomina la información visual y con gran significación la riqueza del pensamiento táctico en su actividad

En la actualidad, la preparación técnica y física de los más fuertes deportistas de distintos países se encuentran, aproximadamente, en los mismos niveles. Por ello en condiciones más o menos semejantes en los grandes eventos internacionales, frecuentemente esta condicionada, en última instancia

por la madurez del arte táctico. En su conjunto, la maestría táctica se fundamenta en la rica reserva de conocimientos y hábitos que permiten realizar un plan pensado con precisión y cuando se producen cambios rápidos, poder valorar la situación para encontrar la solución más efectiva y poder encaminar de nuevo la acción.

Es indudable que la correcta ejecución de los movimientos del deporte depende de sus capacidades individuales pero el entrenador en esto desempeña también su papel. Por consiguiente, la técnica concreta de la ejecución de los movimientos del golpe de las diferentes técnicas, pueden ser condicionada en distintos momentos que dependen de las representaciones de los deportistas y entrenadores sobre el modelo de uno u otro elemento técnico táctico del juego.

Debido a que el Tenis de Mesa ha quedado entre el noveno y el decimosegundo lugar en los Juegos Escolares en el último quinquenio, nos propusimos analizar estos pésimos resultados, para lo cual nos dedicamos a observar los entrenamientos, las competencias provinciales y los topes con otras provincias. Se le realizó un test técnico a los atletas que consistió en ejecutar las técnicas recibo activo de derecha y remate, lo que demostró la mala efectividad de dichas técnicas. En las observaciones realizadas a los entrenamientos pudimos constatar que no se realizan ejercicios de la técnica en situaciones reales de juego, los cuales tampoco aparecen en el subsistema de preparación del deportista.

Se les realizó una entrevista a los entrenadores donde debemos destacar que el 90% de ellos no posee experiencia deportiva por lo que les es muy difícil confeccionar acciones técnico tácticas, nos plantean que no ha recibido ningún curso desde el año 2000, no son capaces de explicar con claridad la descripciones de las técnicas recibo activo de derecha y remate solo saben donde comienza y termina el movimiento de la raqueta pero la posición del cuerpo en cada fase del golpeo no sabe identificarla, sin embargo utilizan estas técnicas todos los días en todas las etapas del macrociclo y les dedican el mayor tiempo de su entrenamiento pero de forma aislada y en complejos

tácticos solo en etapa competitiva pero de forma sencilla con tres o cuatro golpes continuos

También se les aplicó una encuesta a los atletas que reflejó que el 100% de los atletas prefieren utilizar la técnica remate durante el partido primero que las demás, sintiendo seguridad al momento de su realización; tres de ellos la utilizaron como una forma de colocar la pelota en la superficie del juego del contrario, uno la realizan como una técnica más durante el juego y los otros dos la valoran como la más importante; tres de los seis encuestados prefieren utilizarlas cuando la pelota hace contacto con el extremo derecho de su área de juego, el resto la ejecutan desde cualquier lado de la mesa.

Por lo antes planteado surge la siguiente interrogante científica. ¿Cómo mejorar la ejecución de las técnicas recibo activo de derecha y remate en los atletas de Tenis de Mesa de la categoría 11-12 años del sexo femenino de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río?

El problema anterior nos lleva a situar como objetivo proponer una serie de ejercicios que incluyan situaciones reales de juego para mejorar la ejecución de las técnicas recibo activo de derecha y remate en los atletas de Tenis de Mesa de la categoría 11-12 años del sexo femenino de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

Para estructurar el trabajo investigativo establecimos las siguientes preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos de las acciones técnico tácticas en el entrenamiento de Tenis de Mesa?
2. ¿Que características técnicas presentan los atletas de Tenis de Mesa de la categoría 11-12 años del sexo femenino de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río?
3. ¿Cuales serán los ejercicios para las técnicas recibo activo de derecha y remate en situaciones reales de juego que se deben tener en cuenta al confeccionar la serie de ejercicios técnico táctico para los atletas de Tenis de Mesa de la categoría 11-12 años del sexo femenino de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río?

## **Propuesta de ejercicios**

### Fundamentación de propuesta:

Esta propuesta fue elaborada teniendo en cuenta los criterios de autores como Baiguier, Jony Reach, Martin Sklorz, Paul Dugo Larover, Eduardo E. Nacusi, que se han dado a la tarea de investigar en nuestro deporte de los que hemos tomado para nuestra investigación los elementos necesarios de estas teorías.

Para la elaboración de estos ejercicios tuvimos en cuenta las características psicológicas, biológicas y motoras de estas edades. Además se pudo constatar empíricamente que los profesores necesitaban de una serie de ejercicios para el trabajo de la preparación técnico táctica en la realización de las técnicas con cierto grado de dificultad en la categoría que analizamos, para nutrir sus conocimientos en esta esfera.

### Indicaciones metodológicas

- ❖ Estos ejercicios se deben realizar por el mismo orden en que están porque van de lo simple a lo complejo facilitando la correcta ejecución de la técnica aumentando su nivel de complejidad.
- ❖ Se realizaran en parejas, donde un atleta comienza con la realización del servicio y cuando se termine la acción lo realiza el compañero, o se puede realizar de forma continua ejecutando las repeticiones que determine el entrenador teniendo en cuenta las características propias de cada atleta, ósea atendiendo a sus diferencias individuales.
- ❖ El tiempo de realización esta en dependencia del que tenga plasmado en su plan de entrenamiento dentro del contenido técnico-táctico y de la etapa en que se encuentra.
- ❖ En una sesión de entrenamiento se puede realizar desde uno de estos ejercicios hasta el último en dependencia de la calidad y fluidez en su realización, del tiempo, etapa y características de los atletas lo cual depende solamente del criterio del entrenador.
- ❖ Se puede realizar las mismas acciones (ejercicios) continuas hasta que el volante este fuera de juego o después de terminar la realización de esta y el

volante esta en juego continuar las acciones de forma libre con la creatividad de los atletas hasta que el volante caiga al suelo.

- ❖ También se podrían utilizar a través de juegos (partidos) con tareas, donde el que logre realizar un ejercicios seleccionado o no por el profesor, el atleta obtendrá un punto adicional .
- ❖ Es de vital importancia que después que los atletas dominen cada ejercicio sean capaces de exigirle los máximos esfuerzos a sus compañeros utilizándolo si es preciso de forma competitiva.
- ❖ Se deben utilizar a partir del inicio de la etapa de preparación especial durante el periodo preparatorio del macrociclo ya que en la etapa anterior (preparación física especial) se crean las bases físicas y técnicas para su realización. También se realizan en las demás etapas del macrociclo y hasta en la etapa competitiva.
- ❖ Estos ejercicios se realizaran con el objetivo de mejorar la ejecución técnico-táctica de estas técnicas durante un partido de Tenis de Mesa en esta categoría, teniendo en cuenta las exigencias del contrario, semejándolas a una situación real de competencia en la que se hará una evaluación cualitativa de estos ejercicios.

#### Ejercicios:

1. Servicio corto para la derecha, recibo activo para la derecha y remate libre.
2. Servicio corto para la derecha, recibo activo para el centro y remate libre.
3. Servicio corto para la derecha, recibo activo para el revés y remate libre.
4. Servicio corto para el centro, recibo activo para la derecha y remate para la derecha.
5. Servicio corto para el centro, recibo activo para la derecha y remate para el revés.
6. Servicio corto para el centro, recibo activo para el centro y remate para el centro.
7. Servicio corto para la derecha, recibo activo para el revés, golpeo de revés recto y remate libre.

8. Servicio corto para la derecha, recibo activo de derecha cruzado, efecto arriba recto bloqueo de revés recto y remate libre.
9. Servicio corto para el centro, recibo activo de derecha para el centro, efecto arriba de derecha para el revés, bloqueo recto y remate libre.
10. Servicio corto para el centro, recibo activo de derecha para el revés, efecto arriba de derecha cruzado, bloqueo recto y remate para la derecha.
11. Servicio corto para el centro, recibo activo para el revés, efecto arriba de derecha recto, bloqueo recto, un golpe de revés al centro y remate para el revés.
12. Servicio corto para la derecha, recibo activo para el centro, efecto arriba de derecha para el revés, golpeo cruzado, efecto arribo de derecha al centro, bloqueo a la derecha y remate para el revés.
13. Servicio corto a la derecha, recibo activo para el revés, efecto arriba de derecha recta, bloqueo cruzado, efecto arriba de derecha recto, bloqueo de revés recto y remate recto.

Del análisis de los resultados llegamos a las siguientes conclusiones.

1. En los antecedentes de nuestro objeto de estudio se constató que no existían estos ejercicios en la preparación del deportista.
2. Se determinaron las características técnicas de los atletas de Tenis de Mesa de la categoría 11-12 años del sexo femenino de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río.
3. Se elaboró una serie de ejercicios para las técnicas recibo activo de derecha y remate con elementos pedagógicos necesarios para la categoría 11-12 años del sexo femenino de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río.

## BIBLIOGRAFÍA

- ❖ BAIGUIER, Y.P.F. fundamentos del tenis de mesa/Y.P.F.Baiguier, A.H.Romania. —La Habana: Editorial Científico Técnica, 1998. —84P.
- ❖ DÍAZ MIRANDA, VÍCTOR ALEXIS. Estudios del bajo rendimiento competitivo del tenis de mesa categoría 11 y12 años de la provincia de Pinar del Río en el periodo comprendido entre 1995- 2001. – 2002. — 66h trabajo de diploma – ISCF “Manuel Fajardo “Pinar del Río, 2002.
- ❖ DUGO LAROVER, PAUL. Actualizaste # 43: Concepción filosófica del entrenamiento deportivo. —En las horas 235 (5929) Ernando Córdoba. – E mail: plarovere @ hernando. dataco .com
- ❖ Elevemos nuestro nivel táctico: Información directa. – Ciudad de la Habana: Editorial [s. n.], 1980 --- 3p.
- ❖ Federación Cubana de Tenis de Mesa: Plan de preparación del deportista; Tenis de Mesa. —La Habana: Editorial [s. n], 1999. -- 58p
- ❖ FORTEZA DE LA ROSA, ARMANDO. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. –LA Habana: Editorial Científico Técnica, 1988.—84p
- ❖ IMAS, EVELIO. Tenis de mesa: sub.- sistema del deporte de alto rendimiento—La Habana: Editorial INDER, 1984. —t.
- ❖ MATVIEV, L. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. – Moscú: Editorial Raduga 1983. – 331p.
- ❖ NACUSI, EDUARDO E. Actualízate # 37: Preparación Física. Entrenamiento. – En revista digital. —[http: / www. et. Deporte. Com.](http://www.et.Deporte.Com.), no 27. – Buenos Aires, Nov. 2000.
- ❖ OZOLIN, N. G. Atletismo / NG Ozolin, D. P Arkov.—Ciudad de la Habana: Editorial científica técnica, 1991.— t
- ❖ REACH, JONY. Tenis de Mesa / tr. Esteban Reamble. —2ed. – Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1975. – 121p
- ❖ SÁNCHEZ MORENO, DANIA. Estudio referativo al estudio de tenis de mesa en Pinar del Río en el periodo de 1985 – 1995. —1996. – 60h.—Trabajo de diploma – ISCF “ Manuel Fajardo”,Pinar del Río , 2002
- ❖ SKLORZ, MARTIN. Tenis de Mesa. —Ciudad de la Habana: Editorial científico técnica, 1985. – 146 p