

# DESARROLLO DE ENTRENADORES DE TENIS DE MESA: INICIACIÓN DEPORTIVA

*Taisa Belli y Larissa Rafaela Galatti*

Taisa Belli  
Larissa Rafaela Galatti

# **DESARROLLO DE ENTRENADORES DE TENIS DE MESA: INICIACIÓN DEPORTIVA**

Biblioteca/Unicamp  
Campinas, 2021

**Elaboración de la hoja de catálogo**

Renata Eleuterio da Silva

**Diseño y acabado**

Karen Cristina Saji

**Impresión**

Ebook

**Fotografía**

Daniel Zappe

**Revisión textual y bibliográfica**

Responsability of the authors

**Revisión técnica**

André de Moura Soares

**Registro de ISBN**

Biblioteca Central - UNICAMP

**Traducción**

SLD - Serviços Lítero de Documentação Ltda.

**Comité Editorial**

Prof. Dr. Alcides José Scaglia - Universidad Estatal de Campinas

Prof. Dr. Caio Corrêa Cortela - Confederación Brasileña de Tenis

Prof. Dr. Geraldo Ricardo Hruschka Campestrini - Confederación Brasileña de Tenis de Mesa

Prof. Dr. Milton Shoiti Misuta - Universidad Estatal de Campinas

**Catalogación en publicación (CIP)**

---

- B417d Belli, Taisa, 1980-  
Desarrollo de entrenadores de tenis de mesa: iniciación deportiva [recurso eletrônico]  
/ Taisa Belli, Larissa Rafaela Galatti. - Campinas, SP : BCCL/Unicamp, 2021.  
Recurso digital (112 p.): il.
- Traducción de: Desenvolvimento de treinadores de tênis de mesa: iniciação  
esportiva  
ISBN: 978-65-88816-21-9  
Publicación digital (e-book) en formato PDF.
1. Tenis de mesa - Entrenadores. 2. Iniciación deportiva. 3. Juegos olímpicos. 4.  
Juegos paralímpicos. I. Galatti, Larissa Rafaela, 1981-. II. Título.

CDD 796.346

---

Bibliotecario responsable: Renata Eleuterio da Silva - CRB 8/9281



Este trabajo tiene una licencia Creative Commons - Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0  
Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)

# SOBRE LAS AUTORAS

Este documento “Desarrollo de Entrenadores de Tenis de Mesa: Iniciación Deportiva”, consiste en un esfuerzo conjunto de la Confederación Brasileña de Tenis de Mesa (CBTM) y la Facultad de Ciencias Aplicadas de la Universidad Estatal de Campinas (FCA/UNICAMP), teniendo como autoras a las profesoras doctoras Taísa Belli y Larissa Rafaela Galatti.



## TAISA BELLI

Líder de la Universidad de Tenis de Mesa de la Confederación Brasileña de Tenis de Mesa (CBTM). Profesora de la Facultad de Ciencias Aplicadas de la Universidad Estatal de Campinas (FCA/UNICAMP), actuando en la carrera de Licenciatura en Ciencias del Deporte, en el Programa de Posgrado en Nutrición y Ciencias del Deporte y Metabolismo y como líder del Grupo Interdisciplinario de Investigación en Deportes de Raqueta (GRIPER). Investigadora en las áreas de Fisiología y Entrenamiento Deportivo. Licenciada en Educación Física y Magíster en Ciencias Fisiológicas en la Universidad Federal de São Carlos (UFSCar), Doctora en Ciencias de la Motricidad en la Universidad Estatal Paulista (UNESP-Rio Claro) y PHD en Ciencias del Movimiento Humano en la Universidad Metodista de Piracicaba (UNIMEP).



## LARISSA RAFAELA GALATTI

Doctora. Investigadora del Grupo de Estudios de Pedagogía del Deporte (LEPE), profesora y coordinadora asociada del Curso de Ciencias del Deporte de la Facultad de Ciencias Aplicadas de la Universidad Estatal de Campinas (FCA/UNICAMP). Acreditada en el Programa de Postgrado en Educación Física de la Facultad de Educación Física de la FEF/UNICAMP. Su investigación se centra en la Pedagogía del Deporte, especialmente en las modalidades colectivas, desarrollo de deportistas y entrenadores deportivos. Es experta y miembro del consejo editorial de diferentes países. Es miembro del Comité Científico del *International Council for Coaching Excellence* (ICCE). Tiene formación como *International Master Coach Developer* por *Nippon Coach Developer Academy* (NCDA, Tokio, Japón). Tiene experiencia como profesora visitante, conferencista y entrenadora de entrenadores en países de América, Europa, África y Asia.



# CONTENIDO

<b>MENSAJE DEL PRESIDENTE DE CBTM</b>	<b>06</b>
<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>07</b>

## **MÓDULO 1** **11**

<b>CAPÍTULO 1 - La iniciación al deporte del tenis de mesa</b>	<b>14</b>
<b>1.1</b> Visión: ¿qué buscamos con la Iniciación Deportiva?	<b>15</b>
<b>1.2</b> Iniciación al deporte de tenis de mesa: ¿Para quien?	<b>18</b>
1.2.1 Para niños...	<b>18</b>
1.2.2 Para adultos y ancianos...	<b>19</b>
1.2.3 Para personas con discapacidad...	<b>20</b>
<b>1.3</b> ¿Dónde puede ocurrir la Iniciación al deporte del Tenis de Mesa?	<b>21</b>
<b>1.4</b> Y en vista de todo lo que hemos analizado, ¿cómo podemos definir la Iniciación Deportiva?	<b>22</b>
<b>1.5</b> ¡Entrenadores en acción!	<b>23</b>
<b>CAPÍTULO 2 - ¿Qué pasa con el tenis de mesa? ¿Qué es?</b>	<b>24</b>
<b>2.1</b> ¿Empecemos por experimentar un juego representativo de Tenis de Mesa?	<b>25</b>
<b>2.2</b> El juego de tenis de mesa	<b>28</b>
2.2.1 Estructura temporal del partido de tenis de mesa	<b>29</b>
2.2.2 Principios de acción/Etapas del juego de Tenis de Mesa	<b>30</b>
2.2.3 Impredecibilidad y subjetividad	<b>32</b>
2.2.4 La lógica del juego de tenis de mesa	<b>32</b>
<b>2.3</b> ¡Entrenadores en acción!	<b>33</b>
<b>CAPÍTULO 3 - Referencias que apoyan los procedimientos de enseñanza-entrenamiento del Tenis de Mesa</b>	<b>34</b>
<b>3.1</b> ¡Entrenadores en acción!	<b>38</b>
<b>CAPÍTULO 4 - Quiz: ¿Profundicemos nuestro conocimiento sobre las reglas del Tenis de Mesa Olímpico y Paralímpico?</b>	<b>39</b>
<b>CAPÍTULO 5 - Evaluación formativa I</b>	<b>41</b>

## MÓDULO 2 43

CAPÍTULO 6 - <b>Organización de contenidos en la Iniciación del Tenis de Mesa: ¿Qué enseñar?</b>	<b>45</b>
<b>6.1</b> ¡Entrenadores en acción!	<b>48</b>
<b>6.2</b> Los elementos tácticos y técnicos	<b>49</b>
6.2.1 Estrategia, táctica y técnica	<b>49</b>
6.2.2 La selección de elementos tácticos	<b>50</b>
6.2.3 La selección de elementos técnicos	<b>52</b>
<b>6.3</b> Currículo de formación de jugadores en la Iniciación al Tenis de Mesa	<b>65</b>
CAPÍTULO 7 - <b>Sistematización de contenidos en la Iniciación al Tenis de Mesa: ¿Cómo enseñar?</b>	<b>66</b>
<b>7.1</b> ¡Entrenadores en acción!	<b>68</b>
CAPÍTULO 8 - <b>Comunicación eficaz para entrenadores de tenis de mesa</b>	<b>69</b>
<b>8.1</b> ¡Entrenadores en acción!	<b>74</b>
CAPÍTULO 9 - <b>Evaluación formativa II</b>	<b>75</b>

## MÓDULO 3 78

CAPÍTULO 10 - <b>Planes de práctica</b>	<b>80</b>
<b>10.1</b> ¡Entrenadores en acción!	<b>84</b>
CAPÍTULO 11 - <b>Competiciones de tenis de mesa</b>	<b>85</b>
<b>11.1</b> ¡Entrenadores en acción!	<b>92</b>
CAPÍTULO 12 - <b>Conocimientos y competencias del entrenador</b>	<b>93</b>
<b>12.1</b> ¡Entrenadores en acción!	<b>94</b>
CAPÍTULO 13 - <b>Evaluación final</b>	<b>97</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>100</b>
<b>ANEXO</b>	<b>109</b>

# MENSAJE DEL PRESIDENTE DE CBTM

¡A los amigos del tenis de mesa!

En este acto entregamos uno de nuestros primeros esfuerzos relacionado con la difusión del conocimiento sobre nuestro deporte. Aquí llevamos a cabo un proceso interno muy robusto, que unió la práctica y la ciencia, que es una combinación esencial para el desarrollo del deporte en el país.

Con el convenio suscrito con la Unicamp, del Grupo de Investigación Interdisciplinar en Deportes de Raqueta, y con el consentimiento del Comité Paralímpico Brasileño y del Comité Olímpico Brasileño, comenzamos a construir un alcance integrado, apuntando a mejoras y sistematización en la formación de entrenadores, árbitros y gerentes.

Para CBTM está claro que, para permanecer en la cima en términos competitivos en los segmentos olímpico y paralímpico, necesitaremos superar el nivel de conocimiento existente sobre el tenis de mesa en todo el mundo. Precisamente por eso, el modelo que hemos adoptado está totalmente en línea con lo que la ITTF defiende en materia de formación, lo que refuerza las opciones y los puntos de convergencia de este gran proyecto.

Con ello, esperamos la máxima adhesión de Federaciones Estatales, Ligas Regionales, Clubes, Asociaciones y Academias, permitiendo la indicación y orientación para la especialización y profundización de sus profesionales. ¡La evolución del tenis de mesa brasileño depende de todos nosotros!



**Alair Azevedo**

# PRESENTACIÓN

La Universidad de Tenis de Mesa es un programa de la Confederación Brasileña de Tenis de Mesa (CBTM) que tiene como objetivo principal albergar un completo programa de formación para el desarrollo de entrenadores, árbitros y directivos del Tenis de Mesa Brasileño. La Escuela de Entrenadores es uno de sus pilares, consistente en cursos de certificación nacionales e internacionales, cursos aplicados al Tenis de Mesa en diferentes áreas de conocimiento, así como acciones formativas no certificadas (CBTM, 2016). La certificación nacional o el Programa de Desarrollo de Entrenadores se describe a través de tres cursos, a saber: Iniciación al Tenis de Mesa, Entrenamiento de Deportistas y Alto Rendimiento. En este documento nos centraremos en el material descriptivo del curso de Iniciación al Tenis de Mesa, mostrando el alcance integrado del Tenis de Mesa Olímpico y Paralímpico e incluyendo la estructura teórico-práctica para su oferta a la comunidad de entrenadores.

Nuestro punto de partida para delinear el Programa de Desarrollo de Entrenadores, y comenzar su producción a través del curso

de Iniciación al Tenis de Mesa, fue establecer sus valores. Para ello, nos apoyamos en tres principios rectores: **a)** enseñanza centrada en el coach, considerando sus conocimientos profesionales, interpersonales e intrapersonales; **b)** el desarrollo de los deportistas, los practicantes recreativos y el desarrollo personal y **c)** la enseñanza basada en el juego y centrada en el jugador.

Tradicionalmente, los cursos de certificación de entrenadores se caracterizan por la transferencia de conocimientos de los formadores a los entrenadores. En las últimas décadas, la comunidad científica ha mostrado una baja efectividad de este modelo en el desarrollo de entrenadores y, en muchos casos, una percepción negativa de los propios entrenadores sobre sus experiencias en estos cursos. Y ha propuesto una transición a un modelo de enseñanza centrado en el entrenador, conocido como *Learner-Centered Coach Education*.

Centrarse en el entrenador significa valorar sus experiencias y perspectivas y tratarlo

como corresponsable de su propio aprendizaje y el de sus compañeros. Es una perspectiva que se centra tanto en el entrenador como en su proceso de aprendizaje, es decir, en las acciones de enseñanza-aprendizaje que son más efectivas para promover en los deportistas el mayor grado de motivación, aprendizaje, desarrollo y resultado. Por tanto, esta perspectiva considera el aprendizaje como el resultado de la interacción entre entrenadores y formadores para construir conocimientos y habilidades que se aplican al campo de actuación de este coach (NSSU, ICCE, 2016-2017; PAQUETTE y TRUDEL, 2018; CIAMPOLINI et al. , 2019). Este principio impregna todo el diseño del Programa de Desarrollo de Entrenadores, como en los temas *¡Entrenadores en Acción!*, y jugará un papel fundamental en su oferta así como en el desarrollo de los futuros formadores que trabajarán en Brasil.

El desarrollo de los atletas, los practicantes recreativos y el desarrollo personal son proporcionados por modelos a largo plazo de desarrollo deportivo (CÔTÉ y ERICKSON,

2015; CÔTÉ et al., 2017). Ante esto, presentamos, justo al inicio del curso de Iniciación al Tenis de Mesa, una integración de dos propuestas que cumplen con este modelo, una para el Tenis de Mesa: la Ruta de Alto Nivel (GADAL, 2011) y otra más general: la Modelo de Desarrollo de la Participación en el Deporte (DMSP) (CÔTÉ, BAKER, ABERNETHY, 2007; CÔTÉ, FRASER-THOMAS, 2007; CÔTE et al., 2009). Creemos que es fundamental que el entrenador tenga claridad de este modelo integrado para promover el entrenamiento deportivo tanto para la participación como para el máximo rendimiento deportivo, al tiempo que se promueve el desarrollo personal de este deportista.

Finalmente, pero no menos importante, asumimos como tercer principio rector la enseñanza basada en el juego y centrada en el jugador. Mostramos la enseñanza del Tenis de Mesa en base a su entorno competitivo, es decir, en la totalidad de su juego. A su vez, estar centrado en el jugador significa promover un entorno de enseñanza en el que este jugador asuma un papel de liderazgo en su proceso de aprendizaje. Y, para ello, se evidencia un papel fundamental del entrenador como mediador de este proceso (GALATTI, et al., 2019). Según Gadal (2011), esta pers-

pectiva sirve a la enseñanza del ‘verdadero’ Tenis de Mesa y se suma a la perspectiva tradicional para la diversificación de los métodos de enseñanza en el desarrollo del deporte. Este principio aparece evidenciado a lo largo del curso de Introducción al Tenis de Mesa, teniendo entre sus bases la Pedagogía No Lineal (GALATTI, et al., 2019) y las referencias de Pedagogía del Deporte (MACHADO, GALATTI, PAES, 2015).

Una vez que hayamos presentado nuestros principios rectores, ahora nos centraremos en presentar el diseño y la estructura del curso de Iniciación al Tenis de Mesa, desarrollado a través de tres etapas (Figura 1). Consiste en:

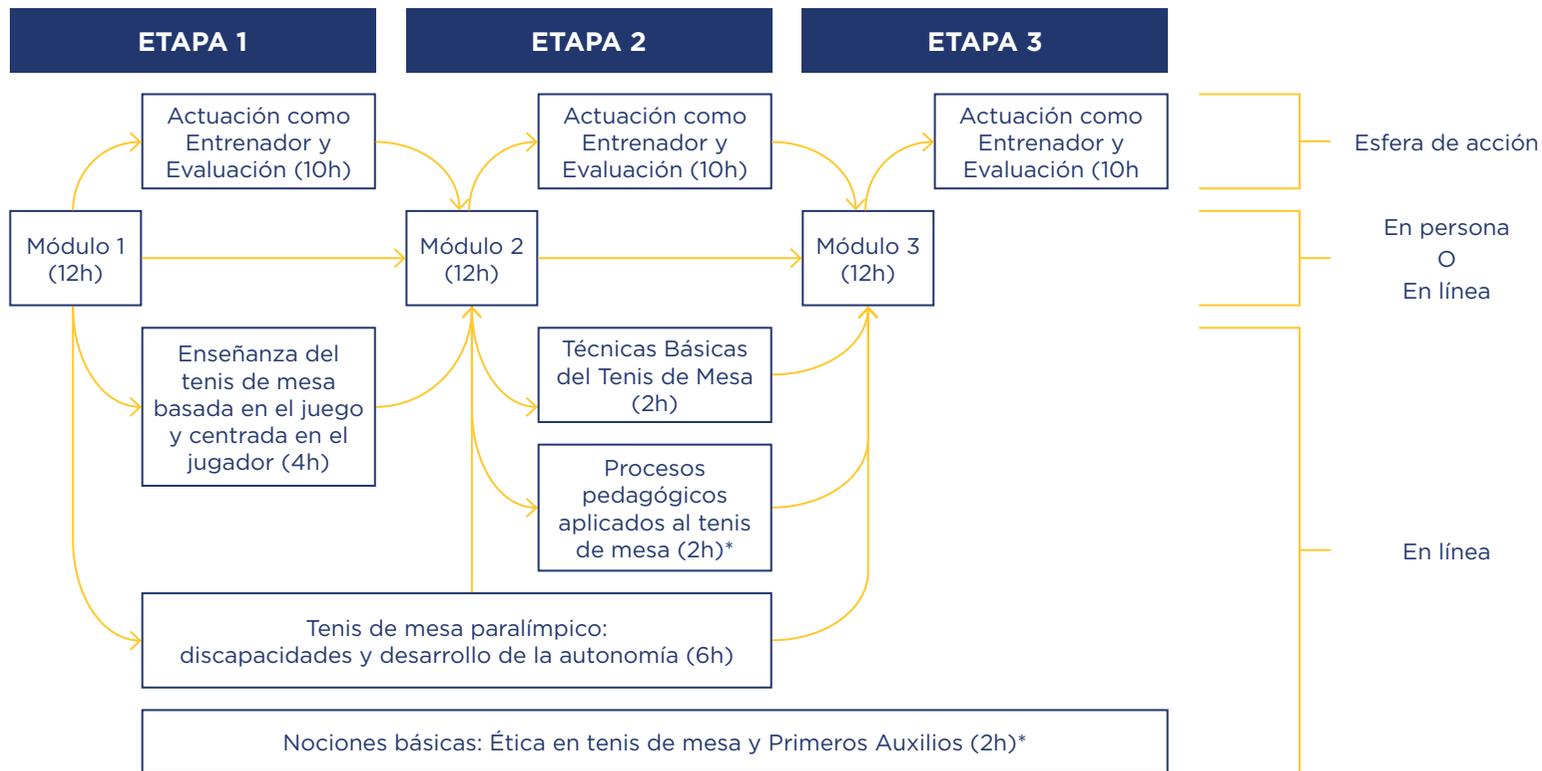
- Tres módulos desarrollados de forma presencial o online sincrónicamente (en vivo), totalizando una carga de trabajo de 36 horas.
- Tres cursos en línea asincrónicos, a saber: “Enseñanza del tenis de mesa basada en el juego y centrada en el jugador”, “Tenis de Mesa Paralímpico: las discapacidades y el desarrollo de la autonomía ”y“ Técnicas Básicas del Tenis de Mesa ”, totalizando una car-

ga de trabajo de 12h. Estos cursos son obligatorios para todos los participantes del curso.

- Dos cursos en línea asincrónicos, a saber: “Procesos pedagógicos aplicados al tenis de mesa” y “Nociones básicas: Ética en Tenis de Mesa y Primeros Auxilios ”, por un total de 4 horas. Estos cursos son obligatorios para los no profesionales y deseables para los profesionales de la Educación Física y el Deporte.
- Tres momentos de actuación como entrenadores asociados a la evaluación del curso, totalizando 30 horas de carga de trabajo.

Las tres etapas se pueden ofrecer durante tres semanas consecutivas o se puede distribuir la oferta de una etapa por mes, por ejemplo. En este segundo formato, se dispone de más tiempo para que los participantes realicen los “Cursos online” y el momento de “Actuación como Entrenador y Evaluación” previsto para esa etapa y poder iniciar la siguiente etapa.

**Figura 1:** Diseño y estructura del curso de iniciación al tenis de mesa



Fuente: elaboración de las autoras

## ENTONCES, ENTRENADORES, ¿COMENZAMOS ESTE JORNADA DE DESARROLLO?



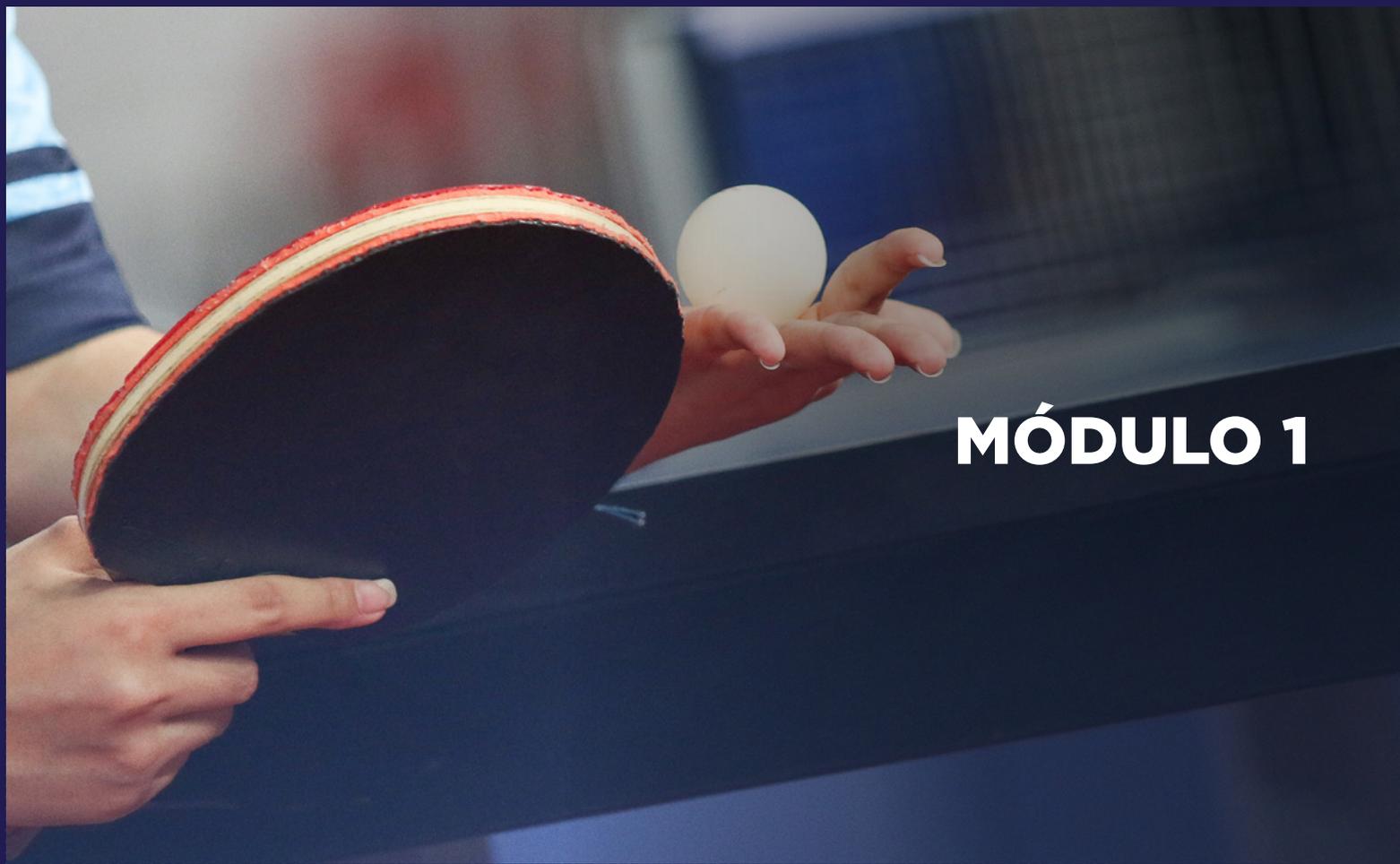
## MÓDULO 1



## MÓDULO 2



## MÓDULO 3

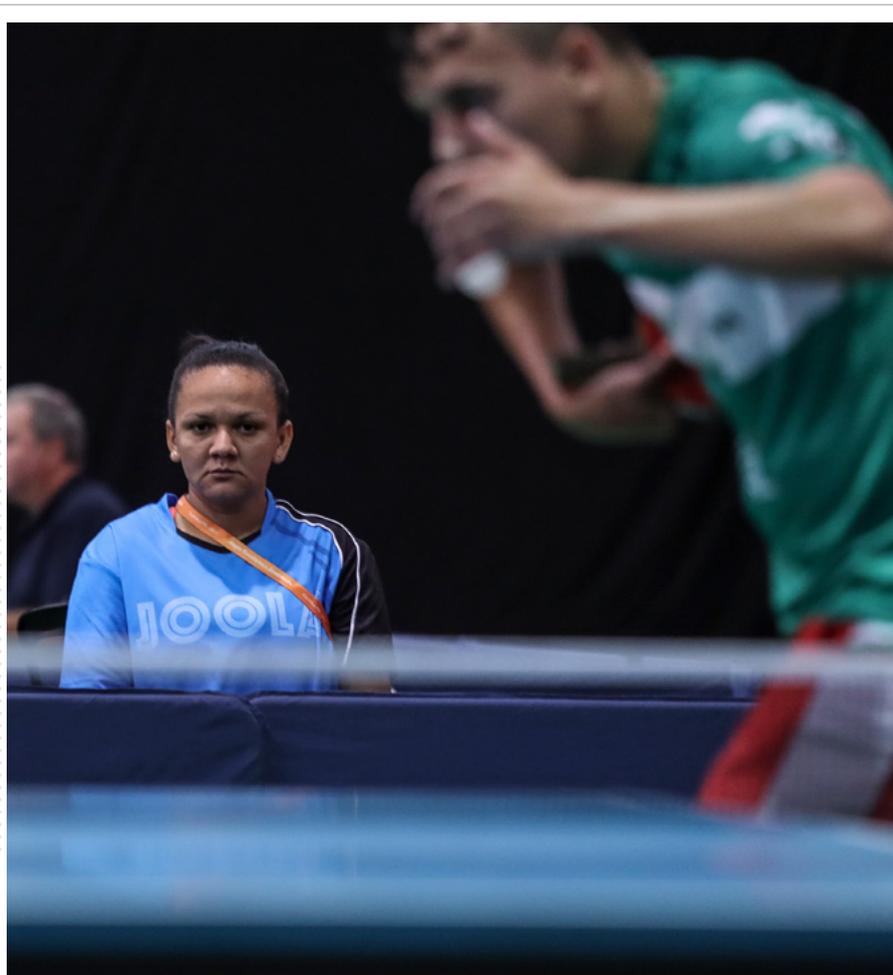


# MÓDULO 1

# RESULTADO

Al final de este módulo, los participantes podrán:

- Comprender el contexto de la Iniciación Deportiva al Tenis de Mesa;
- Reflexionar y discutir sobre el conocimiento y las habilidades para actuar como entrenador en la Iniciación al Tenis de Mesa;
- Comprender el juego de Tenis de Mesa: su lógica interna, su estructura temporal, sus fases de juego y sus reglas;
- Comprender las referencias que sustentan los procedimientos de enseñanza-formación del Tenis de Mesa y visualizar formas de cómo desarrollarlas;
- Establecer un vínculo con el grupo de entrenadores de tenis de mesa.



# PRESENTACIÓN DE PARTICIPANTES

Proponemos que la presentación de los participantes sea breve, interactiva y dinámica. También proponemos inscribir las clases de entrenadores en el curso de “Iniciación al Tenis de Mesa” como Clase 1, Clase 2, etc., para cada oferta de curso.



capítulo 1

# LA INICIACIÓN AL DEPORTE DEL TENIS DE MESA



## VISIÓN: ¿QUÉ BUSCAMOS CON INICIACIÓN DEPORTIVA?

La iniciación deportiva es uno de los pasos dentro de un proceso de desarrollo deportivo a largo plazo. Entonces, para responder ‘¿qué buscamos con Iniciación Deportiva?’ debemos tener claro el modelo de desarrollo deportivo en el que se inserta.

En la Figura 2, podemos ver la integración de dos propuestas, una para Tenis de Mesa y otra más general. A la izquierda está la Ruta de Alto Nivel (GADAL, 2011). Junto a él se encuentra el *Modelo de Desarrollo para la Participación en el Deporte* (DMSP) (CÔTÉ, BAKER, ABERNETHY, 2007; CÔTÉ, FRASER-THOMAS, 2007; CÔTE et al., 2009).

Mirando la primera etapa del DMSP, vemos dos caminos distintos en la iniciación deportiva: uno de ellos propone una fase en la que hay placer en el juego, diversión, en la que el alumno experimenta muchos juegos y jugadas, con poca práctica deliberada y experiencia deportiva diversificada. El otro camino es el de la especialización, centrándose en un solo deporte específico, con presencia de pocos juegos y jugadas y mucha práctica deliberada.

El desarrollo de los atletas de élite/jugadores de tenis de mesa se puede lograr de ambas maneras: no existe una receta que fun-

cione con ningún practicante. Sin embargo, el desarrollo personal y el desarrollo de los practicantes recreativos se ve disminuido desde la perspectiva de la especialización temprana. Además, este último camino se asocia con altas tasas de abandono deportivo. Esto puede explicar por qué el modelo específico de Tenis de Mesa de Gadal (2011) sostiene que la primera etapa está asociada al placer del JUEGO, el esfuerzo y la DIVERSIÓN.

Nuestra visión, por tanto, sigue el camino de la diversificación. Por tanto, partimos de la premisa de la Iniciación Deportiva como una fase de diversificación de modalidades y prácticas, priorizando el juego frente a otras estrategias didácticas más cerradas, y que contempla la fase inicial tanto de entrenamiento deportivo para la participación como de especialización de alto rendimiento.

**Figura 2:** Modelo de desarrollo deportivo a largo plazo integrando la 'Ruta de Alto Nivel' y el 'Modelo de Desarrollo para la Participación en el Deporte'.

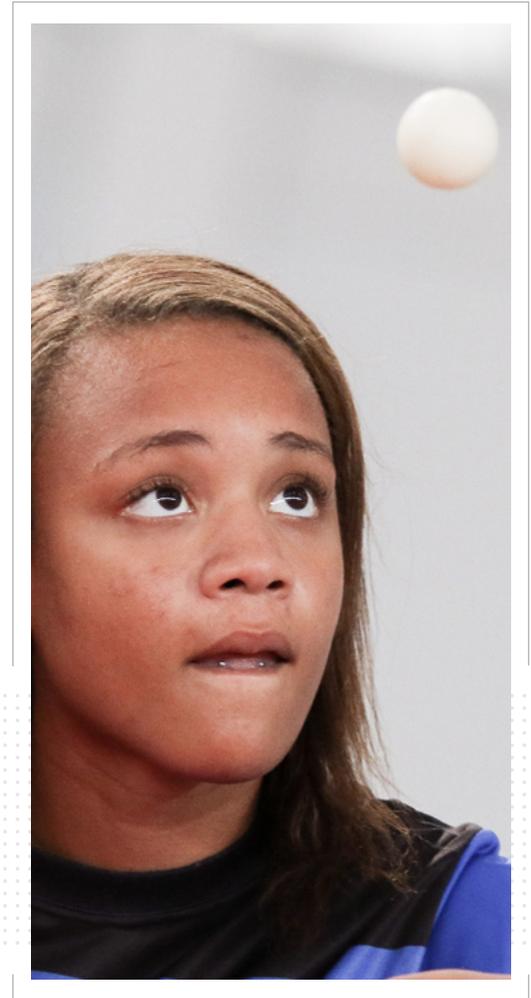


Fuente: adaptado de Côté, Baker, Abernethy, 2007; Côté Fraser-Thomas, 2007; Côté, et al., 2009 y Gadal, 2011.

Los autores del DMSP investigaron la trayectoria deportiva de cientos de deportistas de diversas modalidades y, al defender un modelo de desarrollo a largo plazo para el deporte basado en la evidencia, señalan que el entrenamiento deportivo tanto para la participación como para el máximo rendimiento se potencia cuando se basa en la diversificación de experiencias deportivas durante la infancia, así como en una amplia gama de juegos. Por tanto, la diversidad de modalidades y la diversidad de actividades y prácticas en una misma modalidad son bases fundamentales en la promoción de un contexto diversificado favorable al compromiso personal (CÔTÉ, ERICKSON, 2015; CÔTÉ et al., 2017).

De esta manera, la Iniciación al Deporte de Tenis de Mesa será la base para el desarrollo de los jugadores de tenis de mesa que podrán componer los programas presentados en la Planificación Estratégica de la Confederación Brasileña de Tenis de Mesa, a saber: Élite nacional, élite y talentos internacionales y practicantes recreativos (CBTM, 2016).

Volviendo a mirar la Figura, también podemos observar que la fase de Iniciación Deportiva se contempla dentro de estos modelos entre los grupos de edad de 6 a 12 años. Pero ¿Iniciación Deportiva sirve exclusivamente a este público?



# INICIACIÓN AL DEPORTE DE TENIS DE MESA: ¿PARA QUIEN?

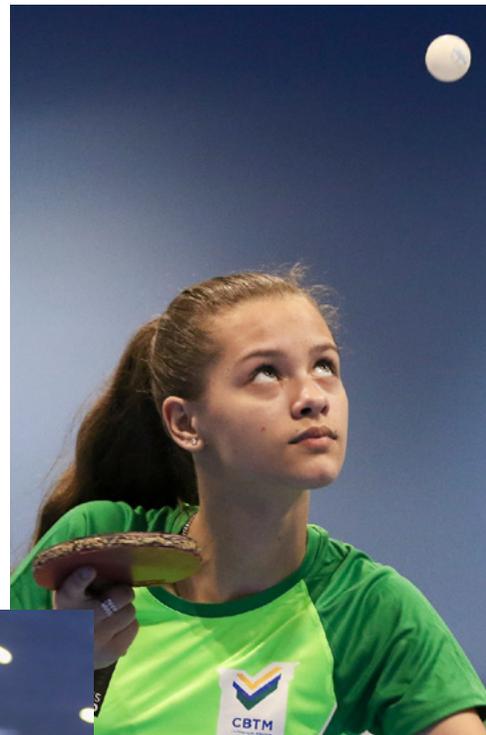
¡Para todos los que quieran aprender este deporte!

## 1.2.1 PARA NIÑOS...

En general, la Iniciación al Tenis de Mesa está realmente dirigida a niños, como el Curso ITTF Nivel I para Entrenadores (vigente hasta 2020) (TEPPER, 2007) y el conjunto de planes de práctica de tenis de mesa presentado por Ginciene y Deprá (2014), en qué juegos y diversión están incluidos.

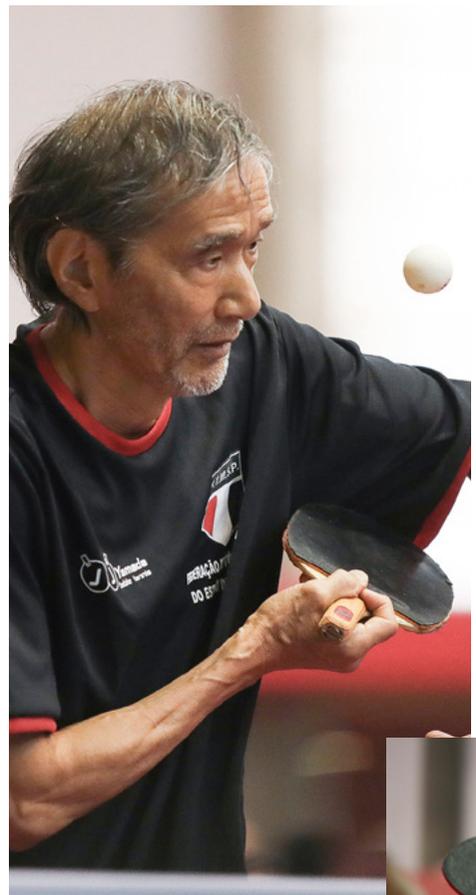
**Y usted, entrenador,** ¿tiene experiencia trabajando con niños? ¿Cuáles son las características más desafiantes de trabajar con esta audiencia?

Se considera que los niños y jóvenes nacidos en 1996 son la primera generación que creció completamente digitalmente. Y sus entrenadores han informado que, si bien esta generación tiene un alto nivel educativo y excelentes habilidades para lidiar con la tecnología, también tiene características tales como: altas expectativas de éxito, períodos de atención cortos, poca capacidad de comunicación e incapacidad para lidiar con la adversidad. Los entrenadores también informaron sobre la dificultad para encontrar formas de conectarse con estos jugadores (GOLD, NALEPA, MIGNANO, 2020).



Ante este escenario, algunos aspectos son señalados como relevantes por los entrenadores para trabajar con esta generación, tales como: motivar a los jugadores, comunicarse de manera efectiva, trabajar con atención, definir expectativas, desarrollar jugadores independientes, construir resiliencia e individualizar la docencia (GOLD, NALEPA, MIGNANO , 2020).

Sin embargo, enfatizamos que los jugadores del estudio anterior eran estadounidenses. En Brasil, nuestra realidad puede ser más diversa y podemos encontrar otros perfiles de niños y jóvenes de esta generación. De todos modos, creemos que cada vez son más frecuentes los comportamientos digitales y las menos experiencias corporales y motoras. Ante este escenario, realmente tenemos que pensar en ofrecer una exploración más amplia y básica de movimientos, juegos y jugadas que rescaten el valor del esfuerzo físico, como lo que se propone en los modelos de desarrollo deportivo presentados al inicio de nuestro curso (CÔTÉ , ERICKSON, 2015; CÔTÉ et al., 2017, GADAL, 2011).



### 1.2.2 PARA ADULTOS Y ANCIANOS...

La iniciación deportiva también puede darse en la edad adulta, proceso denominado Iniciación Deportiva Tardía (PIMENTEL, GALATTI, PAES, 2010). Y en los últimos años, los estudios han demostrado el potencial de enseñar tenis de mesa a través de juegos y acciones centradas en el jugador, incluidos los adultos jóvenes (ZHANG et al., 2012; BELL et al., 2017 y GALATTI et al., 2019).

La iniciación tardía al tenis de mesa también la pueden experimentar los ancianos. Los jugadores de 60 a 79 años informaron que esta práctica mejora su salud, su autoestima, su condición física y sus aspectos cognitivos. Además, en este estudio también se evidenció la valorización de la actividad del tenis de mesa como multiplicador de elementos socioeducativos de valorización de las personas mayores (SILVA, OLIVEIRA, 2019).

### 1.2.3 PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD...

La iniciación a los deportes de raqueta para personas con discapacidad puede ocurrir en la niñez, pero es común que ocurra en la etapa tardía, especialmente cuando se adquiere la discapacidad. En general, es importante conocer las discapacidades, garantizar un ambiente de práctica seguro (cuidando de no tener una postura sobreprotectora y, sobre todo, buscando maximizar el potencial de los jugadores con discapacidad), conocer las adaptaciones (en los lugares, equipo, materiales y/o reglas) y estrategias de enseñanza, incluidos juegos. También es importante fomentar la participación de la familia en el desarrollo de las prácticas, especialmente cuando el practicante necesita apoyo para los desplazamientos y otras actividades diarias (STRAPASSON, LOPES, 2021).

Específicamente en el Tenis de Mesa Paralímpico, los jugadores con discapacidad se dividen en 11 clases, que son: 5 clases para jugadores en silla de ruedas (clases 1 a 5), 5 clases para jugadores con mayor movilidad de pie (clases 6 a 10) y 1 clase para jugadores con discapacidad intelectual (clase 11), siguiendo la lógica de que cuanto mayor sea el número de la clase, menor será el deterioro físico-motor del para atleta (ITTF, 2018).

El curso online “Tenis de mesa paralímpico: discapacidades y desarrollo de la autonomía” (Partes 1 y 2)\* presenta una profundización del conocimiento sobre las categorías y clases de discapacidades, así como sobre los criterios mínimos de elegibilidad en la clasificación funcional del Tenis de Mesa Paralímpico.



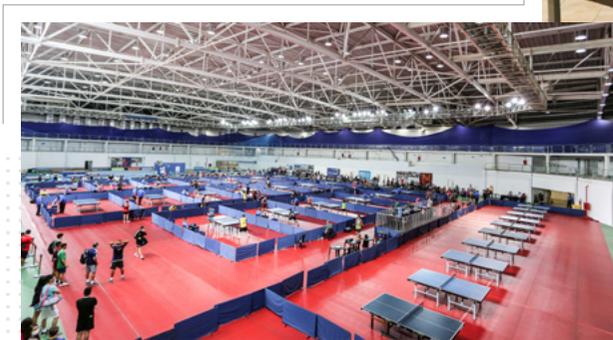
\* La oferta del curso de Iniciación al Tenis de Mesa, incluidos todos los módulos y cursos en línea mencionados en este documento, está disponible a través de la plataforma de cursos de la Universidad de Tenis de Mesa (<https://unitm.cbtm.org.br/>).

## ¿DÓNDE PUEDE OCURRIR LA INICIACIÓN AL DEPORTE DEL TENIS DE MESA?

Tradicionalmente la práctica del Tenis de Mesa ocurre en clubes y asociaciones, y este escenario lo podemos observar al verificar las entidades afiliadas a CBTM en Brasil (CBTM, 2020a).

Sin embargo, el deporte en su conjunto es un fenómeno sociocultural que se da en múltiples escenarios, como en complejos deportivos, en clubes y asociaciones, en colegios (incluidos los inclusivos y especiales) y Universidades, en academias, en instituciones de rehabilitación, en Organizaciones no Gubernamentales (ONG), en empresas y también en la calle, la gente practica deporte (GALATTI et al., 2018).

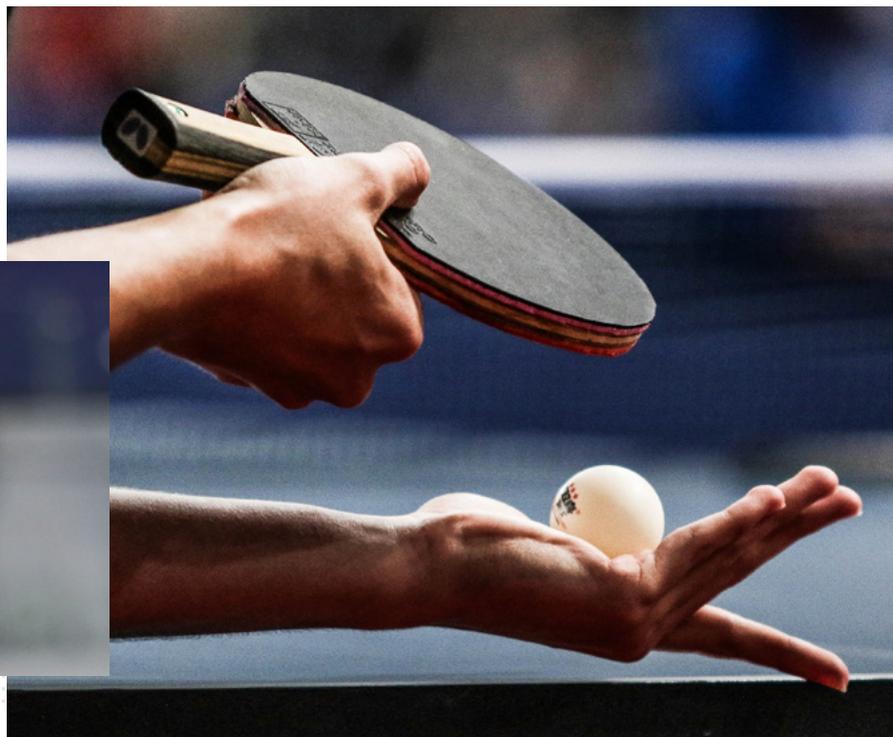
Visualizar esta multiplicidad de escenarios puede traernos nuevos contextos para la Iniciación al Tenis de Mesa, como más recientemente en academias que se constituyeron específicamente para su práctica y ha ido creciendo en el escenario nacional (CBTM, 2019) y de proyectos previstos en la Planificación Estratégica de CBTM que prevén su inserción en diferentes contextos de práctica (por ejemplo: “Escuelas de Tenis de Mesa” y “Tenis de Mesa Urbano”) (CBTM, 2016).



1.4

## Y EN VISTA DE TODO LO QUE HEMOS ANALIZADO, **¿CÓMO DEFINIR LA INICIACIÓN DEPORTIVA?**

En este programa, trataremos por Iniciación Deportiva el primer contacto sistematizado con la modalidad, mediado por un entrenador, con el fin de que el jugador tenga dominio básico y autonomía para la práctica deportiva (GALATTI et al., 2017a).



## 1.5 ¡ENTRENADORES EN ACCIÓN!

Y si la Iniciación Deportiva está mediada por un entrenador...

¿Qué conocimientos y/o habilidades debe tener el entrenador para desarrollar a este jugador?

Para el desarrollo de esta etapa del curso, se sugiere la siguiente estrategia:

- Cree oportunidades estructuradas para que los entrenadores respondan la pregunta con un colega o en un grupo pequeño.
- Haga un círculo de conversación y discuta colectivamente las respuestas de grupos pequeños.
- Enumere los en una tabla para consultarlos a lo largo del curso.
- Además de ser consultado a lo largo del curso, se propone que este marco sea discutido en comparación con el marco de competencias del *International Council for Coach Excellence* (ICCE, ASOIF, LBU, 2013) en el Módulo 3 curso.

capítulo 2

# ¿QUÉ PASA CON EL TENIS DE MESA? ¿QUÉ ES?



Y si la Iniciación Deportiva tiene como objetivo que el alumno tenga un dominio básico y autonomía para practicar Tenis de Mesa, necesitamos entender bien qué es el Tenis de Mesa...

2.1

## ¿EMPECEMOS POR **EXPERIMENTAR UN JUEGO REPRESENTATIVO DE TENIS DE MESA?**

Siguiendo la línea de un enfoque denominado Pedagogía No Lineal (PNL), consideraremos que el aprendizaje de patrones de movimiento funcional (es decir, la capacidad de resolver problemas de juego utilizando diferentes patrones de movimiento) surge a través de la interacción de los individuos, el entorno de entrenamiento y las potencialidades de la tarea/restricciones (es decir, límites que dan forma a nuestros comportamientos y decisiones). Así, cuando configuramos tareas de entrenamiento para iniciar Tenis de Mesa, el JUEGO gana protagonismo, facilitando el diseño de tareas REPRESENTATIVAS, que son aquellas en las que aportan el conjunto de elementos del juego formal y del entorno competitivo (GALATTI et al., 2019).

Por lo tanto, los entrenadores y preparadores deben ser reflexivos y cuidadosos al diseñar las actividades, observando: las instrucciones que pretenden ofrecer, el tamaño y el peso de la pelota, el tamaño de la mesa, los objetivos auxiliares, etc., para alentar a los principiantes a explorar y encontrar patrones de movimiento que les dan para lograr los objetivos de las tareas.

El curso online “Enseñanza del Tenis de Mesa basada en el juego y centrada en el jugador” presenta un estudio en profundidad de esta asignatura (Parte 1) y ejemplos de juegos de Tenis de Mesa representativos (Parte 2).

¿Experimentemos uno de estos juegos?

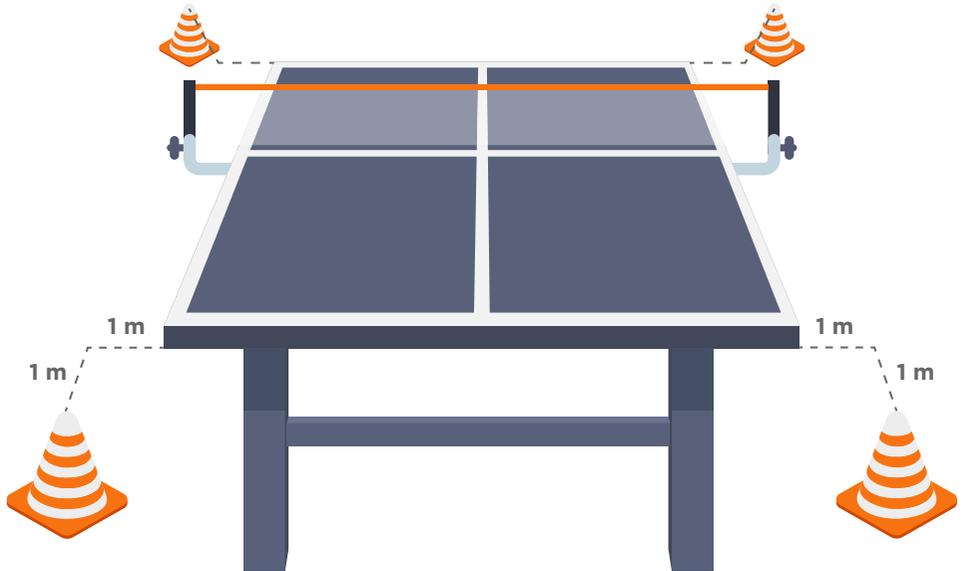
### **JUEGO: PUNTO DE REFERENCIA**

#### **Objetivos del juego**

- Desplazamientos (*juego de pies*) del jugador y del oponente.
- Leer la posición del oponente.
- Coloque la pelota de acuerdo con su toma de decisiones durante el juego para ganar el punto.

## Descripción y reglas del juego

- Juego 1 contra 1, hasta 11 puntos con las reglas oficiales del tenis de mesa.
- Antes de cada contragolpe, el jugador debe tocar su mano en uno de los dos conos, que están colocados a 1 m de la línea final de la mesa y de cada línea lateral de la mesa. Los conos se colocan a ambos lados de la mesa. Observe un dibujo representativo a la derecha de un lado.
- El jugador puede elegir cuál de los conos tocar antes de su próximo contragolpe.
- Si el jugador no toca con la mano uno de los conos, el punto pertenece al oponente.



## Gestión de juegos (Gestión de reglas y procedimientos pedagógicos)

- Interrogar a los jugadores sobre cómo están haciendo el desplazamiento, enfatizando el elemento técnico del juego. Pregunte a los jugadores sobre la lectura de la posición del oponente para el posicionamiento posterior de la pelota, enfatizando el elemento táctico del juego.
- Aumentar o disminuir la distancia de los conos en relación con la línea lateral, con el fin de aumentar o disminuir la complejidad táctica del juego.
- Colocar los conos en diferentes zonas de juego. En la descripción inicial, los conos están dispuestos a 1 m de la línea final. El entrenador también puede explorar mini-conos/marcas colocadas en la mesa y cerca de la red, o aún, conos colocados en el piso entre

1 - 2 m o 2 m más lejos de la línea final de la mesa. Estas zonas de juego se describen en el trabajo de Munivrana, Furjan-Mandic, Kondric (2015). De esta forma, el jugador estará expuesto a diferentes situaciones de juego, las cuales requerirán diferentes tipos de desplazamiento (lateral, delantero/trasero, etc...), pero teniendo en común el elemento táctico (es decir, leer el desplazamiento del oponente y colocar la pelota fuera de su alcance).



## EL JUEGO DE TENIS DE MESA

En general, el partido oficial de tenis de mesa se juega en 5 o 7 *sets*, siendo ganador el que gane 3 o 4 *sets* en cada uno de los formatos, respectivamente. El jugador debe sumar 11 puntos para ganar cada *set*, y cada jugador tiene derecho a dos saques alternativamente (ITTF, 2020).

Pero, además de estas reglas muy básicas...

- ¿Cuál es la estructura temporal de este partido?
- ¿Cuáles son los principios de acción/fases del juego?
- ¿El partido se desarrolla de forma predecible y objetiva?
- Y por último, pero no menos importante:
- ¿Cuál es la lógica del juego de tenis de mesa?

En vista de estas preguntas, es posible que se esté preguntando: ¿pero este conocimiento es necesario para los entrenadores de iniciación al tenis de mesa?

Según Gadal (2011), el análisis del juego de alto nivel es el punto de partida para la organización de los contenidos para la enseñanza del Tenis de Mesa desde la Iniciación, si pretendemos trabajar con la realidad y ofrecer todas las posibilidades al jugador de practicar el “tenis de mesa real”.

Vayamos al análisis del juego...



## 2.2.1 ESTRUCTURA TEMPORAL DEL PARTIDO DE TENIS DE MESA

**- ¿Cuánto tiempo dura un punto/rally para los jugadores de tenis de mesa nacionales e internacionales?**

En promedio 3.3 s. Y también podemos señalar que el 90% de los puntos/rallies duran de 1,5 a 5,5 s, siendo: 33% de 1,5 a 2,5 s; 30% de 2,5 a 3,5 s; 18% de 3,5 a 4,5 s y 8% de 4,5 a 5,5 s. (ZAGATTO, MOREL, GOBATTO, 2010)

**- Y para los para atletas, ¿cuánto dura un rally?**

Para las clases 1, 2, 4 y 5 de para atletas en silla de ruedas, la duración del rally corresponde en promedio a 3.4; 4.2; 4.5 y 5.2 segundos (Silva y Reina, 2017a). Para las clases 6, 7 y 8, la duración del rally corresponde a 4.6; 5.4 y 4.6 segundos (SILVA, REINA, 2017b).

**- ¿Y cuántos golpes se realizan dentro de cada punto/rally?**

En promedio, de 1 a 12 golpes. (ZAGATTO, MOREL, GOBATTO, 2010)

**- ¿Y cuánto tiempo descansan/pausan los jugadores entre puntos?**

Los jugadores nacionales tienen tiempos de pausa promedio de 8.1 segundos, mientras que los jugadores internacionales tienen tiempos de pausa promedio de 18.3 segundos. (ZAGATTO, MOREL, GOBATTO, 2010; LEITE et al.2017).

**- ¿Y por qué esta diferencia en el tiempo de descanso entre jugadores nacionales e internacionales?**

Los jugadores internacionales probablemente usen más tiempo para la reflexión estratégica/táctica entre puntos. (LEITE et al. 2017)

**- Y para los para atletas, ¿cuánto tiempo dura una pausa entre puntos?**

Para las clases 1, 2, 4 y 5, la duración de las pausas corresponde, en promedio, a 13.8; 14.0; 13.3 y 12.3 segundos (SILVA, REINA, 2017a). Para las clases 6, 7 y 8, la duración de la pausa corresponde en promedio a 12.4; 12.6 y 11.3 segundos (SILVA, REINA, 2017b).

**- ¿Y pueden las fases de la competición influir en estas características?**

En semifinales y finales, el jugador permanece más tiempo en el descanso, probablemente debido a un mayor tiempo de planificación para la próxima jugada, o incluso, para ralentizar el juego en un momento en el que el oponente es más ofensivo (LEITE et al. 2017).

**- ¿Y cuál es el tiempo total de un partido de tenis de mesa?**

Varía de 20 a 70 min (LEITE et al.2017).

## 2.2.2 PRINCÍPIOS DE ACCIÓN/FASES DEL JUEGO DE TENIS DE MESA

Durante un partido de tenis de mesa, podemos observar momentos de ataque, defensa, contraataque, así como momentos en los que el jugador busca establecer una posición favorable entre los intercambios de bola para ganar ese punto.

Munivrana, Furjan-Mandic, Kondric (2015) caracterizan 4 posibles fases del juego de Tenis de Mesa, a saber:

1. Fase ofensiva/de ataque: Golpes ofensivos de pelotas defensivas.
2. Fase defensiva/defensiva pasiva: Golpes defensivos de pelotas ofensivas.



3. Fase defensiva activa/Contraataque: Golpes ofensivos de pelotas ofensivas.
4. Fase de preparación propia y desactivación del ataque del oponente: Golpes que no tienen un elemento defensivo u ofensivo claramente pronunciado, pero que se utilizan para preparar una situación de juego favorable para ejecutar su propio ataque o para desactivar el ataque exitoso de un oponente.

Contreras Jordan y col. (2007) al abordar el deporte de raqueta en su conjunto, asumen que mientras en el ataque el atleta toma la iniciativa del juego para llegar a su meta, en defensa busca recuperar la iniciativa del juego, con el fin de evitar que el oponente alcanzando la meta.

Y Cardoso et al. (2021), en una propuesta más reciente también aplicada a los deportes de raqueta, nos muestran que

el ataque puede estar compuesto por dos conceptos ofensivos, a saber: construir espacios e intentar sumar el punto; que la defensa se caracteriza por la acción de defender ante un posible ataque, pero que un ataque también puede ser respondido mediante un contraataque; y que, entre realizar acciones ofensivas y defensivas, el jugador busca establecer una posición, posicionándose en el mejor espacio para jugar la siguiente acción.



### 2.2.3 IMPREVISIBILIDAD Y SUBJETIVIDAD

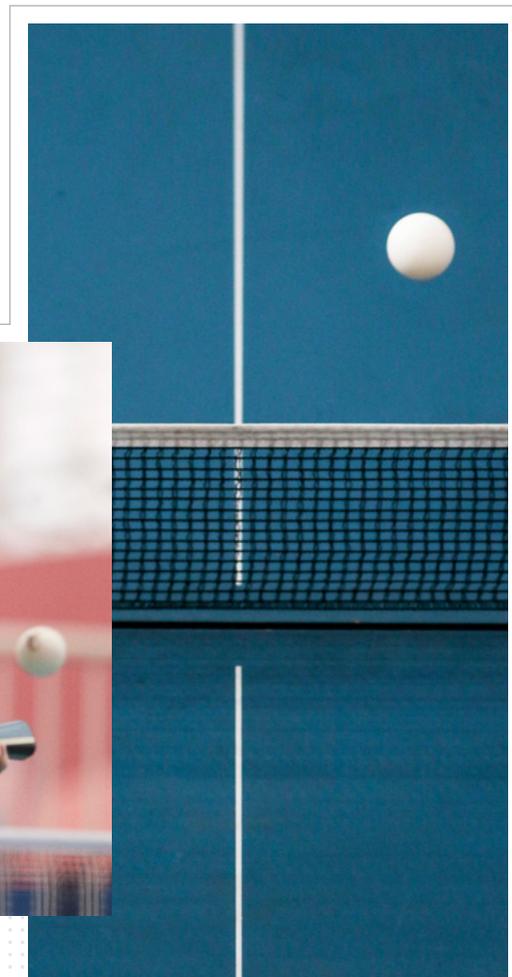
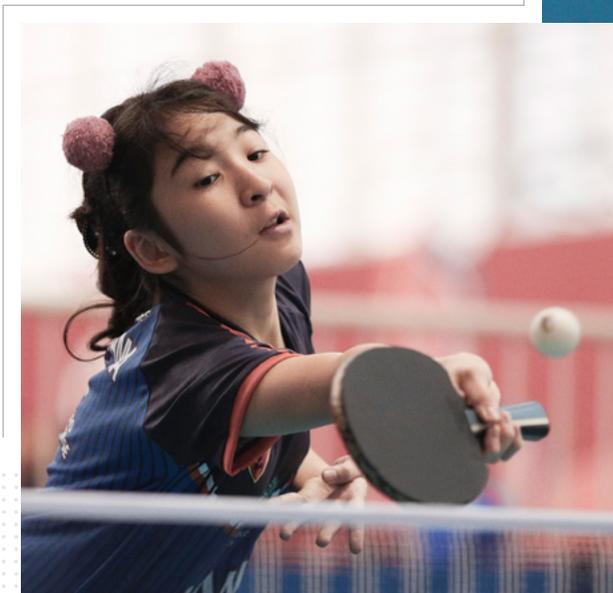
Cuando intentamos responder si un partido de tenis de mesa es realmente impredecible y subjetivo, Gadál (2011) nos da algunas pistas a la hora de abordar el concepto de adaptabilidad.

Para el autor, la adaptabilidad es una cualidad esencial y se encuentra entre las condiciones sine qua non para el éxito en el tenis de mesa. El autor lo define como *“la capacidad de jugar con un buen nivel de eficiencia en situaciones de inestabilidad: incertidumbre del entorno (medio ambiente)”*. Y agrega: *“Esta es la regla de oro si quieres lidiar con las incertidumbres del tenis de mesa”*.

Si existen incertidumbres y situaciones de inestabilidad y si la capacidad de afrontar estas demandas depende del jugador, podemos asumir que estamos ante un escenario impredecible y subjetivo.

### 2.2.4 LA LÓGICA DEL JUEGO DE TENIS DE MESA

La lógica del juego de tenis de mesa encaja de la misma manera que los deportes de raqueta/red divisoria, que es: pasar la pelota al otro lado de la red, para que el oponente no pueda devolverla (BELLI, et al., 2017).





2.3

## ¡ENTRENADORES EN ACCIÓN!

Hola, entrenadores...

¿Qué juegos/ejercicios/actividades realizas en sus clases que dialogan con el juego de Tenis de Mesa?

Para el desarrollo de esta etapa del curso, se sugiere la siguiente estrategia:

- Cree oportunidades estructuradas para que respondan la pregunta con un colega o en un grupo pequeño.
- Pida a cada pareja o grupo pequeño que seleccione un juego/ejercicio/actividad para experimentar colectivamente durante este tiempo del curso.

capítulo 3

# REFERENCIAS QUE APOYAN LOS PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA- ENTRENAMIENTO DEL TENIS DE MESA



Quando pensamos en aprender tenis de mesa, a menudo pensamos en los fundamentos/técnicas de este deporte, lo cual es correcto, ipero es poco!

*“Los procesos de enseñanza, convivencia, aprendizaje o formación del deporte, en cualquier modalidad, deben contextualizarse en un escenario determinado, según los personajes y los significados atribuidos. Independientemente del contexto, (...) tres referencias que deben orientar la práctica educativa con el deporte, a saber:”* (GALATTI et al. 2017b)

- el táctico-técnico: esta referencia se asocia a cuestiones estratégicas, tácticas, motoras, físicas, movimientos y fundamentos de cada modalidad. Para Paes (1996), que inauguró esta propuesta, este marco debe llevarnos a responder a los elementos táctico-técnico y físico-motor del tenis de mesa: ¿Qué

enseñar? ¿Cuándo enseñar? ¿Como enseñar? Nótese que optamos por táctico-técnico y no técnico-táctico, ya que las decisiones técnicas son el resultado de acciones tácticas, considerando la imprevisibilidad del deporte y la interacción con los oponentes y el espacio de juego (GALATTI et al., 2017a);



- el socioeducativo: esta referencia se refiere a atributos, valores y modos de comportamiento personales y sociales que se pueden construir y compartir en la práctica del deporte. Galatti (2006) afirma que, como el deporte es un fenómeno de múltiples posibilidades, promueve no solo el aprendizaje de aspectos técnicos y tácticos, sino que también puede promover y discutir valores. El tratamiento con valores y modos de comportamiento en el proceso de enseñanza, experiencia, aprendizaje y formación deportiva es lo que llamamos como referente socioeducativo (MACHADO, GALATTI, PAES, 2014).



- el histórico-cultural: este marco engloba las reglas, la historia, los personajes y hechos destacables sobre el deporte en el mundo y en el contexto específico en el que se inserta el practicante (MACHADO, GALATTI, PAES, 2015). Al contemplar este marco, aumentamos las posibilidades de influir positivamente en la apreciación del deporte. El gusto por el deporte se asocia con el conocimiento profundo de la modalidad, con la resignificación de prácticas basadas en el conocimiento de su surgimiento, su trayectoria, evolución, de los eventos deportivos nacionales e internacionales, de deportistas representativos (MACHADO, GALATTI, PAES, 2014 ). También es importante estimular el conocimiento para apreciar la historia y la cultura local del tenis de mesa: en su club, escuela o proyecto, en su ciudad: ¿quiénes son las personas e instituciones que pueden ser un referente para los jugadores de tenis de mesa? (GALATTI et al., 2016).

La Tabla 1 resume esta propuesta.

**Tabla 1:** Referencias de la pedagogía deportiva

## REFERENCIAIS

- Métodos de enseñanza y aprendizaje;
- Planificación del período (mes, bimestre, semestre, año...);
  - Organización de cada practica;
- Adecuación de la propuesta al grupo de trabajo;

### TÉCNICO-TÁCTICO

- Estrategias;
- Aspectos tácticos ofensivos;
  - Defensiva y Transición;
- Habilidades motoras generales
- Fundamentos especializados;
  - Capacidades biomotoras

### SOCIO-EDUCATIVO

- Promover la discusión de principios, valores y comportamientos;
- Proponer el intercambio de roles (ponerse en el lugar del otro);
- Promover la participación, inclusión, diversificación, coeducación y autonomía;
- Construir un entorno favorable para el desarrollo de relaciones intrapersonales e interpersonales (colectivas);
  - Establecer relaciones entre lo que sucede en la clase deportiva y la vida comunitaria.

### HISTORIA CULTURAL

- Historia del deporte;
- Evolución de modalidades;
- Reglas y contexto de sus cambios;
- Principales competiciones a nivel local, regional, nacional e internacional;
- Personalidades de cada modalidad;
- Otros conocimientos necesarios para comprender la modalidad.

Fuente: Machado, Galatti, Paes, (2015).



3.1

## ¡ENTRENADORES EN ACCIÓN!

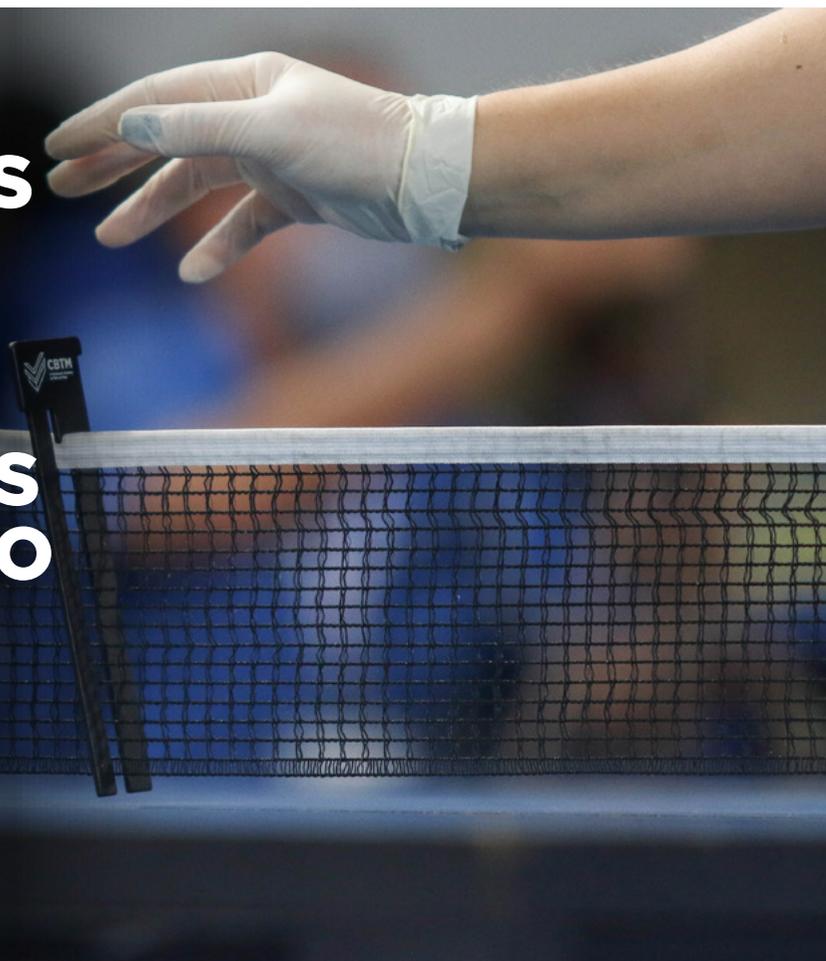
¿Cómo desarrollar las referencias durante las actividades en clase?

Para el desarrollo de esta etapa del curso, se sugiere la siguiente estrategia:

- Cree oportunidades estructuradas para que los entrenadores respondan preguntas y desarrollen la actividad con un colega o en un grupo pequeño.
- Experimente las actividades propuestas en el conjunto del grupo.

capítulo 4

# QUIZ: ¿PROFUNDICEMOS NUESTRO CONOCIMIENTO SOBRE LAS REGLAS DEL TENIS DE MESA OLÍMPICO Y PARALÍMPICO?



El quiz propuesto consta de 10 afirmaciones que pueden ser verdaderas o falsas. (NAKASHIMA, 2012; ITTF, 2020). Entonces, entrenadores, probemos sus conocimientos sobre las reglas del tenis de mesa.

**1.** Para las clases de caminantes (clases 6 a 10) de Tenis de Mesa Paralímpico, el saque debe ir más allá de la línea de fondo de la mesa contraria. Se repiten los saques que salen del lado de la mesa del oponente.

**2.** En partidos de dobles, los atletas de las clases 1 a 5 de Tenis de Mesa Paralímpico pueden contragolpear la pelota dos o más veces seguidas siempre que la rueda de su silla no invada el área de su compañero.

**3.** El servidor debe proyectar la pelota verticalmente hacia arriba, sin imprimir ningún giro en la pelota, de modo que la pelota se eleve al menos 16 cm después de dejar la palma de la mano libre. La pelota debe ser golpeada hacia abajo y no debe tocar nada hasta que sea golpeada por la raqueta del servidor.

**4.** Al sacar en el juego de dobles, la pelota debe tocar sucesivamente la mitad de la mesa en el lado izquierdo del atleta que está sacando y el atleta que está recibiendo.

**5.** En caso de empate en 10 a 10 durante un set, el ganador es quien logre abrir dos puntos de ventaja. En este caso, los saques se alternan en cada punto.

**6.** Los partidos de tenis de mesa se juegan en sets impares.

**7.** La pelota debe ser esférica, con un diámetro de 38 mm y debe pesar 2,7 g.

**8.** La pelota debe ser de celuloide o material plástico similar y debe ser blanca o naranja y mate.

**9.** Después de golpear la pelota, los atletas de las clases 1 a 5 de Tenis de Mesa Paralímpico pueden apoyarse en la mesa para poder regresar a la silla;

**10.** Norma vigente a partir del 1 de octubre de 2021: las raquetas tendrán gomas negras en un lado y otro color que se distinga claramente del negro y del color de la pelota en el otro lado.

Como parte final de esta etapa del Quiz, se propone mantener una ronda de conversación entre todos los participantes del curso, con el fin de propiciar una profundización y aclaración de dudas sobre las reglas del Tenis de Mesa Olímpico y Paralímpico.

#### RESPUESTAS:

**1.** Falso. En realidad, esta regla se aplica a las clases de jugadores en silla de ruedas (clases 1 a 5) y no a los atletas de pie (clases 6 a 10). **2.** Verdadero. **3.** Verdadero. **4.** Falso. De hecho, la bola debe tocar sucesivamente la mitad de las manos del lado derecho del equipo que saca y del equipo que recibe. **5.** Verdadero. **6.** Verdadero. **7.** Falso. De hecho, la pelota de tenis de mesa ha sido de 38 mm en el pasado, actualmente debería ser de 40 mm. **8.** Verdadero. **9.** Verdadero **10.** Verdadero

capítulo 5

# EVALUACIÓN FORMATIVA I

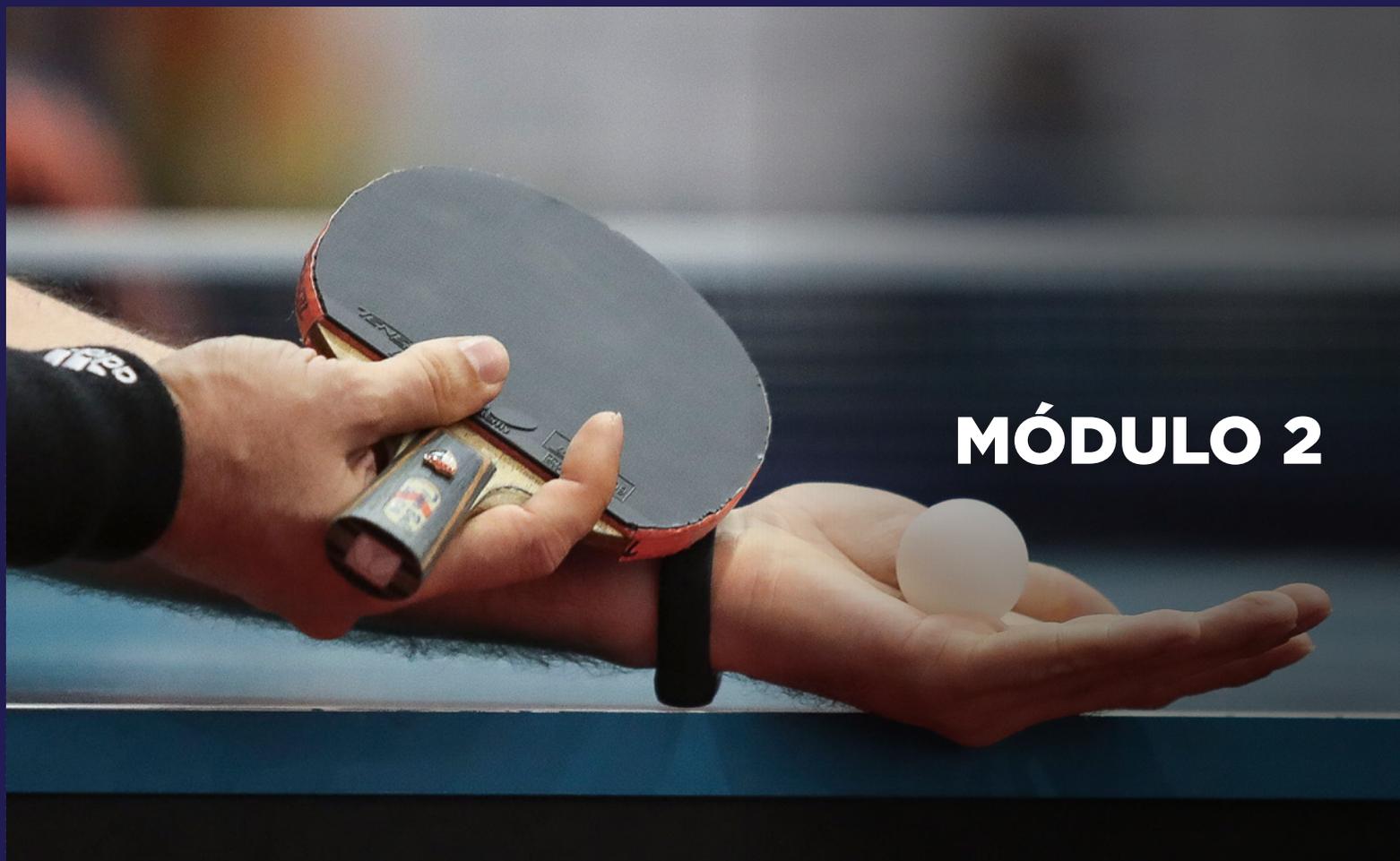


Entre las competencias que enumeramos en el curso, ¿qué competencia debo mejorar?  
¿Como?

Desarrollar esta evaluación durante las 10 horas de actuación como entrenador que se debe realizar después de este módulo, a través de un amigo crítico, y presentar un informe al inicio del siguiente módulo.

Un amigo crítico, como su nombre indica, es una persona confiable que hace preguntas provocativas, analiza las respuestas a través de otra mirada y ofrece críticas al trabajo de una persona como amigo. El amigo crítico es un defensor del éxito de este trabajo (COSTA, KALLICK, 1993).

En nuestra propuesta, el amigo crítico puede ser un entrenador que trabaja en el mismo lugar o cerca del lugar de trabajo del entrenador(a) que está realizando el Curso de Iniciación al Tenis de Mesa.



## MÓDULO 2

# RESULTADO

Al final de este módulo, los participantes podrán:

- Comprender la organización del contenido de la Iniciación al Tenis de Mesa;
- Comprender la sistematización de los procedimientos pedagógicos para la Iniciación al Tenis de Mesa;
- Reflexionar, conocer y debatir sobre aplicación de contenidos y procedimientos pedagógicos con foco en la comunicación efectiva como competencia para actuar como Entrenador en Iniciación al Tenis de Mesa;
- Evaluar, a través de la autorreflexión e intercambio entre pares, la inserción de los componentes de este módulo a lo largo de 10h actuando como entrenador;
- Fortalecer el vínculo con el grupo de Entrenadores de Tenis de Mesa, estableciendo una red para el intercambio de conocimientos y procedimientos.



capítulo 6

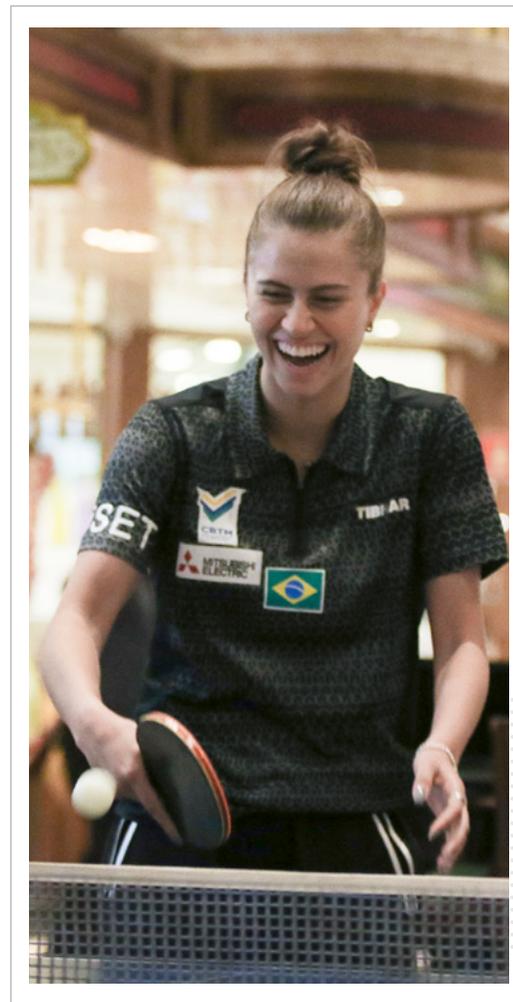
# ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS EN LA INICIACIÓN DEL TENIS DE MESA: ¿QUÉ ENSEÑAR?

La organización es el primero de los cuatro procesos pedagógicos que deben apoyar la enseñanza-formación de las modalidades deportivas, seguido de la sistematización, aplicación y evaluación de contenidos y procedimientos pedagógicos. Es fundamental que los entrenadores sepan organizar y sistematizar su práctica pedagógica para que la aplicación de los contenidos esté alineada con el programa deportivo, y que la evaluación brinde información para la reflexión y mejora continua de su práctica pedagógica (GALATTI et al., 2017b ).

¿Qué enseñar en Iniciación al Tenis de Mesa? Pensar en la organización de los contenidos y procedimientos pedagógicos nos lleva a responder a esta pregunta. Y el módulo 1 de nuestro curso nos da un puntapié inicial para esa respuesta. En primer lugar, nuestra visión de Iniciación Deportiva sigue el camino de la diversificación (CÔTE, BAKER, ABERNETHY, 2007; CÔTÉ, FRASER-THOMAS, 2007; CÔTE et al., 2009).

En segundo lugar, los contenidos deben contemplar los tres referentes de la pedagogía deportiva, a saber: histórico-cultural, socioeducativo y táctico-técnico (MACHADO, GALATTI E PAES, 2014; MACHADO, GALATTI E PAES, 2015). Y finalmente, debemos tener el juego de tenis de mesa de alto nivel como punto de partida para la organización de contenidos y procedimientos pedagógicos relacionados con el marco táctico-técnico (GADAL, 2011).

Así, el relevamiento de lo que se impartirá deberá incluir contenidos que hagan referencia a diversas actividades y prácticas dentro del Tenis de Mesa y también podrá incluir contenidos que hagan referencia a otros deportes similares al Tenis de Mesa. Además, se debe priorizar el contenido que se refiera a la diversión y disfrute del juego. Finalmente, la participación en otros deportes también debe fomentarse en otros contextos de práctica. Esto tiende a incrementar el compromiso de los practicantes en el deporte en general y, en consecuencia, en el Tenis de Mesa.



Para enumerar contenidos relacionados con referencias histórico-culturales y socioeducativas, inicialmente podemos guiarnos por preguntas como: “¿Qué aspectos históricos y actuales del deporte son relevantes?”; ¿Qué valores y comportamientos puede implicar este contenido? (GALATTI et al., 2017b). Las opciones aquí pueden referirse a contenidos que aborden las principales referencias del Tenis de Mesa en Brasil y en el mundo, al cambio de reglas que se ha producido en el deporte a lo largo de los años y el impacto causado en el juego, a la evolución del tenis de mesa brasileño en la última década; el desarrollo de la inclusión, la autonomía y la coeducación, así como el establecimiento de conexiones entre lo que sucede en la clase de Tenis de Mesa y la vida de este jugador en la comunidad. Indicamos la **galería de la Confederación Brasileña de Tenis de Mesa en el “eMuseu do Esporte”** y el inicio de la parte 1 del curso en línea **“Tenis de Mesa Paralímpico: discapacidades y desarrollo de la autonomía”** para la selección inicial de contenidos relacionados con el histórico-cultural marco de referencia.

¿Y el marco táctico-técnico? ¿Qué contenido seleccionar para enseñar Iniciación al Tenis de Mesa con el juego de tenis de mesa de alto nivel como referencia?

En la Figura 3 se presenta una vista integrada de los principales aspectos constitutivos de los partidos de Tenis de Mesa, este conjunto debe ser considerado en la organización de contenidos y procedimientos pedagógicos para la Iniciación al Tenis de Mesa.

Cuando analizamos el partido, se demuestra que su lógica está relacionada con golpear la pelota al otro lado de la mesa para que el oponente no pueda regresar (BELLI et al., 2017). Además, reglas y materiales (ITTF, 2020), estructura temporal (SILVA, REINA, 2017a; SILVA, REINA, 2017b; ZAGATTO et al., 2010), fases del juego (MUNIVRANA et al., 2015) e imprevisibilidad (GADAL, 2011) se detallaron en Módulo 1 de nuestro curso. Ahora nos centraremos en los elementos tácticos y técnicos.

**Figura 3:** Vista integrada de los elementos del partido de tenis de mesa



Fuente: elaboración de las autoras

## 6.1 ¡ENTRENADORES EN ACCIÓN!

Hola, entrenadores...

¿Qué elementos tácticos y técnicos están presentes en el partido de Tenis de Mesa que podemos enumerar como contenido para Iniciación al Tenis de Mesa?

Para el desarrollo de esta etapa del curso se sugiere como estrategia lo siguiente:

- Seleccione extractos breves (~ 1 min) de los juegos de tenis de mesa oficiales olímpicos y paralímpicos femeninos y masculinos de diferentes clases.
- Los entrenadores miran los extractos del juego y responden la pregunta guía con un colega o en un grupo pequeño.
- Haga un círculo de conversación y discuta colectivamente las respuestas de grupos pequeños.
- Anótelos en una pizarra para discutirlos y compararlos con el contenido del curso.
- Promueva un momento de reflexión sobre los elementos tácticos y técnicos enumerados por los entrenadores para el juego Paralímpico y los contenidos de la [Parte 1 y 2 del curso online “Tenis de Mesa Paralímpico: discapacidades y desarrollo de la autonomía”](#).

# LOS ELEMENTOS TÁCTICOS Y TÉCNICOS

## 6.2.1 ESTRATEGIA, TÁCTICA Y TÉCNICA

Comprender qué es estrategia, táctica y técnica nos ayuda a tener la claridad necesaria para utilizarlas en nuestra práctica con jugadores de Tenis de Mesa.

Según Galatti et al. (2017a) “...la estrategia anticipa los objetivos de las acciones tácticas, que son instantáneas y confirmarán o reajustarán opciones estratégicas; las tácticas, a su vez, sólo se materializan con acciones motoras especializadas, las técnicas. Así, los tres conceptos son inseparables, siendo la táctica el factor que establece el vínculo entre estrategia y técnica deportiva”.

De esta forma, la **estrategia** es la que se previó, en base a un conjunto de datos, para orientar el conjunto de acciones en el juego (GALATTI et al., 2017a). Por ejemplo, lo que planeamos jugar contra un oponente determinado a partir del análisis de sus juegos anteriores y que compondrá nuestro repertorio previo de acciones para ese partido.

Podemos plantear aquí la hipótesis del atleta que planea explorar el lado izquierdo de la mesa del oponente durante el partido, por haber observado esto como el punto débil de su oponente en partidos anteriores.

La **táctica**, por otro lado, corresponde a la capacidad del atleta para desempeñarse en adaptación constante e instantánea al oponente durante situaciones de juego, a través del desarrollo de respuestas y acciones motoras - las técnicas (GALATTI et al., 2017a). Por ejemplo, durante la disputa de puntos una atleta observa la intención de su oponente de moverse hacia la izquierda de la mesa y coloca la pelota en el lado derecho de la mesa, adaptando su estrategia, que era explotar el lado izquierdo de la mesa porque es una debilidad de su oponente. Para esta acción táctica, la atleta realiza un golpe llamado topspin de derecha, ajustando efecto y velocidad, con el fin de posicionar la pelota en el lugar preciso y con la velocidad adecuada para desplazar a su oponente y ganar el punto.

Por último, pero no menos importante, tenemos la **técnica**. Definido aquí como un conjunto de acciones motoras racionales que permite altos niveles de efectividad para lograr un resultado -sobre todo cuando se aplica de manera eficiente- estando regulado por el manejo de factores externos, es decir, la posición del oponente, la pelota, la velocidad de la pelota, etc. (GALATTI et al., 2017a). Dos términos importantes para conceptualizar aquí también: eficacia y eficiencia. La eficacia se refiere al resultado de la técnica realizada, independientemente de cuán correctamente se haya realizado esta técnica (O'DONOGHUE, GIRARD, REID, 2013), mientras que la eficiencia se relaciona con cómo se realizó la técnica, de modo que esta ejecución cumpla con ciertos estándares para que exista el menor gasto energético posible (WEINECK, 1999). Y dada esta concepción de la técnica, podemos visualizarla como un elemento dinámico durante el juego, como el topspin de derecha mencionado anteriormente, ejecutado con cierta intención táctica - a partir del análisis de la posición del oponente, por ejemplo.



### 6.2.2 LA SELECCIÓN DE ELEMENTOS TÁCTICOS

Munivrana, Furjan-Mandic, Kondric (2015) demostraron que **la velocidad de la pelota, el posicionamiento de la pelota y el efecto** se encuentran entre los principales medios tácticos para que los jugadores de tenis de mesa realicen sus propias ideas tácticas durante el partido. Los trabajos de Malagoli Lanzoni, Di Michele, Merni (2011) y Qun et al. (1992) refuerzan que estos son elementos importantes que los jugadores de tenis de mesa deben dominar para jugar el juego con éxito. Gadal (2011 y 2020) añade **la altura de la pelota** (en relación con la red) a estos elementos y los denomina conjuntamente parámetros de calidad de la bola.

Velocidades de pelota más rápidas pueden traer una ventaja para que el jugador gane el punto, ya que esto está relacionado con la disminución del tiempo necesario para que la pelota cruce la mesa y, por lo tanto, con un tiempo reducido para la reacción del oponente (BELLI et al., 2019). Gadal (2011 y 2020) destaca que la velocidad es la esencia del Tenis de Mesa, un elemento clave del juego, siendo un parámetro fundamental y primordial para alcanzar el alto nivel en nuestro deporte.

Además, los jugadores de tenis de mesa utilizan el posicionamiento de la pelota para evitar los golpes preferidos de sus oponentes, para prepararse para una situación de juego favorable o incluso para atacar o defender de manera que no puedan devolver la pelota (BELLI et al., 2019). *“El dominio de la colocación de la bola es una de las mayores diferencias entre los jugadores de alto nivel y los demás. Para ejemplificar, podríamos decir que los primeros juegan sistemáticamente en las líneas mientras que los demás juegan en todas partes, excepto en las líneas”* (GADAL, 2020).

Los efectos también se pueden realizar en cualquier etapa del juego y son determinados por el propio jugador, según la intención táctica durante los puntos (BELLI et al., 2017). Tienen el objetivo de dificultar el regreso del oponente (IINO, KOJIMA, 2009). Así, el jugador de tenis de mesa puede intentar engañar al otro a través de las combinaciones de efectos, así como a través de la cantidad de efecto que aplica a la pelota, aumentando las posibilidades de que el oponente no se adapte al efecto (TANG, MIZOGUCHI, TOYOSHIMA, 2002; GADAL 2020).

*“Hay dos formas de golpear la pelota: en el centro o en sus extremos. Cuando el golpe se realiza hacia el centro se denomina ‘pelota plana’ (sin efecto), sin embargo, cuando el golpe se realiza cerca de sus extremidades, se produce algún tipo de giro/rotación en la pelota, llamado efecto. Hay varios tipos de efectos durante un juego, los simples (abajo, arriba, derecha e izquierda) y la combinación entre ellos (abajo y derecha, arriba e izquierda, etc.). (BELLI et al., 2017).*

Destacamos dos aspectos clave relacionados con estos tres elementos tácticos. Primero, están interrelacionados. La velocidad de la pelota está asociada con la variación del efecto y el posicionamiento de la pelota (GADAL, 2011). En términos generales, el efecto se usa a menudo para aumentar la precisión en el posicionamiento de la pelota (QUN et al., 1992) mientras que los golpes se vuelven menos precisos cuanto más rápido se ejecutan (FITTS, 1954). Tener esta claridad le ayudará a desarrollar estos elementos de manera integrada con sus jugadores.

En segundo lugar, la intensidad de estos elementos se puede modular. Este aspecto se conoce en Tenis de Mesa como dosificación y se refiere a la capacidad del jugador de tenis de mesa para explorar una amplia gama de intensidad de efecto y velocidad (GADAL, 2011). Por ejemplo, golpear las pelotas más lentamente y con menos rotación de la que el oponente está acostumbrado puede traer al jugador una condición favorable para ganar el punto. ¿Quién nunca ha visto que esto suceda durante un partido? Un oponente acostumbrado a pelotas muy

rápidas, osea, a perder puntos consecutivos ganados por un jugador capaz de modular/dosificar/explorar diferentes intensidades de efecto y velocidad. Este aspecto también debe tenerse en cuenta en el desarrollo de sus clases de formación.

Y **la altura de la pelota** aparece como un cuarto elemento táctico, ya que trayectorias de pelotas con diferentes alturas en relación con la red pueden traer diferentes niveles de dificultad para que el oponente golpee la pelota (GADAL, 2020).



### 6.2.3 LA SELECCIÓN DE ELEMENTOS TÉCNICOS

Todos los golpes en el tenis de mesa, con la excepción del saque, se realizan con una pelota golpeada por el oponente, que puede variar en términos de velocidad, posicionamiento, efecto y trayectoria de vuelo. Por lo tanto, el jugador debe utilizar diferentes variaciones de la misma técnica para responder a la pelota del oponente (MUNIVRANA, FURJAN-MAN-DIC, KONDRIC, 2015). Por lo tanto, esta visión de la técnica rompe con el concepto de que solo hay un patrón de golpe ideal. Y comprende técnicas como los movimientos plásticos, flexibles (GADAL, 2011) y funcionales, que surgen de la interacción de los jugadores, el entorno y la tarea (GALATTI et al., 2019).

Ahora vamos a conocer las principales técnicas del Tenis de Mesa, que se pueden enseñar y entrenar en base a esta visión, que podemos enumerar como contenido a lo largo del proceso de Iniciación al Tenis de Mesa.

#### 6.2.3.1 Técnicas introductorias: Posición de base y empuñadura

Disponemos de 3 tipos de empuñaduras en Tenis de Mesa.

En el agarre europeo, el jugador sostiene la raqueta con la palma de la mano, con los dedos pulgar e índice extendidos y colocados en paralelo en el extremo inferior de la goma mientras los otros tres dedos sostienen el mango de la raqueta.

Cuando el jugador golpea la pelota en el lado donde está el pulgar, con la palma de la mano hacia adelante, llamamos a este golpeo el golpeo de derecha. Cuando golpea la pelota en el costado del indicador, con el dorso de la mano mirando hacia adelante, a este golpeo lo llamamos revés (MARINOVIC, IIZUKA, NAGAOKA, 2006).



En la empuñadura lapicero, el jugador sostiene la raqueta como un bolígrafo, con los dedos pulgar e índice rodeando el mango de la raqueta en el lado de la raqueta que tiene goma, mientras que los otros tres dedos están ubicados en el lado que no es de goma de la raqueta. (MARINOVIC, IIZUKA, NAGAOKA, 2006). En esta empuñadura, los golpes de derecha y de revés se realizan con el mismo lado de la raqueta, el lado de goma.





En la empuñadura lapicero con revés, el jugador sostiene la raqueta como en la empuñadura lapicero. Sin embargo, su raqueta tiene gomas en ambos lados, lo que permite al jugador golpear desde revés con el lado en el que se encuentran los tres dedos.



La posición de base, también llamada posición inicial o fundamental, es aquella en la que el jugador permanece para recibir el saque del oponente. Se considera una posición favorable, desde la cual es posible golpear pelotas provenientes de cualquier lugar de la mesa. Es una posición muy dinámica, que el jugador irá ajustando y modificando a lo largo de su carrera (ITTT-HPD, 2020). En general, las piernas están separadas lateralmente (es decir, abducción de la cadera) con los pies separados al ancho de los hombros, el torso ligeramente flexionado, las rodillas y caderas flexionadas y el peso del cuerpo proyectado hacia la parte delantera de los pies, en orden para garantizar equilibrio y agilidad para golpear la pelota (TEPPER, 2007). Los codos están flexionados y la raqueta se coloca de forma neutral (es decir, con la parte superior hacia adelante) y, por lo general, a la altura de la mesa.



### 6.2.3.2 Golpes

Servicio: golpe único en el juego, en el que la pelota proviene del propio jugador, y no en respuesta a la pelota del oponente. Por lo tanto, el jugador tiene control completo sobre cómo (es decir, qué efecto, combinación de efectos, velocidad y altura de la pelota) y dónde (es decir, posicionar la pelota - servicios cortos, largos, etc.) jugar la pelota. En el tenis de mesa paralímpico, dado que los puntos son más cortos, el saque es un golpe aún más valioso (FUCHS, FABER, LAMES, 2019). Las reglas de saque específicas se discutieron en Módulo 1 de nuestro curso.



Golpeo de derecha y de revés: golpe de ataque/contraataque, preparación del propio ataque y/o desactivación del ataque del oponente, ejecutado sin efecto sobre la bola (MALAGOLI LANZONI, DI MICHELE, MERNI, 2013; MUNIVRANA, FURJAN- MANDIC, KONDRIC, 2015).

*Topspin*: ataque/contraataque, ejecutado con efecto desde arriba sobre la bola, que puede ejecutarse desde una bola defensiva con efecto desde abajo (ataque) o desde una bola ofensiva con efecto desde arriba del adversario (contraataque) (MALAGOLI LANZONI , DI MICHELE, MERNI, 2013; MUNIVRANA, FURJAN-MANDIC, KONDRIC, 2015).

Sidespin: golpe de ataque, preparación del propio ataque y/o desactivación del ataque del oponente, ejecutados con efectos para derecha e izquierda.



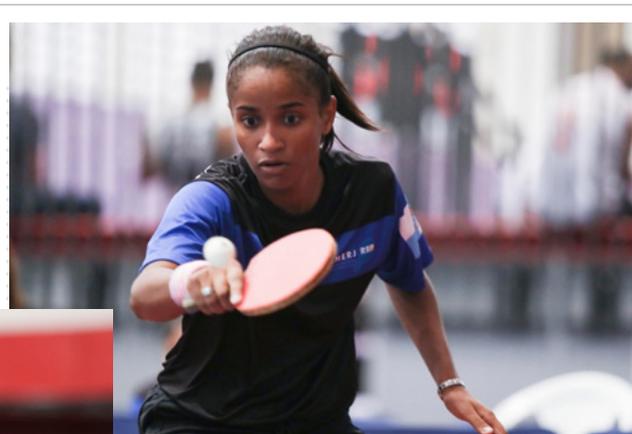
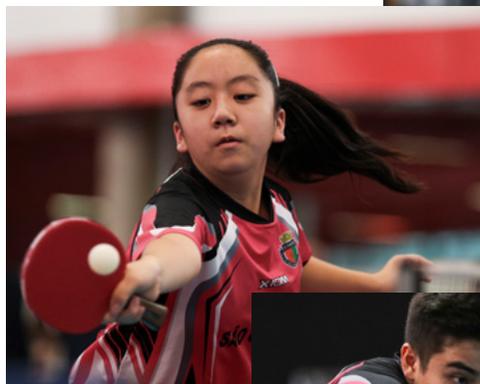


Bloqueo: golpe defensivo (bloqueo pasivo) o contraataque (bloqueo activo), realizado en respuesta a un golpeo de ataque (MALAGOLI LANZONI, DI MICHELE, MERNI, 2013; MUNIVRANA, FURJAN-MANDIC, KONDRIC, 2015).

Defensa: golpe defensivo, ejecutado con efecto desde abajo, en el que el jugador suele colocarse en zonas alejadas de la mesa. Golpeo característico de los jugadores defensivos, que explotan diferentes intensidades de efecto buscando el error del oponente (TEPPER, 2007). El jugador también puede explorar combinaciones de efectos durante la ejecución de este movimiento, para dificultar el regreso del oponente.

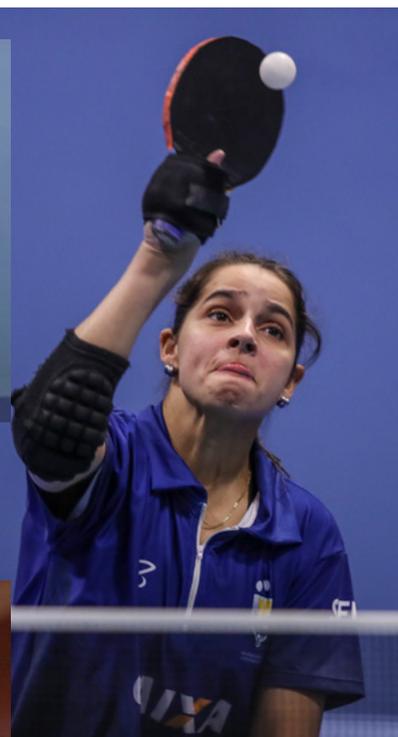
Corte sobre la mesa, chop, backspin: golpe de preparación del ataque y/o desactivación del ataque del oponente, ejecutado con efecto desde abajo de la bola (MALAGOLI LANZONI, DI MICHELE, MERNI, 2013; MUNIVRANA, FURJAN-MANDIC, KONDRIC, 2015). El uso de combinaciones de efectos durante la ejecución de este golpeo aumenta su potencial para posicionar la pelota en los lugares más variados de la mesa contraria.

Flick, Flip, Harau: golpe de ataque, preparación del ataque en sí y/o desactivación del ataque del oponente, realizado cuando la bola rebota cerca de la red (MALAGOLI LANZONI, DI MICHELE, MERNI, 2013; MUNIVRANA, FURJAN-MANDIC, KONDRIC, 2015). Una variación de este golpeo, que tuvo un desarrollo más reciente en el Tenis de Mesa, consiste en ejecutar el golpe de revés con una mayor amplitud de movimiento del puño, independientemente de si la pelota rebota a la derecha, en el medio o en la izquierda de la mesa. Esta variación se conoce como banana flick.



Globo, Lop: golpe defensivo realizado cuando el jugador está lejos de la mesa (o cerca de la mesa, para jugadores de las clases 1 y 2), que consiste en levantar la bola a una altura considerable (MALAGOLI LANZONI, DI MICHELE, MERNI, 2013; MUNIVRANA, FURJAN-MANDIC, KONDRIC, 2015). El jugador puede colocar la pelota en una zona inferior de la mesa del oponente con efecto desde arriba sobre la bola, de modo que el rebote de la pelota aleje al oponente de la mesa. O incluso puede explorar varios efectos para dificultar el regreso de su oponente. El golpe también se realiza cuando el jugador busca reestablecer su posición en el área de juego, con el fin de realizar un posterior golpe de contraataque (TEPPER, 2007).

Remate, Smash: golpe de ataque realizado desde pelotas altas, caracterizado por una trayectoria lineal sin efecto sobre la pelota (MALAGOLI LANZONI, DI MICHELE, MERNI, 2013; MUNIVRANA, FURJAN-MANDIC, KONDRIC, 2015).



### 6.2.3.3 Juego di piernas

Los desplazamientos son importantes en el tenis de mesa, ya que permiten al jugador estar en una posición favorable para golpear la pelota.

Conoceremos los principales desplazamientos, que se recogen en los trabajos de Malagoli Lanzoni, Di Michele, Merni (2013) y Malagoli Lanzoni et al. (2019):

Un paso: movimiento realizado dando un pequeño paso hacia adelante con un pie mientras el otro permanece inmóvil. Es una dislocación clave en las primeras etapas del rally, utilizada para recibir saques cortos mediante golpes como flick y corte sobre la mesa;

Chassé, hacia los lados: un paso lateral que consiste en deslizar lateralmente primero el pie opuesto al sentido de desplazamiento, y luego el otro pie. Es un desplazamiento utilizado para ejecutar un conjunto muy variado de golpes ofensivos y defensivos.



Deslizamiento: escalón lateral que consiste en deslizar primero el pie correspondiente al sentido de marcha lateralmente y luego el otro pie. Es un movimiento generalmente utilizado antes de los golpes defensivos, en condiciones desfavorables durante el rally.

Pivote: incluye un giro hacia dos lados o deslizamiento, en el que el movimiento del último pie a moverse se acompaña de una rotación del tronco alrededor del eje vertical.

Este desplazamiento se utiliza para ejecutar golpes de derecha en la esquina izquierda o derecha de la mesa, para jugadores diestros y zurdos, respectivamente. Desplazamiento muy utilizado para golpes de *topspin* de ataque y contraataque.





Cruzado: paso lateral amplio que se realiza deslizando lateralmente el pie en sentido opuesto al de la marcha, y luego el otro pie. Debido a la amplitud de su desplazamiento, el primer pie cruza el frente del segundo antes de completar el movimiento. Este desplazamiento permite al jugador viajar largas distancias en el menor tiempo posible.

El curso online “Técnicas Básicas del Tenis de Mesa” presenta detalles para la ejecución de diferentes tipos de empuñaduras, posición de base, servicio sin efecto y con efecto desde abajo, y golpes de *derecha* y *revés* sin efecto y con efecto desde abajo. Además, presenta el hacia los lados, utilizado en la transición entre golpes de derecha y de *revés*. Y en el video corte sobre la mesa es posible visualizar el desplazamiento de un paso.

Además, podemos ver en detalle los golpes de *topspin*, bloqueo y flick en videos producidos por Tibhar para la enseñanza-entrenamiento del Tenis de Mesa (TIBHAR ELEARNING, 2020).

También destacamos cuatro elementos clave para el desarrollo de las técnicas del tenis de mesa, que Gadal (2020) llama el ‘corazón de las técnicas’. Para estar relajado, el uso de la mano, el ritmo y la zona de habilidad.

Estar relajado: los golpes en Tenis de Mesa integran varios movimientos (por ejemplo, codo, muñeca, cadera, etc.), promoviendo

contracciones musculares en varios segmentos corporales (por ejemplo: contracción de los músculos del brazo, antebrazo, pelvis, etc.). Dado el tamaño del área de juego (mesa), es importante que los niveles de estas contracciones sean los adecuados, así como que los músculos que no participan en estos movimientos estén relajados, asegurando fluidez y efectividad al golpe.

El uso de la mano: este elemento se refiere a los movimientos del puño y los potenciales que aporta en Tenis de Mesa, con el fin de ajustar la calidad del contacto entre la pelota y la raqueta, para cambiar la dirección de la pelota sin dar ninguna pista a los oponentes y hacer variaciones que apenas se notan (GADAL, 2020).

Ritmo: La disputa por cada punto en Tenis de Mesa ocurre a través de sucesivos golpes y desplazamientos, alternando momentos de mayor y menor intensidad de esfuerzo, que denota la importancia del ritmo en el juego. Sumado a esto, y de forma más concreta, también podemos pensar en el ritmo relacionado con el contacto con la bola. Este último

se denomina tiempo de pelota y constituye un aspecto crucial para la realización de los más variados golpes a lo largo de un juego.

Zona de habilidad: Cada jugador tiene una zona de juego en la que es más hábil. Hay jugadores que realizan golpes más eficientes y efectivos cuando se colocan a distancias relativamente largas y otros a distancias muy cortas de la línea de fondo de la mesa. Por lo tanto, los jugadores deben experimentar con diferentes zonas de juego y, paso a paso, encontrar aquella en la que son más hábiles para jugar al tenis de mesa (GADAL, 2020).

## CURRÍCULO DE FORMACIÓN DE JUGADORES EN LA INICIACIÓN AL TENIS DE MESA

Hasta el momento, hemos destacado toda la organización de contenidos y procesos pedagógicos que pueden conformar la fase de Iniciación al Tenis de Mesa. Pero ¿qué enseñar en cada grupo de edad/unidad didáctica para entrenar a este jugador?

En la Ruta de Alto Nivel, Gadal (2011) nos presenta un currículo de formación desarrollado originalmente para jugadores franceses. Y la etapa de Iniciación está compuesta por tres tablas, las cuales se presentan de manera agrupada en este documento (Anexo 1).

Es un currículo en el que observamos gran parte de lo que enumeramos para la organización de contenidos y procesos pedagógicos a desarrollar en la Iniciación al Tenis de Mesa.

Podemos observar la presencia del juego y la diversión. Y también la presencia de una enseñanza basada en el juego de Tenis de Mesa en su totalidad, incluyendo la lógica del juego (tratar con el oponente para intentar ganar el punto), las fases del juego (ataque/contraataque, defensa), la estructura (presente en la competición), los elementos tácticos (efecto y posicionamiento) y más conciencia táctica, los elementos técnicos (golpes y juego de piernas) y más el “corazón de las técnicas” (estar relajado, usar la mano, el ritmo y el área de habilidad) y , aún así, las exigencias de lidiar con la imprevisibilidad (trabajo de adaptación y la propia competición). Es una valiosa referencia y un excelente punto de partida para el desarrollo de un currículo brasileño para la formación de deportistas y para deportistas.



capítulo 7

# SISTEMATIZACIÓN DE CONTENIDOS EN LA INICIACIÓN AL TENIS DE MESA: ¿CÓMO ENSEÑAR?

La sistematización está compuesta por la selección de la metodología de enseñanza a adoptar y también por la división temporal de los contenidos, incluyendo el plan del entrenamiento y el plan de práctica. Es importante que el currículo incluya tanto la organización como los principios de sistematización, para que ambos procesos contribuyan a sustentar la práctica pedagógica de los entrenadores de manera objetiva y significativa (GALATTI et al., 2017b).

Nos centraremos aquí en cuestiones relacionadas con la metodología para la iniciación al tenis de mesa. El desarrollo de planes de práctica se llevará a cabo en el próximo Módulo de nuestro curso. Y, entre estas dos etapas, recomendamos el curso online “**Procesos pedagógicos aplicados al Tenis de Mesa**” como contenido introductorio.

¿Cómo enseñar en la Iniciación al Tenis de Mesa?

Pensar en la parte metodológica del proceso de sistematización nos lleva a responder a esta pregunta. Y el curso online “**Enseñanza del Tenis de Mesa basada en el juego y centrada en el jugador**”, desarrollado entre los Módulos 1 y 2, nos acerca una mirada más profunda a este tema y vías para esta respuesta. ¿Recordamos los puntos principales discutidos en el curso?

Inicialmente entendimos que debemos diversificar los métodos de enseñanza-entrenamiento del Tenis de Mesa (GADAL, 2011). Para eso, contamos básicamente con los principios analítico-sintético y global-funcional. El primero se conoce como tecnicista, en el que la enseñanza se basa en la fragmentación del juego en partes y se centra

en el entrenador. La segunda, en cambio, se refiere a la enseñanza basada en el juego en su totalidad y centrada en el jugador (GRECO, BENDA, 1998). Conocemos bien el primer principio, ya que es tradicional en nuestros contextos de práctica del tenis de mesa. Pero ¿qué pasa con el segundo? Para entenderlo mejor, profundizamos nuestra mirada a la Pedagogía No Lineal como un enfoque didáctico que apoya el desarrollo de clases basadas en juegos y centradas en el jugador. En este enfoque, el jugador toma la iniciativa en su aprendizaje y el entrenador tiene un papel importante como mediador. Y, por último, pero no menos importante, conocemos principios pedagógicos para la elaboración de ejercicios en forma de juegos (es decir, tareas representativas) para la enseñanza-entrenamiento del Tenis de Mesa (GALATTI et al., 2019).

¿Pongamos todo este conocimiento en práctica ahora?

## 7.1 ¡ENTRENADORES EN ACCIÓN!

Hola, entrenadores...

Lo retomamos a desarrollar y aplicar juegos/tareas representativas, en base a los contenidos que enumeramos para Iniciación al Tenis de Mesa, así como apoyados en la enseñanza-entrenamiento basada en juegos y centrada en el jugador. Explore los juegos aplicados tanto al tenis de mesa olímpico como paralímpico.

Para el desarrollo de esta etapa del curso, se sugiere la siguiente estrategia:

- Cree oportunidades estructuradas para que los entrenadores desarrollen uno o más juegos con un colega o en un grupo pequeño.
- Pida a cada pareja o grupo pequeño que seleccione un juego desarrollado y lo aplique con la clase.
- Promover un momento de reflexión sobre los juegos desarrollados en relación con contenidos previamente desarrollados, a saber:
  - a. la integración entre estrategia, táctica y técnica;
  - b. a los principios de Pedagogía no lineal (PNL) y Juegos didácticos para la comprensión (TGfU);
  - c. juegos que aportan una aproximación mayor o menor a la lógica del juego y
  - d. el papel del entrenador en la PNL.
- Proponga una segunda ronda de desarrollo y aplicación de juegos, siguiendo la misma dinámica inicial. En esta etapa, los entrenadores deben registrar la fase de aplicación de sus juegos. Esta grabación se utilizará para la dinámica de Comunicación Eficaz, siguiendo el curso.
- Promueva una discusión final, comparando la primera con la segunda ronda y reforzando el contenido desarrollado.

Finalmente, para que vea más formas de diversificar los métodos de enseñanza-entrenamiento del tenis de mesa para jugadores con discapacidades, le recomendamos la [Parte 3 del curso en línea “Tenis de mesa paralímpico: Discapacidades y desarrollo de la autonomía”](#). Podrás observar cuestiones específicas de adaptaciones de materiales para estos jugadores, así como la enseñanza basada en la motricidad, así como la enseñanza basada en juegos y centrada en el jugador, mostrando ejemplos de juegos de Iniciación al Tenis de Mesa.

capítulo 8

# COMUNICACIÓN EFICAZ PARA ENTRENADORES DE TENIS DE MESA



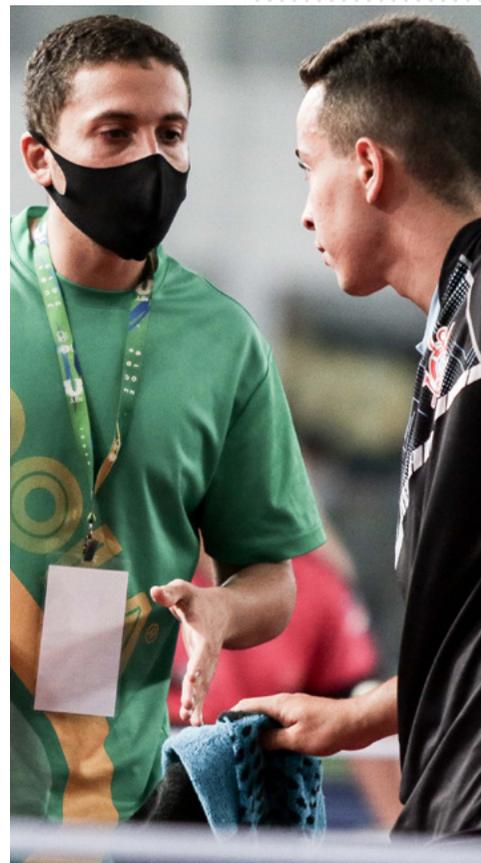
Recientemente, Costantini (ITTT-HPD, 2020) inició un curso en la Federación Internacional de Tenis de Mesa (ITTF) evidenciando la comunicación como una competencia básica para los entrenadores de tenis de mesa. Señaló que la comunicación efectiva ocurre cuando la comunicación se da de forma clara, directa y sencilla.

En un artículo también publicado recientemente, Martinent y Ansnes (2020) destacaron la comunicación como una habilidad relevante para los entrenadores de tenis de mesa, y nos presentaron una lista de seis elementos importantes para una comunicación efectiva: **ser claro, conciso, correcto, completo, cortés y constructivo**. Asegúrese de que la información se presente con claridad, tenga cuidado de no perderse el mensaje por ser demasiado extenso, comparta información veraz y no engañosa, brinde toda la información y no solo parte de ella, sea cortés y no amenazante y sea positivo (DOMINTEANU, 2014).

También es importante diferenciar la comunicación ofreciendo *retroalimentación*: motivacional *retroalimentación* es importante (“¡iiiBien !!!”), pero a menudo es insuficiente: ¿qué fue bueno? También solemos utilizar expresiones como estás equivocado, volviste a equivocarte, pero no somos precisos en indicar qué está mal, ni en animar a los deportistas a identificar el error y orientar en la búsqueda de formas más adecuadas de solucionar el problema. Especialmente en situaciones de entrenamiento, la retroalimentación *informativa* tiene un papel educativo muy valioso.

Para ello, **planificar la comunicación** antes de comunicarse con los atletas puede ser un recurso valioso. Reserve tiempo para esta planificación y considere (DOMINTEANU, 2014; HOCKEY AUSTRALIA, 2020):

- **¿Por qué** quiere comunicarse? - ¿Cuál es su objetivo?
- **¿Con quién** desea comunicarse?
- **¿Dónde y cuándo** se puede compartir mejor el mensaje?
- **¿Qué** quiere comunicar?
- **¿Cómo** comunicará la información?



Y cuando pensamos en la comunicación relacionada con el aprendizaje en Iniciación al tenis de mesa, a menudo pensamos en su potencial para ser más asertivos para **explicar y demostrar** una técnica o incluso ofrecer un retroalimentación al jugador durante la ejecución del mismo. Lo cual es correcto y muy importante, ipero todavía es muy poco!

*“La comunicación es una de las habilidades más importantes que puede tener un entrenador. No se trata solo de poder demostrar habilidades y conocer sus tácticas deportivas. Se trata de crear una relación con la persona que tienes delante. Saber qué les hace sentir bien para su sesión cada semana y entender qué les motiva a seguir viniendo” (EDWARDS, 2015).*

A continuación, presentamos una serie de puntos clave para que el entrenador se comunique de manera efectiva al explicar, demostrar, observar, analizar y tomar decisiones y brindar *retroalimentación* (NSSU-ICCE, sd)\*

### **Cómo explicar:**

1. Planifique lo que va a decir con anticipación
2. Llame la atención antes de empezar
3. Sea simple y objetivo y explique más de una vez
4. Asegúrese de que todos comprendan y planteen preguntas.

### **Cómo demostrar, si es necesario:**

1. Todos deben ver y escuchar
2. No habla demasiado mientras haces demostraciones
3. Proporcione demostraciones en diferentes ángulos, enfocándose en 1 o 2 factores.
4. Asegúrese de que todos comprendan antes

Destacamos aquí que la demostración es bastante utilizada cuando se produce la transmisión de información del entrenador al jugador. Por otro lado, cuando la enseñanza se centra en el jugador, es necesario reflexionar sobre si la demostración es realmente necesaria. Puede facilitar resaltar algo que el jugador no puede o no está haciendo, pero también es un medio que ofrece una respuesta, una solución que no fue el jugador que la ofreció. Antes de hacer una demostración, es importante pensar si usted, como entrenador, es incapaz de verbalizar lo contrario. Una alternativa interesante es filmar (con un celular) al jugador que realiza el movimiento y explorar, a partir del video, otras respuestas motoras mejores que las observadas en el video.

\* NSSU-ICCE es una academia internacional de Coach Developers, con sede en Japón por la Nippon Coach Developer Academy en asociación con el ICCE (International Council for Coaching Excellence), como parte del legado olímpico de Tokio2020. Estas ideas se presentan en los módulos en línea de este curso, desarrollado por Penny Crisfield, una educadora de ICCE.

### Cómo observar:

1. Mire toda la acción
2. Concéntrese en una parte, fase o punto a la vez
3. Observe diferentes ángulos, cuánto se necesita
4. Observe varias veces

### Cómo analizar y tomar decisiones:

1. Después de observar, decida qué reforzar, modificar o señalar, según su planificación.

### Cómo proporcionar comentarios/retroalimentación:

1. Promueva la autoevaluación: ¿Qué no taste sobre...?
2. Limite sus contribuciones: 1 o 2 aspectos clave
3. Dé información sencilla y objetiva de forma positiva
4. Confirme comprensión: ¿Lo que va a hacer ahora?



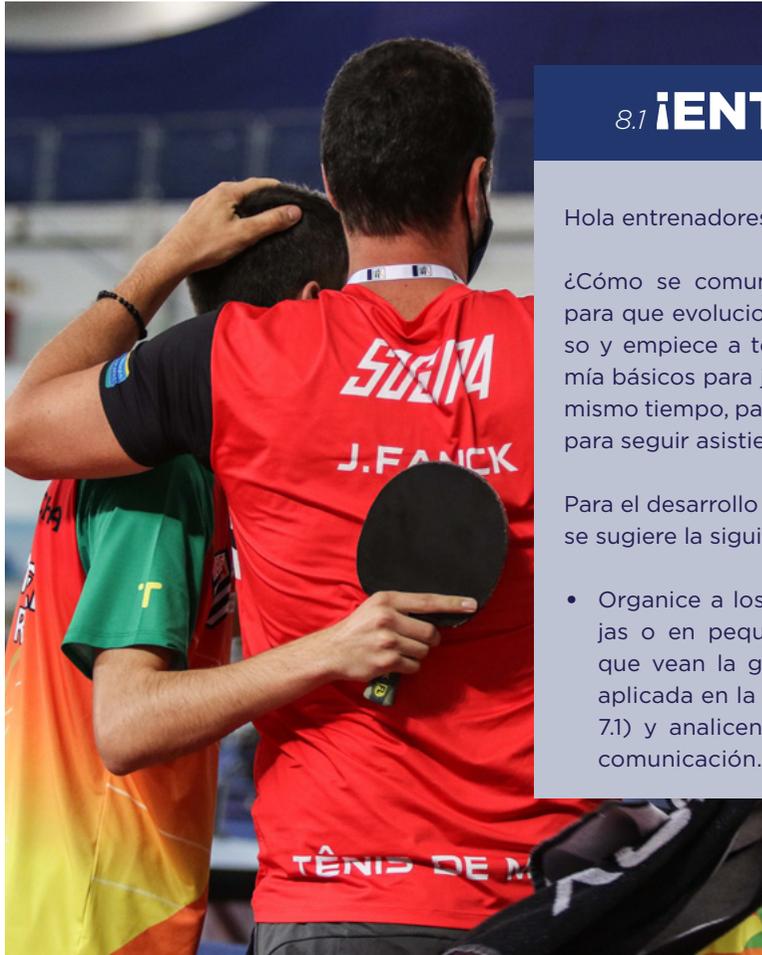
Finalmente, destacamos dos aspectos más importantes para una comunicación eficaz. Primero, hay tres tipos de comunicación: comunicación verbal (es decir, el contenido de su mensaje: las palabras que elige), comunicación paraverbal (es decir, cómo lo dice: el tono, ritmo y volumen de su voz) y comunicación no verbal (es decir, su lenguaje corporal) (DOMINTEANU, 2014;

HOCKEY AUSTRALIA, 2020). Los tres tipos de comunicación deben usarse conscientemente para una comunicación efectiva. En segundo lugar, la comunicación tiene lugar en una calle de doble sentido, donde hablar y escuchar son importantes. Respecto a este último punto, presentamos algunos puntos de atención para una escucha activa/atenta:



- *“deje de hablar (no puede oír mientras habla);*
- *participe en una conversación a la vez, empatizar con la persona que habla;*
- *haciendo preguntas; no interrumpa; muestre interés, enfóquese en lo que se dice (enfóquese activamente en las palabras, ideas, sentimientos del hablante);*
- *mire al hablante; no saque conclusiones precipitadas;*
- *controle cualquier enfado que sienta; reaccionar a las ideas, no al hablante;*
- *comparta la responsabilidad de la comunicación; deshágase de las distracciones (incluyendo lápiz y papel)” (HOCKEY AUSTRALIA, 2020).*

¿Alguna vez ha pensado si, además de hablar bien, también sabe escuchar correctamente?



## 8.1 ¡ENTRENADORES EN ACCIÓN!

Hola entrenadores:

¿Cómo se comunica con sus jugadores para que evolucione a lo largo del proceso y empiece a tener dominio y autonomía básicos para jugar Tenis de Mesa y, al mismo tiempo, para que tenga motivación para seguir asistiendo a sus clases?

Para el desarrollo de esta etapa del curso, se sugiere la siguiente estrategia:

- Organice a los entrenadores en parejas o en pequeños grupos y pídale que vean la grabación de los juegos aplicada en la dinámica anterior (ítem 7.1) y analicen cómo se desarrolló la comunicación.

- Promueva un momento de reflexión colectiva sobre la comunicación observada en los juegos con relación al contenido desarrollado, especialmente en relación a los puntos clave para que el entrenador/a se comunique de manera efectiva a la hora de explicar, demostrar, observar, analizar y tomar decisiones y retroalimentar.
- Proponga una segunda ronda de aplicación de juegos con foco en la comunicación efectiva.
- Promueva una discusión final con el fin de comparar la primera con la segunda ronda y reforzar el contenido desarrollado.

capítulo 9

# EVALUACIÓN FORMATIVA II



Esta etapa del curso comienza con una breve presentación y discusión del Informe elaborado por cada entrenador para el Módulo 1, a través de una Rueda de Conversación.

Y para la evaluación del Módulo 2, proponemos dos instrumentos (NSSU-ICCE, 2016-2017) a desarrollar durante sus 10 horas de actuación como entrenador a través de la autorreflexión e intercambio con el amigo crítico, a saber:

**A. CONTINUAR, EMPEZAR Y DETENER:**

Reflexione sobre la organización y sistematización de los procedimientos pedagógicos, así como sobre la aplicación de estos contenidos, con foco en la comunicación efectiva, en sus clases de Tenis de Mesa.

Y liste:

- 1 a 2 aspectos que cree que debe reforzar y **SEGUIR** haciendo;
- 1 a 2 aspectos que le gustaría **EMPEZAR** a hacer;
- 1 a 2 aspectos que cree que no son tan efectivos para el proceso de Iniciación y que debe **DEJAR** de hacer.

## B. ¿ES BUEN OYENTE? SUGERENCIA DE AUTOEVALUACIÓN:

	CUANDO ALGUIEN HABLA, YO...			
	SIEMPRE	FRECUEMENTEMENTE	RARAMENTE	NUNCA
Puedo despejar mi mente de todo y prestar atención al 100% al hablante				
Sigo pensando en lo que quiero decir				
Termino las oraciones de la gente por ellos				
Interrumpir mientras el hablante todavía está hablando				
Me preocupa el tiempo que pasa				
Me pregunto qué voy a hacer a continuación				
Espero contarles mi experiencia o mi punto de vista.				

**MIS PUNTOS FUERTES:**

**MIS PUNTOS DÉBILES:**

**MI OBJETIVO:**

**MIS ACCIONES PARA LOGRARLO:**

A close-up photograph of a person's hands. The left hand holds a table tennis paddle with a red rubber surface and a wooden handle. The right hand is open, holding a white table tennis ball. The background is a blurred indoor setting, likely a table tennis table.

# MÓDULO 3

# RESULTADO

Al final de este módulo, los participantes podrán:

- Desarrollar y aplicar planes de prácticas para la Iniciación al Tenis de Mesa así como poder reflexionar y evaluar sus propias elecciones didácticas, considerando los procesos de organización, sistematización, aplicación y evaluación.
- Conocer y desarrollar modelos de competición aplicados al Tenis de Mesa.
- Conocer los conocimientos y habilidades establecidos por el *International Council for Coaching Excellence*, para discutir y reflexionar sobre ellos en base a lo desarrollado a lo largo de nuestro curso.



capítulo 10

# PLANES DE PRÁTICA



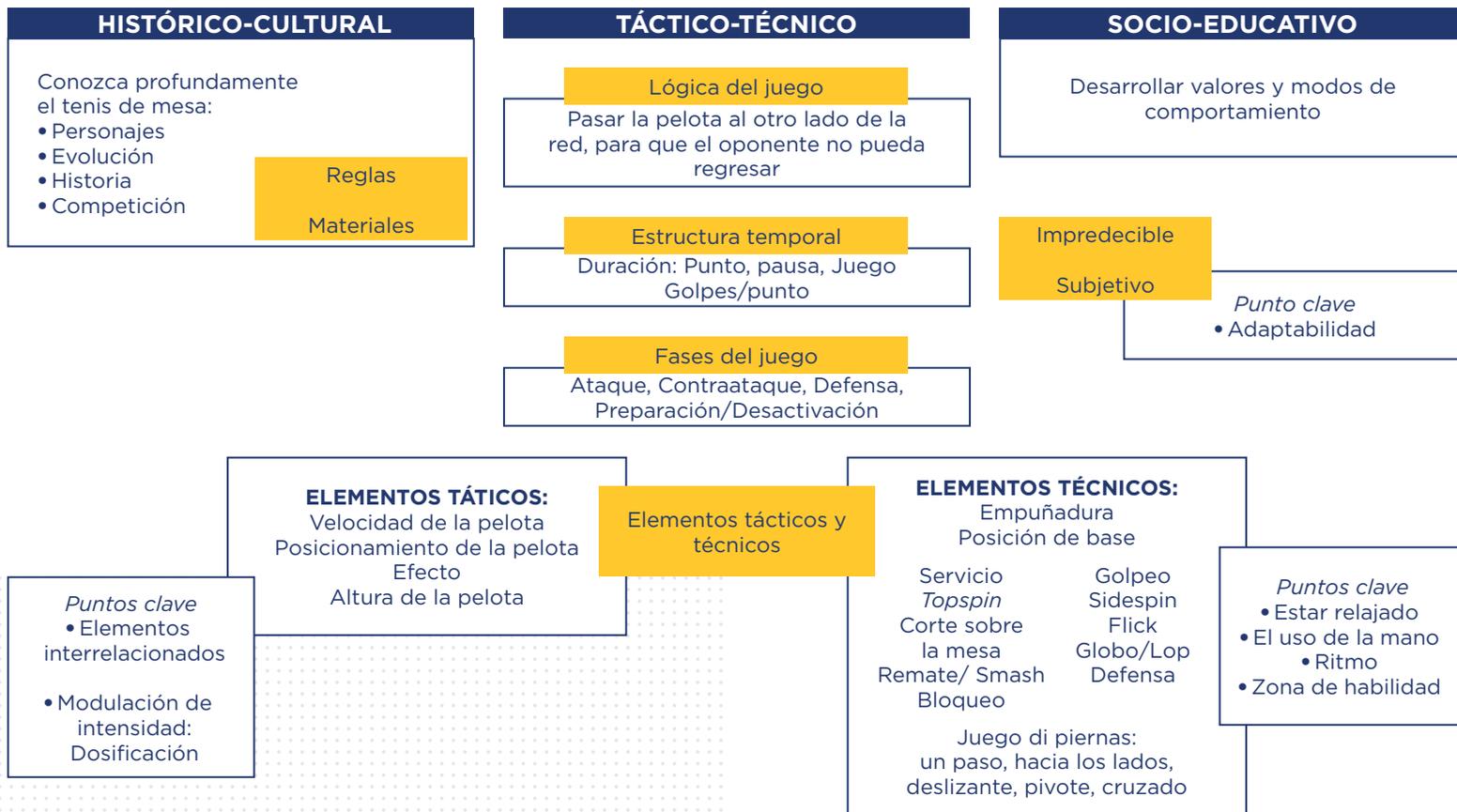
Entendemos en Módulo 2 de nuestro curso que el paso de **sistematización** de contenidos y procesos pedagógicos incluye tanto la selección de la metodología de enseñanza-entrenamiento como la planificación de los contenidos a lo largo de las clases (GALATTI et al., 2017b ). Teniendo en cuenta que ya nos hemos ocupado de cuestiones relacionadas con la parte metodológica, aquí nos centraremos en el desarrollo de los **planes de práctica**.

Además de ser una herramienta fundamental para la distribución temporal de los contenidos enumerados, los planes de práctica cumplen el rol de mostrar coherencia con la metodología seleccionada y con la visión trazada para esta fase del desarrollo deportivo. De esta manera, los planes contribuyen de manera objetiva y significativa a la adecuada **aplicación** y **evaluación** de los contenidos y procesos pedagógicos durante nuestras clases.

Y para comenzar el esquema de los planes de práctica, es importante tener claridad de lo que enumeramos en la etapa de **organización de contenidos y procesos pedagógicos** para la Iniciación al Tenis de Mesa. La figura 4 presenta una vista integrada de los contenidos que seleccionamos para esta fase, que incluye las tres referencias de la pedagogía deportiva y se basa en los elementos del partido de tenis de mesa. Los puntos clave relacionados con estos contenidos también se pueden ver en esta Figura.



**Figura 4:** Vista integrada de la organización del contenido para la Iniciación al Tenis de Mesa



Fuente: elaboración de las autoras

¿Y cómo distribuir este contenido en nuestras clases? Como punto de partida para el marco táctico-técnico, podemos basarnos en el currículo de formación para jugadores de tenis de mesa propuesto en la Ruta de Alto Nivel (GADAL, 2011) y presentado en el Anexo 1. Podemos observar, por ejemplo, que el posicionamiento/colocación de la pelota se asigna justo en la primera etapa de este currículo. Mientras se abordan los efectos y se desarrollan los elementos técnicos se encuentran entre los contenidos considerados en la fase posterior, así como la conciencia táctica y el aprendizaje/amor por la competición. Esto último, contemplando el desarrollo de la estructura lógica y temporal del juego. Trabajos de adaptabilidad, todos los desplazamientos y fases de juego son ejemplos de contenidos presentados en la tercera y última fase propuesta por el autor para la Iniciación al Tenis de Mesa.

Es importante resaltar que el currículo debe servirnos como parámetro o punto de partida, como ya se mencionó, y no como un instrumento inflexible. Además,

hay que tener claro que añadir a este currículo la distribución temporal de los contenidos relacionados con los referentes histórico-culturales y socioeducativos en la Iniciación al Tenis de Mesa.

Otro aspecto fundamental es mostrar coherencia en nuestros planes de práctica con la visión y metodología que se delinearon para la Iniciación al Tenis de Mesa. Las palabras clave a tener siempre en cuenta respecto a nuestra visión son: diversificación de prácticas y modalidades, diversión y placer en el juego (CÔTÉ, BAKER, ABERNETHY, 2007; CÔTÉ, FRASER-THOMAS, 2007; CÔTE et al., 2009; GADAL, 2011). En cuanto a la metodología seleccionada, mostramos que debemos diversificar los métodos de enseñanza-entrenamiento (GADAL, 2011), sumando las tendencias actuales a la enseñanza tradicional del Tenis de Mesa. Nuestro punto de atención aquí es tener en cuenta la enseñanza centrada en el jugador basada en juegos que representan el juego de Tenis de Mesa, en el que el entrenador asume el rol de mediador (GALATTI et al., 2019).

Enumeramos otro aspecto relevante para delinear nuestros planes de prácticas: la variación en la organización de las sesiones de enseñanza-entrenamiento más allá de una secuencia predeterminada y generalmente aplicada. Por ejemplo, ¿qué tal empezar con el juego, que normalmente llegaría al final de su sesión de enseñanza-entrenamiento? Según Gadál (2011), la variación en la organización de las sesiones sirve tanto para cambiar la rutina como para que entienda cómo sus jugadores afrontan una nueva situación. Esta propuesta está en línea con el enfoque de enseñanza no lineal, en el que se selecciona la mejor secuencia de ejercicios para su sesión de enseñanza-entrenamiento en función de las necesidades de sus jugadores y no a través de un orden jerárquico preestablecido (GALATTI et al., 2019).

Y ahora, ¿vamos a poner en práctica este conjunto de conocimientos?

## 10.1 ¡ENTRENADORES EN ACCIÓN!

Hola, entrenadores...

Lo desafiamos a desarrollar, reflexionar y aplicar planes de práctica para principiantes en tenis de mesa olímpico y paralímpico.

Para el desarrollo de esta etapa del curso, se sugiere la siguiente estrategia:

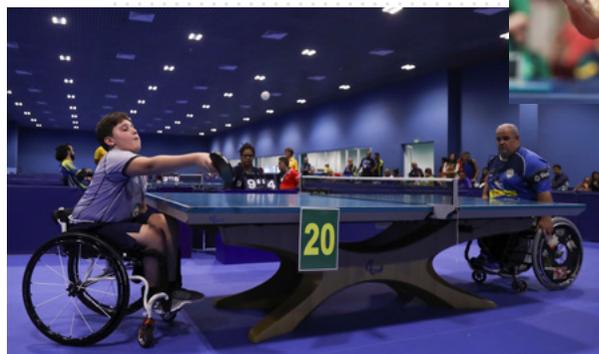
- Cree oportunidades estructuradas para que los entrenadores desarrollen un plan de práctica con un colega o en un grupo pequeño. El objetivo de desarrollar planes específicos para Tenis de Mesa Olímpico o Paralímpico (con ciertas discapacidades físicas o intelectuales) se distribuye entre las parejas/grupos, o incluso un plan de práctica unificado para ambos públicos.
- Promueva un momento de reflexión sobre los planes de práctica desarrollados en relación con los contenidos desarrollados previamente, a saber:
  - a. los contenidos enumerados, así como la visión y metodología esbozadas para la Iniciación al Tenis de Mesa;
  - b. el plan de práctica presentado en el curso online “Procesos pedagógicos aplicados al Tenis de Mesa”;
  - c. comunicación efectiva como competencia para actuar como entrenador en Iniciación al Tenis de Mesa y
  - d. a los contenidos presentados en el curso online “Tenis de mesa paralímpico: las discapacidades y el desarrollo de la autonomía”.
- Solicite que cada pareja o grupo pequeño haga ajustes a su plan de práctica, si lo considera necesario, y preséntelo a la clase aplicando una sección seleccionada.
- Proponga una segunda ronda de desarrollo y presentación/aplicación de planes de práctica, siguiendo la misma dinámica inicial. En esta etapa, los entrenadores deberán desarrollar dos planes más: una de la sesión anterior y otra de la sesión siguiendo el plan de práctica inicialmente desarrollado.
- Promueve una discusión final sobre los tres planes de práctica desarrollados para la iniciación al tenis de mesa. Discutir y reflexionar sobre las facilidades y dificultades para el desarrollo de planes de práctica.

capítulo 11

# COMPETIÇÕES DE TENIS DE MESA



En Tenis de Mesa tenemos las competiciones **individuales** (mujeres y hombres), **dobles** (mujeres, hombres y mixtos) y **equipos** (mujeres y hombres). En los eventos nacionales, los jugadores compiten distribuidos **por edad** (por ejemplo: pre-niños para atletas de hasta 9 años hasta veteranos 70+ para atletas de 70 años o más) y **por calificación** (A a O) en las Olimpiadas. categorías. En las categorías Paralímpicas, los jugadores compiten según **sus clases** (es decir, clase 1 a 5 para jugadores en silla de ruedas, clases 6 a 10 para caminantes y clase 11 para jugadores con discapacidad intelectual). Vale la pena agregar que los atletas paralímpicos pueden participar tanto en eventos paralímpicos como olímpicos (CBTM, 2020b).



En cuanto al sistema de competición, normalmente las etapas iniciales tienen lugar a través de la fase de grupos seguida de la fase eliminatoria, con la posibilidad de que la prueba se celebre exclusivamente en una u otra fase. En la fase de grupos, todos juegan contra todos, en grupos de 3 a 5 jugadores de tenis de mesa. Los mejores de los grupos pasan a la fase de eliminación, en la que los atletas se asignan en claves de eliminación simples según su ubicación en los grupos. En caso de que solo haya de 3 a 5 atletas inscritos en una determinada categoría, esto puede ocurrir exclusivamente a través de la fase de grupos. Por otro lado, por ejemplo,

las competiciones por equipos se llevan a cabo exclusivamente mediante eliminación simple (CBTM, 2020b).

En las competiciones por equipos, tenemos varios sistemas de juego. Estos pueden comprender disputas de hasta 3, 5, 7 y 9 juegos, incluidos juegos exclusivamente individuales o juegos individuales y de dobles distribuidos a través de varias configuraciones de orden (CBTM, 202 ITTF, 2020). Para eventos nacionales, por ejemplo, la competición por equipos olímpicos se lleva a cabo con hasta 5 juegos y el orden de los partidos

sigue el Sistema Corbillon: Juego 1: A frente a X; Juego 2: B frente a Y; Juego 3: Dobles; Juego 4: A versus Y y Juego 5: B versus X. La competición Paralímpica para equipos se desarrolla con hasta 3 partidos jugados y el orden de los partidos es el siguiente: Juego 1: Dobles; Juego 2: A frente a X; Juego 3: B versus Y Cada equipo, tanto en las categorías olímpica como paralímpica, estará compuesto por 2 a 4 atletas (CBTM, 2020). La selección de los jugadores (por ejemplo, jugador A, B, X, Y) debe ser realizada por cada equipo antes del inicio de la disputa y entregada al árbitro responsable (ITTF, 2020).



Podemos observar hasta ahora el universo de elementos relacionados con la competición que podemos explorar durante nuestras clases de Introducción al Tenis de Mesa. Además de los tradicionales juegos individuales, podemos proponer juegos por parejas que incluyan a niños y niñas en el mismo partido, juegos por equipos que exploren los más variados sistemas de juego, etc. Pero este universo es aún más amplio. Podemos promover, por ejemplo, un formato de juego individual, pero jugado por 3 versus 3 jugadores, de modo que haya una alternancia obligatoria de jugadores a lo largo del juego (por cada 4 puntos jugados, por ejemplo).



Klering et al. (2021) nos presenta una serie de posibilidades competitivas que apuntan a un proceso de diversificación de las competiciones formales con los deportes de raqueta. Vayamos a algunos de ellos:

*“Competición por equipos, con alternancia de participantes durante los partidos. Sin distinción de sexo. Los miembros del equipo que no estén jugando pueden actuar como entrenadores, árbitros. Todos deben realizar todos los roles.”;*

*“Competencias de destrezas/habilidades: precisión, potencia, agilidad, consistencia/regularidad, etc.”*

*“Competición con hándicap. Poner ventajas en el marcador e incluso en posiciones/funciones (por ejemplo, solo un jugador saca en un partido determinado).”;*

*“Competición con formato de mesa diferente (formando una Z, utilizando tres mesas, dos en horizontal y una en vertical)”.*



Las competiciones de destrezas y habilidades así como las competiciones en las que los jugadores actúan como árbitros conforman, por ejemplo, el modelo competitivo del programa TT Kidz de la Federación Inglesa de Tenis de Mesa. Este es un programa de introducción al tenis de mesa para niños de 7 a 11 años, desarrollado durante 8 semanas en clubes y escuelas de Inglaterra. El objetivo de este programa es proporcionar a los niños una primera experiencia en el deporte inspiradora y que promueva el compromiso y la diversión (TT KIDZ TABLE TENNIS ENGLAND, 2020). Y la opción de diversificar las competiciones juega un papel muy importante en la consecución de estos objetivos.

Para apoyar mejor estas ideas, presentaremos dos propuestas modelo que hacen referencia a la diversificación y la participación competitiva, que tienen como objetivo proporcionar un desarrollo positivo de niños y jóvenes en el deporte.

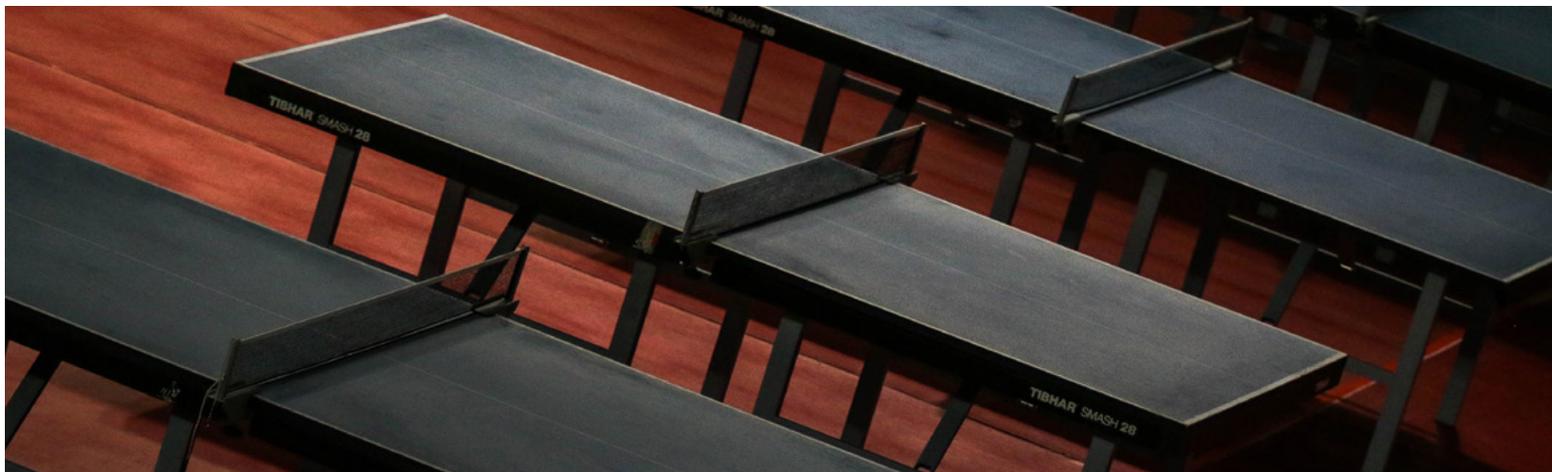
La primera propuesta son los “Modelos competitivos diversificados”, presentados por Klering et al. (2021) con un enfoque en los deportes de raqueta. Esto incluye un ciclo que no tiene la competición como fin, sino como elemento estructurante en el proceso de desarrollo deportivo y ciudadanía de la niñez y la juventud. En este ciclo, los niños deben participar en el proceso de creación de actividades competitivas, proponiendo modelos y formatos de disputa. Corresponde a los árbitros, entrenadores y padres hacer el papel de mediadores e impulsores de las propuestas que vienen de los jugadores. Este aporte por parte de los jugadores es fundamental para el desarrollo de la motivación intrínseca así como para el ejercicio de su autonomía. Además, los niños experimentan victorias, derrotas, alegrías y frustraciones inherentes a toda competición deportiva. Los autores también denotan que este proceso constructivo puede generar aprendizajes y desarrollos significativos relacionados con aspectos multidimensionales (es decir, cognitivos, psicomotores, sociales, afectivos, morales) y también brindar espacios de reflexión sobre la competición vivida.

La segunda propuesta es el “Modelo de Participación Competitiva”, presentado por Leonardo, Galatti y Scaglia (2017) para el deporte en general. Este modelo se sustenta en una relación entre el Modelo de Desarrollo de la Participación Deportiva (CÔTÉ, BAKER, & ABERNETHY, 2007; CÔTÉ & FRASER-THOMAS, 2007; CÔTE et al., 2009) y el Sistema de Clasificación de Programas Deportivos Juveniles, este último basado en 4 niveles competitivos (WIERSMA, 2005). Ante esta integración, los autores proponen que el proceso de participación competitiva debe partir de propuestas de concurso similares a

los niveles 1 y 2 en los años de experimentación (6 a 12 años). Y a medida que se acercan los años de inversión deportiva (de 15 a 17-18 años), la participación de jugadores en las competiciones de nivel 3 y 4 irá aumentando paulatinamente. Pero ¿cómo se caracterizan estos niveles?

El nivel 1 se caracteriza por la ausencia de competición formal, con modificaciones de materiales/entornos que se llevan a cabo debido a bajos niveles de habilidad momentánea. En el nivel 2 ya tenemos la presencia en un formato organizado con puntajes, tablas

y resultados (victorias y derrotas), típico de un entorno competitivo formal. Sin embargo, nuestro énfasis debe mantenerse en el proceso, es decir, en el desarrollo de habilidades para el deporte. El nivel 3 está marcado por la temporada competitiva y el énfasis en los jugadores más hábiles, con presencia de viajes y selección de deportistas. Y finalmente, el nivel 4 se caracteriza por una apuesta por las competiciones anuales, apuntando a lo largo de los años a los logros en el deporte (LEONARDO, GALATTI, SCAGLIA, 2017).



Solemos pensar en la competición como un fin o, aun así, como una herramienta evaluativa del proceso de enseñanza-aprendizaje de los jugadores. Momento en el que se puede observar si el entrenamiento está impulsando el desarrollo de los jugadores, a través del análisis de sus resultados competitivos. Por otro lado, en lo que pensamos poco y como vimos en los ejemplos y modelos aquí presentados, es que la competición forma parte del proceso de enseñanza-aprendizaje (KLERING, et al., 2021). Y tener esa claridad, esta visión ampliada con relación a los modelos competitivos, puede ser determinante para que exploremos de forma asertiva todo su potencial en nuestras sesiones de enseñanza-entrenamiento.

Leonardo, Galatti y Scaglia (2017) también destacan la relevancia de los comportamientos de los entrenadores estando alineados a un desarrollo positivo de niños y jóvenes en el contexto competitivo, evitando el concepto de victoria a toda costa y promoviendo un entorno que promueva los valores sociales como la empatía, el sentimien-

to de justicia, cooperación y competencia sana en la búsqueda de la victoria. Y también nos presenta una serie de disposiciones para que el entrenador pueda ampliar el escenario competitivo sin distorsionar la competición, transformándola en un contenido integral del proceso de formación deportiva del joven. Entre ellos, destacamos la promoción de competiciones internas, amistosas, festivos y eventos que reúnen a jugadores de diferentes niveles competitivos.

*“Es a través de la estrecha relación entre las funciones del entrenador y los posibles cambios en el escenario competitivo que se puede desarrollar un nuevo concepto de competición, extrapolando su comprensión como finalidad, según la visión tradicional, y elevando el acto de competir con un contenido de formación deportiva, con el fin de convertir la competición en otro referente de aprendizaje importante, así como en referentes técnico-tácticos, socioeducativos e histórico-culturales.”* (LEONARDO, GALATTI, SCAGLIA, 2017).



## 11.1 ¡ENTRENADORES EN ACCIÓN!

Hola, entrenadores...

Lo retamos a proponer competiciones que se puedan aplicar en sus sesiones de enseñanza-entrenamiento de Iniciación al Tenis de Mesa. Y brindar oportunidades para que estas competencias se unifiquen, integrando atletas y para atletas.

Para el desarrollo de esta etapa del curso, se sugiere la siguiente estrategia:

- Cree oportunidades estructuradas para que los entrenadores desarrollen competencias con un colega o en un grupo pequeño.
- Solicite que cada pareja o grupo pequeño presente la propuesta de competición a la clase de entrenadores.
- Promueva un momento de reflexión sobre los concursos desarrollados con relación a contenidos previamente desarrollados, a saber:
  - a. a categorías y sistemas de competición;
  - b. juegos de dobles y de equipo (múltiples sistemas de juego) y
  - c. a modelos que se refieran a la diversificación y participación competitiva.
- Promueva una reflexión final sobre la relevancia de la comunicación efectiva en el contexto competitivo. ¿Cómo se comunica con su jugador en la competición?



capítulo 12

# CONOCIMIENTOS Y COMPETENCIAS DEL ENTRENADOR





## 12.1 ENTRENADORES EN ACCIÓN!

En Módulo 1 de nuestro curso, ha desarrollado un marco de conocimientos y competencias que debe tener el entrenador para actuar en la Iniciación al Tenis de Mesa.

Tendremos dos objetivos ahora:

- a. discuta su marco en comparación con el marco de competencias del *International Council for Coaching Excellence* (ICCE, ASOIF, LBU, 2013). (Tabla 2)
- b. enumere y reflexione sobre los conocimientos y competencias que hemos desarrollado a lo largo de nuestro curso.

**Tabla 2:** Marco de competencias del *International Council for Coaching Excellence*

FUNCIONES PRIMARIAS	COMPETENCIAS
<b>ESTABLECER LA VISIÓN Y LA ESTRATEGIA</b>	<p>Apreciar el panorama general;                      Realizar análisis de las necesidades de los atletas/practicantes;                      Establecer los objetivos del trabajo de acuerdo con el contexto y los atletas/practicantes;</p>
<b>FORMAR EL ENTORNO</b>	<p>Organizar un entorno de formación seguro;                      Desarrollar un plan de acción;                      Definir criterios de éxito para atletas/practicantes;</p>
<b>CONSTRUIR RELACIONES</b>	<p>Liderazgo e influencia;                      Comunicarse efectivamente;                      Gestionar personas;</p>
<b>GESTIONAR LAS PRÁCTICAS</b>	<p>Manejar los atletas/practicantes en entrenamiento y competición;                      Emplear diferentes metodologías de entrenamiento según el contexto y los deportistas/practicantes;                      Organizar competiciones;</p>
<b>LEER Y RESPONDER AL CAMPO DE ACCIÓN</b>	<p>Evaluar el entrenamiento y la competición;                      Analizar el desempeño de atletas/practicantes y equipos;                      Realizar ajustes en el proceso de entrenamiento y competición;</p>
<b>APRENDER Y REFLEXIONAR</b>	<p>Desarrollar la filosofía del coaching;                      Aprenda continuamente;                      Reflexionar y autoevaluarse</p>

Fuente: ICCE, ASOIF, LBU (2013)

En la primera columna de la Tabla 2, se enumeran seis funciones primarias/principales relacionadas con la práctica de los entrenadores. Podemos observar que las funciones enumeradas dialogan con los procesos pedagógicos evidenciados a lo largo de nuestro curso. ‘Definir visión y estrategia’ y ‘Formar al entorno’ están asociados con los pasos de Organización y Sistematización, respectivamente. ‘Construir relaciones’ y ‘Gestionar las prácticas’ reflejan la etapa de Aplicación, mientras que ‘Leer y responder al campo de acción’ y ‘Aprender y reflexionar’ están asociados con la etapa de Evaluación.

Para ser efectivos en su desempeño, se requieren competencias de los entrenadores, las cuales se pueden desarrollar a lo largo de su trayectoria personal y profesional: para cada una de las seis funciones principales, la segunda columna del tablero del ICCE sugiere competencias específicas, las cuales se sustentan en tres áreas de conocimiento: conocimiento profesional, conocimiento interpersonal y conocimiento intrapersonal. El conocimiento profesional está asociado a los contenidos específicos

de un deporte (como tácticas, técnicas), así como las ciencias básicas que las sustentan (pedagogía, fisiología, biomecánica, sociología, etc.); el conocimiento interpersonal está relacionado con la capacidad de establecer relaciones y conexiones con las personas (principalmente deportistas, pero también con familiares, cuerpo técnico, directivos, árbitros, inversores, etc.) estando estrechamente relacionado con la inteligencia emocional; y el conocimiento intrapersonal está más asociado a sí mismo, el entrenador, y se basa en la experiencia, el autoconocimiento, siendo fuertemente apoyado por la capacidad de reflexión (ICCE, ASOIF, LBU, 2013).

Propuestas como la representada en el marco de ICCE son muy valiosas y nos ayudan a organizar nuestra comprensión de temas complejos, como los roles y competencias de los entrenadores. Sin embargo, considerando especialmente el llamado conocimiento interpersonal, tenemos que entender que se trata de una propuesta global y más generalista: usted, el entrenador, necesita poder establecer, a lo largo de su actuación y trayectoria, los conocimientos que domina y los que necesita para avanzar; las competencias que re-

conoce en sí mismo y le gustaría fortalecer; y aquellas que necesitas para invertir más y buscar apoyo para desarrollarte mejor.

Recuerde también que su desempeño y la manifestación de estas competencias son contextuales: tomando por ejemplo solo la competencia de Gestionar los atletas/practicantes en entrenamiento y competición, la forma en que esto sucede con un niño en el proceso de iniciación deportiva o un adulto en el mismo paso pueden ser muy diferentes. Más aún si comparamos el contexto de la iniciación deportiva con el contexto de alto rendimiento: si en la iniciación queremos involucrar a los practicantes de una manera divertida y con un aprendizaje que aumente la competencia para el juego, en el alto rendimiento hay una búsqueda obligatoria de la mejor resultado y máximo rendimiento; por tanto, los entrenadores guían a los practicantes en el entrenamiento y la competición de formas muy diferentes en los dos contextos, y en esta última etapa del curso de formación de entrenadores para la iniciación al tenis de mesa esto debe quedar muy claro para todos nosotros.

capítulo 13

# EVALUACIÓN FINAL



Esta etapa del curso comienza con la presentación y discusión del Informe de Evaluación desarrollado por cada entrenador para el Módulo 2. Para ello, los entrenadores se dividirán en grupos más reducidos. Si es posible, incluya un facilitador para mediar en los grupos. Una vez realizada la presentación y discusión del Informe dentro de los grupos, un representante de cada grupo debe enumerar los principales aspectos discutidos y llevarlo al momento de la reflexión final. Este último se llevará a cabo mediante una Rueda de Conversación que reunirá a la clase en su conjunto.

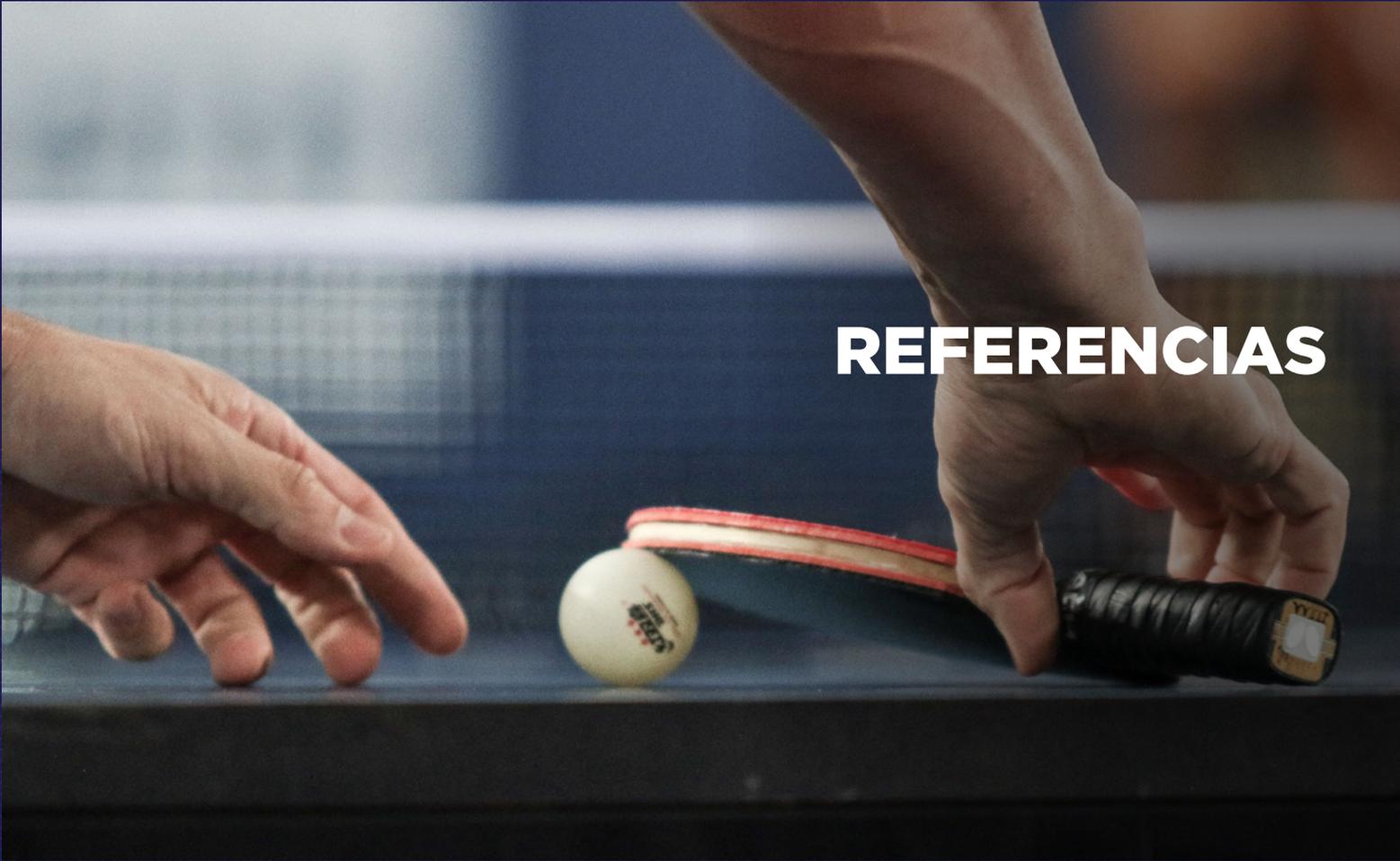
Y para la evaluación del Módulo 3, se proponen las siguientes actividades:

- a.** el desarrollo de cuatro planes de práctica para la Iniciación al Tenis de Mesa, que consta de una secuencia de dos planes para el tenis de mesa olímpico y una secuencia de dos planes para el tenis de mesa paralímpico. Recuerde especificar las categorías y/o clases de discapacidades cubiertas.
- b.** la aplicación de los planes desarrollados durante sus 10 horas de actuación como entrenador.
- c.** en esta etapa final de 10 horas, aproveche cada clase para completar la Tarjeta para Reflexionar para Entrenadores al final (Tabla 3). El propósito aquí es promover una evaluación de cómo fue el desempeño de sus jugadores, su propio desempeño y aspectos a mejorar en el desarrollo del próximo plan de práctica: recuerda, no solo con relación a las habilidades relacionadas a la base de conocimientos profesionales, sino también en lo interpersonal e intrapersonal. La ficha que se muestra en Tabla 3 es un ejemplo, es fundamental que elija los puntos a observar que tengan sentido para su sesión de entrenamiento, para los deportistas implicados y para su propio crecimiento como entrenador.
- d.** preparar un informe de evaluación que se entregará al final de este proceso, incluidos los planes de práctica desarrollados, una síntesis de las reflexiones realizadas en la aplicación de los planes de práctica (a partir de las tarjetas para reflexionar) y sus consideraciones finales. El Informe puede ser presentado mediante material escrito, video o presentación de diapositivas, con los entrenadores y formadores acordando el modelo que mejor se adapta a cada clase para cada oferta de curso. Se ofrecerán ejemplos de cada uno de estos formatos de presentación. Los entrenadores entregarán el Informe en línea. El entrenador de esa clase será responsable de analizar los informes entregados y proporcionar comentarios en línea a los entrenadores del curso.

**Tabla 3:** Tarjeta para reflexionar para entrenadores.

<b>TARJETA PARA REFLEXIONAR</b>											
Fecha ___/___/___											
<b>DESEMPEÑO DE ATLETAS</b>						<b>MI DESEMPEÑO COMO ENTRENADOR</b>					
	Mediocre	Correcto	Bien	Muy bien	Excelente		Mediocre	Correcto	Bien	Muy bien	Excelente
Empatía	1	2	3	4	5	Observación	1	2	3	4	5
Ejecución	1	2	3	4	5	Comunicación	1	2	3	4	5
Táctico	1	2	3	4	5	Juicio	1	2	3	4	5
Técnico	1	2	3	4	5	Trabajo en equipo	1	2	3	4	5
<b>¿CUÁL ES EL PRINCIPAL ENFOQUE DE HOY?</b>											
¿Cómo me sentí? Sentimientos y emociones											
¿Cómo fue el desempeño de los jugadores?											
¿Fueron consistentes los comportamientos de los jugadores y los míos?											
¿Qué fue un desafío?											
<b>¿Debería repetirse esta sesión?</b>						<b>Sí                      o                      No</b>					
¿Qué debería hacer en la sesión siguiente?											

Fuente: adaptado de Rodrigue y Trudel (2018)



# REFERENCIAS

BELLI, T.; GINCIENE, G.; CASTRO, L. B.; SOATI, K. C.; MISUTA, M. S.; GALATTI, L. R. Pedagogia do esporte e tênis de mesa: novas perspectivas no ensino-treino do efeito na iniciação esportiva tardia. **Pensar a Prática**. v. 20, p. 420-429, 2017.

BELLI, T.; MISUTA, M. S.; MOURA, P. P. R. de; TAVARES, T. dos S.; RIBEIRO, R. A.; SANTOS, Y. Y. S. dos; SARRO, K. J.; GALATTI, L. R. Reproducibility and Validity of a Stroke Effectiveness Test in Table Tennis Based on the Temporal Game Structure. **Front Psychol**, v. 10, Article 427, 2019.

CARDOSO, C.; MOTTA, M. D. C.; BELLI, T. GINCIENE, G.; GALATTI, L. R. Por uma proposta comum de ensino dos esportes de raquete: O que sabemos e o que precisamos construir. In: CHIMINAZZO, J.G. E BELLI, T. (Org.) **Esportes de Raquete**. Santana do Parnaíba/SP: Manole, 2021. p. 17-32

CBTM - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS DE MESA. **Clubes federados**. 2020a Disponível em <https://www.cbtm.org.br/federacao/index/1?Estado=> Acesso em 10 de setembro de 2020.

CBTM - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS DE MESA. **Planejamento Estratégico CBTM - 2016**. <https://www.cbtm.org.br/upload/download/17798676735044e38b54c2df86d36650.pdf> Acesso em 16 de setembro de 2020.

CBTM - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS DE MESA. **Notícia: Segunda unidade da Academia FitPong de Tênis de Mesa é inaugurada em Londrina-PR. 2019** Disponível em <https://www.cbtm.org.br/noticia/detalhe/92092>. Acesso em 10 de setembro de 2020.

CBTM - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS DE MESA. **MANUAL TÊNIS DE MESA BRASIL 2020b**. Disponível em <https://www.cbtm.org.br/upload/download/b222ee70edf44c17a1874d52db409882.pdf>. Acesso em 10 de dezembro de 2020.

CIAMPOLINI, V.; MILISTETD, M.; RYNNE, S. B.; BRASIL, V. Z.; DO NASCIMENTO, J. V. Research review on coaches' perceptions regarding the teaching strategies experienced in coach education programs. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 14, n. 2, p. 216-228. 2019.

CONTRERAS JORDÁN, O. R. C.; LÓPEZ, L. M. G.; DEL CAMPO, D. G. D.; DÍAZ, S. V.; RUBIO, R. M. A. **Iniciación a los deportes de raqueta. La enzeñanza de los deportes de red y muro desde um enfoque constructivista**. Editorial Paidotribo. 1ª ed., 2007.

COSTA, A. L.; KALLICK, B., Through the lens of a critical friend. **Educational Leadership**, v. 51, n. 2, p. 49-51. 1993.

CÔTÉ, J.; ERICKSON, K. Diversification and deliberate play during the sampling years. In: BAKER, J.; FARROW, D. **Routledge Handbook of Sport Expertise. London and New York: Routledge Handbook of Sport Expertise**; p. 305-317, 2015.

CÔTÉ, J. et al. Quadro teórico para o desenvolvimento de valores pessoais no processo dinâmico de desenvolvimento pelo esporte. In: GALATTI, L. R.; et al. **Múltiplos Cenários da Prática Esportiva: Pedagogia do Esporte**. Campinas: Editora da Unicamp, 2017.

CÔTÉ, J.; FRASER-THOMAS, J. Youth involvement in sport. **Sport Psychology: A Canadian Perspective**, p. 270-298, 2007.

CÔTÉ, J.; BAKER, J.; ABERNETHY, B. Practice and play in the development of sport expertise. **Handbook of Sport Psychology**, v. 3, p. 184-202, 2007.

COTÉ, J., HORTON, S., MACDONALD, D., & WILKES, S. The benefits of sampling sports during childhood. **Physical & Health Education Journal**, v. 74, n.4, p. 6, 2009.

DOMINTEANU, T. The significance of the coach-athlete relationship. **Indian Journal of Applied Research**, v. 4, p. 512-513, 2011.

EDWARDS, A. **Quick Guide: sports coach UK, NDCS and UK Deaf Sport**. Designed and produced by Coachwise Limited. Disponível em: [https://www.ukcoaching.org/UKCoaching/media/coaching-images/Entity%20base/Guides/Quick\\_Guide\\_Effective-Communication.pdf](https://www.ukcoaching.org/UKCoaching/media/coaching-images/Entity%20base/Guides/Quick_Guide_Effective-Communication.pdf). Acesso em 13 de outubro de 2020.

FITTS, P. M. The information capacity of the human motor system in controlling the amplitude of movement. **J. Exp. Psychol.** v. 47, p. 381-391, 1954.

FUCHS, M.; FABER, I. R.; LAMES, M. Game characteristics in elite para table tennis. **German Journal of Exercise and Sport Research**, v. 49, n. 3, p. 251-258, 2019.

GADAL, M. **Reflexões sobre a excelência**. Paris: TRANS FAIRE, 2020. 133p.

GADAL, M., **La route du haut niveau**. Paris: Fédération Française de Tennis de Table. 2011. 32p.

GALATTI, L.R. **Pedagogia do Esporte: o livro didático como um mediador no processo de ensino e aprendizagem de jogos esportivos coletivos**. 2006. 139f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

GALATTI, L. R.; CÔTÉ, J.; REVERDITO, R.; ALLAN, V.; SEOANE, A. M.; PAES, R.R. Fostering Elite Athlete Development and Recreational Sport Participation: a Successful Club Environment. **Motricidade**, v. 12, p. 20-31, 2016.

GALATTI, L. R.; BETTEGA, O. B.; PAES, R. R.; REVERDITO, R. S.; SEOANE, A. M.; SCAGLIA, A. J. O ensino dos jogos esportivos coletivos: avanços metodológicos dos aspectos estratégico-tático-técnicos. **Pensar a Prática**, v. 20, n.3, p. 2017a.

GALATTI, L. R.; MARTINS, I. C.; MACHADO, G. V.; SEOANE, A. M.; PAES, R. R. Pedagogia do esporte e educação física escolar: uma proposta a partir das modalidades coletivas In: GALATTI, L. et al. (Orgs.). **Múltiplos cenários da prática esportiva: Pedagogia do Esporte** - vol. 2. Editora da Unicamp, 2017b.

GALATTI, L. R.; PAES, R. R.; COLLET, C.; SEOANE, A. M. Esporte contemporâneo: perspectivas para a compreensão do fenômeno. **Corpoconsciência**, v. 22, n. 3, p. 115-127, 2018.

GALATTI, L. R.; MACHADO, J. C.; MOTTA, M. C.; MISUTA, M. S.; BELLI, T. Nonlinear Pedagogy and the implications for teaching and training in table tennis. **Motriz**, Rio Claro, v. 25, n. 1, e 101999, 2019.

GINCIENE, G.; DEPRÁ, P. P. Tênis de mesa. In: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. DE (Ed.). **Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote**. Maringá: Eduem, p. 207-252, 2014.

GOULD, D.; NALEPA, J.; MIGNANO, M. Coaching generation Z athletes. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 32, n. 1, p. 104-120, 2020.

GRECO, P. J.; BENDA, R. A. (Org.). **Iniciação Esportiva Universal**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998.

HOCKEY AUSTRALIA. **What you say matters: Communication Resource for Coaches**. Disponível em: <https://www.peakphysed.com.au/f.ashx/Hockey-Australia-Communication-Resource-What-you-say-Matters-.pdf>. Acesso em 13 de outubro de 2020.

ICCE; ASOIF; LBU - INTERNATIONAL COUNCIL FOR COACHING EXCELLENCE; ASSOCIATION OF SUMMER OLYMPIC INTERNATIONAL FEDERATIONS; LEEDS BECKETT UNIVERSITY **International Sport Coaching Framework**, version 1.2. Champaign, IL: Human Kinetics. 2013.

IINO, Y.; KOJIMA, T. Kinematics of table tennis *topspin forehands*: effects of performance level and ball spin. **Journal of Sports Sciences**, v. 27, p. 1311-1321, 2009.

ITTF - INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION. **Classification Rules for ITTF Para Table Tennis**. 2018. Disponível em: <https://www.ipttc.org/classification/Rules/ITTF-PTT%20Classification%20Rules%202018.pdf> Acesso em: 16 de setembro de 2020.

ITTF - INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION. **Handbook**. 2020. International Table Tennis Federation. 2020. Disponível em: [https://www.ittf.com/wp-content/uploads/2020/04/2020ITTFHandbook\\_v1.pdf](https://www.ittf.com/wp-content/uploads/2020/04/2020ITTFHandbook_v1.pdf). Acesso em: 16 de setembro de 2020.

ITTF-HPD. INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION. HIGH PERFORMANCE & DEVELOPMENT. **FOUR Lessons with Massimo Costantini - “Beginners”**. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=3sdygugh5sl&list=PLII\\_mJ3zK7B98\\_8FPU1Ei4BJQ5mQEXyPy&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=3sdygugh5sl&list=PLII_mJ3zK7B98_8FPU1Ei4BJQ5mQEXyPy&index=4). Acesso em 10 de agosto de 2020.

KLERING, R. T.; JUCHEM, L.; GONCALVES, G. H. T.; BALBINOTTI, C. A. A. As Competições Formais nos Esportes de Raquete: motivos para a diversificação das práticas In: CHIMINAZZO, J.G. e BELLI, T. (Org.) **Esportes de Raquete**. Santana do Parnaíba/SP: Manole, 2021. p. 75-88

LEITE, J. V.; BARBIERI, F. A.; MIYAGI, W.; DE SOUZA MALTA, E.; ZAGATTO, A. M. Influence of Game Evolution and the Phase of Competition on Temporal Game Structure in High-Level Table Tennis Tournaments. **J Hum Kinet**, v. 55, p. 55-63, Jan 01 2017.

LEONARDO, L.; GALATTI, L. R.; SCAGLIA, A. J. Disposições preliminares sobre um modelo de participação competitiva para jovens e o papel do treinador. In: GONZALEZ, R.H., MACHADO, M.M.T. **Pedagogia do esporte: novas tendências**. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, p. 301-324, 2017.

MACHADO, G. V.; GALATTI, L. R.; PAES, R. R. Pedagogia do Esporte e o Referencial Histórico-cultural: interlocução entre teoria e prática. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, n. 2, p. 414-430, jan./mar. 2014.

MACHADO, G. V.; GALATTI, L. R.; PAES, R. R. Pedagogia do esporte e projetos sociais: interlocuções sobre a prática pedagógica. **Movimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 405-18, 2015.

MALAGOLI LANZONI, I.; DI MICHELE, R.; MERNI, F. "Performance indicators in table tennis: a review of the literature," in **Proceedings of the 12th ITTF Sports Science Congress**, Rotterdam, 2011.

MALAGOLI LANZONI, I.; DI MICHELE, R.; MERNI, F. A notational analysis of shot characteristics in top-level table tennis players. **Eur. J. Sport Sci.** v. 14, p. 309-317, 2013.

MALAGOLI LANZONI, I.; KATSIKADELIS, M.; STRAUB, G.; DJOKIC, Z. Footwork technique used in elite table tennis matches. **International Journal of Racket Sports Science**, v. 1, n. 2, p. 44-48, 2019.

MARINOVIC, W.; IIZUKA, C. A.; NAGAOKA, K. T. **Tênis de mesa: teoria e prática**. São Paulo: Phorte, 2006.

MARTINENT, G.; ANSNES, E. A Literature Review on Coach-Athlete Relationship in Table Tennis. **International Journal of Racket Sports Science**, v.2, n. 1, p. 9-21, 2020.

MUNIVRANA, G.; FURJAN-MANDIC, G.; KONDRIC, M. Determining the structure and evaluating the role of technical-tactical elements in basic table tennis playing systems. **Int. J. Sports Sci. Coach.** v. 10, p. 111-132, 2015.

NAKASHIMA, C. T. Tênis de Mesa. In: MELLO, M T.; WINCKLER, C. **Esporte Paralímpico**. São Paulo: Atheneu, p. 187-196, 2012.

NSSU-ICCE - NIPPON SPORT SCIENCE UNIVERSITY; INTERNATIONAL COUNCIL FOR COACHING EXCELLENCE **Coach Developer Programme: Facilitation Skills Handbook**, 2016-2017.

O'DONOGHUE, P.; GIRARD, O.; REID, M. "Racket sports," in MCGARRY, T., O'DONOGHUE, P., SAMPAIO, J., DE EIRA SAMPAIO A. J. **Routledge Handbook of Sports Performance Analysis**, Abingdon, OFE: Routledge, p. 404-414, 2013.

PAES, R.R. **Educação física escolar: o esporte como conteúdo pedagógico do ensino fundamental.** Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP. 1996.

PAQUETTE, K.; TRUDEL, P. Learner-centered coach education: Practical recommendations for coach development administrators. **International Sport Coaching Journal**, v. 5, n. 2, p. 169-175, 2018.

PIMENTEL, R. M.; GALATTI, L. R.; PAES, R. R. Pedagogia do Esporte e iniciação esportiva tardia: perspectivas a partir da modalidade basquetebol. **Pensar a Prática**, v. 13, n. 1, p. 1-15, 2010.

QUN, W. H., ZHIFENG, Q., SHAOFA, X., ENTING, X. Experimental research in table tennis spin. **International Journal of Table Tennis Science**. v.1, p. 73-78, 1992.

RODRIGUE, F.; TRUDEL, P. Reflective Practice: a Case Study of a University Football Coach Using Reflective Cards. **Reflective Practice**, v. 2, p. 39-59, 2018.

SILVA, E.J.L.; OLIVEIRA, D.J. Aspectos motivacionais para a adesão e a permanência do idoso na prática esportiva do tênis de mesa. **Mais 60 – Estudos sobre Envelhecimento**. v. 29, n. 73, p. 5: 84-99, 2019.

SILVA, W. G. F.; REINA, F. T. Analysis of the duration rally and rest time of wheelchair para table tennis at the Rio 2016 Paralympic Games. In: **Book of abstracts of The 15th ITTF Sports Science Congress**, Düsseldorf, Alemanha. p. 18. 2017a.

SILVA, W.G.F.; REINA, F.T. Analysis of the duration of rally and rest time in standing Para table tennis official tournaments. In: Proceedings **Book of the 15th ITTF Sports Science Congress**, Düsseldorf, Alemanha, p. 154-160, 2017b.

STRAPASSON, A. M.; LOPES, M. C. Esportes de Raquete Adaptados. In: CHIMINAZZO, J.G. E BELLI, T. (Org.) **Esportes de Raquete**. Santana do Parnaíba/SP: Manole, 2021. p. 143-158.

TANG, H.; MIZOGUCHI, M.; TOYOSHIMA, S. Speed and spin characteristics of the 40mm table tennis ball. **International Journal of Table Tennis Science**, v. 2, n. 5, 2002.

TEPPER, G. **ITTF-PTT level 1 Coaching Manual**. International Table Tennis Federation, 2007.

TIBHAR ELEARNING. Disponível em <http://elearning.tibhar.com/> Acesso em 10 de outubro de 2020.

TT KIDZ - TABLE TENNIS ENGLAND. Disponível em <https://www.ttkidz.co.uk/> Acesso em 10 de dezembro de 2020.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Editora Manole, 1999.

WIERSMA, L. D. Reformation or reclassification? A proposal of a rating system for youth sport programs. **Quest**, v. 57, n. 4, p. 376-391, 2005.

ZAGATTO, A. M.; MOREL, E. A.; GOBATTO, C. A. Physiological responses and characteristics of table tennis matches determined in official tournaments. **J Strength Cond Res**, v. 24, n. 4, p. 942-949, Apr 2010.

ZHANG P, WARD P, LI W, SUTHERLAND S, GOODWAY J. Effects of play practice on teaching table tennis skills. **J Teach Phys Educ.**, v. 31, n. 1, p. 71-85, 2012.



**ANEXO**

## CURRÍCULO DE FORMACIÓN DE JUGADORES EN LA INICIACIÓN AL TENIS DE MESA

	<b>INICIACIÓN</b> Edad: 6 a 7 años Duración: 6 meses a 1 año	<b>APRENDIZAJE</b> Edad: de 7 a 9 años Duración: 1 a 2 años	<b>MEJORA</b> Edad: 9-10 a 12 años Duración: 2 a 3 años
<b>TÉCNICO-TÁCTICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descubrimiento de la actividad.</li> <li>• Cultivar el lado inteligente y combativo del jugador.</li> <li>• Búsqueda de zona de habilidad.</li> <li>• Utilizar el posicionamiento de las pelotas.</li> <li>• Devolver la pelota jugando en diferentes puntos de la trayectoria.</li> <li>• Identificar el espacio de juego de derecha y el espacio de juego de revés.</li> </ul> <p><b>Notas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidar la calidad del material.</li> <li>• Cuidar para una raqueta de buena calidad.</li> <li>• Tener el cuidado de lanzar la pelota en el lado de derecha y de revés frente a usted.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar las acciones sobre la pelota: - golpear, amortiguar, raspar, empujar</li> <li>• Abordar el aprendizaje de movimientos técnicos.</li> <li>• Equilibrio entre los golpes de derecha y de revés.</li> <li>• Dominar e identificar los Efectos.</li> <li>• Control de la pelota.</li> <li>• Conciencia táctica.</li> <li>• Jugar a diferentes distancias de la mesa (Zonas)</li> <li>• Uso de la mano.</li> <li>• Momento de impacto y ritmo de la raqueta</li> </ul> <p><b>Notas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar las sesiones de entrenamiento.</li> <li>• Variar los compañeros de formación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar todos los movimientos del tenis de mesa con oponente.</li> <li>• Trabajo de adaptabilidad.</li> <li>• Trabajo importante para todos los desplazamientos/juego de piernas.</li> </ul> <p><b>Notas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo de trabajo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- el de derecha y el de revés - los movimientos “pro” y “contra iniciativa” (servicio y resto)</li> </ul> </li> <li>• Trabajo de las diferentes fases de juego: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ofensivo (ataque, <i>topspin</i>, etc.)</li> <li>- defensivo (golpe de defensa, globo, etc.).</li> </ul> </li> <li>• Para todos los lanzamientos, cuidar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- el ritmo;</li> <li>- el momento del impacto;</li> <li>- usar la mano.</li> </ul> </li> <li>• Jugar regularmente contra jugadores de mayor nivel.</li> </ul>

	<b>INICIACIÓN</b> Edad: 6 a 7 años Duración: 6 meses a 1 año	<b>APRENDIZAJE</b> Edad: de 7 a 9 años Duración: 1 a 2 años	<b>MEJORA</b> Edad: 9-10 a 12 años Duración: 2 a 3 años
<b>MENTAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención enfocada.</li> <li>• Placer del juego.</li> <li>• Aprender a concentrarse.</li> </ul> <p><b>Notas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesiones cortas con pausas.</li> <li>• Ejercicios cortos: aproximadamente 5 ‘</li> <li>• Juego con calma y en silencio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor concentración.</li> <li>• Aprendizaje competitivo.</li> <li>• Desfrutar la competición.</li> <li>• El niño participa en su entrenamiento.</li> </ul> <p><b>Notas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesiones más numerosas.</li> <li>• Duración de los ejercicios en función de la concentración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser positivo.</li> <li>• Mantener la concentración cada vez más</li> <li>• Analizar servicios/participación en competición.</li> <li>• Desarrollar habilidades de concentración.</li> <li>• Desarrollar el esfuerzo asociado con la diversión.</li> </ul> <p><b>Notas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competición:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- antes del juego;</li> <li>- manejo psicológico del juego;</li> <li>- después del partido.</li> </ul> </li> <li>• Aprendizaje de los conceptos básicos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber cómo relajarse;</li> <li>- Saber cómo visualizar.</li> </ul> </li> </ul>



	<b>INICIACIÓN</b> Edad: 6 a 7 años Duración: 6 meses a 1 año	<b>APRENDIZAJE</b> Edad: de 7 a 9 años Duración: 1 a 2 años	<b>MEJORA</b> Edad: 9-10 a 12 años Duración: 2 a 3 años
<b>FÍSICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad</li> <li>• Calentamiento: juegos de persecución y oposición.</li> <li>• Propiocepción: descubrimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desfrutar el esfuerzo.</li> <li>• Comprender la importancia de la preparación física.</li> <li>• Flexibilidad.</li> <li>• Coordinación.</li> <li>• Propiocepción (educativo)</li> </ul> <p><b>Notas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> <li>• Coordinación.</li> <li>• Relajación muscular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comenzar a trabajar ciertas cualidades necesarias para la práctica del tenis de mesa:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- velocidad,</li> <li>- flexibilidad,</li> <li>- conciencia muscular.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Notas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de velocidad.</li> <li>• Mejorar el tiempo de reacción.</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Extensión</li> <li>• Trabajo de postura.</li> </ul>

Fuente: adaptado de Gadal (2011)



UNIVERSIDADE DO  
**TÊNIS DE MESA**  
by CBTM