

ASPECTOS DIDÁCTICOS DE LA INICIACIÓN DEL TENIS DE MESA EN LA ETAPA ESCOLAR

DIDACTIC ASPECTS OF INITIATION OF TABLE TENNIS AT SCHOOL AGE

Francisco Pradas de la Fuente¹, Carlos Castellar Otín¹, Marta Rapún López¹, Alejandro Quintas Hijós¹

¹Universidad de Zaragoza, España. E-mail: franprad@unizar.es.

RESUMEN

El tenis de mesa es una de las disciplinas, dentro de los deportes de raqueta y pala, más populares en el mundo. En su etapa de iniciación deben concretarse aspectos básicos relativos al proceso de enseñanza en función del nivel de dificultad de las tareas y los elementos que conforman el juego. El modelo de enseñanza que aquí se presenta parte de formas jugadas a desarrollar fuera de la mesa hasta aquellas que se realizan en la mesa (ya sea en su posición reglamentaria o modificando su superficie). El objetivo de esta propuesta es establecer una secuencia lógica de las tareas para debutantes en el tenis de mesa. La exploración individual del móvil y la pala, el desarrollo de la habilidad genérica del golpeo, la progresión en las situaciones motrices dinámicas del juego y el juego cooperativo y competitivo son el eje de progreso de las distintas etapas de aprendizaje.

PALABRAS CLAVE: tenis de mesa, edad escolar, iniciación deportiva.

ABSTRACT

Table tennis is one of the most popular disciplines in racquet sports on the world. In its initiation stage should materialize basic aspects of the teaching process based on the level of difficulty of the tasks and game's elements. The teaching model presented forms part of moves to develop off the table to those performed on the table (either in its regulatory position or modifying their surface). The objective of this proposal is to establish a logical sequence of tasks for beginners in table tennis. Individual exploration mobile and racquet, development of generic skill hit, the progression in dynamic situations and cooperative play and competitive play, are the linchpin of progress of different stages of learning.

KEYWORDS: table tennis, schoolchildren, sports initiation.

1. INTRODUCCIÓN

El tenis de mesa está considerado dentro del ámbito de los deportes de raqueta y pala como la disciplina más popular del mundo. Se estima que lo practican más de tres millones de personas, siendo indiscutiblemente el juego de interior por excelencia¹. El tenis de mesa puede clasificarse como un deporte para todos², de especial interés en la sociedad actual como consecuencia de poseer unas características de juego que permiten adaptar su práctica a cualquier persona, con independencia de su edad, género, nivel de condición física e incluso discapacidad física o intelectual.

De entre las múltiples ventajas que ofrece su práctica se puede destacar que:

- Es de fácil aprendizaje en su iniciación.
- No necesita de un gran espacio porque puede realizarse casi en cualquier lugar.
- Su juego no encierra peligro alguno para la integridad física de sus practicantes³.
- Es muy recomendable para el desarrollo de la concentración y coordinación⁴.

A nivel didáctico, para realizar un adecuado proceso de iniciación deportiva al tenis de mesa la mediación del entrenador, monitor o docente será esencial. Su intervención se deberá centrar en el planteamiento de diferentes situaciones motrices en donde se evolucione por el espacio, mediante la utilización de un móvil y un implemento como elementos pedagógicos esenciales. A continuación, se realizará un tratamiento más específico de los contenidos, utilizando como fundamentos básicos de aprendizaje los tres tipos de contacto pala-pelota que caracterizan a esta disciplina deportiva: golpes en potencia, con efecto y amortiguamientos. Por último, se aplicará todo lo aprendido sobre la superficie de la mesa.

2. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA

¹ PORTCH, C. J. First year table tennis programme. En: *British Journal of Physical Education*, 1977, Vol. Nº 8 (2), pp. 42-43.

² LEHMAN, A. Iniciación al tenis de mesa. En: *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 1987, vol. I, nº 4-5, pp. 12-19.

³ HERRERO, R., PRADAS, F. Y BEAMONTE, A. El juego y las formas jugadas en tenis de mesa. En F. Pradas (Ed.), *Metodología del tenis de mesa. Aproximación multidisciplinar y su didáctica*, 2009, pp. 143-163. Sevilla: Wanceulen.

⁴ MUHR, K. Table tennis in Secondary Schools. En: *British Journal of Physical Education*, 1997. Winter, 14-16.

La enseñanza del tenis de mesa en el ámbito deportivo y escolar debe abandonar una intervención didáctica basada en un estilo tradicional, dirigida exclusivamente a un conocimiento exhaustivo de la técnica gestual, para decantarse por una metodología más orientada hacia la exploración del medio y de los materiales, a través del planteamiento de diferentes juegos y formas jugadas como situaciones elementales de aprendizaje⁵.

En este sentido, para realizar una adecuada iniciación al deporte del tenis de mesa resulta indispensable diseñar una programación didáctica en donde se organicen y secuencien los contenidos de enseñanza de manera lógica, en progresión en cuanto a nivel de dificultad y complejidad. Sin lugar a dudas, el proceso de enseñanza-aprendizaje deberá estar fundamentado en la utilización de aquellos elementos de juego que intervienen en la práctica de este deporte, es decir:

- Un implemento, que puede ser de diferente forma, tamaño y material.
- Un móvil, que atendiendo a su tamaño, peso y composición determinará si el juego se desarrolla con mayor o menor rapidez.
- Un espacio fijo, en cuanto a altura, longitud y anchura, para evolucionar por él y que puede ser dividido en diferentes zonas de práctica.
- Una superficie de juego, de carácter estable, con unas dimensiones y formas estandarizadas, que puede encontrarse delimitada por diversos materiales a modo de red.
- Uno o más rivales, en función del tipo de juego que se organice.

Si queremos alcanzar criterios de éxito deberemos realizar un adecuado proceso de enseñanza, organizando los contenidos en secuencias lógicas de aprendizaje que tengan en consideración la edad del grupo de alumnos a los que se dirigen las actividades. La edad biológica es un dato fundamental que nos ofrece una información muy sensible acerca del estado de maduración y de habilidad que pueden tener los alumnos. De esta forma, podremos incorporar tareas y situaciones de juego acordes en cuanto a nivel de dificultad y complejidad. En la Tabla 1 se presenta una clasificación en donde se muestran los elementos básicos de juego que caracterizan al deporte del tenis de mesa (móvil, implemento, espacio, dinámica y superficie) y su nivel de dificultad.

⁵ PRADAS, F. Fundamentos técnicos de los deportes de pala y pala. En G. Torres, *La práctica de los deportes de pala y pala durante toda la vida: educación, competición y ocio*, 2004, pp. 13-20. Granada: Instituto de Estudios Ceutíes.

Tabla 1. Nivel de dificultad de los elementos de juego en tenis de mesa.

| <i>ELEMENTOS DE JUEGO</i> | <i>NIVEL DE DIFICULTAD</i> | |
|---------------------------|--|--|
| | Bajo | Alto |
| Móvil | Mayor tamaño Material blando con rebote lento Bote alto Sin efecto | Menor tamaño Material compacto con rebote rápido Bote bajo Con efecto |
| Implemento | Mayor superficie de contacto Superficie de golpeo próxima a la mano | Menor superficie de contacto Superficie de golpeo alejada de la mano |
| Espacio | Amplio No delimitado Sin red | Reducido Delimitado Con red |
| Dinámica | Sin desplazamiento Con varios botes Trayectoria sin efecto Con un contacto previo indirecto de adaptación antes del golpeo definitivo Individual Actividades con mayor tiempo de ejecución y reacción | Con desplazamiento Sin botes Trayectoria con efecto (cortado, liftado o lateral) Sin contacto previo con golpeo directo Con compañero o adversario Actividades con menor tiempo de ejecución y reacción |
| Superficie | Grande No determinada y de escasa precisión No dividida mediante una red | Pequeña Determinada y de gran precisión Dividida mediante una red |

Teniendo en consideración los niveles de dificultad que aparecen en la Tabla 1, se pueden diseñar situaciones de aprendizaje que se orienten hacia el planteamiento de:

- Juegos con los elementos propios para la práctica de este deporte (móvil e implemento).
- Juegos en donde se produzcan golpes en profundidad y altura (altos y bajos, cortos y largos, con y sin efecto).
- Juegos en donde se realicen golpes contra superficies estáticas esperando su rebote (suelo, pared, mesa).
- Juegos en donde se efectúen los golpes con la intencionalidad de superar los elementos de división dispuestos en el espacio de juego (bancos, vallas, cuerdas, redes o elásticos),
- Juegos de apreciación de diferentes tipos de trayectorias en donde se efectúen golpes que produzcan efectos o rotaciones.
- Juegos de puntería en donde se exige impactar con el móvil en determinadas zonas, o introducirlo por el interior de materiales fijos (canasta) o móviles (aros suspendidos).

- Juegos de destreza diseñados en forma de recorridos de habilidad y circuitos en donde se plantean diferentes estaciones a realizar por repeticiones o en un tiempo determinado.

El éxito de estas actividades dependerá en gran medida de la imaginación que posea el profesor para plantear las tareas de aprendizaje con los materiales disponibles a su alcance⁶.

3. LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL TENIS DE MESA

La iniciación deportiva en el tenis de mesa se ha fundamentado en demasiadas ocasiones sobre situaciones fijas de aprendizaje, reproduciendo un modelo tradicional de repetición de gestos técnicos⁷, sin tener en cuenta una perspectiva lúdica y unos objetivos educativos precisos. Como ya se ha mencionado, la iniciación al tenis de mesa debe abandonar este tipo de metodología para decantarse por una pedagogía centrada hacia la exploración de los espacios y los materiales, en donde las formas jugadas sean el fundamento básico de aprendizaje⁸. El objetivo principal de este tratamiento didáctico, es el de proponer a los docentes el juego como herramienta básica para la construcción de situaciones de aprendizaje que ayuden al alumno a conocer y practicar este deporte.

La propuesta metodológica que se presenta para la iniciación al tenis de mesa se encuentra diferenciada en tres grandes bloques de trabajo organizados de la siguiente manera:

- Formas jugadas a desarrollar fuera de la mesa.
- Formas jugadas que se realizan en la mesa.
- Formas jugadas modificando la superficie de la mesa.

Como regla general, para la enseñanza del tenis de mesa seguiremos la secuencia lógica de tareas de aprendizaje para debutantes⁹:

⁶ HERRERO, R., PRADAS F., DÍAZ, A. La enseñanza del tenis de mesa en el ámbito escolar, 2004. En: *Actas del IV Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Cancún, México.

⁷ FOUGINES, L. Être acteur de sa formation. En: *Education Physique et Sport*. Janvier-février, 1991, n° 227, pp. 22-26.

⁸ PRADAS, F. Fundamentos técnicos de los deportes de pala y pala. En G. Torres, *La práctica de los deportes de pala y pala durante toda la vida: educación, competición y ocio*, 2004, pp. 13-20. Granada: Instituto de Estudios Ceutíes.

⁹ PRADAS, F. De la iniciación al perfeccionamiento en el juego de dobles. Un caso práctico en tenis de mesa. En D. Cabello (Ed.), *Fundamentos y enseñanza de los deportes de pala y pala*, 2002, pp. 95-110. Granada: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Granada.

- a) Inicialmente el alumno explora de manera individual las diferentes posibilidades del móvil (lanzamientos, recepciones, equilibrios, rebotes, rotaciones, etc.), y posteriormente incorpora el implemento para empezar a experimentar el contacto pala-pelota en situaciones que impliquen motrizmente una muy baja complejidad de ejecución.
- b) Posteriormente aparece la habilidad genérica del golpeo. El alumno se encontrará en una situación más o menos estable, interactuando con el móvil mediante golpes libres con el implemento. Seguidamente, se incorporan los golpes contra diferentes tipos de superficies (pared, suelo, etc.), de amplias dimensiones y en donde se realice esta habilidad tras un número determinado de rebotes.
- c) A continuación se plantean tareas en donde alumno y objeto se encuentren ambos en movimiento con situaciones motrices más dinámicas en el contacto pala-pelota y de mayor complejidad (circuitos de habilidad, recorridos, etc.), con un menor número de botes o ya sin ninguno.
- d) Por último, se diseñan tareas con compañero (juego cooperativo) o con adversario (juego competitivo) según sea el objetivo perseguido, en espacios limitados y con superficies de juego de reducidas dimensiones divididas mediante una red.

4. MODELO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, atendiendo a los bloques y pautas de trabajo establecidas en el apartado anterior, se presenta una progresión de ejercicios y actividades que podemos realizar para la enseñanza del tenis de mesa

4.1. FORMAS JUGADAS A DESARROLLAR FUERA DE LA MESA

4.1.1. Familiarización: juegos de adaptación a la pelota y la pala

En este apartado se plantean situaciones didácticas que se utilizan en el aprendizaje del tenis de mesa a través de multitud de juegos a realizar fuera de la mesa, centrados en tareas que impliquen la coordinación, agilidad, equilibrio, y donde la utilización de manera conjunta de los elementos específicos, la pelota y la pala, irán progresivamente adquiriendo mayor relevancia junto con el uso de otros materiales:

- Juegos de adaptación a la pelota
- Juegos de adaptación a la pala

4.1.2. Control y dominio del contacto pala-pelota: juegos de exploración, destreza, recorridos, circuitos y trayectorias

En este apartado se pretende conocer la reacción que produce el contacto de la pala sobre la pelota, descubriendo las diferentes trayectorias que se originan ante superficies fijas como la pared o el suelo. Esta etapa es fundamental antes de incorporarnos a desarrollar actividades en una superficie de reducidas dimensiones y de mayor complejidad, la mesa:

- Juegos de control y dominio del rebote de la pelota sobre la pala: exploración y destreza.
- Juegos de control y dominio del rebote de la pelota sobre la pala: recorridos y circuitos.
- Juegos de control y dominio del rebote sobre la pala: apreciación de trayectorias.

4.2. FORMAS JUGADAS QUE SE REALIZAN EN LA MESA

Es importante perseguir un aprendizaje elemental de los diferentes gestos técnicos ya que nos permitirán un mayor disfrute de la actividad. Estos elementos técnicos básicos a los que hacemos referencia son el saque, el golpe de derecha, el golpe de revés y los desplazamientos específicos. Todas las actividades planteadas se iniciarán con la ejecución de un saque facilitado (su ejecución no es estrictamente reglamentaria), para familiarizarse con esta técnica elemental de juego.

4.2.1. Familiarización con la técnica: juegos utilizando la mesa.

En esta etapa se realizan los gestos técnicos pero adaptados a una superficie fija, la mesa, aprendiendo a reaccionar a la respuesta que ofrece esta superficie cuando rebota sobre ella la pelota. Algunos de los aspectos más importantes que se aprenden a dominar son los desplazamientos, la dosificación de la fuerza de impacto sobre la pelota, la precisión en la ejecución de los golpes y la ubicación de la pelota en las diferentes zonas de la mesa.

4.2.2. Familiarización con la técnica: juegos recreativos en la mesa

Aun cuando desde el aprendizaje hay que exigir cierta seriedad, el periodo de iniciación sigue siendo "de juego", durante el cual los elementos técnicos son

efectuados y aprendidos en el marco de unos ejercicios con un elevado componente y orientación hacia la diversión.

4.3. FORMAS JUGADAS MODIFICANDO LA SUPERFICIE DE LA MESA

De entre las diferentes actividades que podemos realizar en la iniciación deportiva al tenis de mesa cabe destacar como muy atractivas y motivantes las propuestas desarrolladas en donde se varía la disposición de los dos tableros que conforman la mesa. Para poder realizar este tipo de formas jugadas es indispensable que las mesas que utilicemos estén compuestas por dos tableros totalmente independientes que permitan su separación, ya que sus posibilidades didácticas son muchos mayores.

Previamente a la realización de estos juegos es aconsejable que los alumnos hayan adquirido un nivel elemental de los fundamentos técnicos de base de este deporte:

- Mesa inclinada de forma lateral. Siendo muy llamativa por las diferentes trayectorias sorpresas que la pelota adquiere después del bote. Se puede inclinar un tablero, o ambos tableros, ya sea en el mismo sentido o en sentidos opuestos.
- Mini tenis de mesa. Practicado en media mesa, obliga a amortiguar más las pelotas durante el juego y a acompañar con mucha suavidad los golpes debido a lo reducido del espacio. Este juego va a aportar una transferencia muy positiva en la posterior adquisición del juego corto en la mesa.
- Uniones de mesas por sus vértices. Se pueden unir a partir de tres tableros. Esta disposición de las mesas permite varias posibilidades de juego en función del número de pelotas y jugadores. Resulta muy dinámico y divertido debido al número de jugadores que participan de forma simultánea y a las diferentes opciones que los jugadores pueden elegir en cada golpeo. Este juego es un medio motivante en la mejora de toma de decisiones, elemento fundamental en este deporte.
- Tableros a diferentes alturas. Los partidos son similares al juego normal, con la diferencia de que uno o ambos tableros pueden estar más o menos elevados.
- Botes en tres tableros. Para ello dispondremos tres tableros colocados a lo largo y con dos redes separadoras. La bola tiene que realizar un solo bote en cada uno de los tableros. Las mesas pueden encontrarse unidas en anchura o en longitud.
- Tenis de mesa a distancia. Consistiría básicamente en separar los dos tableros en profundidad o en anchura a una distancia determinada. Aquí estaremos iniciando a los alumnos a controlar el juego de potencia y en las angulaciones de los golpesos.
- Inclinación frontal. Podemos modificar los grados de inclinación de un tablero o de los dos, en este caso la superficie de la mesa podrá estar formando un ángulo

agudo, obtuso o reflejo. En este juego pretendemos un bote distinto de la pelota respecto a las propuestas anteriores. Intentaremos que la inclinación no sea excesivamente pronunciada para facilitar la continuidad de los golpesos.

- La mesa frontón. Puede ser simple o doble incorporando dos tableros. En esta disposición podemos buscar un juego basado en desplazamientos más laterales (al disponer de dos tableros verticales) y golpesos suaves de calidad (un solo tablero de profundidad) Una variante de este juego es el frontón en profundidad, a diferencia del anterior persigue unos golpesos de mayor potencia al incorporar un tablero más a lo largo, y menores desplazamientos laterales.

Para finalizar, además de las formas jugadas presentadas, e incluso tomando éstas como base, podemos inventar o crear otras en función de la creatividad del docente y de la fantasía de los propios participantes. Las diferentes combinaciones de mesas son un paso más hacia el aprendizaje del tenis de mesa, y en donde siempre se impone el criterio de éxito de mantener la pelota en juego el máximo tiempo posible. Todas estas propuestas y variantes tienen como objetivo mejorar las habilidades motrices a través de situaciones adaptadas a las características propias de los participantes.

Dentro del área de Educación Física, las actividades propuestas son una nueva forma de experimentar a nivel curricular un contenido predeportivo que ofrece distintas posibilidades de movimiento, en determinadas situaciones, como en días de lluvia, como actividad lúdica en los recreos, e incluso para promover la realización de actividad física en horario extraescolar.

BIBLIOGRAFÍA

- FOUGINES, L. Être acteur de sa formation. *Education Physique et Sport*. Janvier-février, 1991, nº 227, pp. 22-26. ISSN: 0245-8969.
- HERRERO, R., PRADAS F., DÍAZ, A. La enseñanza del tenis de mesa en el ámbito escolar, 2004. *Actas del IV Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Cancún, México. ISBN: 978-84-693-6048-4.
- HERRERO, R., PRADAS, F. Y BEAMONTE, A. El juego y las formas jugadas en tenis de mesa. En F. Pradas (Ed.), *Metodología del tenis de mesa. Aproximación*

multidisciplinar y su didáctica, 2009, pp. 143-163. Sevilla: Wanceulen. ISBN: 978-84-9823-872-3.

- LEHMAN, A. Iniciación al tenis de mesa. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 1987, vol. I, nº 4-5, pp. 12-19. ISSN: 1133-0619.
- MUHR, K. Table tennis in Secondary Schools. *British Journal of Physical Education*, 1997. Winter, 14-16. ISSN: 0007-120X.
- PORTCH, C. J. First year table tennis programme. *British Journal of Physical Education*, 1977, Vol. Nº 8 (2), pp. 42-43. ISSN: 0007-120X.
- PRADAS, F. Fundamentos técnicos de los deportes de pala y pala. En G. Torres, *La práctica de los deportes de pala y pala durante toda la vida: educación, competición y ocio*, 2004, pp. 13-20. Granada: Instituto de Estudios Ceutíes. ISBN: 84-932363-6-5.
- PRADAS, F. De la iniciación al perfeccionamiento en el juego de dobles. Un caso práctico en tenis de mesa. En D. Cabello (Ed.), *Fundamentos y enseñanza de los deportes de pala y pala*, 2002, pp. 95-110. ISBN: 84-699-8927-8. Granada: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Granada.