



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

EDUCACIÓN PARA UN BUEN ENTRENADOR DE TENIS DE MESA

Desde lo amateur hasta lo profesional



El tenis de mesa es uno de los deportes de raqueta más practicados en el mundo. El cual está clasificado como un deporte individual de oposición, aunque se juegue en equipos y dobles. Este tiene un reglamento establecido por la ITTF (Federación Internacional de Tenis de Mesa) instancia que da las directrices para todo tipo de

competencias para esta disciplina. Pero, además de todo lo escrito en un reglamento, existen códigos éticos conocidos por atletas y entrenadores que hacen vida en esta disciplina deportiva.

Dicho esto, hoy haremos mención de esos códigos para reflexión de entrenadores y atletas practicantes:

MENTE SANA, CUERPO SANO.

A veces no sabemos si eso funciona en algunas disciplinas deportivas donde los atletas luego de su retiro quedan muy maltratados física y mentalmente después de haber realizado una carrera deportiva exitosa. Se ha escrito mucho sobre esto e incluso existen películas de algunos deportes como en el fútbol americano “La verdad oculta” y en muchos casos como en el boxeo, por ejemplo, el ilustrado en la película “La vida de Muhammad Ali” (Cassius Clay).

También, existen otros tipos de códigos más específicos, tales como:

GANAR NO LO ES TODO, PERO ES LO ÚNICO QUE CUENTA.

En ocasiones no entendemos que en la formación de un atleta el perder da la oportunidad de ir corrigiendo errores y a la vez ir adquiriendo experiencias para una carrera deportiva de muy alto nivel, pero, este debe ser canalizado por un entrenador que conozca el área educativa, pedagógica - formativa para establecer correctamente los pasos que se deben llevar para conseguir el éxito.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

EL DEPORTE NO ES UNA GUERRA, ES UNA ACTIVIDAD LUDICA - FORMATIVA.

Analizando este código podemos ver que en el fútbol no se aprecia esta premisa de la misma forma de cómo está escrita, puesto que, se le da un enfoque de una verdadera guerra campal, mostrando en sus distintos escenarios altos niveles de agresividad desde los atletas, aficionados y las llamadas barras bravas.

En este sentido, es oportuno señalar que, existen códigos que pueden ser utilizados por los entrenadores de manera educativa para conducir al atleta a una carrera profesional sana y exitosa, como, por ejemplo:

1.- **EL PRIMER PASO DEL ÉXITO ES UN BUEN JUICIO.** “El buen juicio es el resultado de la experiencia, y la experiencia muchas veces es el resultado de un mal juicio”.

2.- **TODO PROGRESO PASA POR TENTATIVAS Y ERRORES.** Adquisición de experiencias.

3.- **NADA ES GRATIS.** La fatiga y el esfuerzo, son el precio a pagar para llegar a tener éxito.

4.- **EL DEPORTE ES UNA VERDADERA ESCUELA DE LA VIDA.** Donde experimentas un sinnúmero de altos y bajos.

Así como estos códigos, existen muchos más, que permiten llevar a los atletas a la mayor motivación posible que los conduzca de manera sana y exitosa a la profesionalización en el tenis de mesa.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

PROFESIONALIZACIÓN EN EL TENIS DE MESA

Para iniciar este tema debemos hacernos algunas interrogantes:

- 1.- ¿Que sabemos del profesionalismo en el tenis de mesa?
- 2.- ¿Cuántos jugadores en Latinoamérica son considerados profesionales en este deporte?
- 3.- ¿Cómo debe ser un entrenador profesional de tenis de mesa y cuáles son sus funciones?



Para contestar estas interrogantes, debemos iniciar señalando algunos puntos básicos:

A.- El tenis de mesa se aprende hablando con los que saben de tenis de mesa, ya que, la mayoría de sus conocimientos vienen de las experiencias vividas.



B.- Para llegar a ser un entrenador profesional en el tenis de mesa, se recomienda comenzar a impartir entrenamientos en un club pequeño, en un local no muy grande, donde exista mucha familiaridad y cercanía con los atletas.

C.- Trabajar en una selección de club, asociación o selección nacional para ir adquiriendo los conocimientos y la experiencia de trabajos grupales y logísticos de eventos regionales, nacionales e internacionales.

D.- Acompañar a un grupo de jugadores en sus entrenamientos colectivos, dándole más importancia a la institución que al jugador en particular.

Como se ve, el aprendizaje del entrenador va ir mejorando, dependiendo de la experiencia que vaya adquiriendo, durante sus desempeños en organizaciones colectivas, pero, ¿Cuántos entrenadores pueden tener la oportunidad de trabajar en una asociación o federación nacional?, es por ello, que aparece la figura del entrenador profesional, donde su filosofía de trabajo es diferente al del entrenador de club o federación.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

Ahora bien, como debe ser el trabajo de un entrenador profesional:

1º.- Acompañar el desarrollo de cada jugador en forma individual, por lo que no puede atender más de 6 atletas, es decir, de 3 pares de entrenamiento.

2º.- Debe tener un grupo de jugadores de alto nivel para un trabajo de perfeccionamiento en el entrenamiento.

3º.- Tiene que contar con un equipo de trabajo multidisciplinario, como fisioterapeutas, preparador físico, analistas de videos, etc.

4º.- Los jugadores tienen diferentes características particulares, que hay que explotarlas al máximo posible, en cada uno de sus sistemas y mentalidad.

5º.- El entrenador debe tener diferentes filosofías de trabajo, una es la de limpiar golpes y construir una buena técnica y otra se trata de ganar solo con las herramientas individuales de cada jugador.

6º.- Acompañar a los jugadores en momentos buenos y más aún en los malos, donde el atleta necesita más apoyo y empuje cuando este se enfrenta a una derrota.

7º.- La comunicación entrenador – atleta a un nivel profesional debe ser el día – día.

8º.- Cuando un atleta perturba al grupo en forma negativa, se deben aplicar ciertas herramientas comunicacionales y pedagógicas para abordarlo y hablar con él, de no obtener resultados positivos en dicha intervención se deberá excluir del grupo de entrenamiento para el bien de los demás.

9º.- Lo más importante de un entrenador y un jugador profesional, es la planificación del entrenamiento diario, pero mucho más importante aún es como planificar un buen programa de competencias con todos sus detalles, como por ejemplo, en que torneo debo participar, cuantos puntos debo ganar en el ranking, cuando compito y cuando viajo, tiempo invisible y de descanso, tener un control diario de alimentación, preparación técnica, física, planteando objetivos y resultados a cumplir ajustados a la realidad atlética y competitiva de cada jugador.





Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

Dicho esto, es oportuno destacar que, todo lo antes citado, se aplicable más al entrenamiento de los atletas masculinos, ya que, en el caso del femenino, el entrenador tiene una forma diferente de trabajar, puesto que, la mujer necesita más técnica y control, mientras que el hombre, se concentra más en la potencia y efectividad de sus golpes.

TENIS DE MESA FEMENINO:



1º.- Para las mujeres es importante la buena vibra en el entrenamiento, y trabaja mejor durante el entrenamiento grupal que en el individual.

2º.- La mujer debe estar en primer lugar muy bien mentalmente para trabajar a un 100% los aspectos técnicos – físicos, los cuales le darán una mayor seguridad para la competencia.

3º.- Las atletas femeninas cuentan con un mayor grado de atención y comprensión a las directrices del entrenador, teniendo la cualidad de resolución más rápida a las indicaciones, sin embargo, su tiempo de ejecución debe ser más limitado o controlado, puesto que, su enfoque o concentración es más corto.

4º.- Se le debe hacer ver el grado de responsabilidad que tiene en cada competencia y apartar a un lado cualquier tipo de distracción que perturbe su concentración (Novios, parejas, familiares, etc.).

5º.- Tanto hombres como mujeres no deben involucrar a sus padres en el proceso de su desarrollo profesional en el tenis de mesa, pero, a veces en algunos casos es un mal necesario.





Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

Para todo lo que hemos venido hablando, cada entrenador debe tener puntos fuertes donde apalancar su filosofía de trabajo, como, por ejemplo:

- Pasión.
- Análisis rápido.
- Conocimiento sobre el juego.
- Creatividad.
- Aguante de presión.
- Aprender de los errores.
- Conocer la cultura de cada país o región en que trabaja.
- Adaptabilidad.
- Tratar de entender la personalidad de cada atleta del grupo.
- Saber enseñar al atleta en forma auditiva, visual y kinestésica.
(Explicación – Demostración – Acción).
- Su sistema debe ser dirigido desde arriba.
- Tener objetivos con metas a corto y mediano plazo.
- Pensar en un buen sistema de entrenamiento.
- Practicar los golpes y puntos fuertes de cada jugador.
- Saber porque juega cada jugador: Por dinero, fama, medallas o aspectos afectivos y personales.
- Construir un buen equipo con las mismas metas.

También, es de suma importancia la presencia activa del entrenador dentro y fuera de la cancha, por lo que debe conocer a cada uno de sus jugadores y su mentalidad para poderlos ayudarlo en los momentos difíciles, para tomar decisiones adecuadas y hacer a el atleta parte del proceso. Ejemplo:

- Hacer muchas preguntas para conocer a los atletas, pero, siempre consiguiendo respuestas.
- Tomar decisiones que a veces no sean muy cómodas, pero sí muy efectivas.
- Saber siempre las consecuencias de cada decisión manteniendo la calma.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

- Actitud en el entrenamiento estando claro en la forma de trabajo.
- Hacer el trabajo pre-competencia con videos, preparando los partidos estudiando al contrario conjuntamente con el jugador.
- Planear un trabajo post-partido.

Como la mayoría de los atletas profesionales compiten para una selección nacional, el entrenador debe tener en claro algunos conceptos:

- 1.- Debe tener buena relación con la federación de cada uno de sus jugadores y ver los programas de competencias de cada uno de ellos.
- 2.- Hacer una coordinación flexible entre la selección, ligas y las diferentes obligaciones de cada atleta como su preparación física, técnica y mental.
- 3.- Saber los cambios de ranking, con que pelotas y mesas se juega en cada torneo y lugar de competencia para la planificación de los entrenamientos previos.
- 4.- Siempre hay que hacer reuniones con los atletas sin importar donde se encuentren.
- 5.- Ser serio y fuerte, pero no duro en cada decisión.

Es fundamental construir un alto nivel competitivo, donde todos los atletas comprendan cada paso de su entrenamiento para la formación de un buen jugador profesional, y saber cuándo entrenar y cuando competir. La mejor manera para saber esto es:

- 1.- Controlar que los egos no estén por encima del interés de los equipos.
- 2.- Aceptar las diferencias.
- 3.- Mentalidad.
- 4.- Son individuales, pero no egoístas.
- 5.- Reglas comunes, sin preferencias.
- 6.- Competencias positivas.
- 7.- Enseñar a dar y a recibir.
- 8.- Todos tienen la misma importancia en un grupo.
- 9.- Es importante saber que ya en este alto nivel todos son pequeños detalles para diferenciar entre un buen jugador y un excelente jugador.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

Finalmente, dejo para su propio análisis e interpretación la respuesta a las interrogantes planteadas al inicio de este artículo: ¿Que sabemos del profesionalismo en el tenis de mesa?, ¿Cuántos jugadores en Latinoamérica pueden ser considerados profesionales en este deporte? y ¿Cómo debe ser un entrenador profesional y cuáles son sus funciones?



Algunos de los primeros jugadores profesionales de las ligas europeas, de derecha a izquierda:

- 1.- Tibor Klampar.
- 2.- Gabor Gergely.
- 3.- Istvan Jonyer.

Hungría (2019)

Prof. Francisco Pancho Seijas.