



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

PROCESOS FISIOLÓGICOS QUE INCIDEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

El tenis de mesa como deporte, posee diferentes variables tales como la técnica, táctica, física y psicológica que se tienen que ir desarrollando desde la infancia a la etapa adulta. Mirado desde el punto de vista fisiológico y más específicamente sistemas energéticos que predominan en la disciplina deportiva, varios autores tales como: (Melero y col., 2005; Pradas de la fuente y col., 2011) indican que el tenis de mesa como tal, es un deporte mixto ya que participa de forma activa el sistema aeróbico como anaeróbico.

El sistema anaeróbico, es el que más predomina en la acción de juego, debido a los rápidos y continuos cambios de dirección que se tienen que ir manifestando a través de los desplazamientos cortos (Pradas de la fuente, González, Molina & Castellar, 2013). Además, las manifestaciones altamente coordinadas de velocidad que emplea la gran mayoría de las ejecuciones técnicas de las cuales necesitan un nivel aceptado de potencia durante los esfuerzos musculares de carácter explosivo asociados a las diferentes acciones de juego (Melero, Pradas de la Fuente & Vargas, 2005).

Otra de las fuentes de sistema energético empleada en la disciplina y no menor, es el sistema aeróbico, esta principalmente se da en la recuperación rápida que deben tener los deportistas frente a la estructura temporal que dura la competencia y en las diferentes interrupciones de juego, ya sea en la acción de un rally y un encuentro tras otro.

Esta fuente energética mixta de trabajo se debe preparar en los diferentes periodos de entrenamiento en vía hacia la competencia principal lo cual configuran parte del rendimiento deportivo (Melero y Col., 2005).

Una de las variables que se relaciona a la performance física del deportista es sin duda el estado nutricional que va ligada directamente con la composición corporal del sujeto. Un tenimesista de elite que tiene que cumplir un gran despliegue físico y posea un elevado porcentaje de masa adiposa sin duda se vera afectada al rendimiento deportivo lo cual podría afectar el desempeño del deportista (Pradas de la Fuente et al., 2007).



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

Referencias.

Melero, C.; Pradas de la Fuente, F., y Vargas, C. (2005). Control biomédico del entrenamiento en tenis de mesa. Ejemplo de test de campo. *Apuntes: Educacion Fisica y Deportes*, 81, 67-76.

Pradas de la Fuente, F.; Rapún, M.; Martínez, P.; Castellar, C.; Bataller, V., & Carrasco, L. (2011). An analysis of jumping force manifestation profile in table tennis. *International Table Tennis Sports Science*, 12, 19-23.

Pradas de la Fuente, F.; González Jurado, J. A.; Molina Sotomayor, E., & Castellar Otín, C. (2013).

Características antropométricas, composición corporal y somatotipo de jugadores de tenis de mesa de alto nivel. *International Journal of Morphology*, 31(4), 1355-1364.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022013000400033>

Le saluda cordialmente,

RAFAEL COFRE

UNIDAD TÉCNICA NACIONAL

FEDERACIÓN CHILENA DE TENIS DE MESA