

## **DISCUSION SOBRE LA CONCIENCIA ESPECIFICA DE LOS JUGADORES DE TENIS DE MESA**

**Piren Su, Universidad de Educación Física de Beijing, Beijing 100084, China**

Publicado en International Journal of Table Tennis Science. International Academy of Tennis Table Sciences ATTSc. N° 2, Agosto '94

El problema de construir una conciencia específica del jugador de Tenis de Mesa en el Entrenamiento es considerado cada vez por mayor cantidad de gente dado que su importancia se está incrementando claramente. Pero exactamente ¿qué es la conciencia de un jugador de Tenis de Mesa, y cuáles son sus componentes?. Todavía no se ha alcanzado una respuesta satisfactoria para estas preguntas. Este artículo está dirigido al significado, importancia y componentes de lo que llamo "conciencia de Tenis de Mesa", así como también los medios para cultivarla.

### **¿QUE ES CONCIENCIA DE TENIS DE MESA?**

Por conciencia de Tenis de Mesa, quiero significar la conciencia mental de las actividades de un jugador de Tenis de Mesa durante el entrenamiento y las competencias, actividades que tienen direcciones y objetivos definidos.

El hecho más saliente de tal conciencia es su función activa. Tomemos la conciencia de discernimiento por ejemplo. Con esta conciencia, un jugador en acción presta atención activamente a distinguir y discernir la ubicación, efecto, trayectoria, velocidad y fuerza de una pelota que llega.

La palabra "conciencia" ha llegado a ser ampliamente utilizada en estos días. Durante los 11° Juegos Asiáticos llevados a cabo en Beijing en 1990, pudimos ver grandes banderas sosteniendo slogans urgiendo a la gente a ser más "asiáticos conscientes" (si pensamos en los Juegos Asiáticos, esto era bueno en todos los aspectos) por todos lados en las calles. Cuando Beijing fue propuesta como anfitrión de los Juegos Olímpicos del 2000, la gente hablaba a menudo acerca de tener "conciencia Olímpica". Ser consciente acerca de los Juegos Asiáticos ú Olímpicos significa pensar en esos eventos todo el tiempo y dirigir todos sus esfuerzos hacia su éxito. El significado aquí es idéntico al de la conciencia específica del jugador de Tenis de Mesa.

La conciencia puede también ser interpretada como una línea de pensamiento. Puede decirse a Ud. que es consciente si activamente piensa solo en un problema relacionado con Tenis de Mesa. Como debe pensar ese problema y las formas de resolverlo, estas son cuestiones técnicas que están fuera del ámbito de la conciencia. Tomemos nuevamente la conciencia de discernimiento, por ejemplo. Un jugador con conciencia de discernimiento necesita solamente prestar atención a distinguir las características de las diferentes pelotas venideras. Como esto debe ser hecho, esta es una cuestión técnica que está más allá del dominio de la conciencia. Un jugador quien precipitadamente devuelve toda pelota sin tomar en cuenta sus características, esto es produciendo errores frecuentes, está privado de conciencia de discernimiento. Si un jugador entiende la necesidad de ejercitar el discernimiento y vigila toda pelota venidera muy de cerca en la práctica, se lo considera un jugador con conciencia de discernimiento aún cuando pueda perder un juego contra un rival más fuerte, porque lo que allí sucedió es una cuestión de técnica.

Nosotros podemos estudiar la cuestión de la conciencia de Tenis de Mesa en dos aspectos: sus contenidos y su estado de ser.

### **COMPONENTES DE LA CONCIENCIA DE TENIS DE MESA**

#### **Pensamiento científico**

Hablando generalmente cualquiera puede jugar Tenis de Mesa, pero no cualquiera puede jugarlo bien. El juego del Tenis de Mesa tiene sus propias leyes objetivas; para poder jugar bien, usted debe adaptar su conducta física y mental a estas leyes. Para alcanzar este objetivo, usted debe realizar esfuerzos incesantes para agregar su propia experiencia y la

de otra gente en entrenamientos y competencias, estudio científico y conocimiento cultural, ensayarlos en las leyes del tenis de mesa, y utilizarlos para guiar su práctica.

**Trabajar duro e ingeniosamente**

No hay perfección sin un duro trabajo, y aún no todos quiénes trabajan duramente pueden ser exitosos a menos que sus acciones cumplan con leyes objetivas. Estudiar las leyes objetivas y utilizarlas como guía en la acción es en sí mismo un trabajo ingenioso.

Solamente cuando usted trabaja duro e ingeniosamente puede llegar a ser un buen jugador. Trabajar duro sin utilizar su cerebro no lo llevará a ningún lugar. No obstante, el trabajo duro, constituye la más básica ley del entrenamiento.

**Firmeza de propósitos**

El propósito es una fuerza tremendamente conductora que genera una fuerte voluntad y fortaleza de ánimo y conduce a acciones prácticas. A menos que un jugador tenga firmeza de propósitos, es imposible para él ó ella desplegar fuerte voluntad ó fortaleza de ánimo.

Los niños usualmente aprenden a jugar tenis de mesa solamente por diversión. A medida que él ó ella progresan el entrenador debe tratar de inculcar la firmeza de propósitos en su alumno.

**Mirar la pelota**

Esta es la base de un sano discernimiento al jugar tenis de mesa. Después de realizar un tiro, un jugador debe vigilar muy de cerca el movimiento del golpe de su rival (muy particularmente, en el instante del impacto con la pelota) y luego seguir el vuelo de la pelota que llega. Mucha gente falla en realizar un rápido ó correcto juicio simplemente porque ellos no se han esforzado lo suficiente para vigilar la pelota.

**Recuperación rápida**

Después de realizar un tiro, usted debe rápidamente ajustar el centro de masa de su cuerpo y moverse a la posición listo para prepararse para el próximo tiro. Algunas personas quiénes pierden la conciencia de recuperarse permiten que el peso de su cuerpo, brazos y raqueta se prolonguen demasiado en el movimiento, de forma tal que ellos se encuentran fuertemente presionados por el tiempo cuando la pelota vuelve nuevamente a ellos.

**Agil juego de piernas**

Dado que en tenis de mesa la pelota puede llegar en mil y una formas, con diferentes ubicaciones y variado ritmo, es necesario que usted se mueva ágilmente para posicionarse donde pueda dar todo el juego a su lado más fuerte (p.e. ataque de derecha desde el campo del revés) y golpee nuevamente la pelota con mayor efectividad. Debe tenerse en claro que tenis de mesa no envuelve solamente la utilización de manos con suma destreza; junto con los progresos técnicos, la importancia del juego de piernas debe, en sí misma sentirse, más y más fuertemente.

**Mirar el punto de impacto más conveniente:** El punto de impacto significa la posición del impacto entre la paleta y la pelota relativa a la posición del cuerpo. Depende del estilo de juego. A pesar que hay algunas leyes que gobiernan su selección, es más importante considerar las condiciones individuales. Un jugador debe, por esta razón, mirar constantemente el punto de impacto que es más conveniente para el momento.

**Combinación de golpes y curvas**

Los dos modos más básicos de aplicar fuerza en tenis de mesa son golpear la pelota justamente plana, y golpearla tangencialmente ó rozarla. Excepto por las pelotas altas cerca de la red, las cuales pueden ser golpeadas simplemente con un golpe veloz, todas las otras pelotas deben ser golpeadas con un golpe que combine un golpe rápido y el roce, con énfasis en uno ú otro dependiendo de las circunstancias.

El énfasis debe ponerse sobre el golpe rápido en un golpe de ataque rápido para incrementar su velocidad y fuerza. No obstante, el elemento roce se necesita también para impartir el topspin que es necesario para hacer bajar la pelota después que pase sobre la red. Esto puede hacerse ajustando el ángulo, fuerza y topspin del golpe en el momento del impacto. El elemento más importante de ellos es el topspin, el cual es producido por el roce de la pelota.

El énfasis debe ponerse en la acción de roce cuando usted desea producir una pelota con mucha rotación tal como en una curva. No obstante, usted difícilmente producirá una rotación muy fuerte si usted roza la pelota tangencialmente. El pensamiento correcto es "golpee primero, roce luego". En otras palabras, usted debe pensar acerca de golpear mientras la pelota está penetrando la superficie de la paleta, luego pensar en rozarla con fuerza.

Conseguir la sensación del movimiento del golpe

Toda vez que usted ha golpeado la pelota sus músculos deben claramente tener la sensación de todo el movimiento del golpe que usted acaba de completar, especialmente el modo en que usted aplica la fuerza en el instante de impacto. Si usted ha errado la pelota, usted debe inmediatamente recordar el movimiento de su golpe y tratar de encontrar que hubo de malo en él. A medida que usted progresa en su ejecución técnica, sus pensamientos deben ser más y más específicos.

Si, por ejemplo, usted ha golpeado la pelota fuera de los límites, debe tratar de encontrar cuán lejos se fue y que hubo en su movimiento que causó el error. Solamente cuando usted haga esto conscientemente usted podrá hacer continuos progresos en su ejecución técnica. Capturar la esencia de un golpe: Mientras que es necesario mirar la apariencia externa de un golpe, es aún más importante investigar su esencia. Un buen golpe se caracteriza por una paleta rápida, un alto porcentaje de éxito, y la habilidad para lidiar con diferentes golpes entrantes.

Precaución acerca del tiempo y el espacio en la ejecución de un golpe

Los movimientos de golpe pueden ser analizados con respecto al tiempo y al espacio. El golpe se ejecuta en tiempo diferente de acuerdo al tipo de pelota con la que debe tratar. Así usted golpe justamente temprano cuando la pelota entrante es una curva (loop), especialmente si usted desea una "llevada rápida", es decir, un golpe hacia adelante producido con una fuerza principalmente del antebrazo, utilizando el momento (fuerza) de la pelota entrante durante su ascenso. Pero usted tiene que golpear la pelota durante su descenso cuando ésta tiene efecto hacia atrás. Al ajustar el tiempo de un golpe, se debe prestar particular atención a adaptar la velocidad de su balanceo (swing) al de la pelota entrante. De esta forma, usted puede producir un tiro potente, veloz haciendo uso de ambos su propia fuerza y el momento (fuerza) de la pelota entrante. El factor espacio está relacionado con cosas tales como el recorrido de la paleta, su ángulo, el método de aplicación de fuerza y más aún.

Aptitud para realizar ajustes

No importa cuál tipo de juego usted practique, debe conscientemente ajustar sus movimientos de acuerdo a la conducta de cada tiro entrante.

1.- Ajuste de fuerza: Usted tiene que golpear fuerte si la pelota entrante es lenta y alta. Si tiene efecto hacia atrás, usted puede devolverla con fuerza ligeramente reducida por la utilización de su propio momento (fuerza). Usted puede reducir su fuerza aún más si la pelota está dirigida hacia usted con fuerza moderada. Si es un tiro potente, entonces usted puede devolverla con un bloqueo sin aplicar fuerza alguna.

2.- Ajuste del ángulo de paleta: Esto se hace de acuerdo al efecto de la pelota entrante y la altura de su trayectoria. La paleta está inclinada ligeramente hacia atrás cuando la pelota entrante es lenta ó lleva un fuerte efecto hacia atrás, se mantiene en una posición vertical si la pelota entrante no lleva efecto ó si su rebote es justo la altura de la red, se inclina ligeramente hacia adelante si la pelota entrante trae topsin (efecto hacia adelante) ó es alta.

3.- Ajuste del balance (swing): La velocidad, amplitud y altura del balanceo debe variarse de acuerdo al grado de velocidad, altura y efecto de cada pelota entrante; nunca se permita mantener un hábito fijo. Si la pelota entrante es una curva (loop)

con fuerte topspin, usted debe mantener su paleta un poco alta y rápidamente moverla hacia adelante (sin un balanceo previo hacia atrás) para encontrar la pelota. Si la pelota es lenta y lleva efecto hacia atrás, usted debe mantener su paleta un poco más baja. Si ella llega muy rápido, usted debe reducir la amplitud de su balanceo de forma de acelerar su movimiento de golpe. Si ella es lenta y alta, usted incrementará la amplitud de su balanceo para agregarle fuerza a su remate.

4.- Ajuste del movimiento de dedos: No importa cual parte del cuerpo usted utiliza para aplicar fuerza a un golpe, eventualmente son los dedos los que actúan sobre la paleta. Estando más cerca de la pelota que cualquier otra parte del cuerpo, los dedos son más sensitivos durante el golpe. Al servir, en particular, todos los engaños que usted utiliza al momento del impacto dependen de las acciones de su muñeca y dedos. De aquí la necesidad de ajustar los movimientos de dedos de acuerdo a las circunstancias.

5.- Ajuste de la dirección del golpe: Por ejemplo, un golpe debe ser dirigido un poco hacia arriba cuando se está atacando una pelota baja con efecto hacia atrás; debe ser dirigido principalmente hacia adelante cuando se ataca una pelota sin efecto, y hacia adelante y un poco hacia abajo cuando se ataca una pelota de curva alta con fuerte topspin.

#### Diferenciación de diferentes tipos de tiros

En el entrenamiento técnico, un jugador debe realizar un esfuerzo constante para diferenciar los diferentes tipos de tiros que vienen del otro lado, para encontrar los modos de contrarrestar cada tipo de tiro, y para clarificar cuestiones que necesitan atención cuando él maneja estos tiros. Algunos jugadores son buenos solamente con tiros que son familiares hasta entonces. Una vez que se encuentran con un tiro extraño, ellos fallarán en realizar una buena devolución.

En tales momentos, les hará bien pararse y pensar: ¿Qué tiene de especial este tipo de tiro? ¿Es especialmente largo ó corto, rápido ó lento, ó con efecto muy pesado?. Entonces ellos pueden diferenciar diferentes tipos de tiros y buscar los medios para lidiar con estos tiros. Con el transcurso del tiempo podrán desarrollar habilidades más y más refinadas y continuamente mejorarán sus ejecuciones.

#### Precaución de las relaciones dialécticas entre variación y estabilidad en el juego

Mientras que usted debe ser capaz de diferenciar de los tiros entrantes con creciente sutileza y cambiar los modos de manejarse con ellos de acuerdo a esto, usted debe mantener un método bien testeado de juego al tratar con tiros del mismo tipo.

#### Precaución táctica

Se debe prestar atención al cómo usted utiliza sus habilidades. En un sentido, usted debe prestar atención a los métodos de empleo de las tácticas en la competencia porque solamente cuando las tácticas se aplican apropiadamente pueden darle total juego a sus técnicas. En otro sentido, usted debe demostrar atención táctica cuando está aprendiendo las habilidades. Al practicar intercambios en golpes diagonales de derecha, por ejemplo, enlace la práctica con tácticas, tal como sorprender al oponente con tiros sorpresivos a los ángulos, ó con tiros ocasionales al cuerpo. De este modo usted obtendrá mejores resultados que aquellos que obtendrá de la práctica irreflexiva.

#### Precaución estratégica

Al entrenar, y especialmente en competencia, uno debe tener una visión de gran alcance de la situación general, tal como el calendario de torneos para todo el año, el orden de su importancia, los objetivos y las tareas a cumplir en cada torneo y otros. Algunas veces, para poder concentrarse en un torneo de decisiva importancia, uno puede dejar de lado algún torneo de menor importancia. Cuando un equipo toma parte en un gran torneo, tiene que ser cuidadoso con algunos problemas estratégicos de máxima importancia, tales como seleccionar los jugadores para la competencia y determinar a cuál evento (es decir, equipos,

individuales ó dobles) tendrá máxima prioridad. Estos problemas deben tomarse con total seriedad; a menos que ellos sean correctamente resueltos, difícilmente se alcanzarán los resultados deseados en el torneo.

**Prestar atención a la ubicación de los tiros**

Esto es particularmente importante en competencias. Generalmente hablando, los tiros angulados, al cuerpo, dejadas y tiros profundos se consideran bien ubicados. No obstante, diferentes jugadores pueden encontrar diferentes ubicaciones como difíciles de controlar. Un jugador que favorece el ataque de derecha y el empujar de revés, por ejemplo, usualmente tiene problemas en tomar pelotas profundas con efecto hacia atrás dirigidas a su revés, especialmente cuando tales pelotas le llegan repentinamente después de un encadenamiento de tiros ha sido dirigido a su derecha. Durante un partido, un jugador debe tratar de encontrar a cuál tipo de ubicación su rival le teme más y debe cuidadosamente estudiar el modo habitual en el que él coloca sus tiros.

**Memorizar un juego**

Durante un partido, usted debe conscientemente memorizar las tácticas que usted y su rival están empleando, incluyendo detalles tales como qué tipo de servicios fueron producidos por su rival, cómo usted los devolvió, qué hizo su rival a continuación, y así sucesivamente. Haciendo esto, usted elevará en gran forma su conciencia táctica con el transcurso del tiempo.

**Desarrollo de destrezas en rotaciones**

Uno debe comprender totalmente la importancia del efecto como un factor contributivo en los puntos ganadores. Durante el entrenamiento, uno debe hacer conscientes esfuerzos en progresar y variar los efectos de sus servicios, cortes, tops altos, tops bajos. En competencia, uno debe tratar de sobrepasar a su rival por medio de la destreza de impartir rotaciones variadas.

**Desarrollo del estímulo de ataque**

Esta es la idea guía para un juego positivo. Durante un partido debe tratar de dar su mejor esfuerzo por atacar primero. Fallando en esto, puede hacer un golpe de transición antes de iniciar un ataque. Esta urgencia por atacar es muy importante. Algunos jugadores que son bastante buenos con ataque de derecha desde la posición de revés a menudo pierden oportunidades simplemente porque carecen de una fuerte urgencia por atacar. Los ancianos dicen, "cuando dos hombres de igual fortaleza luchan, es el más bravo quien ganará". El hombre más bravo es aquel quien gana la iniciativa atacando primero.

Después de iniciar un ataque, uno debe mantener la presión hasta que el punto esté confirmado. De otro modo, existe el peligro de permitirle al rival rehacerse y arrebatarse la iniciativa.

**Adaptación a circunstancias cambiantes**

Durante un partido, uno debe cuidadosamente leer los movimientos tácticos de su rival y rápidamente cambiar sus propias tácticas. A lo largo de todo el partido cada jugador se mantiene variando sus tácticas en la esperanza de conquistar la victoria. El jugador con la observación más sutil y quien puede cambiar las tácticas más rápidamente de acuerdo a la situación mantendrá una mejor chance para ganar.

**Variación del ritmo de juego**

Esto es tan esencial como la variación de la ubicación y de la rotación. Después que ha producido una serie de rápidos ataques, por ejemplo, puede tomar a su rival descuidado por la repentina caída rápida de un topspin alto con pesado efecto. El ritmo de juego puede también variarse en sus servicios, preferentemente hechos con movimientos de golpe similares.

**Atención en contención, defensa y contrataque**

Cuando no es posible atacar, ó cuando su rival muestra una particularmente fuerte urgencia por atacar, debe tratar de contenerlo mientras se prepara para defenderse. Mientras se está defendiendo, busque una oportunidad para cambiar por ataque.

**Asegurar sus ventajas parciales**

Un jugador puede hacer lo que quiera si es mejor que su rival en todos los aspectos. No obstante, estos casos son extremadamente raros en un torneo, donde la mayoría de los jugadores son excelentes en algunos aspectos del juego. De aquí la necesidad para ellos de asegurar sus ventajas parciales, es decir, utilizar sus propios puntos fuertes para golpear a los puntos vulnerables de sus rivales. Por supuesto, esto no siempre es posible. Suponga que usted es especialmente fuerte en variar el efecto de sus servicios y su oponente es especialmente débil en recibir servicios con alta rotación. En este caso, dado que hay poca conexión entre su fuerte y la debilidad de su rival, puede ser más redituable para usted tratar de utilizar servicios con mucha rotación aún si usted tiene una "pobre mano" con ellos. En este sentido usted puede ser capaz de ganar ventajas parciales sobre su rival.

Atención con la velocidad

Nosotros debemos comprender totalmente que la velocidad es el alma del juego chino de ataque rápido. La velocidad es el medio principal por el cual los jugadores chinos sobrepasan a sus rivales de otros países. Para hacer un golpe de anticipo, uno debe dar total juego a la fuerza explosiva de su muñeca y sus dedos.

Combinación de ferocidad y regularidad

Hay una gran variedad de estilos de juego, cada uno con sus propias características. Sin embargo, todos los estilos que han dado resultado en competencias deben ser a la vez feroces y regulares. La ferocidad y regularidad están interrelacionadas; las dos deben ser combinadas apropiadamente en entrenamientos y competencias.

Desarrollo de uno o dos puntos fuertes

Un jugador debe desarrollar uno ó dos puntos fuertes en su juego si él va a ser una real amenaza para sus oponentes y escalar alturas técnicas. Estos puntos fuertes deben establecerse a la luz de diferentes factores, tales como el tipo de juego practicado por el jugador, sus atributos mentales y físicos, y las propiedades de su paleta.

Aptitud para realizar cambios

La capacidad para realizar cambios es uno de los factores que contribuyen más a ganar puntos. Durante un partido uno debe conscientemente cambiar la velocidad, efecto, fuerza, ubicación y trayectoria de sus propios tiros. Es también necesario cambiar sus propias tácticas de acuerdo a las circunstancias.

Desdeñe a su oponente estratégicamente y tómelo en serio tácticamente: Cuando compita en un torneo, usted debe por sobre todas las cosas tener confianza en su capacidad para derrotar a su oponente, luego debe hacer un serio esfuerzo para estudiar sus técnicas, tácticas y sus rasgos mentales y físicos para poder trabajar su propia táctica, incluyendo detalles como qué tipo de servicio realizar, cómo forzar su ataque, puntos que requieren especial atención al recibir servicios, qué hacer en una jugada extremadamente larga, etc. Cuando dos jugadores de igual fortaleza se encuentran, usualmente ellos se "temen" uno al otro. Cuando usted se siente nervioso durante un partido, debe pensar más acerca de sus ventajas y las tácticas que va a aplicar, y debe asegurarse que su rival le teme más a usted que lo que usted le teme a él. Por este medio, usted puede incrementar su coraje y ganar un margen psicológico sobre su rival.

## **EL PAPEL DE LAS CARACTERISTICAS PERSONALES DEL JUGADOR DE TENIS DE MESA EN PROPORCIONAR EFICIENCIA Y ESTABILIDAD DURANTE LAS COMPETENCIAS**

En 1988 el Tenis de Mesa fue incluido en el programa de los Juegos Olímpicos por primera vez. El éxito de esta innovación contribuyó al crecimiento de la popularidad y status social del Tenis de Mesa.

Al mismo tiempo, hay que reconocer que los fundamentos teóricos y metodológicos del entrenamiento en Tenis de Mesa todavía no se han desarrollado lo suficientemente. Así, por ejemplo, el análisis de los aspectos psicológicos y pedagógicos de las acciones de los jugadores de Tenis de Mesa a menudo está confinado a un consejo general sobre cómo

prepararlos para una competencia, y se asigna un papel importante a los factores psicológicos para alcanzar un buen resultado.

No obstante, el creciente acercamiento individualizado hacia la estrategia, tácticas y técnicas del Tenis de Mesa, el cual al momento pertenece a las tendencias líderes en el deporte, requiere un alto grado de diferenciación entre los deportistas cuando se planea y supervisa su entrenamiento. La diferenciación suele basarse en un cuidadoso estudio de sus características personales las cuales pueden usarse como reguladores psicológicos influenciando directamente en el nivel de eficiencia y estabilidad durante el juego.

Los requerimientos establecidos más arriba han impulsado una investigación dirigida hacia ello, a través de su método científico, ayudando a preparar jugadores de Tenis de Mesa altamente calificados. Los nuevos métodos deben prestar más atención a las características personales y a la naturaleza específica de las acciones del jugador.

La base teórica y metodológica de esta investigación es el concepto "personalidad-actividad" desarrollado por los psicólogos soviéticos (notablemente, por L. Rubinstein y A. N. Leontiev).

Cuando se aplica a los deportes, este concepto presenta a la personalidad y al rendimiento de un deportista como una unidad, donde las características psicológicas comunicativas, emocionales, volitivas, cognitivas y otras se ponen en conexión con las principales características objetivas de la competencia como un proceso, siendo las más importantes de ellas la eficiencia y estabilidad.

Este trabajo toma como base el concepto "personalidad-actividad". Consiste en las siguientes partes:

1. Una descripción psicológica de la "actividad" en Tenis de Mesa;
2. Requerimientos objetivos puestos en juego que debe hacer frente la "persona actuante" (el deportista) y su personalidad;
3. Los resultados son el producto de una investigación de las características de personalidad de deportistas de alto nivel; el análisis de estos datos desde el punto de vista de los requerimientos establecidos en el ítem 2.

En la parte final de este trabajo se discuten brevemente algunas aplicaciones prácticas de la información obtenida.

#### 1. Una Descripción Psicológica de la Actividad en Tenis de Mesa

Para ser capaz de controlar el proceso de entrenamiento de un jugador, es necesario comprender el carácter específico del Tenis de Mesa como una forma de actividad. Esto hará posible definir una estructura deseada de las motivaciones del jugador, junto con sus caracteres distintivos y los factores operacionales, dando que todos estos elementos son indispensables para un control efectivo.

La motivación en Tenis de Mesa está fuertemente determinada por el hecho que es un deporte popular y ampliamente extendido. Está también influenciada por el período de tiempo que ha pasado en el deporte así como por la combinación de la motivación provocada por los éxitos, con otros motivos.

El Tenis de Mesa es un deporte Olímpico, uno de los más ampliamente extendidos en el mundo. Esto significa que ocupa un importante lugar en la sociedad y que, en su momento, sugiere que los jugadores de Tenis de Mesa pueden tener "motivaciones comerciales/de negocios".

Rasgos típicos de "actividad" en Tenis de Mesa incluyen una continua tasa de ganancia de resultados de distintos niveles de una vez y un carácter dinámico del propósito -de fijación del mismo- de ganar. Esto significa que la motivación por éxitos (N. del T.: posibilidad de éxitos) es constante y activamente presente (N. del T.: se expresa en frases como "quiero la revancha" o "ahora quiero otro éxito"). El Tenis de Mesa tiene una dimensión cognoscitiva creativa dado que es un deporte con un rango amplio de objetivos técnicos-tácticos-psicológicos-pedagógicos. Esto significa que el deportista está siempre intentando adquirir nueva información especializada y en entrenar sus habilidades físicas.

Las peculiaridades técnico-tácticas de un deporte se juntan con cualidades correspondientes en la personalidad de un jugador. El Tenis de Mesa es una actividad multicoordinada en un contexto altamente variable. La naturaleza indeterminada del entorno de juego está aumentada por rígidos límites de tiempo y baja predictibilidad de las acciones del rival. Así, las tareas encaradas por el jugador durante el curso de un juego son muy complejas y se mantienen cambiantes todo el tiempo, el tanteador es extremadamente móvil, las fases exitosas e inexitosas se siguen unas a otras rápidamente; a menudo hay necesidad del ataque enérgico de un juego riesgoso en un momento crucial; todo esto crea un fondo de alto contenido emocional contra el cual los jugadores deben actuar.

Uno de los rasgos específicos del Tenis de Mesa es la experiencia de la condición de pre-partida (N. del T. es más que pre-partida, es la incógnita de todo proceso -jugada- que donde interactuamos con otro con todas las preguntas que ello produce) antes de cada jugada (N. del T. intercambio), que los coloca bajo gran stress. La permanente continuidad de la competencia no les permite a los jugadores relajarse (N. del T.: totalmente), demandando una lectura instantánea de la mente del rival toda vez que el jugador trata de efectuar una devolución.

El juego está lleno de conflictos y tensión psicológica (N. del T. quizás ahora se entienda la importancia que tiene la presencia de psicólogos exclusivos). Los deseos de los jugadores son adivinar la intención del rival sin revelar sus propias intenciones en un continuo forcejeo por tomar la iniciativa. La actividad de un deportista de Tenis de Mesa está caracterizada por la complejidad de las técnicas de coordinación, a un ritmo muy rápido, la cualidad acumulativa/explosiva del esfuerzo físico, alta precisión, y un amplio punto de mira para el ataque lo cual usualmente se expande por toda el área de juego.

Las condiciones arriba nombradas y las características han influenciado el desarrollo de las siguientes tendencias en el Tenis de Mesa contemporáneo:

- ? Un tipo de disputa, predominantemente de ataques y contraataques. Diversificación de los estilos de juego; un consciente uso táctico de diferentes técnicas;
- ? Un rol creciente de tácticas y estrategia; las combinaciones han llegado a ser el elemento estructural principal del juego, el número de situaciones complejas e inesperadas se incrementa. Así como se incrementan la velocidad, seguridad y estabilidad de los planes técnicos y tácticos.
- ? Estrategias, tácticas y técnicas más individualizadas, dando expresión a los rasgos más fuertes de la personalidad del jugador, sus cualidades físicas y psicológicas.
- ? Una creciente importancia de las técnicas que pueden usarse en diferentes situaciones con un efecto de máximo ahorro de esfuerzo. Las acciones técnico-tácticas llegan a ser más complicadas y menos predecibles para el oponente;
- ? Una estabilidad aumentada durante las competencias la cual se muestra en sí misma en niveles constantemente altos de eficiencia a través de juegos largos y tensos con diferentes rivales, en entornos diferentes y con factores altos de stress activos.

Sobre la base de la descripción psico-pedagógica del Tenis de Mesa discutida más arriba, es posible agotar una lista de requerimientos, el completo cumplimiento de los cuales garantiza buenos resultados de un jugador. Estos requerimientos incluyen:

A. Una alta motivación de éxitos, conectada estrechamente con una amplio rango de motivos sociales. El carácter más fuerte y durable de la motivación.

B. Cualidades especializadas altamente desarrolladas:

- factores emocionales y de fuerza de voluntad relevantes.
- pensamiento lógico, velocidad de reacción, capacidad intuitiva de predicción adecuada.
- capacidad de comunicación es un requisito en Tenis de Mesa como deporte que combina rendimiento individual y en equipo.

C. Habilidad técnica basada en un funcionamiento perfecto del sistema psicomotriz; un tipo de sistema nervioso conveniente para el deporte, y un entrenamiento físico con consciente propósito.

Estos requerimientos han sido un punto de partida para nuestra investigación la cual apuntaba a particularizar un juego de características personales típicas de un jugador de Tenis de Mesa.

La hipótesis era que el objetivo necesita de un tipo dado de actividad que moldea la personalidad del deportista en cierto tipo, con eficiencia y estabilidad como las características centrales de su rendimiento. Eficiencia se entiende aquí como un grado de realización del potencial compuesto (físico-psicológico y técnico-táctico) en correspondencia con su carácter individual y las demandas actualizadas de su deporte.

La estabilidad en competencia, como fue definida por V. Plakhtenko y Yu. Bludov, es una sistemática cualidad integral del deportista que le permite rendir efectivamente bajo condiciones de stress en competencias importantes por considerables períodos de tiempo.

## 2. Métodos y Estructura de la Investigación

Para ver cuan justificada era nuestra hipótesis, testeamos a un grupo de deportistas de alto nivel, 15 Maestros del Deporte y Maestros del Deporte de Clase Mundial en Tenis de Mesa. (N. del T. ambos títulos son otorgados en países socialistas a jugadores de Selección y de ránking mundial).

El blanco de nuestro testeo era encontrar qué cualidades personales determinaban la eficiencia y estabilidad de los jugadores. Usamos el Cuestionario de Personalidad factor 16 standard desarrollado por R. Catell y el Método MR de O. Dashkevich. Al mismo tiempo, observamos, grabamos y analizamos su rendimiento en competencias.

Los criterios utilizados en el análisis fueron aquellos de actividad, eficiencia y confianza en las acciones técnico-tácticas. Estos criterios reflejan más cabalmente las tendencias presentes en el juego, así como también determinan el standard de rendimiento. Todos esos datos fueron clasificados en dos grupos, "eficiencia" y "estabilidad". El método de análisis correlativo fue usado para el procesamiento estadístico de los resultados de las competencias y de la información psicodiagnóstica. Organizar los hechos en dos grupos nos permitió estudiar las correlaciones entre la personalidad de los jugadores y sus rendimientos, y también para ordenar la información en un sistema claro y práctico. Como resultado, las características personales que determinan la eficiencia y la estabilidad de un jugador durante un juego han sido singularizadas.

## 3. Análisis de los Resultados de Tests

Como resultado de nuestra investigación, nos hemos dirigido a descubrir los rasgos personales de los jugadores de Tenis de Mesa que son significativos en el proceso de competencia en este particular deporte. Debe señalarse que más de la mitad de los Factores de Personalidad de R. Cateto se han probado como relevantes en la actividad deportiva en cuestión. De acuerdo a nuestra hipótesis inicial, las cualidades personales del deportista se moldean bajo la influencia del ambiente en el cual su actividad se desarrolla y representan el grado de su adecuación para su deporte elegido. Por esta razón, un amplio espectro de factores de personalidad significan, primero, que el Tenis de Mesa es un deporte complejo, de múltiples aspectos, y, segundo, que pertenece al grupo de deportes con un valor práctico porque ayuda a desarrollar una personalidad diversificada.

Factores de personalidad que determinan eficiencia y estabilidad del rendimiento en Tenis de Mesa	
Puntaje Factores de Eficiencia	Puntaje Factores de Estabilidad
C (+0,62) 6-8	B (+0,54) 7-9
G (+0,77) 7-9	C (+0,50) 6-8
E (+0,52) 5-6	G (+0,65) 7-9
L (+0,52) 8-10	E (+0,61) 5-6

N (+0,64) 6-7	H (+0,59) 3-4
O (+-0,62) 6-7	I (+0,56) 7-9
Q2(-0,70) 3-4	Q2(-0,50) 3-4
Q3(+0,53) 8-10	
F1(+0,52) 6-7	

Nota: El orden de los datos sobre los factores de personalidad significativos es como sigue:

Factor de Personalidad, cociente de correlación con un signo más ó menos, un índice del nivel óptimo de desarrollo.

El análisis de los datos obtenidos (Ver Tabla) muestra que algunas cualidades personales son importantes para ambos rendimientos, estabilidad y eficiencia, en Tenis de Mesa (factores C, G, E, Q2). La razón para esto es una real y lógica interconexión cercana de los dos grupos de características las cuales entre ellas describen la actividad competitiva del deportista en su totalidad. No puede haber duda que, para obtener éxito, un jugador debe poseer los rasgos de carácter responsable para ambas, la eficiencia y la estabilidad.

Estos son:

- Factor G: alta moral, sentido del deber. Refleja la conexión necesaria entre motivación de éxito y la "motivación de negocios", combinando la característica de fuerza de voluntad con los factores de motivación;
- Factor E: independencia, inclinación a dominar. Un factor de fuerza de voluntad, muy típico en las tendencias actuales en el Tenis de Mesa donde la iniciativa y persistencia son lo más en todos los niveles y ruedas de las competencias;
- Factor C: balance emocional. Este rasgo personal es vital para ambos cuando una línea de conducta a largo plazo se planea como cuando una decisión inmediata se está llevando a cabo;
- Factor Q2: pensamiento colectivo. El Tenis de Mesa es al mismo tiempo un deporte individual y por equipos; de allí que, miramos a este factor como importante en solucionar el problema de coyuntura igualmente en el entrenamiento y la competencia.

Las características personales que se relacionan con la estabilidad solamente o solo la eficiencia, enfatizan la naturaleza específica del deporte. Esto significa que en algunas situaciones solamente una de las dos puede jugar un rol decisivo y predominará.

Entre los factores de estabilidad, aquellas características específicas son:

- Factor B: pensamiento abstracto. La razón por la cual esta cualidad es tan importante es que la estabilidad requiere un análisis detallado de la situación, un evaluación multidimensional en el intercambio entre factores externos e internos, y una capacidad para predecir los resultados de las acciones de uno. La extensión del desarrollo de esta cualidad no es menos importante durante las sesiones de entrenamiento porque es indicativa de la capacidad del deportista para aprender y su determinación;
- Factor H: prudencia, precaución;
- Factor I: rápida respuesta. La principal condición de la estabilidad es la fuerza de mantener los desarrollos bajo control por un largo período, la cual puede ser alcanzada si el jugador tiene un claro panorama de la moral y conducta de su rival, así como también en su ambiente general.

La eficiencia en Tenis de Mesa está conectada con las siguientes características personales:

- Factor L: mentalidad competitiva, alta autoestima, orientación hacia el éxito. El principio de juego activo es central en alcanzar eficiencia: presupone una constante lucha por la iniciativa, junto con la creación deliberada de situaciones de conflicto. El jugador mantiene su orientación hacia la victoria y su confianza en el éxito;
- Factor Q3: actividad, resolución, capacidad para tomar el liderazgo. La eficiencia significa primero y antes que nada un acercamiento activo, es decir, dominar el juego a través de la propia línea táctica, teniendo un control firme sobre las intenciones del rival y atacando más que actuando a la defensiva;

- Factor F1: extroversión, adaptación social. La eficiencia está largamente determinada por la extensión en la cual el potencial del deportista se realiza realmente. Los extrovertidos son más activos, sus reacciones son más espontáneas; estas cualidades contribuyen naturalmente a un juego dinámico.

También los extrovertidos encuentran más fácil aflojar la tensión de la contienda a través de su sociabilidad;

- Factor N: sagacidad, adaptabilidad y mente precisa. La eficiencia presupone la capacidad de rápidamente obtener ganancias de la situación, anticipar las intenciones del rival y construir su propia táctica sobre la base de esta obtención de datos.

Cuando damos una descripción general de la personalidad de un jugador de alta eficiencia y estabilidad, pensamos que es conveniente señalar que sus características específicas se manifiestan en tres esferas: la comunicativa, la intelectual y la emocional/volitiva.

La naturaleza doble (individual/equipos) del Tenis de Mesa presupone una gran importancia en la capacidad comunicativa del jugador la cual refleja, en un sentido, un alto nivel de competitividad y en otro, la capacidad del deportista de hacer contactos dentro del mismo equipo.

Desde el punto de vista de las cualidades intelectuales, los jugadores de Tenis de Mesa tienen buen pensamiento lógico, prontitud de respuesta, persistencia. Como regla, ellos son a la vez analíticos e inclinados a la experimentación; siempre listos para asir nuevas tendencias en el deporte y desarrollarlas (N. del T. de allí que si bien parecen "desconfiar inicialmente", adoptan nuevas ideas, p.e. de psicólogos si sienten especialmente que forman parte del mismo equipo).

Los jugadores de Tenis de Mesa desarrollan en el curso de sus actividades un determinado conjunto de características emocionales y volitivas. Ellas incluyen un mecanismo de alarma relativamente fuerte, alta conformidad, estabilidad emocional, un control adecuado sobre sus sensaciones y acciones y un sentido del deber y de la disciplina.

Los deportistas de este tipo despliegan los siguientes rasgos de conducta: activos, juego de ataque, técnicas diversificadas y económicas, uso creativo de combinaciones, pensamiento analítico, capacidad de mantener un alto nivel de rendimiento bajo condiciones de tensión en incremento, seguridad en la predicción, y un rendimiento estable a través de todo el período de competencia.

Además de las características positivas descritas más arriba, se deben mencionar algunas manifestaciones negativas, resultantes de ciertas cualidades personales de los deportistas. Así, por ejemplo, en algunos casos los jugadores pueden acrecentar demasiado su ansiedad, lo cual afecta su eficiencia y estabilidad así como también disminuye su iniciativa. La indecisión como una de las cualidades personales del jugador, puede conducir a una pérdida injustificada de la iniciativa durante el juego, la incapacidad de jugar en forma innovadora bajo stress y realizar su plan estratégico durante el juego.

Durante las sesiones de entrenamiento pre-competencias, se debe prestar mucha atención a disminuir los efectos de rasgos personales indeseables de los jugadores sobre sus rendimientos. En particular, el método de proyectar un modelo a seguir puede ser útil.

Los resultados de esta investigación pueden ser de aplicación práctica en la selección de deportistas, así como también para optimizar su rendimiento durante las sesiones de entrenamiento y en competencias.

La elección de jugadores será más efectiva si se contestan las siguientes preguntas:

- ? Que cualidades personales son significativas para un jugador de Tenis de Mesa;
- ?Cuál es el nivel óptimo que estas cualidades relevantes deben alcanzar en su desarrollo;
- ?Cuál es la correspondencia entre el "modelo" y el desarrollo real de los rasgos relevantes en un jugador.

Conclusiones

1. Como resultado de nuestra investigación, las siguientes características personales han sido particularizadas como relevantes para optimizar en el rendimiento en Tenis de Mesa:

- ? Las cualidades conectadas con la naturaleza doble (individual/equipos) del Tenis de Mesa, su carácter de conflicto ("agresividad") y tácticas multidimensionales (Factores E, L, H, N, Q2 y F de acuerdo a R. Cateto);
- ? las características asociadas con el amplio rango de objetivos técnico-tácticos, y psicológicos los cuales pueden alcanzarse solamente a través de la velocidad de reacción, pensamiento lógico y visualización creativa (Factor B);
- ? los caracteres distintivos conectados con la fuerte tensión emocional en Tenis de Mesa, la gran tensión psicológica de la competencia, y el alto balance de movilidad de la conducta y moral de los jugadores (Factores de Personalidad C, Y, O, G. Q3).

2. El análisis de las actividades competitivas en Tenis de Mesa fue producto de dos grupos de datos representando la eficiencia y la estabilidad como los dos principales constituyentes de este particular deporte. Un estudio sobre las reales correlaciones ha demostrado como ciertas características personales influyen sobre la eficiencia y estabilidad de los jugadores. La eficiencia esta determinada por los Factores C, G, E, L, N, O, Q2 y F1. Estos factores indica una conducta altamente activa de parte del jugador, su política de tomar la iniciativa, su orientación hacia el éxito combinada con una adecuada idea de propia ganancia, así como también dominación táctica y psicológica, todas las cuales son indispensables para un jugador en cualquier estadio del juego.

La estabilidad del rendimiento presupone una activa presencia de los Factores B, C, G, E, H, I y Q3. Estas cualidades son "responsables" por el análisis lógico abstracto de la situación por el jugador, respuesta inmediata frente a los cambios de moral y conducta de su rival y una toma de ganancia (N. del T. recolección de datos) para el intercambio con los factores internos y externos. Ellos proveen una base para las tácticas cambiantes del juego y ayudan a mantener una alta eficiencia en el rendimiento por un largo período de tiempo.

3. Los resultados de esta investigación pueden usarse para la selección de deportistas, así como para optimizar el rendimiento durante sesiones de entrenamiento y en competencias.