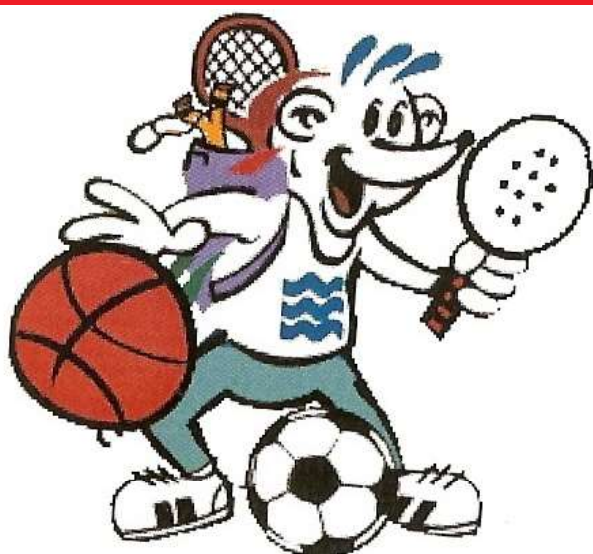


MANUAL
PRÁCTICO
DEL

TENIS DE MESA



¿Ping-pong o tenis de mesa?

¿A 21 tantos o a 11?

¿Existe la media?

¿Cuaántos sets son?

todo eso
aquí

El ping-pong nace sobre el **año 1900** en **Inglaterra**, cuando unos tenistas, que no podían jugar al tenis porque llovía, crean nuevo juego para divertirse.

Poco a poco se van creando normas y hacia 1920 comienzan a organizarse campeonatos en Europa, donde mucha gente juega.

Desde 1988 es un **deporte olímpico** y China es el país del mundo en el que más se juega.

EL NOMBRE

Se utiliza **ping-pong** cuando se habla de juego para aficio a **tenis de mesa** cuando los jugadores lo practican de manera más técnica o profesional.

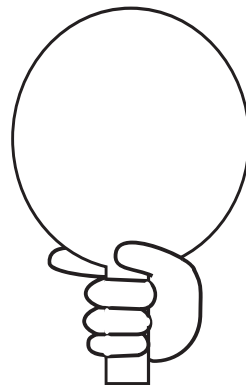
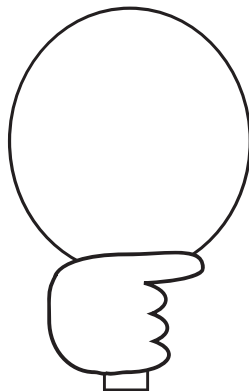
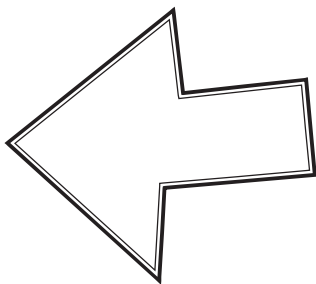
¿CÓMO COGER LA PALA?

Con la palma de la mano extendida, colocamos el mango en la palma, agarrando el mango con todos los dedos, menos el dedo gordo y el índice, de forma que parezca que hagamos una pistola con esos dos dedos.

El índice se deja estirado, y el dedo gordo se baja un poco para que no tape la goma.

REGLAS

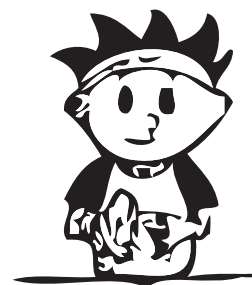
- El juego es a 11 tantos, y se gana por dos tantos de diferencia (ej: 14-12 o 15-13)
- Se puede **sacar por toda la mesa**, no tiene por qué ser cruzado (sólo en los dobles).
- **No existe la “media”**. Si un saque se falla, es tanto para el contrario.
- Si el **saque toca la red** y después entra, el saque se repite, no es punto para nadie.
- El saque se cambia **cada dos saques** válidos del mismo jugador.
- Es buena si la pelota da en la superficie de la mesa o en la esquina, **no en el lateral**.



DERECHA

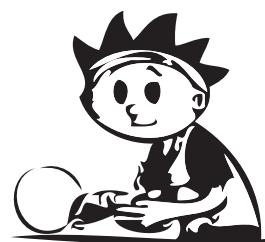
1. Posición inicial:

- Pies separados la anchura de los hombros
- Rodillas flexionadas y el tronco ligeramente inclinado hacia delante.
- Pie izquierdo un poco adelantado.
- Pala delante del cuerpo.



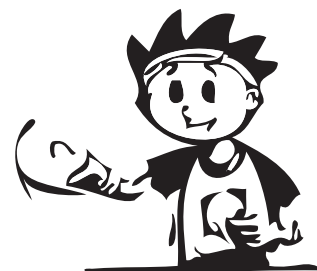
2. Movimiento hacia atrás:

- Pie derecho girado hacia la derecha.
- Pie izquierdo ajustado a la posición
- Gira el tronco hacia cintura y cadera
- El brazo acompaña el giro para darle a la pelota con más fuerza.



3. Movimiento hacia delante:

- Pasar el peso al pie adelantado.
- El brazo hacia delante y un poco arriba.
- La pelota se golpea un poco delante del cuerpo, nunca detrás.
- Cintura y cadera giran hacia delante.



4. Terminación:

- La pala acaba delante y un poco arriba.
- Se vuelve a la posición inicial.



REVÉS



1. Posición inicial:

- Pies separados a la anchura de los hombros, a 90 grados de la mesa.
- Rodillas flexionadas y tronco un poco inclinado hacia delante.
- Pala delante del cuerpo.



2. Movimiento hacia atrás:

- Mover la pala hacia atrás, hasta la cintura.
- El interior de la muñeca mira hacia el cuerpo.



3. Movimiento hacia delante:

- La pala se mueve recta hacia delante.
- El codo está un poco adelantado.
- Se golpea la pelota de frente, un poco hacia el lado izquierdo, nunca al derecho.
- La muñeca se cierra por encima de la pelota al tocarla (quedando hacia arriba el interior).



4. Terminación:

- La pala acaba delante, siguiendo la pelota.
- Vuelta a la posición inicial.

RULETA CON MONITOR

Todos los participantes se ponen en un lado de la mesa, y el monitor en el otro.

Los jugadores se ponen en orden y cada vez le da uno a la pelota, mientras que el monitor la devuelve siempre.

Cada jugador, una vez que le ha dado a la pelota, corre alrededor de la mesa en sentido contrario a las agujas del reloj, y vuelve a ponerse en la cola.

Si un jugador falla, estará eliminado, y cuando sólo queden dos jugadores, el monitor se retirará de la mesa y los dos finalistas jugarán un partido a 3 ó 5 tantos.

El ganador final obtendrá un punto o “barrén”. Al fallar, el barrén se pierde (si tiene tres barrenes, tendrá tres oportunidades para fallar y seguir jugando con el resto de jugadores).

RULETA SIN MONITOR

Es muy parecida a la anterior, pero en este caso, los jugadores se reparten a igual número entre los dos lados de la mesa.

Si son impares, empezará sacando el lado con más jugadores.

La práctica será la misma: primero un lado y luego el otro. Los jugadores irán al otro lado de la mesa corriendo, una vez que le hayan dado a la pelota.

Lo demás es exactamente igual.

TOQUES

Este juego está indicado para jugadores que aún no controlen bien el toque de la pelota. El objetivo es lograr hacer el mayor número de toques posibles.

Si resulta demasiado fácil, se harán toques alternando: primero goma roja, luego negra, roja, negra... y así sucesivamente.

SAQUE DE DERECHA SIN EFECTO

1. Posición inicial:

- Pelota encima de la mano, que está extendida.
- Se colocan las dos manos por encima de la mesa y tras la línea de fondo.



2. Movimiento hacia atrás:

- Se lanza la pelota hacia arriba (mínimo 15 cm.) mientras se echa la pala hacia atrás.



3. Movimiento hacia delante:

- La pala va recta hacia delante y golpea la pelota.



4. Terminación:

- Se vuelve a la posición inicial de golpe de derecha y revés.
- Nos preparamos para darle otra vez.



SAQUE DE REVÉS

Es exactamente igual que el saque de derecha, pero como el cuerpo está detrás de la pala no podemos echarla tan atrás.

SAQUE CORTADO

1. Posición inicial:



- Pelota encima de la mano, que está extendida.
- Se colocan las dos manos por encima de la mesa y tras la línea de fondo.

2. Movimiento hacia atrás:

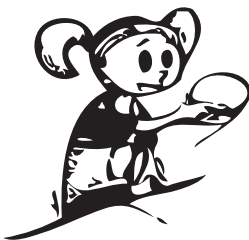


- Mover la pala hacia atrás, hasta la cintura.
- La pala tiene que mirar al cuerpo, como si tocaras con ella la tripa.

3. Movimiento hacia delante:



- La pala va recta hacia delante con el codo un poco adelantado.
- Se golpea la pelota de frente, un poco hacia el lado izquierdo, nunca hacia el derecho.
- La muñeca se cierra por encima de la pelota al tocarla (quedando hacia arriba).



4. Terminación:

- La pala acaba delante, siguiendo la pelota.
- Vuelta a la posición inicial.

DIANA

En el saque es muy importante la precisión. Para aprender a controlar los saques, colocaremos un objeto plano encima de la mesa (ej: cuaderno, libro...) o marcaremos un área en la mesa con tiza.

El objetivo de este juego es colocar ese objeto en el lugar de la mesa en el que queremos que bote la pelota, de manera que se pueda hacer una competición entre los jugadores para ver quién tiene mayor porcentaje de precisión en el saque.

PARALELO

El juego consiste en realizar un peloteo paralelo. En el transcurso del mismo, uno de los jugadores puede alternar, sin avisar al otro y lanzarla cruzada, para posteriormente seguir con el paralelo.

Esto ayuda a conseguir mayor movilidad en piernas y cintura.

DOS Y UNO

Se trata de un ejercicio para ir alternando derecha y revés. El jugador 1 tirará todas sus bolas al mismo sitio (entre los dos eligen, derecha o revés), mientras que el jugador 2 tirará dos veces al revés y una a la derecha para que así, el jugador 1 tenga que cambiar.

Si el jugador 1 tiene mayor nivel, la segunda vez que se le tire a su revés, cambiará su posición para dar topspin de derecha.

1,2,3

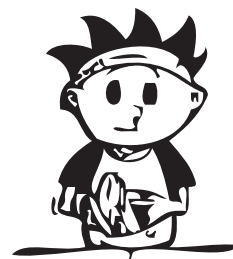
Similar al anterior, el jugador 1 hace lo mismo, mientras que el jugador 2 tirará una vez al revés, otra al centro y la tercera a la derecha (así consecutivamente), para que el jugador 1 le dé todas de derecha.

Este ejercicio es muy bueno para adquirir y mejorar la movilidad de los jugadores.

TOPSPIN DERECHA

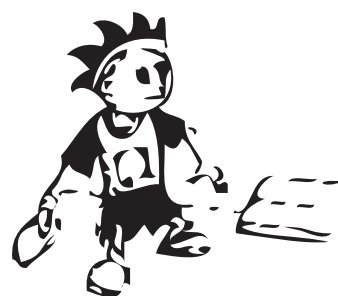
1. Posición inicial

- Pies separados a la anchura de los hombros.
- Rodillas flexionadas y tronco inclinado hacia delante.
- Pie izquierdo un poco adelantado.
- Pala delante del cuerpo.



2. Movimiento hacia atrás:

- El pie derecho se gira un poco hacia la derecha.
- Girar el cuerpo hacia atrás y abajo con la cintura del lado derecho, la cadera y los hombros.
- Rodilla izquierda relajada, rodilla derecha bien flexionada.
- La pala y el brazo cerca del suelo.
- El peso se cambia al pie más atrasado.
- La muñeca girada hacia atrás.



3. Movimiento hacia delante:

- La cadera, cintura y hombro derechos hacia delante.
- El ángulo del codo se cierra rápidamente.
- El peso se transfiere al pie de delante.
- Tocar la parte superior de la pelota, rozándola.

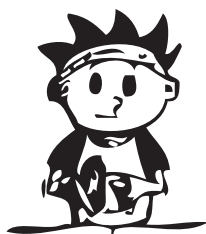


4. Terminación:

- Terminar adelante y arriba.
- Se vuelve a la posición inicial.



mate



1. Posición inicial:

- Se espera la pelota con el pie izquierdo algo adelantado, por detrás de la línea de fondo.



2. Movimiento hacia atrás:

- Echar el barzo atrás, en la trayectoria de la pelota.
- Girar el cuerpo hacia atrás, apoyando el peso en el pie trasero.



3. Movimiento hacia delante:

- Moverse hacia delante transfiriendo el peso del cuerpo hacia la pierna adelantada.
- Contactar la pelota delante del cuerpo.



4. Terminación:

- Terminar delante con todo el peso del cuerpo.
- Vuelta a la posición inicial.

1,2,3

Antes hemos visto el 1,2,3 sin ningún efecto. Ahora vamos a hacerlo exactamente igual, pero con topspin.

Para iniciar el juego, uno de los jugadores puede sacar cortado, de forma que el jugador que se mueve a través de la mesa tenga que levantar la pelota con un topspin suave, y así seguir el ejercicio.

No se trata de hacerlo rápido ni fuerte, sino de coger velocidad en piernas y cintura, control en el golpe y seguridad.

En caso de que el jugador que ha de moverse no llegue del topspin de la derecha a la posición de revés, podría darle una vez de revés. Es decir, el jugador 1 tiraría dos veces al revés, una al centro y otra a la derecha, pero el jugador 2 sólo daría la primera de revés.

PRÁCTICA MIXTA

El último ejercicio tiene que ser algo que prepare al jugador de cara al partido. Ya conoce todos los golpes, ahora sólo le falta saber combinarlos frente a otro jugador.

Para ello, lo mejor es poner en práctica todos los golpes. El jugador uno sacará (cortado o lateral) intentando buscar el fallo del contrario, el jugador 2 la pasará (normal o cortada si va corta o topspin si va larga) y a partir de ahí juego libre.

Si así resulta siempre parecido, se pueden poner unas pautas:

- Saque cortado corto al revés
- Resto corto al revés
- Pasar cortado y largo al revés
- Cambio de posición y golpeo de topspin de derecha

En caso de que se llegara hasta aquí, continuar con juego libre hasta finalizar el tanto.