

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**DIRECCIÓN DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Tema: “LA METODOLOGÍA DEL TENIS DE MESA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO”**

**Trabajo de Investigación**

Previa a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y

Entrenamiento Deportivo

**A U T O R** : Lic. Ramón Espartaco Barba Guzmán

**D I R E C T O R** : Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez.

Ambato - Ecuador

2013

## **Al Consejo de Posgrado de la UTA.**

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: “LA METODOLOGÍA DEL TENIS DE MESA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO” presentado por: el Lic. Ramón Barba Guzmán y conformado por: Lic. Mg. Javier Acuña Escobar, Lic. Mg. Diego Andrade Naranjo, Lic. Mg. Silvia Acosta Bones, Miembros del Tribunal, Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, Director del Trabajo de Investigación y presidido por la Ing. Mg. Wilma Gavilánez López, Presidenta del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez, Director de Posgrado – UTA, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el Trabajo de Investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Ing. Mg. Wilma Gavilánez López  
**Presidente del Tribunal de Defensa**

Ing. Mg. Juan Garcés Chávez  
**DIRECTOR DE POSGRADO**

Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez.  
**Director del Trabajo de Investigación**

Lic. Mg. Javier Acuña Escobar  
**M iembro del Tribunal**

Lic. Mg. Silvia Acosta Bones  
**M iembro del Tribunal**

Lic. Mg. Diego Andrade Naranjo  
**M iembro del Tribunal**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema “LA METODOLOGÍA DEL TENIS DE MESA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO”, nos corresponde exclusivamente al Lic. Ramón Barba Guzmán, Autor y Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

---

Lic. Ramón Barba Guzmán.

**AUTOR**

---

Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez.

**DIRECTOR**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

---

Lic. Ramón Espartaco Barba Guzmán.

C.I. 180180621-5

## DEDICATORIA

### *A mi madre Isabel.*

Por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser un mejor ser humano, pero más que nada, por su amor.

### *A mi padre Guillermo.*

Por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizaron y que me inculcó siempre, por el valor demostrado a lo largo de su vida para salir adelante y por su amor.

### **A mi esposa.**

Doy gracias el haberme brindado el apoyo incondicional, su esfuerzo y sacrificio, para ofrecernos la oportunidad de un mañana mejor.

### **A mis hijos.**

Razón fundamental para que me proyecte en este trabajo y porque creyeron en mí, dándome ejemplos de superación y entrega, impulsándome a llegar hasta el final y ver alcanzada mi meta.

A mis hermanos, Gorky, Sonnia, Lenin y Carmen, por estar conmigo y apoyarme siempre, los quiero mucho.

Lic. Ramón Barba Guzmán.

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias a mis padres, Guillermo e Isabel, por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida y lograr otra meta más en mi carrera Profesional.

Gracias a mi esposa e hijos, por su cariño, comprensión y apoyo sin condiciones, por escucharme y perdonar los momentos difíciles, gracias por ser parte principal de mí vida.

Gracias a mis compañeros maestrantes y amigos, por hacer que cada pedazo de tiempo sea ameno.

Gracias a mis Tutores y compañeros, por permitirme ser parte del grupo de trabajo, sus consejos paciencia y opiniones, sirvieron para que me sienta satisfecho en mi participación dentro del proyecto de investigación.

Gracias a la Universidad Técnica de Ambato especialmente al Centro de Posgrado, por la apertura en la Profesionalización y Especialización de quienes estamos inmiscuidos en la maravillosa actividad de la Cultura Física y el Entrenamiento Deportivo.

Gracias a la Federación Deportiva de Morona Santiago, a sus deportistas, padres de familia y directivos que permitieron cristalizar con éxito el presente trabajo.

Lic. Ramón Barba Guzmán.

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### PRELIMINARES

	Pag.
Portada.....	i
Al Consejo de Posgrado de la UTA .....	ii
Autoría de la Investigación .....	iii
Derechos de Autor .....	iv
Dedicatoria .....	v
Agradecimiento.....	vi
Indice General .....	vii
Resumen Ejecutivo .....	xiii
Summary .....	xiv

### Introducción .....

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA

1.1 Tema .....	4
1.2 Planteamiento del Problema .....	4
1.2.1 Contextualización .....	4
1.2.2 Análisis Crítico .....	7
1.2.3 Prognosis.....	7
1.2.4 Formulación del Problema .....	8
1.2.5 Preguntas Directrices .....	8
1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación.....	8
1.3 Justificación .....	8
1.4 Objetivos .....	10

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes de la Investigación .....	11
2.2 Fundamentación Filosófica.....	11
2.3 Fundamentación Legal .....	12
2.4 Categorías Fundamentales .....	13
2.4.1 Fundamentacion Teorica (variable independiente).....	14
2.4.2 Fundamentacion Teorica (variable dependiente) .....	15
2.5 Hipótesis .....	43
2.6 Señalamiento de variables .....	43

## **CAPÍTULO III**

### **M ETODOLOGÍA**

3.1 Enfoque de la investigación .....	44
3.2 Modalidades de Investigación .....	44
3.3 Niveles o Tipos de Investigación .....	45
3.4 Población y Muestra .....	46
3.5 Operacionalización de Variables .....	47
3.6 Plan de Recolección de la Información.....	49
3.7 Plan de Procesamiento de la Información.....	52

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

4.1 Análisis de los resultados.....	55
4.2 Interpretación de datos.....	55
4.3 Verificación de hipótesis.....	69

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	
5.2 Recomendaciones.....	

## CAPÍTULO VI

### PROPUESTA

6.1 Datos Informativos.....	
6.2 Antecedentes De La Propuesta.....	75
6.3 Justificación.....	7
6.4 Objetivos.....	77
6.5 Análisis De Factibilidad.....	77
6.6 Fundamentación.....	77
6.7 Metodología.- Modelo Operativo.....	78
6.8 Administración.....	
6.9 Previsión de la Evaluación.....	8
Introducción a la Propuesta.....	81
Reglamento de la Escuela de Iniciación de Tenis de Mesa de la Federación Deportiva de Morona Santiago.....	82
De los Derechos y Deberes de los Deportistas.....	82
Reglamento de Participación en Torneos Locales (FDMS).....	83
Reglamento Para El Uso De Las Instalaciones De Tenis De Mesa Y Clases Fuera Del Horario De La Escuela.....	83
Metodología y Niveles de Aprendizaje.....	84
La Selección Inicial del Deportista.....	84
Primera Etapa.....	84
Medios.....	85
Segunda Etapa.....	85

Medios .....	85
Tercera Etapa .....	86
Medios .....	86
Cuarta Etapa.....	86
Medios .....	86
Criterios de Selección .....	86
Objetivos Generales del Programa .....	87
Objetivos Específicos .....	87
Area Deportes .....	

### **M ATERIALES DE REFERENCIA**

1. Bibliografía .....	117
2. Anexos.....	117

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1. Población.....	46
Cuadro N° 2. Variable Independiente: La Metodología del Tenis de Mesa .....	47
Cuadro N° 3. Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.....	48
Cuadro N° 4. Recolección de información .....	51
Cuadro N° 5. Pregunta N° 1 .....	53
Cuadro N° 6. Pregunta N° 2 .....	54
Cuadro N° 7. Pregunta N° 3 .....	55
Cuadro N° 8. Pregunta 4 .....	56
Cuadro N° 9. Pregunta N° 5 .....	57
Cuadro N° 10. Pregunta N° 6 .....	58
Cuadro N° 11. Pregunta N° 7 .....	59
Cuadro N° 12. Pregunta N° 8 .....	60
Cuadro N° 13. Pregunta N° 9 .....	61
Cuadro N° 14. Pregunta N° 10 .....	62
Cuadro N° 15. Pregunta N° 1 .....	63
Cuadro N° 16. Pregunta N° 2 .....	64
Cuadro N° 17. Pregunta N° 3 .....	65
Cuadro N° 18. Pregunta N° 4 .....	66
Cuadro N° 19. Pregunta N° 5 .....	67
Cuadro N° 20. Pregunta N° 6 .....	68
Cuadro N° 21. Metodología. -Modelo Operativo .....	77
Cuadro N° 22. Administración – Cronograma.....	78

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1. Árbol de problemas .....	6
Gráfico N° 2. Categorías Fundamentales .....	13
Gráfico N° 3. Constelación de ideas: variable independiente .....	14
Gráfico N° 4. Constelación de ideas: variable dependiente .....	15
Gráfico N° 5. Pregunta N° 1 .....	53
Gráfico N° 6. Pregunta N° 2 .....	54
Gráfico N° 7. Pregunta N° 3 .....	55
Gráfico N° 8. Pregunta 4 .....	56
Gráfico N° 9, Pregunta N° 5 .....	57
Gráfico N° 10. Pregunta N° 6 .....	58
Gráfico N° 11. Pregunta N° 7 .....	59
Gráfico N° 12. Pregunta N° 8 .....	60
Gráfico N° 13. Pregunta N° 9 .....	61
Gráfico N° 14. Pregunta N° 10 .....	62
Gráfico N° 15. Pregunta N° 1 .....	63
Gráfico N° 16. Pregunta N° 2 .....	64
Gráfico N° 17. Pregunta N° 3 .....	65
Gráfico N° 18. Pregunta N° 4 .....	66
Gráfico N° 19. Pregunta N° 5 .....	67
Gráfico N° 20. Pregunta N° 6 .....	68

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**TEM A: "LA METODOLOGÍA DEL TENIS DE MESA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO"**

**Autor:** Lic. Ramón Barba Guzmán

**Director:** Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez.

**Fecha:** 15 de mayo de 2013

**RESUMEN EJECUTIVO**

El tema de esta investigación comprende. La Metodología del tenis de mesa en el rendimiento deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, cuyo objetivo principal es construir vínculos entre la Metodología del tenis de mesa en el desarrollo del rendimiento deportivo, lo cual se orienta a la propuesta en la creación de una escuela de tenis de mesa en la federación deportiva de Morona Santiago, para que mejore el rendimiento de los niños y adolescentes así como también sirva como base a entrenadores, y dirigentes de esta manera reducir el índice de fracasos por falta de una planificación deportiva adecuada para consolidar el rendimiento. La población estará constituida por niños, adolescentes y jóvenes deportistas que gustan de la práctica del tenis de mesa. La validez de la investigación se hace realidad plasmando una propuesta valedera como es la creación de una escuela de tenis de mesa con metodologías activas de aprendizaje y que sirva a para toda la comunidad la misma que se comprobará mediante la investigación con técnica de la encuesta. Como medio de procesamiento de la información se utilizó la estadística descriptiva, sus resultados se presentan por medio de cuadros y gráficos de frecuencia y porcentajes. La propuesta se formuló con base a los resultados obtenidos, los cuales permitieron sacar un conjunto de recomendaciones y conclusiones.

**Descriptor es:** Planificación, entrenamiento, tenis de mesa, escuela, resistencia, fuerza, velocidad, psicomotricidad, técnica, táctica, interrelación.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**  
**DIRECTION OF POSGRADO**  
**MASTER IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT TRAINING**  
**MASTER OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TRAINING**  
**TOPIC: THE METHODOLOGY OF TABLE TENNIS IN SPORTS**  
**PERFORMANCE ATHLETES OF SANTIAGO MORONA SPORTS**  
**FEDERATION.**

**Author:** Lic. Ramón Barba Guzmán

**Tutor:** Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez.

**Date:** May 15, 2013

**SUMMARY**

The theme of this research involves. The Methodology of table tennis sporting performance of athletes of Morona Santiago Sports Federation, whose main objective is to build links between table tennis methodology in the development of athletic performance, which is aimed at creating proposal a table tennis school sports federation in Morona Santiago, to improve the performance of children and adolescents as well as serve as a basis to coaches and leaders in this way reduce the rate of failure for lack of a sports planning adequate to consolidate performance. The population will consist of children, adolescents and young athletes who like table tennis practice. The validity of the research is actually shaping a proposal is valid as creating a table tennis school with active learning methodologies and to serve the community for it to be tested by research survey technique. As a means of processing information used descriptive statistics, the results are presented using frequency tables and graphs and percentages. The proposal was made based on the results obtained, which allowed to take a set of recommendations and conclusions.

**Descriptor s:** Planning, training, table tennis, school, endurance, strength, speed, psychomotor, technical, tactical interplay.

## INTRODUCCIÓN

En el nuevo milenio buscamos proyecciones innovadoras en los ámbitos; social, cultural, deportivo, económico, científico y tecnológico, para generar competencias sustentables, en el área educativa-deportiva-recreativa las mismas que deben ser orientada a tendencias de mejoras continuas, en este sentido esta investigación apunta a la metodología del tenis de mesa en el rendimiento deportivo de los deportistas de federación deportiva de morona Santiago.

Esta investigación está basada en el paradigma constructivista con enfoque crítico propositivo que busca reestructurar las políticas educativas y deportivas tradicionales por metodologías activas de aprendizaje y una evaluación permanente, sistemática y científica, para explicar y comprender el fenómeno a través de los aspectos teóricos, epistemológicos y axiológicos, posibilidades y alternativas que surgen como procesos no concluidos, pero que si están en construcción para recuperar las intencionalidades de la dinámica de los procesos sociales, considera interrelacionar la teoría-práctica; que consiste en la explicación, descripción, interpretación y aplicación de un programa con resultados de eficiencia y eficacia que se deriva de la acción – reflexión - acción

Esta investigación, realizada en la Federación Deportiva de Morona Santiago, está basada en lo que dimensiona un modelo metodológico que influya en el rendimiento deportivo de los deportistas de tenis de mesa lo que sin lugar a dudas redundará en beneficio de la comunidad y en las generaciones presentes y futuras, está dividido en el siguiente esquema de investigación.

### EL CAPÍTULO I.

EL PROBLEMA.- Contiene el Planteamiento del problema, la Contextualización , el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la Formulación del problema, los Interrogantes de la Investigación, la Delimitación, la Justificación y los Objetivos general y Específicos.

## EL CAPÍTULO VI.

EL MARCO TEÓRICO.- Comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, las Categorías Fundamentales, la Constelación de Ideas la Variable Independiente y Dependiente, la Formulación de hipótesis y el señalamiento de Variables.

## EL CAPÍTULO III.

LA METODOLOGÍA.- Incluye el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de las variables independiente y dependiente, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la información, la Validez y confiabilidad, el Plan de Procesamiento de la información y el Análisis e interpretación de los resultados.

## EL CAPÍTULO IV.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.- En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

## EL CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.- En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la investigación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

## EL CAPÍTULO VI.

LA PROPUESTA.- En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema de estudio como es. Crear una Escuela de Tenis de Mesa con metodologías activas de aprendizaje que Influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.

## MATERIAL DE REFERENCIA

Finalmente se concluye con la bibliografía y los anexos.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema**

“LA METODOLOGÍA DEL TENIS DE MESA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO”.

#### **1.2 Planteamiento del Problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

El Tenis De Mesa ha experimentado a lo largo de su historia grandes cambios, ha evolucionado desde el juego de salón con raquetas de madera cubiertas con una fina capa de lija que practicaban solo la clase pudientes de la sociedad en aquel entonces.

El tenis de mesa actualmente es uno de los deportes más practicados en el mundo, ya que los medios para su práctica se adquieren con facilidad, en sus inicios dado a lo rudimentario de los implementos usados se jugaba de forma poco activa, ganaba simplemente quien pudiera pasar la bola hacia el campo contrario con mayor frecuencia, esta fue la primera tendencia en cuanto a la forma de jugar, se usó en las primeras décadas de su inicio, la denominaremos para su reconocimiento "clásico defensivo", la opinión generalizada de entrenadores y jugadores es que el juego del tenis de mesa ha evolucionado durante los últimos , impulsado fundamentalmente por el desarrollo tecnológico que ha matizado las diferentes etapas evolutivas de esta disciplina, partiendo desde la utilización de raquetas de cartón y pelotas de caucho hasta las más modernas de hoy día, las raquetas de fibras de carbón cubiertas por gomas de hasta 3 milímetros de espesor.

Esta disciplina deportiva fue extendiéndose por todo el mundo y se comenzó a jugar con gran auge en los continentes asiático y europeo, fundamentalmente en China y Japón, así como Alemania, Suecia entre otros. En el continente americano su mayor popularización y evolución se ve en países Brasil, Argentina, Estados Unidos y muchos más.

En el Ecuador se ha venido desarrollando por más de 50 años, logrando popularizarse a nivel de todas las edades, segmentos sociales y se lo practica metódicamente en la mayoría de provincias del país por lo que consta en los calendarios competitivos de todas las categorías y eventos de carácter nacional, por lo que se ha alcanzado un desarrollo y participaciones aceptables a nivel de continental.

En la provincia de Morona Santiago, en la Federación Deportiva especialmente en la ciudad de Macas, el trabajo que se ha venido realizando dentro de la propuesta de desarrollo del tenis de mesa parte por los años 90 hasta la actualidad, tiempo durante el cual se ha logrado una participación destacada de las y los deportistas que han representado a la provincia tanto a nivel nacional como internacionalmente. Hoy hace falta promover este deporte en grupos, especialmente niños y jóvenes, así como también de adultos.

## Árbol del Problemas

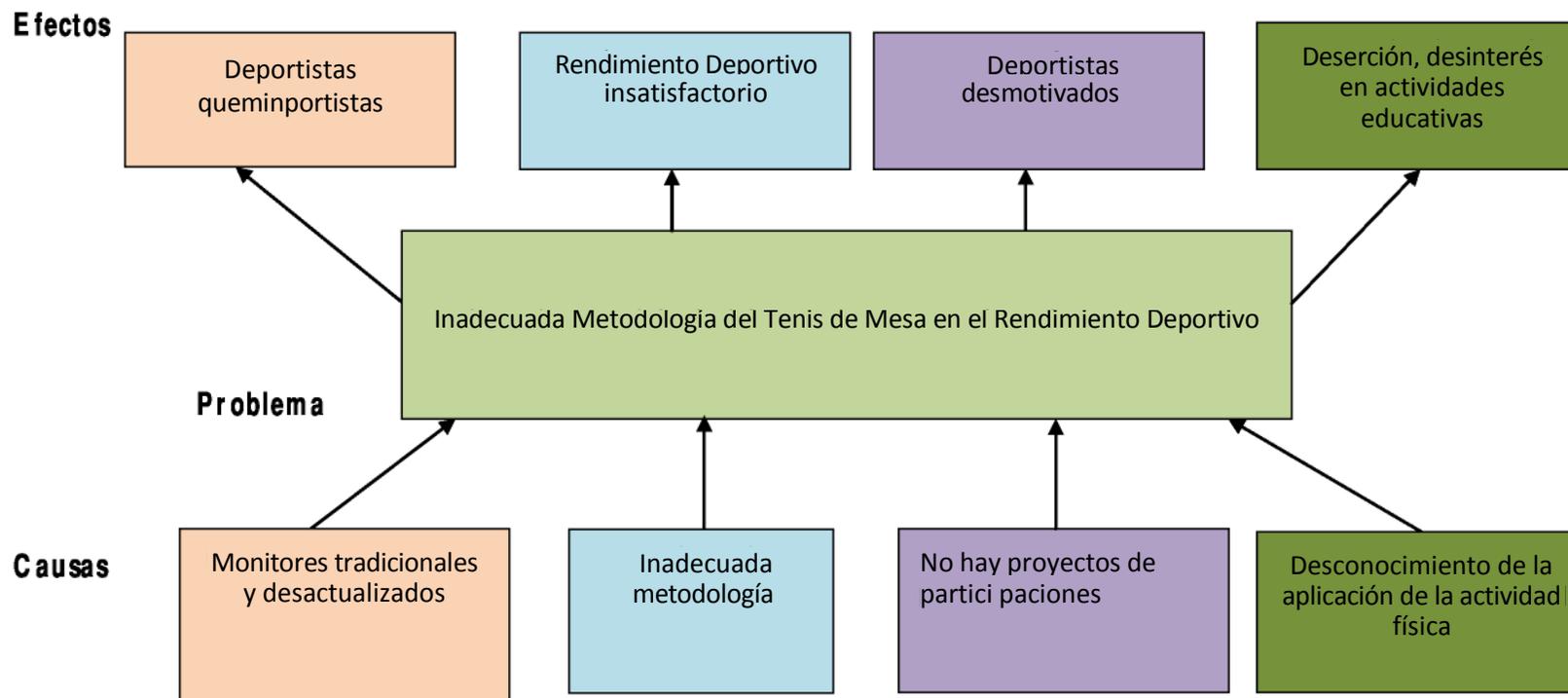


Gráfico N° 1: Árbol de problemas

Elaborado por: Lic. Ramón Barba Guzmán

### **1.2.2 Análisis Crítico**

En la Federación Deportiva de Morona Santiago se ha podido observar que el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Tenis de mesa es preocupante ya que se ha detectado causas que lo están afectando entre otras son las siguientes: Metodología inadecuada, Monitores tradicionales, desconocimiento de la aplicación de la actividad física, no hay proyectos de participaciones.

La inadecuada metodología de los monitores provoca en los deportistas un nivel de rendimiento insatisfactorio, razón primordial en utilizar estrategias metodológicas actualizadas con los grupos de deportistas en las diferentes edades.

La desactualización y la aplicación tradicional de técnicas y métodos de enseñanza provocan en los deportistas especialmente en los de edades menores un quemimportismo y desmotivación siendo necesario la elaboración de proyectos de participaciones como políticas institucionales, generando un impacto directo de beneficio común.

El Tenis de Mesa es un deporte muy importante en el medio y es procedente realizar un análisis respecto a la incidencia de la metodología de enseñanza en el desarrollo técnico, que se ha venido implementando en la provincia, que si bien es cierto, aparentemente ha dado buen resultado también ha producido en las edades tempranas una deserción de varios niños. Las expectativas competitivas que se impone en la actualidad en todo nivel, debe asegurar que las metodologías de enseñanza aseguren un rendimiento óptimo de los deportistas en los diferentes eventos y fases de su desarrollo. Por lo que es necesario saber cómo influye la metodología utilizada en el tenis de mesa en los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.

### **1.2.3 Prognosis**

La creación de una escuela de tenis de mesa y la aplicación de una metodología actualizada de enseñanza del Tenis de Mesa que influya en el Rendimiento

Deportivo será tarea primordial de todos quienes hacemos la comunidad de la región oriental de Macas.

### **Formulación del Problema**

Cómo la Metodología del Tenis de Mesa influye en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago?

#### **1.2.4 Interrogantes.**

Qué metodología de enseñanza del Tenis de Mesa se está aplicando en los deportistas de F.D.M.S?

La metodología de enseñanza del Tenis de Mesa influye en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de F.D.M.S?

Participaría Ud. en la creación de una escuela de Tenis de Mesa con metodologías activas de aprendizaje que influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de F.D.M.S?

#### **1.2.5 Delimitación del objeto de investigación**

Tiempo: Sep. 2012 - Mayo 2013

Espacio: Deportistas de Tenis de Mesa.

Lugar: Federación Deportiva de Morona Santiago.

Tema: La Metodología del Tenis de Mesa en el Rendimiento Deportivo

### **1.3 Justificación**

Se basa en la necesidad de analizar la metodología de entrenamiento y su influencia en el rendimiento deportivo de los deportistas de Tenis de Mesa de la Federación Deportiva de Morona Santiago. El tema se relaciona directamente con

la actividad diaria de muchos profesionales del deporte, que se proponen trabajar a la luz de las últimas innovaciones en el área del entrenamiento deportivo, por lo que es importante analizar y convalidar con estos avances metodológicos aplicados en el entrenamiento de tenis de mesa y mejorar el rendimiento deportivo.

El Tenis de Mesa es una actividad deportiva con muchas virtudes, al practicarlo con regularidad, desarrolla la flexibilidad y la coordinación del cuerpo, incrementa: la velocidad de las acciones, la capacidad de movilidad en todos los extremos, mejora las funciones de varios órganos del cuerpo, fortalece la constitución física, acentúa las cualidades volitivas en todos aquellos sujetos que los practiquen con disciplina, técnica, táctica y constancia.

Este deporte al no requerir de instalaciones muy complicadas, en el cantón Morona ha logrado una popularización y desarrollo aceptable, al no existir un biotipo especial para ser jugador de Tenis de Mesa, simplemente hace falta tener habilidad para el manejo adecuado del tenis. Tampoco es necesario abandonar los estudios para poder practicarlo, solo con un poco de sacrificio y esfuerzo por parte del jugador, se puede conseguir organizar los entrenamientos y los estudios de una manera planificada, haciendo un trabajo honesto, por lo que se justifica la elaboración y ejecución de este proyecto para beneficio de la infancia y juventud.

Además se evidencia la factibilidad de este trabajo investigativo por cuanto hay el apoyo de las autoridades , personal docente y administrativo así como también su infraestructura propia y adecuada , los beneficiarios directos serán los miembros de la comunidad, con especial atención las estudiantes o adolescentes que son el futuro de los pueblos así como también a padres de familia y personal docente y administrativo y por ende la sociedad misma que reclama mejoras y transformaciones eficientes en el campo educativo y deportivo.

Por lo que se propone con esta investigación aportar a la superación de monitores y entrenadores de Tenis de mesa de la provincia de Morona Santiago que propicie elevar el nivel técnico metodológico de los mismos y de los futuros deportistas

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Investigar la metodología del Tenis de Mesa que influye en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

Comprobarla metodología de enseñanza del Tenis de Mesa que se está aplicando en los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.

Determinar la metodología de enseñanza del Tenis de Mesa que influye en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.

Crear una Escuela de Tenis de Mesa con metodologías activas de aprendizaje que influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes de la Investigación**

De las investigaciones realizadas en la Federación Deportiva de Morona Santiago no se encontró trabajos con temas relacionados con la Metodología del Tenis de Mesa y su influencia en el Rendimiento Deportivo, por lo que considero ser la primera persona que realiza este tipo de investigación que sin lugar a dudas redundará en beneficio de los deportistas de la Federación, así como también de los jóvenes de la ciudad que gustan de la práctica de esta actividad física.

#### **2.2 Fundamentación Filosófica.**

Al hablar del deporte lo estamos haciendo de una de las actividades sociales más practicadas y seguidas de la Historia de la Humanidad, sólo basta echar la mirada atrás para observar cómo todas las épocas de nuestra Historia han tenido una relación importantísima con cierto tipo de actividad deportiva: la Grecia clásica y el atletismo, el Imperio Romano y las carreras de cuadrigas, las civilizaciones indígenas americanas y los deportes de pelota, etc.

El deporte siempre ha sido, y sigue siendo, un modo de autorrealización humano (Osterhoudt R.G., 2006), de modo que su análisis crítico racional debería ser importante no sólo para la explicación de los modos de ser de los sujetos de dichas épocas históricas, sino también de nuestro tiempo ya que en este tipo de prácticas se ponen en juego muchos valores y elementos que configuran la identidad de los individuos (McNamee, 2008, 20-43), máxime observando la importancia que el deporte tiene en nuestro momento actual (y en nuestro país en concreto), no sólo por su relevancia económica o política sino por sus posibles influencias sobre la conciencia social. Hasta tal punto llegan estas implicaciones que, como Claudia Pawlenka afirma en su artículo *The Idea of Fairness: A General Ethical Concept or One Particular to Sports Ethics?* (2005, 49-64) “es

posible que ideas que rigen el orden social, como la idea de justicia, puedan estar condicionadas por c<sup>Y</sup>mo las concebimos en el ámbito deportivo”.

Esta cuestión toma aún más relevancia si hablamos en términos morales ya que, como afirma Adela Cortina, (Cortina A., 2010, 41-55) la ética es algo que no se hace desde ningún ámbito de especialistas concretos, como sucede, por poner algún ejemplo, con los biólogos o los economistas y sus respectivas disciplinas, sino que la ética y los valores la hacen todos y cada uno de los ciudadanos desde las diversas prácticas e instituciones en que desarrollan su actividad, de modo que una reflexión científica crítico-racional del deporte es necesaria, no vaya a ser que la práctica deportiva esté promoviendo valores, virtudes, creencias, interpretaciones contrarias al fin propio de nuestras sociedades democráticoliberales de luchar por un mundo de individuos libres e iguales que buscan generar una sociedad mejor. Ninguna actividad social, sea ésta la política, la economía, el derecho (Conill J.,2006) puede monopolizar la tarea de buscar la consecución de un mundo mejor, sino que esto es algo que debe hacerse desde todas las esferas sociales, aquí se lanzará una propuesta a favor de que el deporte ponga su granito de arena ante tal tarea, por todo ello, su inclusión en la reflexión que lleva a cabo el mundo de la academia se torna tan necesario.

### **2.3 Fundamentación Legal**

La base legal que ampara la práctica del deporte en el país es la Ley de Deportes, Cultura Física y Recreación, publicada en el suplemento del Registro Oficial N° 255 de 11 de Agosto del 2010, y su reglamento expedido en el Suplemento del Registro Oficial de 1 de Abril del 2011.

El reglamento vigente de Tenis de Mesa expedido por la ITTF, (Federación Internacional de Tenis de Mesa) edición 2010.

## 2.4 Categorías Fundamentales

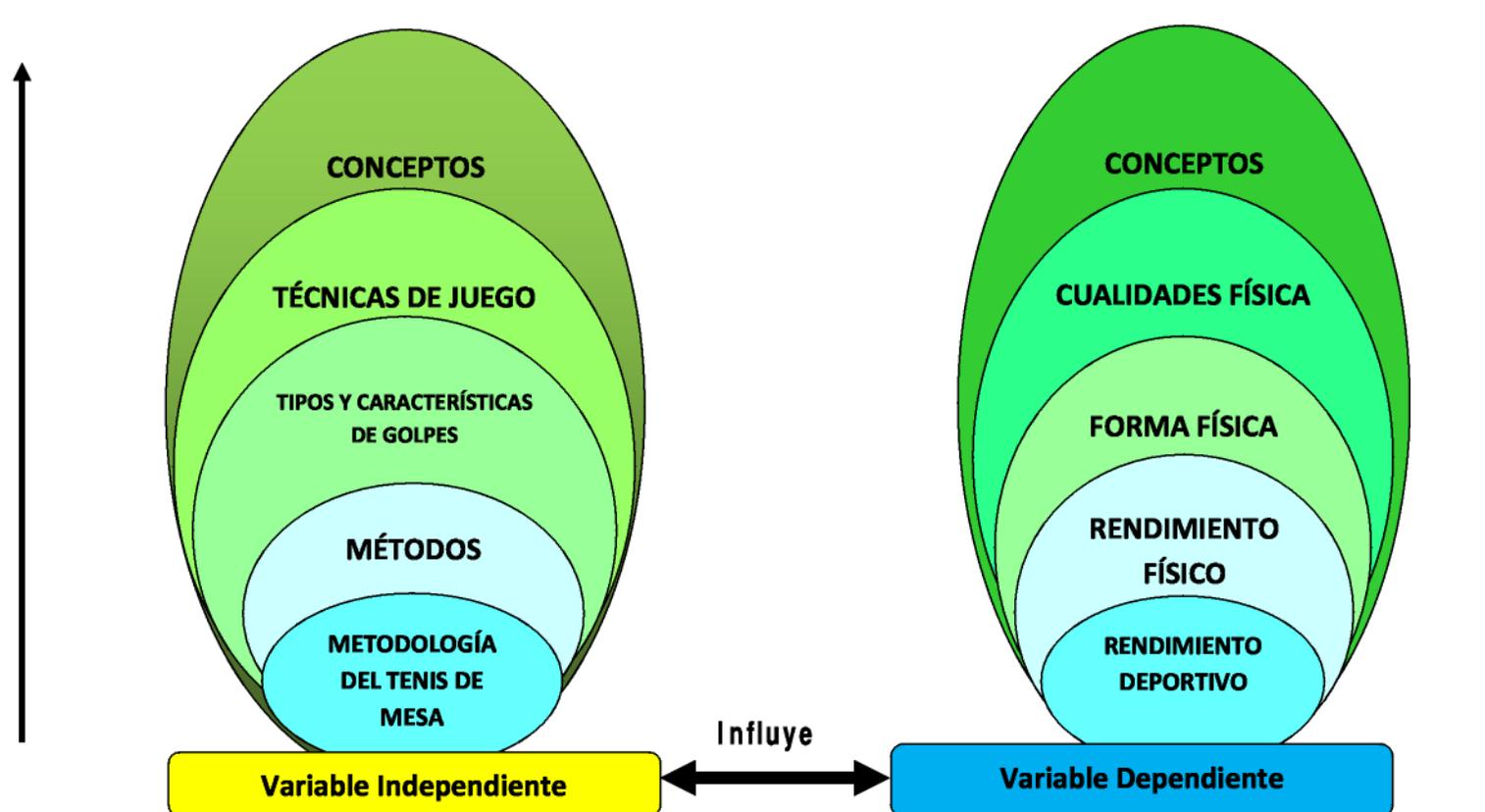
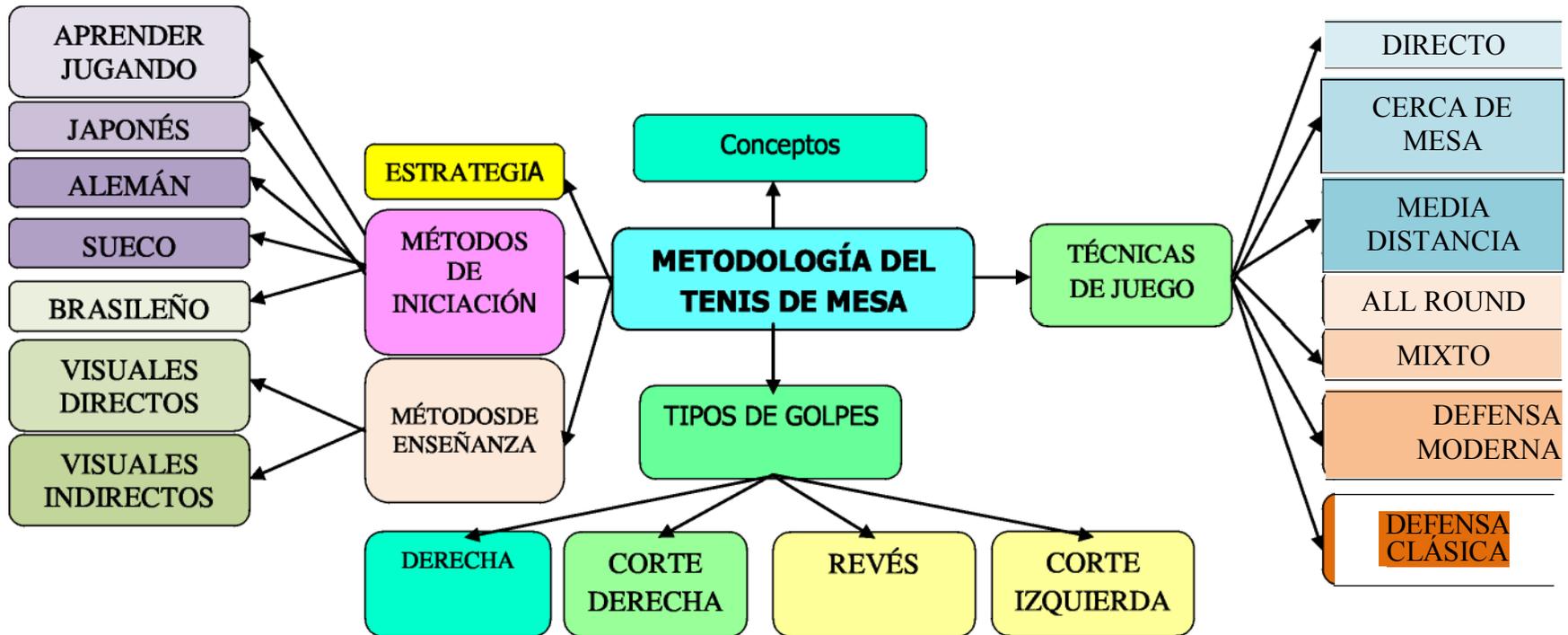


Gráfico Nº 2: Categorías Fundamentales

F uente: Lic. Ramón Barba Guzmán

**CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE INDEPENDIENTE. METODOLOGÍA DEL TENIS DE MESA**



**G r á f i c o N º 3:** Constelación De Ideas: Variable Independiente

**Elaborado por:** Lic. Ramón Barba Guzmán

**CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE DEPENDIENTE. RENDIMIENTO DEPORTIVO**



**Gráfico N° 4. Constelación De Ideas: Variable Dependiente E**

**labor ado:** Lic. Ramón Barba Guzmán.

## **Fundamentación Teórica de la Variable Independiente.**

### **La Metodología del Tenis de Mesa.**

#### **Conceptos**

**Metodología.** Es la teoría acerca del método o del conjunto de métodos. La Metodología es normativa (valora), pero también es descriptiva (expone) o comparativa (analiza). La metodología estudia también el proceder del investigador y las técnicas que emplea. Grzegorzcyk, en su libro "Hacia una síntesis metodológica del conocimiento", dice: "lo esencial del conocimiento excede los límites de la metodología". Más adelante señala, en la misma página, "en algunas ciencias la curiosidad se satisface más por medio de la observación y la experimentación, en tanto que el deseo de comprender encuentra su satisfacción en la teoría" (Grzegorzcyk, 1967, p. 5)

#### **Método de Enseñanza**

"El conjunto de métodos y técnicas lógicamente coordinados para dirigir el aprendizaje del deportista hacia determinados objetivos". Por ende es necesario que se siga el método más apropiado al problema, lo que equivale a decir que se debe seguir el camino que conduzca al objetivo.

#### **División y Características**

Los métodos que existen en la enseñanza son los siguientes:

#### **Métodos en cuanto a la forma de razonar.**

- 9 Deductivo: En donde el profesor presenta casos generales de los que se derivan explicaciones particulares.
- 9 Inductivo: En el que se presentan casos particulares de los que se llega a la generalización.
- 9 Analógico: En donde los datos particulares permiten establecer comparaciones que llevan a conclusiones por semejanza.

### **Métodos en cuanto a la coordinación de la materia:**

- 9 Lógico: En el que los datos se presentan con un orden determinado, de lo simple a lo complejo, del origen a lo actual o de la causa al efecto.
- 9 Psicológico: En el que el material se presenta de acuerdo a las necesidades e intereses de los educandos.

### **Métodos de Entrenamiento**

Son las formas interrelacionadas de trabajo entre el entrenador y el atleta dirigidos a la solución de tareas para la enseñanza- aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos físicos – técnicos.

### **Clasificación**

Enseñanza – Aprendizaje

9 Métodos Visuales

Estos se subdividen en:

- 9 Visuales Directos.- es la manera de demostrar los diferentes elementos técnicos de un deporte determinado, por parte del profesor, monitor, video, etc.
- 9 Visuales Indirectos.- es la manera de demostrar una parte de los elementos técnicos a través de láminas, fotografías, etc.

### **Censo perceptuales**

9 Métodos Auditivos.

Estos métodos se realizan mediante la utilización de palmadas, silbato, voces, etc; cuyo objetivo fundamental se dirige a la asimilación del ritmo de ejecución de los ejercicios.

### **Métodos Propioceptivos**

Con estos métodos se crea la sensación dirigida del movimiento, a este grupo de métodos, pertenecen las adaptaciones especiales de las cuales están necesitados los deportistas para realizar los movimientos en una dirección necesaria.

### **Métodos Verbales**

Este método se realiza por medio del segundo sistema de señales que es la palabra y se subdivide en: descriptivos, explicativos y de ordenamiento.

### **Método Fragmentario**

Se emplea para la enseñanza de las acciones técnicas, siempre y cuando estas acciones se las puedan dividir en acciones más cortas sin variar la estructura. En la enseñanza del Tenis de Mesa es un método de mucha aplicación, por la complejidad de ejecución y coordinación de varios golpes.

### **Método Integral o Global**

Consiste en realizar la acción técnica completa para no variar la estructura de su movimiento.

### **Método del ejercicio estándar**

En el proceso del ejercicio estandarizado, se repite sin ningún tipo de variaciones sustanciales de su estructura o de los parámetros externos de la carga. En tal caso, con cada repetición sucesiva la carga externa se mantiene igual, tanto por su volumen como por su intensidad.

### **Método de juego**

Sus características son las siguientes:

Tiene una organización como argumento. En la actividad de los atletas se prevé el logro de un objetivo en condiciones constantes y casualmente variables. Existen variedad de formas para lograr el objetivo. Las reglas de juego por lo común prevén una línea general de éste para alcanzar su objetivo, pero en la utilización de este método los alumnos pueden alcanzarlo de diferentes formas.

De aquí se desprenden otros rasgos del método del juego: La amplia independencia de las acciones de los atletas, los requisitos que se les plantea a su iniciativa, agilidad, ingeniosidad.

La modelación de las relaciones tensas entre los individuos y entre los grupos, la elevada emotividad. El estado emocional que el juego crea permite, “disimular” la carga en el juego y los alumnos realizan un volumen de carga bastante grande a una intensidad alta como si no lo notaran.

Este método se utiliza para el perfeccionamiento de los hábitos motores en diferentes condiciones; para la educación de las capacidades motrices; para el perfeccionamiento de la agilidad; para la educación de las cualidades de la personalidad. Sus particularidades son:

1. Una carga física y fisiológica inusual sobre el organismo.
2. Se crean determinadas premisas para la formación de la personalidad.

### **Método Competitivo**

Es muy empleado en el proceso de entrenamiento deportivo.

Existen dos formas para utilizarlo:

**1.- La Forma Elemental:** Consiste en las formas de estimular el interés y activarlo durante la ejecución de diferentes ejercicios.

**2.- La Forma Desarrollada:** Es una forma relativamente independiente de organización de las sesiones de entrenamiento (de control, de prueba, en competencia oficial).

**Desarrollo del Tenis de Mesa.-** Deporte de raqueta, en el que dos o cuatro jugadores golpean la pelota de un lado a otro de la mesa, donde la pelota tiene que pasar por encima de la red y el jugador contrario no la pueda devolver. Los principios del Tenis de Mesa son oscuros y no se sabe con certeza cuando se practicó por primera vez. Podemos decir que fue en la década de 1870 cuando este deporte surgió en Inglaterra como una derivación del Tenis. Es posible que jugadores de Tenis ante la adversa climatología inventaran una especie de Tenis en miniatura utilizando una mesa de billar o de comedor, en un Club de Tenis, y dividiéndola en dos campos con libros o simultáneamente con una cuerda. Como pelotas servirían algunos de los muchos modelos existentes para juegos infantiles, o incluso tapones de corcho convenientemente adaptados. Las raquetas serían tapas de cajas de puros o batel infantiles. Indudablemente se mezcla la leyenda con la realidad.

Por esta versión se inclinan GERALD GURNEY y RON CRAYDEN,( 1888) dos profundos estudiosos en la historia del Tenis de Mesa. Los estudiantes universitarios adoptaron rápidamente el entonces juego de salón en toda Inglaterra. En 1884 la firma F.H. AYRES LTDA, ya comerciaba un Juego de Tenis de Salón de miniatura". En Julio de 1890 el industrial de YORKSHIRE, David Forster patentó un Juego de mesa para sala", el cual se trataba de una mesa rodeada con una especie de valla para mantener la pelota dentro de unos límites, no existiendo evidencias de su comercialización.

En 1891 Jhon Jaques, fabricante de artículos deportivos, patentó un juego llamado SGOSSIMA", el cual no tuvo aceptación. En el año 1891 Charles Barter, de GLOUCESTHERSHIRE, registró una patente con pelotas de corcho, y por la misma fecha James Gibb, atleta famoso fundador de la A.A.A., improvisó un material que consistía en una red fija a dos postes y sobre una superficie de madera elevada del suelo, inventando un juego de 21 puntos y con pelotas de goma. Gibb encontró en América pequeñas pelotas de celuloide, introduciéndolas en el juego con un éxito inmediato. WiamesGibb sugirió el nombre de Ping Pong a la firma Jhon Jaques LTDA., la cual registró el nombre. El nombre viene por el

sonido de Ping que hacía la pelota de celuloide al impactar con las raquetas recubiertas en pergamino y el sonido Pong al contacto de la pelota con la mesa.

Estas raquetas de pergamino tenían un mango de 45 cms. de longitud. En el año 1899 el Ping-Pong alcanzó una gran popularidad en Inglaterra, exportándose incluso, por la firma Jhon Jaques, Ltda., a la India, África del Sur y Australia. Por estas fechas fabricantes rivales de Jhon Jaques Ltda., alcanzaron el WHIFF WHAFF y el FLIN FLAN, pero el nombre de Ping-Pong se impuso.

En 1899 un alumno de 14 años de la Escuela de Satffs, A. T. FINNEY, inventó una raqueta de mango corto y recubierta de pergamino, introduciendo en el juego una red de 17'5 cms. de altura. También en este año comienza a jugar el joven londinense PERCY BROMFIELD, el cual desempeñarla posteriormente un papel decisivo del Tenis de Mesa inglés y mundial. Ya en 1901 se celebraron en Inglaterra Torneos de Ping-Pong con participación de hasta 300 jugadores y con premios en metálico por importe de hasta 25 libras.

En este año se constituye en Inglaterra la Asociación de Ping Pong, la cual contaba con unos 500 jugadores pertenecientes a 39 Clubes distribuidos por todo el país. En estas fechas iniciales el servicio se hacía directamente por encima de la red, como el Tenis, teniendo esta una altura de 17 cms. y de 17'5 cms., variable.

Los Juegos de Dobles eran designados por el nombre de "Juego a cuatro manos". En BRANTHAM ESSEX se producía, según una información de la época toneladas de pelotas de celuloide a la semana (2 1/2 millones de unidades aproximadamente), distribuyéndose por todo el mundo.

El tenis de mesa es sin duda uno de los deportes más complejos que existen. Estudios científicos lo han catalogado como el deporte con paleta más difícil de aprender, debido a la infinita pero a la vez sutil gama de efectos y ángulos que se manejan y a la velocidad a la que se juega. Pero además hay que tener en cuenta la complejidad que representa un deporte en el cual nada es absoluto. Todo es

relativo al “otro”, porque si hay algo que caracteriza al tenis de mesa, es que no se puede prescindir del “otro”.

. Por eso cobra tanta importancia el tema de los “estilos” de juego. Y también por esto de la eficacia relativa de los golpes es que muchas veces confronta lo lindo con lo efectivo. Puede suceder, que un jugador cuyo mejor golpe es el top de derecha enfrente a otro cuya principal arma sea el bloqueo. Si el primero tiene un top de 7 puntos (por decir algo) y choca constantemente contra un bloqueo de 9 puntos, no importa cuánto lo intente, es probable que no salga victorioso. Ahora bien, puede ser que además de tener un bastante buen top (7 puntos sobre 10 no está nada mal) ese jugador posea un corte de 5 puntos. Más débil que su ataque, es cierto, pero si su rival (el del bloqueo 9 puntos) tiene un corte de sólo 3 puntos, es probable que en ese partido, contra ese rival, el corte le reporte más beneficios que el top. El jugador de tenis de mesa es él, su circunstancia y la situación de juego. Por eso es fundamental una “mente abierta” a la hora de acercarse a este deporte.

La técnica depurada es importante, ya que ella será el medio por el cual ejecutaremos la táctica en pos de la consecución de nuestros objetivos, sean los que sean. Pero debemos ver a la técnica “de manual” como una columna vertebral a partir de la cual construir nuestra propia identidad como jugadores, una base a partir de la cual crecer.

De otra manera, se corre el riesgo de que la técnica actúe como un corsés, haciéndonos creer que las cosas pueden ser de una única manera y limitando nuestros horizontes como jugador, desechando todo lo “no ortodoxo”. Cada persona posee cualidades físicas y aptitudes diferentes, y no tendría lógica que la técnica ideal fuera igual para todos ellos. De hecho, al más alto nivel, la técnica que se les enseña a las mujeres no es igual que la que se les enseña a los hombres.

Cada jugador debe investigar, probar y descubrir su propia identidad de juego, esa que estará dada por una mezcla de sus preferencias, su personalidad y sus aptitudes naturales. A partir de allí creará su “estilo”, intentando adquirir los mayores recursos técnicos posibles y adaptándolos a sus propias características

personales. Este proceso personal de cada jugador deberá ser acompañado por los entrenadores, quienes deberán respetar el principio de individualidad. Si bien puede representar un trabajo más difícil, es muy probable que un jugador con una identidad de juego bien definida y una técnica que se amolde a ella obtenga mejores resultados que un jugador autómatas o también denominado robot o maquinita, que concentra todos sus esfuerzos en emular los movimientos que vio en un libro o en un video, y que se aísla del contexto. Es probable que si el otro me gana un punto esté explotando una deficiencia técnica mía. Pero es imposible que en el transcurso de un partido un jugador corrija lo fundamental de su técnica. Eso se debe trabajar en la semana. Por lo tanto en la mitad de un partido los esfuerzos deben ser concentrados en los aspectos tácticos y psicológicos. Sólo indicaciones técnicas muy puntuales y concretas pueden ser eficaces en la mitad de un partido. Por esta razón es imprescindible para poder triunfar lograr que la atención de un jugador no esté centrada únicamente en sí mismo. Que si falla un top no se quede mirando su paleta o quejándose por un tiro mal ejecutado, sino que pueda hacer un análisis de qué es lo que está haciendo el rival que está induciendo su error, y qué puede hacer para revertir la situación

El Tenis de Mesa, es un deporte apasionante y divertido que permite aprovechar al máximo la energía, mantiene en forma, propendiendo al relajamiento muscular e intelectual.



El Tenis de Mesa es un deporte olímpico desde Seúl 1988 y uno de los más completos que se puede practicar. Se puede jugar en forma individual o en dobles y es el deporte con pelota más rápido del mundo, la pelota vija a una velocidad de mayor de 180 Km por hora y realiza giros de hasta 150 rps, destacándose debido a la rapidez del juego y gran desenvolvimiento de energía y elasticidad por parte del jugador.

Es a la vez un deporte muy entretenido que une a las comunidades, sin diferenciar edades, sexo ni condición social, que no necesita grandes espacios ni costosos implementos y que es después el fútbol, el deporte más practicado del mundo, solo en China, que lo tiene como su deporte nacional, tiene mas de 20 millones de jugadores registrados. Es además un deporte sano que casi no produce lesiones.

Si bien muchos lo llaman Ping Pong, este nombre le ha dado una injusta fama de "juego de mesa" donde no se respetan las reglas ni técnicas de juego y se le ve más como un pasatiempo que consiste en pasar la bolita de un lado al otro, que no exige mucho desgaste físico y por tanto se le ve como un juego fácil que todos pueden aprender rápidamente y esto se refleja en el poco interés por partes de los medios e instituciones por difundirlo. Algo totalmente equivocado y fuera de la realidad.

El Tenis de Mesa no es un juego, ES UN DEPORTE que exige el aprendizaje de técnicas y tácticas especiales de juego, y que se adhieren a un Reglamento Oficial. Aprender a pasar la bolita de un lado para el otro es muy fácil pero el aprender a dominar las correctas técnicas y los efectos, es algo que toma tiempo y exige un entrenamiento especial. El desgaste físico y por lo tanto, el ejercicio que se hace al practicar este deporte es muy alto, ya que aparte de los brazos se utiliza las piernas para moverse, las cuales tienen que estar constantemente flexionadas y la cintura lista para girar en cada movimiento.



Para Rasicci (1986), profesor de tenis de mesa dice:

**“El Tenis de Mesa se encuentra en disposición de ofrecer a los niños que se inician en su práctica una propuesta integradora de experiencias interesantes y muy saludables, cuya realización**

**por parte de los mismos contribuye eficazmente a la mejora de su patrimonio motor, lo que se traduce, consecuentemente, en una mejora de su salud, en un mayor rendimiento en sus estudios, etc., desde el momento en que una actividad motriz adecuada viene a corresponderse con una actividad intelectual de igual signo.”**

Es un deporte que se puede practicar toda la vida, y está comprobado que ejercita el cerebro y la vista, retrasando así los efectos seniles de las personas mayores. En los niños, ayuda al desarrollo de la coordinación psicomotriz y la concentración. Es además un buen medio de relajación y es considerado uno de los mejores deportes anti-stress.

Desde sus orígenes allá por el año 1870 en Inglaterra, el Tenis de Mesa ha ido evolucionando y cambiando sus reglas de juego con el fin de hacer más competitivo el juego y más vistoso para el público. Actualmente un partido se juega al mejor de 3, 5, o 7 sets, a 11 puntos por set. Las raquetas son cada vez más sofisticadas, las maderas y gomas utilizan nuevas tecnologías que hacen que la bola vaya más rápido o tenga más efecto. La bola que se utiliza es de 40mm de diámetro y son de color blanco o naranjas. Las mesas tienen una longitud de 2,74m x 1,525m y una altura de 76cm.

Los jugadores que destacan mundialmente son los chinos y europeos; a nivel latinoamericano los más desarrollados son los de Brasil, Cuba, Chile. En todos los países se efectúan torneos y abiertos para todas las categorías, lo que hace aún más atractivo este deporte.

Hoy, resulta un hecho de aceptación casi unánime que el proceso de enseñanza en las especialidades deportivas resulta considerablemente más efectivo si el elemento o componente diversión tiene una amplia presencia en el ámbito del proceso didáctico.

Sánchez Bañuelos (2001), partidario de la familiarización temprana, pues posibilita aprendizajes rápidos de determinadas acciones y gestos básicos del tenis de mesa, y afirmando que:

**“Otro factor que hay que considerar es el éxito, como motivación. El niño debe tener unos puntos de mira para tomar como referencia. Es conveniente establecer unas metas cercanas, sucesivas y bien estructuradas, que se puedan comprobar y llevar a cabo, que puedan suponer una posibilidad de éxito para el niño aunque no haya conseguido la victoria”, apuntando que el refuerzo (reconocimiento que el entrenador transmite al niño por los esfuerzos que éste ha realizado, no tanto por los éxitos obtenidos) se descubre como un aspecto de manifiesta importancia en una enseñanza del tenis de mesa que se pretenda formativa.”**

Entonces se dirá que la edad, que el niño debe tener para comenzar a practicar tenis de mesa dependerá de la estrategia que se lleve a cabo en la presentación y en la enseñanza de este deporte, puntualizando que el pretender enseñar los gestos técnicos a niños de cinco, seis o siete años se evidencia como una equivocación y uno de los errores más frecuentes en el proceso de aprendizaje, imponiéndose, en consecuencia los ejercicios con juguetes, mini competiciones y muchos juegos.

En cualquier caso, un aprendizaje del Tenis de Mesa que se pretenda efectivo debería hacer posible que la persona que se inicia en el juego pudiera progresar al nivel más conveniente y oportuno para sus aptitudes, grado mental, madurez física, motivación.

A la vista de las estimaciones expresadas anteriormente, queda claro que el entrenamiento de carácter más sistemático deberá introducirse más tarde, pues se revela como el paso siguiente a la fase de familiarización.

Para Sánchez Bañuelos (1986), se impone la necesidad de proceder a una secuenciación adecuada de las tareas, para lo que propone un esquema integrado por las siguientes fases:

“Familiarización con el deporte, II. Comprensión del objetivo del deporte, III. Conocimiento de la reglas, IV. Familiarización perceptiva (atención selectiva y anticipación perceptiva), V. Enseñanza de los modelos técnicos, y VI. Formación de los esquemas básicos de decisión”

Por ser el Tenis de Mesa un deporte que nos brinda la posibilidad de desarrollar muchas virtudes al practicarlo con regularidad tales como el desarrollo de la flexibilidad y la coordinación del cuerpo, incrementa la velocidad de las acciones, la capacidad de movilidad y en todos los extremos, mejora las funciones de varios órganos internos, fortalece la constitución física, acentuando las cualidades de valentía, experiencia y decisión en todos los individuos que lo practican constante y planificadamente con disciplina táctica y técnica.

#### **Técnicas de juego.-**

Aquí se nombrarán 7 tipos de juego diferentes y que se consideran "Standard". La raqueta que utilizemos deberá estar diseñada según la manera de jugar. Dentro de ella podremos combinar maderas más o menos rápidas con gomas más o menos agresivas, pero como afortunadamente no hay dos jugadores iguales, "su caso" puede ser algo distinto y puede tener una solución parecida pero no igual.

**D i r e c t o (O F F +):** Ataque y contra pegada con velocidad encima de la mesa, en ocasiones inicia el juego con pelota inflada, para pasar a continuación al ataque.

**S p i n C e r c a D e L a M e s a (O F F):** Jugadores que golpean la pelota en su punto más alto e incluso antes para realizar el topspin que utilizan inclusive como golpe terminal.

**Medi a Distancia (O F F-)** : Topspin y contratopspin (así como efectos laterales) efectuados separado de la mesa, su juego es la rotación y velocidad, con muchas variaciones en el spin.

**Allround (A L L +)**: Juego completo de spin, ataques, contras, bloqueos a diferentes distancias y sobre todo, cambios de ritmo y efectos durante el juego. Son jugadores muy cerebrales

**Mixto (A L L)**: Juego mixto encima de la mesa, con variaciones de corte, bloqueo y spin de derecha, se ataca sobre la iniciativa del contrario

**Defensa Moderna (D E F + y A L L -)**: Sensacional juego de pies, con desplazamientos continuos. Ataques de entrada de derecha y topspin con el fin de perturbar al contrario

**Defensa Clásica (D E F)**: Excelente juego de pies, limitando su juego a devolver la pelota. Solo atacan en ocasiones de pelotas altas y muy claras el juego del “spín” (efecto-rotación) cada uno de los golpes que se dan a la pelota le imprime una determinada rotación sobre su propio eje. El dominio del “spín” es una de las claves para controlar (o descontrolar) la dirección de la pelota.

## **Tipos De Golpes**

### **Golpe de Derecha**

El golpe de derecha es un golpe ofensivo y la base para el mate.

9 Pierna izquierda ligeramente adelantada (jugadores diestros)

9 Angulo de la raqueta está cerrada ligeramente para impartir topspin

9 La raqueta comienza al nivel o más arriba de la mesa

9 El tiro es generado desde el codo con el antebrazo acelerando en el impacto en la bola para producir velocidad y poder

- 9 El contacto con la bola es hecho en la parte de arriba del rebote
- 9 La bola es golpeada, como opuesta a una acción de cepillado, entonces produce un ligero topspin
- 9 El golpe es de duración media y ligeramente curvada
- 9 La parte de arriba del cuerpo rota en la cintura para proveer dirección y poder, y en el momento de contacto, el peso es transferido de la derecha a la pierna izquierda (jugadores diestros)
- 9 Retornar a la posición inicial

### **Corte De Derecha**

El corte de derecha es una técnica defensiva o golpe seguro, y es usado principalmente para ubicación y control. Es mantenido bajo y algunas veces corto para prevenir que el oponente ataque.

- 9 El movimiento del antebrazo es fluido y continuo con menos rapidez y aceleración que en el golpe de derecha
- 9 Énfasis en el control
- 9 Pie izquierdo ligeramente adelantado (Jugadores diestros)
- 9 El tiro es corto y breve, con el codo como eje y un ligero movimiento de muñeca
- 9 El ángulo de la raqueta está ligeramente abierto para producir efecto
- 9 El contacto con la pelota es hecho a la parte alta del rebote
- 9 El golpe es corto y ligeramente curvado

9 El vuelo de la bola es controlado variando el ángulo de la raqueta y el punto de contacto de la bola

9 Retornar a la posición de inicio

### **Golpe de Revés**

El golpe de revés es un golpe rápido que le da a la bola velocidad y una pequeña cantidad de spin (efecto).

9 El pie izquierdo ligeramente adelantado (jugadores diestros).

9 Ángulo de la raqueta cerrado ligeramente para producir topspin.

9 Posición de la raqueta al nivel o algo más alto que la mesa.

9 El golpe es generado desde el codo con el antebrazo acelerando en el impacto a la bola para producir rapidez y poder.

9 El contacto con la bola es hecho en la parte alta del rebote.

9 La pelota es golpeada, como opuesto a una acción de cepillado, impartiendo entonces un pequeño topspin

9 El golpe es de media duración y ligeramente curvada.

9 Retornar a posición inicial.

### **Corte de Izquierda**

El corte de izquierda es un golpe básico corto usado para contener y controlar el juego, sobre todo al comienzo de un rally. Este golpe produce algo de efecto.

9 El movimiento del antebrazo es fluido y continuo con menos rapidez y aceleración que el golpe de izquierda.

- 9 Énfasis en el control.
- 9 Pie izquierdo ligeramente adelantado (jugadores diestros).
- 9 El golpe es corto y breve, con el codo sirviendo como eje y con un ligero movimiento de muñeca.
- 9 El ángulo de la raqueta está abierto ligeramente para producir efecto.
- 9 El contacto con la bola es hecho en la parte alta del rebote.
- 9 Golpe es corto y ligeramente inclinado.
- 9 El vuelo de la bola es controlado al variar el ángulo de la raqueta y en el punto de contacto con la bola.
- 9 Retornar a la posición de inicio.

### **Métodos de Iniciación.**

#### **Método Japonés.**

El método japonés está basado en repeticiones, disciplina, técnica absolutamente correcta, una evolución lenta y gradual. Este método más se parece a una línea de montaje de una gran empresa nipona. Los niños y jóvenes copian y obedecen lo que el entrenador o profesor ordena, todo dentro de una disciplina “militar”. Así, todos son muy parecidos cuando ejecutan sus golpes, sus movimientos técnicos. Las jugadas y estilos siguen una misma tendencia.

Se considera este método limitado, ya que los niños son obligados a seguir un mismo camino siendo limitadas las posibilidades de desarrollar un juego habilidoso y creativo como se halla en el temperamento latino.

Una prueba de que este método limita al tenismesista son los resultados obtenidos por Japón, en el escenario internacional, en los últimos años. El Japón, que ya fue varias veces campeón Mundial y dominó la modalidad en los años 50 y 60, ha caído mucho en su rendimiento. En Asia el Japón se encuentra clasificado en 3° o 4° lugar, atrás de China, Corea del Sur. A nivel Mundial el Japón ya no garantiza como antes las primeras posiciones.

Uno de los entrenadores más destacados de Latinoamérica el profesor Marles Martins, de Butterfly. El demostró su insatisfacción en cuanto a los métodos de iniciación y desarrollo de Tenis de Mesa en su país. Martins, M (1.999). Dice:

“que los niños no sienten placer en las actividades tenismesistas (principalmente en las escuelas, principal reducto de iniciación de los jóvenes japoneses), exactamente porque son obligados a ejecutar tareas y ejercicios monótonos y repetitivos sin ninguna creatividad”.

El método Japonés, en el pasado, dio buenos frutos, creando campeones mundiales y dictando la evolución en los demás países del Mundo; más como todo en la vida, el Tenis de Mesa sufre constantes cambios y los jugadores precisan adaptarse a nuevas realidades. Esto no ocurre en Japón.

Entrenar correctamente, entrenar repetidas veces las mismas cosas, jugadas, técnica ya no bastan para obtener gran suceso. A pesar de las evidencias, ¿porque los japoneses no cambian sus métodos de iniciación?

Porque ello está arraigado en su cultura, en la forma de trabajar y de enfrentar la competitividad.

### **Método Alemán.**

Otro método de iniciación muy usado en todo el mundo es el método Alemán y está basado en el desarrollo de los sentidos y coordinación de los niños y jóvenes. Sigue un programa preestablecido, rígido en la parte técnica, más los ejercicios y

tareas son variados, en forma de mini competencias y mucho movimiento. Físicamente los niños son estimulados a experimentar varias situaciones diferentes, ganando una buena conciencia corporal.

Como una opinión acerca del método Alemán se dice que peca en su aspecto Técnico, ya que también limita mucho la experimentación de los niños - alumnos.

Como el método citado anteriormente (japonés), la rigidez, la obediencia, los ejercicios y la excesiva mecanización de los golpes técnicos y jugadas, limitan el desarrollo global del niño tenismesista. Tanto en Japón como en Alemania cuentan con un enorme contingente de jugadores oficialmente jugando el Tenis de Mesa (Japón con alrededor de 400000 mil y en Alemania con 700.000 tenismesistas). A pesar del enorme número de practicantes, los resultados internacionales de estos dos países dejan mucho que desear.

### **Método Sueco.**

Es fundamentado en su método de iniciación creativo y armonioso tanto es así que los suecos llegaron a dominar el Tenis de Mesa mundial. Suecia conquistó el Tri-Campeonato Mundial por equipos (89 en Dortmund/Alemania; 91 en Chiba/Japón y en el 93 en Gotenburgo/Suecia); Campeón Mundial individual con Jorgen Persson, en 91/Chiba; Bi - Campeón Mundial individual con Jan Ove Waldner, en 89/Dortmund y 97 /Manchester; Campeón Mundial en Dobles con Thomas Von Scheele y Peter Karlsson, en 91/Chiba.

El método de libertad de experimentación técnica de los niños iniciantes, aliada al desenvolvimiento de la percepción motora. El resultado de ese trabajo y el aprovechamiento de jugadores considerados genios, como: Jan Ove Waldner Vice-Campeón Mundial en el 87, Nueva Delhi/India y en el 91 en Chiba/Japón, sus títulos mundiales en Dortmund en el 89 y Manchester 91; Campeón Olímpico en Barcelona 92, Campeón Europeo individual en el 96 Bratislava/Eslovaquia; Tri-Campeón Mundial por equipos, etc.

Michael Appelgren- Tri-Campeón Mundial por equipos, tres veces Campeón europeo Individual; Campeón Mundial en Dobles, etc. Stelan Bengtsson-Campeón Mundial por equipos en el 73 en Yugoslavia e individual en Japón en el 71, etc.

¿Cómo un país con un poco menos de 20 mil jugadores practicantes de Tenis de Mesa consiguen descubrir y formar tantos talentos que son verdaderos genios?

La respuesta debe estar en el método de iniciación, que procura dar libertad para los niños y jóvenes iniciantes para que descubran sus golpes preferidos (cerca o lejos de la mesa de juego, con mucho efecto o con velocidad, acelerando o desacelerando la bola). Los profesores/ entrenadores suecos estimulan a sus alumnos a variar y experimentar las más diversas situaciones técnicas y tácticas, creando los cambios necesarios para que los jóvenes descubran sus propios caminos.

Por causa de la libertad de experimentación los niños suecos demuestran poseer mucha habilidad y control de las acciones, ellos juegan con mucha satisfacción. La facilidad, de los jóvenes de aquel país para asistir a buenos juegos y entrenamientos, es otro factor importante del método sueco. Esto crea en el niño la voluntad de copiar a los mejores jugadores, a realizar y experimentar sus jugadas y golpes, facilitando en mucho el aprendizaje técnico y el comportamiento táctico.

### **Aprender jugando**

Además del clásico calentamiento que incluye carrera, estiramientos y ejercicios generales y específicos, también es interesante utilizar formas jugadas al comienzo de la sesión para activar a los alumnos y entrar en calor, como las que se proponen a continuación y que, seguramente más de un profesor de Educación Física ha puesto en práctica alguna vez

### **Juego Motor.**

Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente

aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente. En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín ludus, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz. De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc. Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física.

### **Iniciación deportiva.**

Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad, entre otras competencias educativas a desarrollar.

### **Deporte educativo.**

Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.

### **El Ejemplo que Viene de Brasil y los Estados Unidos.**

Para realizar un análisis más ejemplarizante se va a dejar de un lado un poco el Tenis de Mesa para enfocar el estudio un poco en el fútbol brasileño y el básquetbol norteamericano.

El fútbol brasileño es el más laureado y reconocido formador de los mejores jugadores del mundo.

Lo mismo acontece con el básquetbol norteamericano que prácticamente es imbatible cuando entra una escuadra con sus mejores “estrellas”.

¿Porque estos dos países consiguen estos resultados en fútbol y básquetbol?, ¿cuál es el método usado en la iniciación de sus jóvenes atletas? La respuesta es: no existe método preestablecido para formar atletas como: Pelé, Garrincha, Rivelino, Zico, Ronaldinho, Romario en el fútbol brasileño y Michael Jordan, Larry Bird, Chaquile O Neil en el básquetbol norteamericano.

Estos dos deportes tienen en común el mismo camino encontrado para revelar y formar sus estrellas: el contacto diario del niño con la bola en las calles, sin controles rígidos, sin reglas preestablecidas y con toda la libertad de experimentar, analizar, escoger las mejores opciones de excepción técnicas y tácticas.

Ahora, volviendo al Tenis de Mesa, se puede entender mejor de porque el método sueco, con apenas 20 mil practicantes oficiales, consigue revelar tantos jugadores talentosos. Es que privilegia la libertad de acciones como una forma natural de aprender, entonces se podría concluir que no existe un método que pueda sustituir al natural, al espontáneo e intuitivo.

## **Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente.**

### **Rendimiento Deportivo**

#### **Conceptos**

Para Forteza (1997: 13) *Rendimiento Deportivo* es “el resultado alcanzado por el deportista en su preparación”. Infiere el carácter causa-efecto del proceso Metodológico del entrenamiento.

Schnabel, Harre y Borde (1998) señalan que el *rendimiento* es la unidad entre la ejecución y el resultado de una acción o de una sucesión compleja de acciones

deportivas, que son medidas y valoradas en base a unas normas precisas, que son socialmente estables.

**M étodo.-** elemento que propicia el modo de proceder en el alcance de los objetivos, quiere decir entonces que es el que nos da la respuesta a cómo conseguir las metas y objetivos.

**I ncidencia.-** resultado de una acción que afecta negativa o positivamente a la calidad de la misma.

**E nseñanza.-** La enseñanza es la acción y efecto de enseñar (instruir, adoctrinar y amaestrar con reglas o preceptos). Se trata del sistema y método de dar instrucción, formado por el conjunto de conocimientos, principios e ideas que se enseñan a alguien. La enseñanza implica la interacción de tres elementos: el profesor, docente o maestro (entrenador); el alumno o estudiante(deportista) ;y el objeto de conocimiento.

**A si m ila ci ón.-** La asimilación es el resultado de la acción de asimilar, se refiere a comprender algún dato para integrarlo a los saberes previos o a la incorporación de ciertos componentes a un todo.

**Desar rollo.-** Es un proceso por el cual cada ser humano tiene que vivir para ir creando una madurez adecuada a su edad. Es una secuencia de cambios tanto del pensamiento como sentimientos y sobre todo el más notorio es el físico, dándose estos cambios se llega a una madurez tanto intelectual, social como muscular y de esta manera el individuo se va desarrollando en todas sus dimensiones.

**Conocimiento técnico.-** Es lo obtenido cuando el sujeto se relaciona con el objeto, del cual de este recibe un estímulo que le servirá para formar imágenes y con estas ideas, con las cuales realizara un razonamiento.

## **Desarrollo De Capacidades Físicas**

El desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo. En efecto todo individuo requiere cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en la formación equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita.

El objetivo de esta exposición está encaminado a demostrar la importancia que tienen las capacidades físicas condicionales en especial la resistencia en la formación de los deportistas.

**Capacidades I ntelectuales:** Relacionadas con el pensamiento, donde están presente el razonamiento, la abstracción y síntesis.

**Capacidades Pedagógicas:** Se encuentran las capacidades didácticas, académicas, organizativas, perceptivas y comunicativas.

**C apacidades Físicas:** Capacidades condicionales, capacidades coordinativas, flexibilidad

### **Las C ualidades F ísicas:**

Según Ariel Ruiz Aguilera en “Metodología de la educación física” no son más que condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas.

Las actividades físicas están presentes en todas las actividades que realiza el hombre donde tenga que realizar un esfuerzo físico.

**F uerza:** Capacidad de vencer una determinada resistencia exterior con un gran esfuerzo muscular.

**R apidez:** Capacidad física indispensable para desarrollar con éxito y bajo condiciones dadas una acción motriz en el mejor tiempo posible.

**R esi sten cia:** Capacidad física donde se realiza una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento.

**Flexibilidad:** La flexibilidad es la capacidad que tiene un objeto o cosa de adaptarse a una nueva situación. Dentro del mundo del deporte, entendemos por flexibilidad la cualidad que tiene los músculos de estirarse a fin de adaptarse a un nuevo rango de amplitud de movimientos.

**La Velocidad:** es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Nos posibilita desplazarnos muy rápidamente, o bien mover una parte de nuestro cuerpo muy rápido (una mano, una pierna...). Es la máxima contracción de los músculos

**La Agilidad:** en la educación física, es quizá una de las características más particulares dentro de dicha actividad, ya que su presencia en el ejercicio, nace como resultado de otras cualidades ejecutadas en el ejercicio, como lo son la velocidad y la flexibilidad, por ende la agilidad nace de la “combinación” de estos dos puntos. ROSSER, 1988, "Principios de Entrenamiento Deportivo", Ediciones Martínez R.

#### **Forma Deportiva**

Es la consecuencia de la adaptación que el organismo alcanza por la acción del entrenamiento. Muchas veces escuchamos la expresión "aquel deportista está en baja forma...", la expresión correcta sería "estar fuera de forma" ya que la forma deportiva es un estado óptimo de nuestro rendimiento deportivo. Quizás esto explique el porqué de como deportistas de una gran calidad no hayan ganado su excelencia, puesto que es muy difícil mantener el estado de forma durante toda una temporada en un circuito tan competitivo y plagado de excelentes deportistas. Existen pues unas fases dentro del concepto de forma deportiva, tanto si se refiere a un período relativamente corto, como puede ser una temporada, o como si se refiere a un período más largo de tiempo, como puede ser la vida activa de un deportista en competición.

Estas fases se denominan:

**D e D esa r r o l o:** como por ejemplo el entrenamiento de una pretemporada, en el que el deportista complementa sus horas de entrenamiento. O en el caso de una vida deportiva, los inicios como deportista de competición.

**D e E stab iliz a ci ón:** coincidente con los momentos en que el deportista ha alcanzado su nivel óptimo de forma, bien en la temporada o bien a lo largo de su vida deportiva.

**D e P ér did a:** caracterizada por un descenso de la capacidad de rendimiento del deportista. En el caso de una temporada competitiva, la disminución de forma es solo temporal y como consecuencia lógica del proceso de entrenamiento. En referencia a la vida deportiva de un deportista de competición, las menores manifestaciones de forma continuadas pueden ser el comienzo del declive de su carrera o simplemente períodos de retroceso debidos a factores como mala adaptación al entrenamiento, lesiones, insuficiente entrenamiento, etc.

### **Rendimiento Físico**

**D e fin i ci ón C once pt u a l:** Entendemos por Rendimiento Físico a la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance (eficiencia) y el menor gasto energético en la ejecución de los ejercicios o de las marcas a desarrollar y alcanzar.

**A ct it u d F ísi ca:** Es la relación entre la tarea a realizar y la capacidad individual para ejecutarla. El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al **M etabolism o E nergético**, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes. Así el tipo de **pr od u cci ón de ener gía** mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del **C onsu m o M áximo de Oxígeno**.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico. En mi opinión personal: **Es la capacidad de realización** de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar",

### **Rendimiento Deportivo**

La idea rendimiento refiere a la proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue. El beneficio o el provecho que brinda algo o alguien también se conocen como rendimiento. Por ejemplo: "Gracias a las condiciones climáticas y a las inversiones, el campo ha tenido un gran rendimiento este año", "El delantero portugués bajó su rendimiento en la última parte del partido, algo que le costó la victoria a su equipo", "Necesito instalar algún programa que me ayude a mejorar el rendimiento de mi computadora". En el ámbito de la Física también se hace uso del término rendimiento que ahora nos ocupa. En concreto se establece que aquel es un concepto con el que se define el cociente entre el trabajo que una máquina realizada de forma útil durante un determinado periodo de tiempo y el trabajo total que se le ha entregado a aquella durante ese citado tiempo. Cuando el concepto se asocia a una persona, el rendimiento suele hacer mención al agotamiento, la fatiga o la debilidad por una carencia de fuerza: "El atleta italiano deberá incrementar su rendimiento si quiere clasificar a los Juegos Olímpicos". En este campo deportivo que se ha citado en el ejemplo merece la pena subrayar que actualmente en diversos rincones de la geografía mundial existen los llamados centros de alto rendimiento. Estos son unos enclaves que cuentan con unas condiciones magníficas y con unas instalaciones de élite para conseguir que los atletas se preparen de la mejor manera posible de cara a las competiciones que tienen por delante. Un ejemplo de este tipo de establecimientos es el Centro de Alto

Rendimiento de Sierra Nevada (CAR), España, que depende del Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. Se halla situado a 2.300 metros sobre el nivel del mar y eso supone que se convierta en un lugar ideal para llevar a cabo lo que son entrenamientos en altura.

Cabe destacar que el concepto de rendimiento también se encuentra vinculado al de eficiencia o al de efectividad. La eficiencia es la capacidad de lograr un resultado empleando la menor cantidad posible de recursos, mientras que la efectividad se centra directamente en la capacidad de obtener el efecto que se busca. Si alguien quiere copiar (es decir, reproducir) una novela de 400 páginas y lo hace a mano, anotando palabra por palabra, puede resultar efectivo, ya que es probable que, tarde o temprano, tenga el libro copiado. Pero, sin embargo, no resultará eficiente, ya que perdería mucho tiempo que si realiza fotocopias o emplea algún sistema de digitalización. De esta manera, podría mejorar su rendimiento.

El rendimiento se puede definir tanto como un valor que mide (resultados) así como un concepto sin valor (mecánico). El rendimiento deportivo nace durante una acción deportiva, la cual especialmente en una competencia deportiva, se expresa en niveles, los cuales valoran los movimientos de la acción según reglas previamente establecidas. Mecánicamente se define al esfuerzo deportivo como el trabajo ejecutado en un determinado período:  $\text{rendimiento} = \frac{\text{trabajo}}{\text{la duración del trabajo}}$ . En el sentido más amplio y sobre todo en los deportes de masas, el rendimiento se considera no solamente como el resultado de una acción sino también como una suma de cualidades y aptitudes.

### **Entrenamiento Deportivo.**

En la teoría del entrenamiento estamos buscando permanentemente novedades. En verdad hay poco de nuevo, y la realidad es examinar los viejos conceptos a la luz de las investigaciones actuales. Esto nos proporciona una perspectiva nueva. Toda actividad del hombre tiene un carácter global, cada vez que nos apartamos de la integración neurosensitiva y psicomotriz para dedicarnos a un trabajo parcial, se produce una desviación marcada por el signo de la ineficiencia, la inutilidad y, en

parte, el perjuicio. El entrenamiento deberá ser considerado un proceso pedagógico organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de las adaptaciones óptimas que son necesarias para el logro de la máxima performance y su mantenimiento a través del tiempo, en todos los niveles de actividad y a todas las edades.

## **2.5 HIPÓTESIS**

La Metodología del Tenis de Mesa influye en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.

## **2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.**

**Variable Independiente:** Metodología del Tenis de Mesa.

**Variable Dependiente:** Rendimiento deportivo.

## **CAPÍTULO III**

### **M ETODOLOGÍA**

#### **3.1.Enfoque de la investigación**

La investigación se desarrolla bajo los lineamientos del Paradigma Crítico Propositivo, crítico, porque diagnostica y analiza la situación actual de la problemática institucional y propositivo, porque propone una alternativa de solución al problema detectado, yendo más allá del diagnóstico y el análisis, busca la comprensión de fenómenos, con un enfoque contextualizado, asumiendo una realidad. Es de corte cuanti - cualitativo, porque luego de la recolección de la información, se ejecuta un análisis.

#### **3.2.Modalidad básica de la Investigación**

El diseño de la investigación, responde a dos modalidades. La Bibliográfica-documental y la de campo.

##### **Bibliográfica – Documental**

Es documental bibliográfica porque se acudió a fuentes de consulta tales como libros, textos, internet, los cuales permitieron utilizar diversidad de conceptos registrados en determinados documentos para llevar a cabo la investigación propuesta, sobre La Metodología del Tenis de Mesa en el Rendimiento Deportivo. Los métodos de investigación bibliográfica serán los caminos que permitan ubicar y seleccionar la información necesaria de entre toda la bibliografía existente sobre la aplicación de los instrumentos de evaluación.

## **De Campo**

Porque la investigación se la realizará en el lugar de los hechos, en la que se produce esta investigación, tomando contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetivos propuestos, esto es en los deportistas de Tenis de Mesa de la Federación Deportiva de Morona Santiago, con la participación de autoridades, monitores, entrenador, deportistas y padres de familia.

### **3.3.N iveau o Tipo de Investigación**

#### **Exploratoria**

Porque se describe las características y particularidades del problema en el contexto investigado para realizar esta investigación, el investigador se puso en contacto con la realidad, y pudo identificar el problema objeto de estudio, permitiéndole que con su conocimiento e indagación científica, plantee y formule hipótesis para dar una posible solución al mismo.

#### **Descriptiva**

En esta investigación se detallan las causas y consecuencias del problema estudiado, en lo que se refiere a la Metodología del Tenis de Mesa en Rendimiento Deportivo, es de medición precisa, porque tiene interés de acción socio deportivo, comparando entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras, clasificando elementos, modelos de comportamiento, según determinados criterios, caracteriza a una comunidad, distribuye datos, variables, considerados aisladamente.

#### **Asociación de variables**

Porque en la investigación se establece la relación de la variable independiente con la variable dependiente. Tiene como principal propósito, conocer el comportamiento de una variable con respecto de la otra, permitiendo evaluar el grado de relación e influencia que tienen, esto permitió al investigador, plantear

problemas o formular hipótesis, en virtud de las necesidades que existen entre las variables tanto dependiente como independiente.

### **3.4.Población y Muestra**

Para realizar la investigación en la Federación Deportiva de Morona Santiago, se procedió aplicar las encuestas al personal relacionado con la problemática esto es a la autoridad, 2 entrenadores y 50 niños/as, por ser la población muy pequeña no se aplica la fórmula estadística correspondiente para sacar la muestra, lo que se refleja en el siguiente cuadro.

**Cuadro N° 1. Población**

<b>INFORMANTES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Autoridad</b>	1	2
<b>Entrenadores</b>	2	4
<b>Director Departamento Metodológico</b>	1	2
<b>Deportistas</b>	52	93
<b>TOTAL</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

**Elaborado por:** Lic. Ramón Barba Guzmán.

### 3.5. Operacionalización de Variables

Variable Independiente. La Metodología del Tenis de Mesa.

Cuadro N° 2. Variable Independiente: La Metodología del Tenis de Mesa.

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
Es el proceso metodológico, sistemático y planificado de enseñanza de los contenidos propios de un deportista de Tenis de Mesa, con el propósito de alcanzar los objetivos propuestos de acuerdo a métodos, técnicas y Tipos de golpes de entrenamiento.	Proceso Metodológico	Juego. Japonés Alemán Sueco	El juego es un proceso metodológico de enseñanza para el Tenis de Mesa? SI.....NO.....	Observación Ficha de Observación Encuesta Cuestionario estructurado
	Técnicas	Brasilero Cerca de Mesa. Media Distancia Allround,Mixto Defensa Moderna Defensa Clásica Spin	Conocido los métodos de enseñanza del Tenis de Mesa cuál de ellos le gustaría es sus entrenamientos? Visuales Directos.....Visuales Indirectos.... De las Técnicas del Tenis de Mesa cuál de ellas aplicaría en un campeonato? Cerca de mesa.....Media distancia.....Defensa clásica.....Defensa moderna.....Mixto.....	
	Tipos de golpes	Clásico, Lapicero Golpe derecha. Golpe revés. Corte derecha. Corte revés.DriveTop spin.	El entrenador planifica meteorológicamente los Tipos de golpes de pelota? SI.....NO.....	

Elaborado por: Lic. Ramón Barba Guzmán.

**Variable Dependiente. Rendimiento Deportivo.**

**Cuadro N° 3. Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.**

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
Rendimiento Deportivo es: la unidad entre la ejecución y el resultado de una acción a una sucesión compleja de acciones deportivas, en base a valoraciones de Forma, Fases y Rendimiento Físico	Rendimiento Físico	Velocidad Agilidad Resistencia Fuerza Flexibilidad	¿Cuál de estos indicadores de capacidades físicas son más importante para evidenciar su Rendimiento Deportivo? Velocidad..... Agilidad..... Resistencia.....Fuerza.....Flexibilidad.....	Observación Ficha de Observación Encuesta Cuestionario estructurado
	Fases	Desarrollo Estabilización Pérdida	¿Cuál de las fases del entrenamiento Deportivo son más importantes? Desarrollo.....Estabilización.....Perdida..... ..... Todas.....	
	Forma	Estado Competitivo	¿Cree Ud. que cumplido lo enunciado anteriormente está en un buen estado competitivo? SI..... NO.....  ¿Cree Ud. que el Rendimiento Deportivo se mejora jugando? SI.....NO.....	

**Elaborado por:** Lic.  
Ramón Barba Guzmán.

### **3.6.Plan de Recolección de la Información.**

#### **E ncuesta**

Según HERRERA E. Luis y otros, (2008) **“la encuesta es una técnica de recolección de información, por la cual los informantes responden por escrito a preguntas entregadas por escrito”** (p.120)

**La encuesta**, necesita el apoyo de un cuestionario, este instrumento es una serie de preguntas impresas sobre hechos y aspectos que interesan investigar las cuales son contestadas por la población o muestra de estudio.

**El cuestionario** estructurado sirve de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad estudiada. La finalidad de éste, es obtener, de manera sistemática información de la población investigada, sobre las variables que interesan estudiar.

Esta información generalmente se refiere a lo que las personas encuestadas son, hacen, opinan, sienten, esperan, aman, o desprecian, aprueban y desaprueban, a los motivos de sus actos, entre otros.

El cuestionario dirigido a entrenadores, deportistas, directivos y padres de familia de la F.D.M.S.

#### **Validez y Confiabilidad**

##### **V alidez.**

Según HERRERA E Luis y otros, (2008) **“un instrumento de recolección es válido “cuando mide de alguna manera demostrable aquello que trata de medir, libre de distorsiones sistemáticas”.** (123)

Muchos investigadores en ciencias sociales prefieren asegurar la validez cualitativa a través de Juicios de Expertos, en la perspectiva de llegar a la esencia del objeto de estudio, más allá de lo que expresan los números.

La validez del instrumento de investigación se las obtuvo a través del “Juicio de Expertos”.

### **Confiabilidad**

Según HERRERA E Luis y otros, (2008) **“una medición es confiable o segura cuando aplicada repetidamente a un mismo individuo o grupo, o al mismo tiempo por investigadores diferentes, proporcionan resultados iguales o parecidos”**.(p124)

La determinación de la confiabilidad consiste, pues, en establecer si las diferencias de resultados se deban a inconsistencias en la medida. De la revisión de los expertos y de sus recomendaciones, se procederá a la modificación de los instrumentos, si es necesario. La confiabilidad del instrumento de investigación se la obtuvo mediante la aplicación de una Prueba Piloto

### **Plan para la Recolección de la Información**

Metodológicamente, para la construcción de la información se opera en dos fases:

9 Plan para la recolección de información

9 Plan para el procesamiento de información.

El plan de recolección de información contempla metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, de acuerdo con el enfoque escogido. Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar a las siguientes preguntas:

**Cuadro N° 4. Recolección de Información**

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACION
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación
2.- ¿De qué personas u objetos?	Deportistas de Tenis de Mesa.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La Metodología de Tenis DE Mesa en el Rendimiento Deportivo.
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador.
5.- ¿A quiénes?	Deportistas
6.- ¿Cuándo?	Septiembre 2012. Abril 2013
7.- ¿Dónde?	Federación Deportiva de Morona Santiago
8.- ¿Cuántas veces?	Dos veces
9.- ¿Qué técnicas de Observación-Encuesta. recolección?	
10.-	¿Con que? Ficha de observación, Cuestionario estructurado.

**Elaborado por:** Lic. Ramón Barba Guzmán.

### **3.7. Plan de Procesamiento de la Información**

Según Herrera E. Luis y otros, (2008). Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

Revisión crítica de la información recogida es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente etc.

Repetición de la recolección de, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.

Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis.

Estudios estadísticos de datos para presentación de resultados.

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

Según Herrera E. Luis y otros, (2008).

Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

Interpretación de los resultados con el apoyo del marco teórico

Comprobación de Hipótesis

Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

#### 4.1. Análisis e interpretación de Resultados

En base a las encuestas aplicadas a los deportistas se han obtenido los siguientes resultados, los mismos que arrojan las siguientes interpretaciones.

1. ¿El juego es un proceso metodológico de enseñanza para el Tenis de Mesa?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	37	71
NO	15	29
TOTAL	52	100

Cuadro N° 5. Pregunta N° 1

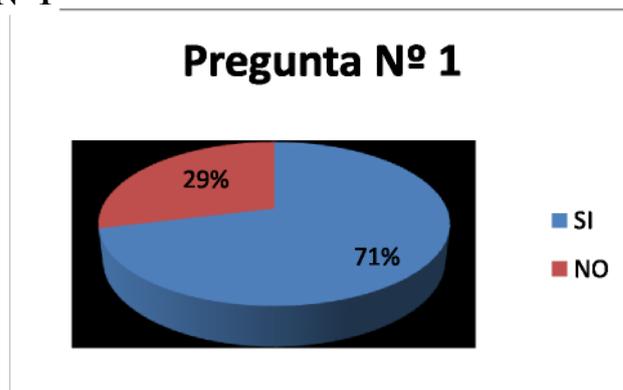


Gráfico N° 5. Pregunta N° 1

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán.

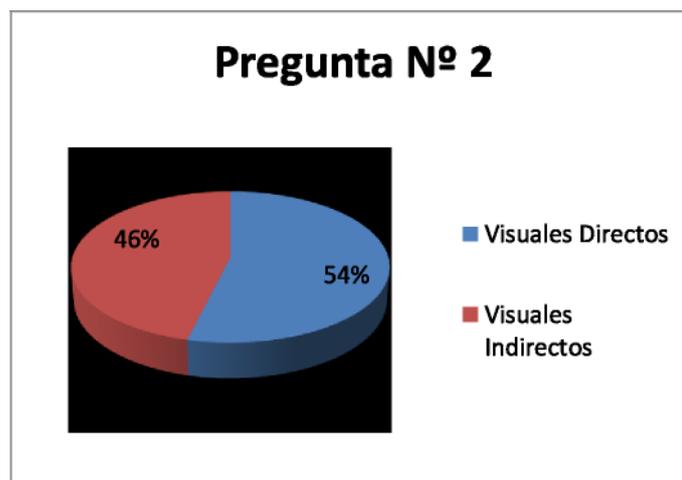
#### Análisis e Interpretación.

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 52 deportistas, con respecto a esta pregunta el 71% que corresponde a 37 encuestados respondieron que el juego es un proceso metodológico de enseñanza para el Tenis de Mesa, mientras que el 29% que corresponde al 15% manifiesta que el juego no es un proceso metodológico de enseñanza para el Tenis de Mesa.

2. ¿Conocido los métodos de enseñanza del Tenis de Mesa cuál de ellos le gustaría es sus entrenamientos?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Visuales Directos	28	54
Visuales Indirectos	24	46
TOTAL	52	100

**Cuadro N° 6. Pregunta N° 2**



**Gráfico N° 6. Pregunta N° 2**

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán.

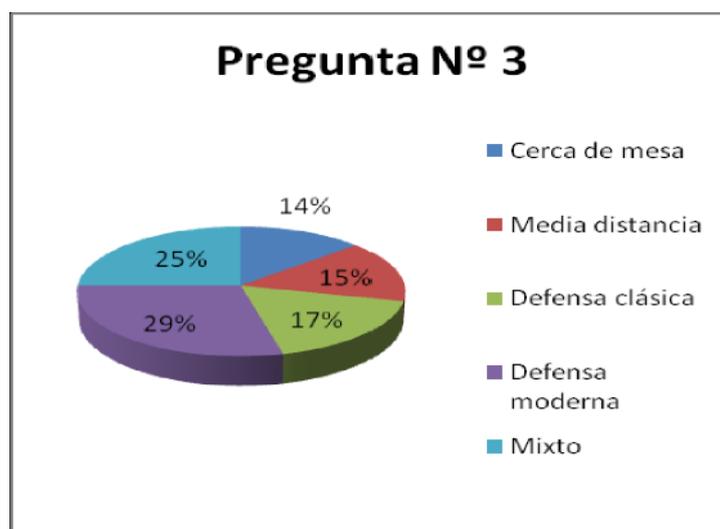
### **Análisis e Interpretación.**

El 54% de los deportistas que corresponde a 28, dice que conocido los métodos de enseñanza del Tenis de Mesa el que más le gusta es el Visual directo culturales, el 46% que corresponde a 24 deportistas el visual indirecto.

3. ¿De las Técnicas del Tenis de Mesa cuál de ellas aplicaría en un campeonato?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Cerca de mesa	7	13
Media distancia	8	15
Defensa clásica	9	17
Defensa moderna	15	29
Mixto	13	25
TOTAL	52	100

**Cuadro N° 7. Pregunta N° 3**



**Gráfico N° 7. Pregunta N° 3**

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán

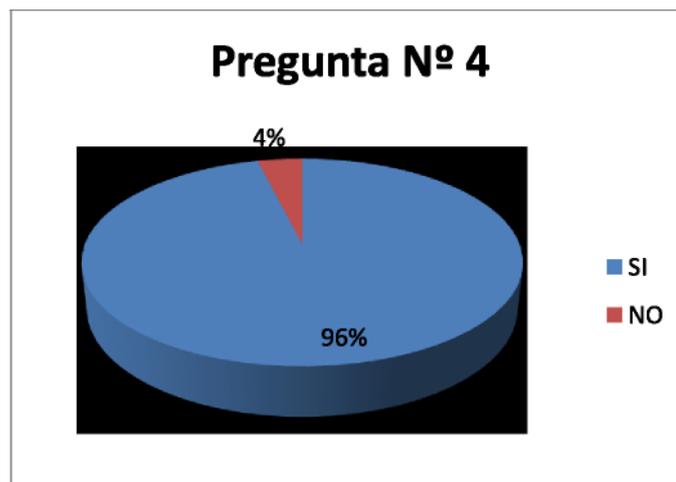
**Análisis e Interpretación.**

El 13% correspondiente a 7 deportistas indican que en un campeonato de Tenis de mesa aplicarían la técnica cerca de mesa, el 15% que corresponde a 8 deportistas la técnica de media distancia, el 17% que corresponde a 9 deportistas la técnica de defensa clásica, el 29% que corresponde a 15 deportistas la técnica de defensa moderna, el 25% que corresponde a 13 deportistas la técnica mixta.

4. ¿El entrenador planifica metodológicamente los Tipos de golpes de pelota?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	96
NO	2	4
TOTAL	52	100

**Cuadro N° 8. Pregunta 4**



**Gráfico N° 8. Pregunta 4**

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán

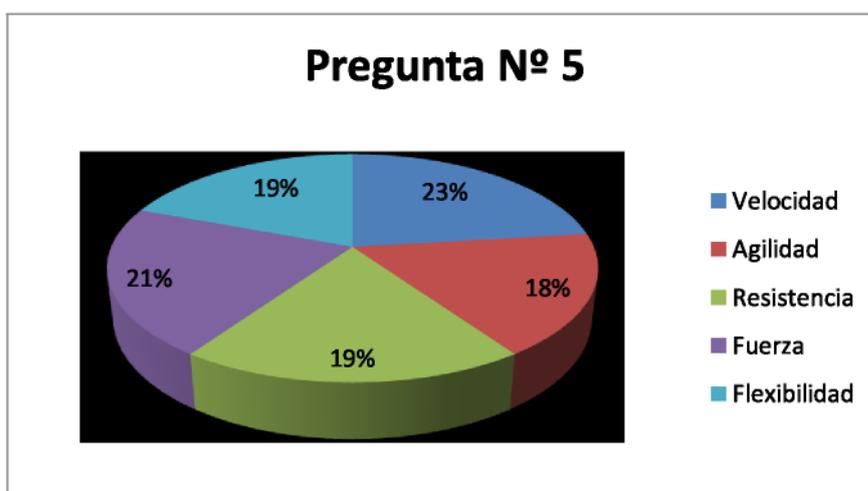
**Análisis e Interpretación.**

El 96% que corresponde a 50 deportistas responde que el entrenador planifica metodológicamente los tipos de golpes de pelota, el 4% que son 2 deportistas responden que el entrenador no planifica metodológicamente los Tipos de golpes de pelota ?

5. ¿Cuál de estos indicadores de capacidades físicas son más importantes para evidenciar su Rendimiento Deportivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Velocidad	12	23
Agilidad	9	17
Resistencia	10	19
Fuerza	11	21
Flexibilidad	10	19
TOTAL	52	100

**Cuadro N° 9. Pregunta N° 5**



**Gráfico N° 9, Pregunta N° 5**

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán

**Análisis e Interpretación.**

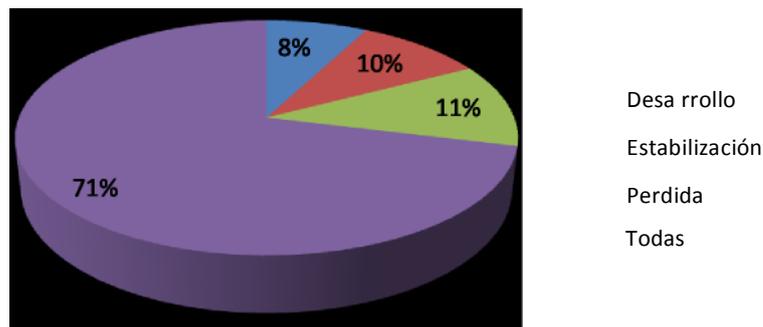
El 23% correspondiente a 12 deportistas indican que la velocidad es importante para evidenciar el Rendimiento Deportivo, el 17% que corresponde a 9 deportistas indican que la agilidad es importante para evidenciar el Rendimiento Deportivo, el 19% que corresponde a 10 deportistas indican que la resistencia es importante para evidenciar el Rendimiento Deportivo, el 21% que corresponde a 11 indican que la fuerza es importante para evidenciar el Rendimiento Deportivo, el 19% que corresponde a 10 deportistas indican que la flexibilidad es importante para evidenciar el Rendimiento Deportivo.

6. ¿Cuál de las fases del entrenamiento Deportivo son más importantes?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Desarrollo	4	8
Estabilización	5	10
Perdida	6	12
Todas	37	71
TOTAL	52	100

**Cuadro N° 10. Pregunta N° 6**

### Pregunta N° 6



**Gráfico N° 10. Pregunta N° 6**

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán

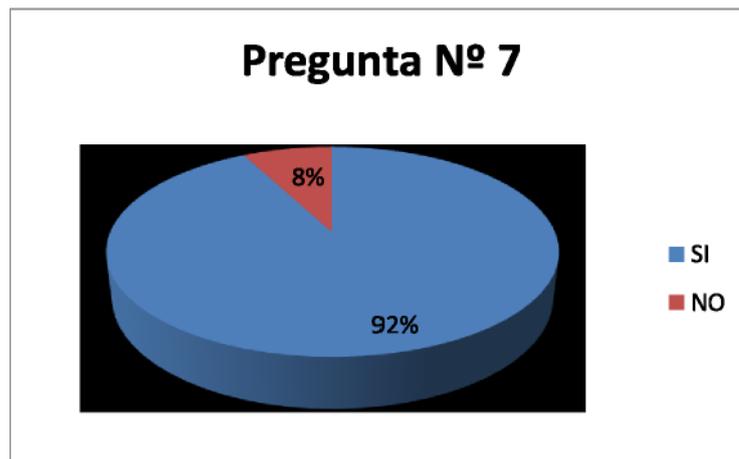
#### **Análisis e Interpretación.**

Los deportistas en un 8% correspondiente a 4 deportistas opinan, que la fase más importante del entrenamiento deportivo es la de Desarrollo, 10% correspondiente a 5 deportistas opinan, que la fase más importante del entrenamiento deportivo es la de Estabilidad, 12% correspondiente a 6 deportistas opinan, que la fase más importante del entrenamiento deportivo es la de Pérdida, 71 % correspondiente a 37 deportistas opinan, que la fase más importante del entrenamiento deportivo son todas.

7. ¿Ud. que cumplido lo enunciado anteriormente está en un buen estado competitivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	48	92
NO	4	8
TOTAL	52	100

**Cuadro N° 11. Pregunta N° 7**



**Gráfico N° 11. Pregunta N° 7**

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán

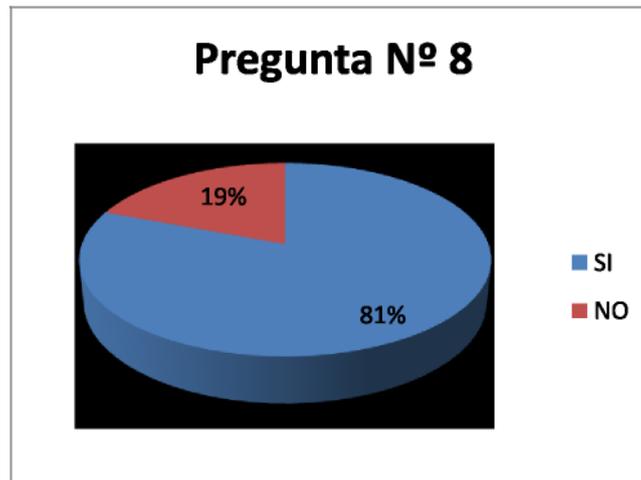
### **Análisis e Interpretación**

Los deportistas opinan en un 92% correspondiente a 48 encuestados que cumpliendo con las fases se tiene un buen estado competitivo, mientras que el 8% que son 4 deportistas no opinan lo mismo.

8. ¿Cree Ud. que el Rendimiento Deportivo se mejora jugando?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	42	81
NO	10	19
TOTAL	52	100

**Cuadro N° 12. Pregunta N° 8**



**Gráfico N° 12. Pregunta N° 8**

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán

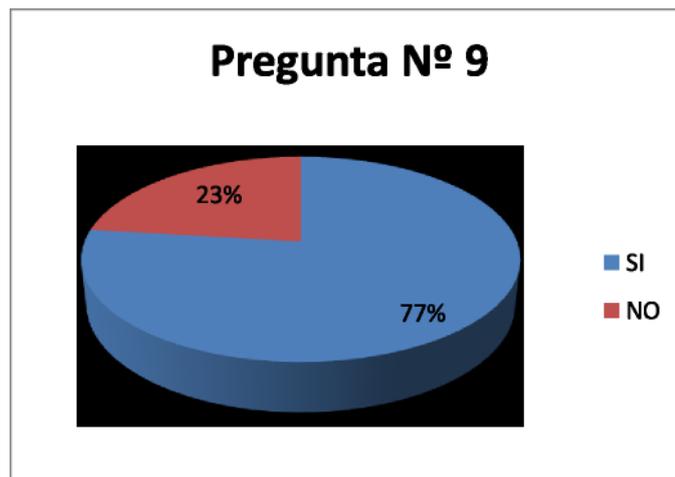
### **Análisis e Interpretación.**

Los deportistas opinan en un 81% correspondiente a 42 encuestados que el Rendimiento Deportivo se mejora jugando, mientras que el 19% que son 10 deportistas opinan que el Rendimiento Deportivo no se mejora jugando.

9. ¿Cree Ud. que para mejorar el Rendimiento Deportivo es importante aplicar una Metodología de Enseñanza activa de Aprendizaje?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	40	77
NO	12	23
TOTAL	52	100

**Cuadro N° 13. Pregunta N° 9**



**Gráfico N° 13. Pregunta N° 9**

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán

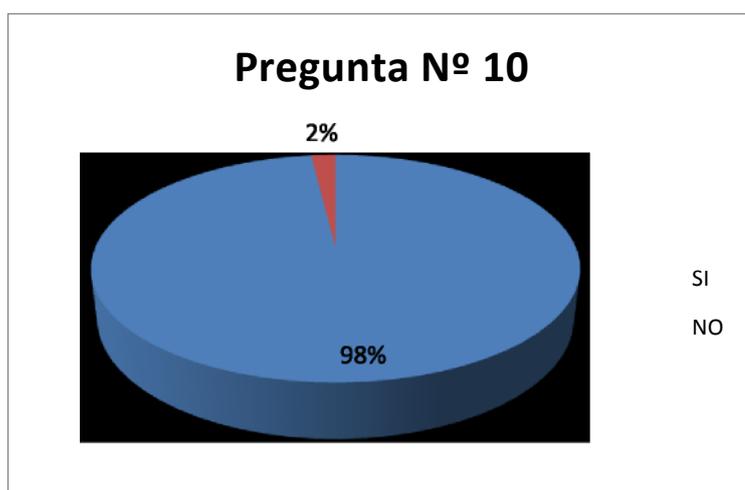
**Análisis e Interpretación.**

Los deportistas opinan en un 77% correspondiente a 40 encuestados que para mejorar el Rendimiento Deportivo es importante aplicar una Metodología de Enseñanza activa de Aprendizaje, mientras que el 23% que son 12 deportistas opinan que para mejorar el Rendimiento Deportivo no es importante aplicar una Metodología de Enseñanza activa de Aprendizaje.

10. ¿Participaría Ud. en una Escuela de Tenis de Mesa que influya en el Rendimiento Deportivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	51	98
NO	1	2
TOTAL	52	100

**Cuadro N° 14. Pregunta N° 10**



**Gráfico N° 14. Pregunta N° 10**

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán

**Análisis e Interpretación.**

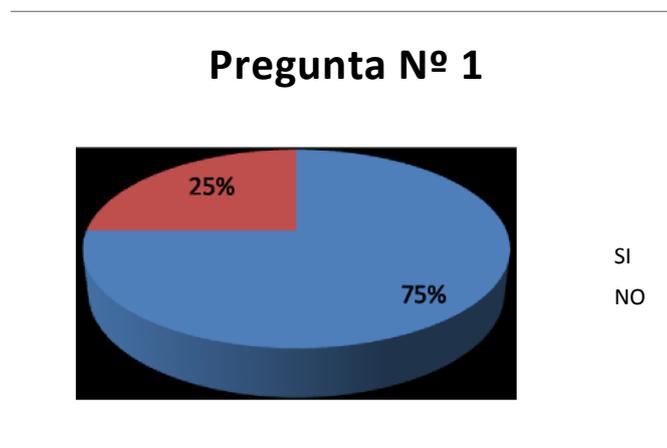
Los deportistas opinan en un 98% correspondiente a 51 encuestados que participarían en una Escuela de Tenis de Mesa que influya en el Rendimiento Deportivo, mientras que el 2% que son 1 deportistas opinan que no participarían en una Escuela de Tenis de Mesa que influya en el Rendimiento Deportivo.

**Análisis e Interpretación de los Resultados de encuestados aplicados  
Presidente, Entrenador y Director del Departamento Metodológico.**

1. ¿Cree Ud. que el juego es un proceso metodológico para la enseñanza del Tenis de Mesa?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75
NO	1	25
TOTAL	4	100

**Cuadro N° 15. Pregunta N° 1**



**Gráfico N° 15. Pregunta N° 1**

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán

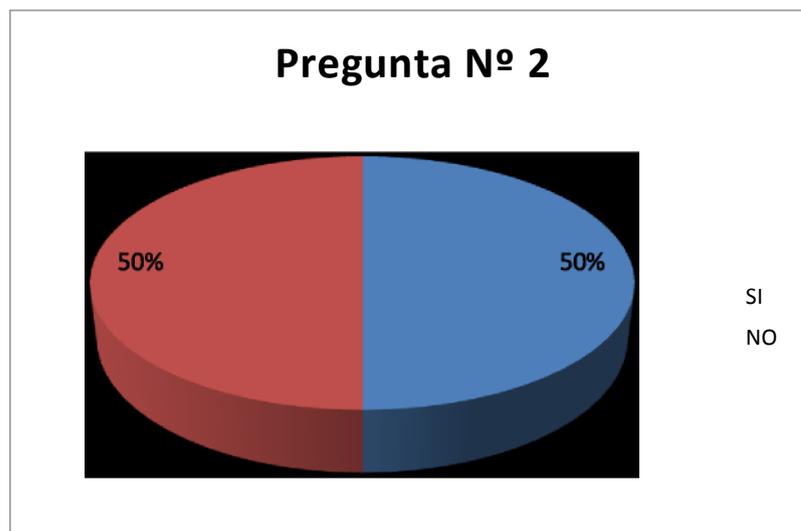
**Análisis e Interpretación.**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a las 4 autoridades deportivas, con respecto a esta pregunta el 75% que corresponde a 3 encuestados respondieron que el juego es un proceso metodológico para la enseñanza del Tenis de Mesa y el 25% correspondiente 1 encuestados manifiestan que el juego no es un proceso metodológico para la enseñanza del Tenis de Mesa.

2. ¿En un campeonato es importante aplicar la técnica definida o varia?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	50
NO	2	50
TOTAL	4	100

**Cuadro N° 16. Pregunta N° 2**



**Gráfico N° 16. Pregunta N° 2**

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán

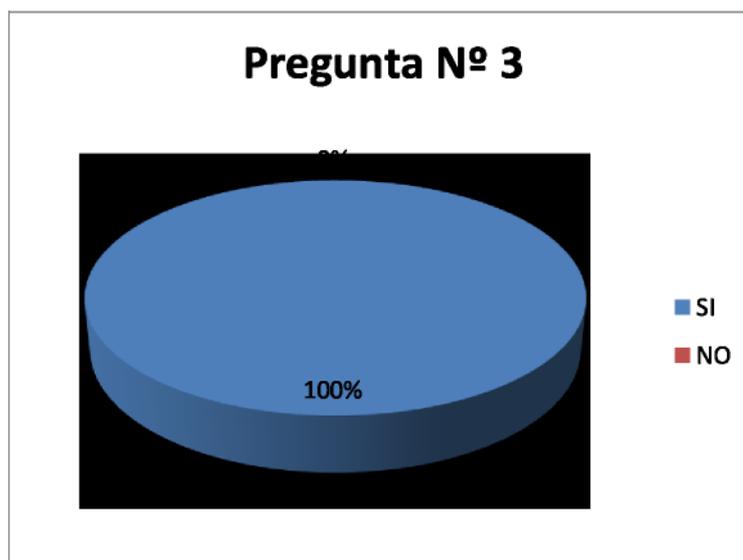
**Análisis e Interpretación.**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a las 4 autoridades deportivas, con respecto a esta pregunta el 50% que corresponde a 2 encuestados respondieron que en un campeonato es importante aplicar la técnica definida y el 50% correspondiente 2 encuestados manifiestan que en un campeonato es importante aplicar la técnica variada.

3. ¿El entrenador planifica metodológicamente los tipos de golpes de pelota?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100
NO	0	0
TOTAL	4	100

**Cuadro N° 17. Pregunta N° 3**



**Gráfico N° 17. Pregunta N° 3**

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán

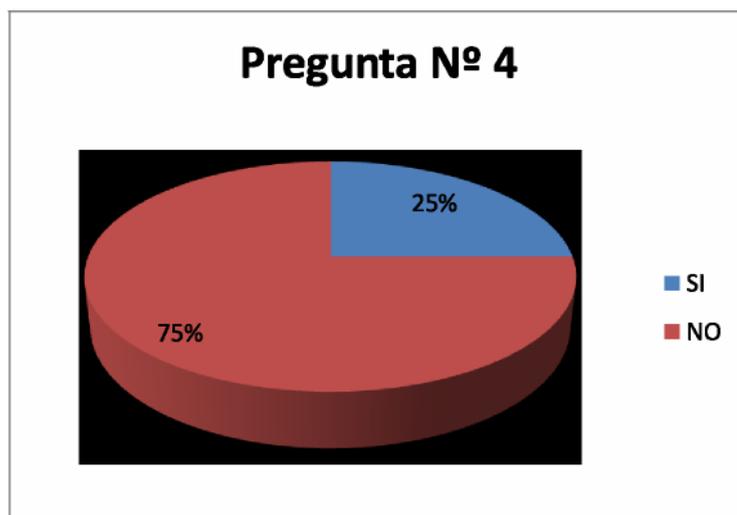
### **Análisis e Interpretación.**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a las 4 autoridades deportivas, con respecto a esta pregunta el 50% que corresponde a 2 encuestados respondieron que en un campeonato es importante aplicar la técnica definida y el 50% correspondiente 2 encuestados manifiestan que en un campeonato es importante aplicar la técnica variada.

4. ¿Se evidencia las capacidades físicas en las diferentes fases del entrenamiento deportivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	25
NO	3	75
TOTAL	4	100

**Cuadro N° 18. Pregunta N° 4**



**Gráfico N° 18. Pregunta N° 4**

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán

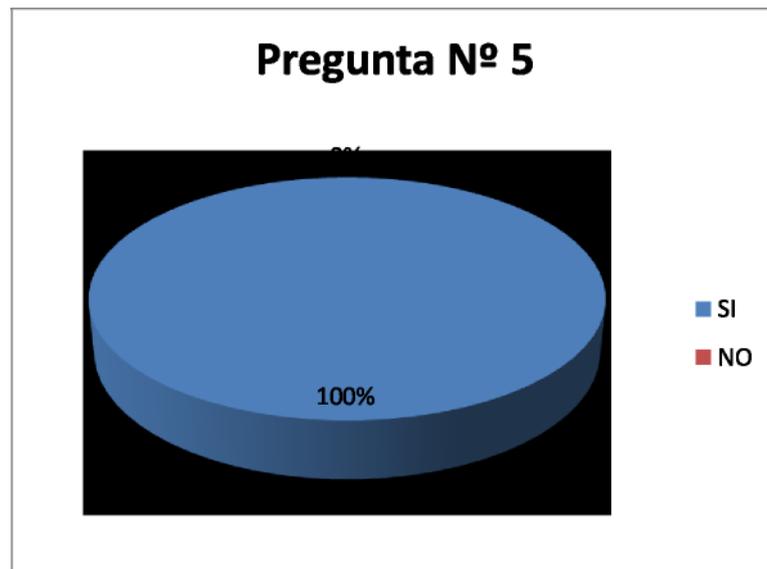
**Análisis e Interpretación.**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a las 4 autoridades deportivas, con respecto a esta pregunta el 25% que corresponde a 1 encuestado responde que se evidencia las capacidades físicas en las diferentes fases del entrenamiento deportivo y el 75% correspondiente 3 encuestados manifiestan que no se evidencia las capacidades físicas en las diferentes fases del entrenamiento deportivo.

5. ¿Considera Ud. que el Rendimiento Deportivo se mejora jugando?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100
NO	0	0
TOTAL	4	100

**Cuadro N° 19. Pregunta N° 5**



**Gráfico N° 19. Pregunta N° 5**

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán

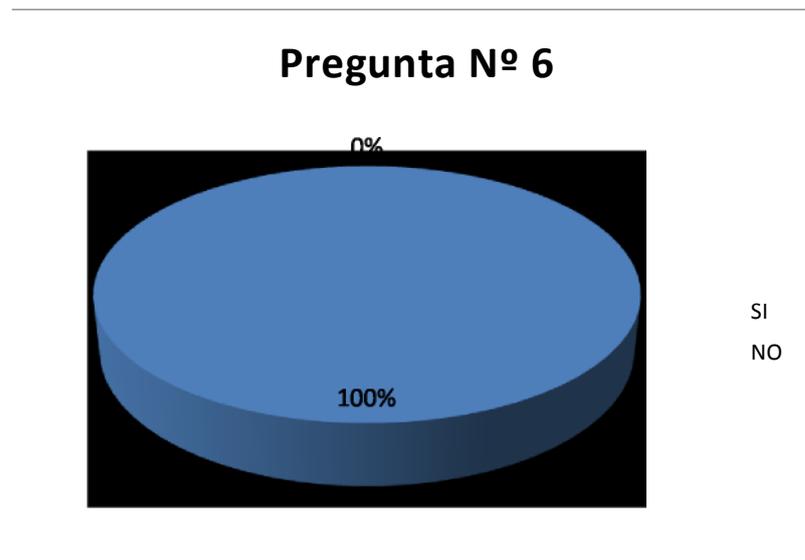
### **Análisis e Interpretación.**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a las 4 autoridades deportivas, consideran que el Rendimiento Deportivo se mejora jugando.

6. ¿Estaría Ud. de acuerdo con la creación de una Escuela de Tenis de Mesa que influya en el Rendimiento Deportivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100
NO	0	0
TOTAL	4	100

**Cuadro N° 20. Pregunta N° 6**



**Gráfico N° 20. Pregunta N° 6**

Fuente: Encuesta

Elaborado: Lic. Ramón Barba Guzmán

#### 4.2 Interpretación de datos

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a las 4 autoridades deportivas, estarían de acuerdo con la creación de una Escuela de Tenis de Mesa que influya en el Rendimiento Deportivo.

#### **4.2 Verificación De H hipótesis.**

Con todos estos parámetros, se comprueba que la hipótesis sobre la Metodología del Tenis de Mesa influye en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago en el periodo septiembre 2012 – Mayo 2013, ya que al realizarlo de manera adecuada mejora el desarrollo de las cualidades físicas y coordinativas y por ende su rendimiento deportivo. La verificación se lo realiza bajo la concepción cualitativa-descriptiva ya que la población es muy pequeña y no es necesario demostrarla por medio de la aplicación del chi cuadrado, ya que las respuestas de los padres de familia son claras y precisas, demostrando decisiones en su interpretación, por lo tanto la hipótesis queda comprobada.

Esta verificación servirá como antecedente para construir la propuesta para dar solución al problema, la creación de una Escuela de Tenis de Mesa con metodologías activas de aprendizaje que influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, precisa preparar a los deportistas eficientemente a corto y mediano plazo, acoplado las diversas circunstancias que lo rodean, como el aspecto alimenticio, climático, social, socioeconómico, disponibilidad de tiempo, actividades educativas, intereses de los deportistas, edad cronológica, etc.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 .Conclusiones.

- 9 Siendo el Tenis de Mesa una disciplina deportiva que aporta a la formación del ser humano, es importante que se cuente con una escuela que sustente su permanencia con programas planificados de entrenamiento deportivo que conlleve a un rendimiento deportivo de calidad.
- 9 El papel fundamental de los directivos y entrenadores es que en los entrenamientos se debe interrelacionar los pares didácticos como enseñanza aprendizaje asociándolo a la teoría práctica y fundamentalmente la relación maestro alumno para que conozcan, practiquen y participen de manera adecuada los fundamentos técnicos del tenis de mesa.
- 9 Se detectó que los entrenadores no cuentan con una planificación deportiva conforme al proceso de aprendizaje de los fundamentos técnicos del tenis de mesa y la falta de conocimientos por parte de los deportistas hace que los mismos no tengan un rendimiento deportivo satisfactorio y piensen en desertar de las prácticas.
- 9 Los entrenadores deben precisar que los hábitos adquiridos en la práctica del tenis pueden permanecer hasta la edad adulta desarrollando mejor su condición física y mental.

## **5.2.Recomendaciones**

- 9 Recomendar a los deportistas de la Federación Deportiva de Morona Santiago especialmente a los de tenis de mesa participen también en actividades recreativas, que sean propias de su edad tales como juegos, dinámicas, caminatas, actividades escolares que sean divertidas y variadas.
- 9 Recomendar a los entrenadores actualizarse en programas de actividades físicas deportivas con metodologías activas de enseñanza aprendizaje de y convertirse en guías, orientadores y facilitadores en la aplicación de la práctica de los fundamentos técnicos del tenis de mesa que influyan en el rendimiento deportivo..
- 9 Desarrollar en los deportistas capacidades físicas y coordinativas a través de topes, participaciones amistosas y juegos poniendo énfasis su práctica, como hábito para su vida futura, aprovechar el tiempo libre, evitar el sedentarismo para una mejor calidad de vida.
- 9 Crear una Escuela de Tenis de Mesa con metodologías activas de aprendizaje que Influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.

## PROPUESTA

### **Tema.**

“ESCUELA DE TENIS DE MESA CON METODOLOGÍAS ACTIVAS DE APRENDIZAJE QUE INFLUYA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO, PERIODO SEPTIEMBRE 2012 – MAYO 2013”.

### **6.1. Datos informativos**

**Institución:** Federación Deportiva de Morona Santiago.

**Provincia:** Morona Santiago.

**Ciudad:** Macas.

**Dirección:** Don Bosco y Sucre

**Teléfono:** 2700-008

**Investigador:** Lic. Ramón Barba Guzmán.

**Beneficiarios:** Deportistas de la Federación Deportiva

**Tiempo:** **Inicio:** Septiembre 2012. **Finalización:** Mayo 2013

.

## **6.2. Antecedentes De La Propuesta**

Una buena estrategia para obtener un rendimiento deportivo óptimo es la enseñanza metódica de los fundamentos técnicos del tenis de mesa para que proporcione efecto en los entrenamientos y futuras competencias. Los fundamentos técnicos no han sido desarrollados siguiendo principios científicos y los deportistas no lograrían alcanzar un rendimiento óptimo y eficaz en la aplicación de los fundamentos técnicos del tenis de mesa. Como pautas generales de entrenamiento y competición debe adaptarse a los deportistas de acuerdo a sus necesidades personales y preferencias educativas y familiares por lo que deberían tanto deportistas, entrenadores y personal de apoyo ajustar estas recomendaciones para determinar momentos y métodos de entrenamiento solo así conseguir un buen rendimiento deportivo. .

Hasta el momento la atención a las dificultades en la aplicación de los fundamentos técnicos del tenis de mesa que influya en el rendimiento deportivo, se ha dirigido más a su desempeño físico y a los resultados obtenidos, más que al proceso de formación humana.

Existe un desconocimiento en torno a los procesos de aplicación de los fundamentos técnicos del tenis de mesa que el deportista debe aplicar, ya que por lo general pretendemos que el deportista se sujete a su desarrollo biológico

Esta propuesta para crear una Escuela de Tenis de Mesa con metodologías activas de aprendizaje que influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago tiene un carácter de beneficio socio comunitario.

## **6.3. Justificación.**

Se basa en la necesidad de determinar la metodología de entrenamiento y su

## **CAPÍTULO VI**

influencia en el rendimiento deportivo de los deportistas de Tenis de Mesa de la Federación Deportiva de Morona Santiago, por lo que es importante analizar y

convalidar con estos avances metodológicos las prácticas en el entrenamiento de tenis de mesa y mejorar el rendimiento deportivo.

Este deporte al no requerir de instalaciones muy complicadas, en el cantón Morona ha logrado una popularización y desarrollo aceptable, al no existir un biotipo especial para ser jugador de Tenis de Mesa, simplemente hace falta tener habilidad para el manejo adecuado del tenis. Tampoco es necesario abandonar los estudios para poder practicarlo, solo con un poco de sacrificio y esfuerzo por parte del jugador, se puede conseguir organizar los entrenamientos y los estudios de una manera planificada, haciendo un trabajo honesto, por lo que se justifica la elaboración y ejecución de este proyecto para beneficio de los niños, adolescentes, jóvenes de la comunidad.

La factibilidad de este trabajo investigativo está dada por cuanto hay el apoyo de las autoridades, personal docente y administrativo así como también su infraestructura propia y adecuada , los beneficiarios directos serán los miembros de la comunidad, con especial atención las estudiantes o adolescentes que son el futuro de los pueblos así como también a padres de familia y personal docente y administrativo y por ende la sociedad misma que reclama mejoras y transformaciones eficientes en el campo educativo y deportivo.

El objetivo de esta investigación es aportar a la superación de monitores y entrenadores de Tenis de mesa de la provincia de Morona Santiago que propicie elevar el nivel técnico metodológico de los mismos y de los futuros deportistas

Por lo que se propone Crear una Escuela de Tenis de Mesa con metodologías activas de aprendizaje que Influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012 – abril 2013.

## **6.4. Objetivos.**

### **6.4.1. Objetivo General.**

Crear una Escuela de Tenis de Mesa con metodologías activas de aprendizaje que Influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012 – abril 2013.

### **6.4.2. Objetivos Específicos**

Determinar la creación de una Escuela de Tenis de Mesa con metodologías activas de aprendizaje que Influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012 – abril 2013.

Analizar la creación de una Escuela de Tenis de Mesa con metodologías activas de aprendizaje que Influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012 – abril 2013.

Elaborar un modelo operativo de difusión de la creación de una Escuela de Tenis de Mesa con metodologías activas de aprendizaje que Influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012 – abril 2013.

## **6.5. Análisis de Factibilidad**

La factibilidad está dada porque se cuenta con el apoyo de las autoridades, entrenadores, deportistas y padres de familia de los niños y jóvenes que practican el tenis de mesa quienes han comprometido su apoyo incondicional para su ejecución.

## **6.6. Fundamentación**

La propuesta está orientada por la corriente constructivista con enfoque crítico propositivo, incentivando el aprendizaje de los fundamentos técnicos del tenis de mesa en los niños y jóvenes deportistas, las alternativas están dadas para

desenvolverse en un ambiente donde el rendimiento deportivo es fundamental, al inicio, durante y después del proceso de adquisición del conocimiento donde se necesita de la participación del talento humano constituido en sus características biológicas, psicológicas y sociales que le permita adquirir el nuevo conocimiento de acuerdo a la realidad, en la interrelación entrenador y niño deportista dentro de los parámetros de respeto, tolerancia y responsabilidad para obtener un bien común institucional.

### 6.7. Metodología. - Modelo Operativo.

ESTRATEGIAS OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	PRODUCTO	
<b>MOTIVAR</b>	Motivar al personal de Federación Deportiva de Morona Santiago	Concienciar a las autoridades, entrenadores, niños y padres de familia de Federación Deportiva de Morona Santiago.	Investigador	Personal de la Federación Deportiva de Morona Santiago motivado.
<b>PROMOCIONAR</b>	Promover la creación de una escuela de tenis de mesa en la Federación Deportiva de Morona Santiago	Mediante trípticos, boletines y oficios.	Investigador Autoridades	Conocimiento de la creación de una escuela de tenis de mesa a las autoridades, entrenadores, deportistas y padres de familia.
<b>PLANIFICAR</b>	Organizar agendas de trabajo en la Federación Deportiva de Morona Santiago	Mediante circulares y oficios.	Investigador Autoridades	Equipo de trabajo organizado.
<b>CAPACITAR</b>	Actualizar al personal de Federación en temas sobre Metodología activas de aprendizaje.	Talleres. Conferencias. Charlas, videos.	Investigador Autoridades	Personal capacitado.

<b>ESTRATEGIAS OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>PRODUCTO</b>
<b>SELECCIONAR</b> Elegir personal técnico con conocimiento sobre Metodología activas de aprendizaje. Delegar funciones a personal capacitado sobre <b>ESPECIFICAR</b> el tema propuesto	Priorizar temas sobre la propuesta.	Investigador Autoridades Técnico Personal capacitado.	Personal seleccionado.
<b>EVALUAR</b> Revisar las actividades planificadas.	Coordinación con autoridades y expertos para planificación, organización y ejecución de la propuesta.	Investigador Autoridades	Personal técnico organizado.
<b>SOCIALIZAR</b> Informar a la comunidad de la Federación Deportiva de Morona Santiago, sobre la actividad a realizarse.	Optimizar lo planificado con pautas como: Qué hacer, Cómo hacer, Cuándo hacer, para qué hacer. Socialización con Charlas Motivacionales y estrategias metodológicas sobre creación de una escuela de tenis de mesa en la Federación Deportiva de Morona Santiago	Autoridades Investigador Técnico Personal Capacitado.	Conocimiento efectivo de la organización y toma de decisiones. Propuesta socializada
<b>EJECUTAR</b> Compartir las actividades de la propuesta	Asistencia de las autoridades, entrenador, niños y padres de familia de Federación Deportiva de Morona Santiago.	Autoridades Investigador Técnico Personal Capacitado.	Propuesta puesta en marcha.

**Cuadro N° 21. Metodología. -Modelo Operativo.**

## 6.8. Administración

La propuesta será administrada por el investigador y autoridades de la Federación Deportiva de Morona Santiago.

TIEMPO ACTIVIDADES	2.013																	
	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO	
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
SENSIBILIZAR	■	■																
PROMOCIONAR			■	■														
PLANIFICAR					■	■												
CAPACITAR							■											
SELECCIONAR								■										
ESPECIFICAR									■	■								
EVALUAR										■	■							
SOCIALIZAR												■	■					
EJECUTAR													■	■	■	■	■	■

**Cuadro N° 22. Administración – Cronograma.**

**Elaborado por:** Lic. Ramón Barba Guzmán

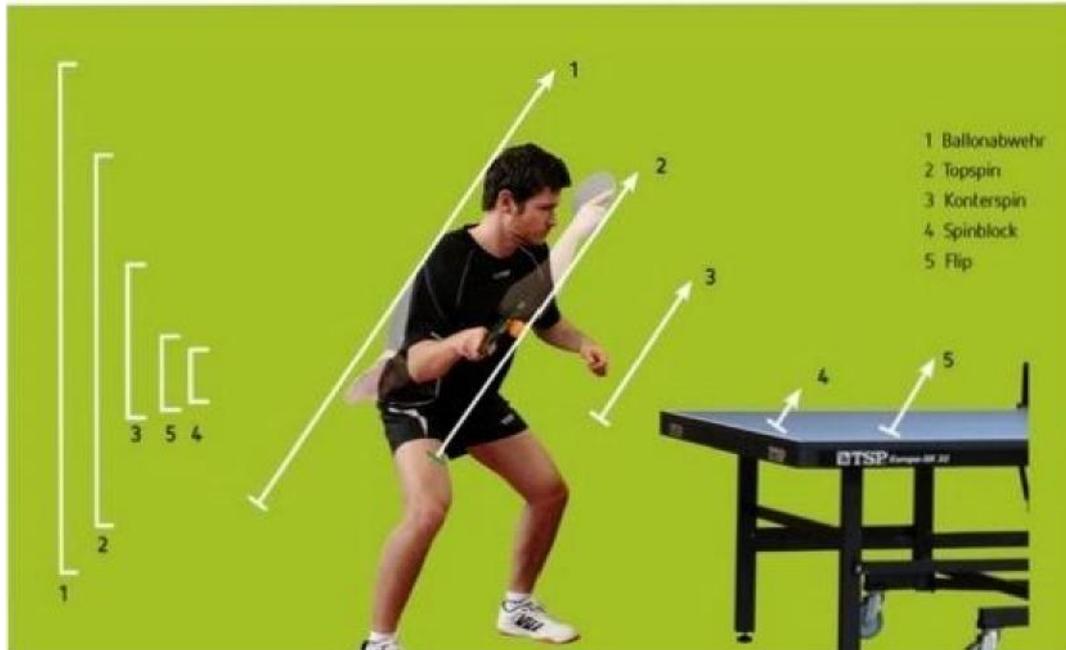
## **6.9. Previsión de la evaluación**

Con antelación a la evaluación del proyecto, se ha examinado la coherencia de los componentes del mismo, su esquema estructural, en lo referente al tema, planteamiento del problema, justificación, objetivos, marco teórico, hipótesis, metodología, análisis e interpretación de resultados, conclusiones, recomendaciones y la propuesta, para ejecutarla de acuerdo a los lineamientos y toma de decisiones de las autoridades.

**A u d i t o r í a I n t e r n a:** Se realizará un seguimiento permanente a la creación de la Escuela de Tenis de Mesa con metodologías activas de aprendizaje que influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012 – mayo 2013.

**A u d i t o r í a E x t e r n a:** Se realizará diálogos constantes con las autoridades, entrenadores, deportistas y padres de familia para conocer si los niños y jóvenes deportistas están aplicando apropiadamente los fundamentos técnicos del tenis de mesa que influyan en el rendimiento deportivo.

## FEDERACION DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO.



“Escuela de Tenis de Mesa con metodología activa de aprendizaje que Influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012- mayo 2013”

Autor. Lic. Ramón Barba Guzmán.

## **Introducción**

La ejecución de este programa como es la creación de una Escuela de Tenis de Mesa con metodologías activas de aprendizaje que Influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago, período septiembre 2012 – abril 2013, se asocian con el buen desempeño escolar, debido a que el entrenamiento físico ayuda al desarrollo intelectual de los niños jóvenes y adolescentes , evita y reduce ostensiblemente el riesgo de padecer obesidad, los mantiene saludables y alejados del consumo de sustancias tóxicas, así como de problemas derivados del ocio, asegurándoles una fuente inagotable de conocimientos y actuaciones en el perfeccionamiento de su vida diaria y futura.

Importantes estudios nos revelan que las prácticas de las actividades deportivas, en etapa escolar mejoran el estado de ánimo y disminuyen el riesgo de padecer stress escolar, ansiedad, depresión y enfermedades propias de quienes desconocen de sus beneficios.

Se valora que los deportistas que practican el tenis de mesa o que participan de alguna actividad deportiva diariamente o semanalmente en forma activa desarrollan eficientemente su rendimiento físico y son socialmente más participativos y desarrollan estímulos de comunicación, concentración, visión y trabajo en equipo.

## **Reglamento De La Escuela De Iniciación De Tenis De Mesa De La Federación Deportiva De Morona Santiago**

La Escuela de iniciación de Tenis de Mesa estará organizada tomando en cuenta el reglamento interno de la Federación Deportiva Morona Santiago y el presente reglamento

**OBJETIVO:** Desarrollar las habilidades deportivas y enfocar a los deportistas en la disciplina deportiva a nivel competitivo para así alcanzar las metas propuestas.

**VALORES:** Solidaridad, pertenencia, compañerismo y respeto.

**POBLACIÓN:** Niños desde los 6 años de edad y jóvenes adolescentes que deseen practicar este deporte.

**CARGA HORARIA:** Desde una hora semanal hasta 10 horas semanales dependiendo del nivel en que se encuentre el deportista.

### **De los Derechos y Deberes**

#### **De los Deportistas**

Es responsabilidad de cada alumno cumplir con su horario y grupo de la clase. Para recibir la clase, debe presentarse con ropa adecuada y deportiva (pantalóneta, camiseta y tenis con suela de goma) de lo contrario no podrá ingresar a las instalaciones.

El alumno para salir del entrenamiento debe solicitar el permiso al profesor, esto procura que el alumno reciba su clase y este en el lugar determinado. Los materiales de la escuela (bolas, raquetas, y todos los demás implementos utilizados) en lo posible debemos cuidarlos para ser más efectivas las clases.

El alumno no podrá ingresar a otro grupo en un horario distinto, sin debida autorización de profesor.

Las clases, los grupos, horarios, por favor respetar sus indicaciones para el buen funcionamiento de la escuela.

Los alumnos deberán acatar las normas de disciplina y orden de los profesores. Los alumnos deberán tener respeto con los compañeros de clase, así mismo y con los profesores, monitores, directivos, padres de familia y personal de apoyo.

Para integrar los grupos de competencia

- Tener un nivel competitivo apropiado
- Participar en todos los torneos escolares, cantonales provinciales y nacionales
- Estar en los primeros lugares del ranking de la FDMS
- Disponibilidad de tiempo
- Tener al tenis de mesa como deporte prioritario

### **Reglamento de participación en TORNEOS LOCALES (FDM S)**

- Antes de iniciar el campeonato, el alumno deberá presentar los documentos solicitados por la organización, de lo contrario no podrá jugar el partido.
- Es responsabilidad del alumno estar pendiente del horario de los partidos.
- No habrá citaciones telefónicas, estará pegado en cartelera los horarios.
- Para la inscripción del torneo debe el alumno tener la disponibilidad de tiempo.
- No se podrá aplazar ningún partido, sin la autorización del juez del torneo y de común acuerdo con los jugadores
- Las actividades y torneos del mes, estarán fijados en cartelera, los alumnos deberán estar pendientes de la fecha del torneo.
- Para los torneos, las instalaciones de tenis de mesa quedarán disponibles para el torneo.

### **Reglamento Para el U so de las I nstalaciones de Tenis De M esa y Clases**

- a) Los deportistas participantes de la Escuela de Iniciación de Tenis de Mesa siempre tendrán primacía para la utilización de las instalaciones, mesas de tenis, siempre y cuando no interfiera con programación de la FDMS y sus preselecciones provinciales.
- b) Utilice la indumentaria para la práctica del tenis de mesa (Camiseta, pantaloneta y zapatos de tenis de mesa), colocando especial énfasis en el calzado adecuado el cual debe tener suela de goma.

- c) El turno de entrenamiento será el planificado para la práctica diaria por el entrenador y puesto en conocimiento del Jefe Entrenadores de FDMS, habrá 10 minutos entre turnos para el arreglo de la cancha.
- d) Será de responsabilidad de los deportistas, entrenadores y monitores recoger todos los materiales utilizados en la clase.
- e) Esta práctica facilita el buen juego y prolonga la vida útil de los escenarios.
- f) Si va a tomar mas tiempo del horario de la escuela o va a jugar con un INVITADO deberá pedir permiso al entrenador a cargo.
- g) No utilizar las instalaciones si están mojadas, puede resbalar y sufrir una lesión.
- h) Los instructores, Monitores, Entrenadores y el vigilante están autorizados para no permitir el uso de los escenarios a quien no cumpla con el reglamento de las instalaciones.

### **Metodología Y Niveles De Aprendizaje**

El programa de enseñanza y preparación del deportista contempla orientaciones metodológicas en la categoría **7-10 años**, los niveles de preparación en esta categoría ya sea técnico-táctico, Físico, Teórico y Psicológico, se encuentran plasmados en las unidades didácticas, así como los fundamentos Teóricos y Metodológicos del entrenamiento deportivo en el Tenis de Mesa.

### **La Selección Inicial Del Deportista.**

La Selección inicial es una operación compleja que consiste en incorporar a niños que tienen cualidades naturales para practicar el Tenis de Mesa, según un método de aprendizaje apropiado. La Selección inicial no es una acción momentánea sino que corresponde a un proceso de duración bastante largo, que podemos dividir en cuatro etapas; cada una con los medios especiales de selección que le corresponden:

#### **Primera Etapa**

Despertar en los niños el interés por el Tenis de Mesa y buscar entre ellos a los que posean cualidades motrices suficientes para dedicarse a esta actividad.

## **Medios**

1. Visita a la escuela por el entrenador del área.
2. Visita a las clases de educación física.
3. Proponer inclinar actividades con raquetas y pelotas en las clases de educación física para evaluar las capacidades motrices de los niños y tomar nota de los que posean más cualidades.
4. Organizar demostraciones con atletas experimentados para despertar la motivación en los niños.
5. Apoyarse en las recomendaciones del profesor de Educación Física.

## **Segunda Etapa**

Hacer competir a los niños entre ellos para someter a prueba sus cualidades específicas en el Tenis de Mesa y retener a los más dotados, aplicando métodos de juego.

## **Medios**

1. Aplicación de los primeros Test Específicos.
2. Explicación a los niños sobre el contenido de la sesión y la importancia de la disciplina en el trabajo.
3. Enseñanza del agarre de la raqueta.
4. Observación detallada por el entrenador de cada niño durante la ejecución de los Test Específicos, buscando el talento.
5. El entrenador debe ser paciente, aproximarse a los niños empleando un lenguaje sencillo y reconfortante y fijarle algunas pruebas.
6. Los ejercicios no deben pasar de 4 o 5 y la sesión no pase de 2 horas.
7. Análisis de los resultados y selección de aquellos con cualidades reales para el Tenis de Mesa.
8. Comienzo de un programa de entrenamiento para los Seleccionados.

### **Tercera Etapa**

Iniciarlos en el Tenis de Mesa durante 3 o 4 meses teniendo como base una progresión establecida previamente.

#### **Medios**

1. Enseñanza de las nociones básicas del juego y elementos técnicos sencillos.
2. Encuentros con los padres de los niños seleccionados.
3. Coordinación estrecha entre el proceso docente y el desarrollo técnico.
4. Estrechar los progresos docentes y técnicos en colectivo.

### **Cuarta Etapa**

Efectuar la Selección y descartar a aquellos que no posean cualidades y proseguir el trabajo en grupos.

#### **Medios**

1. Selección final de los mejores talentos.
2. Entrenamiento Sistemático como mínimo 5 horas semanales.

#### **Criterios De Selección**

Tienen la finalidad de escoger entre la cantidad de niños que desean jugar al Tenis de Mesa, aquellos que son aptos para conseguir un alto nivel.

Para alcanzar este objetivo, los entrenadores tienen en cuenta una serie de factores que influyen más o menos en la evolución posterior del niño. El establecimiento de estos criterios precisos de selección se fundamenta en el análisis del esfuerzo específico originado por la práctica del Tenis de Mesa de alto nivel. Este exige cualidades motrices y psíquicas muy importantes unidas a un desarrollo morfo-funcional elevado, estando además influenciado el resultado final por otros factores no desdeñables.

Sin clasificarlos por orden de importancia podemos recordar los siguientes criterios:

1. La apreciación de las cualidades motrices.

2. La evaluación de las aptitudes específicas.
3. La evaluación de las cualidades psíquicas.
4. Otros criterios como el desarrollo somático, la base genética, el estado de salud, el nivel escolar, los factores sociales, el ritmo del progreso entre otros, etc.

### **Objetivos Generales Del Programa**

1. Lograr una buena selección de niños con condiciones para jugar el Tenis de Mesa
2. Garantizar el aprendizaje de las Técnicas Básicas.
3. Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas en los niños y adolescentes mediante el juego.

### **Objetivos Específicos**

1. Desarrollar la motivación en los alumnos por los entrenamientos del Tenis de Mesa.
2. Desarrollar la preparación física del niño basado en Juegos Pre-Deportivos propios del Tenis de Mesa.
3. Iniciar la enseñanza de las técnicas básicas fundamentales.
4. Cultivar hábitos de juego y competencias mediante los juegos pre-deportivo
5. Enseñanza de la historia del Tenis de Mesa Nacional e Internacional.
6. Evaluación de las técnicas básicas y habilidades mediante los test pedagógicos.

## **Juegos Para el Desarrollo de la Coordinación Motora**

Los juegos son una parte esencial en esta propuesta de iniciación y son de gran ayuda en el desarrollo del niño en el Tenis de Mesa. Por tanto la mayoría de los juegos nos proporcionan gran movimiento a base de velocidad, procurando desarrollar los aspectos fundamentales en este deporte como la lateralidad, direccionalidad, el cambio de dirección, orientación espacial, la coordinación motora gruesa y fina, la percepción consciente del cuerpo en relación al espacio.

Dentro de la gran gama de juegos que existen, en esta propuesta vamos a sintetizar algunos a modo de ejemplos, y que son fácilmente aplicables por no requerir de implementación especial, sino la que ya existe para la realización de todos los circuitos y entrenamiento en general.

### **1. Juego Motor Topa - Topa Individual**

El entrenador escogerá entre los alumnos al niño que se le llamará Topador, quien deberá correr atrás de los otros niños hasta que toque a alguno; quien fuere tocado pasará inmediatamente a convertirse en el tocador, dejando libre al niño que estaba con esa tarea.

Este juego puede dársele dentro del recinto de entrenamiento y se la puede usar también como parte del acondicionamiento al inicio de las sesiones.

### **2. Juego Motor Topa - Topa en Dobles**

El entrenador divide al grupo en dobles y escoge a la pareja topadora, la que correrá a topar a las otras parejas, hasta que lo consiga y la pareja topada pasara a desempeñar la acción de topar dejando libre a la pareja que lo estaba realizando. Se debe tener en cuenta que los integrantes de las parejas que se suelten las manos inmediatamente pasarán a ser la pareja topadora.

A este juego lo podemos introducir variante como realizarlo en tríos, grupos de 4 y se los usa dentro del proceso de calentamiento como una forma divertida de ejecución de esta parte de la sesión de entrenamiento.

### **3. Juego Motor Topa - Topa Tres Piernas**

Se lo hace con la variante de amarrar las dos piernas una derecha con una izquierda de modo que la piernas no se muevan aisladamente conformando una pareja de tres piernas, El entrenador escogerá entre las parejas a la que será Topadora, quienes deberán correr atrás de los otros niños hasta que toque a alguno; quien fuere tocado pasará inmediatamente ha convertirse en el tocador, dejando libre a la pareja que estaba con esa tarea.

Este tipo de juegos deben tener gran iniciativa de parte del profesor para realizar muchas variantes, con que se consigue que cada sesión de entrenamiento sea verdaderamente un acontecimiento y despertar cada día más el interés de los niños.

### **Juegos Técnicos**

Como ya se mencionó, el objetivo de la propuesta es basar el trabajo en los juegos y que los niños lo disfruten, y faciliten al entrenador el trabajo en la parte técnica (golpes y movimientos corporales específicos) y siempre envuelvan en sus actividades los materiales específico del Tenis de Mesa como son raquetas, bolas y la mesa. Estos juegos técnicos son fuertes fuentes de ayuda al entrenador y se debe dar especial atención cuando se los realiza. Estos juegos reúnen el conocimiento del efecto, nociones de profundidad y distancias del cuerpo del niño en relación a la mesa, nociones de los movimientos del cuerpo específicos que requiere el Tenis de Mesa, imitación de los distintos golpes fundamentales e inicio a la competición en este deporte.

#### **1. Juego Técnico Cabeza Ping-Pong**

Se lleva a los alumnos a la mesa y se realiza una demostración para que sea asimilada por los niños, informándoles de las reglas elementales del Tenis de Mesa. El procedimiento es simple y parecido a un juego normal:

~ Saque: el niño sirve la bola con la raqueta golpea para arriba y pasa la bola con su cabeza, enviándola primero a su campo y luego a la mesa de su rival.

El entrenador aconsejará a los niños que cuando vayan a golpear la bola se encuentre en las líneas laterales y lo mas cerca a la red para que pasen de mejor manera y con mayor efectividad. Se pueden realizar pequeñas competiciones para dotarle de mayor interés y se cumpla con el objetivo.

## **2. Juego Técnico M acabeo**

Se dispone a los deportistas de manera que formen una fila única en un lado de la mesa, en el otro lado se ubica el entrenador dotado de una cantidad de bolas en su cesta. El entrenador lanzará una bola que el alumno golpeará de acuerdo a con el objetivo técnico propuesta para la clase, el niño golpea y sale corriendo alrededor de la mesa y se ubica nuevamente al final de la fila, el entrenador seguirá lanzando las bolas a los demás niños que realizarán la misma acción del primero y así sucesivamente hasta que quede un solo deportista ya que irán eliminándose los niños que fallen.

La complejidad de los ejercicios irán aumentando en medida que los niños vayan dominando los distintos golpes y avanzando en su aprendizaje.

A este juego se le dan distintas variantes, como, por ejemplo debe darse la vuelta con traslación lateral cambiando cada tres pasos, otro dando pasos largos pasos cortos y rápidos, otro con el tronco erecto, con el tronco flexionado en posición fundamental, etc. También se puede insertar el trabajo de percepción motora y trabajo de locomoción con colchoneta a los lados de la mesa, botellones en fila recta, anillos para que puedan superarlos consiguiendo aplicar mucha dinámica en la sesión de entrenamiento.

## **3. Juego Técnico Puntos por M inuto**

Se dispondrá en uno de los lados de la mesa un cantidad de cajas pequeñas dispuestas en diferentes puntos, del lado opuesto de la mesa se ubicará el niño a una cierta distancia limitado por los separadores, el objetivo del niño es la de tumbar la mayor cantidad de cajas en un minuto cronometrado. Este juego nos permite trabajar la colocación de la bola en distintos puntos esenciales de la mesa y con diferentes golpes básicos del deporte, el niño que perciba de mejor manera

el tipo de golpe que debe realizar, con que fuerza y efecto lo debe hacer resultará ser el triunfador.

Las variantes de este juego son muchas y depende de la iniciativa del entrenador enfocarlas para que se cumplan los objetivos específicos de la sesión de entrenamiento, una de las variantes es la de trabajar en circuito en varias mesas, cada niño tendrá que sortear los objetivos de cada una de ellas para acceder a la siguiente, logrando estimular y tener al niño concentrado en la ejecución mas positiva de los golpes. Los ejercicios se irán complicando en medida que se avance a otra fase del entrenamiento.

#### **4. Juego Técnico M esa Cam peona**

Consiste en disponer a los deportistas por pareja en las mesas, se inicia un torneo, el mismo que dura el tiempo que el entrenador disponga ( 1,2,3,etc. minutos) al término del cual los niños triunfadores subirán hacia la mesa que previamente se le asignó la calidad de mesa campeona, que se constituye en el objetivo a alcanzar y los derrotados descenderán produciéndose un permanente cambio de rivales. La duración de este tipo de torneo está en dependencia de la cantidad de participante que se encuentren.

Este tipo de juego se destinará preferentemente al final de la clase como despedida y nos sirve para promover un estímulo competitivo como introducción a los sistemas de competición del tenis de Mesa de una forma sutil y dinámica.

Este juego igualmente nos da la oportunidad de realizar muchas variantes como puede ser, en reemplazo del tiempo se cambia al conseguir la victoria en cierto número de sets, de puntos, etc.

Se debe trabajar fundamentalmente tomando en cuenta la fase de entrenamiento en que se encuentran los niños, para ir incrementando las exigencias tanto técnicas como de percepción motora que el niño va desarrollando, proponiendo objetivos ligados a ellas, como también utilizando al máximo la iniciativa creadora del entrenador para que se cumpla el objetivo general de brindar un propuesta motivacional basada en lo que mejor saben hacer los niños, jugar.

## **Contenido Programático de las Sesiones de Entrenamiento en las Distintas Fases Técnicas**

Para el desarrollo de la propuesta en el campo de entrenamiento se diseñó una serie de sesiones de entrenamiento, las cuales se llevaron a su ejecución durante los seis meses, llegando a ser un total de 127, distribuidas de la siguiente manera: para la Primera Fase 20 sesiones, Segunda Fase 20, Tercera Fase 40 y Cuarta Fase 47 sesiones. La cantidad de unidades de entrenamiento por fase, están directamente ligadas a los objetivos de cada una de ellas y van en aumento en relación a la complejidad de cada fase, esto es a mayor complejidad de los objetivos de cada fase mayor será el número de sesiones que tendrá esa fase.

Procurando facilitar al máximo el entendimiento del entrenador, colocamos a modo de ejemplo algunas sesiones de cada fase, con su contenido programático, con sus respectivos objetivos, partes de la clase y desarrollo de las mismas.

## ÁREA DEPORTES

AÑO: 2013.

TIEMPO APROXIMADO: 4 semanas, 8 períodos

TITULO DE LA UNIDAD: Juguemos Alegres Tenis de Mesa con globos

OBJETIVO: Desarrollar destrezas de dominio y coordinación del cuerpo con los implementos para lograr jugar tenis de mesa inicial

<i><b>DESTREZAS</b></i>	<i><b>CONTENIDOS</b></i>	<i><b>ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS</b></i>	<i><b>RECURSOS</b></i>	<i><b>EVALUACION</b></i>
<b>COORDINACIÓN DE BRAZOS Y MANOS CON LOS IMPLEMENTOS.</b>	INTRODUCCIÓN DE CONCEPTOS DE AGARRE DE LA RAQUETA.	<i>CONOCER Y PRACTICAR LOS TIPOS DE AGARRE LA RAQUETA DE TENIS DE MESA</i>	<i>ILUSTRATIVOS: VIDEO, RAQUETAS, MESAS, REDES, PELOTAS, BOMBAS.</i>	<i>DEMOSTRARÁ SU ASIMILACIÓN ACERCA DE LOS TIPOS DE AGARRE DE LA RAQUETA DE TENIS DE MESA.</i>
<b>GOLPES FUNDAMENTALES: COORDINACIÓN ENTRE BRAZOS, MANOS, OJOS.</b>	<i>TÉCNICAS DE LOS GOLPES DE DERECHA E IZQUIERDA.</i>	<i>PRACTICAR LOS PASOS QUE SE REQUIERE PARA REALIZAR LOS DIFERENTES GOLPES</i>	<i>RAQUETA, MESA, PELOTA, BOMBAS.</i>	<i>REALIZARÁ EL GOLPE DE DERECHA E IZQUIERDA</i>
<b>COORDINACIÓN DE TRONCO, BRAZOS, MANOS, CON EL IMPLEMENTO (SERVICIOS BÁSICOS)</b>	<i>DE DERECHA E IZQUIERDA SIN EFECTO</i>	<i>MOVIMIENTOS COORDINADOS DE PIERNAS Y BRAZOS.</i>	<i>RAQUETA, MESA, REDES Y PELOTA</i>	<i>EJECUTARÁ LOS SERVICIOS DERECHA E IZQUIERDA</i>
<b>NORMAS DE RESPETO HACIA EL PROFESOR Y COMPAÑEROS</b>	<i>BUENA CONDUCTA, COOPERACIÓN, ESFUERZO QUE TRATEN DE HACER O MEJOR POSIBLE</i>			

## ÁREA DEPORTES

AÑO: 2013.

**TITULO DE LA UNIDAD: Juguemos Alegres Tenis de Mesa con globos.**

**TIEMPO: 1 PERIODO**

**FECHA: nn/nn/nnnn**

**OBJETIVO: Exteriorizar el Tenis de M esa a los alumnos con nociones básicas de las reglas, y las distintas formas de agarre de la raqueta hasta lograr su adaptación, ejecución y control.**

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
<p>Coordinación de brazos y manos con los implementos.</p> <p>Identificar los distintos tipos de agarre.</p> <p>Cooperación. Trabajo en equipo.</p>	<p>Enseñar empuñadura/agarre-agarre europeo/lapicero. Coordinación ojo Agarre  Agarre lapicero la  mano-</p>	<p>El relevo se lo hace de tres maneras: a) Ir a un punto fijo y volver b) Se divide a los alumnos en equipos de hasta 4 y se colocan uno frente a otro a una determinada distancia. C) Usar conos o alumnos para hacer zig-zag. Cada equipo necesita una raqueta y una pelota. Todos los alumnos transportan la pelota sobre la raqueta de un punto a otro: -balanceando la pelota sobre la raqueta - golpeando la pelota sobre el piso - botando la pelota al aire - alternado la pelota derecha y revés botando la pelota la aire. Siempre se debe utilizar el agarre correcto.</p>	<p>1 raqueta por equipo 1 pelota por equipo conos, bombas.</p>	<p>Ejecutará de manera correcta el dominio del agarre</p>

**PLAN DE CLASE**

**AÑO:2013.**

TIEMPO APROXIMADO: 4 semanas, 8 períodos

TITULO DE LA UNIDAD: Juguemos Sanamente Tenis de Mesa.

OBJETIVO: Desarrollar destrezas de dominio y coordinación del cuerpo con los implementos para lograr jugar tenis de mesa inicial.

<b>DESTREZAS</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACION</b>
<b>COORDINACIÓN DE BRAZOS Y MANOS CON LOS IMPLEMENTOS.</b>	INTRODUCCIÓN DE CONCEPTOS DE AGARRE DE LA RAQUETA.	CONOCER Y PRACTICAR LOS TIPOS DE AGARRE LA RAQUETA DE TENIS DE MESA	ILUSTRATIVOS: VIDEO, RAQUETAS, MESAS, REDES, PELOTAS, BOMBAS.	DEMOSTRARÁ SU ASIMILACIÓN ACERCA DE LOS TIPOS DE AGARRE DE LA RAQUETA DE TENIS DE MESA.
<b>GOLPES FUNDAMENTALES: COORDINACIÓN ENTRE BRAZOS, MANOS, OJOS.</b>	TÉCNICAS DE LOS GOLPES DE DERECHA E IZQUIERDA.	PRACTICAR LOS PASOS QUE SE REQUIERE PARA REALIZAR LOS DIFERENTES GOLPES	RAQUETA, MESA, PELOTAS, BOMBAS.	REALIZARÁ EL GOLPE DE DERECHA E IZQUIERDA
<b>COORDINACIÓN DE TRONCO, BRAZOS, MANOS, CON EL IMPLEMENTO:</b>	DE DERECHA E IZQUIERDA SIN EFECTO	MOVIMIENTOS COORDINADOS DE PIERNAS Y BRAZOS.	RAQUETA, MESA, REDES Y PELOTA	EJECUTARÁ LOS SERVICIOS DE DERECHA E IZQUIERDA
<b>PRACTICAR DIFERENTES TÉCNICAS DEL MOVIMIENTO -JUGAR JUEGOS COMPLETOS.</b>	DESPLAZAMIENTO LATERALES DERECHA E IZQUIERDA - JUGAR EN MESA CON MARCADORES	POSICIÓN DE BASE Y JUEGO DE PIERNAS -APLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS IMPARTIDOS.	ESPACIO DE JUEGO -RAQUETA, MESAS, PELOTAS, REDES, MARCADORES.	EJECUTARÁ LOS DESPLAZAMIENTOS DE PIERNAS PARA GOLPES DE DERECHA Y CREVÉS. COMPLETAR CON SUS COMPAÑEROS EN EL TORNEO INTERNO

## ÁREA DEPORTES

AÑO: 2013.

**TITULO DE LA UNIDAD: Juguemos Sanamente Tenis de Mesa.**

**TIEMPO: 1 PERIODO                      FECHA :nn/nn/nnnn**

**OBJETIVO: Presentar el Tenis de Mesa a los alumnos con nociones básicas de las reglas, y las distintas formas de agarre de la raqueta hasta lograr su adaptación, ejecución y control.**

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
<p>Coordinación de brazos y manos con los implementos.</p> <p>Identificar los distintos tipos de agarre.</p> <p>Cooperación. Trabajo en equipo .</p>	<p>Enseñar la empuñadura/agarre-agarre europeo/lapicero. Coordinación mano-ojo</p> <p>a)</p>	<p>El relevo se lo hace de tres maneras:</p> <p>a) Ir a un punto fijo y volver</p> <p>b) Se divide a los alumnos en equipos de hasta 4 y se colocan uno frente a otro a una determinada distancia.</p> <p>C) Usar conos o alumnos para hacer zig-zag.</p>	<p>1 raqueta por equipo    1 pelota por equipo conos, bombas.</p>	<p>Ejecutará de manera correcta el dominio del agarre</p>
	<p>b)</p>	<p>Cada equipo necesita una raqueta y una pelota. Todos los alumnos transportan la pelota sobre la raqueta de un punto a otro:</p> <p>- balanceando la pelota sobre la raqueta</p> <p>- golpeando la pelota sobre el piso -</p> <p>botando la pelota al air- alternado la pelota derecha y revés botando la pelota la aire.                      Siempre se debe utilizar el agarre correcto</p>		
	<p>c)</p>			

**PLAN DE CLASE**

**AÑO:2013.**

TIEMPO APROXIMADO: 4 semanas, 8Períodos.

TITULO DE LA UNIDAD: Siempre Sanos Jugando Tenis de Mesa.

OBJETIVO: Desarrollar destrezas de dominio y coordinación del cuerpo con los implementos para lograr jugar tenis de mesa inicial

<b>DESTREZAS</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>ESTRATEGIAS MEOTODOLOGICAS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACION</b>
<b>COORDINACIÓN DE BRAZOS Y MANOS CON LOS IMPLEMENTOS.</b>	INTRODUCCIÓN DE CONCEPTOS DE AGARRE DE LA RAQUETA.	<i>CONOCER Y PRACTICAR LOS TIPOS DE AGARRE LA RAQUETA DE TENIS DE MESA</i>	<i>ILUSTRATIVOS: VIDEO, RAQUETAS, MESAS, REDES, PELOTAS, BOMBAS.</i>	<i>DEMOSTRARÁ SU ASIMILACIÓN ACERCA DE LOS TIPOS DE AGARRE DE LA RAQUETA DE TENIS DE MESA.</i>
<b>GOLPES FUNDAMENTALES: COORDINACIÓN ENTRE BRAZOS, MANOS, OJOS.</b>	<i>TÉCNICAS DE LOS GOLPES DE DERECHA E IZQUIERDA.</i>	<i>PRACTICAR LOS PASOS QUE SE REQUIERE PARA REALIZAR LOS DIFERENTES GOLPES</i>	<i>RAQUETA, MESA, PELOTAS, BOMBAS.</i>	<i>REALIZARÁ EL GOLPE DE DERECHA E IZQUIERDA</i>
<b>COORDINACIÓN DE TRANCOS, BRAZOS, MANOS, CON EL IMPLEMENTO: (SERVICIOS BÁSICOS)</b>	<i>DE DERECHA E IZQUIERDA SIN EFECTO</i>	<i>MOVIMIENTOS COORDINADOS DE PIERNAS Y BRAZOS</i>	<i>RAQUETA, MESA, REDES Y PELOTA</i>	<i>EJECUTARÁ LOS SERVICIOS DE DERECHA E IZQUIERDA</i>
<b>PRACTICAR DIFERENTES TÉCNICAS DEL MOVIMIENTO JUGAR JUEGOS COMPLETOS.</b>	DESPLAZAMIENTO LATERALES DERECHA IZQUIERDA - JUGAR EN MESA CON MARCADORES	<i>POSICIÓN DE BASE JUEGO DE PIERNAS - APLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS IMPARTIDOS. IDOMARCADORE.</i>	<i>ESPACIO DE JUEGO -RAQUETA, S MESAS, PELOTA, S REDES, S</i>	<i>EJECUTARÁ LOS DESPLAZAMIENTOS DE PIERNAS PARA GOLPES DE DERECHA Y CREVÉS. COMPITA CON SUS COMPAÑEROS EN EL TORNEO INTERNO.</i>

## ÁREA DEPORTES

AÑO: 2013.

**TITULO DE LA UNIDAD:** Siempre Sanos Jugando Tenis de Mesa.

**TIEM PO:** 1 PERIODO                      **FECHA :** nn/nn/nnnn

**OBJETIVO:** Presentar el Tenis de M esa a los alumnos con nociones básicas de las reglas, y las distintas formas de agarre de la raqueta hasta lograr su adaptación, ejecución y control.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS M ETODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
<p>Coordinación de brazos y manos con los implementos.</p> <p>Identificar los distintos tipos de agarre.</p> <p>Cooperación. Trabajo en equipo .</p>	<p>Enseñar la empuñadura/agarre-agarre europeo/lapicero. Coordinación mano-ojo</p> <p>a)</p>	<p>El relevo se lo hace de tres maneras: a) Ir a un punto fijo y volver, b) Se divide a los alumnos en equipos de hasta 4 y se colocan uno frente a otro a una determinada distancia. c) Usar conos o alumnos para hacer zig-zag.</p>	<p>1 raqueta por equipo    1 pelota por equipo conos, bombas.</p>	<p>Ejecutará de manera correcta el dominio del agarre</p>
	<p>b)</p>	<p>Cada equipo necesita una raqueta y una pelota. Todos los alumnos transportan la pelota sobre la raqueta de un punto a otro: - balanceando la pelota sobre la raqueta - golpeando la pelota sobre el piso - botando la pelota al aire alternado la pelota derecha y revés botando la pelota la aire.                      Siempre se debe utilizar el agarre correcto</p>		
	<p>c)</p>			

**PLAN DE CLASE**

**AÑO:2013.**

TIEMPO APROXIMADO: 4 semanas, 8 Períodos.

TITULO DE LA UNIDAD: Juegue por su Salud Tenis de Mesa.

OBJETIVO: Desarrollar habilidades básicas para ejecutar con solvencia los golpes técnicos de tenis de mesa.

<i>DES TREZAS</i>	<i>CONTENIDOS</i>	<i>ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS</i>	<i>RECURSOS</i>	<i>EVALUACION</i>
<b>COORDINACIÓN DE BRAZOS, MANOS Y PIERNAS CON LOS IMPLEMENTOS.</b>	<b>GOLPEO DE DERECHA Y DE REVÉS</b>	x <b>MOVIMIENTO RÁPIDO DE TRES PASOS</b> x <b>RELEVO CON JUEGO DE PIERNAS</b> x <b>POSICIÓN LISTO</b>	<b>UNA RAQUETA PARA CADA ESTUDIANTE</b> <b>UNA PELOTA PARA DOS ESTUDIANTES</b> <b>UNA MESA DE TENIS DE MESA PARA 4 ESTUDIANTES O 1 MESA ESCOLAR POR ESTUDIANTE</b>	<i>DEMOSTRARÁ SU APTITUD PARA EJECUTAR LOS GOLPES DE DERECHA Y DE REVÉS</i>
<b>GOLPES FUNDAMENTALES: S COORDINACIÓN ENTRE BRAZO, MANOS, OJOS.</b>	<b>GOLPE DE DERECHA</b>	x <b>TÉCNICA</b> x <b>CRICKET DE MESA CON GOLPE DE DERECHA</b> x <b>EJERCICIO DE PUNTAJE</b>	<i>RAQUETA, MESA, PELOTA.S</i>	<i>REALIZARÁ EL GOLPE DE DERECHA.</i>
<b>COORDINACIÓN DE TRONCO, BRAZOS, MANOS, CON EL IMPLEMENTO:</b>	<b>GOLPE DE REVÉS</b>	x <b>TÉCNICA</b> x <b>CRICKET DE MESA CON GOLPE DE REVÉS</b>	<i>RAQUETA, MESA, REDES Y PELOTA</i>	<i>EJECUTARÁ EL GOLPE DE IZQUIERDA</i>
<b>PRACTICAR LOS GOLPES DE REVÉS Y DERECHA</b>	<b>GOLPE CONTINUOS COMBINACIÓN DE GOLPEO Y JUEGO DE PIERNAS</b>	<b>EL MAESTRO LANZA PELotas PARA QUE SEAN DEVUELTAS POR LOS ALUMNOS MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE GOLPES DE DERECHA Y REVÉS</b>	<i>ESPACIO DE JUEGO - RAQUETA,S MESAS, PELOTA,S REDES, MARCADORES.</i>	<i>EJECUTARÁ LOS DESPLAZAMIENTOS DE PIERNAS PARA GOLPES DE DERECHA Y REVÉS</i>

## ÁREA DEPORTES

AÑO: 2013.

**TITULO DE LA UNIDAD: Juego por su Salud Tenis de Mesa.**

**TIEMPO: 1 PERIODO FECHA :nnn/nn/nnnn**

**OBJETIVO: Alcanzar el dominio en la ejecución del golpe de derecha y revés con cierta solvencia.**

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
<p>Coordinación de brazos y manos con los implementos. –</p> <p>Describir el movimiento para realizar los golpes básicos</p> <p>Socio afectivo: cooperación. Trabajo en equipo.</p> <p>Normas de Higiene</p>	<p>Enseñar la empuñadura/agarre-agarre europeo/lapicero. Coordinación mano-ojo para ejecutar el golpe de derecha y revés</p> <p>Movimiento de tres pasos:</p>	<p><math>\frac{3}{4}</math> Movimiento rápido de tres pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comience con las piernas ligeramente flexionadas.</li> <li>2. Para moverse hacia la izquierda, de un paso corto con el pie izquierdo hacia esa dirección. Una los pies moviendo el pie derecho también a la izquierda para mantener una posición equilibrada.</li> </ol>	<p>1 raqueta por cada estudiante</p> <p>1 pelota por cada 2 estudiantes ,</p> <p>mesas de tenis de mesa o mesas escolares</p>	<p>Demuestre la posición básica correcta</p> <p>Ejecute de manera aceptable los ejercicios.</p>
	<p>Relevos:</p>	<p><math>\frac{3}{4}</math> Relevos con juegos de piernas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distribuya a los estudiantes en equipos.</li> <li>2. Organizar una carrera de relevos donde se trasladen utilizando el movimiento del tenis de mesa(movimiento rápido de tres pasos)</li> </ol>		
		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Use las raquetas como bastones.</li> </ol>		

**PLAN DE CLASE**

**AÑO:2013.**

TIEMPO APROXIMADO: 4 semanas. 8Períodos

TITULO DE LA UNIDAD: El Tenis de Mesa hace bien a la salud

OBJETIVO: Desarrollar y consolidar capacidades, habilidades y conocimientos para una adecuada práctica del tenis de mesa.

<i>DESTREZAS</i>	<i>CONTENIDOS</i>	<i>ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS</i>	<i>RECURSOS</i>	<i>EVALUACION</i>
<b>COORDINACIÓN DE BRAZOS, MANOS Y PIERNAS CON LOS IMPLEMENTOS.</b>	<b>GOLPEO DE DERECHA Y DE REVÉS</b>	x <b>MOVIMIENTO RÁPIDO</b> x <b>TRES PASOS</b> x <b>RELEVO CON JUEGO DE PIERNAS</b> x <b>POSICIÓN LISTO</b>	<b>UNA RAQUETA PARA CADA ESTUDIANTE</b> <b>UNA PELOTA PARA DOS ESTUDIANTES</b> <b>UNA MESA DE TENIS DE MESA PARA 4 ESTUDIANTES O 1 MESA ESCOLAR POR ESTUDIANTE</b>	<b>DEMOSTRARÁ SU APTITUD PARA EJECUTAR LOS GOLPES DE DERECHA Y DE REVÉS</b>
<b>GOLPES FUNDAMENTALES: S COORDINACIÓN ENTRE BRAZO, S MANOS, OJOS.</b>	<b>GOLPE DE DERECHA</b>	x <b>TÉCNICA</b> x <b>CRICKET DE MESA CON GOLPE DE DERECHA</b> x <b>EJERCICIO DE PUNTUACIÓN</b>	<b>RAQUETA, MESA, PELOTA.S</b>	<b>REALIZARÁ EL GOLPE DE DERECHA.</b>
<b>COORDINACIÓN DE TRONCO, BRAZOS, MANOS, CON EL IMPLEMENTO:</b>	<b>GOLPE DE REVÉS</b>	x <b>TÉCNICA</b> x <b>CRICKET DE MESA CON GOLPE DE REVÉS</b>	<b>RAQUETA, MESA, REDES Y PELOTA</b>	<b>EJECUTARÁ EL GOLPE DE IZQUIERDA</b>
<b>PRACTICAR LOS GOLPES DE REVÉS Y DERECHA</b>	<b>GOLPE CONTINUO COMBINACIÓN DE GOLPEO Y JUEGO DE PIERNAS</b>	<b>EL MAESTRO LANZA PELotas PARA QUE SEAN DEVUTEALS POR LOS ALUMNOS MEDIANLA TE EJECUCIÓN DE LOS GOLPES DE DERECHA Y REVÉS.</b>	<b>ESPACIO DE JUEGO - RAQUETA,S MESAS, PELOTA,S REDES, MARCADORE. S</b>	<b>EJECUTARÁ LOS DESPLAZAMIENTOS DE PIERNAS PARA GOLPES DE DERECHA Y REVÉS</b>

## ÁREA DEPORTES

AÑO: 2013.

**TITULO DE LA UNIDAD:** El Tenis de Mesa hace bien a la salud.

**TIEMPO:** 1 PERIODO

**FECHA :** nnn/nn/nnnn

**OBJETIVO:** Consolidar el dominio en la ejecución del golpe de derecha y revés.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
<p>Coordinación de brazos y manos con los implementos. –</p> <p>Describir el movimiento para realizar los golpes básicos</p> <p>Socio afectivo: cooperación. Trabajo en equipo. Normas de Higiene</p>	<p>Enseñar la empuñadura/agarre-agarre europeo/lapicero.</p> <p>Coordinación mano-ojo para ejecutar el golpeo de derecha y revés</p> <p>Tres pasos:</p> <p>Relevo:</p>	<p>¾ Movimiento rápido de tres pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comience con las piernas ligeramente flexionadas.</li> <li>2. Para moverse hacia la izquierda, de un paso corto con el pie izquierdo hacia esa dirección.</li> <li>3. Una los pies moviendo el pie derecho también a la izquierda para mantener una posición equilibrada.</li> </ol> <p>¾ Relevo con juegos de piernas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distribuya a los estudiantes en equipos.</li> <li>2. Organizar una carrera de relevos donde se trasladen utilizando el movimiento del tenis de mesa(movimiento rápido de tres pasos)</li> <li>3. Use las raquetas como bastones.</li> </ol> <p>¾ Posición listo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rodillas flexionadas e inclinadas ligeramente hacia delante</li> <li>2. Piernas separadas a nivel de los hombros.</li> <li>3. Raqueta a la altura de la mesa y frente al cuerpo.</li> </ol>	<p>1 raqueta por cada estudiante</p> <p>1 pelota por cada 2 estudiantes , mesas de tenis de mesa o mesas escolares</p>	<p>Demuestre la posición básica correcta</p> <p>Ejecute de manera aceptable los ejercicios.</p>

**PLAN DE CLASE**

**AÑO:2013.**

TIEMPO APROXIMADO: 4 semanas, 8 Períodos.

TITULO DE LA UNIDAD: Quiero vivir haciendo deporte.

OBJETIVO: Perfeccionar las habilidades, capacidades y valores para aplicarlos en la práctica del Tenis de Mesa y lograr un desarrollo sostenido en la ejecución de la prueba de dobles.

<i><b>DESTREZAS</b></i>	<i><b>CONTENIDOS</b></i>	<i><b>ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS</b></i>	<i><b>RECURSOS</b></i>	<i><b>EVALUACION</b></i>
<b>COORDINACIÓN DE BRAZOS, MANOS Y PIERNAS CON LOS ELEMENTOS Y COMPAÑEROS.</b>	<b>VARIANTES ALREDEDOR DE LA MESA</b>	<i>TRASLADO DE LA PELOTA</i>	<i>ILUSTRATIVOS: VIDEO, RAQUETAS, MESAS, REDES, PELOTAS.</i>	<i>DEMUESTRE SU ASIMILACIÓN EN LA EJECUCIÓN DE TRASLACIONES.</i>
<b>GOLPES FUNDAMENTALES: COORDINACIÓN ENTRE BRAZOS, MANOS, OJOS, PIERNAS Y COMPAÑEROS.</b>	<i>REGLAS PARA DOBLES.</i>	<i>PRACTICAR LOS PASOS QUE SE REQUIERE PARA REALIZAR LOS DIFERENTES GOLPES EN LOS DISTINTOS PUNTOS DE LA MESA.</i>	<i>RAQUETA, MESA, PELOTAS, BOMBAS.</i>	<i>REALICE LA COORDINACIÓN ENTRE COMPAÑEROS EN LA PRUEBA DE DOBLES.</i>
<b>EXPERIMENTAR EL JUEGO DE PAREJA EN COMPETENCIA INICIAL.</b>	<i>MESA SUPERIOR</i>	<i>JUEGOS DE SUBIDA Y BAJADA PARA DOBLES.</i>	<i>RAQUETA, MESA, REDES Y PELOTA</i>	<i>EJECUTE LOS GOLPES ASIMILADOS EN EL EVENTO DE DOBLES</i>
<b>PRACTICAR DIFERENTES TÉCNICAS DEL MOVIMIENTO - JUGAR JUEGOS COMPLETOS.</b>	<i>PARTIDOS DE PRACTICAS</i>	<i>SE REALIZARÁ PRUEBAS POR EQUIPOS DE ACUERDO A CALENDARIO ELABORADO POR LOS ESTUDIANTES.</i>	<i>ESPACIO DE JUEGO -RAQUETA, MESAS, PELOTA, REDES, MARCADORES.</i>	<i>EJECUTE LOS DESPLAZAMIENTOS DE PIERNAS PARA GOLPES DE DERECHA Y REVÉS. COMPITA CON SUS COMPAÑEROS EN EL TORNEO INTERN. O</i>

## ÁREA DEPORTES

AÑO: 2013.

**TITULO DE LA UNIDAD:** Quiero vivir haciendo deporte.

**TIEMPO:** 1 PERIODO                      **FECHA :** nn/nn/nnnn

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades para mejorar la traslación en el Tenis de Mesa.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
<p>Trasladar la pelota partiendo de la posición básica</p> <p>Jugar el trasladando la pelota de un punto a otro.</p> <p>Colaborar con los compañeros Solidaridad Normas de Higiene</p>	<p>Reglas para jugar Dobles.</p>	<p><math>\frac{3}{4}</math> Traslado de la pelota:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 pelotas en el envase 1</li> <li>2. Equipos de 2 y 4</li> <li>3. A la señal de “ya” el primer jugador recoge una pelota del envase 1, usando la mano de juego</li> <li>4. Realiza juego de piernas lateral hacia el envase 2 y coloca la pelota. Se repite hasta que traslade todas las pelotas.</li> <li>5. Cuando el primer jugador termina, el segundo traslada las pelotas de la misma manera del envase 2 al 1 y así sucesivamente.</li> <li>6. El ganador es el equipo que traslade todas las pelotas.</li> </ol> <p><math>\frac{3}{4}</math> Se repite el juego desde los distintos espacios de la mesa, a lo ancho y largo.</p>	<p>1 raqueta por cada estudiante    1 pelota por cada estudiante, mesas de tenis de mesa, envases de plástico.</p>	<p>Demuestre la posición básica correcta para realizar la traslación.</p>

**PLAN DE CLASE**

**AÑO:2013.**

TIEMPO APROXIMADO: 4 semanas, 8 períodos

TITULO DE LA UNIDAD: Juego Tenis de Mesa por su Salud.

OBJETIVO: Ampliar el conocimiento, técnicas y fundamentos del tenis de mesa, para mejorar la práctica de este deporte en el tiempo curricular y extracurricular.

<b><i>DESTREZAS</i></b>	<b><i>CONTENIDOS</i></b>	<b><i>ESTRATEGIAS MEOTODOLOGICAS</i></b>	<b><i>RECURSOS</i></b>	<b><i>EVALUACION</i></b>
<b><i>COORDINACIÓN DE BRAZOS, MANOS, TRONCO Y PIERNAS CON LOS IMPLEM ENTOS.</i></b>	<b><i>LANZA Y GOLPEA</i></b>	<b><i>LANZAR Y GOLPEAR LA PELOTA UTILIZANDO GOLPES DE REVÉS Y DERECHA</i></b>	<b><i>1 RAQUETA PARA CADA JUGADOR. 8 PELOTAS PARA CADA EQUIPO 2 RECIPIENTES PARA CADA EQUIPO</i></b>	<b><i>DEMOSTRARÁ SU DESTREZA EN LA EJECUCIÓN DE LOS GOLPES DE TENIS DE MESA.</i></b>
<b><i>GOLPES FUNDAMENTALE S: COORDINACIÓN ENTRE BRAZOS, MANOS, TRONCO Y OJOS.</i></b>	<b><i>TÉCNICAS DE LOS GOLPES DE DERECHA E IZQUIERDA CON JUEGO DE PIERNAS.</i></b>	<b><i>LOS JUGADORES GOLPEAN DE DERECHA Y REVÉS DE MANERA CONTINUA</i></b>	<b><i>RAQUETA, MESA, PELOTAS, BOMBAS.</i></b>	<b><i>REALCE EL GOLPE DE DERECHA E IZQUIERDA ALTERNADAMENTE Y DE MANERA CONTINUA</i></b>
<b><i>RECONOCER SUS CAPACIDADES LIMITACIONES</i></b>	<b><i>JUEGOS</i></b>	<b><i>SE REALIZARÁ LOS JUEGOS DE ACUERDO A LA ESTRUCTURA DE COMPETENCIA.</i></b>	<b><i>RAQUETA, MESA, REDES Y PELOTA</i></b>	<b><i>COMPITA EN EL CAMPEONATO</i></b>

## ÁREA DEPORTES

AÑO: 2013.

**TI TULO DE LA UNIDAD: J u e g u e** Tenis de Mesa por su Salud.

**TIEMPO: 1 PERIODO**

**FECHA: nn/nn/nnnn**

**OBJETIVO: M e j o r a r l a c a p a c i d a d d e e j e c u c i ó n d e l o s g o l p e s b á s i c o s d e T e n i s d e M e s a**

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	EVALUACION
<p>Golpear la pelota con el golpe de Derecha y Revés con juego de piernas</p> <p>Coordinar el golpe con el juego de piernas.</p> <p>Aplicar normas de comportamiento para cuidar los materiales</p>	Lanza y Golpea	Lanzador	¾ El lanzador alternativam	la pelota a derecha y revés	1 raqueta por cada estudiante 1 pelota por cada mesa, mesas de tenis de mesa.	Ejecute correctamente los golpes con juego de piernas.
			¾ Los revés desplazarse tira	con derecha el juego de piernas las dos posiciones		
			jugadores golpean utilizando entre			
			Revés			

**PLAN DE CLASE**

**AÑO:2013.**

TIEMPO APROXIMADO: 4 semanas, 8 períodos

TITULO DE LA UNIDAD: Alegre Juego Tenis de Mesa.

OBJETIVO: Ampliar el conocimiento, técnicas y fundamentos del tenis de mesa, para mejorar la práctica de este deporte en el tiempo curricular y extracurricular.

<b>DESTREZAS</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLOGICAS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACION</b>
<b>COORDINACIÓN DE BRAZOS, MANOS, TRONCO Y PIERNAS CON LOS IMPLEMENTOS.</b>	<b>LANZA Y GOLPEA</b>	<b>LANZAR Y GOLPEAR LA PELOTA UTILIZANDO GOLPES DE REVÉS Y DERECHA</b>	<b>1 RAQUETA PARA CADA JUGADOR. 8 PELOTAS PARA CADA EQUIPO 2 RECIPIENTES PARA CADA EQUIPO</b>	<b>DEMOSTRARÁ SU DESTREZA EN LA EJECUCIÓN DE LOS GOLPES DE TENIS DE MESA.</b>
<b>GOLPES FUNDAMENTALES: COORDINACIÓN ENTRE BRAZOS, MANOS, TRONCO Y OJOS.</b>	<b>TÉCNICAS DE LOS GOLPES DE DERECHA E IZQUIERDA CON JUEGO DE PIERNAS.</b>	<b>LOS JUGADORES GOLPEAN DE DERECHA Y REVÉS DE MANERA CONTINUA</b>	<b>RAQUETA, MESA, PELOTAS, BOMBAS.</b>	<b>REALCE EL GOLPE DE DERECHA E IZQUIERDA ALTERNADAMENTE Y DE MANERA CONTINUA</b>
<b>RECONOCER SUS CAPACIDADES Y LIMITACIONES</b>	<b>JUEGOS</b>	<b>SE REALIZARÁ LOS JUEGOS DE ACUERDO A LA ESTRUCTURA DE COMPETENCIA.</b>	<b>RAQUETA, MESA, REDES Y PELOTA</b>	<b>COMPITA EN EL CAMPEONATO</b>

## ÁREA DEPORTES

AÑO: 2013.

**TITULO DE LA UNIDAD:** Juegue alegre Tenis de Mesa.

**TIEMPO:** 1 PERIODO                      **FECHA :** nn/nn/nnnn

**OBJETIVO:** Mejorar la capacidad de ejecución de los golpes básicos de Tenis de Mesa

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	EVALUACION	
<p>Golpear la pelota con el golpe de Derecha y Revés con juego de piernas</p> <p>Coordinar el golpe con el juego de piernas.</p> <p>Aplicar normas de comportamiento para cuidar los materiales</p>	Lanza y Golpea	Lanzador	¾ El lanzador	la pelota	1 raqueta por cada estudiante 1 pelota por cada mesa, mesas de tenis de mesa.	Ejecute correctamente los golpes con juego de piernas.	
			¾ Los revés	a derecha y revés con derecha el juego de piernas las dos posiciones			y para
			desplazarse tira				
			jugadores golpean utilizando entre				

**PLAN DE CLASE**

**AÑO:2013.**

TIEMPO APROXIMADO: 4 semanas, 8 períodos

TITULO DE LA UNIDAD: Soy el mejor.

OBJETIVO: Incrementar el dominio y coordinación del cuerpo con los implementos para lograr ejecutar golpes con efecto.

<i>DESTREZAS</i>	<i>CONTENIDOS</i>	<i>ESTRATEGIAS MEOTODOLOGICAS</i>	<i>RECURSOS</i>	<i>EVALUACION</i>
<b>C O O R D I N A C I Ó N D E B R A Z O S Y M A N O S, O J O S C O N L O S I M P L E M E N T O S.</b>	INTRODUCCIÓN DE CONCEPTOS DE UBICACIÓN DE LA RAQUETA.	<i>RELEVOS EN TENIS DE MESA</i>	<i>1 RAQUETA POR CADA ESTUDIANTE, 2 PELOTAS PARA CADA EQUIPO, MESAS, REDES</i>	<i>DEMUESTRE SU ASIMILACIÓN ACERCA DE LOS TIPOS DE ÁNGULOS DE LA RAQUETA DE TENIS DE MESA.</i>
<b>G O L P E S F U N D A M E N T A L E S : C O O R D I N A C I Ó N E N T R E B R A Z O S, M A N O S, O J O S.</b>	<i>CORTE SOBRE LA MESA DE DERECHA.</i>	<i>PRACTICAR LOS PASOS QUE SE REQUIERE PARA REALIZAR EL GÓLPE DE DERECHA CON EFECTO</i>	<i>RAQUETA, MESA, PELOTAS.</i>	<i>REALIZARÁ EL GOLPE DE DERECHA E IZQUIERDA</i>
<b>C O O R D I N A C I Ó N D E T R A N C O, B R A Z O S, M A N O S, C O N E L I M P L E M E N T O.</b>	<i>CORTE SOBRE LA MESA DE REVÉS</i>	<i>TÉCNICA DEL MOVIMIENTO COORDINACIÓN DE PIERNAS Y BRAZOS. PRÁCTICA DEL CORTE SOBRE LA MESA</i>	<i>RAQUETA, MESA, REDES Y PELOTA</i>	<i>EJECUTARÁ LOS SERVICIOS DE DERECHA E IZQUIERDA</i>
<b>C O M P A R T I R C O N L O S D E M Á S</b>	<i>JUEGO DE CORTE SOBRE LA MESA</i>	<i>TÉCNICA. PRACTICA DEL CORTE SOBRE LA MESA</i>	<i>ESPACIO DE JUEGO -RAQUETA, S MESAS, PELOTA, S REDES, MARCADORE. S</i>	<i>EJECUTARÁ LOS DESPLAZAMIENTOS DE PIERNAS PARA GOLPDES DERECHA Y REV. S É COMPITA CON SUS COMPAÑEROS EN EL TNOEO R INTERNO.</i>

## ÁREA DEPORTES

AÑO: 2013.

**TITULO DE LA UNIDAD:** Soy el mejor.

**TIEMPO:** 1 PERIODO      **FECHA:** nn/nn/nnnn

**OBJETIVO:** Preparar a los alumnos para asimilar el conocimiento de las técnicas de ejecución de nuevos golpes de Tenis de Mesa

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
Golpear la pelota con el golpe de Derecha y Revés con juego de relevos	Juego de relevos a)	El relevo se lo hace de tres maneras: a) Ir a un punto fijo y volver b) Se divide a los alumnos en equipos de hasta 4 y se colocan uno frente a otro a una determinada distancia. C) Usar conos o alumnos para hacer zig-zag.	1 raqueta por cada estudiante 1 pelota por cada mesa, mesas de tenis de mesa.	Ejecute correctamente los golpes con juego de piernas.
Coordinar el golpe con el juego de piernas.	b)	Cada equipo necesita una raqueta y una pelota. Todos los alumnos transportan la pelota sobre la raqueta de un punto a otro:		
Compartir con los demás. Cooperar y ayudar con el que nos necesite	c)	balanceando la pelota sobre la raqueta -golpeando la pelota sobre el piso -botando la pelota al aire - alternado la pelota derecha y revés botando la pelota la aire. Siempre se debe utilizar el agarre correcto		

**PLAN DE CLASE**

**AÑO:2013.**

TIEMPO APROXIMADO: 4 semanas, 8 períodos.

TITULO DE LA UNIDAD: Me gusta mi vida.

OBJETIVO: Incrementar el dominio y coordinación del cuerpo con los implementos para lograr ejecutar golpes de ataque.

<i>DES TREZAS</i>	<i>CONTENIDOS</i>	<i>ES TRA TEGIAS MEO TOD OLOGICA S</i>	<i>RECURSOS</i>	<i>EVAL UACION</i>
<b>DESARROLLAR NOCIONES DE PERCEPCIÓN, COORDINACIÓN MOTORA GRUESA Y FINA.</b>	INTRODUCCIÓN DE MOVIMIENTOS COMPLETOS	<b>JUEGO DE PIERNAS CON ESPEJO</b>	<b>1 RAQUETA PARA CADA JUGADOR. 2 PELOTAS POR CADA EQUIPO</b>	DEMUESTRE SU ASIMILACIÓN ACERCA DE LOS TIPOS DE ÁNGULOS DE LA RAQUETA DE TENIS DE MESA.
<b>GOLPES DE ATAQUE: COORDINACIÓN ENTRE BRAZO, S MANOS, OJOS.</b>	TÉCNICAS DEL TOPSPIN DE DERECHA.	PRACTICAR LOS PASOS QUE SE REQUIERE PARA REALIZAR EL TOPSPIN DE DERECHA.	RAQUETA, MESA, PELOTA,S	DEMUESTRE LOS PASOS NECESARIOS QUE DEBEN REALIZAR PARA EJECUTAR EL TOPSPIN DE DERECHA
<b>COORDINACIÓN DE TRONCO, BRAZOS, MANOS, CON EL IMPLEMENTO:</b>	GOLPE DE TOP SPIN DE DERECHA	MOVIMIENTOS COORDINADOS DE PIERNAS Y BRAZOS.	RAQUETA, MESA, REDES Y PELOTA	EJECUTE EL TOPSPIN DE DERECHA
<b>EXPERIMENTAR DIFERENTES MOVIMIENTOS Y ACTIVIDADES.</b>	REALIZAR EL TOPSPIN DE MANERA CONTINUA	POSICIÓN DE BASE Y EJERCICIO DE PIERNAS - APLICACIÓN DE LOS CTENIDOS IMPARTIDOS	ESPACIO DE JUEGO - RAQUETA,S MESAS, PELOTA,S REDES.	EJECUTE EL TOPSPIN DE MANERA CONTINUA

## ÁREA DEPORTES

AÑO: 2013.

**TITULO DE LA UNIDAD:** Me gusta mi vida.

**TIEM PO: 1 PERIODO**                      **FECHA :nn/nn/nnnn**

**OBJETIVO:** Promover nuevas técnicas para ejecutar golpes de ataque, con efecto arriba.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS M ETODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
Experimentar nociones de percepción, coordinación motora gruesa y coordinación motora fina.  Asimilar los pasos para los ejecución de los golpes con efecto hacia arriba.  Compartir con los demás las actividades.	Introducción de movimientos complejos	x      Juego de piernas con espejo: Se designa un alumno como líder y el otro es la reflexión del espejo. El líder se coloca frente a la mesa.	1 raqueta por equipo    1 pelota por equipo conos.	Ejecute de manera correcta la técnica de los golpes juego de piernas.
		x      El líder se desplaza de lado a lado usando el juego de piernas lateral al azar y con cambios rápidos de dirección.		
		x      “La reflexi <sup>y</sup> n del Espejo” intenta seguir los movimientos del líder.		
		x      30 segundo de actividad, 30 seg. De descanso.		
		x      Se cambia el líder y repite el juego.		

**PLAN DE CLASE**

**AÑO:2013.**

TIEMPO APROXIMADO: 4 semanas, 8 períodos,

TITULO DE LA UNIDAD: Disfrutemos la vida.

OBJETIVO TERMINAL: Aplicar los conocimientos , técnicos, tácticas, habilidades, destrezas , valores fomentando amor y respeto por el tenis de mesa, para mantener una mente sana y un cuerpo esbelto.

<i>DESTREZAS</i>	<i>CONTENIDOS</i>	<i>ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS</i>	<i>RECURSOS</i>	<i>EVALUACION</i>
<b>COORDINACIÓN DE BRAZOS Y MANOS, MIRACULAR Y DIRECCIONALIDAD</b>	ACTIVIDAD INTRODUCTORIA.	TENIS DE MESA CON DIEZ BLANCOS.	<b>6 HOJAS DE PAPEL A3. UNA RAQUETA PARA CADA ESTUDIANTE. 2PELOTAS PARA CADA EQUIPO. 10 BLANCOS (VASOS DE PLÁSTICO PORME) A S</b>	BOTEL A PELOTA E SÚZONAYGOLPÉE L
<b>GOLPES FUNDAMENTAL: SE COORDINACIÓN ENTRE BRAZO,S MANOS, OJOS.</b>	TÉCNICAS DE LOS SERVICIO:S SERVICIO BAJO	PRACTICAR LOS PASOUE S O SE REQUIERE PARA REALIZAR EL SERVICIO CORTO, LARGO Y BAJ. O	RAQUETA, MESA, PELOTA,S BOMBAS.	REALIZ ARÁ EGOL DE DERECHA E IZQUIERDA
<b>COORDINACIÓN DE TRONCO, BRAZOS, MANOS, CON EL IMPLMENT: OT (SERVICIOS BÁSICOS)</b>	TÉCNICAS DE LOS SERVICIO:S SERVICIO AL BLANCO Y VARIACIÓN DEL SERVICIO	MOVIMIENTOS COORDINADOS DE PIASERN Y BRAZO.S	RAQUETA, MESA, REDES Y PELOTA	EJECUTARÁ LOS SERVICIOS DE DERECHA E IZQUIERDA
<b>COORDINAR MOVIMIENYO T RITMO DE JUEGO</b>	<b>JUEGOS COMPLETOS</b>	<b>JUEGOS</b>	ESPACIO DE JUEGO - RAQUETA,S MESAS, PELOTA,S REDES, MARCADORE.S	EJECUTARÁ LOS DESPLAZAMIENTOS D PIERNAS PARA GOLPES DE DERECHA Y REVÉS. COMPITA CON SUS COMPAÑEROS EN EL TORNEO INTERNO

## ÁREA DEPORTES

AÑO: 2013.

**TITULO DE LA UNIDAD:** Disfrutemos la vida.

**TIEMPO:** 1 PERIODO      **FECHA:** nn/nn/nnnn

**OBJETIVO:** Alcanzar domino del imPlemento <sup>g</sup>olPeano la P<sup>e</sup>lota con dirección

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION	
Experimentar nociones de percepción, coordinación motora gruesa y coordinación motora fina, mira ocular.  Asimilar los pasos para la ejecución del los golpes con efecto hacia arriba.  Compartir con los demás las actividades. Cooperar en recoger las pelotas	Tenis de Mesa con 10 blancos	<b>Comojugaremos:</b> x Coloque 10 blancos sobre la mesa.	Vasos de plástico, raquetas, pelotas	Ejecute el trabajo de botar los blancos	
		x Número de jugadores: un bateador, 2 uno al frente quien pelota al bateador.			3 en un equipo.- uno atrás y es el que devuelve la y golpéela
		x Bote la pelota hacia los blancos.			en su zona un punto. tiene 10
		x Cada blanco acumula puntos.			van blancos y
		x Cada jugador tumbando y acumulando restituya los			
		x Restablezca y			
		Receptores			
		Bateador			

## ÁREA DEPORTES

AÑO: 2013.

TIEMPO APROXIMADO: 4 semanas, 8 períodos.

TITULO DE LA UNIDAD: El Tenis de Mesa me fascina.

OBJETIVO: Aplicar los conocimientos, destrezas y capacidades en los eventos competitivos a desarrollar.

<i><b>DESTREZAS</b></i>	<i><b>CONTENIDOS</b></i>	<i><b>ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS</b></i>	<i><b>RECURSOS</b></i>	<i><b>EVALUACION</b></i>
<i><b>COORDINACIÓN DE BRAZOS Y MANOS CON LOS IMPLEMENTOS.</b></i>	CALENTAMIENTO PARA COMPETENCIA.	<i>MESA SUPERIOR MOTIVAR A LOS ALUMNOS A PARTICIPAR CON ESFUERZO.</i>	<i>RAQUETA, S MESSAS, REDES, PELOTA, S MARCADORES . S</i>	<i>DEMOSTRARSE APTITUDES EN LA MESA.</i>
<i><b>COMPARAR SU RENDIMIENTO CON LOS DEMÁS</b></i>	<i>TORNEO DE INDIVIDUALES</i>	<i>FORMAR GRUPOS DE TRABAJO ELIMINACIÓN SENCILLA</i>	<i>RAQUETA, S MESSAS, REDES, PELOTA, S MARCADORES . S</i>	<i>REALIZARÁ EJERCICIOS DE DERECHA E IZQUIERDA</i>
<i><b>COMBINAR MOVIMIENTO, GOLPES Y DIRECCIÓN PRACTICAR DIFERENTES TÉCNICAS DEL MOVIMIENTO -JUGAR JUEGOS COMPLETOS</b></i>	<i>S JUEGOS POR EQUIPOS</i>	<i>FORMAR EQUIPOS EQUILIBRADOS ELIMINACIÓN TODOS CONTRA TODOS</i>	<i>RAQUETA, S MESSAS, REDES, PELOTA, S MARCADORES . S</i>	<i>EJECUTARÁ LOS SERVICIOS DE DERECHA E IZQUIERDA</i>
<i><b>VALORAR EL ESFUERZO CREAR MOVIMIENTOS EXPRESAR SENTIMIENTOS</b></i>	DESPLAZAMIENTO LATERALES DERECHA E IZQUIERDA - JUGAR EN MESA CON MARCADORES	<i>OBTENER RESULTADOS SATISFACTORIOS EN LOS CONTENIDOS</i>	<i>ESPACIO DE JUEGO MESAS, PELOTA, S, REDES, MARCADORES . S</i>	<i>EJECUTARÁ LOS DESPLAZAMIENTOS DE PIERNAS PARA GOLPE DE DERECHA Y REV. SÉ COMPITA CON SUS COMPAÑEROS EN EL TORNEO INTERN. O</i>

*Esta propuesta es diferente y factible desarrollarla en los centros educativos por lo sencillo de la implementación, lo divertido que resulta para los niños y jóvenes, fundamentalmente por el carácter lúdico con que se toma el desarrollo del programa. Además se desea incentivar a la niñez a que practiquen deporte a nivel escolar y extracurricular de manera planificada.*

*ELABORADO POR: LIC. RAMÓN BARBA GUZMÁN.*

## BIBLIOGRAFIA

ALLEN, J. (1.996) Tenis de Mesa y el desarrollo motor. The International of Table Tennis Sciences, N° 3 (pp131 – 134).

ARENCIBIA, C., NAVARRO, H. E INCLAN, G. (20039. Estudio sobre indicadores de rendimiento.

BUCHER, Walter. 1000 Exercices et jeux de tennis de table. París. Editions Vigot. 1.994

CAMARGO, F (1.999). Aprendiendo Tenis de Mesa Jugando. Piracicaba. Brasil.

DIAZ, L. (2005). Entrenar, Competir y Ganar, Guayaquil. Ecuador

HARRE, D. Teoría del entrenamiento Deportivo; traducción: Carreño Mercedes. La Habana. Editorial Científico-Técnica. 1.988.

Ley del Deporte Educación Física y Recreación/29 Julio del 2010

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Corrientes, métodos y técnicas de la investigación educativa. Ambato – Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Guía de proyectos de investigación social y educativa. Ambato – Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Tutoría de la investigación. Editorial Demerito. Quito – Ecuador.

HERRERA, NARANJO. Competencias Profesionales y Currículo. Editorial U.T.A... Ambato – Ecuador.

NAVARRO, F. (1996). Hacia una conceptualización del entrenamiento deportivo. (Caso de deportes cíclicos). RED. Revista de Entrenamiento Deportivo, X(3), 17-24.

OZOLIN, N. Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo; La Habana. Editorial Científico Técnica. 1.989.

PLATONO, V.N. (1988). El entrenamiento deportivo: Teoría y metodología. Barcelona Paidotribo.

Revista Familia N° 1078/18junio del 2006 (pp 23)

STEINACKER, J. M., Eormes, W., Lehmann, M., &Altenburg, D. (1997). Research, 13(3), 289-404.

Training of rowers before worl championship. Medicine &Scienc in Sports &Exercice, 30 (7), 1158-1 163.

TAN, B. (1999). Manipulating resistance training program variables to optimize maximum strength in men: a review.Journal of Strength and Conditioning.

VERKHOSKANSKY, Y. (1998). Main features of a moder scientific sports training theory. Studies un Athletics, 13(3), 9.20.

<http://www.ittf.com>

<http://www.rfetm.com>

<http://www.uclm.com>

<http://www.efdeportes.com/efd43/tmesa.htm>

**ANEXO No. 1**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS DE TENIS DE MESA DE  
FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MOTONA SANTIAGO**

**Objetivo:** Investigar la Metodología del Tenis de Mesa que influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Motona Santiago.

**Instructivo:** Lea detenidamente el cuestionario sea sincero y marque con una x la respuesta que crea conveniente.

**Cuestionario**

1. ¿El juego es un proceso metodológico de enseñanza para el Tenis de Mesa?  
SI.....NO.....
2. ¿Conocido los métodos de enseñanza del Tenis de Mesa cuál de ellos le gustaría es sus entrenamientos.  
Visuales Directos.....Visuales Indirectos.....
3. ¿De las Técnicas del Tenis de Mesa cuál de ellas aplicaría en un campeonato?  
Cerca de mesa...Media distancia...Defensa clásica...Defensa moderna...Mixto....
4. ¿El entrenador planifica metodológicamente los Tipos de golpes de pelota?  
SI.....NO.....
5. ¿Cuál de estos indicadores de capacidades físicas son más importantes para evidenciar su Rendimiento Deportivo?  
Velocidad..... Agilidad..... Resistencia.....Fuerza.....Flexibilidad.....
6. ¿Cuál de las fases del entrenamiento Deportivo son más importantes?  
Desarrollo.....Estabilización.....Perdida..... Todas.....
7. ¿Cree Ud. que cumplido lo enunciado anteriormente está en un buen estado competitivo?  
SI..... NO.....
8. ¿Cree Ud. que el Rendimiento Deportivo se mejora jugando?  
SI.....NO.....
9. ¿Cree Ud. que para mejorar el Rendimiento Deportivo es importante aplicar una Metodología de Enseñanza activa de Aprendizaje?  
SI.....NO.....
10. ¿Participaría Ud. en una Escuela de Tenis de Mesa que influya en el Rendimiento Deportivo?  
SI.....NO.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO No. 2

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Encuesta direccionada al Presidente, Entrenador y Director del Departamento Metodológico de la Federación Deportiva de Morona Santiago.

**Objetivo:** Investigar la Metodología del Tenis de Mesa que influya en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago.

**Instructivo:** Lea detenidamente el cuestionario sea sincero y marque con una x la respuesta que crea conveniente.

#### Cuestionario

1. ¿El Cree Ud. que el juego es un proceso metodológico para la enseñanza del Tenis de Mesa?

SI.....NO.....

2. ¿En un campeonato es importante aplicar la técnica definida o varia?.

SI.....NO.....

3. ¿El entrenador planifica metodológicamente los tipos de golpes de pelota?

SI.....NO.....

4. ¿Se evidencia las capacidades físicas en las diferentes fases del entrenamiento deportivo?

SI.....NO.....

5. ¿Considera Ud. que el Rendimiento Deportivo se mejora jugando?

SI.....NO.....

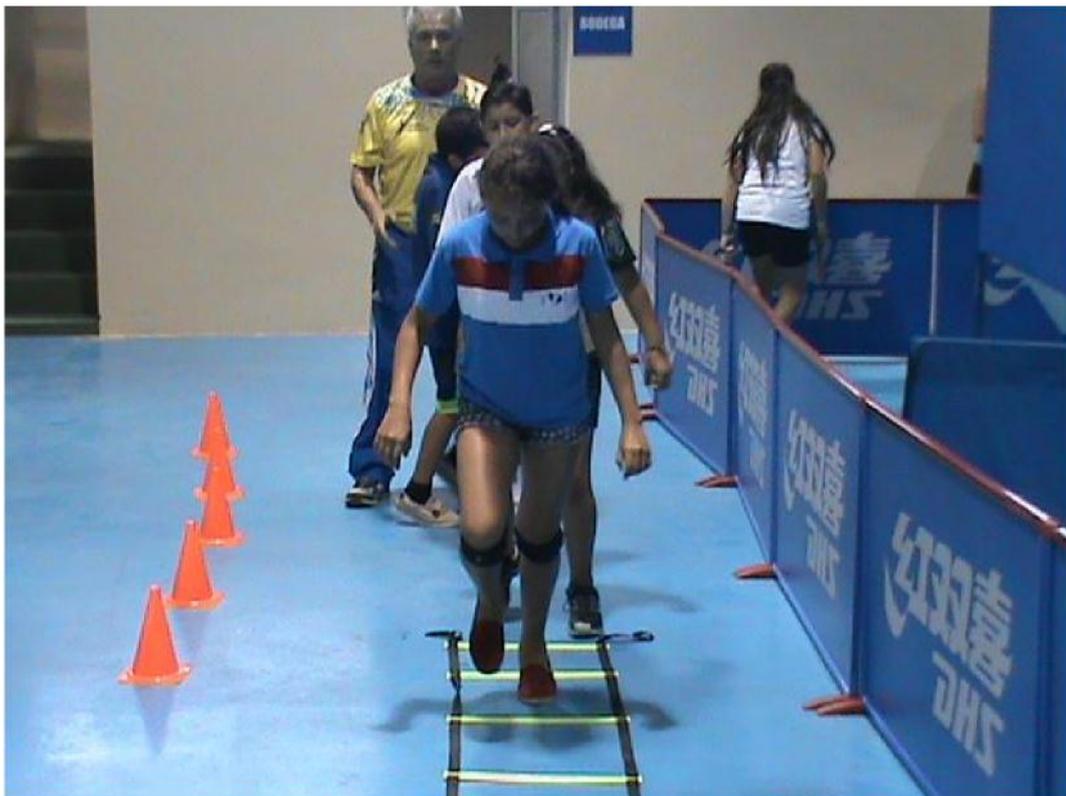
6. ¿Estaría Ud. de acuerdo con la creación de una Escuela de Tenis de Mesa que influya en el Rendimiento Deportivo?

SI.....NO.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO No. 3

### Desarrollo del trabajo en el campo













Macas, septiembre 5 de 2012

Abogado

**Carlos Galarza**

**PRESIDENTE DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MORONA SANTIAGO**

**REF: Solicitud de autorización para desarrollar proyecto de investigación deportiva.**

Me dirijo a Usted expresándole un cordial saludo y deseos de éxito en sus funciones. El objetivo de la presente es la de solicitarle el consentimiento para desarrollar un proyecto de investigación deportiva con los niños y jóvenes deportistas de FDMS de Tenis de Mesa, cuyo Tema es: **“La Metodología del Tenis de Mesa en el Rendimiento Deportivo de los Deportistas de Federación Deportiva de Morona Santiago”**, el mismo que se desarrollará en las instalaciones de la institución de su dirección la misma que siempre ha sabido abrir sus puertas para el desarrollo deportivo provincial y nacional.

Para la ejecución de este proyecto, se hace necesario realizar:

- a. Permiso de uso de las instalaciones, implementos de la disciplina en mención.
- b. Reunión con padres de familia, entrenadores, monitores y directivos.
- c. Aplicación de encuesta acerca del tema en mención.
- d. Entrega de informe final de los resultados del estudio y sus respectivas recomendaciones a la institución y la comunidad deportiva involucrada en el proceso.
- e. Los recursos necesarios para el desarrollo del proyecto será parte de la logística del proyecto.

Por lo anterior le solicitamos su valiosa colaboración para tener acceso a la institución durante los 9 meses subsiguientes al presente y poder llevar a cabo las actividades propuestas en la investigación.

Agradeciéndole de antemano su apoyo a la investigación, que permitirá proporcionar métodos, esperemos más efectivos en el propósito del entrenamiento deportivo para su aplicación permitiendo plantear soluciones y sean usadas como herramientas para nuestros técnicos en beneficio de la comunidad deportiva.

**Atentamente,**

**Lic. Ramón Barba Guzmán I  
Investigador**