

Segunda etapa en Argentina (Línea de orientación a tomar en estos 2 años)

Agosto de 2010
Isao Nakandakare

INTRODUCCIÓN <Entre mi regreso a Japón y la vuelta a la Argentina>

El 25 de marzo de este año finalicé mi período de instrucción y volví a Japón. En mayo viajé a Moscú para ver el Torneo Internacional por Equipos y pude reencontrarme con los jugadores de la delegación argentina. Fue una sorpresa para mí al ver que había un equipo de varones y otro de mujeres con 4 integrantes cada uno.

Uno de mis sueños era la participación argentina en un torneo internacional con los equipos masculino y femenino en conjunto. Sabiendo la situación de la Federación Argentina y las dificultades que había para enviar 2 equipos, me puso realmente contento al ver este logro.

El resultado del torneo fue 36to puesto para el equipo masculino y 69no puesto para el equipo femenino pero para mí fue muy gratificador que la FATM haya decidido apuntar sus objetivos hacia el mundo. Creo que esta oportunidad fue un buen incentivo para que ambos equipos tomen como objetivo mejorar la performance y escalar posiciones en el siguiente Torneo Internacional.

El 22 de junio he vuelto a Buenos Aires para realizar mi 2do período de Instructor de Tenis de Mesa como voluntario de JICA (Agencia de Cooperación Internacional del Japón). La FATM ya habrá informado de esto en la página web.

En estos 2 años, mi idea es afianzar la colaboración entre los miembros de la Federación, los entrenadores y los jugadores y trabajar para el desarrollo y evolución del Tenis de Mesa argentino. Y uno de mis objetivos sería formar la mayor cantidad de jugadores posibles que puedan destacarse en el plano mundial.

Los 2 torneos desde mi vuelta

1) El Circuito Mundial Juvenil de Argentina (22 a 26 de Junio, Cenard, Bs. As.)

Apenas arribé a Bs. As. el 22 de junio, tuve la oportunidad de ver por 2do año consecutivo el Torneo del circuito Mundial Juvenil realizado en esta Ciudad. Participaron 70 jugadores de sub 15 y sub 18 años y todos habrán tenido una muy buena experiencia. Y durante el torneo observé jugadores que habían mejorado mucho, lo que augura un futuro prometedor.

2) 56to Torneo Nacional (21 a 25 de Julio, Mendoza)

Antes de esta competencia se realizaron las eliminatorias para definir a los representantes argentinos para el Torneo Internacional Sub 13 y Sub 15. Pude observar el juego de los jugadores desde cerca y así pude definir el camino a seguir en mi trabajo.

En el Torneo Nacional, los resultados fueron: 1er puesto para Gastón Alto (Mendoza) en categoría masculina quien logró su 3er título consecutivo y reafirmó su dominio en el país. En categoría damas, Agustina Iwasa (Bs.As.) con 16 años recién cumplidos, logró su primer título. Hace 1 año y medio ella cambió de goma lisa a puntos cortos y también velocidad) y así logró la victoria.

PUNTOS a MEJORAR en la FATM

Durante los meses desde que me fui a Japón hasta que volví en el Torneo de Mendoza, noté que mi propuesta a la FATM en base a mi trabajo de 2 años había sido aceptada y observé varios cambios positivos.

1) En el Campeonato Mundial de Moscú (23 a 25 de Mayo de 2010) en categoría por Equipos se envió por primera vez a un equipo femenino. A diferencia de torneos anteriores, en donde sólo se enviaba a un grupo mínimo jugadores varones, ya sea por problemas económicos o nivel de jugadores, esta vez participaron 4 varones y 4 mujeres.

Desde que asumí en mi tarea hace 2 años, venía proponiendo la idea de igualdad entre las 2 categorías y la materialización de esta idea en este Torneo, será un gran impacto para mejorar y fortalecer el nivel de las mujeres.

Fue una gran decisión de la FATM. En el torneo de Mendoza (Julio 2010), las 4 representantes del equipo llegaron a semifinales y disputaron el título entre sí mostrando un alto nivel.

2) Cambió la numeración de las mesas en los Torneos y estaban con el estándar de las reglas internacionales. En las competencias internacionales se enumeran en orden desde una punta hacia la otra. De acuerdo a la modalidad que se usaba anteriormente, costaba encontrar el número de mesa anunciada. Asimismo, observé que había trapos de piso preparados para cada mesa, lo que sirvió para terminar con la sucia costumbre de salivar el piso para lograr una mejor adherencia.

3) Se introdujo la modalidad de dobles por primera vez en un Torneo Nacional.

En los Torneos Internacionales se juegan 7 modalidades que son: por equipos (masculino y femenino), singles (masculino y femenino), dobles (masculino y femenino y mixto).

Se notó el cambio de mentalidad de considerar a la modalidad dobles como algo innecesario, a pesar de que había 3 categorías y 12 medallas en juego.

El punto a revisar es que con la inclusión de 3 nuevas categorías, el horario de programa se atrasó demasiado y habría que mejorar la coordinación.

4) Se notó una mejor comprensión en el significado y valor del Premio "Fair play". Todavía falta para llegar el estándar internacional en cuanto a técnica y modales pero los jugadores están entendiendo el criterio de las buenas y malas conductas. En la premiación se transmitió el criterio de elección del premio "Fair Play".

“Queremos premiar a jugadores que dan un buen modelo de deportista de Tenis de Mesa y que generan emoción al público”, comentó Isao, que también explicitó los criterios de evaluación para el premio: 1- No salivar en el piso; nuestro recinto de juego es sagrado y debemos cuidarlo. 2- La camiseta de juego siempre debe estar dentro del pantalón; la estética es muy importante dentro de nuestro deporte. 3- Evitar las malas actitudes como por ejemplo arrojar de mala manera la paleta a la mesa. No gritar en exceso ni de forma tal que intimide al rival.

5) Durante la realización del Torneo en Mendoza (Julio 2010) participé de la Reunión de los representantes de las Asociaciones de cada provincia. Entre los tantos temas que se trataron, hubo un informe que me alegró muchísimo. En las diferentes provincias se están realizando diferentes actividades para el desarrollo del tenis de mesa argentino. Y el informe decía que en San Antonio Oeste de Río Negro se están moviendo activamente para el crecimiento de la zona. Y esto es el producto de que la FATM haya abierto una puerta de asistencia para el desarrollo de cada región.

Creo comprender lo difícil que es en este país realizar un cambio o una reforma, por lo que destaco esta actitud de la FATM en su desafío para desarrollar nuevas actividades.

En estos 2 años más que estaré en este país, mi deseo es trabajar junto con la FATM para un desarrollo mayor del Tenis de Mesa argentino y seguir elevando el nivel como deporte y, humildemente, pido la colaboración y comprensión de todos para acercarnos al objetivo.

LINEA DE INSTRUCCIÓN (Julio de 2010 a Junio de 2012)

En los 2 años del período anterior (abril de 2008 a marzo de 2010) la orientación de la instrucción se basó en **“formar al jugador para que pueda ser un deportista que emocione al público y, a su vez, sea una persona elegante como jugador de Tenis de Mesa”**

•La vestimenta desordenada muestra también un espíritu desordenado por lo que se instruyó sobre la forma de vestirse del estándar mundial que se introduce la remera (camisa) dentro de los pantalones cortos.

•Para no transformar nuestro Tenis de Mesa en un deporte vulgar y sucio, se transmitió rigurosamente en evitar el uso de malas palabras y acciones sucias como salivar el piso.

•Asimismo para que la gente mire al jugador de Tenis de Mesa como una excelente persona y gran deportista, se enseñó a evitar las malas actitudes durante y después de los partidos y que cada uno pueda saludar al oponente cara a cara sin importar el resultado.

En “**El camino del Campeón**”, uno tiene que desarrollar los siguientes elementos: “**Corazón (Espíritu)**”, “**Técnica**”, “**Físico**” y “**Conocimiento**”. Y se vino haciendo hincapié en la parte de “Corazón (Espíritu)”, siempre deseando que los chicos se conviertan en jugadores de alta calidad para así hacer del Tenis de Mesa un deporte también de alta calidad. Esta instrucción básica seguirá en pie.

Pero en este nuevo período quería instruir acerca del modo de profundizar el Tenis de Mesa como competencia. La idea es enriquecer la parte de “**Conocimiento**” de los cuatro elementos a desarrollar en “**El camino del Campeón**”

[Ver documento adjunto: El camino del Campeón](#)

- 1) Mirando la historia del Tenis de Mesa, pensar qué se necesitó para la evolución de las técnicas.
- 2) Desde que el Tenis de Mesa se difundió desde Europa, hace 110 años, hubo una transición de los Campeones Mundiales que fue de Europa a Japón, luego a China, volvió a Europa y actualmente a China. ¿Qué hubo detrás de esa transición?
- 3) Cambios en los instrumentos y reglas de juego.
- 4) Cómo debe ser el fortalecimiento básico en cuanto a la parte física y cómo para un jugador de Tenis de Mesa. Y a su vez como debe realizarse en forma personalizada.
- 5) Cómo debe mejorarse el aspecto alimenticio.
- 6) Lectura: Qué se puede aprender de los pensamientos de personalidades de élite del deporte, arte, música u otros rubros.
- 7) Qué es lo que más se necesita para mejorar la técnica
- 8)Cuál sería la práctica más apta para el estilo de juego que uno se propone.
- 9) Para ganar un partido se necesita sólo de la técnica? Cómo jugar un partido.
- 10) Acerca del trabajo en el banco (cómo dar o recibir indicaciones)**
- 11) Métodos para acumular conocimientos.
- 12) Uno puede tener una técnica de segundo orden pero un conocimiento de primera clase.
- 13) Con imaginación e inventiva uno puede desarrollar un estilo de juego original.
- 14) Métodos para ver, analizar y recolectar información de los libros especializados y videos.
- 15) Acerca de tácticas y estrategias.
- 16) Acerca del estilo de juego.

Como los ítems arriba mencionados, hay muchas cosas a desarrollar en el aspecto “Conocimiento”, aparte de mejorar la parte “técnica” y “física”.

Y en consecuencia seguramente se podrá esclarecer la manera de pensar el Tenis de Mesa (planteamientos de objetivos, para cuándo y cómo quiero hacerlo)

Así, desde el aspecto del conocimiento, un jugador **con un ambiente desfavorable** (no puede practicar muchas horas) **puede ganar** a derrotar a otro **con ambiente favorable** (tiene tiempo de sobra para practicar).

Igualmente, para los jugadores que aspiren a la élite mundial además de comprender y asimilar los conocimientos adquiridos, será muy importante y necesario el tiempo de práctica. Para llegar a ser un Campeón la combinación de tiempo y calidad de práctica será indispensable.

De esta manera, si comprendemos el aspecto de conocimiento, verán lo importante que son las prácticas bases que instruí durante los 2 años anteriores.

A) Precisión en la pegada básica (velocidad y estabilidad: práctica de sin error).

B) Trabajo de piernas (Movimientos básicos).

C) Obtención del punto con la técnica uno que mejor domina.

Saque favorito y ataque en la 3ra pelota o recepción favorita y ataque en la 4ta pelota.

Los ítems arriba mencionados fueron los que expliqué como pautas a los seleccionados de Bs.As. En las prácticas del Cenard y a los jugadores de Mendoza (luego del Torneo de Mendoza "Julio 2010", la explicación duró 4 horas) y en este reporte se los informo a todos.

Ahora quería explicar un poco "Acerca de trabajo en el banco" que me referí en la parte de "Conocimiento (item 10)".

En todas las provincias hay una gran cantidad de entrenadores e instructores que tienen una vasta experiencia en diferentes torneos ya sea grandes o pequeños y conocerán a fondo la manera de aconsejar estando en el banco. Pero hay veces que los mismos compañeros o jugadores se sientan como técnicos. Será necesario de que los entrenadores les expliquen detalladamente a estos jóvenes que pueden quedar en esa situación pero también quería hacer unos comentarios como consejo para ellos.

Antes del partido

- El técnico debe comprender completamente la estrategia (la táctica) armada por el jugador (ya sea 6 meses antes o justo antes del partido) y hablarlo con él nuevamente.
- En caso de que no haya preparado ninguna estrategia (táctica), se lo arma junto con el técnico.

(Armado de estrategia: Armar el juego basándose en las técnicas fuertes de uno y obligar al oponente a mostrar sus puntos débiles. Puede ser a partir del saque, la recepción o durante el peloteo. Preparar en cada una de las situaciones al menos 3 tipos (o patrón) de tácticas e ir ajustándolas durante el partido).

Durante el Partido

- Se debe chequear rigurosamente si la táctica se está ejecutando en forma precisa.

Por ejemplo : la posición del saque, el efecto, el punto de recepción y la técnica del oponente, el ataque en la 3ra pelota luego de esta recepción, el uso del golpe de definición después del peloteo, la manera de moverse del otro, la forma de esperar del otro cuando uno pega la pelota, etc..

- Durante el tiempo de cambio de set, no abrumar al jugador con demasiada información. Especialmente nunca decirle sólo cosas negativas. El jugador está haciendo el esfuerzo para ganar por lo que no hay que dar consejos que lo desalienten. **Para ello enfocar los consejos en 3 puntos.**

1) Renovarle el espíritu ganador alentando a seguir con el patrón de juego con el que consiguió más puntos.

2) Hacerle comprender el patrón de juego donde más puntos está perdiendo.

3) Explicarle si es necesario o no un cambio de estrategia.

- En caso de ser necesario un cambio de estrategia / táctica hay que explicarle de manera breve y concisa el cambio de saque (por ejemplo; efecto, lugar a colocar), forma de recepción (por ejemplo; técnica de recepción, lugar a colocar), y los cambios de puntos de ataque y devolución durante el rally.
- En un partido de 5 sets (o 7 sets) llegando a la situación de que ganando un set más quedaría 3-0 (o 4-0), muchas veces sucede que cambia la forma de llevar adelante el partido.

Forma de pedir “Tiempo muerto”

En caso de que el oponente tome la táctica de arriesgar (cambio de defensa a ataque, cambio de dirección en los golpes de ataque o bloqueos de defensa, cambio de saques cortos a saques largos, etc.).

En estos casos, hay veces que no se puede seguir con el mismo tipo (o patrón) de estrategia / táctica. **Hay que ver cuándo cambió, o hizo cambiar. Si continúa así, el desarrollo del partido puede tornarse negativo.** Para devolver su curso al partido o para ajustar la estrategia / táctica y que el jugador renueve aire es que se pide el tiempo muerto.

Después del partido

Reflexión y análisis del partido para poder aprovechar y aplicarlo en el siguiente partido (ya sea el que sigue en el momento, el del siguiente día o el Torneo que viene).

Por supuesto hay que apuntar todo lo reflexionado y los problemas a resolver en un “Diario de tenis de Mesa” propio. Se puede decir que este tiempo que se dedique a la reflexión, será un momento muy importante en donde el jugador más va a desarrollarse y mejorará su nivel.

Esto sería una parte de la explicación de “ La forma de dar y recibir indicaciones del

técnico en el banco”. Detrás de un partido ganado y el éxito de una estrategia, se verá reflejado el objetivo fijado por el jugador y el contenido y forma de su práctica y la legitimidad de todo eso. Aún en la derrota, habrá que analizarlo bien y volver a reconstruir un nuevo plan de estrategia.

Hay que ir desarrollando un objetivo propio con el ciclo de “ Plan – Ejecución – Confirmación – Acción ”

Hay que analizar,

- Si la táctica propia está bien actualmente,
- Si debo mantener mi arma principal para la pelota de definición,
- Si pude cumplir mi estrategia utilizando mi táctica y mis armas principales,
- Cómo estoy en cuanto a nivel técnico para poder cumplir las estrategias.

Y así se puede ir profundizando los diferentes puntos y **siempre se va a repetir el ciclo “ fortalecimiento de la técnica base”, “fortalecimiento de la movilidad base” , “fortalecimiento del arma principal”**.

[Ver documento adjunto: Manera de entrenamiento](#)

Aunque el técnico de banco le provea la estrategia para ganar, si el jugador sólo practicó lo que le gusta y su técnica favorita o nunca hizo una práctica para poder desarrollar una táctica, le será difícil obtener la victoria.

Por eso, **si no se puede armar un plan para manejar un partido de manera que se desplieguen los puntos fuertes propios y a su vez muestren los puntos débiles del adversario**, costará más poder progresar. En cambio, aún con una técnica limitada, si se logra tomar como hábito el pensamiento y paciencia de encontrar el punto débil del oponente y dedicarse a atacar ese punto pegando siempre al mismo lugar, descubrirá la manera de poder ganar.

Uno puede contar con técnicas que a la vista son espectaculares pero que no sirven para armar un plan de estrategia. 1) el Lob (o levantar la pelota) que hace que uno se aleje demasiado de la mesa y en lugar de marcar un punto hace que uno se canse y no pueda concentrarse en su táctica, 2) tener la técnica de pegada de derecho y revés que puede utilizarlo para un buen peloteo pero no para definir un punto, 3) Tener la técnica de una pegada de gran poder pero no contar con la precisión necesaria para aprovechar esa pegada.

De esta manera me gustaría que todos entiendan la importancia de “Pensar con la cabeza y asimilar y aprenderlo con el cuerpo”, por lo que mi instrucción en este período se centrará en la parte “Mente”.

Para ello cada uno debe preparar un “Cuaderno de Tenis de Mesa: Diario de Tenis de Mesa”.

Todas las personas que vayan a participar de las prácticas y recibir enseñanzas (contando mis giras por el interior), **deben ir preparadas no sólo con los materiales de Tenis de Mesa sino con cuaderno y algo para escribir y así compartimos una actividad de Tenis de Mesa bien enriquecedora.**

Y con la pasión y las ganas de todos, avancemos para un mayor desarrollo del Tenis de Mesa argentino.

Estoy muy esperanzado y espero contar con todos Uds.

– Isao –