



**Universidad  
de Holguín**

---

FACULTAD DE CULTURA FISICA Y  
DEPORTES

DPTO. DEPORTE

## **PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA EL SERVICIO PLANO DE DERECHA EN EL TENIS DE MESA.**

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN  
AL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FISICA

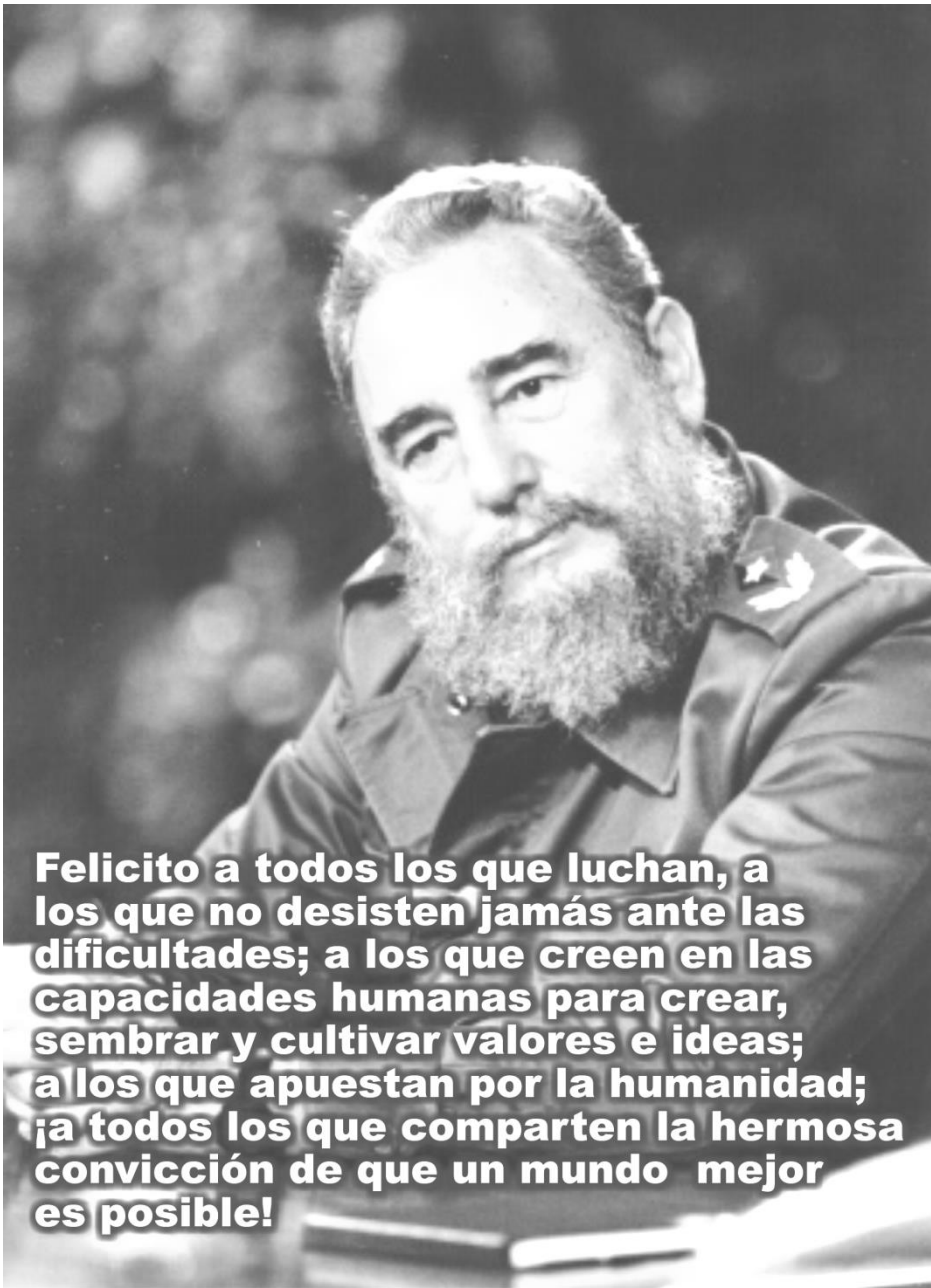
Autora: Dianelis Méndez Pérez.

Tutora: Msc. Yanelis Aballe Pérez.

Profesora Auxiliar.

HOLGUÍN 2021

## PENSAMIENTO



Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

## DEDICATORIA

A mis padres y hermana por su apoyo incondicional.

A mi tutora Yanelis Aballe Pérez por su ayuda, enseñanza y apoyo.

A todos los que me han apoyado a lo largo de mi carrera, amigos, compañeros de trabajo, familiares y en especial a Yudel Carballosa.

## AGRADECIMIENTOS

Después de tantos esfuerzos, son tantos los agradecimientos, tantas manos amigas que me han tendido, que ni con la mayor de las **gracias** podría decirlo todo.

### **GRACIAS:**

A mis padres, familiares y amigos, por estar siempre presentes, y apoyarme en toda mi carrera.

A mi tutora Msc. Yanelis Aballe Pérez, por su entrega y dedicación.

A todos mis compañeros de trabajo y profesores por guiarme, enseñarme y haberme formado para ser un buen profesional del Deporte, la Educación Física y la Recreación, sembrando en mis valores como el colectivismo, compañerismo, honradez, honestidad, y patriotismo con el amor a Fidel, a Raúl y a la Revolución.

A todos los atletas de Tenis de Mesa del área deportiva de Floro Pérez.

A la Revolución Cubana por darme la oportunidad de desarrollarme como profesional.

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.



## RESUMEN

La investigación surge a partir de las dificultades detectadas en relación del servicio plano de derecha en los tenismesistas de la categoría sub-7 del Combinado Deportivo Floro Pérez perteneciente al municipio de Gibara. Esta investigación permite favorecer el desarrollo armónico e integral de los atletas, es importante la creación de la propuesta de ejercicios, para el mejoramiento del servicio plano de derecha en estas edades y tomar como base la necesidad que tiene la provincia, que los atletas sean mejores integralmente. Se aplicaron los métodos teóricos, empíricos y estadísticos, que permitieron sistematizar las aportaciones teóricas y empíricas de los estudios consultados. Se crearon ejercicios con una metodología sencilla y accesible a estos pequeños atletas, hay que significar que este estudio se aplica por primera vez en categoría menores de este municipio y que tiene elementos precisos para jugadores los cuales deben tener un buen nivel técnico.

Palabras claves: Tenis de Mesa, servicio plano de derecha.

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

## INDICE

<b>CONTENIDOS</b>	<b>PÁGINAS</b>
INTRODUCCIÓN	7
DESARROLLO: Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.	15
RESULTADOS ESPERADOS	26
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA	27

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.



## INTRODUCCION

El Tenis de Mesa es un deporte que se ha masificado en el universo, tanto en el campo federativo y competitivo como en el educativo y recreativo, siendo el tercer deporte con más practicantes federados. El entrenamiento del Tenis de Mesa moderno ha variado de manera considerable debido a la tendencia significativa de la globalización de todos los procesos socioeconómicos, políticos, culturales, educacionales y deportivos, donde predomina un crecimiento desmedido del profesionalismo y la comercialización.

El Tenis de Mesa no ha sido la excepción en cuanto a los cambios en el deporte a nivel internacional resultando objeto de profundas modificaciones en su reglamentación que provocan a su vez cambios en la esencia misma del deporte y fundamentalmente en la manera de llevar la competición, todo esto como respuesta al imperativo de hacerlo cada vez más comercializable en el mercado deportivo mundial.

En Cuba, los cambios anteriormente mencionados han provocado la concepción de nuevas estrategias con el objetivo de escalar posiciones tanto en el área como a nivel global; lo que ya brinda frutos al colocar atletas del patio en competiciones de élite como: en los Juegos Olímpicos de Rio de Janeiro, Brasil 2016 la participación de Andy Pereira y Moisés Campo en los Juegos Olímpicos de Tokio, 2020 donde después de 21 años sin representación femenina Daniela Fonseca logró su participación en el simple y el doble mixto junto a Moisés Campo.

El entrenamiento en este deporte moderno ha variado de manera considerable debido a las tendencias antes mencionados que ocurren en este deporte que es eminentemente técnico, posee numerosos elementos técnicos que sustentan las acciones técnico-tácticas durante la competición y como resultado de estos cambios se hace énfasis en este aspecto de la preparación deportiva que juega un papel predominante en los resultados deportivos del tenismesista.

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

Es necesario que en su práctica los atletas aprendan a ejecutar la técnica del ejercicio para dominar los conocimientos realizados y diferenciados sobre la base de la clara representación muscular-motora, al advertir a tiempo la mínima imprecisión en sus movimientos y rectificarlos. Es por ello que cualquier tenimesista que comience la etapa de aprendizaje de las acciones motrices necesarias, recibe la influencia del entrenador al tener en cuenta al enseñarle la correcta formación de la técnica para ejecutar los movimientos con la adecuada distribución de los esfuerzos y el dominio de la coordinación.

Para alcanzar un buen rendimiento deportivo es necesario aprender las técnicas, las estrategias y las reglas básicas del deporte. En palabras de (Riera, 2005) estas técnicas, estrategias y reglas varían de deporte a deporte; el entrenador, es el encargado mediante un proceso educativo de tomar decisiones asertivas, basadas en sus conocimientos, tanto del deporte como de sus deportistas y las experiencias previas.

(Grosser, 1982) define la técnica deportiva como "el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva" (p.26). Induce a la transformación de un movimiento natural, espontáneo, en un determinado modelo preestablecido, creado gracias a estudios pertinentes bajo la incidencia de varias ciencias, que de ésta forma garantizan una fiabilidad como modelo válido ideal, por tanto muy difícilmente alcanzable.

(Matveev, 1982) indica, "a medida que un movimiento se va haciendo habitual, por un gran incremento en el número de repeticiones, permiten lograr el aprendizaje de ese específico movimiento, el aprendizaje de una técnica deportiva concreta" (p.48).

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.



(Barrios y Ranzola, 1988) expresa que la técnica es “secuencias de movimientos organizados que resuelven una tarea motora concreta acorde a las reglas de la competición” (p.37).

(Collazo, 2007) agrega que son “patrones motores modificados y secuenciados” (p.39).

(Morante e Izquierdo, 2008) declara que la técnica es “movimiento deportivo que se caracteriza por la eficacia, eficiencia, estereotipo, y adaptación” (p.26).

Bermejo (2013) declara que la técnica es:

Movimiento o secuencia estructurada de movimientos en el espacio y en el tiempo, fijada a partir de conocimientos previos y la experiencia práctica, desarrollados para resolver un problema de tipo motor de la forma más racional.... con la finalidad de conseguir el máximo rendimiento deportivo. (P.67).

De igual manera lo hace (Llorente, 2000) cuando afirma que, “no es suficiente para un técnico, el conocimiento de los aspectos directamente derivados del deporte. Debemos a su vez, conocer a quién va dirigido el aprendizaje de ese deporte, para poder instrumentalizar su metodología de enseñanza” (p.5).

En algunos deportes como es el caso del Tenis de Mesa, el entrenador debe tener en cuenta que para realizar los golpes o movimientos se debe utilizar un instrumento conocido como pala, con el fin de realizar el golpe de manera adecuada; razón por la cual (Riera, 1997) advierte que: “una parte del entrenamiento conlleva la adquisición de las habilidades para interactuar con los objetos deportivos y a utilizar adecuadamente los instrumentos” (p.131).

La familiarización con estos instrumentos facilita la dirección, fuerza y eficacia del golpe. A su vez, el Tenis de Mesa puede ser un deporte tanto de colaboración (interacción con compañeros) en el caso de doble y deporte de oposición (interacción Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

con oponentes) en la modalidad individual y por ende requiere un entrenamiento de ataque y defensa para brindar herramientas en la simulación, engaño, anticipación, entre otros. En palabras de (Riera, 1997) “El deportista ha de adquirir habilidades para intuir las intenciones del adversario, anticiparse y contrarrestar sus acciones, mientras busca la manera de vencerle” (p.132).

El servicio plano de derecha constituye un elemento técnico muy importante en la categoría sub-7 años, es el golpe por el cual comienza el tanto y se pone en juego la pelota, es un golpe eminentemente ofensivo ya que en esta edad los atletas no entran en el peloto o boleo porque suelen fallar, por lo que se quiere ganar el tanto desde el momento del saque y si esto no fuese posible, no facilitar al adversario la oportunidad de llevar la iniciativa durante el partido de juego.

Diferentes autores han realizado estudios referentes a las características y el tratamiento dado a varios elementos técnicos en el Tenis de Mesa, a nivel internacional (Morera, 2018) elaboró una propuesta metodológica de las técnicas del Tenis de Mesa en deportistas con lesión medular en Guateque Boyacá, en nuestro país encontramos estudios sobre ejercicios para el recibo activo y el remate en la categoría 11-12 años del equipo femenino de la EIDE de Pinar del Río de los autores (Díaz, y Arencibia, 2014).

En nuestra provincia podemos destacar el estudio de Bernal, (2003) sobre el empleo de un medio auxiliar para la enseñanza del golpeo plano de derecha en escolares, (Peña, 2008) investigó sobre la preparación personalizada del servicio, (Serrano, 2012) propuso ejercicios de preparación del golpe plano de derecha en el municipio Báguanos, (Gregorich, 2013) elaboró ejercicios especiales con rodillo para el efecto arriba de derecha contra efecto abajo y bloqueo en los atletas de la categoría juvenil mixto de la EIDE “Pedro Díaz Cuello”.

En las investigaciones anteriores aunque queda clara la importancia del dominio de las técnicas en las categorías menores, quedan brechas en el tratamiento, orden Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

metodológico y en los ejercicios que se pueden emplear para darle tratamiento a este elemento técnico.

El Programa Integral de preparación del deportista, emitido por la Comisión Nacional de Tenis de Mesa constituye una herramienta para el trabajo de técnicos y entrenadores del deporte, en dicho documento se recogen los aspectos fundamentales para la planificación y desarrollo de los entrenamientos y dedica especial atención al trabajo con los diferentes elementos técnicos del deporte, para lo cual ofrece fundamentos generales para el tratamiento de cada elemento, pero en el caso del servicio plano de derecha sólo trata de forma numérica la cantidad de acciones técnicas efectivas que debe realizar.

El atleta en cada momento de la preparación, no ofrece ejercicios específicos para el tratamiento del mismo, sino que lo considera como un elemento más en lo concerniente a la cantidad de acciones efectivas a realizar por el tenismesista, sin ofrecer ejercicios para la ejecución correcta del elemento técnico. Por otra parte no menciona los errores que más comúnmente se cometen en su ejecución y los que más afectan su efectividad.

En la observación a los entrenamientos de los atletas de la categoría sub-7 del Combinado Deportivo Floro Pérez, municipio Gibara, se pudo constatar que presentan dificultades en la ejecución del servicio plano de derecha, presentan problemas al soltar la pelota en el momento de la ejecución del servicio, provocando que no coincida a la hora del golpeo, momento de impacto de la pelota y la raqueta, poca efectividad del servicio.

Todo lo expuesto con anterioridad nos lleva a la siguiente situación problemática:

Incorrecciones en la ejecución técnica del servicio plano de derecha en la categoría sub-7 años mixto de Tenis de Mesa del Combinado Deportivo de Floro Pérez, municipio Gibara.

Por lo que se formula el siguiente Problema de investigación:

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

¿Cómo mejorar la ejecución del servicio plano de derecha en la categoría sub-7 años mixto de Tenis de Mesa del Combinado Deportivo de Floro Pérez, municipio Gibara?

El objetivo de la investigación es:

Proponer ejercicios para mejorar la ejecución del servicio plano de derecha en la categoría sub-7 años mixto de Tenis de Mesa del Combinado Deportivo de Floro Pérez, municipio Gibara.

Para dar cumplimiento a este objetivo, se formuló la siguiente Hipótesis:

¿Si se aplica la propuesta de ejercicios se mejorará el servicio plano de derecha en la categoría sub-7 mixto de Tenis de Mesa del Combinado Deportivo de Floro Pérez, municipio Gibara?

Objetivos específicos

1- Determinar los fundamentos teóricos-metodológicos de la técnica del servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa, en los que se sustenta esta investigación.

2-Diagnosticar el estado actual de la técnica del servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa en la categoría sub-7 años mixto de Tenis de Mesa del Combinado Deportivo de Floro Pérez, municipio Gibara.

3- Elaborar la propuesta de ejercicios para mejorar la ejecución del servicio plano de derecha en la categoría sub-7 años mixto de Tenis de Mesa del Combinado Deportivo de Floro Pérez, municipio Gibara.

Los métodos y técnicas utilizados en la investigación fueron:

### **Nivel Teórico.**

**Histórico- lógico:** fue utilizado en la búsqueda de los antecedentes que permitieron argumentar el problema científico; así como en la determinación de las concepciones teóricas sobre los elementos técnicos en el Tenis de Mesa, lo que permitió comprender la esencia del fenómeno, su funcionamiento, desarrollo y la Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

determinación de las tendencias actuales y las exigencias de esta disciplina deportiva en la actualidad.

**Inductivo-Deductivo:** facilitó la interpretación de los datos, así como descubrir irregularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

**Análisis y Síntesis:** en la recogida de información teórica, su procesamiento, fundamentación del problema de la investigación, a través de datos y la información realizada, así como para el análisis de las bibliografías consultadas.

**Hipotético-deductivo:** es uno de los modelos para describir el método científico, basado en un ciclo inducción- deducción- inducción para establecer hipótesis y comprobar o refutarlas.

### **Nivel Empírico.**

**Encuesta:** para conocer los criterios de diferentes entrenadores, niños, sobre el tratamiento a los elementos técnicos en estas edades, las cuales tenían relación con las variables de la investigación que se quiere proponer.

**Entrevista:** permitió conocer el criterio de los entrenadores, especialistas, metodólogo y comisionado provincial sobre la forma de la metodología de enseñanza del servicio plano de derecha en la categoría sub 7años.

**Análisis de documentos:** se analizaron los Programas integrales de Preparación del Deportista, e investigaciones de autores destacados en este campo de estudio con el propósito de conocer los procedimientos seguidos en el tratamiento a los elementos técnicos en categorías menores.

**Matemático - estadístico:** cálculo porcentual.

La **significación práctica** del trabajo está dada en la elaboración de ejercicios para mejorar la ejecución del servicio plano de derecha en la categoría sub-7 años mixto de los atletas del Combinado Deportivo de Floro Pérez, municipio Gibara, la cual  
Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

constituye un instrumento de trabajo para el entrenador de Tenis de Mesa y así potenciar el entrenamiento de dicha técnica y la obtención de mejores resultados.

## **Muestra y Metodología**

### Población:

Para la realización de esta investigación se trabajó con la población, la misma está compuesta por 6 atletas (3 hembras y 3 varones) del equipo de Tenis de Mesa, categoría sub-7 años, del Combinado Deportivo de Floro Pérez, municipio Gibara. Esta se seleccionó de forma intencional, teniendo en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- Ser seleccionado para participar en los juegos pioneriles provinciales.
- Que los niños/as estuvieran de acuerdo participar en la investigación.

Estos ejercicios se deben realizar en el mismo orden en que están, ya que van de lo simple a lo complejo facilitando que los atletas aprendan la correcta ejecución de la técnica aumentando su nivel de complejidad.

El tiempo de realización de cada ejercicio depende de la complejidad de cada uno, la etapa en que se impartan, al igual que las repeticiones, por lo que en una clase se pueden trabajar desde uno a todos los ejercicios, en dependencia de la calidad y fluidez de su realización y características de cada atleta.

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

## DESARROLLO

### PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA EL SERVICIO PLANO DE DERECHA EN EL TENIS DE MESA.

Se presenta una propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en la categoría sub- 7 años del Combinado Deportivo Floro Pérez del municipio Gibara, provincia Holguín.

#### Descripción de los ejercicios.

**1- Nombre:** imitación del soltado de la pelota.

**Objetivo:** aprender a soltar la pelota en tiempo y forma a la hora de realizar el servicio plano de derecha.

**Explicación:** el atleta tratará de imitar el soltado de la pelota a la hora de realizar el servicio plano de derecha, lo mejor posible.

**Metodología:** Posición Inicial: piernas separadas a la anchura de los hombros, semi flexionadas, tronco semi inclinado al frente. La mano de la raqueta en la espalda y la otra al frente con un ángulo recto y con una pequeña separación del cuerpo, la mano en forma de copa y realizarán imitación del soltado de la pelota.

**Tiempo:** 10 min.

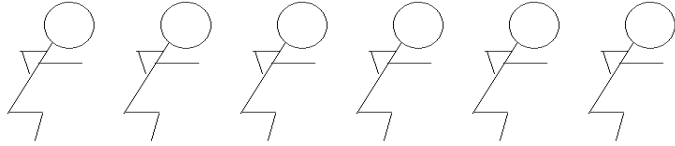
**S/R/D:** 3/20/1

**Método:** repeticiones - variables

**Procedimiento:** fila

**Gráfico:**

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.



**2- Nombre:** suelto la pelota pesada.

**Objetivo:** dar la altura y dirección a la pelota a la hora de realizar el servicio plano de derecha.

**Explicación:** los atletas colocarán en su mano la pelota pesada y realizarán el ejercicio del soltado de la pelota en el servicio plano de derecha.

**Metodología:** posición inicial: piernas separadas a la anchura de los hombros y semi flexionadas, tronco semi inclinado al frente. La mano de la raqueta en la espalda y la otra al frente con un ángulo recto y con una pequeña separación del cuerpo, la mano en forma de copa y colocan una pelota de beisbol, y realizan el soltado de la pelota.

**Tiempo:** 10 min.

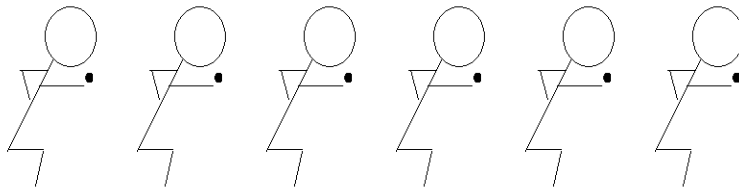
**S/R/D:** 3/20/1

**Método:** repeticiones - variables

**Procedimiento:** fila

**Medios:** pelota de beisbol.

**Gráfico:**



**3- Nombre:** pelota liviana

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.



**Objetivo:** dar altura y dirección a la pelota a la hora de realizar el servicio plano de derecha.

**Explicación:** los atletas colocarán en su mano la pelota liviana y realizaran el ejercicio del soltado de la pelota en el servicio plano de derecha.

**Metodología:** posición inicial: piernas separadas a la anchura de los hombros y semi flexionadas, tronco semi inclinado al frente. La mano de la raqueta en la espalda y la otra al frente con un ángulo recto y con una pequeña separación del cuerpo, la mano en forma de copa y colocan una pelota de esponja, y realizan el soltado de la pelota.

**Tiempo:** 10 min.

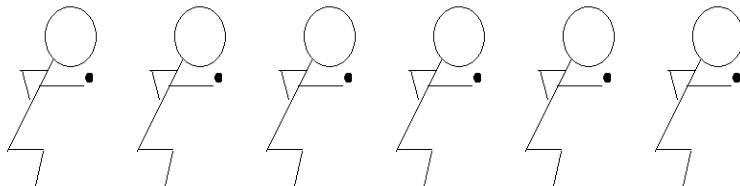
**S/R/D:** 3/20/1

**Método:** repeticiones - variables

**Procedimiento:** fila

**Medios:** pelota de esponja.

**Gráfico:**



#### 4- **Nombre:** atrapo la pelota de beisbol.

**Objetivo:** coger el tiempo exacto a la hora del contacto de la raqueta con la pelota.

**Explicación:** los atletas realizarán el soltado de la pelota de beisbol tratando de atraparla con la mano de la raqueta.

**Metodología:** Posición inicial; piernas separadas a la anchura de los hombros y semi flexionadas, tronco semi inclinado al frente, la mano de la raqueta, con un ángulo Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

recto y por encima de la otra, la otra al frente con un ángulo recto, con una pequeña separación del cuerpo, la mano en forma de copa y colocan una pelota de beisbol, realizan el soltado de la pelota y tratarán de atrapar la pelota con la mano de la raqueta.

**Tiempo:** 10 min.

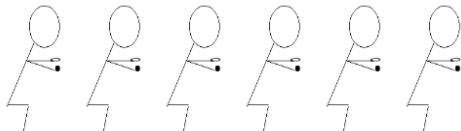
**S/R/D:** 3/20/1

**Método:** repeticiones

**Procedimiento:** fila

**Medios:** pelota de beisbol.

**Gráfico:**



**5- Nombre:** agarro la pelota voladora.

**Objetivo:** coger el tiempo exacto a la hora del contacto de la raqueta con la pelota.

**Explicación:** los atletas realizarán el soltado de la pelota de esponja tratando de atraparla con la mano de la raqueta.

**Metodología:** Posición inicial: piernas separadas a la anchura de los hombros y semi flexionadas, tronco semi inclinado al frente, la mano de la raqueta, con un ángulo recto y por encima de la otra, la otra al frente con un ángulo recto, con una pequeña separación del cuerpo, la mano en forma de copa y colocan una pelota de esponja, realizan el soltado de la pelota y tratarán de atraparla, con la mano de la raqueta.

**Tiempo:** 10 min.

**S/R/D:** 3/20/1

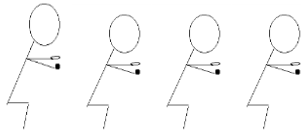
Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

**Método:** repeticiones - variables

**Procedimiento:** fila

**Medios:** pelota de esponja.

**Gráfico:**



**6-Nombre:** imitación del servicio.

**Objetivo:** realizar la imitación de la técnica del servicio plano de derecha.

**Explicación:** los atletas se colocarán por detrás de la mesa y realizarán imitación de la técnica del servicio plano de derecha.

**Metodología:** posición inicial; piernas separadas a la anchura de los hombros y semi flexionadas, tronco semi inclinado al frente, la mano de la pelota, al frente con un ángulo recto, con una pequeña separación del cuerpo, la mano en forma de copa y en la mano libre la raqueta, por encima de la mesa, se colocan en la mesa por detrás de la línea de fondo colocan. Realizan imitación de la técnica del servicio plano de derecha.

**Tiempo:** 10 min.

**S/R/D:** 4/10/1

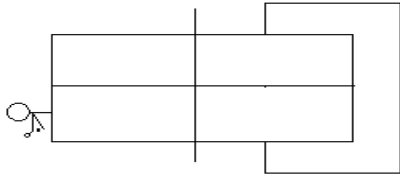
**Método:** repeticiones - variables

**Procedimiento:** individual

**Medios:** cajón multibola, mesa, net y raqueta

**Gráfico:**

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.



**7-Nombre:** realizar el servicio libre.

**Objetivo:** realizar el servicio plano de derecha

**Explicación:** en el multibola los atletas deben realizar servicios planos de derecha hacia cualquier zona de la mesa.

**Metodología:** posición inicial; piernas separadas a la anchura de los hombros y semi flexionadas, tronco semi inclinado al frente, la mano de la pelota, al frente con un ángulo recto, con una pequeña separación del cuerpo, ubican la mano en forma de copa y colocan la pelota, en la mano de la raqueta separado del cuerpo, con un ángulo de 45 grado, la raqueta con una pequeña inclinación, se colocan en la mesa por detrás de la línea de fondo. Realizaran el servicio plano de derecha libre, la pelota debe picar primero en su campo y después en el contario.

**Tiempo:** 10 min.

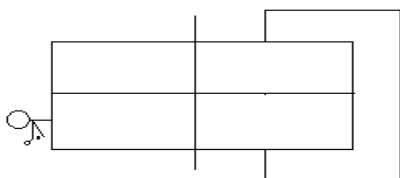
**S/R/D:** 4/20/1

**Método:** repeticiones-variables

**Procedimiento:** individual

**Medios:** cajón multibola, mesa, net, raqueta y pelota.

**Gráfico:**



Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

**8-Nombre:** servicios rectos

**Objetivo:** realizar servicio planos de derecha rectos en el multibola.

**Explicación:** deben realizar los servicios planos de derecha en línea recta.

**Metodología:** posición inicial; piernas separadas a la anchura de los hombros y semi flexionadas, tronco semi inclinado al frente, la mano de la pelota, al frente con un ángulo recto, con una pequeña separación del cuerpo, ubican la mano en forma de copa y colocan la pelota, en la mano de la raqueta separado del cuerpo, con un ángulo de 45 grado, la raqueta con una pequeña inclinación, se colocan en la mesa por detrás de la línea de fondo. Realizarán el servicios rectos, la pelota debe picar primero en su campo y después en el contrario.

**Tiempo:** 10 min.

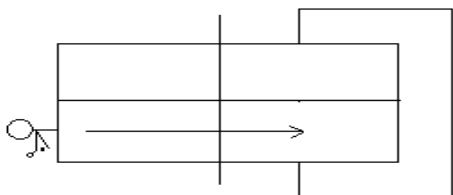
**S/R/D:** 4/20/1

**Método:** repeticiones variables

**Procedimiento:** individual

**Medios:** cajón multibola, mesa, net, raqueta y pelota

**Gráfico:**



**9-Nombre:** servicio cruzado

**Objetivo:** realizar servicio plano de derecha cruzado.

**Explicación:** realizar los servicios planos de derecha cruzados en el multibola.

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

**Metodología:** posición inicial; piernas separadas a la anchura de los hombros y semi flexionadas, tronco semi inclinado al frente, la mano de la pelota, al frente con un ángulo recto, con una pequeña separación del cuerpo, ubican la mano en forma de copa y colocan la pelota, en la mano de la raqueta separado del cuerpo, con un ángulo de 45 grado, la raqueta con una pequeña inclinación, se colocan en la mesa por detrás de la línea de fondo. Realizarán servicios planos de derecha cruzado, la pelota debe picar primero en su campo y después en el contrario.

**Tiempo:** 10 min.

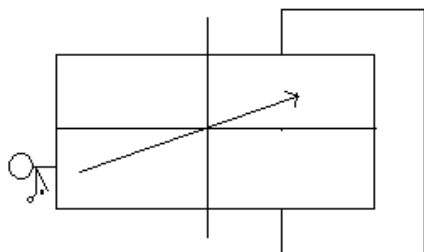
**S/R/D:** 4/20/1

**Método:** repeticiones variables

**Procedimiento:** individual

**Medios:** cajón multibola, mesa, net, raqueta y pelota

**Gráfico:**



**10-Nombre:** servicio largo

**Objetivo:** realizar el servicio plano de derecha y que pique lo más cerca posible de la línea de fondo.

**Explicación:** deben realizar el servicio plano de derecha en el cajón de multibola y debe de picar después de la mitad del campo contrario, lo más cerca posible de la línea de fondo.

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

**Metodología:** posición inicial; piernas separadas a la anchura de los hombros y semi flexionadas, tronco semi inclinado al frente, la mano de la pelota, al frente con un ángulo recto, con una pequeña separación del cuerpo, ubican la mano en forma de copa y colocan la pelota, en la mano de la raqueta separado del cuerpo, con un ángulo de 45 grado, la raqueta con una pequeña inclinación, se colocan en la mesa por detrás de la línea de fondo. Realizaran servicios planos de derecha largos, la pelota debe picar primero en su campo y después en la parte de atrás del campo contrario.

**Tiempo:** 10 min.

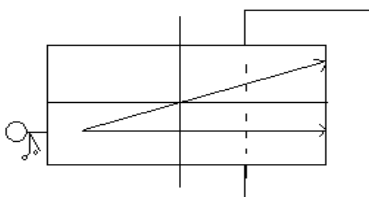
**S/R/D:** 4/20/1

**Método:** repeticiones variables

**Procedimiento:** individual

**Medios:** cajón multibola, mesa, net, raqueta y pelota.

**Gráfico:**



**11-Nombre:** servicios cortos.

**Objetivo:** realizar el servicio plano de derecha, tratando de picar lo más cerca de la net posible.

**Explicación:** deben realizar el servicio plano de derecha en el cajón de multibola y debe de picar antes de la mitad del campo contrario, lo más cerca posible de la net.

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

**Metodología:** posición inicial; piernas separadas a la anchura de los hombros y semi flexionadas, tronco semi inclinado al frente, la mano de la pelota, al frente con un ángulo recto, con una pequeña separación del cuerpo, ubican la mano en forma de copa y colocan la pelota, en la mano de la raqueta separado del cuerpo, con un ángulo de 45 grado, la raqueta con una pequeña inclinación, se colocan en la mesa por detrás de la línea de fondo. Realizaran servicios planos de derecha cortos. La pelota debe pique primero en su campo y después en el contrario lo más cerca posible de la net.

**Tiempo:** 10 min.

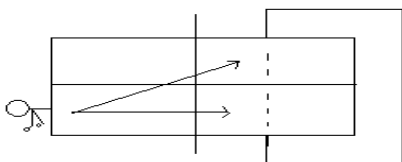
**S/R/D:** 4/20/1

**Método:** repeticiones variables

**Procedimiento:** individual

**Medios:** cajón multibola, mesa, net, raqueta y pelota.

**Gráfico:**



## 12-Nombre: tiro al blanco

**Objetivo:** realizar el servicio plano de derecha dirigido hacia la hoja blanca ubicada en el campo contrario.

**Explicación:** realizar el servicio plano de derecha en el cajón de multibola y dirigido hacia la hoja blanca ubicada en el campo contrario, deben de tratar que la pelota pique encima de la hoja.

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.



**Metodología:** posición inicial; piernas separadas a la anchura de los hombros y semi flexionadas, tronco semi inclinado al frente, la mano de la pelota, al frente con un ángulo recto, con una pequeña separación del cuerpo, ubican la mano en forma de copa y colocan la pelota, en la mano de la raqueta separado del cuerpo, con un ángulo de 45 grado, la raqueta con una pequeña inclinación, se colocan en la mesa por detrás de la línea de fondo. Se coloca en el campo contrario una hoja blanca. Realizan el servicios planos de derecha y tratarán de que la pelota de en el blanco, es decir que pique encima de la hoja.

**Tiempo:** 10 min.

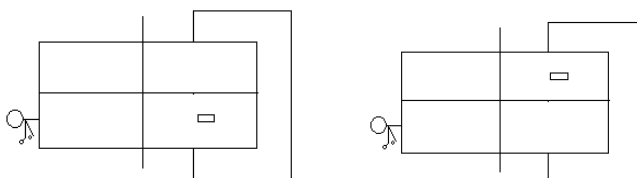
**S/R/D:** 3/20/1

**Método:** repeticiones variables

**Procedimiento:** individual

**Medios:** cajón multibola, mesa, net, raqueta, pelota y una hoja blanca.

**Gráfico:**



Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

## RESULTADOS ESPERADOS

Con la propuesta de ejercicios dirigidos al servicio plano de derecha en la categoría sub-7 años del tenis de mesa, se espera poder aportar aspectos teóricos, prácticos y metodológicos necesarios para mejorar el servicio plano de derecha en esta categoría. Pudiendo convertirse en una herramienta para los entrenadores del eslabón de base.

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barba, R. E. (2013). *La metodología del tenis de mesa en el rendimiento deportivo de los deportistas de federación deportiva de Morona, Santiago*. (Tesis de maestría). Ambato, Ecuador.

Bermejo, J. (2013). Revisión del concepto de técnica deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 5, Num. (25) (noviembre-diciembre de 2013) <http://emasf.webcindario.com>.

Díaz, M. y Arencibia, D. (2014). Ejercicios para la técnica recibo activo de derecha y remate de los atletas de tenis de mesa de la categoría 11-12 años del sexo femenino de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Año 19 - Nº 194 - Julio de 2014. <http://www.efdeportes.com/>.

García, J. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Editorial S.C. GYMNOS. Madrid.

García, F. (2001). Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd33a/ansied1.htm> ISSN: 15143465 [7/2/19].

García, F. (2001). Tenis y concentración de la atención en Revista digital Efdeportes. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd40/tenis1.htm> [7/2/19].

García, F. (2008). Aspectos psicológicos de la forma deportiva. Disponible: <http://www.matchpoint.com.mx/psicologiadeldeporteview.php?lonidnoticia=114> [7/2/19].

Gregorich, O. E. (2013). *Ejercicios especiales con rodillo para el efecto arriba de derecha en el Tenis de Mesa*. (Trabajo de Diploma). UCCFD. Holguín.

Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación. INDER. (2016). Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD).

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

- Morera, D. S. (2018). *Propuesta metodológica para el desarrollo de la técnica del Tenis de Mesa en deportistas con lesión medular T3 y T10 del municipio de Guateque Boyacá*. (Trabajo de Grado). Boyacá.
- Navarro, S. (2007). *La iniciación deportiva y la planificación del entrenamiento*. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- Ozolín, N. G. (1970). *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. La Habana, Cuba: Científico-Técnica.
- Peña, Y. (2008). *La preparación personalizada del servicio en el Tenis de Mesa Holguinero*. (Trabajo de Diploma). Facultad de Cultura Física. Holguín.
- Petrovsky, A. V. (1990). *Psicología, pedagogía y de las edades*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportiva. Apunts. Educación Física y Deportes. (39), 45-56.
- Serrano, D. D. (2012). *Ejercicios de preparación del golpe plano de derecha en la categoría sub- 7 del tenis de mesa*. (Trabajo de Diploma). Facultad de Cultura Física. Holguín.
- Sotomayor, Y. (2003). *El rodillo una vía efectiva durante la enseñanza y desarrollo técnico en los deportistas escolares de Tenis de Mesa*. (Trabajo de Diploma). Facultad Cultura Física. Holguín.
- Tepper, G. (2003). *Manual de entrenamiento. Nivel 1. Federación Internacional de Tenis de Mesa (ITTF)*. Traducido al español por Rosalina Ibáñez Morales, Evelio Álvarez Imas y Roberto Hernández Raya.
- Teppel, G. (2003). *Manual de Entrenamiento. Nivel III. Federación Internacional de Tenis de Mesa ITTF*.
- Vizcaíno, J. (2015). *Ejercicios para mejorar la técnica del golpe de derecha con efecto arriba en los tenismesistas escolares* (Trabajo de diploma). Villa clara.

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.

## OPINIÓN DEL TUTOR

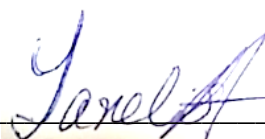
La investigación que presenta la estudiante Dianelis Méndez Pérez para optar por el título de Licenciada en Cultura Física titulado: ejercicios para el servicio plano de derecha en la categoría sub-7 del Tenis de Mesa, aborda un tema de gran importancia para los especialistas en el eslabón de base de la provincia Holguín.

Por su esencia, propósito y conceptualización, sobresale por el elevado valor metodológico y práctico que posee, pues proporciona una solución al problema científico planteado, contribuye significativamente al cumplimiento del objetivo para el que fue concebido y diseñado; consideramos que el trabajo presenta rigor científico, además de ser novedoso.

La diplomante mantuvo buena actitud en su trayectoria estudiantil y durante la elaboración de la investigación demostró buena iniciativa, creatividad e independencia.

Por todo lo antes expuesto consideramos que este Trabajo de Diploma reúne todos los requisitos para que el autor obtenga la máxima calificación.

Gracias



MSc. Yanelis Aballe Pérez

Profesora Auxiliar

Propuesta de ejercicios para el servicio plano de derecha en el Tenis de Mesa.