

# Informe concentración de verano en el CAR de Los Alcázares

Se dividió la concentración en 2 grandes grupos. Por un lado, los jugadores benjamines y alevines (nacidos año 2000 y después), y por otro lado, el grupo de infantiles y juveniles.

Se trabajó con 2 sesiones de trabajo de 3 horas diarias desde el día 30 de julio hasta 4 de agosto.

## Objetivos y trabajo del grupo de benjamines:

### **Seguridad y control**

Es importante poner un mayor número de pelotas dentro de la mesa, con una base más sólida en la que los jugadores estén seguros sin fallar. Situaciones de sumar los golpes, desafíos o contar el tiempo sin fallar pueden ser unas buenas herramientas para mejorar en este campo.

### **Técnica global**

Una técnica global es usar todo el cuerpo para golpear la pelota en todos los golpes, y no solamente hacerlo con el brazo o la parte superior del cuerpo. Los entrenadores tenemos que insistir mucho con este mensaje durante los entrenamientos, desde la primera pelota que juegan y seguir así hasta el final del punto. Esto implica un mayor compromiso físico.

Para una correcta técnica global, se necesita:

- Posición de flexión de las piernas, cintura bloqueada (contracción del abdomen) y el centro de gravedad hacia adelante.
- Codo en frente del cuerpo.
- Distancia de la mesa para que el jugador puede jugar todas las pelotas (incluso las más profundas) tocándolas delante del cuerpo con un buen timing.
- Balance (reequilibrar todo el cuerpo mientras se ejecuta el golpe) siempre en todos los golpes (derecha, revés, servicios, juego corto, contratopsin, etc.).
- Los hombros deben mantenerse paralelos.
- Muy importante la técnica correcta del topspin de derecha.

### **Trabajo de los desplazamientos laterales**

Mucha importancia a los pequeños y largos desplazamientos. Trabajo con sombras todas las sesiones (jugar sin pelota).

## Objetivos grupo infantiles y juveniles:

### **Trabajo intensivo físico**

El trabajo físico intensivo ha sido el principal objetivo para este grupo, en vistas a sentar unas buenas bases a lo largo de toda la temporada. Todos los días, mañana y tarde, se ha seguido el plan físico de pre-temporada diseñado para los jugadores del CAR de Madrid. Se ha trabajado la fuerza en el gimnasio y playa, resistencia y ejercicios de pilates para fortalecer abdominales, lumbares, gluteos y piernas.

Todo el plan de trabajo físico, se incluye detallado junto a este informe. Además, para todos los jugadores que quieran seguir este plan de desarrollo físico de pretemporada (muy recomendable), se adjunto el programa de trabajo físico de todo el mes de agosto de los jugadores del CAR de Madrid.

### **Trabajo de piernas**

Se ha trabajado con prioridad este aspecto. Se han usado ejercicios cortos a alta intensidad y trabajo combinando ejercicios en la mesa con físico funcional (desplazamientos laterales con pesas, etc.)

### **Flip (todas las variantes posibles) y contratopspin cerca de la mesa**

Se han trabajado a conciencia estos dos elementos indispensables en el tenis de mesa moderno de alto nivel.

### Objetivos comunes para los 2 grupos:

#### **Madurez deportiva:**

- Importancia grande de cumplir con los horarios y tiempo de descanso.
- Control de la comida.
- Restricción de aparatos electrónicos en horarios de descanso, comidas y trabajo.
- Activación cada mañana antes del desayuno.

#### **Compañerismo y "hacer grupo"**

- Tiempo de descanso en la playa.
- Ir a tomar un helado la última noche todos juntos.
- Juegos colectivos y socializadores para el calentamiento previo a las sesiones de entrenamiento.

#### **Psicología:**

- Ver la película "El guerrero pacífico", y posterior coloquio para analizar los aspectos que se pueden aprender de ella (estilo de vida, concentración en el momento presente, humildad, sacrificio).
- Charlas todos los días a cargo de Steen Hansen, Jesús Cantero, Iulia Necula y el grupo de entrenadores del PNTD.
- Sesión de relajación guiada por una grabación del psicólogo de CAR de Madrid Eduardo Lázaro.

Los entrenadores pensamos que ha sido un éxito estos días de duro trabajo, y estamos orgullosos de haber llevado estas concentraciones a la altura de las que se realizan a nivel internacional.

Por último, quiero agradecer el gran trabajo de todos los entrenadores, así como los sparrings Jesús Cantero, Iulia Necula, Alejandro Marín y Carmen Solichero por la implicación mostrada.

¡Buena temporada a todos y mucho éxitos!

David Soler  
Coordinador PNTD