

INFORME CONCENTRACIÓN NAVIDAD 2011

Jugador:	
Club:	
Coordinador zonal:	E-mail: (@)

Dentro del objetivo del PNTD de ayudar y ser un punto de apoyo tanto para los jugadores que formen parte del grupo de talentos, como a sus entrenadores, les enviamos este pequeño informe referente a la concentración de Navidad celebrada en el CAR del Mar Menor del 19 al 23 de diciembre de 2011.

En líneas generales, estos días en la concentración, hemos incidido mucho en inculcar un estilo de vida y funcionamiento personal coherente con los buenos hábitos que queremos para nuestros deportistas que en el futuro representen a la Selección Española:

- Dar una muy gran importancia a estirar y calentar, como una parte del entrenamiento importante.
- Entrenar cada punto con máxima intensidad y concentración. Cuando el punto es libre, jugar para ganar siempre.
- En las comidas, comer de todo.
- Tener material en buen estado y de repuesto.
- Respetar horarios y tiempo de descanso.
- Activación muscular a primera hora de la mañana.
- Respetar el tiempo de uso de aparatos y juegos electrónicos para evitar que interfieran en la competición o entrenamiento.

Además, hemos visto que hay algunas ideas interesantes para todos ir introduciendo en nuestro entrenamiento diario y mejorar la calidad del mismo:

- Dedicar más tiempo al calentamiento físico, y que este no solamente sirva para entrar en calor. Usarlo para mejorar las cualidades físicas requeridas para la formación de un jugador (coordinación, agilidad, velocidad de reacción, trabajo abdominal, equilibrio, juegos pre-competitivos y de confrontación, etc...).
- Calentamiento en la mesa más variado y rico (jugar en todas las direcciones, con desplazamientos, juegos de habilidad, variando la dirección o ritmo de la pelota, etc.).
- Al finalizar la sesión, para la vuelta a la calma, de vez en cuando además de los estiramientos incluir ejercicios de relajación.
- Aprovechar las vacaciones escolares para aumentar considerablemente el volumen de entrenamiento.

Por otra parte, hemos detectado algunos aspectos técnicos que pensamos podrían ser muy positivos a la hora de enfocar el entrenamiento con los más jóvenes. Algunos consejos útiles para los entrenadores de base que pensamos son positivos para consolidar la base un buen futuro jugador:

Entrenamiento con los benjamines:

- Atención a la presa de la pala y material de juego. Buscamos material y gomas neutras (ni muy rápido, ni muy lento, ni muy específico).
- Enfocar los ejercicios en forma de juego, partido o concurso.
- Muy importante trabajar muchos ejercicios que impliquen la necesidad a moverse de forma irregular y libre (actitud dinámica a la mesa).
- Entre golpe y golpe, llevar siempre la pala arribar y al medio (como dando la mano a alguien) para poder diferenciar bien la zona de revés con la de derecha.
- Dar mucha importancia al tema de saber tocar la pelota de las diferentes formas que existen: acompañar (contacto largo dando la dirección), picar (choque seco y duro), rascar (producir y entender el efecto) y amortiguar (sensación de quitar velocidad y energía a la pelota).
- Trabajar mucho la variación tanto de la dirección como del ritmo de los golpes.
- Dominio de la pelota: capacidad de poner muchas pelotas a la mesa (gran seguridad-regularidad).
- Juegos de habilidad.

Entrenamiento con los alevines:

- Dedicar mucho tiempo a enseñar todos los golpes (equilibrio y posición base, topspin de derecha y revés, bloqueo, flip, contratopspin, etc.). Multibolas muy interesante para dar lecciones individuales.
- Uso de la mano/muñeca en servicios, flip, juego corto, cortada tensa, cortada lateral, etc.
- Dominio y calidad del juego desde la media distancia (contratopspin, defensa cortada, globos, etc.). Trabajarlo con detalle (también con multibolas), con atención a los desplazamientos y jugando para provocar el error del rival mientras defendemos el punto.
- Primera entrada y primer bloqueo siempre a la mesa (no fallar).

Entrenamiento con los infantiles:

- Trabajar individualmente. Profundizar a nivel técnico y táctico con el estilo de juego personal de cada jugador.
- Trabajo muy intensivo de todos los desplazamientos (pasos cortos, largos, en profundidad, pivotando, pies para ir a jugar corto, dar un paso adelante hacia la pelota para buscar un golpe ganador).
- Mucha calidad y trabajo de servicios y restos (calidad y variación). Para el servicio, importante la altura con la que golpeamos la pelota (lo más bajo posible), control del primer bote (según si queremos jugar corto o largo y en función de si nuestra pelota va más o menos rápida). Al servir, buscar una relajación total del cuerpo, notar que estamos con el peso en equilibrio entre los 2 pies y con en el cuerpo (cadera) acompañar los golpes (“Juanito”, Mizutani, Simon Gauzy, Niwa o Sansonov son un gran ejemplo de esto).
- Trabajar igual el juego con iniciativa y el juego contra-iniciativa (contratopspin con control encima la mesa importante). Igualmente, trabajar también tanto el juego de cerca como lejos de la mesa.

A nivel individual lo que hemos podido observar según nuestro criterio:

Valoración técnica:

Ideas para el entrenamiento:

A nivel personal:

Esperamos que todas estas informaciones os puedan interesar y ayudar a mejorar. El equipo técnico del PNTD estamos a vuestra disposición para poder ayudar e intentar resolver todas las dudas que podáis tener. A parte de toda esta información, nuestro proyecto tiene como objetivo poder empezar pronto a trabajar con actividades a nivel regional para el grupo de talentos. Además, hay otras ideas relacionados con el PNTD muy ambiciosas que iremos comunicando a menudo que tengamos más desarrolladas. Creemos mucho en este proyecto, pero necesitamos trabajar con un poco de paciencia y aceptando todas las opiniones para ir corrigiendo las cosas que podemos hacer mejor.

¡Os deseamos a todos un feliz año 2012 lleno de ilusión!

Equipo PNTD
pntd@rfetm.com