



**PROGRAMA NACIONAL DE
TECNIFICACIÓN DEPORTIVA**
Temporada 2012/13



Guía para Federaciones Territoriales, Clubs,
Entrenadores y Padres.

Prólogo

Antes de empezar con la descripción de las actividades del PNTD para esta nueva temporada, creemos que es oportuno incluir un estudio que ha realizado el preparador físico J.A. Sánchez para el PNTD en el que se explica y detalla mejor el concepto de detección de talentos.

¿Detección o selección?

¿Selección o Detección? ¿Qué queremos? ¿Qué hacemos?

Utilizando un símil deportivo, estaríamos decidiendo si queremos prevenir una lesión o curarla, sin entrar a valorar los resultados de dicha recuperación.

La detección se define como la acción o efecto de detectar, y a su vez, detectar se define como descubrir la existencia de algo que NO ERA PATENTE.

Por su parte, la selección se define como la acción y efecto de elegir a una o varias personas o cosas entre otras, separándolas de ellas y prefiriéndolas.

¿Qué estamos haciendo? Hasta ahora, selección, elegimos algo que ya es patente.

A partir de aquí surgen las preguntas. ¿Habremos dejado escapar algún talento? ¿Hemos detectado los inconvenientes futuros que nos pueden presentar los seleccionados en este momento? ¿Llegarán nuestros seleccionados a los niveles de rendimiento previstos o planificados teniendo en cuenta sus aptitudes y sus actitudes? Muchas preguntas sin respuesta irrefutable.

Volviendo al símil, la prevención SIEMPRE, y esto sí es irrefutable, es mejor. Un deportista que no se lesiona, rinde, en mayor o menor medida, y es potencialmente mejorable. Un deportista lesionado NO RINDE, no mejora, solo se recupera. Hasta aquí todo entra dentro de la lógica, de lo deseable, pero también entra dentro de la complejidad de la persona y del deporte, ya que implica el concepto de ANTICIPARSE, y eso no es tan fácil, ni en tiempo, ni en medios ni en conocimientos.

¿Qué queremos? Evidentemente, las respuestas pueden ser diferentes dependiendo de cada persona. Lo deseable en el mundo del deporte es DETECTAR, ya que disminuimos el riesgo de no mejorar, ahorramos tiempo, nos anticipamos a los posibles estancamientos que pueda sufrir el deportista y les aplicamos planificaciones para que no aparezcan o sean lo menos gravosos posibles para su rendimiento, conocemos las aptitudes menos innatas para mejorarlas, conocemos las aptitudes innatas para llevarlas al máximo exponente, obtenemos informaciones que nos indican los planes de entrenamiento a seguir para obtener un máximo rendimiento, dicho de otra forma, partimos con la ventaja de conocer que tiene las aptitudes necesarias para rendir en este deporte.

Por lo tanto, DETECTAR, no es entrenar, valorar la evolución y elegir. DETECTAR implica estudiar a los sujetos con los medios de los que disponemos para conocer si reúne las aptitudes necesarias para obtener elevados niveles de rendimiento en este deporte tan complejo. Para ello, debemos conocer cuáles son las aptitudes necesarias, cómo evaluarlas y cómo interpretarlas.

Cómo sabéis, algunas de estas aptitudes vienen muy marcadas por la genética del individuo (velocidad), otras involucionan desde edades muy tempranas (flexibilidad), otras tienen una edad óptima para su aprendizaje (coordinación) y otras son difícilmente alcanzables sin la mejora de estas anteriores (agilidad).

Chicos con bajos valores de flexibilidad, con pobres resultados en las valoraciones de velocidad (gestual, de desplazamiento y de reacción) con bajos niveles coordinativos (dinámicos generales, óculo-manuales) y con una mala estructuración espacio-temporal, tendrán unas dificultades añadidas para el aprendizaje de nuestro deporte y una ralentización del proceso que les conduce al máximo rendimiento. Por el contrario, individuos con elevados niveles de velocidad, coordinación y flexibilidad, obtendrán mejoras significativamente más rápidas que los anteriores.

En esta imagen vemos la idea actual que se está llevando a cabo para maximizar los resultados en los deportes acíclicos.

Entendiendo que los niveles de fuerza se verán aumentados en la adolescencia, una vez se halla completado el desarrollo hormonal, y que la resistencia es una cualidad poco influyente en nuestro deporte, y que se desarrolla a partir de la adolescencia, las cualidades a detectar en los individuos son la flexibilidad, velocidad y las cualidades coordinativas (coordinación, estructuración y equilibrio).

Actualmente disponemos de medios científicos para valorar no solo las cualidades y capacidades físicas del individuo, sino también las características antropométricas del mismo, medios para controlar su evolución y medios de retroalimentación o feedback para reconducir los métodos de entrenamiento utilizados.

A partir de ese momento, viene otro trabajo fundamental, la planificación del entrenamiento, la periodización del mismo y la correcta ejecución de ambas.

Sabiendo a quien aplicar el entrenamiento y diseñando correctamente los objetivos y los planes de entrenamiento a seguir, los resultados no sólo serán mejores, sino que llegarán antes, y no por que antes sea necesario, sino porque antes es mejor que tarde o nunca.

DETECTAR no es una palabra vacía de contenido en el mundo del deporte. Implica buscar, evaluar, concluir, anticipar... si es lo que estamos haciendo, sigamos, tratemos de mejorar; si lo que estamos haciendo es SELECCIONAR, cambiemos, ganemos tiempo... ya lo dijo Shakespeare hace siglos, "los problemas previstos siempre son menores".

José Antonio Sánchez Pérez
Recuperador / Preparador Físico / Entrenador de tenis de mesa

Presentación

A día de hoy no hay duda que tenemos que hacer más por nuestros jóvenes talentos, y por esta misma razón se desarrolla desde hace varios años el proyecto del PNTD. Hace un año el actual equipo empezamos con el proyecto en una época de crisis económica, esto limita nuestro margen de actuación pero lejos de perder la esperanza y dejar de creer en nuestras opciones de éxito, seguimos con entusiasmo para seguir trabajando, buscando soluciones creativas e intentando hacerlo cada vez mejor para ganarnos la confianza de federaciones territoriales, entrenadores, clubs y padres.

El trabajo con nuestros jóvenes talentos tiene que estar muy centrado en el alto nivel internacional desde el primer día, de lo contrario, estaremos muy por detrás de las grandes potencias del tenis de mesa. La pregunta es, ¿como implementar este serio trabajo?

Creemos firmemente que es importante centrarse en los siguientes conceptos:

- No centrarse solamente en un talento. Para ello, es necesario crear un buen grupo de entrenamiento.
- Utilizar nuestros mejores talentos y trabajar en su evolución.
- Trabajar siempre con objetivos a largo plazo en mente.
- Apoyar a los entrenadores de estos jugadores.
- Debemos crear una cultura de nivel alto, clara y transparente, con consecuencias y grandes exigencias.

Nuestra visión a largo plazo es el PNTD como el espacio que agrupa todas las fuerzas e ideas, todos juntos (territoriales, entrenadores y clubs) con la misma filosofía de trabajo manteniendo nuestra diversidad, detectando y entrenando a nuestros talentos para llevarles (¡y que algunos lo consigan!) a alcanzar el alto nivel internacional, con unos buenos hábitos de comunicación y cooperación, y sin dejar de apoyar la formación de los técnicos y clubs.

Nuestros objetivos no son realistas a corto plazo, el proyecto se encuentra en una fase inicial y no esperamos el éxito inmediato, pero nuestra filosofía es cada año mejorar y dar pasos adelante siguiendo el rumbo que nos marca nuestra visión, logrando cada temporada pequeñas victorias que construyan los hábitos necesarios para tejer la red que permita ir cumpliendo nuestros objetivos.

VISIÓN + ACCIÓN = RESULTADOS

Este primer año hemos tenido algunos errores en la planificación de las actividades. También sabemos que nuestras convocatorias han venido acompañadas de polémica y que algunas veces no hemos estudiado con suficiente profundidad todo antes de publicar la lista, pero estamos convencidos de que estamos por el buen camino cuando seguimos nuestra política de no seleccionar por ránking ni por resultados actuales, a pesar de que haya mucha gente que no lo entienda y que vea detrás de esto conspiraciones y amiguísimos.

Nosotros buscamos detectar (rendimiento a largo plazo), no seleccionar. Seleccionar es fácil, solo con ver resultados y las entregas de medallas ya está. Tenemos muy interiorizado que los 3 primeros van con la selección, pero así nos encontramos problemas, estancamientos y no damos la talla a nivel internacional. Y puede ser que los malos resultados no sean culpa del jugador o el entrenador, sino de quien apostó por un jugador sin saber que no tenía las cualidades para llegar

a ser un deportista de alto nivel. Consideramos que el ránking y resultados actuales, en los jugadores jóvenes, vienen muy determinados por las horas y volumen de entrenamiento, edad biológica, material y sistema de juego. Todos ellos, aspectos que no nos aseguran una correcta evolución deportiva al alto nivel.

En el tenis de mesa en general, y en el PNTD en particular, estamos en la prehistoria en la detección científica de talentos. Es una asignatura pendiente que tenemos que afrontar a medio plazo. Queremos sentar las bases para empezar a detectar jugadores por sus cualidades y no por sus resultados actuales.

En resumen, para esta temporada queremos seguir avanzando con:

- Actividades de detección y promoción por todo el territorio.
- Más calidad, actividades y seguimiento para el Grupo Talentos. Trabajar con criterios de selección, objetivos y consecuencias para los jugadores de este grupo.
- Iniciar proyectos de apoyo a la formación de entrenadores. Toda inversión que se hace en un entrenador, llega a muchos jugadores en el futuro.
- Mejorar el plan de la comunicación para que sea bidireccional. Este año se ha dado información a los entrenadores después de cada actividad del PNTD, sabemos que tenemos que mejorar, pero esperamos que esto sea recíproco.
- Conscientes de la gran importancia del entorno familiar, queremos empezar a ofrecer informaciones para los padres, para orientarles en la faceta deportiva de sus hijos.

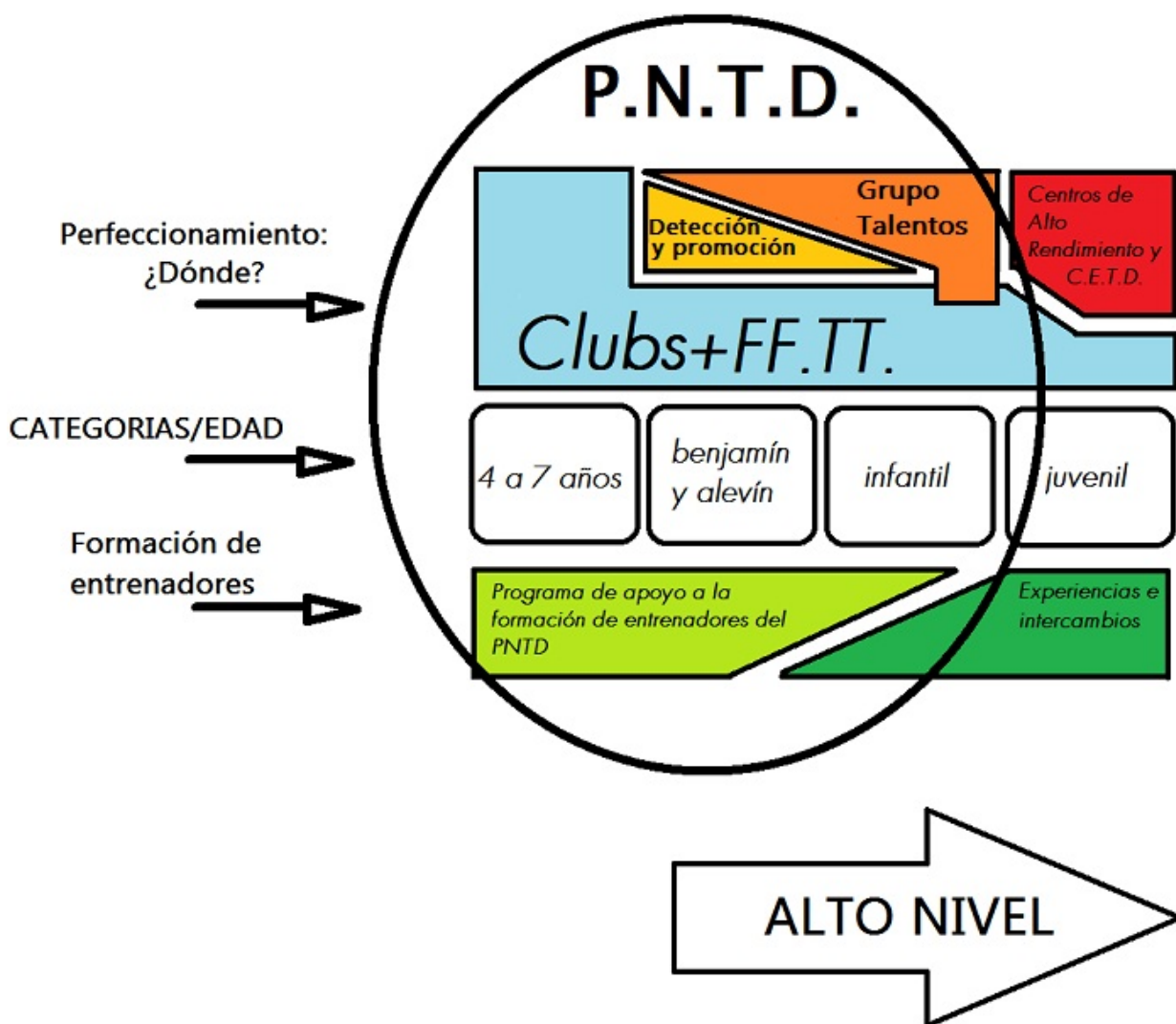
Para terminar, agradecer el esfuerzo y trabajo altruista a todos los coordinadores zonales. Gracias a vosotros, en esta primera temporada de trabajo, las siglas PNTD se han escuchado más que nunca. Vamos por el buen camino.

David Soler i Segura
Coordinador PNTD

Programa Nacional de Tecnificación Deportiva (PNTD)

Se denomina Tecnificación Deportiva a los diversos pasos que se dan a través del perfeccionamiento deportivo, a partir de la detección de un talento deportivo hasta su llegada al Alto Nivel. Para lograrlo, necesitamos crear e ir mejorando una buena estructura que sea el motor del proyecto.

Los factores esenciales son la detección y promoción a cargo de los coordinadores zonales (trabajar con cantidad), el Grupo Talentos (trabajar con calidad), y el trabajo coordinado con entrenadores, clubs y Federaciones Territoriales, con la siguiente estructura:



Detección, selección y perfeccionamiento de Talentos

Para llevar este proyecto, se organizará el trabajo a tres niveles distintos:

- Actividades de promoción y detección de talentos a nivel regional.
- Actividades de entrenamiento y perfeccionamiento a nivel nacional (Grupo Talentos).
- Actividades internacionales con la selección del Grupo Talentos.

A continuación, pasaremos a describir mejor todas las actividades y funcionamiento de estos grupos de trabajo:

Grupo Talentos

El Grupo Talentos quiere ser un punto de apoyo para aquellos jugadores detectados como talentos por parte de los coordinadores zonales.

Se trabajará para su perfeccionamiento, con un seguimiento, para ayudarles a llegar al alto nivel en el futuro, con los siguientes objetivos:

- Trabajo cualitativo (grupo reducido).
- Trabajar de forma coordinada con los entrenadores de los jugadores con bidireccionalidad.
- Grupo flexible. Se pueden dar entradas y salidas de jugadores (ningún jugador tiene plaza asegurada si deja de cumplir los criterios o no cumple objetivos marcados).
- Trabajar con unas líneas de trabajo técnico comunes.

Concentraciones de entrenamiento y seguimiento.

Actividades con varios entrenadores, sparrings, en las que se valorará mucho el espíritu de equipo junto con la educación y madurez deportiva de los jugadores.

En cada concentración se evaluarán a los jugadores y se propondrán de forma consensuada con los entrenadores, objetivos a cumplir.

Salidas internacionales.

Objetivos:

- Los jóvenes deportistas adquieren experiencia competitiva a nivel internacional que les ayudará en su formación y desarrollo como jugadores, que les será determinante en un futuro.
- Nos sirve para comparar nuestro nivel con el resto de países.

Líneas básicas de trabajo técnico

Guía Técnica del P.N.T.D.

Se publicará a principio de temporada una Guía técnica con las líneas básicas seguidas en las actividades del PNTD, que pretende:

- Unificar criterios y organizar, facilitar y guiar el trabajo para los entrenadores.
- Mostrar los objetivos para cada etapa de formación del jugador.
- Orientado al futuro y para el alto nivel.
- Método flexible adaptable a los métodos, necesidades y recursos de cada entrenador.
- Información sobre preparación física.
- Apoyo psicológico y conducta del entrenador.

Actividades de detección y promoción

Para poder conocer mejor y llegar al máximo número de jugadores, nuestro trabajo de detección y promoción lo repartiremos en zonas. Cada una de las zonas estará controlada por los coordinadores zonales, con la misión de conocer y ver al máximo número posible de jóvenes jugadores.

Cada coordinador será el responsable de seleccionar los jugadores de su zona que pasen a formar parte del Grupo Talentos.

Las actividades de detección y promoción a realizar son:

- Observación de los jugadores en competiciones locales, regionales y estatales.
- Jornadas de detección y promoción con el mayor número de jugadores asistentes posible.
- Comunicación con los responsables de las FF.TT. y entrenadores de los clubs.

Criterios de selección de jugadores

Se seleccionarán a los jugadores para formar parte del Grupo Talentos siguiendo los criterios siguientes:

1. Para estar en el Grupo Talentos, es imprescindible una voluntad positiva para participar en las actividades y proyecto por parte tanto del jugador como de su entorno (padres, entrenador y club).
2. El jugador tiene que tener un entrenador que:
 1. Imparta su entrenamiento diario.
 2. Le acompaña a las competiciones.
 3. Se encarga de la relación con los responsables y entrenadores del PNTD (establecer objetivos de mejora y seguimiento).
3. Entrenamiento diario y regular (técnico y físico) por parte del jugador en su escuela, club o centro de entrenamiento.
4. Trabajar para conseguir los objetivos marcados.
5. Con opciones para el alto nivel en el futuro:
 - Físico adaptado al alto nivel.
 - Básicos de la técnica correctos: posición del cuerpo (flexión de piernas y tronco hacia delante), muñeca "no caída", codo delante del cuerpo, correcta distancia de la mesa (algo

separado para poder tocar todas las pelotas delante del cuerpo) y hacer los golpes trabajando con todo el cuerpo (no usar solamente el brazo o tren superior).

- Actitud dinámica en la mesa/juego de piernas.
- Sistema de juego abierto (no limitante). Estudiar el material de juego limita su sistema de juego.
- Dedicación, concentración y buena actitud en general tanto en concentraciones y como en torneos.
- Haber demostrado que puede ser competitivo/a en competición con buenos resultados.

Comunicación entre PNTD y entrenadores de los jugadores del Grupo Talentos

Crear unos buenos hábitos de comunicación bidireccional es uno de los grandes objetivos de este nuevo curso, y con este fin, se pretenden arrancar algunas actuaciones.

Base de datos de los jugadores

Para sentar las bases de una correcta comunicación, se creará para esta temporada una base de datos con gran información de los jugadores, tanto de los integrantes del Grupo Talentos como de los jugadores que estén en observación.

En dicha base de datos, además de toda la información personal, técnica y deportiva de los jugadores, se llevará un control de actividades en las que el jugador ha asistido y los comentarios de los entrenadores de cada una de estas actividades.

Información bidireccional

Una vez terminada la concentración o campeonato, se enviará un informe a los entrenadores, que podrán seguir hablando y discutiendo vía e-mail con los entrenadores responsables, en los que se decidirán también los objetivos consensuados, de mejora para cada jugador.

Formación de entrenadores

“Un jugador es bueno si tiene buenas cualidades, pero sobretodo, si a su lado tiene un entrenador preparado que le ayude a desarrollar todo su potencial”

Como se ha comentado en la presentación del proyecto de esta nueva temporada, uno de los principales ejes de trabajo del proyecto es la formación de entrenadores.

Apoyo on-line a entrenadores

Está previsto iniciar en septiembre de 2012 un espacio en internet donde los entrenadores puedan enviar sus dudas y reciban asesoramiento tanto técnico como psicológico. Eduardo Lázaro, psicólogo del CAR de Madrid, será el responsable de atender las consultas de psicología.

Las consultas más interesantes se publicarán, de forma anónima y con permiso del solicitante, en la web a modo de "Preguntas Frecuentes".

Experiencias de formación

Por parte del PNTD se otorgarán unas ayudas de formación para entrenadores. Dichas ayudas consistirán en una subvención económica para que los entrenadores vivan experiencias que les puedan servir para mejorar y aprender, viviendo unos días en algún centro o con un grupo de entrenamiento de la RFETM, preferiblemente que se desarrolle un trabajo específico de preparación física y psicológica.

En cada una de las convocatorias que salgan, se otorgarán las becas ofrecidas a los entrenadores siguiendo los siguientes criterios:

1. Los entrenadores que estén trabajando con jóvenes jugadores.
2. Interés mostrado e implicación (compromiso con el club o las federaciones territoriales, implicación y trabajo realizado en los cursos de entrenador en los que se ha asistido, etc.).
3. Especial sensibilidad para entrenadores jóvenes y/o entrenadores residentes en zonas con menos tradición y recursos.

Información técnica en www.rfetm.com

Intentaremos colgar, a lo largo de toda la temporada, artículos técnicos de interés referentes a las actividades del PNTD en el espacio web de la RFETM.