

**PLANIFICACIÓN CONCENTRACIÓN PNTD**  
 Los Alcázares (Murcia). 19 al 23 de diciembre de 2011

**Horario:**

<b>Hora</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>8:15</b>	<i>LLEGADA JUGADORES</i>	DESPERTARSE	DESPERTARSE	DESPERTARSE	DESPERTARSE
<b>9:00</b>		ACTIVACIÓN	ACTIVACIÓN	ACTIVACIÓN	ACTIVACIÓN
<b>9:20</b>		DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
<b>10:00 a 12:30</b>		ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO
<b>13:00</b>	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	<i>SALIDA DE LOS JUGADORES</i>
<b>14:00 a 15:30</b>	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	
<b>15:30 a 16:30</b>	CHARLA TÉCNICA:  .Normas funcionamiento concentración  .Marcase objetivos	CHARLA TÉCNICA:  .Los deberes de un deportista 10.  .Contrato de compromiso	CHARLA TÉCNICA:  .Taller: Superación y autoconfianza.	CHARLA TÉCNICA:  .Exigencias para jugar al alto nivel en tenis de mesa.	
<b>17:00 a 20:00</b>	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO	
<b>20:00 a 20:30</b>	PRÁCTICA DE RELAJACIÓN	PRÁCTICA DE RELAJACIÓN	PRÁCTICA DE RELAJACIÓN	PRÁCTICA DE RELAJACIÓN	
<b>20:30</b>	CENA	CENA	CENA	CENA	
<b>22:45</b>	DORMIR	DORMIR	DORMIR	DORMIR	

# DETALLES DEL ENTRENAMIENTO:

## Contenido y objetivos del entrenamiento según la edad del jugador

!!!Los grupos y el contenido del entrenamiento pueden tener una cierta flexibilidad!!!

**BENJAMINES: Responsable grupo.** Almudena Roldán y David Soler

TÉCNICO/TÁCTICO	MENTAL	OTROS
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rascar, acompañar, picar, amortiguar.</li> <li>-Siempre llevar la pala delante del cuerpo y por encima de la mesa.</li> <li>- Diferenciar zona de derecha, zona de revés.</li> <li>- Variar el ritmo de juego.</li> <li>-Saber jugar en todas direcciones.</li> <li>-Saber producir diferentes trayectorias y jugar en diferentes momentos de la trayectoria.</li> <li>-Seguridad (capacidad de poner muchas pelotas en la mesa).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diversión en la sala entrenando.</li> <li>Entrenar en silencio y calma.</li> <li>Conciencia de la importancia del calentamiento y estiramientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vigilar material de juego y empuñadura.</li> <li>Entrenamientos divertidos y variados.</li> <li>Juegos.</li> <li>Entrenamientos cortos</li> </ul>

**ALEVINES: Responsable grupo.** Valeri Malov y José Salinas

TÉCNICO/TÁCTICO	MENTAL	OTROS
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Toda la técnica (en detalle). Básicos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestos son líneas rectas</li> <li>- Tocar la pelota delante del cuerpo siempre</li> <li>- Equilibrio (balance + centro de gravedad hacia adelante).</li> <li>- Timming de los golpes.</li> <li>- Equilibrio entre el revés y la derecha.</li> <li>- Correcta distancia de la mesa (ni muy cerca ni muy lejos).</li> </ul> </li> <li>-1ª entrada y 1r bloqueo, siempre a la mesa.</li> <li>-Usar con calidad la mano/muñeca (juego corto, flip, cortar, cortadas laterales, servicios, etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hablar mucho de táctica.</li> <li>- Concentración.</li> <li>-Preparación de los partidos y gestión de los tiempos muertos durante el partido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mucho entrenamiento con multibolas para aprender correctamente la técnica.</li> <li>Entrenar contra un rival que quiere ganarnos el punto y tenemos que ganar nosotros).</li> <li>Aprovechar vacaciones escolares para entrenar más.</li> </ul>

## INFANTILES: Responsable grupo. Daniel Valero y David Soler

TÉCNICO/TÁCTICO	MENTAL	OTROS
<p>-Desarrollar estilo de juego personal (técnica y táctica).</p> <p>-Trabajo muy importante de piernas (posición del cuerpo , desplazamientos en todas direcciones, dar un paso adelante hacía la pelota, equilibrio, apoyo de los pies).</p> <p>-Servicio/resto: Efecto, calidad, variación, colocación, creatividad.</p> <p>-Equilibrio entre juego con iniciativa y contra iniciativa (controlar / contraatacar + seguir agresivo hasta el final del punto).</p> <p>-Dominar el juego de la media distancia (defensa cortada, contratopspin, globos, etc.).</p> <p>-Saber hacer todos los golpes sobre todo tipo de pelotas de distinta naturaleza.</p> <p>-Capacidad para jugar al cuerpo y a los "ángulos pequeños".</p>	<p>Entrenar cada punto y cada pelota a alta intensidad.</p> <p>Mantener concentración.</p> <p>Trabajar los finales de set (7-10, 10-7, 10-10).</p>	<p>Dar nociones de nutrición deportiva.</p> <p>Entrenamiento con cestas de pelotas a alta intensidad durante un minuto.</p> <p>Ejercicios de muchas piernas con mucho juego de derecha.</p>

### Calentamiento general:

Por la mañana, calentamiento de 30" para trabajar:

- Coordinación.
- Velocidad/reacción
- Agilidad

### Calentamiento en la mesa:

Cada día diferente:

- Jugar paralelo, diagonal, hacia el medio, etc.
- Variando el ritmo
- Jugar por toda la mesa solo cortando de derecha
- Jugar por toda la mesa, sin jugar fuerte solo de derecha des de la media distancia
- Jugar libre buscando

## **Estiramientos:**

- Concienciar de que es importante hacerlo cada día.
- Aprendizaje correcto.
- Estiramientos en parejas.

## **Ejercicios de relajación:**

Los niños necesitan jugar y moverse, pero también necesitan momentos para calmarse y relajarse, descansar. Para ello existe juegos de relajación, lo cuales fomentan la tranquilidad, disminuyen el estrés y la ansiedad.

Enseñar a los niños a relajarse desde edades tempranas, hará que se convierta en un hábito y parte de sus vidas. Como adolescentes y adultos sabrán utilizar la relajación para disminuir tensiones, reaccionar con calma y eficacia ante cualquier situación

Beneficios de las Técnicas de Relajación:

- En los niños la relajación sirve para distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental.
- Ayuda a aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración, lo cual permite mejorar la calidad del aprendizaje.
- Tras una actividad intelectual o física más o menos intensa, la relajación permite al niño alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad y de concentración armoniosa para emprender su próxima actividad.
- Canaliza las energías de los niños, ajusta el nivel de activación y produce un bienestar global.
- Diversos estudios demuestran que también ayuda a vencer la timidez. En personas muy nerviosas, contribuye incluso en la intervención de tics y de otros síntomas relacionados con la ansiedad.
- También ayuda a enriquecer la sensibilidad y mejorar la calidad de sueño.
- Mejora la circulación sanguínea, disminuye la angustia, los ataques de pánico y ayuda a eliminar el tartamudeo.
- En el caso de niños con asma, los ejercicios de relajación practicados con regularidad ayudan a prevenir las crisis y actuar más eficazmente durante las mismas.

**HOJAS DE VALORACIÓN Y ANÁLISIS DEL JUGADOR CONCENTRACIONES PNTD**

Nombre:

Fecha:

**ANÁLISIS TÉCNICO**

BENJAMINES

<b>TÉCNICO/TÁCTICO</b>	<b>COMENTARIO</b>	<b>OTROS</b>	<b>COMENTARIO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Material de juego y empuñadura.</li><li>-Rascar</li><li>-acompañar</li><li>-picar</li><li>-amortiguar.</li><li>-Siempre llevar la pala delante del cuerpo y por encima de la mesa.</li><li>- Diferenciar zona de derecha, zona de revés.</li><li>- Variar el ritmo de juego.</li><li>-Saber jugar en todas direcciones.</li><li>-Saber producir diferentes trayectorias y jugar en diferentes momentos de la trayectoria.</li><li>-Seguridad (capacidad de poner muchas pelotas en la mesa).</li><li>-Actitud dinámica a la mesa (moverse hacia la pelota).</li></ul>		<p>Entrenar en silencio y calma.</p> <p>Conciencia de la importancia del calentamiento y estiramientos.</p>	

ALEVINES

TÉCNICO/TÁCTICO	COMENTARIOS	OTROS	COMENTARIOS
<p>-Toda la técnica (en detalle). Básicos:</p> <p>Gestos son líneas rectas Tocar la pelota delante del cuerpo siempre Equilibrio (balance + centro de gravedad hacia adelante). Timing de los golpes. Equilibrio entre el revés y la derecha. Correcta distancia de la mesa</p> <p>-1ª entrada y 1r bloqueo</p> <p>-Uso muñeca</p>		<p>-Concentración.</p> <p>-Preparación de los partidos y gestión de los tiempos muertos durante el partido.</p> <p>Coordinación</p> <p>Apoyo de los pies.</p>	

INFANTILES

TÉCNICO/TÁCTICO	COMENTARIOS	OTROS	COMENTARIOS
<p>-Desarrollar estilo de juego personal (técnica y táctica).</p> <p>-Trabajo muy importante de piernas</p> <p>-Servicio/resto</p> <p>-Equilibrio entre juego con iniciativa y contra iniciativa</p> <p>-Dominar el juego de la media distancia</p> <p>-Saber hacer todos los golpes sobre todo tipo de pelotas de distinta naturaleza.</p> <p>-Capacidad para jugar al cuerpo y a los "ángulos pequeños".</p>	.	<p>Entrenar cada punto y cada pelota a alta intensidad.</p> <p>Activación.</p> <p>Mantener concentración.</p> <p>Finales de set (7-10, 10-7, 10-10).</p> <p>Coordinación,</p> <p>fuerza,</p> <p>velocidad,</p> <p>flexibilidad,</p> <p>Resistencia.</p>	

¿El jugador tiene pasión por el tenis de mesa? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿El niño aprecia el esfuerzo físico? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Es competitivo? ¿le gusta ganar siempre, es "astuto" jugando a otros deportes, etc.?  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Aprende rápido? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Se desplaza de forma eficaz? ¿Se anticipa? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Se adapta a situaciones no habituales? Juega la pelota cuando la bola toca a la red, sabe jugar a diferentes momentos de la trayectoria, está bien colocado para rematar pelotas altas, etc.  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Según sus medios técnicos actuales, ¿usa siempre la mejor opción de entre las que tiene en su "repertorio"?  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La relación entre el desarrollo deportivo y el entorno familiar del niño, ¿suma, es neutra o resta?  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿De qué forma se organiza y lleva los estudios?

¿Resiste al stress y a la presión? En situaciones competitivas, o momentos desfavorables que las cosas le puede salir mal, ¿sigue luchando y a un nivel alto?  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Actitud general: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COMENTARIOS