

# FRANCIA 2011 (BURDEOS)



ALMUDENA ROLDÁN

## DÍA 1.

Tras recogerme en el aeropuerto me han llevado a ver el centro de alto rendimiento. Es un centro tipo el CAR de Sant Cugat, con la ventaja de que tienen una universidad anexa, por lo que cuando los jugadores pasan de categoría junior, pueden optar por seguir haciendo vida aquí.

Después de ver las fantásticas instalaciones, me explicaron cómo funcionan diariamente. Cada día entrenan dos veces, tres horas por la mañana y dos y media por la tarde. El resto de la mañana las jugadoras están en el instituto. Tienen cuatro asignaturas menos del programa oficial, como música, tutoría...A las que bajen el rendimiento en los estudios se les facilita un profesor de apoyo por las tardes.

Cada día apuntan todo lo que hacen en una libreta; ejercicios, parejas de entrenamiento, tiempo de trabajo y de descanso...

Cada ejercicio dura 12 minutos, se empieza con ejercicios regulares y a los 8 minutos aprox. introducen una variante, como por ejemplo el servicio, cambio de ritmo, cambio de dirección y libre...Lo más importante es el control del cuerpo y del equilibrio, se centran en los correctos movimientos, no es necesario hacer ejercicios muy complicados cuando no se tiene un perfecto control de su cuerpo (una de las jugadoras más pequeñas se pasó todo el entrenamiento realizando el mismo ejercicio: derecha-medio-derecha-revés), ya que tiene problemas de coordinación

Hay que destacar que cada una de las jugadoras tienen un sparring unos tres días a la semana. También un jugador chino de la primera liga viene un par de veces a la semana ha hacerles multibolas.

El entrenamiento empieza con un calentamiento libre, destaca mucho juego desde lejos y mucho contratop, metiendo siempre muchas bolas en la mesa.

Algunas puntualizaciones:

1. Todas juegan con el codo fijo y tocando la bola siempre delante
2. Es muy importante que las chicas no solo entrenen con chicos, ya que el juego femenino es diferente y por eso conviene que entrenen entre ellas también
3. Cada ejercicio debe durar entre 10 y 12 minutos; 10 en ejercicios regulares o muy automatizados y 12 cuando se introduce alguna variante, ya que se necesita tiempo para captar el ejercicio

4. Las jugadoras se toman mucho tiempo para realizar el servicio en cada uno de los ejercicios, simulando situación de partidos e intentando hacer siempre saques de calidad.
5. No podemos intentar que los jugadores pequeños jueguen como jugadores profesionales desde edades tempranas, hay que ir trabajando paso a paso
6. Dan mucha importancia a ir a buscar la bola con la pala delante, no esperar a que la bola vaya a la pala
7. Es muy importante que tanto entrenadores como jugadores sean humildes pero siempre manteniendo la seguridad en ellos mismos
8. Los ejercicios para jugadoras jóvenes deben ser sencillos; con las jugadoras más profesionales hay mucho componente libre.
9. Cada jugadora hace ejercicios independientes para mejorar errores individuales

#### EJERCICIOS

1. Revés-revés hasta que uno pivota y el otro abre a la derecha, luego se vuelve al revés
2. Derecha-medio-derecha-revés
3. Revés-medio-revés-derecha
4. Contra defensivo: 12 minutos se trabaja en la diagonal derecha y 12 minutos se juega de derecha en la diagonal del revés
5. Saque corto desde el revés, desde el medio y desde la derecha, cada vez a un punto diferente. El otro corta corto libre o fuerte al revés y libre
6. Con defensivo: desde la derecha un top a cada lado. Si no puede la pasa. Pero siempre enviando una bola a cada lado.
7. Uno hace top desde la derecha al medio ya la derecha (1-1)
8. Al final juegan un partido.

Tras en el entrenamiento de la tarde fuimos a ver un partido de la segunda liga femenina, en el que participaban cuatro de las jugadoras que viven en el centro; cuando este finalizó Regis y yo fuimos a cenar fuera e intercambiamos bastantes opiniones. Llevo aquí solo un día y estoy aprendiendo muchísimas cosas nuevas, parece que esta experiencia va a valer mucho la pena. Los entrenadores son personas

muy atentas y están todo el día intentando que me encuentre bien aquí. Por ahora todo es positivo.

## **DÍA 2.**

Hoy hemos empezado el entrenamiento a las diez. Solo han venido dos jugadoras, ya que algunas están lesionadas y otras jugaron liga anoche y les han dado descanso.

Cuando han llegado a la sala, han realizado un calentamiento físico por su cuenta de unos 20 minutos y luego han calentado en la mesa. Posteriormente el entrenador asistente y yo hemos hecho ejercicios de multibolas media hora con una jugadora y luego nos las cambiábamos otra media hora.

Al finalizar han hecho un poco de físico y estiramientos.

Tengo que destacar que habitualmente vienen sparring de nivel a entrenar con las jugadoras sin recibir nada a cambio, únicamente ayudar a que las niñas mejoren, esta mentalidad creo que es muy distinta a la que tenemos en España, ya que en nuestro país es difícil encontrar gente que se mueva de esta forma sin ánimo de lucro.

Otra cosa a destacar es el buen ambiente de entrenamiento que hay aquí. Los entrenadores tienen muy claro que deben ser serios pero flexibles, son bastante divertidos e incluso hacen bromas en mitad del entrenamiento, para que las jugadoras entrenen siempre sonriendo.

Tras terminar el entreno he estado hablando con Regis sobre este tema y me ha comentado que es muy importante que las jugadoras estén felices en todo momento, ya que así no aborrecerán este deporte, pues reciben mucha presión externa, principalmente por parte de sus padres.

Tienen que ver al entrenador como a una persona de confianza y no como un jefe o un enemigo, ya que lo más importante es la comunicación bidireccional entrenador-jugador.

Otra de las cosas que me ha comentado es que los tres eslabones más importantes en nuestro deporte son:

- Una buena sala de entrenamiento
- Jugadores con cualidades y/o interés (cuando tenemos un jugador con calidad es fácil hacer que llegue lejos, lo que diferencia a los buenos entrenadores es que consiguen cosas con los jugadores que poseen más dificultades)

- Entrenadores con interés y ambiciones

Tras esta pequeña charla hemos ido a almorzar, la alimentación aquí es muy sana y siempre se puede elegir entre varias opciones, el tipo de comida es pescado a la plancha, carne a la plancha, hidratos, fruta, ensaladas...

Posteriormente hemos ido a tomar café y hemos hablado de correcciones específicas de errores comunes en jugadores de tenis de mesa. “El buen entrenador no es el que ve que el niño sube el codo, sino el que ve de dónde proviene este problema y consigue cambiarlo con pasos intermedios”

De 13:30 a 15 han venido a entrenar a la sala un grupo de niños de la selección regional de edades comprendidas entre 8 y 10 años. El nivel es bastante flojo y me ha llamado la atención que los entrenadores de este grupo (que vienen de fuera), no se centran para nada en la técnica, sino que están constantemente fijándose en

el movimiento de piernas y en la coordinación entre el tren superior e inferior. Destacar también que se lanzan multibolas unos a otros desde estas edades tan tempranas y que utilizan muchas referencias en la mesa, por ejemplo una esterilla doblada en forma de triángulo sobre la red haciendo esta el triple de alta para forzar a los niños a hacer curva, cuerdas para delimitar las zonas donde tienen que poner la bola...



## EJERCICIOS DE MULTIBOLAS CON JUGADORAS CADETS Y JUNIORS

1. Derecha-medio
2. Libre por toda la mesa en series de 10 bolas aprox.
3. Una bola corta en la derecha, hacen flip y 3 o 4 bolas libres por el revés más una abierta en la derecha
4. Una bola corta libre, otra larga cortada libre y varias rápidas por toda la mesa
5. Bola corta libre, hace flip y 4-6 bolas libres rápidas

6. Una bola corta al medio, una larga  $\frac{3}{4}$  partes de revés y luego varias bolas rápidas a esta misma zona buscando ángulos complicados
7. El entrenador saca corto a la derecha, si la jugadora corta corto, éste lanza una bola larga libre y 5 o 6 bolas rápidas libres; si la jugadora hace flip, el entrenador lanza 5 o 6 bolas rápidas libres
8. El entrenador saca corto, la jugadora hace flip, y él lanza una bola larga buscando el codo de la jugadora, después una bola abierta a la derecha
9. El entrenador saca corto por toda la mesa, de vez en cuando hace un saque largo para sorprender.

En la sesión de tarde han venido al entrenamiento dos jugadoras a horas diferentes. La primera ha realizado multibolas con el entrenador asistente y la segunda ha entrenado conmigo, ya que los entrenadores tenían una reunión. Regís me ha comentado sus fallos y yo le he lanzado bolas y posteriormente hemos realizado ejercicios sencillos jugando yo como sparring, ya que los errores básicos de esta jugadora están en el movimiento de piernas.

### **DÍA 3.**

Hoy hemos empezado el entrenamiento a las diez como cada día. Han venido a entrenar 6 jugadoras, cinco de ellas internas en el centro y una más de Trinidad y Tobago, así como un multibolista chino del equipo de Cestas.

El entrenamiento ha comenzado con diversos ejercicios de brazos con gomas elásticas, en los que las jugadoras se centraban principalmente en la fase concéntrica de los mismos



A estos ejercicios han dedicado unos diez minutos y posteriormente han realizado ejercicios físicos explosivos y de coordinación.

El calentamiento ha durado unos 15 minutos, de los cuales, más de la mitad han sido para hacer contratop y juego alejado de la mesa.

Hay que recalcar el buen ambiente que tienen entre jugadoras, todas son amigas, se animan durante el entrenamiento...

Regís me ha comentado que tras el último campeonato se van a centrar más en ejercicios de saque y resto y en la colocación de la bola en zonas más complicadas para el rival. Esto se nota mucho en los ejercicios, nunca intentan facilitar el trabajo a su compañera, ya que estarían perjudicándola indirectamente.

Todos los ejercicios e hoy han sido bastante regulares, ya que el pasado finde han tenido una competición larga y empieza un nuevo microciclo.

### **EJERCICIOS DE LA MAÑANA:**

1. Saque corto a la derecha, corta fuerte diagonal y  $\frac{3}{4}$  partes de derecha. De vez en cuando 1 o 2 bolas al revés. Insistir mucho en tocar la bola en distintas trayectorias para no jugar como robots

2. Con saque: revés-revés, cuando la jugadora que ha iniciado quiera, pivota y la otra abre a la derecha, la segunda derecha libre con bloqueo solo de derecha. Los primeros 6 minutos el ejercicio es regular; posteriormente se debe cambiar el ritmo en el bloqueo y también la segunda derecha puede ser al revés y libre.

3. Saque corto al revés, revés-revés y de vez en cuando 1 o 2 a la derecha. El que inicia puede pivotar también en el revés.

4. Con saque, top de derecha diagonal, cuando la que bloquea quiera, cambia a revés-medio-revés-derecha y así sucesivamente. A partir de los primeros 6 minutos, tras la segunda vez que se cambia se juega libre. La que bloquea puede hacer contratop de derecha en ésta última bola también.

5. Para finalizar juegan un partido con la misma pareja que han entrenado.

### **EJERCICIOS CON MULTIBOLAS**

1. Derecha-medio con bolas largas abajo

2. Derecha-revés con bolas largas cortadas (siempre se juega de derecha)

3. Solo top de revés con bolas cortadas

4. Derecha-medio con bolas rápidas

5. Corto a la derecha, largo al revés cortada y medio-revés-derecha-revés-medio-revés-derecha

## **ALGUNAS PUNTALIZACIONES DEL ENTRENADOR**

1. El mismo ejercicio puede ser muy diferente según al ritmo e intensidad que lo ejecutemos
2. No es suficiente trabajar bien, para llegar lejos es necesario trabajar muy bien. Cuando los jugadores están mucho tiempo trabajando en el mismo club, es importante salir una semana o un tiempo similar para desconectar, cambiar de ambiente...y volver más motivados.
3. Con jugadores con calidad es importante ser flexibles en los ejercicios para dejarles desarrollar esa calidad, pero sin perder la seriedad.
4. Cada una de las mesas que tienen para entrenar son una marca y color diferente
5. Las chicas más mayores no van al instituto, estudian a distancia, lo que hace que tengan problemas con las notas. Tienen un tutor con el que se reúnen en algunas ocasiones. Las jugadoras más pequeñas cursan el calendario oficial, de 8 a 12 y de 14 a 16 h.
6. El entrenador asistente también hace de sparring, va cambiando de jugadora, sin embargo las parejas entre ellas no suelen cambiar
7. El entrenador va diciendo el tiempo que falta de forma periódica cuando llegan a unos 8 o 9 minutos realizando el ejercicio, animando así a las jugadoras a que terminen dando el máximo de cada una.

La sesión de tarde ha empezado a las cuatro en punto con ejercicios de coordinación en una escalera que ellos mismos han diseñado, es mucho más grande que las que encontramos en el mercado.



Hoy han venido al entrenamiento seis jugadoras internas y tres sparrings diferentes, todos jugadores de la primera liga francesa. A mi me han puesto a entrenar también con ellas, por lo que de seis jugadoras, cuatro tenían sparrings

El entrenamiento de la tarde ha sido más individualizado que el de la mañana. Cada una de las jugadoras sabían qué ejercicios tenían que ejecutar, posteriormente el sparring decidía qué quería hacer él y así sucesivamente.

### **EJERCICIOS:**

1. 2-2 ambas de derecha y bloqueo también de derecha. Si alguna vez no llegan de derecha al revés pueden jugar alguna bola de revés
2. Saque corto, si el resto es corto a la derecha, hace flip y libre; si el resto es largo al revés, levanta de revés y libre
3.  $\frac{3}{4}$  partes de revés con saque
4. Una saca al medio, corto, largo, arriba, abajo, lateral... y libre
5. Saque corto, resto corto al medio o profundo libre y libre
6. Al final se juega un partido

Tras el entrenamiento en mesa han realizado ejercicios físicos de fuerza y propiocepción durante media hora; para ello han usado colchonetas elásticas, en las que tenían que saltar y caer "a la pata coja", ejercicios simulando gestos de tenis de mesa con balones medicinales y con cada pie sobre una especie de almohadilla de aire, muy inestable, multisaltos diversos con una barra acolchada y pesada sobre los hombros, etc



## DÍA 4.

Por la mañana hemos empezado a las diez como de costumbre. Hoy han asistido al entrenamiento tres de las jugadoras internas y una de fuera, junto con dos sparrings

Me han pedido el favor de que entrene con Marina Berho, ya que la jugadora defensiva ha hecho multibolas con el entrenador asistente y las otras dos, de menor edad, han entrenado cada una con un sparring. La sesión de esta mañana ha sido grabada y los ejercicios han sido los siguientes:

- 1- 2-2, pudiendo jugar también con la derecha desde el revés. Tras la segunda serie se juega libre. Los primeros 6 minutos se bloquea de derecha y los 6 últimos de revés
- 2- Saque corto, se corta profundo libre y la otra ataca buscando estratégicamente el codo de la contraria. Este ejercicio lo hemos hecho diez minutos cada una
- 3- Saque corto, se corta corto hasta que una de las dos corte profundo libre. De vez en cuando se puede sacar largo y rápido para sorprender.
- 4- Al final hemos jugado un partido al mejor de tres

Después del entrenamiento solo han realizado estiramientos, ya que hemos dedicado un tiempo a analizar las grabaciones de la sesión. En dicho análisis Regís se ha centrado sobre todo en el equilibrio, en mantener el peso del cuerpo delante y en el cambio de peso de la pierna dominante hacia la contraria en el top de derecha, ya que algunas de sus jugadoras tienen problemas con estos aspectos y hemos podido verlo con claridad en el vídeo.

Antes de comenzar la sesión de tarde he estado hablando con Regís sobre correcciones de errores usuales en tenis de mesa y me ha comentado que lo más correcto no es usar referencias externas, ya que los movimientos deben ser controlados internamente. La primera opción es hacer que el jugador realice el movimiento contrario a su error de forma exagerada; por ejemplo, si un jugador hace gestos demasiado largos, hay que centrarse en que los realice exageradamente cortos y así llegar a un punto ideal, pero siempre controlando el cuerpo con la mente.

La segunda opción, que también puede complementar a la anterior, es utilizar grabaciones de vídeo, ya que el jugador puede estar imaginándose a él mismo ejecutando el gesto correcto, pero al observar el vídeo, se dará cuenta de sus errores reales y comenzará por tanto a corregirlos.

Por la tarde muchas de las jugadoras no han asistido al entrenamiento porque se han ido a sus casas de fin de semana.

A las 15:00 hemos comenzado esta sesión con cuatro jugadoras internas. Han calentado físicamente y en la mesa durante unos 30 minutos aproximadamente; posteriormente el entrenador asistente ha lanzado multibolas a la jugadora defensiva de nuevo, Regís Canor ha cogido a la jugadora de menor edad para realizar ejercicios específicos con el objetivo de mejorar su derecha y yo he estado con las dos juniors lanzando multibolas, trabajando ejercicios sin ningún componente físico, únicamente nos hemos centrado en la técnica ( primera entrada de revés, flip de derecha...) ya que han tenido una semana dura y estaban cansadas.

### **EJERCICIOS DE MULTIBOLAS**

- 1-  $\frac{3}{4}$  partes de derecha con bolas largas abajo
- 2- Bolas largas abajo para iniciar de revés
- 3- Se repite el anterior
- 4- Bolas cortas por toda la mesa con diferentes efectos para que las jugadoras trabajen el flip
- 5- Yo saco corto abajo por toda la mesa y las jugadoras hacen flip
- 6- Igual pero en esta ocasión los saques pueden ser también sin efecto, laterales....
- 7- Yo saco siempre largo al revés variando los efectos y ellas inician siempre de revés

Tras esto las jugadoras han trabajado el servicio durante quince minutos. Posteriormente las dos junior se han enfrentado a sus entrenadores. Una de ellas ha jugado contra Regís (zurdo defensivo) y la otra contra Guillaume (él echaba globos y ella mataba) estos partidos han sido muy divertidos porque Regís intentaba “picar” a sus jugadoras siempre sirviéndose del humor.

Después de esta sesión ambos entrenadores se han dedicado a hacer planes de entrenamiento y la planificación completa de competiciones y concentraciones del año



Cada jugadora tiene un microciclo independiente en el que se plasman sus ejercicios personales de coordinación, propiocepción, horas de entrenamiento y ejercicios diarios en la mesa... La oficina esta empapelada con estos planes, así los entrenadores los tienen presentes y a mano en todo momento.



ALICE (au 05.12)

JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN	
D 1	FAMILLE	M 1	TALENCE	J 1	TALENCE	D 1	TALENCE	Ma 1	MIRAMAS - CAM	V 1	TALENCE
L 2		J 2		V 2		L 2		M 2		S 2	
Ma 3		V 3	Top 12 Européen	S 3		Ma 3	SERRIS - CAM	J 3	Chap BRASSÉL BASSE SAINT	D 3	
M 4		S 4		D 4		M 4		V 4		L 4	
J 5	TALENCE	D 5		L 5		J 5	TALENCE	S 5		Ma 5	
V 6		Ma 6		Ma 6		V 6		D 6		M 6	
S 7		Ma 7		M 7		S 7	CF Stade TOUL MAYENNE	L 7		J 7	
D 8		M 8	TALENCE	J 8		D 8		Ma 8	TALENCE	V 8	
L 9		J 9		V 9		L 9		M 9		S 9	
Ma 10	QUIMPER - CAM	V 10		S 10	CF Stade TOUL MAYENNE	Ma 10		J 10		D 10	
M 11		S 11		D 11		M 11	TALENCE	V 11		L 11	
J 12	TALENCE	D 12		L 12	TALENCE	J 12		S 12		Ma 12	
V 13		L 13	TALENCE	Ma 13	CAM - BEAUCHAMP	V 13		D 13		M 13	
S 14	CF Stade TOUL MONT DE MARSAN	Ma 14	CAM - POITIERS	M 14		S 14		L 14	TALENCE	J 14	
D 15		M 15		J 15		D 15		Ma 15	MULHOUSE - CAM	V 15	
L 16		J 16	TALENCE	V 16		L 16	CAM - MARLY 77	M 16	Voyage Nantes	S 16	
Ma 17		V 17		S 17		Ma 17	CAM - MARLY 77	J 17	Chap BRASSÉL BASSE SAINT	D 17	
M 18	TALENCE	S 18		D 18		M 18		V 18		L 18	
J 19		D 19	FAMILLE	L 19		J 19	FAMILLE	S 19		Ma 19	
V 20		L 20		Ma 20		V 20	Entrenamiento Club Ligue	D 20		M 20	
S 21		Ma 21	Entrenamiento Club Ligue	M 21		S 21		L 21		J 21	
D 22		M 22		J 22		D 22		Ma 22	TALENCE	V 22	
L 23	TALENCE	J 23		V 23		L 23		M 23		S 23	
Ma 24	ECHROLLES - CAM	V 24		S 24	Stage WE à la carte à déterminer	Ma 24		J 24		D 24	
M 25		S 25		D 25		M 25		V 25		L 25	
J 26	TALENCE	D 26		L 26		J 26		S 26		Ma 26	
V 27		L 27	TALENCE	Ma 27		V 27	TALENCE	D 27		M 27	
S 28		Ma 28	MAYENNE - CAM	M 28		S 28		L 28	TALENCE	J 28	
D 29		M 29	TALENCE	J 29		D 29		Ma 29	CAM - QUIMPER	V 29	
L 30		V 30		V 30		L 30		M 30		S 30	
Ma 31	TALENCE	S 31		S 31				J 31	TALENCE		

Este cuadro refleja lo siguiente:

- Trabajo de coordinación en escalera
- Trabajo de piernas
- Trabajo excéntrico y concéntrico con gomas elásticas
- Trabajo de prevención de lesiones, dividido por días según tren superior y tren inferior

Principalmente, con respecto al físico, trabajan dos aspectos:

#### VOLUMEN:

- 2X12 (Dos series de 12 minutos) con un descanso entre series de 3'30 minutos
- 30-45 minutos de carrera aeróbica sin descanso, a una intensidad del 90-95%
- Suelen trabajar el volumen en la pretemporada o 5-6 semanas antes de una competición importante
- De vez en cuando introducen sesiones de volumen aunque no estén en la planificación; esto lo hacen para que las jugadoras descansen mentalmente del trabajo de potencia y en la mesa, para desconectar y salir de la rutina

#### POTENCIA:

- 10-20" de trabajo al 105-110%. Se realizan 2 series de 7-8 minutos. El descanso entre repeticiones es de 10-15" y el descanso entre series de 3'30 minutos
- La potencia la trabajan durante toda la temporada de manera regular
- Destacar que todos los miércoles juegan un partido de fútbol de 30-40 minutos. Esto lo hacen justo antes de empezar el entrenamiento de la tarde y juegan con pelotas de goma espuma en la misma sala de entrenamiento. Es importante realizar otros deportes de vez en cuando para que la mente no se sature de tenis de mesa.

Tras el entrenamiento Regís me ha invitado a cenar en su casa con su familia y posteriormente todos hemos ido a ver el partido del Cestas contra el Cajasur Priego. Después del mismo hemos ido a tomar algo y el entrenador ha estado contándome sus experiencias con la selección absoluta francesa. El tema de conversación se ha centrado sobre todo en la importancia de la psicología, lo que más me ha llamado la atención en lo que me ha dicho ha sido lo siguiente:

“Técnicamente ya está todo inventado, si el ganar se basara solo en esto, todos los jugadores serían los mejores, pero hay que fijarse en muchos otros pequeños detalles, la cabeza de un jugador es el 70-80% de un partido”

“Los entrenadores debemos, en algunas ocasiones, actuar con nuestros jugadores, pero tenemos que encontrar un equilibrio, porque si siempre les decimos lo que quieren escuchar, llegará un momento en el que pierdan la confianza en nosotros”

El sábado no hubo entrenamiento y Regís me llevó a hacer turismo por Burdeos, no ha parado de decirme que tengo que volver, que los días están pasando muy rápido y eso me satisface, ya que veo que está contento con mi estancia aquí. Hoy domingo iré de compras con las jugadoras. Entre todos se están esforzando mucho para hacer que me sienta una más.



## DÍA 5.

Voy a empezar comentando que ayer domingo fui con las jugadoras a dar una vuelta por el centro de Burdeos, y estuvieron contándome su situación en CREPS. Me aclararon como funcionan en el colegio. En el centro hay en total 8 jugadoras internas, de las cuales, cuatro de ellas asisten a clase diariamente, por lo tanto dedican menos horas al entrenamiento. Las cuatro restantes, supuestamente las que ven con más futuro en este deporte, no van nunca a clase, tienen que estudiar a distancia y se reúnen con un tutor normalmente los lunes para revisar el trabajo de la semana anterior y mandarles los deberes de la próxima.

Estas jugadoras entrenan una media de 5 horas diarias, sin embargo, me dijeron que el entrenador considera que no son suficientes y deberían encontrar tiempo para entrenar una o dos horas más al día, ellas alegan que están cansadas y creen que ese tiempo de entrenamiento es suficiente...

Con respecto al colegio, me dieron a entender que están bastante agobiadas, pues no se sienten capaces de superar el examen de selectividad con este sistema educacional y tampoco veo que les agrade demasiado la forma de vida que llevan. Estuvieron comentándome que no tienen amigos, que no tienen tiempo para salir a tomar una Coca Cola y que no tienen vida social. Una de ellas incluso dijo que si el año que viene la obligan a seguir este sistema de estudios dejará CREPS para ir al instituto en su ciudad.

Con respecto al 5º día de entrenamiento, decir que por la mañana no ha asistido ninguna jugadora, ya que, como he comentado anteriormente, al ser lunes están reunidas con su tutor en la sala de estudios.

El director técnico Régis Canor ha salido de viaje esta mañana con su mejor jugadora Marina Berho, que ha sido convocada por el equipo nacional para acudir a una concentración de jugadores/as juniors en París. Me ha comentado que no siempre deja a las jugadoras asistir a estos eventos, en ocasiones en las que está corrigiendo algún error específico, por ejemplo, no lo considera buena idea, pero ahora cree que le vendrá muy bien para desconectar y absorber nuevos conocimientos, ya que según me ha dicho, la encuentra "estancada" últimamente.

La concentración durará desde esta mañana hasta el viernes por la tarde. Régis tiene la ventaja de ser entrenador de la selección francesa, por lo que puede acompañar a sus jugadoras en todos los campus de entrenamiento y aprovechar asimismo los viajes para tratar temas personales de entrenamiento con ellas de forma más focalizada, sin embargo, en esta ocasión volverá a mitad de semana porque quiere despedirse de mí.

Esta mañana el entrenador asistente tenía una reunión con el nuevo director de CREPS, por lo que he estado sola en la oficina de la sala. Sobre las diez y media he tenido la oportunidad de observar el entrenamiento de dos de los jugadores masculinos de la primera liga francesa y he anotado los ejercicios de multibolas que han realizado

## **EJERCICIOS**

1. Revés-revés y de vez en cuando 1 o 2 bolas a la derecha
2.  $\frac{3}{4}$  partes de derecha con bolas abajo, variando entre bolas que salen justas de la mesa y bolas cortas
3. Todo libre con bolas rápidas cambiando el ritmo y colocándolas de forma estratégica en zonas difíciles y abriendo mucho ángulo
4. Todo libre con bolas muy rápidas y fuertes
5. 1 o 2 bolas cortas libres y una bola profunda libre.



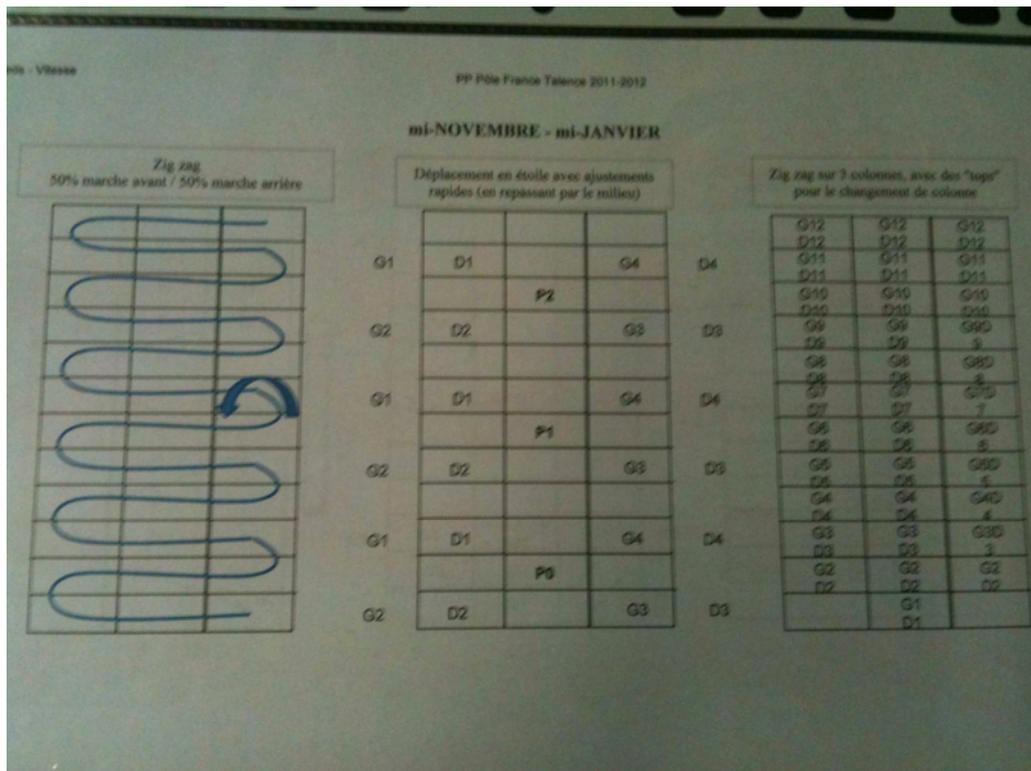
Posteriormente han jugado varios partidos.

Antes de ir a comer hemos estado hablando sobre el material que utilizan para trabajar el físico y Guillaume me ha comentado que es difícil de encontrar en las tiendas normales, por lo que me ha pasado un enlace donde cree que lo pueden enviar a cualquier parte del mundo:

<http://www.cress.oxatis.com/>

El entrenamiento de la tarde ha empezado a las cuatro como de costumbre, sin embargo, una de las jugadoras de catorce años ha venido a trabajar el servicio media hora antes.

A las cuatro, cuando han llegado todas las jugadoras (siete internas y dos de fuera, junto con un sparring masculino y de nuevo el multibolista chino) han comenzado a realizar ejercicios de prevención de lesiones colocándose pesas de medio kg en las muñecas y trabajando tumbadas en el suelo para usar éste como referente. Los ejercicios se plasman en el siguiente cuadro:



En la primera columna se refleja un circuito con conos en zig-zag para mejorar la coordinación, en la columna del medio se encuentran los ejercicios de prevención de lesiones con pesas y en la última, ejercicios de coordinación de nuevo en la escalera



Tras el entrenamiento físico las jugadoras se han colocado por parejas para trabajar únicamente servicios y restos durante 15 minutos, los 15 minutos siguientes los han empleado para calentar en la mesa.

## EJERCICIOS

1. Con saque, 2-2 jugando la mayoría de las bolas de derecha. Los primeros 6 minutos se bloquea de derecha y los 6 últimos de revés
2. Sin saque, 2 ó 1 al revés y 1 a la decha.
3. Saque corto, resto profundo al revés y 2 ó 3 bolas al revés y 1 al medio o a la derecha. Bloqueo de revés

4. Saque corto, resto profundo a la derecha o medio, 1 ó 2 bolas a la derecha o medio y 2 ó 3 al revés. Bloqueo de derecha.



## **EJERCICIOS CON MULTIBOLAS**

1. Derecha-medio con bolas rápidas (con esta jugadora las bolas lanzadas venían un poco altas para solucionar el problema que tiene de recuperar bajando la pala; con este sistema la obligan a mantener la pala siempre arriba). Este ejercicio se ha repetido dos veces
2. Derecha-medio con bolas abajo, variando la profundidad de las mismas. El entrenador insiste en que no toque la bola demasiado abajo
3. Top de revés sobre bola cortada
4. Primera bola corta a la derecha, la jugadora la deja corta y la siguiente bola será cortada y profunda al revés, centro o derecha, aunque un 80% irán a la zona de revés.
5. La jugadora saca corto, el entrenador corta esta misma bola profunda a la derecha y posteriormente lanza dos o tres bolas rápidas a la derecha

(Cuando el multibolista ve que las jugadoras están fallando demasiadas bolas comienza a contar los aciertos en voz alta para motivarlas)

## **EJERCICIOS CON MULTIBOLAS PARA JUGADORAS DEFENSIVAS**

1. Dos bolas rápidas a la derecha y dos bolas rápidas al revés, ella debe cortar desde atrás. El multibolista está cambiando constantemente la velocidad, el efecto y la profundidad de las mismas
2. Bolas dirigidas al revés, derecha y medio sin un orden regular y abriendo esta vez mucho más ángulo por las bandas. De vez en cuando deja una bola alta cerca de la red obligando a la jugadora a desplazarse también adelante y atrás.
3. Igual que el anterior, pero a la voz de ya!, la jugadora deberá hacer contratop de derecha
4. Top de revés sobre bola cortada
5. Top de derecha desde el centro y desde la derecha sobre bola cortada



Tras estos ejercicios las dos jugadoras que estaban haciendo multibolas han comenzado a cortar libre por toda la mesa intentando siempre ganar el punto de forma activa. De vez en cuando la jugadora atacante podía hacer top de derecha, pero muy ocasionalmente.

Para terminar el entrenamiento en mesa han jugado un partido al mejor de cinco juegos y posteriormente han realizado los mismos ejercicios de fuerza y propiocepción del día 3, finalizando como de costumbre con una sesión de estiramientos.

### **DÍA 6.**

Esta mañana hemos tenido un entrenamiento internacional, como lo ha llamado Guillaume, ya que han venido tres jugadoras internas, una jugadora de Trinidad y Tobago, otra de Estonia y yo de España, junto con un sparring rumano y el multibolista chino-argentino y jugador del Cestas, Liu song. En principio me dijeron que él solo ayudaba a las jugadoras un par de días por semana, sin embargo, según estoy viendo, está aquí todos los días.

Justo al llegar y sin perder un minuto, las jugadoras se han cambiado y se han puesto a trabajar. Dos de ellas han hecho saques junto con Song y las demás han realizado ejercicios de prevención de lesiones con gomas elásticas, posteriormente se han cambiado las tornas.



Por último, antes de empezar el entrenamiento en mesa, han realizado ejercicios de coordinación, sirviéndose únicamente de conos en algunos de éstos

Tras un calentamiento de 20 minutos, de los cuales la mitad han sido dedicados a hacer contratop desde lejos, hemos comenzado a hacer los siguientes ejercicios:

1. 1 bola al medio y otra a las esquinas. Bloqueo de derecha (12 minutos cada una)
2. Una saca corto y la otra resta largo libre y luego libre (10 minutos cada una)
3. Derecha-medio-revés-derecha-medio... Bloqueo de derecha (12 minutos cada una)

## **EJERCICIOS DE MULTIBOLAS**

1. Una bola corta a la derecha, otra larga libre y luego dos bolas rápidas una a la derecha y otra la medio
2. Derecha-medio con bolas rápidas
3. Una bola corta a la derecha y otra larga al revés
4. Ella saca, él corta largo al revés y ella sube

5. Igual pero la bola larga va a la derecha
6. Igual pero ahora puede restar al revés o a la derecha abriendo ángulo por las bandas; de vez en cuando él bloquea un par de bolas libres

Tras este entrenamiento cada una de las jugadoras ha cogido una esterilla para realizar ejercicios de fuerza en el suelo, tanto de abdominales y lumbares como de piernas.

La sesión de tarde ha empezado a las cuatro y a esta han acudido seis jugadoras internas y un sparring. Lo primero que han hecho han sido ejercicios de coordinación en la escalera. Le dan muchísima importancia a este tipo de trabajo, ampliándolo con una parte cognitiva cuando el entrenador les da referencias de lo que tienen que hacer, como por ejemplo; atrás!, derecha!, delante!...



Justo al terminar estos ejercicios han comenzado a calentar en la mesa. Yo he calentado con una jugadora defensiva y posteriormente le he lanzado multibolas, junto con otra de las jugadoras.

## EJERCICIOS DE MULTIBOLAS

1. Bolas largas abajo a la derecha
2. Bolas largas abajo al revés
3. Una bola corta a la derecha, ella hace flip y luego de 5 a 10 bolas rápidas en las  $\frac{3}{4}$  partes de derecha
4. Una bola corta al medio o derecha, ella corta corto y una bola larga abajo buscando el codo, luego de 5 a 10 bolas rápidas libres
5. Igual que el anterior pero ahora la bola larga abajo va al revés



## **EJERCICIOS DE MULTIBOLAS PARA JUGADORAS DEFENSIVAS**

1. Bolas rápidas a la diagonal del revés
2. Bolas rápidas a la diagonal de la derecha
3. 1-1
4. Bolas rápidas libres
5. Bolas largas abajo, una al medio y una a la derecha, para que ella inicie con top de derecha

## **EJERCICIOS EN MESA**

Cada jugadora realiza sus propios ejercicios individuales:

1. 2-2 con bloqueo de derecha. A los 6 minutos se mete el saque
2. Derecha-medio-derecha-revés. Bloqueo de derecha
3. Revés-revés y de vez en cuando una bola abierta a la derecha
4. Saque corto, corta largo libre, top y libre
5. Saque corto, corta profundo al medio y un top a cada lado desde el medio
6. Saque corto, corta profundo a la derecha y derecha-derecha hasta que el que bloquea cambia al medio-derecha- revés y libre. Bloqueo de derecha
7. Juegan un partido al mejor de tres.

Para finalizar el entrenamiento de hoy han hecho ejercicios de carrera explosiva a intervalos aumentando progresivamente la velocidad y después han estirado.



Por último muestro una foto del material que utilizan para el trabajo físico



## DÍA 7.

Hoy tres de las jugadoras internas han llegado a la oficina media hora antes para reunirse con el entrenador y comentar cómo se encuentran tanto física como anímicamente. Como no paran de repetir aquí, la comunicación bidireccional entrenador-jugador es indispensable.

Tras esta pequeña reunión, las tres jugadoras han comenzado a trabajar el servicio durante 30 minutos y después han realizado un calentamiento sencillo de unos diez minutos antes de empezar en la mesa.



Después de un calentamiento de unos 15 minutos hemos comenzado a hacer cajas de bolas. Las tres jugadoras iban rotando por cada una de las mesas. Señalo con colores los ejercicios de cada jugadora:

## **EJERCICIOS DE MULTIBOLAS (Entrenamiento Técnico)**

1. Bolas cortas a  $\frac{3}{4}$  partes de derecha para trabajar el flip. Los efectos van variando
2. Flip libre por toda la mesa con bolas únicamente con efecto abajo
3. Bolas cortas a  $\frac{3}{4}$  partes de derecha para trabajar el flip; cuando llegemos a la mitad de la caja, también se lanzan bolas a la zona del revés, pero solo ocasionalmente
4. Bolas cortas por toda la mesa y con todo tipo de efectos para trabajar el flip
5. Bolas libres al revés con efecto abajo, variando la profundidad: cortas, largas, a media mesa...
6. Bolas cortas por toda la mesa o bolas que salgan justas de la misma
7. Este ejercicio es nuevo para mí: las tres jugadoras trabajan simultáneamente en las dos mesas, es un ejercicio a contrarreloj, cada una hace una serie de revés-medio-derecha desde el revés-derecha-revés y van corriendo a la otra mesa para realizar el mismo ejercicio. Este es bastante más largo que los demás, pues le hemos dedicado unos 10 minutos aprox.

Después de las multibolas dos de las jugadoras han estirado y se han ido, mientras que la tercera restante se ha quedado trabajando el revés de forma individual con el entrenador. Llama la atención que es una de las mejores jugadoras que hay aquí y ha empleado unos 40 minutos más para trabajar algo tan sencillo como el gesto de revés únicamente golpeando la bola. Con esto quiero recalcar la importancia que le dan al aprendizaje de una técnica perfecta.



Al finalizar el entrenamiento, Guillaume me ha estado pasando algunos documentos de interés, principalmente basados en planificaciones anuales y mensuales, ejercicios físicos de todo tipo y algunos videos con sus descripciones correspondientes. Toda esta información la adjuntaré junto con el informe completo al final de mi estancia aquí en el apartado del PNTD de la RFETM.

Posteriormente, durante la comida, hemos estado hablando de cómo se planifican con los sparrings. Según me ha comentado, a principio de temporada hablan con cada uno de ellos y quedan en los días y sesiones exactas que van a poder asistir. Por lo tanto se pueden planificar perfectamente durante toda la temporada.

La sesión de tarde ha comenzado un poco antes, ya que ambos entrenadores deben acudir a las seis y media a una reunión que organiza la región para hablar sobre el sistema de entrenamiento, pues todos los clubes trabajan en una misma línea, es algo que nos ayudaría mucho si lo ejecutáramos en España.

Este miércoles, y de forma atípica, las internas no jugarán al fútbol por la razón que he comentado anteriormente. Regís ya está aquí y la sala con él tiene mucha más vida.

Al entrenamiento de la tarde han asistido 5 jugadoras del centro y 3 sparrings. Mientras las jugadoras calentaban en la mesa el entrenador asistente estaba montando palas, sirviéndose de algo muy típico en esta ciudad, me ha llamado la atención:



Mientras tanto, Regís me ha comentado que una de las juveniles le faltó al respeto la semana pasada y estos días ha decidido que solo juegue con las niñas pequeñas y de menos nivel. Si la situación sigue igual y ella no cambia de actitud, será excluida del centro inmediatamente. Con esto quiero mostrar la rigidez con la que actúan aquí, pues esta jugadora lleva en el centro cuatro años y es la primera falta que ha tenido.

## **EJERCICIOS EN MESA**

1. Libre por toda la mesa sin saque.  
Los primeros 6 minutos se bloquea de derecha y los 6 últimos de revés
2. Saque corto libre, la otra corta profundo al revés y libre. De vez en cuando se hace un saque largo rápido
3. Saque corto, resto corto a la derecha o largo al revés y libre



Ahora cada jugadora realiza un ejercicio individual:

1. Saque siempre de derecha y libre (para una jugadora que no suele sacar de derecha)
2. Rosa tiene el problema de que en el revés sube demasiado el codo y hace el top tocando la bola con la pala totalmente cerrada. El entrenador quiere que acelere con el antebrazo hacia delante y que tenga la muñeca más abierta por lo tanto su ejercicio es: top diagonal de revés desde lejos y cerca de la mesa, cuando la jugadora que bloquea quiera, cambia a la derecha y libre. A los 6 minutos lo hace con saque
3. Saque corto al medio, la otra jugadora corta profundo a la derecha y top de derecha al medio. Este ejercicio es para mejorar el bloqueo en el centro de la mesa
4. Saque corto a la derecha, corta profundo al revés y la otra jugadora ataca o corta a las esquinas.
5. Juegan un partido al mejor de cinco

Tras estos ejercicios las jugadoras solo han estirado, ya que los entrenadores han dejado la sala antes para asistir a una reunión

## **DÍA 8.**

Hoy solo podré informar sobre el entrenamiento de la mañana, pues es mi última sesión aquí.

Han asistido a la sala cuatro jugadoras internas y tres sparrings, más el entrenador asistente que también ha actuado como tal. Me han comentado que a veces tienen el “problema” de que vienen más sparrings que jugadoras, que fantástico problema...

Dos de las niñas han llegado 20 minutos antes para hacer saques y a las diez en punto todas han realizado trabajo de prevención de lesiones con gomas elásticas.



Tras una preparación física básica de 15 minutos, han comenzado a calentar en la mesa durante otros 20 minutos aprox.

El entrenamiento ha empezado con un ejercicio individual de cada jugadora:

### **EJERCICIOS EN MESA**

1. Julie. Saca de derecha libre y el sparring resta buscando su codo, ya sea atacando, cortando...
2. Roza. Ella ha realizado el mismo ejercicio de ayer: Juega de revés diagonal variando la distancia a la mesa, cuando el sparring quiera cambia a la derecha y libre
3. Alyssia: El sparring saca corto, ella resta profundo a las esquinas y él ataca a las bandas, luego libre.

4. Marie. Ella saca libre y el sparring juega todo el rato al medio hasta que él decida abrir, luego libre.

A partir de ahora han realizado ejercicios comunes:

1. Con saque, revés-revés hasta que el sparring cambie 1 o 2 a la derecha, tras el segundo cambio se juega libre
2. Sin saque, 1 o 2 a  $\frac{3}{4}$  partes de derecha y 1 o 2 al revés, después de dos series se juega libre. Bloqueo de derecha. A los 6 minutos se introduce el servicio.
3. Por último han jugado un partido al mejor de tres.

Para finalizar el entrenamiento han realizado estiramientos durante 15 minutos



# FIN

ALMUDENA ROLDÁN