

PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA (PNTD)

Guía técnica
temporada 2011/2012

Presentación:

Después de trabajar y escuchar las distintas opiniones que nos han llegado, hemos desarrollado las líneas generales de funcionamiento del PNTD para esta temporada. Pensamos que este año tiene que servir para sentar las bases sobre las que construir en el futuro un proyecto sólido del PNTD.

El PNTD se va a centrar en dos líneas de trabajo:

a) Apoyo técnico y seguimiento en las concentraciones de promoción y tecnificación de las diferentes federaciones territoriales, intentando, además, guiar y formar a los entrenadores de cada región que participen en estas concentraciones. Para esto, las Federaciones Territoriales que quieran trabajar con este proyecto, tendrán que informarnos de sus actividades para buscar el modo de colaboración y apoyo.

b) Detección y apoyo a los jugadores con talento, en las edades comprendidas entre los más jóvenes hasta los infantiles. Para ello, el trabajo que vamos a desarrollar es el siguiente:

- **Organización:**

- Crear zonas de trabajo, con uno o dos coordinadores responsables por zona. Cada zona de España es diferente, y quizás no tenemos que trabajar igual en cada una de ellas.

- **Selección:**

- Los coordinadores zonales seleccionan, dentro de su zona, el grupo de jugadores con los que van a trabajar siguiendo los criterios de selección establecidos.

- **Plan de trabajo:**

- Trabajar todos en la misma línea, siguiendo las pautas principales y el contenido del entrenamiento indicado para cada edad de formación del jugador.
- Cada coordinador trabajará estrechamente de forma individual con el entrenador habitual de cada jugador seleccionado, definiendo el plan de entrenamiento individual, que se irá evaluando y modificando durante la temporada (usar mucho el e-mail para la comunicación y la hoja de cada jugador).
- Conexión del trabajo: los entrenamientos diarios en el club, tienen que seguir el mismo programa que en las actividades del PNTD.
- **Actividades puntuales:** Concentraciones nacionales de talentos, concentraciones masivas de detección, participación internacional, etc.

Criterios de selección de jugadores:

Los grupos de trabajo no serán grupos cerrados, ya que siempre que se detecte un nuevo jugador podrá entrar automáticamente en el grupo, y en el caso contrario, hacer salir a un jugador si se considera que no está aprovechando el programa correctamente.

Para hacer la selección de jugadores, no se hará una atención especial ni a los resultados ni al ranking. En el futuro, intentaremos tener un protocolo de tests de detección para el tenis de mesa, tanto a nivel físico como psicológico, para poder detectar con mayor precisión y rigor científico. Esta temporada, se van a seleccionar los jugadores, siguiendo el criterio de:

TALENTO x ACTITUD x ENTORNO

Actitud: los jugadores que cada día intentan sacar un 10 en las materias de dedicación, concentración en el entrenamiento y que el tenis de mesa sea una parte importante en su día a día.

¿El jugador es apasionado? Espera el entrenamiento con ganas, se queda jugando más tiempo que los otros al terminar el entrenamiento, etc.

¿El niño aprecia el esfuerzo físico? Esto, se puede evaluar en otras actividades que no sean el tenis de mesa propio (carreras, deportes colectivos, etc.).

¿Es competitivo? También fuera del contexto del tenis de mesa, le gusta ganar siempre, es "astuto" jugando a otros deportes, etc.

Talento:

¿El jugador aprende rápido? En las situaciones de aprendizaje individualizado, ver si el jugador entiende rápidamente las consignas dadas y se adapta correctamente a los ejercicios propuestos

¿Se desplaza de forma eficaz? ¿Se anticipa?

¿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.

Según sus medios técnicos actuales, ¿usa siempre la mejor opción de entre las que tiene en su "repertorio"? ¿Imaginar rápido las soluciones que tiene/puede hacer en cada jugada?

Relación con el entorno:

La relación entre el desarrollo deportivo y el entorno familiar del niño, ¿suma, es neutra o resta?

¿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?

Zonas y grupos de trabajo (a diciembre de 2011):

Este proyecto se inicia ahora y seguramente tenemos que pulir y mejorar muchas cosas que se nos han pasado por alto o que pueden estar mejor. En cuanto a la selección de jugadores, se trata de una primera idea, que tendremos que ir desarrollando, conociendo y viendo que jugadores se ajustan, o no, a nuestros criterios, además de seguir observando posibles nuevos jugadores.

Nos interesa la colaboración y la crítica constructiva para poder mejorar día a día el funcionamiento del programa. Cualquier sugerencia la podéis hacer llegar al responsable del PNTD, David Soler (pntd@rfetm.com).

Zona	Cataluña / Aragón			
Coordinador	Oscar Gallego			
Contacto	oscarf430@hotmail.com			
Selección inicial	Marti Pelach	23/01/2002	CAT	Villablareix
	Arnau Pons	05/02/2003	CAT	CETT Esparreguera
	Joan Díaz	17/11/2000	CAT	Ateneu 1882
	Sofia X. Zhang	14/09/1999	CAT	F.D. Cassanenc
	Joan Massip	29/09/1999	CAT	CPP Igualada
	Nora Escartin	29/08/1997	CAT	Bàsca
Jugadores en observación	Pol Calderó	29/04/2000	CAT	Balaguer-Villart Logistic
	Miguel Ibañez	2002	ARA	School Zaragoza

Zona	Islas Canarias			
Coordinador	Raúl Damián Rodríguez			
Contacto	rdrodriguez23@hotmail.com			
Selección inicial	María Pérez	12/05/1998	CNR	Temesurte
Jugadores en observación	Leticia Gil	12/10/1997	CNR	Yacal
	María Gutiérrez	10/07/2000	CNR	Prakan
	Borja Expósito	09/09/1997	CNR	Dedalos
	David Díaz	09/02/1999	CNR	Dedalos

Zona	C. la Mancha / Com. Valenciana / I. Baleares			
Coordinador	Daniel Valero			
Contacto	danielvalero@alicantetm.es			
Selección inicial	Patricia Siles	07/08/1998	CLM	Miguelturra
	Emilio Garcia-Romeu	19/02/1997	BAL	Soller TTC
	Mikel Padial	15/07/1999	BAL	CTT Santa Eularia
	Iván Perez	05/04/1999	CVA	CTM Alicante
	Marina Ñiguez	10/05/1999	CVA	CTM Alicante
Jugadores en observación	Carlos Carula	12/02/1997	BAL	Soller TTC
	Alberto Lillo	01/01/2001	CVA	CTM Alicante
	Alex Martínez	09/10/2001	CVA	Algemesí
	Ivan Lozano	30/03/1999	CLM	Membrilla
	Gorgonio Martínez	15/03/2000	CVA	P. de Farnals
	Emma Ruiz	14/03/2002	CVA	CTM Alicante

Zona	Castilla León / Madrid / Galicia			
Coordinador	Francisco Berzosa y Valeri Malov			
Contacto	fberzo@hotmail.com valeramalov@hotmail.com			
Selección inicial	Adrián Sanjuán	17/02/1997	MAD	El Alamo
	Rodrigo Cano	05/01/1998	MAD	El Alamo
	Mireia Cifuentes	02/04/1999	MAD	S.S. Reyes
	Carlos Vedriel	18/01/1998	MAD	S.S. Reyes
	Andrés Torres	03/07/2001	GAL	Vincios
	Jorge Jiménez	22/05/1999	MAD	Escuela Getafe
	Pedro Fernandez	05/03/2000	GAL	C. Mercantil Vigo
	Rafael Sáez	18/05/1999	CYL	Burgos T.M.
	Uxío Regueiro	14/04/1999	GAL	Oroso
	Silvia Álvarez	25/03/1999	GAL	Oroso
	María García	03/02/2001	CYL	Collosa Valladolid
	Belén Calvo	01/02/2000	GAL	Arteal
Jugadores en observación	Chang Zhou	26/09/2001	MAD	Escuela Getafe
	Ismael Ali	28/03/2002	CYL	Burgos T.M.
	Miguel Nuñez	18/03/2002	CYL	Burgos T.M.
	Miguel Chamorro	15/11/1997	MAD	Alcobendas
	David Pérez	03/03/1997	CYL	Burgos T.M.

Zona	Asturias / Cantabria / País Vasco / Navarra			
Coordinador	Rubén Martínez			
Contacto	adgasteiz@yahoo.es			
Selección inicial	Jon Ander Guerricabeitia	10/052000	PVS	C.D. Fortuna K.E.
Jugadores en observación				

Zona	Andalucía / Extremadura / Ceuta / Murcia			
Coordinador	Almudena Roldán y José Salinas			
Contacto	almu_sin_imaginacion@hotmail.com josicosalinas@hotmail.com			
Selección inicial	Francisco Ruiz	16/05/2001	AND	Cartama
	Carmen Henares	27/07/2001	AND	Cajasur Priego
	Carlos Caballero	16/07/1997	AND	Linares
	Daniel Palacios	08/12/1997	EXT	Almaraz
	Natalia Leña	28/02/1998	AND	Cajasur Priego
	Javier Soria	24/01/2000	MUR	Deportiva
	Belén Henares	20/10/1997	AND	Cajasur-Priego
	Alberto Rodríguez	15/01/2001	AND	Cajagranada
	Raúl González	28/07/2000	AND	La Encina de La Zubia
Jugadores en observación	Javier Valero	21/10/2001	MUR	CTM Cartagena
	Isabel Rodríguez	02/03/2002	AND	Linares
	Pablo Reyes	21/07/2002	AND	Cajagranada
	Laura Gacía	03/02/1997	AND	Cajasur Priego
	Angela Garcia	19/08/1997	AND	La Encina de La Zubia
	Yolanda Enriquez	31/01/1999	AND	La Encina de La Zubia
	Claudia Caragea	02/11/2003	AND	CTM Jaén
	Guillermo Cuesta	21/08/2001	AND	Caja Granada
	Carlos Aliaga	23/02/2003	AND	Linares
	Ana Garcia	26/04/2000	AND	Cajagranada

Línea de trabajo técnico PNTD:

Es positivo que todos los entrenadores que participen, de modo directo o indirecto con el PNTD, hablemos el mismo idioma en el tenis de mesa. Para ello, creemos que es bueno tener unas líneas generales de trabajo para los jugadores de base en función de la edad. Se trata de dar una orientación a los entrenadores, para que puedan integrar esas líneas de trabajo dentro de su filosofía y método de entrenamiento.

Así mismo, los planes de trabajo que se hagan para nuestros talentos, seguirán esa línea de trabajo en función de su edad/nivel.

Cada jugador va a tener una ficha con sus datos, los datos de su club y entrenador, además de los objetivos de trabajo de cada periodo de tiempo, marcados tanto por el entrenador habitual y el coordinador zonal del PNTD.

Contenido y objetivos del entrenamiento según la edad del jugador

Benjamines. Tiempo de entrenamiento semanal ideal: 8 horas

TÉCNICO/TÁCTICO	FÍSICO	MENTAL	OTROS
-Rascar, acompañar, picar, amortiguar. -Siempre llevar la pala delante del cuerpo y por encima de la mesa. - Diferenciar zona de derecha, zona de revés. - Variar el ritmo de juego. -Saber jugar en todas direcciones. -Saber producir diferentes trayectorias y jugar en diferentes momentos de la trayectoria. -Seguridad (capacidad de poner muchas pelotas en la mesa).	Conciencia de la importancia del calentamiento y estiramientos. Actitud dinámica a la mesa (moverse hacia la pelota).	Diversión en la sala entrenando. Entrenar en silencio y calma.	Vigilar material de juego y empuñadura. Entrenamientos divertidos y variados. Juegos. Entrenamientos cortos

Alevines. Tiempo de entrenamiento semanal ideal: 12 horas

TÉCNICO/TÁCTICO	FÍSICO	MENTAL	OTROS
-Toda la técnica (en detalle). Básicos: <ul style="list-style-type: none"> - 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 (ni muy cerca ni muy lejos). -1ª entrada y 1r bloqueo, siempre a la mesa. -Usar con calidad la mano/muñeca (juego corto, flip, cortar, cortadas laterales, servicios, etc.).	Apoyo de los pies. Coordinación. Velocidad.	-Hablar mucho de táctica. -Concentración. -Preparación de los partidos y gestión de los tiempos muertos durante el partido.	Mucho entrenamiento con multibolas para aprender correctamente la técnica. Entrenar contra un rival que quiere ganarnos el punto y tenemos que ganar nosotros). Aprovechar vacaciones escolares para entrenar más.

Infantiles. Tiempo de entrenamiento semanal ideal: 16 a 20 horas

TÉCNICO/TÁCTICO	FÍSICO	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 hacia 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>Coordinación, fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia.</p> <p>Aprender correcta ejecución de los ejercicios complejos de físico y musculación.</p>	<p>Entrenar cada punto y cada pelota a alta intensidad.</p> <p>Activación.</p> <p>Mantener concentración.</p> <p>Entorno del jugador.</p> <p>“Descansar es trabajar”.</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> <p>Aprovechar vacaciones escolares para entrenar más.</p> <p>Jugar siempre que se pueda contra jugadores de diferentes estilos con un juego variados.</p>

Anexo 1: Detectar a un futuro defensivo

Como hemos visto anteriormente, es importante que cada jugador desarrolle su estilo de juego personal, que será con el que obtendrá un mayor rendimiento y se sentirá más cómodo. Para ello, pensamos que un aspecto importante es identificar correctamente a un futuro jugador defensivo.

Para identificar a un futuro jugador defensivo nos fijaremos en si el jugador es:

- Físicamente rápido y resistente.
- Está cómodo y le gusta jugar lejos de la mesa.
- No “cierra los ojos” cuando le envían pelotas fuertes.
- Tiene la capacidad de poner muchas pelotas a la mesa.
- Es astuto jugando e imagina jugadas y golpes sorprendentes.
- Es luchador y disfruta con el esfuerzo físico.
- Jugando tiene paciencia y disfruta con los puntos largos.

Una vez identifiquemos a un posible jugador defensivo, algunas de las ideas con las que podemos empezar a trabajar son:

- Material: todas las opciones son posibles, picos largos o cortos, dos gomas lisas, etc.
- Ejercicios básicos para trabajar el giro de pala (ejemplo: jugar con la lisa de revés en vez de con los picos).
- Capacidad para amortiguar/controlar la pelota.
- Capacidad para anular el efecto de la pelota.
- Técnica de la defensa cortada:
 - o Tocar la pelota delante del cuerpo con el codo delante del cuerpo.
 - o Usar principalmente el antebrazo para acelerar.
 - o Hacer los golpes haciendo una línea recta (más calidad) o “envolviendo” la pelota (más control).
 - o Siempre adaptar la apertura de la pala en función de la pelota que queremos jugar.
 - o Cortar con efecto (hacer “chocar y rascar” la pelota contra la goma acelerando fuerte con la pala más abierta) o sin efecto (sin acelerar, acompañar la pelota con la pala más cerrada prolongando el contacto).
 - o De revés, capacidad para defender con los pies paralelos a la mesa.
- Todos los golpes, entrenarlos tocando la pelota en diferentes puntos de la trayectoria de la pelota (encima de la mesa, cuando empieza a bajar y cuando la pelota está por debajo de la mesa).
- Desplazamientos en profundidad y lateral: derecha, revés, medio / adelante, atrás, con todas las variantes de recorrido posible. Siempre mover las dos piernas a la

vez, sin perder la “posición base del cuerpo”. Cuando no hay tiempo, se puede dar un paso largo para llegar a la pelota (lanzar el pie).

- Flexionar las piernas para ajustarse a la altura (y poder tocar la pelota a la altura de nuestro tronco) y para amortiguar la pelota.
- Ideas tácticas principales:
 - o Defender “cerca” de la mesa para tocar la pelota más arriba y así poder enviar pelotas rectas y rápidas.
 - o Encima de la mesa, jugar con calidad, variación, efecto y profundidad,
 - o Polivalencia para sorprender y variar: atacar o defender, con efecto o sin efecto, con picos o con lisa, cortar o contraatacar, etc.
 - o No fallar ningún ataque.

Anexo 2: Nociones de nutrición deportiva

El deportista tiene que saber siempre que la competición empieza meses antes del Día X ya que si no cumple con todo el trabajo previo para desarrollar las capacidades específicas, preparar y entrenar con el material adecuado, prepararse psicológicamente, etc. no podrá cumplir con sus objetivos. Es por este motivo que los días anteriores a una competición hay que tener ciertos aspectos para llegar con las máximas garantías.

PUESTA A PUNTO

Su duración debe tener en cuenta la importancia de la prueba que queremos realizar. Si la competición es el objetivo del año podría tener una duración de 2-3 semanas y si fuera de preparación o test unos 3-4 días.

CARGA DE HIDRATOS DE CARBONO (pasta, arroz, patata, cereales, etc.)

_ Es muy importante que en los últimos 3-4 días antes de la competición la ingesta de hidratos de carbono (HC) en las diferentes comidas sea abundante, en torno a un 65-75% de la dieta diaria (7-10 gramos por cada kg. de masa corporal por día). La noche antes evitar comer proteínas y grasas difíciles de digerir, ya que nos provocará insomnio y no nos beneficiará.

_ Es importante saber que los hidratos se acumulan en el cuerpo conjuntamente con 3 moléculas de agua por cada gramo de HC, es decir, que hay que beber mucho líquido. Tendrás un punto más de energía y menos posibilidades de deshidratación durante la prueba.

_ La carga de hidratos es importante hacerla en los momentos después de las sesiones de entrenamiento de los días previos a la competición ya que es mucho más fácil y rápida la entrada de los hidratos de carbono en la musculatura debido al fenómeno que se produce de mayor asimilación durante los primeros 10-45 minutos después del ejercicio, así como ingerir proteínas que debido a la acción de la insulina, que transporta los nutrientes al músculo, llegan a la fibra muscular para favorecer la acción de la regeneración y sobrecompensación.

_ Gracias al descenso del volumen del entrenamiento y el aumento de la ingesta de Hidratos de Carbono permitiremos que los depósitos de glucógeno hepático (hígado) y muscular sean los más elevados posibles, superando los valores normales, más la glucosa que circula por la 3 sangre hecho que nos permitirá comenzar la competición con buenas garantías en cuanto al tema energético.

_ Las cantidades del total de la ingesta diaria deben ser las mismas o un poco inferiores siempre teniendo en cuenta que el porcentaje de hidratos de carbono sea del 65-75%, es decir, las comidas deben tener las mismas calorías que en épocas anteriores pero en este período reducimos la ingesta de proteínas y grasas aumentando la de los Hidratos.

Roberto Ramos

Preparador Físico tenis de mesa del CAR de Madrid

Anexo 3: La sesión de entrenamiento

La sesión de entrenamiento consta de 3 partes (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma), igual de importantes cada una de ellas.

Partes de la sesión:

1. CALENTAMIENTO. Tiene las siguientes partes:

Primero: se debe dedicar unos minutos a la activación articular, con movimientos de las principales articulaciones buscando progresivamente trabajar todo el grado de movilidad de cada articulación, a fin de mejorar la temperatura y lubricación de las articulaciones. Se suele iniciar por arriba, el cuello, y terminar por abajo, los tobillos. Se caracteriza por movimientos progresivos en amplitud de todas las articulaciones y en todos los rangos posibles del movimiento.

Segundo: unos minutos de trabajo de tonificación muscular mediante un trabajo aeróbico débil, a fin de aumentar las pulsaciones, aumentar la temperatura corporal, la presión arterial y calentar ligamentos, tejido conectivo y vientres musculares. Se caracteriza por la realización de saltos, medias sentadillas y movimientos articulares rápidos del tren superior.

Tercero: Es la parte principal del calentamiento y en la que se trabaja específicamente los objetivos de trabajo físico. En esta parte, se realizan ejercicios o juegos con el fin de mejorar las cualidades físicas (coordinación, velocidad de reacción, agilidad, fuerza, etc.).

Cuarto: unos trabajos de estiramientos activos y de recuperación del estado de fatiga y de la deuda de oxígeno (3 repeticiones x 10"). Se caracteriza por los estiramientos y ejercicios de relajación muscular. Los estiramientos deberían ser primero generales y tocar todas las articulaciones y luego específicos del deporte o de la sesión.

2. PARTE PRINCIPAL:

- Se organiza el entrenamiento según nuestra planificación y plan de trabajo.

3. VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos: Cada ejercicio de 15 a 30".
- Trabajo abdominal (según edad).
- Análisis de la sesión. Reflexión por parte de los jugadores.

PROGRAMA DE ESTIRAMIENTOS

GEMELOS	CUADRICEPS	PSOAS ILIACO	ADUCTORES	ISQUIOTIBIALES	LUMBAR
 <p>llevar a extensión la pierna atrasada y flex dorsal</p>	 <p>con zona lumbar fijada llevar el talón hacia el glúteo</p>	 <p>importante la pierna atrasada, llevar la rodilla atrás y retroversión de pelvis</p>	 <p>con los talones lo más próximos a los muslos, hacer flex de tronco y aumentar la abducción con los antebrazos</p>	 <p>con tobillo relajado y rodilla en extensión acercar el tronco hacia la rodilla</p>	 <p>lleva rodillas hacia el pecho con ayuda de las manos y la gravedad</p>
TRICEPS	DELTOIDES	BICEPS	PECTORAL	TRAPECIO	DORSAL
 <p>con cuidado de no arquear la columna lumbar traccionar hacia abajo y a medial</p>	 <p>llevar el codo a extensión sin rotar el tronco (tronco fijo)</p>	 <p>desde esta posición rotar el tronco hacia delante</p>	 <p>desde esta posición adelantar todo el cuerpo en bloque y rotando hacia el lado contrario</p>	 <p>con suavidad y sin inclinar el tronco llevar al raquis cervical a inclinación contralateral pequeña flexión y rotación homolateral</p>	 <p>De pie con la piernas rectas, ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo y apoyamos los brazos extendidos. Para estirar bajamos más el cuerpo.</p>