

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACION DEL TENIS DE MESA

27-31 JUL-2020

Lincon Yasuda





TIPOS DE ENTRENAMIENTO

1. Entrenamiento de Alto rendimiento
2. Campamento
3. Enseñanza
4. Recreación

LAS PREGUNTAS QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA

¿Por qué hacer?

¿Como hacer?

¿Por cuánto tiempo?

¿Cuándo debería hacerlo?

¿Cómo evaluar?



TIPOS DE EJERCICIOS:

1. Movimiento de piernas

- "Regulares" - locales pre-determinados
- "Irregulares" - 1 o más ubicaciones indeterminadas

2. Esquemas Tácticos

empiezan com servicio y recepción

- Primeras bolas predeterminadas
- Totalmente abierto

TIPOS DE EJERCICIOS:

3. Sistemas Mixtos

- movimiento de pierna comenzando con el servicio
- Juego abierto comenzando con el movimiento de piernas

4. Trabajos de Fundamentos

TIPOS DE EJERCICIOS

- 5. JUEGOS

- A) Sistemas de juegos

- B) Juegos simulados

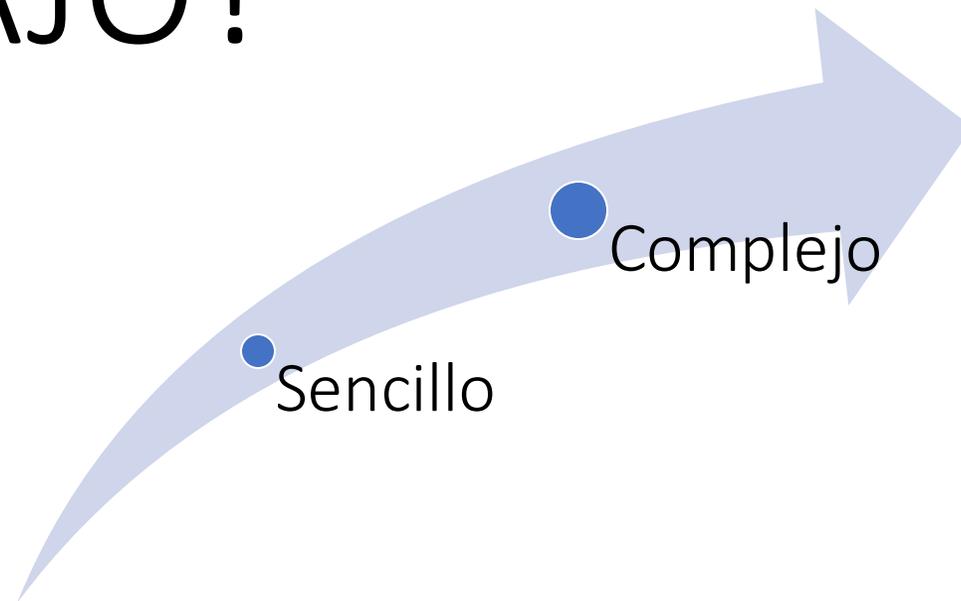
- C) Partidos

COMO ELEGIR LOS EXERCICIOS DE SU ENTRENAMIENTO?

1. Cuáles son los tipos de ejercicios?
 - a) Movimiento de piernas
 - "Regulares" - locales pre-determinados
 - "Irregulares" - 1 o más ubicaciones indeterminadas
 - b) Esquemas Tácticos – empiezan con servicio y recepción
 - Primeras bolas predeterminadas
 - Totalmente abierto
 - c) Sistemas Mixtos
 - movimiento de pierna comenzando con el servicio
 - Juego abierto comenzando con el movimiento de piernas
 - d) Trabajos de Fundamentos



¿HAGAMOS UN TRABAJO?

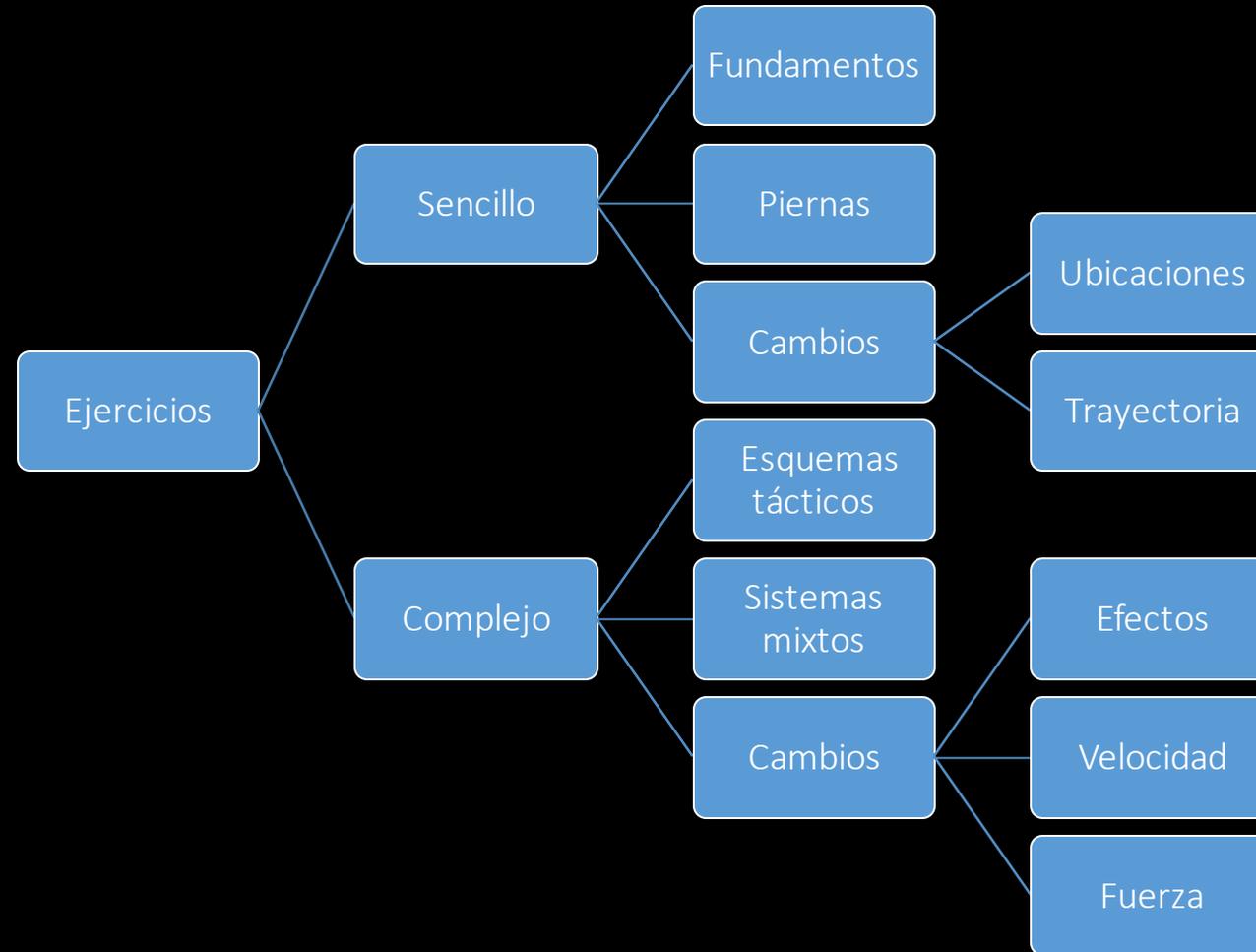


COMO ELEGIR LOS EJERCICIOS DE SU ENTRENAMIENTO?

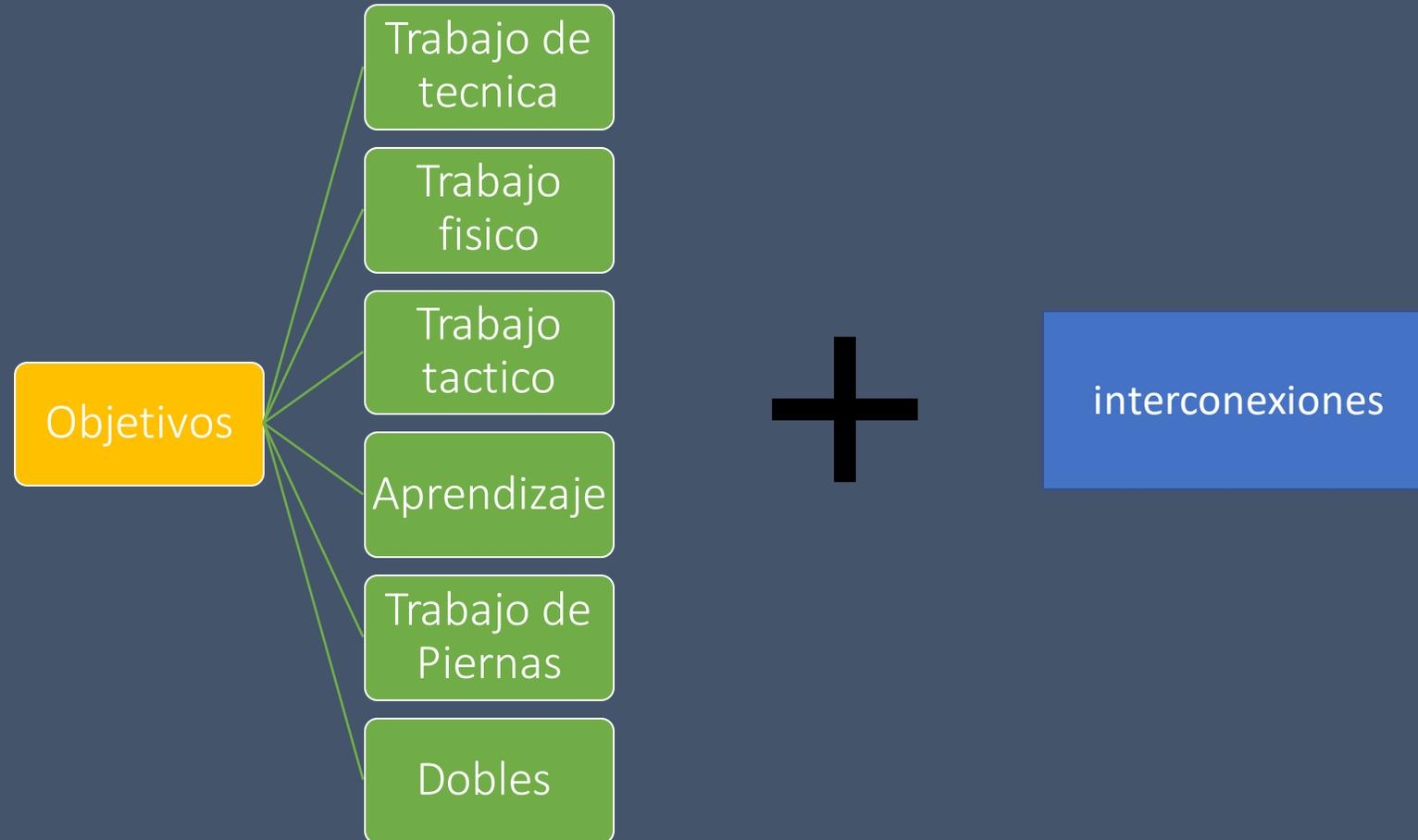
2. LOS CINCO ELEMENTOS DEL TENIS DE MESA

- i. UBICACION
- ii. TRAYECTORIA
- iii. EFECTO
- iv. VELOCIDAD
- v. FUERZA

3. Clasificación de ejercicios según su dificultad



4. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS





5. CAMBIOS TECNICOS Y APRENDIZAJE

- **Grandes Cambios**
 - ✓ Biomecanica
 - ✓ Gestos Técnicos
 - ✓ Posturales
 - ✓ Trabajo de Piernas
- **Pequeños Cambios**
 - ✓ Pequeños ajustes
 - ✓ Regularidad
 - ✓ Puntos fuertes
 - ✓ Servicio y devoluciones
 - ✓ Esquemas Tácticos

1. Un jugador que necesita mejorar el porcentaje de su servicio corto en el paralelo. Clasificamos este trabajo como:

A) Gran Cambio

B) Pequeño Cambio

2. El jugador necesita introducir en su rol de golpes, el Top Spin de revés (aún no lo sabe hacerlo). Clasificamos este trabajo como:

A) Gran Cambio

B) Pequeño Cambio

3. El jugador necesita tocar la pelota rápidamente, y jugar más cerca de la mesa, haciendo sus ataques antes, sin regalar tiempo a el adversario. Clasificamos este trabajo como:

- A) Gran Cambio
- B) Pequeño Cambio

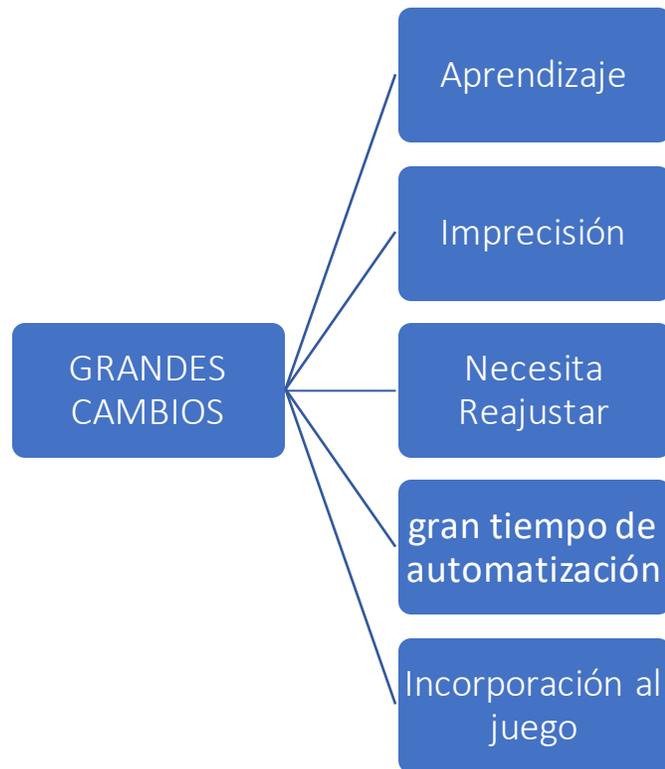
4. Cuánto tiempo antes de una competencia si puede hacer el tipo de corrección de la pregunta 3?

- A) 3 meses
- B) 3 semanas
- C) ninguno de los dos

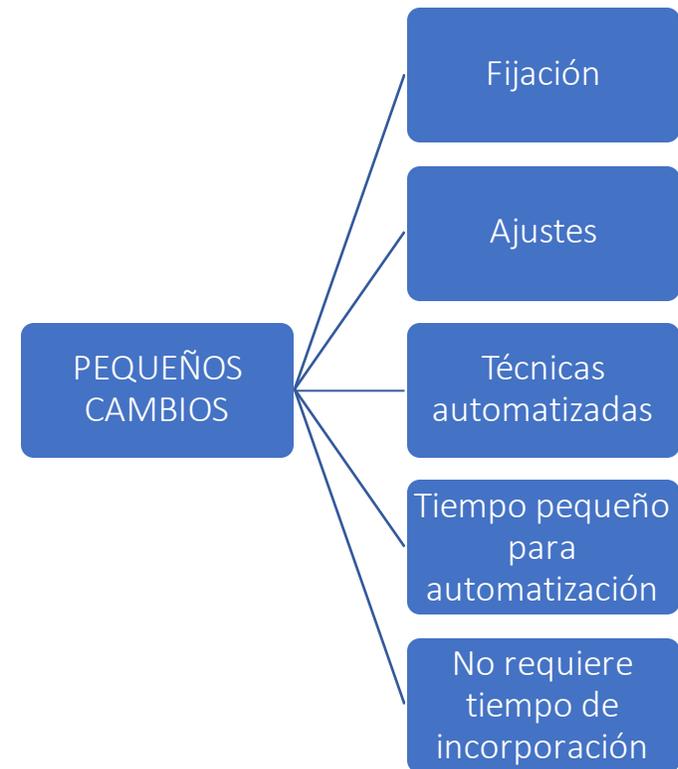


CUADRO COMPARATIVO

GRANDES CAMBIOS



PEQUEÑOS CAMBIOS



6. MULTIBOLAS

Herramienta importante con múltiples utilidades

correcciones técnicas

Aprendizaje técnico

Trabajo de piernas

Trabajo físico

Esquemas de juego

Servicios y devoluciones

Habilidades



7. POR QUE PLANIFICAR?

1. Estrategias
2. Comprender el proposito de ciertos ejercicios
3. Organizacion
4. Aclarar las metas y objetivos
5. División de las cargas de trabajo
6. Individualización

I. Alto Rendimiento

- Alta intensidad
- Alto volumen de entrenamiento
- El lúdico como herramienta
- Enfoque en pocos objetivos

II. Enseñanza

- Intensidad Baja
- Bajo volumen
- El lúdico es una parte importante del proceso

III. Recreación

- Mucha teoría
- mucha información en poco tiempo
- No tiene objetivos claros para desarrollo

IV. Training Camp

- Mucha información
- Puede tener objetivos claros
- trabajar con intensidad y volumen

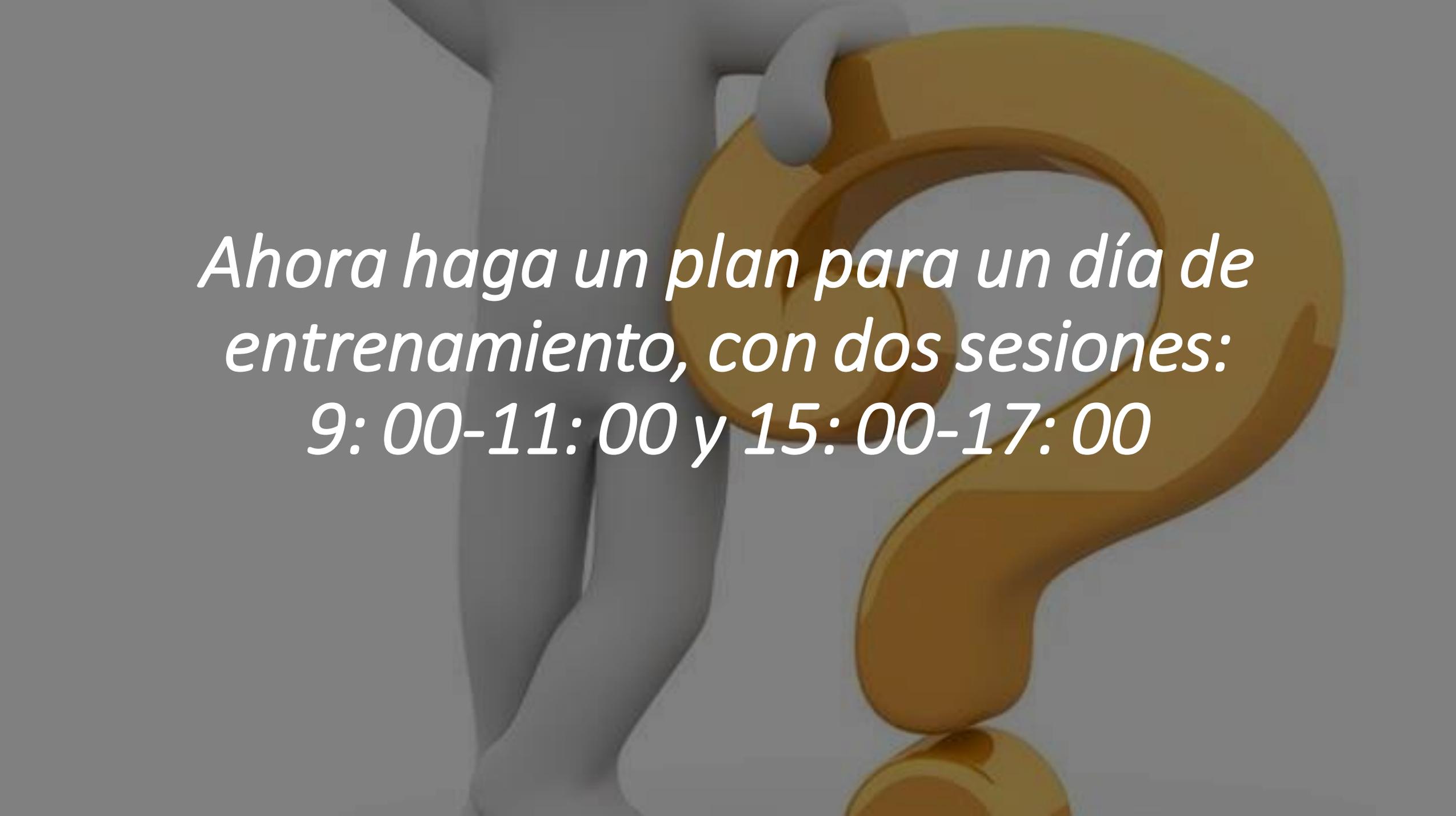
Cantidad de horas diárias

Hasta 3 horas de entrenamiento

- trabajar en promedio el 90% del tiempo en la mesa

4 horas o más de entrenamiento

- Trabajar en promedio el 80% del tiempo en la mesa

A 3D rendered image of a hand holding a large, golden question mark. The hand is positioned on the left side, with the thumb and index finger gripping the top of the question mark. The question mark is a bright, metallic gold color with a slight shadow underneath. The background is a plain, light gray color.

*Ahora haga un plan para un día de
entrenamiento, con dos sesiones:
9:00-11:00 y 15:00-17:00*

9. DIFERENTES MODELOS

ASIÁTICO

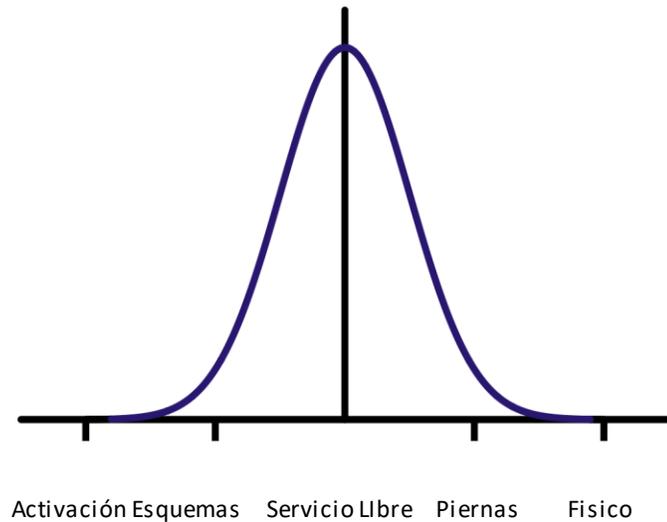
- muchas repeticiones
- ejercicios largos (10 a 20 min)

EUROPEO

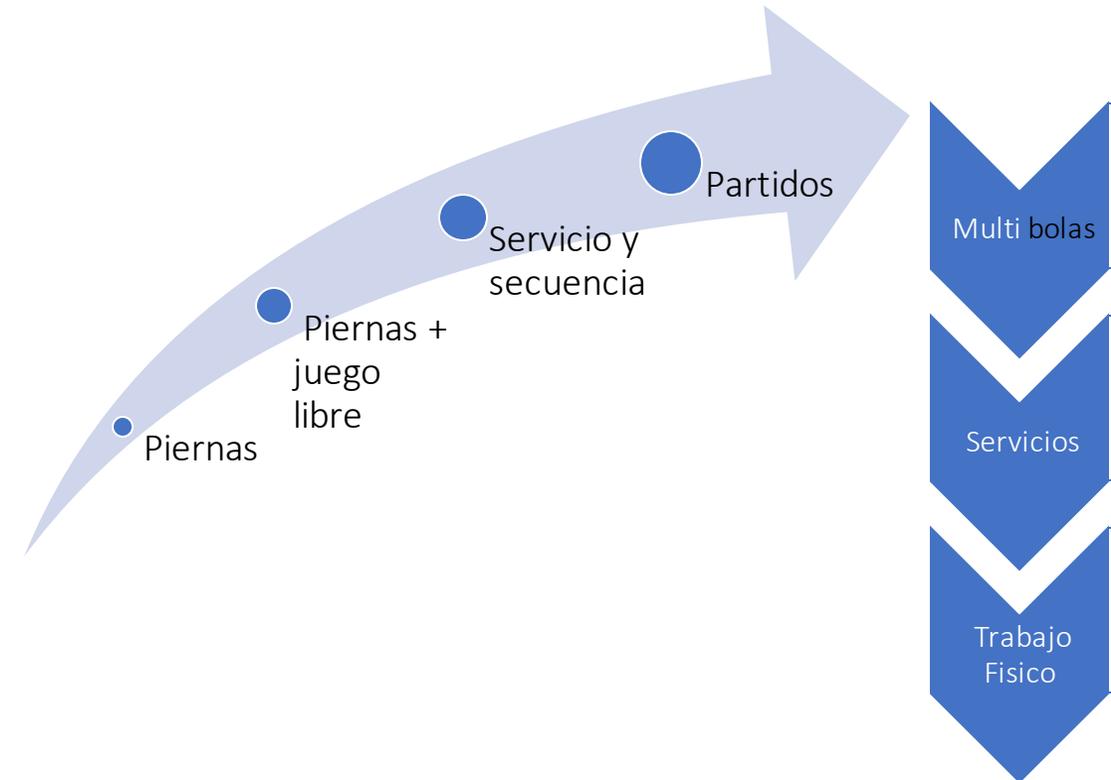
- Sistemas más abiertos
- Ejercicios de 8 a 10 min

CURVAS DE DIFICULTAD

1. El más complejo en medio de la sesión.

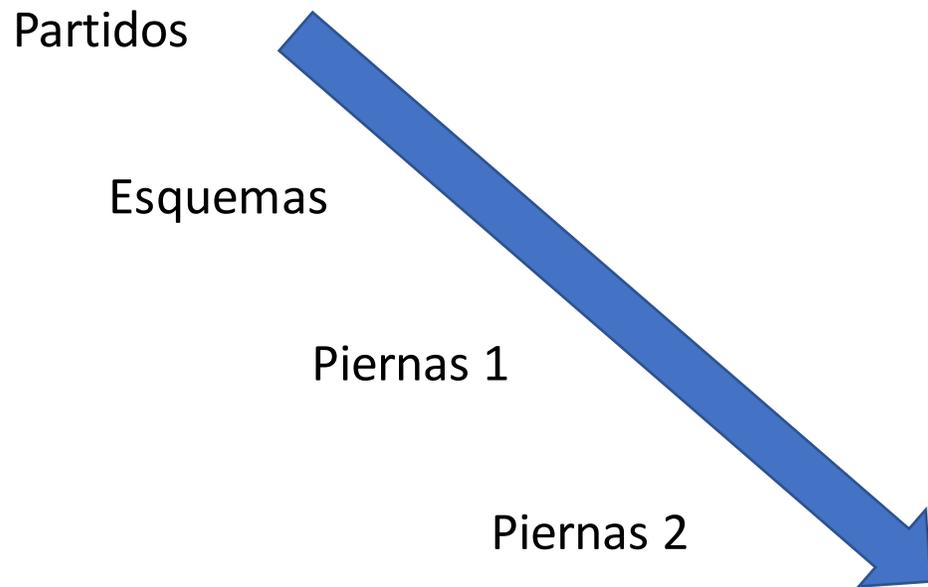


2. El más complejo al final de la sesión

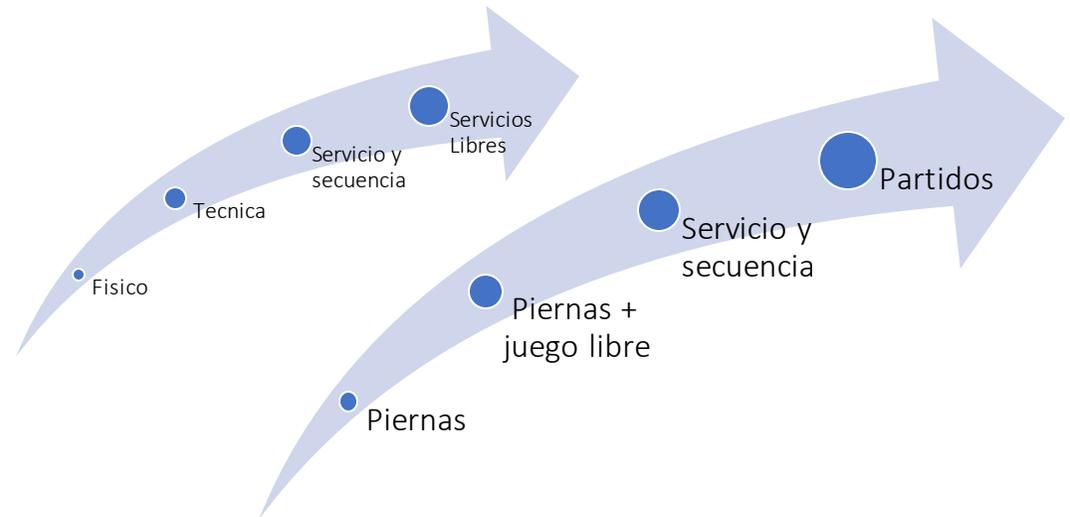


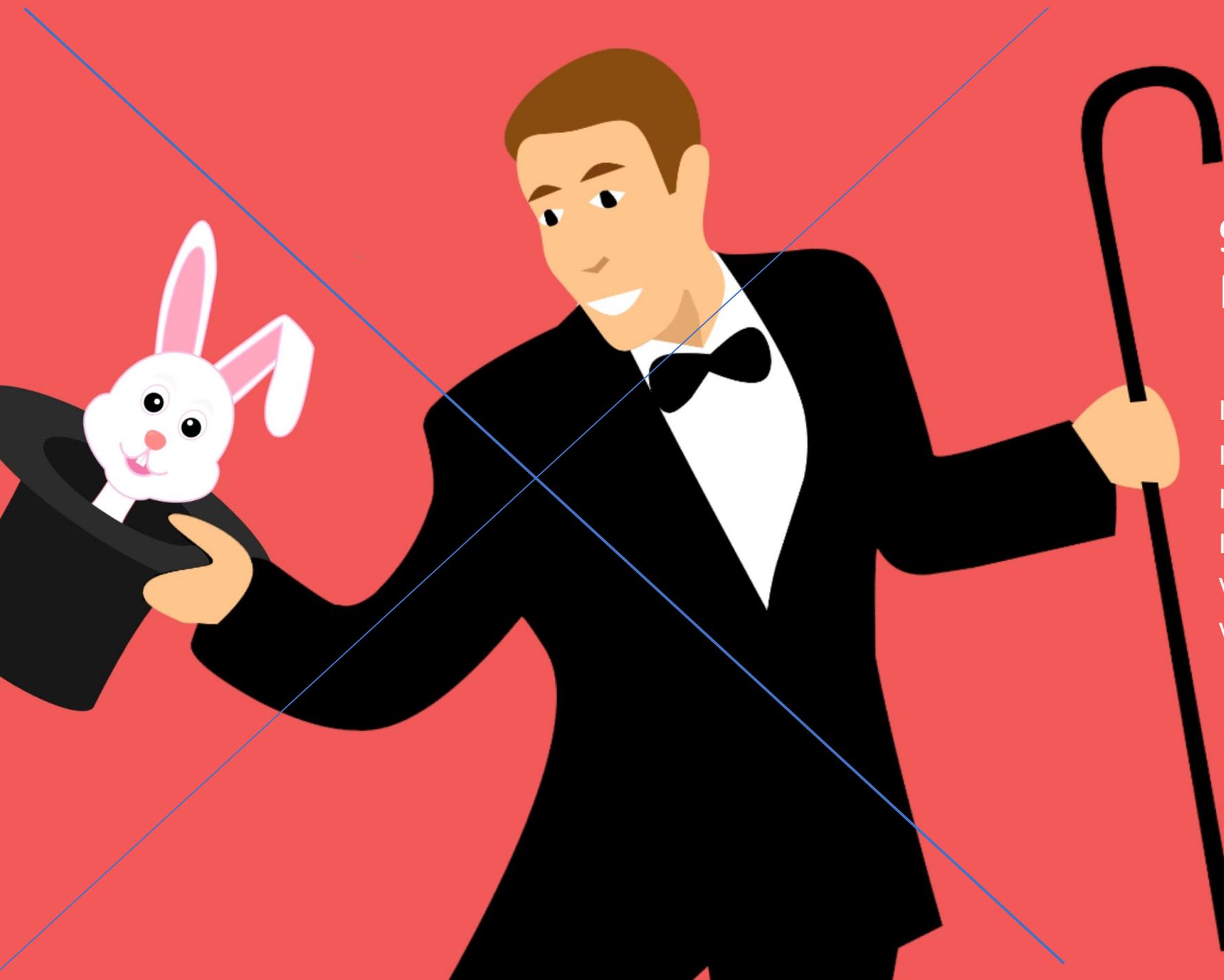
CURVAS DE DIFICULTAD

3. El más complejo al inicio de la sesión



4. Ciclico





9. BUENA PLANIFICACIÓN

- I. NO COPIE MODELOS
- II. NO HAY MAGIA
- III. SIGA SUS PRINCIPIOS
- IV. SENCILLEZ
- V. FLEXIBILIDAD
- VI. ENTIENDA EL GRUPO Y LAS INDIVIDUALIDADES

10. LAS VARIABLES DEBEN SER CONSIDERADAS



HORARIOS Y RUTINA

- Horario de trabajo: 9:00h – 18:00h
 - 2 sesiones: 6:30h-8:00h y 18:30-20:30
- Horario de escuela: 7:30h hasta 16:00h
 - 2 sesiones: 6:30h hasta 7:15h
 - 16:15h hasta 20:00h

EDAD

Hasta los 12 años

- Lúdico y competitivo
- Enseñar todos los fundamentos
- Coordinativo

12 hasta los 14 años

- Mejora técnica - repeticiones
- Trabajo físico - Base

15 hasta los 18 años

- aumento en la carga de trabajo - técnico y físico
- Individualización

Fase adulta

INDIVIDUALIZACIÓN DEL TRABAJO

- diferentes prioridades dentro del grupo
- Diferentes edades
- Niveles diferentes

PERIODO DE LA TEMPORADA

- regreso de vacaciones
- Periodo de competencia
- Periodo Precompetitivo
 - Pretemporada

10. LAS VARIABLES DEBEN SER CONSIDERADAS



1. Horarios y rutina
2. Edad
3. Condiciones físicas del equipo
4. Individualización
5. Periodo de la temporada
6. OTROS??

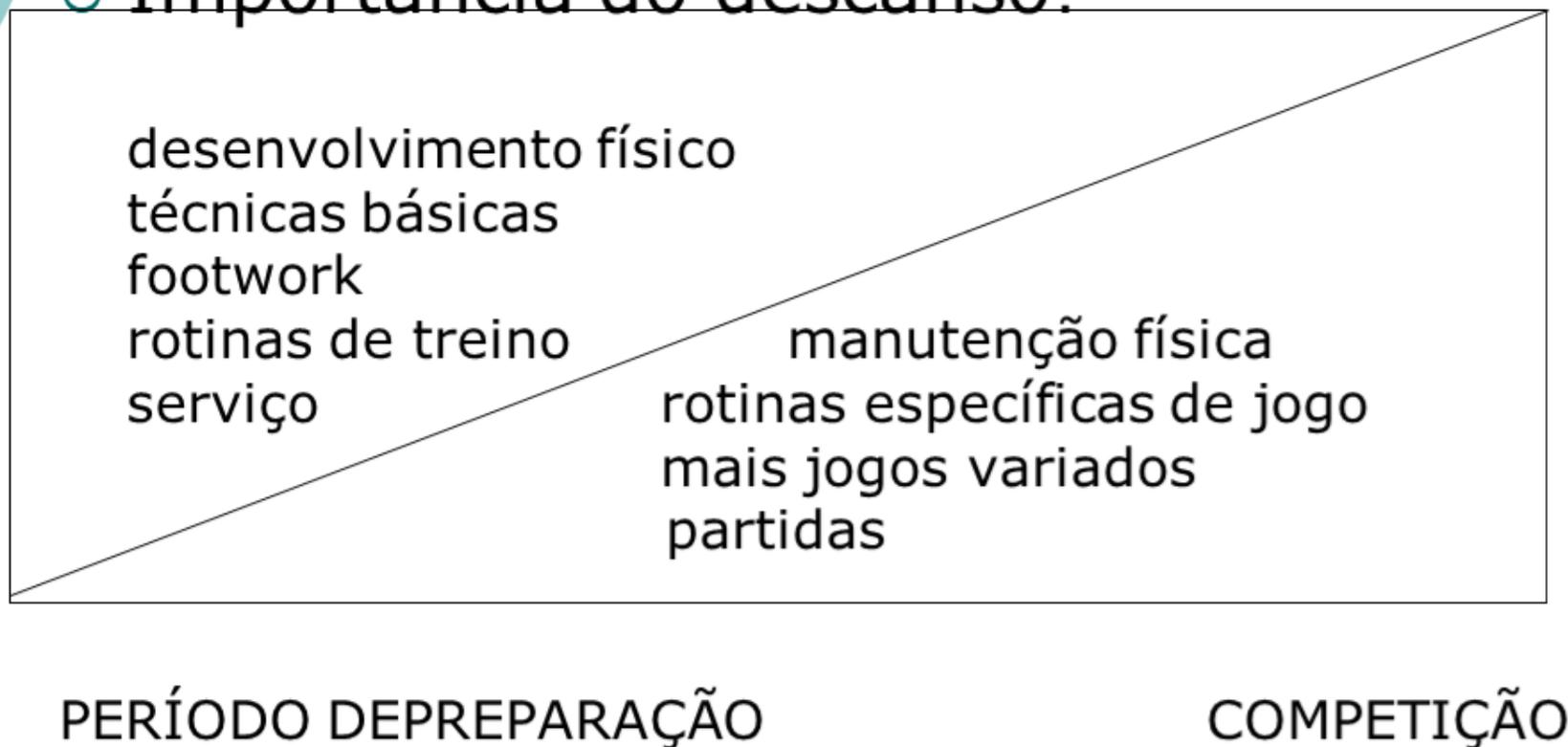
EJERCICIOS DE FIJACIÓN

1. Haga un plan de entrenamiento para un grupo de atletas de 10 a 15 años, con una duración total de 3 horas.
2. Elija ejercicios para una sesión de entrenamiento de 2 horas. Explica tus objetivos y el modelo adoptado.



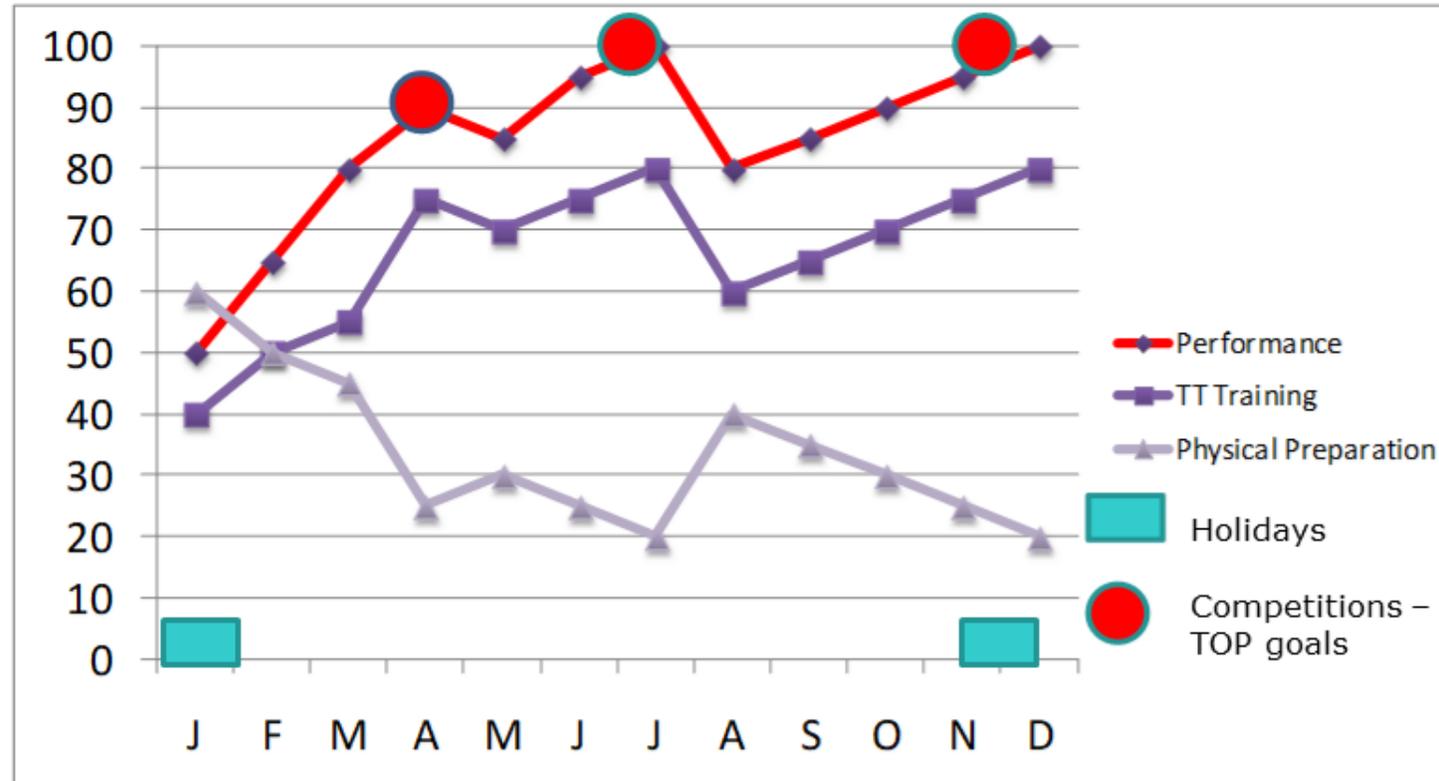
PLANEJAMENTO DE TEMPORADA

- Dividir a temporada em unidades “lógicas”
- Importância do descanso!



PLANEJAMENTO DE TEMPORADA

(Exemplo)



TENER EN CUENTA

Calendario

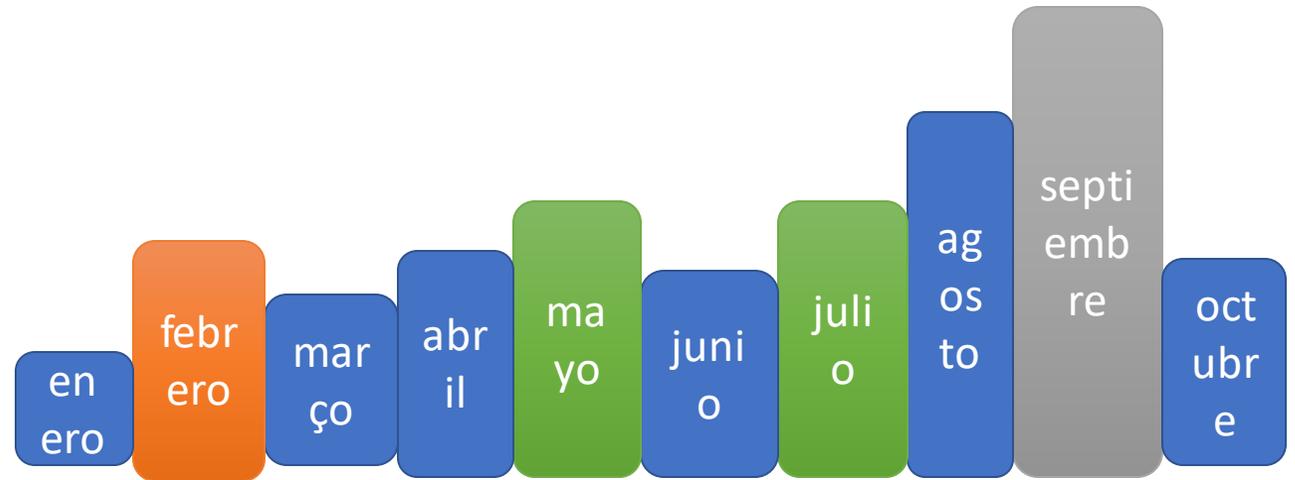
- Campeonatos Nacionales
- Campeonatos Internacionales
- Ligas Nacionales
- Pruebas Claves

Objetivos

- Desarrollo tecnico
- Campeonatos principales
- Puntos de Control

UM EJEMPLO DE TEMPORADA

1. Prueba Clave – septiembre
2. Clasificatorio Nacional – Febrero
3. Puntos de Control – ?
4. Preparación Final - ?



CALENDARIO NACIONAL + INTERNACIONAL

- La Selección Nacional - adaptación a los calendarios de cada Liga, y/o cada atleta.
- Trabajando con microciclos insertados en el calendario nacional.
- corto período de entrenamiento con el equipo nacional



puntos importantes de planificación

Edad

1. Hasta los 12 años

- Mantener el ritmo y objetivos técnicos

2. Entre 12 y 14 años

- Introducir los periodos de cambios

3. Entre 15 y 17 años

- Introducir la periodización

4. A partir de los 18 años

- Planificación de temporada

Periodos de Recuperación

- *período de la planificación importante*

- incorporar la técnica
- "vaciar" la mente
- Incorporar los sistemas de juego
- reconstitución física

Individualidades

- Calendario individual de cada atleta
- ocurrencia de lesiones
- Tipos de cambios

Pre Temporada

- Trabajo Intensidad x Volumen
- Trabajo Tecnico
- Base fisica
- generalmente a cargo de los clubes

MICROCICLOS

MICROCICLO I

- DESCANSO MENTAL
- MANTENIMIENTO FISICO

MICROCICLO II

- REGRESO A LA MESA
 - Sencillo
 - Carga moderada
 - Pequeños Cambios

MICROCICLOS

MICROCICLO III

- Estímulos más intensos
- Periodo de trabajo más fuerte del ciclo
- Ultimos ajustes

MICROCICLO IV

- Trabajo más calmo
- Mantener la mente tranquila
- cuidado con salud física y mental



Esta Foto de Autor desconhecido está licenciada sob [CC BY-SA](#).

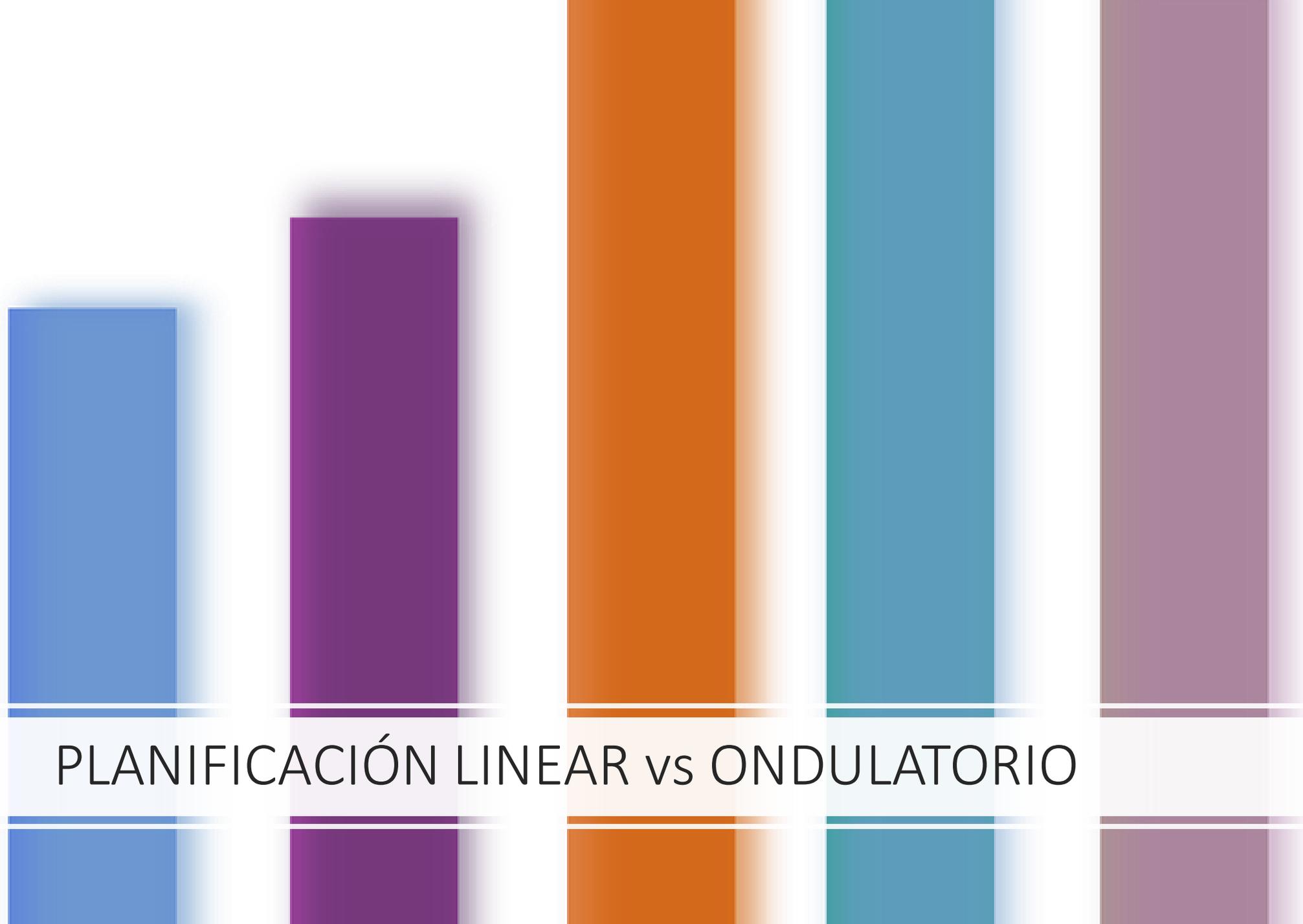
CONSTRUCCIÓN DEL MICROCIclo

40

30

20

10



PLANIFICACIÓN LINEAR vs ONDULATORIO

EJEMPLO DE PREPARACION

- **PREPARACIÓN DEL EQUIPO CHINO PARA EL CAMPEONATO MUNDIAL GUOZHENG L, YANG Y (2017)**
 1. Clara ideología orientadora y objetivo de competencia.
 2. Selección de atletas usando competencia pública.
 3. El entrenamiento de preparación generalmente comienza un mes antes del juego.
 4. El plan de entrenamiento combinado por entrenamiento fundamental e individual, especialmente en tres veces al día.
 5. Selección a los principales competidores y estableció la base de datos de las características de los oponentes sobre ventajas, especialmente desventajas.
 6. Entrenamiento dirigido que simulaba oponentes.
 7. El mecanismo de movilización se retransmite en competiciones inter emulativas de equipo.
 8. Calidad psicológica y volitiva ejercida al ver videos de partidos y escenas clave de juegos simulados, especialmente aumentando la dificultad del oponente.



CONTRIBUCIÓN

- Willian Gabriel Felicio
 - Técnico del Equipo Paralímpico de Brasil en Rio 2016
 - Doutorado em el tema "Determinación de índices anaeróbicos lácticos y alácticos en jugadores de tenis de mesa."- UNESP
- Prof. Paulo Souza

Mestre em Fisiologia del esfuerzo – UGF

Prof Ed Fisica

Especialista en entrenamiento deportivo y Psicomotricidad

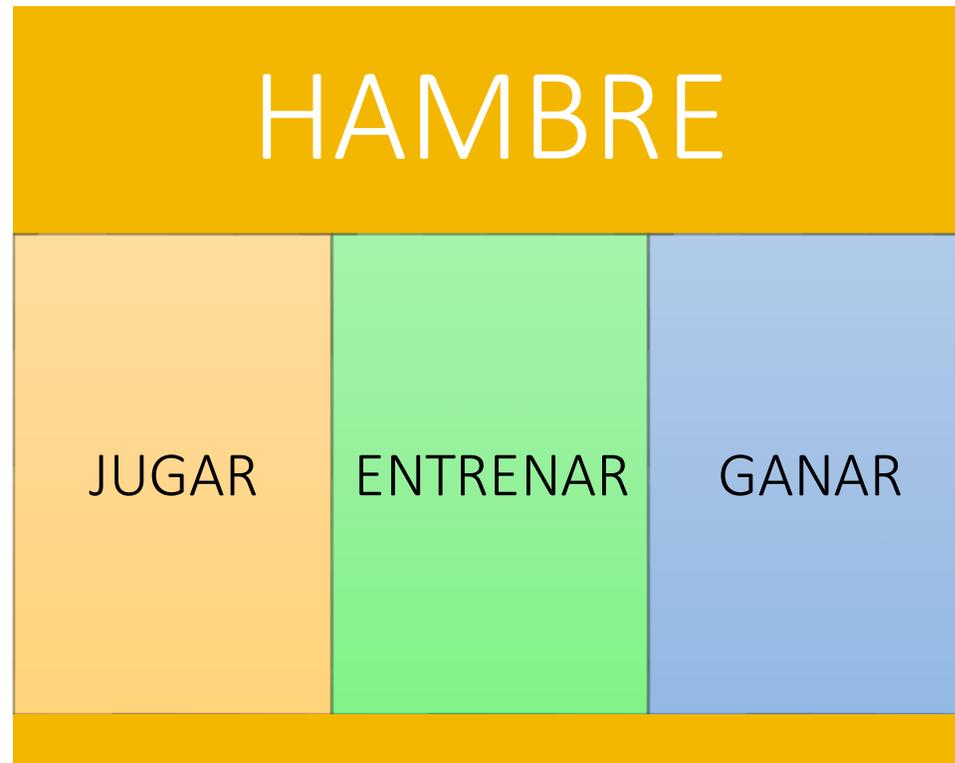
PLANIFICACIÓN A LOS NIÑOS

- PRÁCTICAS CONSTANTE, MIXTA Y VARIADA
 - *MARINOVIC W, FREUDEHEIMA (2001)*
- Teoria dos Esquemas (*Schimidt, 1976*)
- ***Enseñanza: Practica Mixta más efectiva***
- ***Niveles más avanzados: estimular la practica variada***

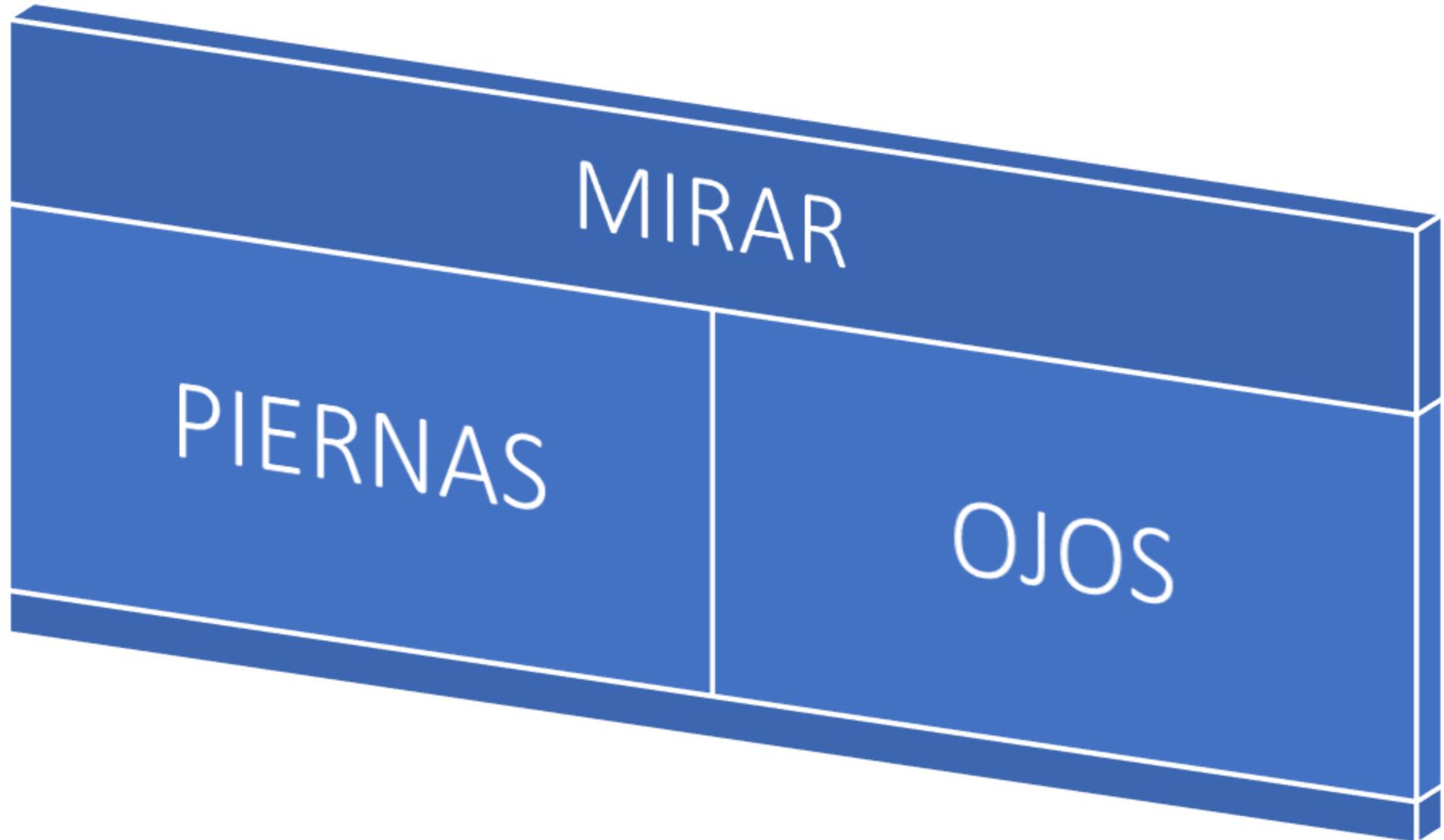


DETECCIÓN DE TALENTOS

" Pasión por el Tenis de Mesa"



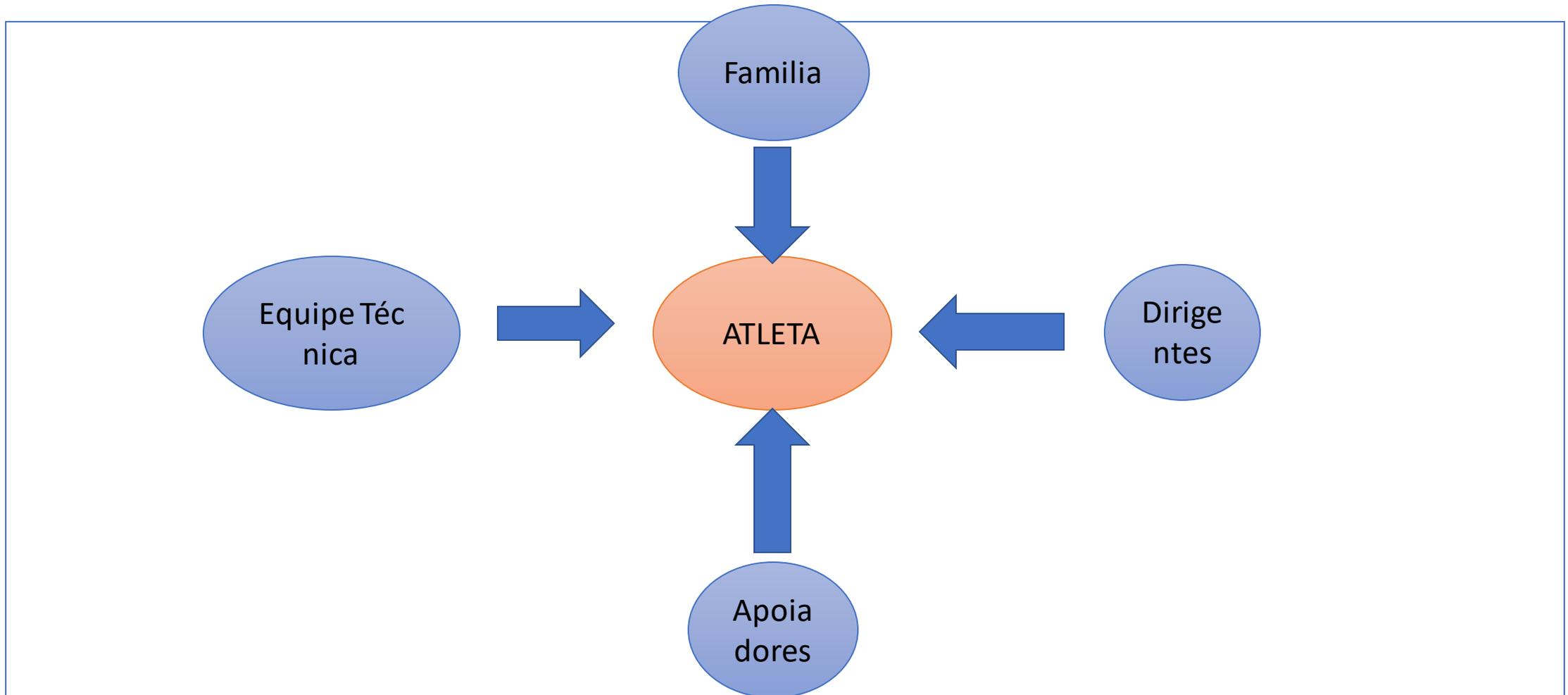
DETECCIÓN DE TALENTOS



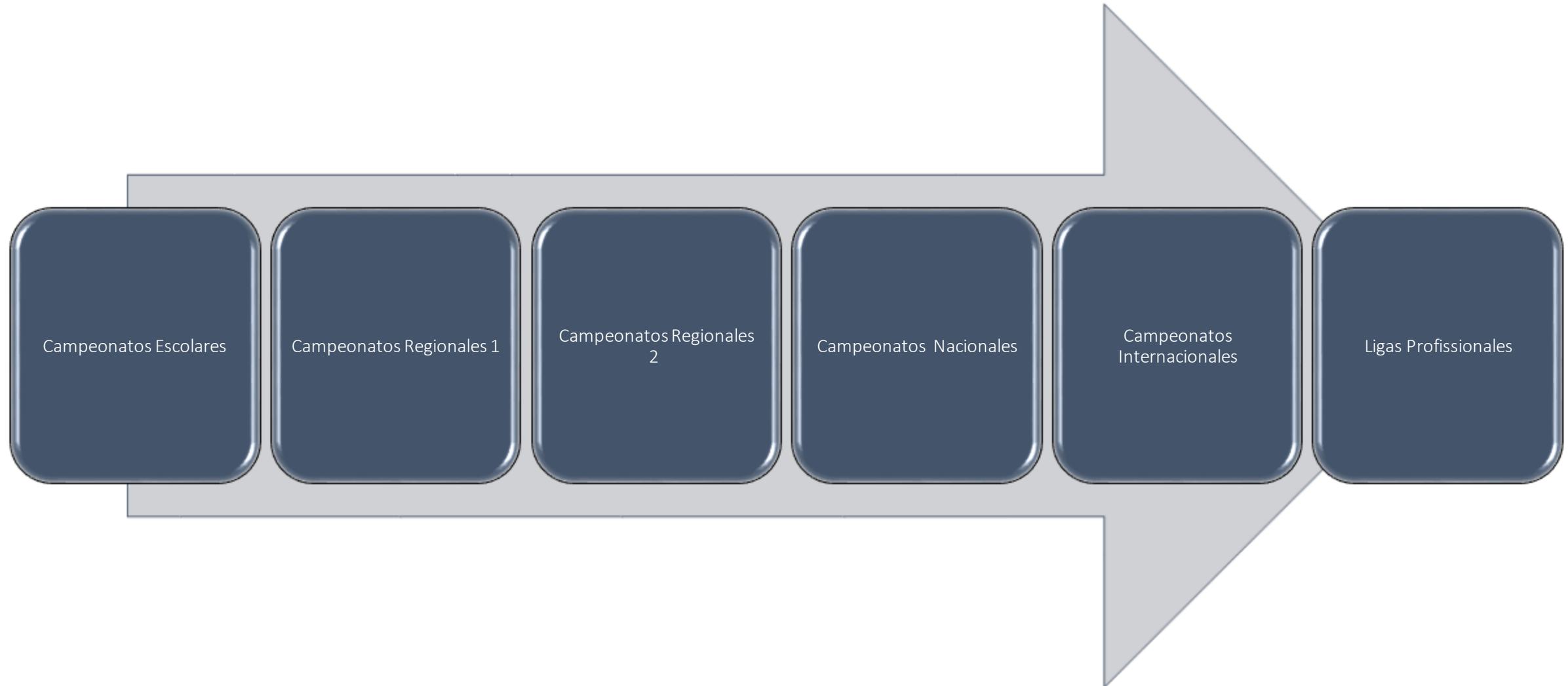
DETECCIÓN DE TALENTOS



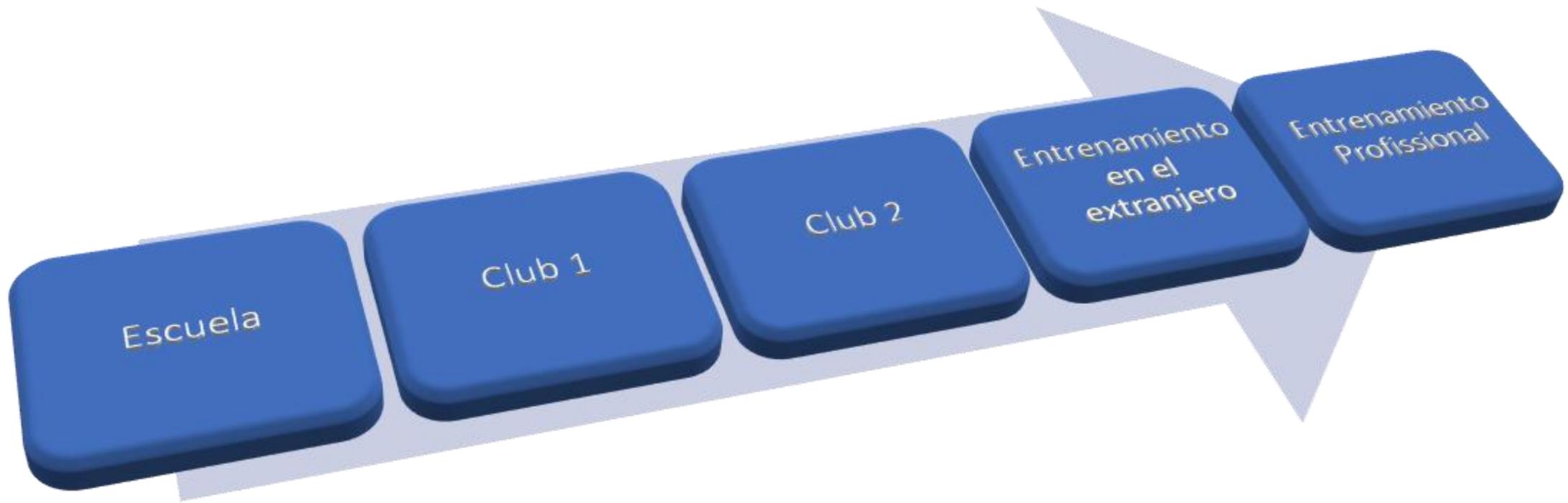
STAKEHOLDERS (GRUPOS DE INTERÉS)



RUTA DE COMPETENCIAS



LUGARES DE ENTRENAMIENTO



PLANIFICACIÓN TÉCNICA SEGÚN LA EDAD



PORCENTAJE DE INTERÉS (Prof. Paulo Souza)

Idade anos	Esporte	Pais	Lazer	Namoros	Profissão empreender	viagens	Grupos Sociais
10	85%	95%	98%	1%	xxx	xxx	55%
11	80%	75%	83%	5%	xxx	xxx	68%
12	75%	60%	84%	15%	12%	96%	78%
13	60%	40%	90%	65%	34%	95%	89%
14	30%	20%	92%	83%	36%	90%	93%
15	25%	10%	94%	90%	43%	91%	92%
16	17%	8%	90%	93%	47%	89%	96%
17	7%	8%	80%	95%	65%	90%	90%
18	5%	12%	75%	95%	78%	94%	89%

- Jugadores entre 11 y 14 años
- 20 días sin entrenamiento: sin efecto negativo
- Velocidad y fuerza de la parte superior del cuerpo
- pequeñas perdidas
- Michail Katsikadelis, Theophilos Pilianidis,
Nikolaos Mantzouranis and Giannis Fatouros
School of Physical Education & Sport Science,
Democritus University of Thrace, Greece: "SHORT
TERM DETRAINING AFFECTS THE PHYSICAL
FITNESS IN YOUNG TABLE TENNIS PLAYERS?"



MODELING OF TABLE TENNIS TRAINING ACCORDING PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE GAME

- DOKIC, ZORAN
- Incrementar la intensidad del todas las etapas del entrenamiento
 - Calentamiento
 - Trabajo de piernas
 - Ejercicios con sistemas de juego
 - Multi-bolas
 - Trabajo Fisico

