PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO
FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Cali, Noviembre 2024

Señor (a)
MARIA EUGENIA RUIZ ARBOLEDA
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. CO1.PCCNTR 5837421
Técnico G-01
Centro de Gestión Tecnológica de Servicios
Regional Valle
Cali

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual noviembre del año 2024

Referencia: CO1.PCCNTR. 5837421 del año 2024

JOHN ALEXANDER MORERNO ORTEGON identificado con la cédula de ciudadanía No. 94.450.440 de Cali en mi calidad de Contratista del SENA, en Gestión Humana, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación, presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y forma de Pago: QUINCE MILLONES SEISCIENTOS TREINTA Y OCHO MIL QUINIENTOS OCHENTA PESOS M/CTE. ($15.638.580). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Seis (06)pagos iguales por los meses de febrero a julio de 2024, por un valor de **UN MILLON QUINIENTOS TREINTA Y CUATRO MIL SETETNA PESOS MCTE ($1.534.070) cada uno**. b) forma de pago excedente c) Cuatro (04) pagos por los meses de agosto a noviembre de 2024, por valor de **UN MILLON SEISCIENTOS OCHO MIL QUINIENTOS CUARENTA MIL PESOS MCTE($1.608.540) cada uno.**

Plazo: Será hasta el 30 de noviembre de 2024.

OBJETO:

PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD, TÉCNICA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA PARA FUNCIONARIOS DEL SENA REGIONAL VALLE EN LA VIGENCIA 2024

Obligaciones Especificas: (Trascriba las obligaciones específicas del contrato, dentro del siguiente cuadro)

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Realizar Preparación técnica, física y deportiva conforme los horarios acordados con el (la) supervisor(a) en los diferentes entrenos, competencias y/o actividades deportivas en que participen a nombre de la entidad	Plan de entrenamiento. Organigrama de sesiones de ejercicios físicos. Ejercicios de servicios y recepción, ataque de tercera bola, simulando bolas de partido. Repeticiones con combinación de golpes de derecha y de revés (TOPSPIN) utilizando las series de bolas	Plan de trabajo enviado a El correo electrónico, se anexa en las evidencias
2	Realizar talleres bimensuales de la disciplina deportiva y/o cultural y/o formativos y/o practicas saludables en el horario que determine el SENA, apoyando los grupos representativos conformado por los servidores públicos y/o su grupo familiar de la Regional Valle del Cauca	N/A	N/A

3	Promover la participación de los empleados públicos, trabajadores oficiales y sus grupos familiares la práctica de la disciplina deportiva.	Convocatoria mediante los funcionarios.	N/A
4	Elaboración de programación y acompañamiento presencial para preparación de actividades deportivas, lúdicas y Recreativas de la disciplina deportiva del objeto contractual, en la Regional Valle	N/A	N/A
5	Acompañar a los funcionarios en los encuentros deportivos y recreativos en los cuales participen en nombre de la entidad	N/A	N/A
6	Llevar el registro de asistencia de los funcionarios, beneficiarios, y grupo familiar que participan en las jornadas de entrenamiento y entregar al supervisor del contrato para la realización del respectivo informe	Asistencias presentadas en el informe subido al secop II	Entregada en físico a supervision

7	Acompañamiento del grupo familiar de los funcionarios del regional valle en una actividad trimestral para el grupo familiar según las necesidades que así se requieran identificado los niveles infantil y adulto	Práctica deportiva en la Liga de tenis de mesa y la universidad Santiago de cali	Registro fotográfico pag 8
8	Impartir entrenamiento para los funcionarios y/o talleres y/o ensayos de su grupo familiar del Regional valle que previamente se Inscriban en los programas deportivos y/o culturales.	Práctica deportiva en la Liga de tenis de mesa y la universidad Santiago de cali	Registro fotográfico Pag 8
9	Presentar por escrito informes mensuales en los avances de las actividades realizadas de conformidad con el objeto contractual y ejecución del mismo, con los soportes de asistencia de los beneficiarios.	Informes presentados en noviembre de 2024	Documentos subidos al secop II

10	Realizar acompañamiento presencial en las actividades relacionadas en los lineamientos para el programa de Bienestar Social y el Sistema General de Estímulos para los servidores públicos del SENA, vigencia 2024	N/A	N/A
11	Apoyar la preparación, ejecución y evaluación de tres paradas deportivas y culturales que se programen desde la coordinación de talento humano y en el marco de las actividades de bienestar social del regional valle para la vigencia 2024	N/A	N/A
12	Apoyar la supervisión de los contratos del Despacho de la Dirección Regional acorde con su perfil profesional y el objeto de este contrato durante la vigencia de este	N/A	N/A
13	Responder por los bienes y elementos puestos a su disposición para el cumplimiento del objeto contractual	N/A	N/A

14	Las demás actividades que se requieran y que hagan parte del objeto del contrato.	N/A	N/A

A continuación, relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato Informe Legalización Desplazamiento Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe cuenta con el visto bueno del Supervisor.

Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL	FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL
1.	XX	XX	XX	XX
2.	XX	XX	XX	XX

Nota 1: Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a la presentación del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. 31388124 de la planilla, operador Asopagos y periodo octubre 2024. (Decreto Ley 2106 de 2019 – “Decreto Ley Anti trámites”)

Evidencias en (xx) folios

Cordialmente,



JOHN ALEXANDER MORENO ORTEGON
Contratista
C.C. No. 94.450.440

Recibí a satisfacción:

MARIA EUGENIA RUIZ ARBOLEDA
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. CO1.PCCNTR 5837421
Tecnico G-01 Centro de Gestión tecnológica de servicios

REGISTRO FOTOGRAFICO









PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME FINAL DE SUPERVISIÓN

CONTRATACIÓN PRESTACIÓN DE SERVICIOS PERSONALES

CONTRATO No. 5837421 De 2024.

NOMBRE DEL CONTRATISTA: JOHN ALEXANDER MORERNO ORTEGON

IDENTIFICACION DEL CONTRATISTA: C.C.94.450.440

OBJETO DEL CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD, TÉCNICA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA PARA FUNCIONARIOS DEL SENA REGIONAL VALLE EN LA VIGENCIA 2024

OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA: 1. Realizar Preparación técnica, física y deportiva conforme los horarios acordados con el (la) supervisor(a) en los diferentes entrenos, competencias y/o actividades deportivas en que participen a nombre de la entidad 2. Realizar talleres bimensuales de la disciplina deportiva y/o cultural y/o formativos y/o practicas saludables en el horario que determine el SENA, apoyando los grupos representativos conformado por los servidores públicos y/o su grupo familiar de la Regional Valle del Cauca 3. Promover la participación de los empleados públicos, trabajadores oficiales y sus grupos familiares la práctica de la disciplina deportiva. 4.Elaboración de programación y acompañamiento presencial para preparación de actividades deportivas, lúdicas y Recreativas de la disciplina deportiva del objeto contractual, en la Regional Valle 5.Acompañar a los funcionarios en los encuentros deportivos y recreativos en los cuales participen en nombre de la entidad 6.Llevar el registro de asistencia de los funcionarios, beneficiarios, y grupo familiar que participan en las jornadas de entrenamiento y entregar al supervisor del contrato para la realización del respectivo informe 7. Acompañamiento del grupo familiar de los funcionarios del regional valle en una actividad trimestral para el grupo familiar según las necesidades que así se requieran identificado los niveles infantil y adulto 8. Impartir entrenamiento para los funcionarios y/o talleres y/o ensayos de su grupo familiar del Regional valle que previamente se Inscriban en los programas deportivos y/o culturales. 9.Presentar por escrito informes mensuales en los avances de las actividades realizadas de conformidad con el objeto contractual y ejecución del mismo, con los soportes de asistencia de los beneficiarios. 10.Realizar acompañamiento presencial en las actividades relacionadas en los lineamientos para el programa de Bienestar Social y el Sistema General de Estímulos para los servidores públicos del SENA, vigencia 2024 11.Apoyar la preparación, ejecución y evaluación de tres paradas deportivas y culturales que se programen desde la coordinación de talento humano y en el marco de las actividades de bienestar social del regional valle para la vigencia 2024 12. Apoyar la supervisión de los contratos del Despacho de la Dirección Regional acorde con su perfil profesional y el objeto de este contrato durante la vigencia de este 13. Responder por los bienes y elementos

puestos a su disposición para el cumplimiento del objeto contractual 14. Las demás actividades que se requieran y que hagan parte del objeto del contrato.

LUGAR DE EJECUCIÓN: Regional Valle

PLAZO DE EJECUCIÓN: 10 meses
FECHA DE INICIACIÓN CONTRATO: **6 DE FEBRERO DE 2024**

(Día) (Mes) (Año)

FECHA DE TERMINACIÓN DEL CONTRATO: **30 DE NOVIEMBRE DE 2024**

(Día) (Mes) (Año)

VIGENCIA DEL CONTRATO: 10 PAGOS Discriminados asi a) Seis (06)pagos iguales por los meses de febrero a julio de 2024, por un valor de UN MILLON QUINIENTOS TREINTA Y CUATRO MIL SETETNA PESOS MCTE ($1.534.070) cada uno. b) forma de pago excedente c) Cuatro (04) pagos por los meses de agosto a noviembre de 2024, por valor de UN MILLON SEISCIENTOS OCHO MIL QUINIENTOS CUARENTA MIL PESOS MCTE($1.608.540) cada uno

VALOR DEL CONTRATO: QUINCE MILLONES SEISCIENTOS TREINTA Y OCHO MIL QUINIENTOS OCHENTA PESOS M/CTE. ($15.638.580). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera:

SUPERVISOR: MARIA EUGENIA RUIZ ARBOLEDA

IDENTIFICACION DEL SUPERVISOR: C.C. 29670877

SUSPENSIONES Y AMPLIACIONES DE SUSPENSIÓN: SI____ NO_x__

ACTAS No.	TIEMPO	CAUSALES

BALANCE FINANCIERO:

PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME FINAL DE SUPERVISIÓN

CONTRATACIÓN PRESTACIÓN DE SERVICIOS PERSONALES

Valor total del contrato	$*15.638.580*
Valor Ejecutado	$*15.638.580*
Saldo de pendiente de cancelar al contratista	$0
Saldo a liberar	$ 0

PRODUCTOS O ACTIVIDADES EJECUTADAS

Esta preparación técnica física y deportiva los días martes y jueves a los funcionarios de del Sena en la disciplina de tenis de mesa (90 entrenamientos)
Realizó preparación técnica física y deportiva los días martes y jueves a los familiares de los funcionarios del Sena en la disciplina de tenis de mesa (90 entrenamientos)
Elaboró el plan de entrenamiento mensual y lo compartió a los funcionarios del Sena en la disciplina de tenis de mesa
Llevó el registro de asistencia de los funcionarios y beneficiarios que participan en las jornadas de entrenamiento y entregó al supervisor del contrato para la realización del respectivo informe de supervisión
Presentó por escrito los informes mensuales de avance de las actividades realizadas de conformidad con el objeto del contrato y la ejecución del mismo
Realizó acompañamiento y dirección técnica en los juegos zonales y nacionales adelantados en la ciudad de Cali, clasificando a los funcionarios en individual, teniendo 2 hombres y 2 mujeres para la siguiente etapa.

OBSERVACIONES DE LA SUPERVISIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS O ACTIVIDADES EJECUTADAS

(*especificar de forma ejecutiva un resumen sobre las actividades ejecutadas por el contratista, indicando si se han cumplido las metas planteadas)*

PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME FINAL DE SUPERVISIÓN

CONTRATACIÓN PRESTACIÓN DE SERVICIOS PERSONALES

SANCIONES: SI___ NO__x_

CUMPLIMIENTO FRENTE A LA OBLIGACIÓN A LA SEGURIDAD SOCIAL: SI_x_ NO__

GRADO DE SATISFACCIÓN: EXCELENTE__ BUENO__ REGULAR__ INSUFICIENTE__

Atentamente,



MARIA EUGENIA RUIZ ARBOLEDA
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. CO1.PCCNTR 5837421

Técnico G-01 Centro de Gestión tecnológica de servicios

Control de cambios

VERSION	FECHA DE ENTRADA EN VIGENTE	NATURALEZA DEL CAMBIO
V03	Octubre	Cambio imagen institucional y generalidades

PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME JUEGOS ZONALES Y REGIONALES

CONTRATACIÓN PRESTACIÓN DE SERVICIOS PERSONALES

CONTRATO No. 5837421 De 2024.

NOMBRE DEL CONTRATISTA: JOHN ALEXANDER MORENO ORTEGON

IDENTIFICACION DEL CONTRATISTA: C.C.94.450.440

OBJETO DEL CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD, TÉCNICA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA PARA FUNCIONARIOS DEL SENA REGIONAL VALLE EN LA VIGENCIA 2024

INFORME JUEGOS ZONALES Y REGIONALES

Los juego Zonalez y Regionales, se adelantaron en la ciudad de Cali, en el mes de agosto de 2024,en el coliseo el Pueblo, la regional del valle participo con dos funcionarios en masculino y dos funcionarias en femenino.

1. En la modalidad de Equipos masculinos nuestra delegación jugo en la zona 4, quedando en 1 puesto
2. En la modalidad de equipos femenino nuestra delegación jugo en la zona 1, quedando en 1 puesto.
3. En la modalidad de individuales, nuestros funcionarios jugaron en sus respectivas zonas, quedando de 1 puesto , por lo tanto, se encuentran clasificados los siguientes funcionarios
   Paul Diaz
   Edgar Giraldo
   Angela Acosta
   Yulieth Jaramillo

   Como son Juego clasificatorios, no se otorga Medalleria.
   Las evidencias se adjuntaron en el respectivo informe mensual de Agosto.

Recomendaciones:

Para los deportistas de alto rendimiento es necesario tener una buena implementación deportiva, por lo cual la sugerencia es que se cuente con apoyo en la misma, colaborar a los funcionarios con su raqueta de forma individualizada (la raqueta que ellos utilizan) .

Cordialmente,



JOHN ALEXANDER MORENO ORTEGON
Contratista
C.C. No. 94.450.440

JOHN A. MORENO ORTEGON

TENIS DE MESA

PLAN MENSUAL DE TRABAJO – FUNCIONARIOS SENA
NOVIEMBRE 2024

Plan de Trabajo LA SESIÓN DE TRABAJO

Tiempo por sesión: 2 horas (3 sesiones POR SEMANA)

Los funcionarios deberán preparar el sitio de trabajo como son mesas y sus mallas, luego pasaran a un calentamiento físico (algunas veces usaran el gimnasio).

En cada sesión de trabajo se inicia con una descripción de los objetivos de los ejercicios de la práctica técnica y finalizaran con una sesión de estiramiento y flexibilidad.

PLAN BASICO PARA JUGADORES EN FORMACIÓN

SESIO N	TRABAJO	OBJETIVO
1	Golpes básicos (drive, revés, combinaciones, servicios)	**Observar la mecánica de los golpes en cada jugador** Sets de observación **potencial** **Evaluación del grupo**
2	Mecanización de golpes básicos, introducción al tenis de mesa, teoría de reglamentación básica	**Mecanizar golpes básicos, reforzar teoría básica**
3	Introducción al topspin, ejercicios básicos regulares. Trabajo básico de piernas.	**Mecanización de golpes básicos, énfasis en el trabajo de piernas.**
4	Mecanización de golpes básicos y trabajo de piernas con pivote, introducción al	**Adquirir resistencia especifica y**

tenis de mesa, teoría **mejorar control de golpes básicos**

Mecanización de golpes básicos y trabajo de piernas con pivote, **Adquirir resistencia especifica y**

5 introducción al tenis de mesa, teoría **mejorar control de golpes básicos**

Calentamiento de golpes básicos, **Introducir al estudiante a la**

6 juego de 5 a 10 sets **participación en competencia y su**

Práctica de servicios **reglamentación**

Golpes básicos (drive, revés, combinaciones, servicios)

Sostener la bola con una frecuencia

7 **de 20 bolas por ejercicio** Práctica de recepción de servicios.

Mejorar anticipación en los golpes, 8 adquirir concentración en el

Practica de ejercicios de percepción nivel 1, golpes básicos y topspin **seguimiento de la bola. Reforzar mecanización de los 9** movimiento regular en los **dependiendo del nivel de cada jugador Reforzar mecanización de los diferentes golpes básicos dependiendo del nivel de cada** Trabajo de diferentes variantes, y **diferentes golpes básicos** diferentes golpes.

Topspin de revés, variante y **10** movimiento irregular.

2 a 3 sets ataque al servicio. **jugador e introducir gestos nuevos.**

Trabajo de diferentes variantes **Reforzar mecanización de los diferentes golpes básicos dependiendo del nivel de cada jugador** Trabajo de diferentes variantes en **Reforzar mecanización de los** golpes básicos. **diferentes golpes básicos dependiendo del nivel de cada jugador**

11 12

Calentamiento de golpes básicos,

13 **Torneo de control** juego de 10 a 15 sets.

Test técnico, según resultados, se **Evaluar el trabajo técnico de cada** replantea la **jugador y realizar una**

14

Carga o se dan más variantes en las **retroalimentación.** hasta que termine el

siguientes sesiones, semestre

Métodos y medios de preparación

— La repetición es el método de base que asegura la automatización correspondiente.

— El método de alternación de los adversarios dentro de una lección después de una unidad de tiempo (30-45 minutos) establecida por el entrenador según el fin y las tareas de la lección, asegura la intensidad y es utilizada en todas las etapas de preparación y en los jugadores de todas las categorías. La duración acordada para un ejercicio será más larga (30-40 minutos) en la fase de aprendizaje (etapa de preparación) y más corta (15-20 minutos) en la fase de mantenimiento (etapa de competencia).

— El método del aprendizaje global está en la base de la asimilación y el perfeccionamiento de los procedimientos técnicos. La estructura de los procedimientos técnicos no permite utilizar el método fragmentado.

El medio de base en la preparación técnica y técnico-táctica es el juego efectivo en la mesa de juego.

— Los ejercicios característicos de la preparación técnica son los ejercicios sencillos con el fin de perfeccionar la ejecución y la automatización.

— Los ejercicios característicos de la preparación técnico – táctica son los complejos, donde intervienen la dirección de la pelota y la combinación de los procedimientos técnicas con fines tácticos, sets, y partidos.

Factor	Preparación sin competencia	Preparación con competencia
Preparación técnica	50-70%	30.40%
Preparación técnico-táctica	20-30%	50.60%
Preparación física	20-30%	10. 20%

PLAN DE TRABAJO

LA SESIÓN DE TRABAJO

Tiempo por sesión: 3 horas (1 sesione por día, 3 veces a la semana), competencias de control una vez a la semana.

Cada sesión de trabajo se inicia con una descripción de los objetivos de los ejercicios de la práctica, un calentamiento físico y técnico, una parte central técnica y por último la sesión de

preparación física, esto si la sesión de trabajo se realizara en forma consecutiva con un breve descanso entre la preparación Técnica y la Física.

Dependiendo del PERIODO O FASE DEL PLAN, hay una correlación de la práctica técnica, su preparación física, y del prototipo de jugador a entrenar.

La utilización del multibolas se hace vital para un mejor rendimiento, lo mismo la utilización del robot para fines específicos como es potencia y control en los diferentes golpes, el trabajo de resistencia específica del deporte.

Cada sesión debe tener un objetivo claro con respecto a la técnica y al mejoramiento de las diferentes cualidades físicas, por ejemplo, en los últimos micro ciclos del mes de septiembre deben estar orientados a largas prácticas de control de la bola y de trabajo de pies, acompañados de una práctica física para la adquisición de la resistencia aeróbica enfocado a la fecha de los Juegos Deportivos.

Las intensidades de las prácticas estarán sujetas a la programación que se tiene prevista para este año para la posible adquisición de la forma deportiva de los deportistas, para lo cual las competencias Departamentales y Nacionales que realiza la Liga vallecaucana de tenis de mesa, deberán serán parte del plan general de entrenamiento y servirán como competencias preparatorias para los Juegos Deportivos SENA.

Cada Fin de semana se programará Competencias de Control.

EL CALENTAMIENTO

Al inicio de cada práctica los funcionarios deben calentar y entrar a la mesa con su cuerpo preparado para recibir la carga de trabajo destinada para esa sesión, a continuación, se describe el calentamiento que es sistemático tanto para cada práctica como para competencia:

De 12 a 15 minutos

1. Rotación de las diferentes articulaciones desde los tobillos hasta el cuello.
2. Trote, ejercicio de coordinación, giro de tronco, subiendo las rodillas al pecho. 3. Piques cortos de 30 mts, retrocediendo y volviendo arrancar. (10 veces)
4. Saltos con un pie y luego en el otro.
5. Estiramiento general

PRUEBAS DE CONTROL

Las pruebas de control se realizarán cada 45 días para llevarle al atleta un seguimiento del programa de trabajo, observando su incremento o fallas que pueda presentar. La siguiente es una lista pruebas que se podrían emplear para el seguimiento de los deportistas.

PRUEBAS DE CONTROL FÍSICO

Para la velocidad: - 60
metros

- Desplazamientos específicos laterales y de profundidad, sobre una distancia de 4 m y durante 10 a 15 segundos.

Para la resistencia:

- Mido el progreso por tiempo contra la distancia en 2800 mts utilizando la pista del Centro de Alto Rendimiento. - Test de Leger

Para la fuerza:

- Test de fuerza máxima con halteras como son para sentadillas, pecho, fuerza en hombros y arranque.

Para la potencia:

- Salto lateral, de fondo sin impulso, y de altitud.

Para la flexibilidad:

- Elasticidad midiendo los centímetros que sobrepasan los dedos a los pies.

PRUEBAS DE CONTROL TÉCNICO

Para llevar el progreso de la adquisición de ciertos procesos técnicos, el grado de automatización y de la eficacia de ciertos golpes por separado hasta llegar a complejos ejercicios tácticos, por ejemplo:

Número de ejecuciones por golpe básico (drive, revés, topspin, etc.) y de ejercicios de unión de golpes y de ejercicios tácticos básico como ataque tercera bola.

Todo esto servirá para corregir y planear éntrenos que conlleven a subsanar las deficiencias mostradas en el test.

La carga de trabajo por ejercicio dependerá de su nivel adquirido junto con su intensificación de cada golpe.

PLAN DE TRABAJO TÉCNICO

PREPARACIÓN GENERAL (Tiempo estimado por sesión: 2 horas parte técnica)

SESION	TRABAJO	**OBJETIVO**
1	Golpes básicos (drive, revés, combinaciones, servicios)	Movimiento regular de ½ a ¾ de la Control de la bola mesa de 15 a minutos control de pulsación 150 a 170 por minuto.
2	Topspin de derecha, trabajo de diferentes variantes con movimiento regular.	Control de la bola
3		Topspin de revés, variante y movimiento Control de la bola
4	irregular.	Combinaciones de topspin de derecha y Control de la bola
5	de revés. Con el multibolas, golpes básicos Con movimiento regular de 10´ a 15´ control de golpes básicos	Adquirir resistencia Trabajo especifica y mejorar
6	Calentamiento de golpes básicos, juego de servicios	Iniciación de torneos de de 5 a 10 sets control Práctica
7	Golpes básicos (drive, revés, combinaciones, servicios)	Sostener la bola con una frecuencia de 60 bolas por

	Práctica de recepción de servicios.	ejercicio
8	Práctica con el robot, movimiento de en ¾ de mesa de 3 a 5 minutos, 4 veces por topspin f=60/minuto	Adquirir fuerza especifica. ataque al corte Mejorar control y precisión del ataque con cada jugador. topspin.
9	Topspin de derecha, trabajo de diferentes variantes, y movimiento frecuencias d 3 veces por regular.	Sostener la bola con
10	12 golpes Topspin de revés, variante y movimiento irregular. frecuencias de 3veces por	Sostener la bola con
	2 a 3 sets ataque al servicio.	15 golpes
11	Trabajo con el multibolas, golpes básicos Con movimiento regular de 5´ a 10´, especifica y mejorar	Adquirir resistencia
	trabajo de 1 hora	control de golpes básicos
12	Calentamiento de golpes básicos, juego de 10 a 15 sets.	Torneo de control
	Test técnico, según resultados, se replantea la	Evaluar el trabajo técnico
13	Carga o se dan más variantes en la de cada jugador y realizar sesión, hasta que termine el meso ciclo una retroalimentación.	
	de Preparación General.	

NOTA: Según resultados de los test técnicos, de fuerza, resistencia se replantea este mismo trabajo con aumento de intensidad y cargas al jugador.
Se juega con la velocidad de ejecución para ir incrementando la intensidad en los diferentes micro ciclos.

PLAN DE TRABAJO TÉCNICO
OBJETIVO GENERAL: OBTENER RESISTENCIA ESPECÍFICA

SESION	TRABAJO	OBJETIVO
1	Calentamiento golpes básicos, esquemas tercero bola, ataque al servicio largo y corto, etc.	Practicar esquemas tácticos sencillos, como son ataque sencillos tácticos

2	Calentamiento, golpes básicos. Entrenamiento de golpes terminales en repeticiones objetivo	Realizar secuencias de 20 logrando el tercera y quinta bola.	
3	Práctica con el multibolas de esquemas con flip o dropshops ataque a la 5 bola, ataque a los servicios y práctica objetivo de servicios.	Realizar secuencias de 20 repeticiones logrando el	Ataque
4	Practica con el robot ataque de topspin contra Corte a frecuencia alta de bolas por diferente tipo de bloqueo minuto, bloqueo activo y pasivo.	Mejorar fuerza especifica Controlar el topspin con	
5	Torneo de control, con grado de dificultad como es con ventajas, solo competencia bloqueando, tratar de bajar ventajas práctica de servicios.	Mejorar concentración en Torneo de control como 5 - 9 etc.,	
6	Competencia de control 12 a 15 sets	Mejorar la concentración en competencia	
7	Práctica del topspin de derecha con a la 7 o 9 bola, la ejecución de los golpes intensidad del golpe va en aumento, todos los ejercicios son con bloqueo irregular.	Mejorar velocidad de golpes terminales terminales	
8	Práctica con el multibolas de esquemas con flip o dropshops ataque a la 5 bola, ataque a los servicios y práctica objetivo de servicios.	Realizar secuencias de 20 repeticiones logrando el	Ataque
9	Practica con el robot ataque de topspin contra Corte a frecuencia alta de bolas por diferente tipo de bloqueo minuto, bloqueo activo y pasivo, práctica de servicios.	Mejorar fuerza especifica Controlar el topspin con	
10	Torneo de control, con grado de dificultad como es con ventajas, solo competencia bloqueando, tratar de bajar ventajas	Mejorar concentración en Torneo de control como 5 - 7 etc.	
11	Práctica de control de la bola golpes básicos, Largas repeticiones, se puede con el multibolas.	Conservar el control de la bola, mantener la resistencia Especifica	
	Práctica del topspin de derecha con a la 7 o 9 bola, la ejecución de los golpes	Mejorar velocidad de golpes terminales	

	intensidad del	terminales
12		
	Golpe va en aumento, todos los ejercicios son con bloqueo irregular, servicios.	
	Competencia de control	Mejorar la concentración
13	para competencia	

Nota: se realiza test técnico – táctico y se programa entrenamientos según resultados y necesidades.

NOTA: Según resultados de los test técnicos, de fuerza, resistencia se replantea este mismo trabajo con aumento de intensidad y cargas al jugador.
Se juega con la velocidad de ejecución para ir incrementando la intensidad en los diferentes micro ciclos.

Plan de Trabajo Técnico

Objetivo General de este periodo: Conducir la forma deportiva por medio de la intensidad de las diferentes prácticas. (Tiempo estimado por sesión: 2 horas parte técnica)

SESION		**OBJETIVO**
	TRABAJO	
	Calentamiento general y técnico, Preparar al jugador para la práctica de esquemas de competencia, competencia en **1** juego de ventajas, torneo relámpago, concentración. entrenamiento de servicios.	
2	Entrenamiento con el multibolas de esquemas tácticos, entrenamiento de ejecución de servicios.	Mejorar la recepción y recepción y servicios.
3	Entrenamiento de los diferentes golpes a gran intensidad con el control de los diferentes multibolas por tandas de 100 a 150 bolas.	Trabajo de potencia y golpes
4	Calentamiento general y técnico, Preparar al jugador para la práctica de esquemas de competencia, competencia. juego de ventajas, torneo relámpago, entrenamiento de servicios.	

5	Entrenamiento con el multibolas de esquemas tácticos, entrenamiento de recepción y servicios. Todos estos ejercicios se realizan a gran intensidad, se debe llevar control de pulsaciones más de 160 por minuto.	Mejorar la recepción y ejecución de servicios.
6	Entrenamiento de los diferentes gran intensidad con el de las diferentes prácticas. multibolas.	Conducir la forma golpes a deportiva Por medio de la intensidad

Nota: Estas cargas se incrementan dependiendo de la evaluación técnica.

Nota: se repite las prácticas simulando con jugadores de estilos parecidos a la de la próxima competencia.

PREPARACIÓN FÍSICA

Dependiendo del micro ciclo y de la etapa de preparación se realizarán los diferentes ejercicios para adaptar al competidor, los ejercicios estarán relacionados con la sesión técnica del día, los ejercicios aeróbicos varían cada día y la preparación en fuerza se intensifica cada vez más, y la carga especifica dependerá del test físico del competidor.

DESCRIPCIÓN GENERAL:

Ejercicios básicos de preparación general:

Dependiendo del día en el micro ciclo se realizará los siguientes tipos de ejercicios:
Trote 4 a 5 kilómetros / lazo 2000 a 3000 saltos, o gradas 15 minutos.
Musculación general (abdominales, dorsales, flexiones de piernas y brazos, etc.) Trabajo con mancuernas y raqueta medicinal.
Saltos de vallas
Flexibilidad

Ejercicios de preparación especifica:

Dependiendo del día en el micro ciclo se realizará los siguientes tipos de ejercicios:
Intervalos largos y medios, lazo ejercicios específicos, piques en gradas.
Circuitos, cargas de halteras, musculación específica a buena intensidad.
Raqueta medicinal
Saltos de vallas
Flexibilidad

Ejercicios de preparación competitiva:

Dependiendo del día en el micro ciclo se realizará los siguientes tipos de ejercicios: Se trabaja a gran intensidad y se rebaja el volumen de las cargas
Intervalos cortos, lazo o trabajo de velocidad. Raqueta medicinal
Flexibilidad

TORNEO PREPARATIVO COMPETENCIA

1. Se adelanta torneo entre los funcionarios para ir alcanzando nivel de juego y competencia.
2. Retroalimentación