JOHN A. MORENO ORTEGON
TENIS DE MESA

PLAN MENSUAL DE TRABAJO – FUNCIONARIOS SENA
MAYO 2025

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

SESION	**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	**Mecanizar golpes básicos, reforzar teoría de reglamentación 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 mesa de 15 a 170 por minuto. Control de la bola minutos control de pulsación
2	Topspin de derecha, trabajo de diferentes variantes con movimiento regular.	Control de la bola
3	Topspin de revés, variante y movimiento irregular.	Control de la bola
4	Combinaciones de topspin de derecha y de revés.	Control de la bola
5	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
	Práctica con el robot, movimiento de	Adquirir fuerza especifica. ataque al corte por topspin f=60/minuto Mejorar control y
8	en ¾ de mesa de 3 a 5 minutos, 4	veces precisión del ataque con cada jugador. topspin.
	Topspin de derecha, trabajo	de Sostener la bola con
9	diferentes variantes, y	movimiento frecuencias d 3 veces por regular. 12 golpes Topspin de revés, variante y movimiento Sostener la bola con
10	irregular. frecuencias de	3veces por
	2 a 3 sets ataque al servicio.	15 golpes
	Trabajo con el multibolas, golpes básicos	Adquirir resistencia
11	Con movimiento regular de 5´ a	10´, especifica y mejorar
	trabajo de 1 hora	control de golpes básicos
	Calentamiento de golpes básicos, juego	
12	Torneo de control	
	de 10 a 15 sets.	
	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
	Calentamiento golpes básicos, esquemas	Practicar esquemas tácticos sencillos, como son ataque sencillos tácticos
1	tercero bola, ataque al servicio largo y corto, etc.	

2	Calentamiento, golpes básicos. Entrenamiento de golpes terminales en repeticiones logrando el objetivo	Realizar secuencias de 20 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	TRABAJO	**OBJETIVO**
	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 deportiva Por medio de la	golpes a 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 específica:

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
3. Asistencia a los torneos departamentales y senior que organiza la Liga Vallecaucana de tenis de mesa.