ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PROPUESTA ESCRITA

1. Portada o presentación: debe contener los siguientes aspectos:

- INDESA
- Plan anual de entrenamiento de tenis de mesa
- Santiago Tabares Londoño
- santiagotabares1@gmail.com
- 3153456243
- Entrenador
- Sabaneta Antioquia
- Enero 2025

2. Información General del Programa

Tenis de mesa

Formativo y competitivo

Santiago Tabares

Centro del adulto mayor “CAITES”

Costo o Valor de la Propuesta

3. Análisis crítico plan anterior:

- El grupo competitivo de tenis de mesa en el año anterior (2025) presento una particularidad muy favorable en cuanto a su asistencia y participación de los entrenamientos. Algo muy beneficioso para los procesos de tenis de mesa fue el cambio de espacio de entrenamiento, aunque se perdió 1 mes completo de entrenamientos debido a dificultades en el centro del adulto mayor que albergo a la población damnificada por las olas invernales del municipio, esto favorecio a buscar otro lugar de entrenamiento y el en salón multiple del colegio Jose felix de Restrepo, logramos tener un espacio muy apropiado para la practica, tener muchas mas mesas disponibles y tener mas gente practicando el tenis de mesa en el municipio.

En cuanto a los grupos de iniciación y formación, también se lograron consolidar, teniendo un promedio de 30 deportistas en estas 2 categorias y que realizaron un proceso muy adecuado con el cual se espera continuar durante este año 2026

- Frecuencia de entrenamiento, volumen e intensidad anual realizado en los procesos anteriores (hasta un año atrás máximo)
- Porcentaje de incremento de la carga con respecto al plan anterior.

Los entrenamientos incrementaran en un 30% en cuanto a intensidad horaria y frecuencia de los entrenamientos semanal. Y esperamos que se incremente un 90% en tiempo anual de sesiones de entrenamientos, dando inicio a los procesos en el mes de enero y no como el años anterior que se dio inicio en el mes de Octubre.

4. Justificación: las razones por las que se debe realizar el programa (bases teóricas, métodos, requerimientos)

El tenis de mesa es un deporte en el que los reflejos y la coordinación son imprescindibles. La rapidez de movimientos y reflejos, inteligencia y calidad de remate, hacen que sea un deporte entretenido para todas las edades. Sin embargo, si se lo desea practicar seriamente, es decir participar en campeonatos importantes, requiere gran dedicación y técnica. Para practicarlo a nivel competitivo con la velocidad y reflejos que requiere, es necesario una preparación técnica y física adecuada que está muy lejos de la que se emplea para el simple juego-diversión, pero para aquellos que buscan una actividad que beneficie su salud, es una buena opción deportiva porque activa el impulso nervioso neuronal, mejora del flujo sanguíneo, favorece la reducción del colesterol, aumenta del tono muscular, facilita la resolución de problemas, aumenta la capacidad aeróbica, mejora la capacidad de reacción (reflejos) y aporta resistencia a los miembros inferiores. El Tenis de Mesa moderno requiere de grandes esfuerzos por lo que hay que prestarle especial atención a la preparación física ya que constituye la base del éxito, su orientación está dada al fortalecimiento de los órganos y sistemas y de sus posibilidades funcionales, requiere de una preparación psicológica ya que tiene que superar situaciones adversas dentro del proceso de enseñanza y competencias. Podemos afirmar que desarrolla su práctica sistemática los demás sistemas como el cardiovascular ya que mejora las posibilidades de los órganos respiratorios, elevando el intercambio general de sustancias en el organismo, acelerando los procesos de restablecimiento y así evitando el cansancio.

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 189, Febrero de 2014. http://www.efdeportes.com/

5. Objetivos:

Físicos

Consolidar las habilidades basicas de fuerza, agilidad y velocidad

Potencializar la coordinación, velocidad de reacción, velocidad gestual, fuerza explosiva, resistencia Aeróbica y anaeróbica.

Potencializar la coordinación, velocidad de reacción, velocidad gestual, fuerza explosiva, resistencia Aeróbica y anaeróbica.

Conservar aptitudes como coordinación, velocidad de reacción, velocidad gestual, fuerza explosiva, resistencia Aeróbica y anaeróbica.

Técnicos

Objetivos tareas y contenidos de la preparación técnica

Potencializar los gestos ofensivos y defensivos para la competencia

Realizar correctamente el tospin de Derecha y revés. Realizar el corte y el bloqueo de manera adecuada y en el momento oportuno identificando la necesidad del juego

Perfeccionar la técnica básica de cada golpes

Tácticos

Objetivos tareas y contenidos de la preparación táctica

Aplicar los conceptos basicos de su posicion en la mesa y ubicación de las bolas

Combinar los distintos golpes para estar preparado ante los cambios de juegos que se producen en el desarrollo de un partido.

Lograr identificar los puntos muertos en la mesa, en los cuales puede ganar un punto ubicando la bola en el lugar adecuado. Perfeccionar acciones favorables para ganar un punto, como tercera bola, quinta bola, topspin paralelo.

Teóricos y psicológicos

Conocer el reglamento del ITTF, identificando que es una net, cada cuando se cambia el servicio, cuanto dura un set, cuanto dura un partido. (Esto ultimo dependiendo del reglamento del torneo)

Conocer el Tenis de Mesa en sus distintos aspectos y posibilidades.

Favorecer el desarrollo de las capacidades como la atención, concentración, memoria e imaginación, se motiva el pensamiento, inteligencia, se desarrolla la capacidad táctica y estratégica.

Favorecer el desarrollo de las capacidades como la atención, concentración, memoria e imaginación, se motiva el pensamiento, inteligencia, se desarrolla la capacidad táctica y estratégica

Aprender a desenvolverse en el desarrollo de un partido y una competición sin producir distorsiones anímicas (no darle importancia a los triunfos o las derrotas).

6. Estado actual de su disciplina deportiva con respecto a otros municipios, clubes, ligas, federaciones nacionales.

7. Medios, métodos y metodología

METODO:

Físico

Resistencia aeróbica: M.C. ritmo uniforme: lento, medio y rápido.

Resistencia anaeróbica: M. F. orientación anaeróbica - extensivo: 15” – 60” con frecuencias cardiacas máximas para momentos del partido rápidos.

.

Fuerza resistencia: Método de entrenamiento suave (auto carga): pesos duros o medios por medio de la percepción del esfuerzo.

Flexibilidad: Estiramiento estático:

Técnicos: *Grupo de Métodos prácticos*: Fragmentarios o Segmentarios.

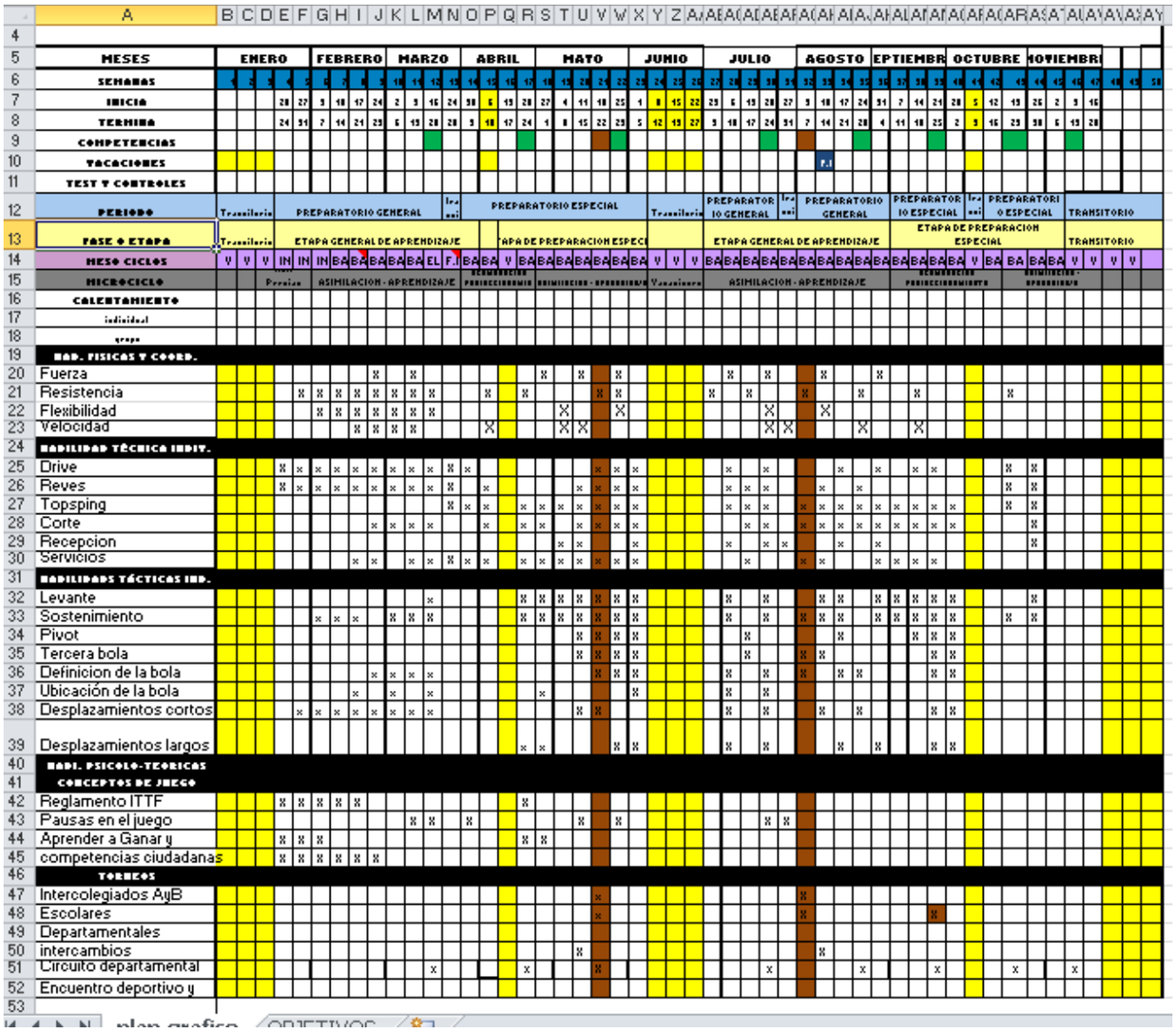
Tácticos: *Grupo de Métodos prácticos*: Del todo o Global.

Teóricos: *Métodos verbales*: Método de descripción.

Psicológicos: *Métodos verbales, Método de descripción*

8. Metas: Pronostico de los resultados que se esperan obtener en las competencias propuestas para el macro 2025 (Medallas, Puntos)

9. División del plan escrito de entrenamiento: volúmenes, proporciones y tareas de los diferentes periodos de un macrociclo de entrenamiento.



10. Distribución del entrenamiento: horarios de entrenamientos con día, hora, actividad, categoría, rama y lugar:

Equipo Competitvo:

Lunes y viernes 6:00 p.m a 8:00 pm

Martes, jueves: 8:00 p.m a 10:00 p.m

Grupo Iniciacion menores de 12 años

Martes y jueves 6:00 a 7:00 pm

Grupo formativo jóvenes y adultos.

Martes y Jueves 7:00 a 8:00 pm

INDESA	**FORMATO: PLANIFICACIÓN ANUAL DE ENTRENAMIENTO**	F-GDC- 01 Versión: 6 Fecha: 29/08/2024 Actualizado: 09/09/2024