

MiniSpin



EUSKADI

MIKEL HERNÁNDEZ / KOLDO VIADAS
Irún, días 21, 22, 28 y 29 de noviembre de 2020

Tras el decreto de estado de alarma y toque de queda por parte del Gobierno, y ante las medidas de confinamiento perimetral llevadas a cabo en la mayoría de las Comunidades Autónomas, la RFETM comenzó a desarrollar un nuevo plan para la ejecución del proyecto MiniSpin 2020.

El proyecto MiniSpin 2020 se reestructuró de manera territorial con concentraciones locales limitadas a la exclusiva Comunidad Autónoma de influencia, buscando dar soporte al tenis de mesa de base, situado en las categorías benjamín y alevín.

El esfuerzo de la Federación Vasca de Tenis de Mesa, ha sido clave y fruto de ello, el recién clasificado CETD de Tenis de Mesa Sonia Etxazarreta ha acogido la concentración MiniSpin 2020, donde acudieron los/as deportistas: *Maitane Zuazua, Paula López, Ekain Gómez, Irei Gómez, Gorka Gutiérrez, Eneko Rodríguez, Beñat García, Iker Plaza y Xabier Toquero.*

OBJETIVOS GENERALES

- Hacer vivir al grupo de jóvenes una dinámica de entrenamiento tipo CAR.
- Lograr que comprendan las exigencias necesarias para el alto nivel: que hagan más cantidad de trabajo y, sobre todo, de más calidad.
- Dar conceptos técnicos diferentes a los que están acostumbrados a escuchar para poder enriquecer su conocimiento.
- Intentar que valoren más los medios que tienen a su disposición.
- Aprender a convivir y trabajar en grupo.

MiniSpin 2020

Entrenadores/as, ayudantes y sparrings

Entrenadora principal: Ioana Tecla.
Entrenadores secundarios: Endika Diez y Daniel Palacios.
Ayudantes: Mikel Angulo, Aritz Pampliega y June García.
Sparrings: Mikel Hernández y Koldo Viadas.

Horarios de la concentración

Sábado, 21 de noviembre de 2020

- De 09:30 a 12:00, sesión matinal.
- A la 13:00, comida.
- De 15:00 a 17:30, sesión vespertina.
- A las 18:00, ducha.
- De 18:30 a 20:30, estudio y tareas.
- A las 20:45, cena.
- De 21:30 a 22:30, hora libre.
- A las 22:30, luz apagada y a dormir.

Sábado, 28 de noviembre de 2020

- De 09:30 a 12:00, sesión matinal.
- A la 13:00, comida.
- De 13:45 a 14:45, descanso/siesta.
- De 14:45 a 15:45, estudio y tareas.
- De 16:00 a 18:30, sesión vespertina.
- A las 19:00, ducha.
- De 19:30 a 20:45, estudio y tareas.
- A las 20:45, cena.
- De 21:30 a 22:30, hora libre.
- A las 22:30, luz apagada y a dormir.

Domingo, 22 de noviembre de 2020

- A las 08:00, desayuno.
- De 09:30 a 12:00, sesión matinal.
- A la 13:00, comida.
- De 15:00 a 17:30, sesión vespertina.

Domingo, 29 de noviembre de 2020

- A las 08:30, desayuno.
- De 10:00 a 12:30, sesión matinal.
- A la 13:00, comida.
- De 14:00 a 16:00, descanso.
- De 16:00 a 18:30, sesión vespertina.

Trabajo específico general

Los principales conceptos trabajados durante los entrenamientos han sido:

- **Trabajo de movilidad de piernas:** No ir a por la pelota con el brazo sino desplazarse y volver a recolocarse tanto lateralmente como en profundidad.
- **Ritmo o timing:** Aprender a imponer el ritmo en el juego.
- **Servicios y restos:** Definir una táctica o estrategia. Tener iniciativa. Buscar el ataque.
- **Fomentar el compañerismo:** Trabajar la empatía, sentirse parte del grupo.
- **Trabajo específico de golpes:** Enfocado a la corrección mediante ejercicios de multibolas.

Comentarios y opinión personal de los/as jugadores/as



Maitane Zuazua

Tiene mucho potencial por expresar. Aprovecha mucho cada momento. Atiende y aplica las correcciones para mejorar. Su juego se centra en el uso del revés, debería acostumbrarse a utilizar más la derecha. Su golpeo es muy limpio y técnicamente no se le ven carencias. Debe mejorar la correcta apreciación o lectura del efecto que la pelota adquiere, tanto en los servicios como durante el juego.



Ekain Gómez

Es un jugador muy completo y técnicamente muy bueno. Le sería de mucha utilidad añadir cierta variedad a los golpes. En general, su ataque de topspin tiende a ser homogéneo. Necesita adquirir seguridad en sí mismo, tanto dentro como fuera de la mesa. Debe mejorar el juego corto para no perder la iniciativa, tiende a cortar largo. Es muy inteligente y se aprecia en su juego, busca los huecos y los puntos débiles del rival.



Irei Gómez

Es el más joven de todos, sin embargo, puede tener una buena trayectoria en el tenis de mesa. Debe mejorar los desplazamientos laterales y la recolocación.

En ocasiones golpea por intuición sin llegar a ver la pelota, aun así, tiene unas cualidades muy buenas. No se frustra con facilidad y se nota que disfruta jugando. No le afecta el hecho de entrenar con jugadores o jugadoras mayores que él, sabe dónde se encuentra y lucha todos sus tantos.



Eneko Rodríguez

Vive mucho el deporte, sobre todo su aspecto competitivo. En ocasiones, llega a afectarle negativamente impidiéndole disfrutar del juego e impidiéndole mantener un nivel alto. Necesita tener seguridad con los golpes más sencillos, y aumentar el control sobre la pelota. Aun así, puede llegar lejos si cambia la manera de vivir el deporte, son características propias de cada uno, pero todo se puede trabajar.



Beñat García

Es un jugador muy completo. Para su edad tiene un nivel muy bueno y promete mucho. Quizás su entorno le puede influir negativamente, dejando escapar las oportunidades que tiene. En los entrenamientos, cuando tiene libertad no da su máximo rendimiento y no le da importancia. Le puede faltar añadir variedad a sus golpes y aumentar la diversidad de restos.



Gorka Gutiérrez

Tiene que mejorar mucho. Su pala le limita mucho, le genera un gesto de muñeca inadecuado en el topspin. Por otra parte, con las correcciones, en ciertas ocasiones aparece la frustración. A pesar de ello, se deja enseñar bastante bien. Le falta estabilidad en el cuerpo y en su posición base, influenciada por la esgrima que también práctica. Tiene que colocarse mejor a la hora de golpear la pelota, sobre todo, tras el resto del contrario. Pese a ello, es muy inteligente jugando y tiene golpes muy bonitos, tiene mucho camino por recorrer y mucho por mejorar.



Iker Plaza

Tiene un servicio bueno, con mucho efecto. Quizás necesite añadir cierta variedad a los servicios para aumentar la posibilidad de engañar al rival. A la hora de restar tiende a repetir su respuesta. Se han trabajado con él otras posibles respuestas que ha ido introduciendo en su juego. A la hora de atacar, no diferencia entre golpes más rápidos o aquellos más liftados, sería interesante que aprendiera a utilizarlos. Por lo demás es muy completo y tiene potencial para mejorar.



Xabier Toquero

Pese a tener unos golpes muy bonitos, le flojea el revés y sobre todo la lectura de la pelota. Tiene que trabajar sobre todo mirar la pala del rival desde el saque hasta cuando golpea la pelota. En sus saques está muy elevado, y debería agacharse algo más. En cuanto a táctica, le faltaría ser un poco más agresivo y tener más iniciativa, ya que deja de manera continuada que ataque su rival primero. Hace caso a las correcciones y las pone en práctica, es un gusto entrenar con él.



Paula López

Pequeña, pero con mucho futuro. Ha acudido únicamente el segundo fin de semana de la MiniSpin 2020. Tiene muchas ganas, aprovecha cada momento y hace caso de todas las correcciones propuestas. Se deja enseñar fácilmente y da gusto entrenar con ella. Debería corregir la presa de la pala, ya que puede limitarle en algunos golpes. Se puede plantear utilizar un mango recto. Se aprecia cierta prisa a la hora de golpear la pelota.

Conclusiones

Mikel Hernández

La experiencia en este proyecto, ha supuesto un gran aprendizaje como entrenador. Gracias a poder entrenar a jugadoras y jugadores promesas de Euskadi, he podido ver las metodologías que aplican diferentes entrenadores y como enfocan los objetivos de una sesión. También convivir y estar de responsable de ellos, me ha hecho ver como puede ser un viaje de equipo a diferentes eventos.

Los jugadores han generado un entorno muy positivo para el trabajo en grupo. Se han aportado unos a otros muchos aspectos positivos. Han sabido adaptarse a las situaciones nuevas, fuera de la zona de confort, con gente que seguramente no tenían mucha relación.

Este es un principio para un proyecto mucho mayor, del cual hemos aprendido de errores y cosas a mejorar para futuras ediciones. Estoy deseando poder repetir y continuar con este proyecto, y poder aprender y enseñar a muchos jugadores diferentes.

Koldo Viadas

Como grupo, me parece un grupo espléndido y utilizando las palabras de Ioana Tecla diré que; - *"ya han decidido que su propósito es mejorar y por lo tanto da gusto trabajar con ellos."* - .

En cuanto al resto de compañeros/as de trabajo decir que he estado muy a gusto con ellos/as. Amables, implicados con sus respectivos clubs, buenos jugadores etc. Por otro lado, y sin lugar a dudas, los padres y las madres de los/as jugadores/as merecen nuestro más sincero agradecimiento por estar siempre dispuestos a ayudar en lo que hiciera falta.

En mi opinión la concentración MiniSpin 2020 ha estado muy bien organizada y no tengo ninguna pega al respecto. Sin embargo, todo es siempre mejorable, por lo que no veo mal que se aporten nuevas ideas, nuevos integrantes etc. en busca de una mejora continua.

Debido a que este tipo de concentraciones son nuevas para mí, he aprendido mucho en todas las sesiones de entrenamiento. Entre otras cosas, los distintos roles que cada entrenador/ra toman en las sesiones, las distintas experiencias o ideas aportadas por cada uno/a de ellos/as, toda la variedad de ejercicios empleados y un sin fin de ideas que me toca procesar, asimilar y aplicar en mi club.

MiniSpin 2020

En referencia a los aspectos técnicos de los/as jugadores/as diría que todos tienen aspectos a mejorar, pero sin duda alguna han tenido una buena iniciación y están teniendo una muy buena tecnificación que servirá para que evolucionen positivamente. Están en manos de personas muy preparadas y les espera un futuro prometedor.