

## **Concentración Rumania**

**Constanta 31 de Julio a 7 de Agosto 2019**

Del 31 de Julio a 7 de Agosto, la selección vasca participó en un Campus de preparación en Constanta, Rumania.

Las deportistas que han sido convocados han sido:

- Benat Garcia
- Maitane Zuazua
- Eneko Rodriguez

El equipo técnico estaba formado por:

- Ioana Tecla y Sergio Rodriguez – entrenador y responsable

Esta concentración tenía como objetivo preparar la nueva generación, para que dentro de unos años represente la Federación Vasca en los torneos nacionales e internacionales.

También ha sido una experiencia muy buena porque las deportistas han podido ver y entrenar en una escuela de buen nivel. La escuela rumana saca cada generación campeones europeos, gracias al gran trabajo que está haciendo cada año el entrenador Viorel Filimon y su equipo técnico.

En este campus se ha puesto mucho el acento en la técnica de los golpes, los saques, y en la coordinación de los 3 principales factores de decisión: recibir correcto la información del contrario, la preparación del golpe y la adaptación del brazo y de la pala para pegar en el punto clave la pelota. Todo esto se ha trabajado mucho en sesiones de multibolas, para que sea eficiente y para que tenga el suficiente número de repeticiones para que el gesto salga automático.

Durante esta concentración los niños han hecho 11 entrenamientos. Cada entrenamiento duraba alrededor de 2 horas y media, y a veces 3 horas. Hemos tenido sparrings de variado nivel y edades. Hemos tenido también la oportunidad de entrenar/ ver a campeones como Eliza Samara, Elena Zaharia, Camelia Mitrofan o Bianca Mei Rosu.



Los entrenamientos eran estructurados así:

- calentamiento de 7-10 min
- calentamiento de derecha y revés de 20 min (10 min cada lado)
- un ejercicio de control y piernas de 10 min cada uno (como Falkenberg o Derecha en 3 puntos, etc)
- 2 o 3 ejercicios más libres que trabajaban mucho la atención a la pala del contrario o trabajaban la reacción de decisión. (10 min cada uno)
- partidos/ sets para poner en práctica lo que habíanj entrenado

En las sesiones de multibolas, había varias mesas donde los entrenadores echaban bolas.

El número de jugadores era de uno o dos por mesa, así el número de repeticiones era muy grande y el entrenador podría llegar a corregir y enseñar los golpes.

El objetivo principal de los ejercicios era el de que los jugadores miraran bien la pala del entrenador para recibir la información lo antes posible y así reaccionar lo antes posible para pegar la pelota en el punto más alto.

El entrenador echaba las bolas muy variados como fuerza/efecto/altura/ dirección y entonces el jugador tenía que colocar bien la posición de las piernas, del cuerpo, del brazo para llegar justo a la bola y darle su mayor calidad a la pelota.

Los 3 jugadores se han portado de forma excelente durante todos los entrenamientos, intentado quedarse con la mayor de la información posible y poner cada día la información que recibían durante los entrenamientos en una libreta.

En las sesiones de saques se ha puesto el acento en el contacto de la pala con la pelota para imprimir a la bola el efecto que cada uno desea. También se les ha explicado que para dar un buen efecto es un trabajo del todo el cuerpo. El cuerpo tiene que estar relajado, que hay que acompañar la pelota

con el cuerpo y que hay que hacer giro de las rodillas, cintura, codo y muñeca para poder dar una mayor rotación a la pelota.

También hemos tenido una reunión con la psicóloga del club. Esta psicóloga lleva trabajando siete años con el club y con la Federación Rumana. En esta reunión se ha intentado ver cómo han captado los jugadores la información recibida, ya que son bastante pequeños de edad en un país diferente, y también se le ha intentado ayudar en estructurar sus ideas y la información recibida para que sea más fácil de entender y recordar.

Han sido 8 días intensos dónde tanto los deportistas como loana han traído mucha información nueva, con la motivación de que se puede más y con muchas ganas de seguir trabajando para mejorar.

También hemos tenido tiempo de conocer un poco la ciudad Constanta, una ciudad bonita con un gran playa. Hemos intentado ofrecer a los niños momentos de relajación llevándoles a darse un baño en la playa después de los entrenamientos, salir a un helado en los momentos de descanso, probar comida típica de Rumania, y pasar tiempo juntos para crear bonitas amistades.



**En conclusión ha sido una experiencia muy buena tanto para los jugadores como para el entrenador. Nos han enseñado un otro estilo de entrenamiento, otro modelo de enseñanza y nos ha dado la oportunidad de conocer a grandes jugadores y entrenadores.**

