



MiniSpin Zonal Vasco/Navarro – 20/21/27/28 febrero 2021

Centro de Tecnificación de Tenis de Mesa Sonia Etxazarreta

C/Olaketa - 20303 Irun (Gipuzkoa)



**CENTRO DE TECNIFICACIÓN
SONIA ETXAZARRETA**

C/ Olaketa, 25
20303 Irun

Indice

Introducción	2
Objetivos generales	2
Medios puestos a disposición.....	3
Estructuración de las jornadas.....	4
Grupo 1	4
Grupo 2	4
Partes comunes a ambos grupos	5
Charla coloquio sobre tenis de mesa	5
Jugadores invitados	5
Aspectos técnicos sobre los jugadores	6
Grupo 1	6
Beñat García.....	6
Endika Martínez	6
Eneko Rodríguez.....	6
Gorka Gutierrez	7
Iker Plaza.....	7
Maitane Zuazúa	7
Nathaniel Ibarra.....	7
Urtzi Domínguez	8
Xavier Toquero	8
Comentarios sobre el grupo	9
Grupo 2	10
Danel Inchausti	10
Diego Manjón	10
Elías Caballero	10
Hugo Boria	11
Josu Ilarduya.....	11
Julen Gimeno	11
Julián García.....	12
Olaia Martínez	12
Paula López.....	12
Comentarios sobre el grupo	13
Fotos	14

Control de versiones

Realizado el :	2021/03/12
Realizado por :	Carlos Montalvillo
Versión :	2
Fichero :	2021-Informe-MiniSpin-VascoNavarro-Febrero

Introducción

El tenis de mesa de base contó con el proyecto MiniSpin en 2020, que logró ajustarse a la nula actividad internacional con un formato de concentraciones nacionales, y con el posterior reajuste a concentraciones territoriales, debido a las normativas sanitarias por la evolución del Covid19. Esta agilidad en las modificaciones permitieron terminar realizando ocho concentraciones, repartidas en seis comunidades autónomas distintas, dando la oportunidad de entrenar a cerca de 60 deportistas.

Tras el análisis de la pasada edición, se vuelve a apostar por este formato de concentraciones zonales para el proyecto MiniSpin 2021, tanto a nivel deportivo como sanitario, en estos momentos complicados. Además, se realizarán varias concentraciones de ámbito nacional y se tiene previsto participar en el Euro MiniChamps 2021.

En este contexto se realizan las jornadas (20, 21, 27 y 28 de febrero de 2021) del programa MiniSpin Vasco-Navarro en la localidad de Irun.

El esfuerzo de la Federación Vasca de Tenis de Mesa ha sido clave y fruto de ello el **Centro de Tecnificación de Tenis de Mesa Sonia Etxazarreta**, al igual que en 2020, ha acogido la concentración MiniSpin 2021.

Objetivos generales

- Hacer vivir al grupo de jóvenes una experiencia de concentración de alto rendimiento
- Sumergirles en una burbuja de trabajo de tenis de mesa durante un fin de semana, tanto técnico como de ejercicio físico orientado
- Profundizar en los conceptos técnicos y tácticos del tenis de mesa, para poder seguir trabajándolos en sus clubes
- Tener la noción de convivencia y de pertenencia a un grupo de trabajo, reforzar los vínculos entre ellos y también con los técnicos

Medios puestos a disposición

Centro de Tecnificación de Tenis de Mesa Sonia Etxazarreta (Irun – Club LekaEnea) :

- Material necesario para respetar las normas Covid en vigor
- 12 mesas repartidas en dos niveles
- Material necesario para la realización de los entrenamientos :
 - Pelotas suficientes (en cantidad y calidad)
 - Escaleras, cuerdas de saltar, conos, bandejas, balones medicinales, aros, etc
- Sala de reuniones
- Sala para comer y gradas
- Vestuarios

Técnicos que han participado:

- Francisco Javier Berzosa Revilla (Técnico de la RFETM)
- Christian Gabilondo (Técnico Coordinador FVTM)
- Hodei Mancha
- Pablo Lombraña
- Sergio Rodríguez
- Mikel Hernández
- Rubén Martínez
- Carlos Montalvillo

Estructuración de las jornadas

Los horarios de entrenamiento son :

- Sábado: de 10h a 13h y de 15h30 a 18h30
- Domingo: de 10h a 13h y de 15h a 18h

Las jornadas se estructuraron en dos grupos diferentes, grupo 1 con una selección de los mejores jugadores (más experiencia, más edad) y el grupo 2.

Cada grupo tendrá asignadas una sesión por la mañana y otra por la tarde, el segundo día las sesiones también son diferentes.

Grupo 1

El objetivo general es :

- Mejorar la coordinación de la parte inferior/superior
- Mejorar la calidad de cada bola (acción en la bola, implicar todas las partes del cuerpo)
- Mejorar la táctica/estrategia y gestión de los momentos importantes (mental)

Objetivos de las sesiones :

- Sesión 1 : Relacion revés/derecha y derecha/revés
- Sesión 2 : Saques y esquemas de juego
- Sesión 3 : Perfeccionar toque en general / Juego Corto / Primera Bola
- Sesión 4 : Perfeccionar top-spin Derecha (Transfer de peso)

Grupo 2

El objetivo general es :

- Cultura del entrenamiento
- Mantener la concentración durante todas las sesiones
- Mejorar la coordinación general
- Entender las diferentes rotaciones/efectos (incluyendo lateralidades)

Objetivos de las sesiones :

- Sesión 1 : Control y regularidad revés/derecha
- Sesión 2 : Saques y iniciación, combinado de efectos
- Sesión 3 : Efecto cortado
- Sesión 4 : Efecto liftado / Iniciación top-spin derecha

Partes comunes a ambos grupos

Cada una de las sesiones está dirigida por un técnico, ayudado por varios técnicos, de igual manera cada sesión se inicia con un calentamiento adaptado a cada grupo y lúdico en la medida de lo posible y se termina con una breve sesión de estiramientos.

Al final de cada jornada se realizarán partidos en los que se aplicarán los temas tratados durante el día y situarán a cada jugador en competición.

Charla coloquio sobre tenis de mesa

Durante las jornadas tuvimos la suerte de participar en la charla que Francisco Javier Berzosa Revilla (técnico de la RFETM) y Christian Gabilondo (técnico de la FVTM) ofrecieron al resto de técnicos presentes.

La charla trató sobre cómo entienden Francisco y Christian la tarea de entrenador de tenis de mesa en un club y en general en la RFETM, la charla tuvo un formato abierto en la que el resto de participantes pudieron interactuar con ellos de forma muy instructiva para todos.

Francisco explicó los detalles y objetivos del programa MiniSpin de la RFETM.

Jugadores invitados

Acompañados por Francisco Javier, los jugadores :

- María Berzosa
- Aritz Sanz
- Ibai Sanz

fueron invitados por la RFETM al MiniSpin el día 27.

Los jugadores compartieron entrenamientos y un partido amistoso con el resto de participantes. Su integración fue muy positiva y entendemos que todos los participantes se beneficiaron mutuamente de su presencia.

Aspectos técnicos sobre los jugadores

Grupo 1

Este grupo está compuesto por los jugadores de mayor nivel debido a su edad, años de entrenamientos y experiencia en la competición.

Beñat García

Puntos fuertes :

Entiende bien la dinámica del juego, buenos saques, regularidad en el revés

Aspectos a mejorar :

Cambio derecha/revés, topspin con efecto (top-rotación) no estable, flexión de piernas

Endika Martínez

Puntos fuertes :

Buen físico y buen ritmo, promete una excelente derecha, buena variedad de saques y concentración en los restos

Aspectos a mejorar :

Ejecutar los golpes más cerca del cuerpo, trabajar los desplazamientos de profundidad, transición derecha/revés en desequilibrio, falta algo de confianza y "ganar de ganar"

Eneko Rodríguez

Puntos fuertes :

Mucho interés en la técnica de saques, derecha muy fuerte, buena motivación, si está en racha compite muy bien

Aspectos a mejorar :

Más construcción del punto, mejor elección de los golpes, ajustar la posición/desplazamientos, avanzar más en los golpes

Gorka Gutierrez

Puntos fuertes :

Buen movimiento, asimila rápido, buena concentración y aceleración

Aspectos a mejorar :

Fijar/asimilar la técnica, transición en los movimientos, trabajo mental, más control de la pelota

Iker Plaza

Puntos fuertes :

Buena coordinación, buena estrategia en el juego, derecha muy potente

Aspectos a mejorar :

Topspin de revés usando muy poca muñeca, timing y ajustes en profundidad con la derecha

Maitane Zuazúa

Puntos fuertes :

Muy prometedora, excelente efecto con la derecha, bloque de revés muy bueno, regularidad en los golpes, facilidad en los servicios

Aspectos a mejorar :

Gestionar mejor el tiempo, evitar precipitaciones, construir los puntos, ganar en seguridad, más variedad en los saques, sobre todo los largos

Nathaniel Ibarra

Puntos fuertes :

Cambia muy bien la raqueta, competitivo, buena actitud, variedad en los golpes

Aspectos a mejorar :

Colocación de piernas, flexión de piernas, buscar y definir su línea defensiva, falta ser más ofensivo en los partidos, más efecto en la derecha

Urtzi Domínguez

Puntos fuertes :

Buena aceleración y velocidad en la ejecución de los golpes, piernas rápidas cuando se concentra en este aspecto

Aspectos a mejorar :

Algo de precipitación y malas decisiones al escoger los golpes, falta de equilibrio, hay que construir más los puntos, transición derecha/revés

Xavier Toquero

Puntos fuertes :

Muy competitivo, maximiza los efectos, buen bloqueo de revés

Aspectos a mejorar :

Poco uso del antebrazo en el golpe de derecha, mejor elección de los golpes, mejorar saques y la lectura de los saques adversos, construir los puntos

Comentarios sobre el grupo

Los integrantes de este grupo han cumplido claramente con los objetivos planteados, se les ha llevado a un nivel de entrenamiento superior al que están acostumbrados a tener en sus respectivos clubes.

El nivel físico que se ha trabajado ha sido exigente, sobre todo sabiendo que ha sido continuo durante todo el fin de semana. El nivel técnico ha sido también elevado, en general todos los jugadores han sido muy receptivos a la información transmitida y ejercicios planteados.

Todos han sabido adaptarse a ello, pese a que algún jugador lo haya hecho con alguna dificultad.

Los entrenadores, al poder intercambiar información en directo sobre los jugadores, han podido completar sus impresiones sobre los jugadores, y podrán aplicar esta información en los clubes respectivos. También ellos han aprendido entre si al compartir esta experiencia.

Los técnicos han podido trabajar muy bien con los jugadores, la actitud ha sido impecable y han demostrado una implicación total.

Grupo 2

El grupo está formado por jugadores jóvenes de menor nivel y sobre todo menor experiencia en el mundo del tenis de mesa. Debido a esto uno de los objetivos principales del grupo es experimentar la cultura del entrenamiento.

Danel Inchausti

Puntos fuertes :

Le gusta controlar la bola, mantenerla en la mesa. Pone mucho interés y escucha bien

Aspectos a mejorar :

Mejorar los saques, añadir más efecto a sus golpes

Diego Manjón

Puntos fuertes :

Añade efecto en su golpe de derecha

Aspectos a mejorar :

Coordinación tronco inferior-superior

Elías Caballero

Puntos fuertes :

Buen nivel técnico en general

Aspectos a mejorar :

Mejorar la actitud en los partidos, más efecto a la pelota

Hugo Boria

Puntos fuertes :

Muy activo

Aspectos a mejorar :

Coordinación general, sobre todo en la derecha y en el top-spin de derecha,
falta de concentración, escucha poco

Josu Ilarduya

Puntos fuertes :

Golpea fuerte la pelota, top-spin con efecto

Aspectos a mejorar :

Actitud en los partidos, comportamiento negativo cuando pierde puntos,
equilibrio del cuerpo

Julen Gimeno

Puntos fuertes :

Mantiene la pelota en juego

Aspectos a mejorar :

Escoger los golpes

Julián García

Puntos fuertes :

Técnica de derecha

Aspectos a mejorar :

Desplazamientos en general, sobre todo cuando golpea la pelota. Le falta rozar la bola y control del juego.

Olaia Martínez

Puntos fuertes :

Técnica de golpeo de derecha y revés, buen ritmo en los ejercicios. Buena actitud

Aspectos a mejorar :

Tomar más la iniciativa. Mas competitividad en partidos

Paula López

Puntos fuertes :

Muy buena técnica, sobre todo de derecha. Buen ritmo en los ejercicios. Muy buena atención y concentración. Buena movilidad.

Aspectos a mejorar :

Más efecto en general, saques.

Comentarios sobre el grupo

Los jugadores respondieron de manera adecuada interiorizando los conceptos de las sesiones.

Uno de los objetivos generales era mantener la concentración en a lo largo de las sesiones. Este objetivo, pese a considerar que está cumplido, los entrenadores que dirigimos las sesiones de este grupo hemos observado una falta de concentración (que no de ganas) en ciertos momentos de las sesiones, especialmente en ciertos jugadores.

Como evaluación general de este grupo, los entrenadores coincidimos en que es un grupo formado por jugadores de actitudes desiguales hacia el entrenamiento, pero en general con mucho potencial a desarrollar si consiguen concentrarse.

Ha sido un grupo muy heterogéneo, ha habido jugadores muy implicados con los que se puede trabajar muy bien, y otros que tienen que mejorar mucho en su actitud hacia el entrenamiento.

Todos ellos han hecho una gran evolución de inicio a fin. Los entrenamientos han sido muy básicos, se ha trabajado afianzando la base de la técnica : movimiento, equilibrio, gesto.

Se ha trabajado bastante el físico con sesiones que hacen hincapié en el equilibrio y la coordinación.

MiniSpin Zonal Vasco/Navarro – 20/21/27/28 febrero 2021



MiniSpin Zonal Vasco/Navarro – 20/21/27/28 febrero 2021

