

## manoloPRÓLOGO

### **Porque de la concentración?**

Hay varias razones:

- Tanto Extremadura, como Canarias como Ibiza estamos un poco aislados.
- Los jugadores-as de los tres sitios siempre están hermanados y tienen una buenísima relación.
- Tanto José Luís Pérez, como Raúl D. Rodríguez y Rafa Ramírez tenemos una buena predisposición al trabajo en equipo.

### **Idea General:**

Aprovechando lo anterior dicho la idea es hacer tres concentraciones anuales, poniendo hojas de trabajo a los jugadores, para que mejoren los ejes de trabajo, estas hojas las harán los entrenadores conjuntamente y se las daremos a los niños para que sepan que tienen que trabajar para la próxima concentración.

La primera ha sido del 10 al 15 de Julio en la Universidad Laboral de Cáceres, la segunda si todo va bien será de 4 días a escoger del 22 de agosto al 4 de setiembre en Ibiza y la tercera en Canarias del 26 al 30 de diciembre.

### **EJECUCIÓN DE LA CONCENTRACIÓN.**

El día 10 estábamos convocados en la universidad laboral a las 19:00 horas. Canarias e Ibiza se vieron en la T4 de Madrid donde alquilamos los dos coches para ir hasta Cáceres, por parte de Ibiza fueron Ane Monge, Mona Kroppen, Mikel Padiá y el entrenador Rafa Ramírez. Por Canarias fueron Nayra Duque, Leticia Gil, Daniel Fariñas, Pablo Sosa, Gonzalo Rivero y Óscar Pérez. La expedición salió a las 14:00 horas desde Madrid para Cáceres donde llegamos a las 18:00 horas, después de haber parado a comer.

A las 19:00 horas después de habernos cambiado y estar todos empezamos la concentración con lo que llamamos “puesta en marcha”, decidimos que después del viaje largo no estábamos para entrenar fuerte así que no entrenamos en la sala, pero fuimos a verla y a hacer la mitad de la puesta en marcha en el pabellón. Hicimos 6 minutos de rotaciones de articulaciones y estiramientos para pasar a 12 minutos de carrera continua, con variaciones (skipping, movimientos laterales, sprin, etc.). A continuación fuimos al exterior y en una sombra con pendiente, hicimos un pequeño circuito compuesto por una escalera en una recta subiendo y en la recta bajando (de la pendiente) 12 conos con una separación de 1,5 metros. Separemos en dos los grupos, se quedaron den 13 jugadores, tenían que pasar la escalera 4 veces de distinta forma, la primera andando rápidamente, poniendo primero el pie derecho luego el izquierdo a la altura del derecho y así sucesivamente hasta superar la escalera ir corriendo donde empiezan los conos y moverse en zigzag teniendo en cuenta el último paso, que tiene que ser como en el tenis de mesa, fondo y muelle, el segundo ejercicio de la escalera es pies juntos dentro de la escalera el siguiente peldaño pies fuera de la escalera y avanzas un peldaño otra vez los conos, el tercer ejercicio es por el lado de la escalera pie derecho dentro pie izquierdo dentro en el

siguiente peldaño pie izquierdo fuera pie derecho fuera, así sucesivamente hasta llegar a los conos, el cuarto y último ejercicio es como si se hicieran desplazamientos laterales y cada peldaño se acaba como si fuera jugar a la derecha o hacia el revés. La carga de trabajo es de 4 minutos 30 segundos aproximadamente, la intensidad es en la escalera máxima velocidad para trabajar la coordinación y en los conos 70 % incidiendo mucho en el fondo y muelle (último paso). El tiempo de descanso es aproximadamente de 1.5 del ejercicio, casi 7 minutos, así que descansan el tiempo que lo hace el otro grupo y una explicación, chiste o derivado.

A las 21 horas teníamos la cena y luego a las 00:00 horas a dormir.

La Universidad laboral es un sitio que nos encanto para hacer la concentración, está echo desde hace 50 años, no tenía ascensor, los pasillos eran amplísimos y para ir al pabellón teníamos que recorrer unos 800 metros aproximadamente, para ir a comer, cenar o las maquinas de bebidas unos 400 metros, así que esa carga de trabajo es lo que hizo ir al limite a los chavales.

El día 11 ya empezó el trabajo en la mesa. Los horarios de todos los días aproximadamente eran siempre los mismos, se empezaba la activación a las 8:20 el desayuno a las 9:00 horas, el entreno aproximadamente de 9:30 a 13:00, la comida a las 14:00 la piscina de 15:00 a 17:00 el segundo entreno de 18:00 a 20:50, la cena a las 21:00 horas y el retén a las 00:00.

Adolfo hizo siempre la preparación física la activación consistía en estiramientos, giros articulares unos 6 minutos y carrera continua unos 12 minutos.

DIA 11

8:00 DIANA

8:20 ACTIVACION: giros articulares 6 minutos, 12 minutos carrera continua.

9:00 Desayuno.

10:00 – 13:00 horas entreno.

10 minutos calentamiento fuera de la mesa, 15 minutos en la mesa, 5 minutos de explicación del primer ejercicio saque corto, resto corto, pelota tensa y crearse espacio, flexionar y pasar el peso del cuerpo del pie derecho al izquierdo con la primera entrada, 6 minutos cada uno. 9 minutos cada uno después de recordar la transferencia de energía del pie derecho al izquierdo y hacemos de una a tres pelotas en Línea 2, 3 una en Línea 0,1, bloqueo de derecha. 10 minutos de descanso. Recordatorio otra vez de la explicación y que cambien el tempo unos tops en fase bajando y transferencia y otros rapidos y cuando sube la bola o en el punto mas alto. Ejercicios de 9 minutos bloqueo de revés y de uno a tres tops en Línea 2 o 3 y una o dos en línea 0,1, cuando e quiera a partir de las 2 rápida a la derecha y libre. Después seguimos trabajando la variación 1 o 2 L2 o 3 1 L0 o 1 rapido a la derecha el que bloquea cambia al medio top al revés lo mismo, la 2ª vez en el medio rápido libre. Descanso de 10 minutos, 2 minutos de explicación para juntar el saque con el cambio de tempo. Saque corto resta la derecha top en paralelo variando la distancia, el tempo y la trayectoria cuando se tire a la derecha rápido libre. 5 minutos para explicar el físico en la mesa, con muchas bolas 1 minuto 15 segundos de ejercicio 2 minutos de descanso se hacen tres ejercicios uno es bloqueo de derecha una de derecha y otra de revés,

en la derecha y revés. Luego tres puntos en la mesa (derecha, medio y revés) todo top de derecha al revés. El último el falkenberg bloqueo de revés. Estiramientos y a comer.

A las 14 horas comida.

Luego piscina hasta las 17:30

De 18:00 a 20:45

10 minutos calentamiento fuera de la mesa, 15 minutos en la mesa, luego hacemos una explicación-recordatorio con ejemplos variados sobre la transferencia del peso del cuerpo del pie derecho al izquierdo la flexión, la espalda recta como para coger un peso del suelo y ponerlo en una estantería, etc. Empezamos con 1 o 2 L2 o 3 1 L0 o 1 rápido a la derecha el que bloquea cambia al medio top al revés lo mismo, la 2ª vez en el medio rápido libre, 9 minutos cada uno. Seguimos con la explicación de que la fuerza de los golpes tienen que salir del estómago (tipo Karate Kid) y acabar en la muñeca (efecto látigo) incidiendo mucho que dependiendo donde estemos pues metemos más las rodillas (lejos de la mesa) o cerca solo caderas con abdominales. Después de unos 6 minutos de explicación hacemos el primer ejercicio que es revés, medio, revés y derecha, hacía el revés y en la segunda derecha hacemos un top terminal. Como vemos que están muy cansados dejamos 15 minutos de descanso, aunque teníamos previstos 10. Volvemos a incidir en la preparación y hacemos 10 minutos cada uno derecha, medio, derecha, revés el 2º revés libre, bloqueo de derecha. Para acabar con los ejercicios con 6 minutos bloqueo de revés (si son dos zurdos o dos diestros, si no de derecha) 1 o 2 al revés, 1 al medio o derecha a la tercera bola al medio o derecha top terminal libre, pasados los 6 minutos cambio de bloqueo ahora de derecha, para que el bloqueador busque más ángulo, luego cambio y lo hace el otro, seguido a esto hacemos un pequeño descanso explicando el sistema del sube y baja, k será de 3 puntos solo poniendo a los de menos nivel en las primeras mesas. Luego estiramientos y a cenar.

Las habitaciones eran de 5 personas, sin tele, sin internet, con el consecuente jaleo intentemos que se durmieran a las 0:00 horas pero hasta un poco después no lo conseguimos.

DIA 12

8:00 DIANA

8:20 ACTIVACION: giros articulares 6 minutos, 12 minutos carrera continua.

9:00 Desayuno.

10:00 – 13:00 horas entreno.

10 minutos calentamiento fuera de la mesa, 15 minutos en la mesa, luego hacemos una explicación-recordatorio con ejemplos variados sobre la transferencia del peso del cuerpo del pie derecho al izquierdo la flexión, la espalda recta como para coger un peso del suelo y ponerlo en una estantería, etc. Empezamos con 1 o 2 L2 o 3 1 L0 o 1 rápido a la derecha el que bloquea cambia al medio top al revés lo mismo, la 2ª vez en el medio rápido libre, 9 minutos cada uno. Seguimos con el recordatorio de que la fuerza de los golpes tienen que salir del estómago (tipo Karate Kid) y acabar en la muñeca (efecto látigo) incidiendo mucho que dependiendo donde estemos pues metemos más las rodillas (lejos de la mesa) o cerca solo caderas con abdominales.

Después de unos 6 minutos de explicación hacemos el primer ejercicio que es revés, medio, revés y derecha, hacía el revés y en la segunda derecha hacemos un top terminal. Después de este ejercicio hacemos un descanso de 12 minutos, para recordar de darle energía a los golpes hacemos 1 o 2 al revés 1 al medio o derecha la tercera libre, bloqueo de revés luego con saque un top de derecha con efecto otro rápido y el revés libre, todos los ejercicios de 9 minutos, para acabar con una o dos tops lejos con efecto, un golpe plano o top lejos, 1 o 2 top cerca d revés uno cerca y libre. Descanso de 15 minutos y con las posiciones que teníamos de ayer sube y baja al mejor de 3 puntos. Estiramientos y para cambiarse.

A las 14 horas comida.

Piscina 15:30 hasta las 17:30

De 18:00 a 20:45

10 minutos calentamiento fuera de la mesa, 15 minutos en la mesa, luego hacemos una explicación-recordatorio con ejemplos variados sobre transmisión de la energía, efecto látigo, como curiosidad explicamos con una toalla y Domingo dejo marcada a Elvira... hicimos revés, medio, revés y derecha, hacía el revés y en la segunda derecha hacemos un top terminal. Antes del descanso hacemos con saque derecha o medio 1 o 2 al revés, derecha o medio libre, después descanso y explicamos servicios, según la longitud las tres clases de saques que hay, cortos, pupas y largos, donde tienen que botar si el saque tiene que ser bajo y por consecuencia tiene que pasar en el punto más alto la red, que el saque es individual, cada jugador tiene que buscar sus saques, Oucharov, Samsonov, Juanito, etc. Todos tienen sus saques particulares, no hay una línea general y que tienen que ir por pareja. Después de una larga explicación ellos prueban de sacar, descanso corto para recoger pelotas y explicar el sube y baja, como hemos trabajado los saques, ahora seguiremos con la misma posición que esta mañana, pero tendremos dos saques como el tenis, para que puedan "inventar" y como hemos buscado mucho el tema de la energía, también si hacemos el punto con las dos primeras bolas sea en el saque o en el resto nos valdrán 2 puntos. Estiramos y a cenar a las 21:00 horas.

Esta noche celebremos los cumpleaños de Oscar Perez, Gonzalo Rivero y Mikel Padial, compramos dos tartas, refresco y helado y los chavales se pusieron elegantes y se lo pasaron bien, luego tuvimos problemas para que se durmieran, pero todo genial.

DIA 13

8:00 DIANA

8;20 ACTIVACION: giros articulares 6 minutos, 12 minutos carrera continua.

9:00 Desayuno.

10:00 – 13:00 horas entreno.

10 minutos calentamiento fuera de la mesa, 15 minutos en la mesa, luego hacemos una explicación-recordatorio con ejemplos variados sobre la transferencia del peso del cuerpo del pie derecho al izquierdo la flexión, la espalda recta como para coger un peso del suelo y ponerlo en una estantería, etc. Seguimos con el recordatorio de que la fuerza de los golpes tienen que

salir del estomago (tipo Karate Kid) y acabar en la muñeca (efecto látigo) incidiendo mucho que dependiendo donde estemos pues metemos más las rodillas (lejos de la mesa) o cerca solo caderas con abdominales. Después de unos 6 minutos de explicación hacemos el primer ejercicio que es hacemos 1 o 2 al revés 1 al medio o derecha la tercera libre, bloqueo de revés. Volvemos a explicar otra vez el tema del saque y a hacer saques 15 minutos. Descanso de 15 minutos. Explicación de los efectos, (cortado/liftado, Lateral, helicoidal) y otros 15 minutos de saques. Luego Adolfo hizo un circuito con diversas estaciones trabajando cosas relacionadas con nuestro deporte. Estiramientos y para cambiarse.

A las 14 horas comida.

Piscina 15:30 hasta las 17:30

De 18:00 a 20:45

10 minutos calentamiento fuera de la mesa, 15 minutos en la mesa, luego hacemos una explicación de los saques y 15 minutos. Luego otra explicación de los restos y 15 minutos de restos. Descanso y hacemos una competición de equipos con 6 equipos de 5 jugadores donde los jugadores disfrutaron muchísimo. Se tenia que jugar un punto, quien ganaba la serie se sumaba un punto, a no ser que ganaran 5 0 que ganaban 2 el primer equipo que llegara a 11 dice cambio. Estiramos y a cenar a las 21:00 horas.

A las 0:00 horas intentamos que se durmieran.

8:00 DIANA

8;20 ACTIVACION: giros articulares 6 minutos, 12 minutos carrera continua.

9:00 Desayuno.

10:00 – 13:00 horas entreno.

A primera hora hicimos el circuito de Adolfo luego una interesantísima conferencia donde fuimos activos preguntando a Matias, Psicologo. Sobre las 12 horas acabamos todo y calentamos e hicimos unos sube y baja normales.

A las 14 horas comida.

Piscina 15:30 hasta las 17:30

De 18:00 a 21:00

Al ser el último día hicimos sube y baja en grupo de 5 jugadores e hicimos diferentes jornadas durante una hora y media, subían los 2 primeros, bajaban los 2 últimos y el 3º se mantenía. Luego un descanso donde volvimos a hacer la competición por equipos porque los chavales lo pedían. Estiramos y finalizamos la concentración.

Este día tuvimos picnic porque nos fuimos todos a ver Cáceres que es patrimonio de la humanidad y es precioso estuvimos hasta las tantas y los chavales se lo pasaron genial.

A parte de esto se hicieron dos partidos de futbol pero no me acuerdo de los días.

El día 15 salimos los Ibicencos y los canarios a las 9:20 después de desayunar y despedirnos de todos.

UNA CONCENTRACION FANTASTICA. GRACIAS A TODOS.