

## Capítulo 1

### **PLANIFICAR EL ENTRENAMIENTO Y CONSTRUIR LA SESIÓN**

#### **1.1.- Estructura de la sesión.**

La estructura de una sesión de entrenamiento comporta generalmente los siguientes elementos:

- |                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| 1. CALENTAMIENTO                | (mínimo 5 min.) (*)  |
| 2. REGULARIDAD                  | (mínimo 10 min.) (*) |
| 3. DESPLAZAMIENTOS              |                      |
| 4. ENCADENAMIENTOS / RAPIDEZ    |                      |
| 5. TRABAJO TÉCNICO              |                      |
| 6. SERVICIOS / PRIMERAS PELOTAS | (*)                  |
| 7. JUEGO LIBRE / COMPETICIÓN    |                      |
| 8. ESTIRAMIENTOS                | (mínimo 5 min.) (*)  |

(\*) Elementos indispensables de la sesión de entrenamiento, que constituyen el cuerpo de la sesión.

Yo personalmente tendría la tendencia de añadir a los elementos indispensables, el trabajo de los SERVICIOS y de las PRIMERAS PELOTAS que, siendo el elemento de partida del punto en el tenis de mesa, han de ser trabajados, aunque sea de manera corta, lo más a menudo mejor (mínimo 10 min.). El mejor método para instaurarlo de manera sistemática sería el de prever un rato de trabajo antes de los estiramientos.

Entonces la sesión estaría sistemáticamente constituida por:

- Al comienzo, 15' de **CALENTAMIENTO + REGULARIDAD**  
-----> **ACTIVACIÓN DEL ORGANISMO**

- Al finalizar, 15' de **SERVICIOS (1as PELOTAS) + ESTIRAMIENTOS**  
-----> **VUELTA A LA CALMA**

### **1.2.- Tema de la sesión.**

Teniendo en cuenta los elementos indispensables que hemos mencionado anteriormente, una sesión de entrenamiento de 2 horas durará en realidad 1 hora y 30 minutos, o sea, 45' de trabajo para cada uno de los dos contrincantes, si trabajan alternativamente. Puede pasar que en 45' de trabajo no se puedan integrar la totalidad de los 4 elementos que constituyen el cuerpo de la sesión de entrenamiento. En este caso los podemos alternar en función de las sesiones y de los objetivos que se quieran desarrollar. Así pues, se podrán repartir estos elementos, los temas de la sesión, en 4 módulos:

**MÓDULO 1: RITMO / DESPLAZAMIENTO (JUEGO DE PIERNAS)**

**MÓDULO 2: RAPIDEZ / ENCADENAMIENTOS (RAPIDEZ)**

**MÓDULO 3: TÉCNICA / SISTEMA DE JUEGO (HABILIDAD)**

**MÓDULO 4: PRIMERAS PELOTAS / DUELO (COMPETICIÓN)**

Dentro de una sesión de entrenamiento pueden tener cabida dos módulos, lo cual representa un tiempo de trabajo de unos veinte minutos por módulo y por jugador.

Si se quiere insistir en un trabajo físico importante, también podemos programar una sesión entera de trabajo con un solo módulo.

Los módulos 1 y 2 se aproximan más a una forma de trabajo físico específico:

- el módulo 1 favorece más particularmente el trabajo aeróbico y continuo
- el módulo 2 favorece más los intervalos cortos y un trabajo de rapidez con una recuperación más importante.

Los módulos 3 y 4 jugarán un papel más importante en una fase de reposo relativo o próxima a la competición, teniendo en cuenta que este último módulo es calcado al de la competición.

## La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Capítulo 1

Autor: Philippe Molodzoff  
Traducción: Joan Arnau  
Escola Catalana d'Entrenadors  
Federació Catalana de Tennis de Taula

En resumen:

**BÚSQUEDA DE PROGRESIÓN: MÓDULOS ESTRUCTURAS (1) Y RAPIDEZ (2)**

Si los fundamentos técnicos son suficientes, si no hay que integrar prioritariamente el MÓDULO HABILIDAD (3)

**PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN: MÓDULO HABILIDAD (3) Y COMPETICIÓN (4)**

Integrando secuencias del MÓDULO RAPIDEZ (2) para perfeccionar la preparación física al acercarse la competición

Ejemplo: Planificación de sesiones de entrenamiento 2 meses antes de una competición, a razón de 3 sesiones de 2 horas por semana.

Semana 1 a 3: prioridad para la **RESISTENCIA: JUEGO DE PIERNAS** en cada sesión + RAPIDEZ y HABILIDAD.

Semana 4 a 6: prioridad para la **RAPIDEZ + COMPETICIÓN**

Semana 6 a 8: prioridad para la **COMPETICIÓN + HABILIDAD**