

# MEMORIA CONCENTRACIÓN

27/12/2023

CAMPUS

## UNIVERSO ESCOLAR

RFETM

*Organizado por la Federación Madrileña de  
Tenis de Mesa y en colaboración con la RFETM  
en el C.E.T.D. San Sebastián de los Reyes*



# ÍNDICE

**PROGRAMA** 3

**DATOS  
ORGANIZATIVOS** 4

**ACTIVIDADES** 5

**FOTO FINAL** 11

# PROGRAMA PROGRAMA

27/12/2023

## **JORNADA DE MAÑANA (11:00 - 13:30)**

11:00 - 11:15	PRESENTACIÓN DEL CUERPO TÉCNICO Y DE LA JORNADA.
11:15 - 11:30	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR.
11:30 - 12:00	JUEGOS Y DINÁMICAS DE CALENTAMIENTO (AGILIDAD, COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO).
12:00 - 12:10	DESCANSO.
12:10 - 13:15	ENTRENAMIENTO EN MESA. EJERCICIOS DE TÉCNICA Y TÁCTICA.
13:15 - 13:30	ESTIRAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA.

## **JORNADA DE TARDE (15:00 - 17:30)**

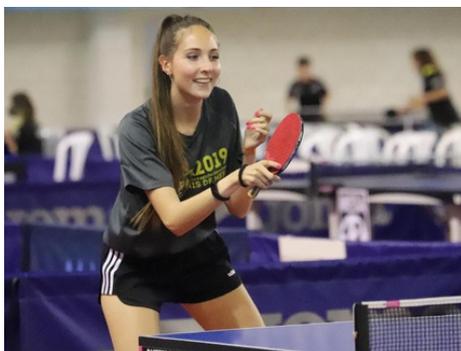
15:00 - 15:20	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR.
15:20 - 16:20	ENTRENAMIENTO EN MESA. EJERCICIOS DE TÉCNICA Y TÁCTICA.
16:20 - 16:30	DESCANSO.
16:30 - 17:15	PARTIDOS.
17:15 - 17:30	ESTIRAMIENTOS Y CIERRE DE LA JORNADA.
17:30 - 17:45	NOCIONES BÁSICAS DE LA LEY DE PROTECCIÓN AL MENOR. <i>Ponencia a cargo de D. Manuel del Palacio, Responsable LOPIVI. Federación Madrileña de Tenis de Mesa</i>



# DATOS ORGANIZATIVOS

## DATOS ORGANIZATIVOS

### ENTRENADORA RESPONSABLE



ÁUREA REDONDO

### SPARRINGS



CELIA BEJARANO



AITANA MATELLANES



MARTA GÁLVEZ Y NOELIA PIN

**Nº TOTAL DE JUGADORAS:** 20 (7 BENJAMÍN-ALEVÍN Y 13 INFANTIL-CADETE)

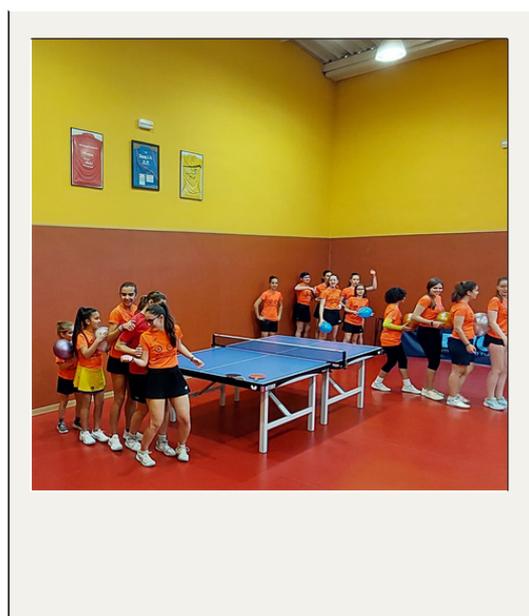
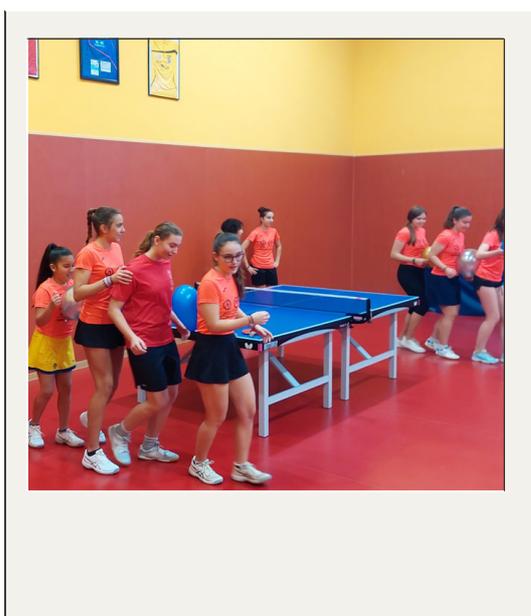


# ACTIVIDADES ACTIVIDADES

## **JUEGOS Y DINÁMICAS DE CALENTAMIENTO**

*Actividades y juegos cooperativos para fomentar la socialización entre las jugadoras y promover el trabajo en equipo y la colaboración.*

*Estas se proponen como dinámicas de calentamiento para la activación muscular de manera diferente y divertidas, sustituyendo la carrera continua convencional.*



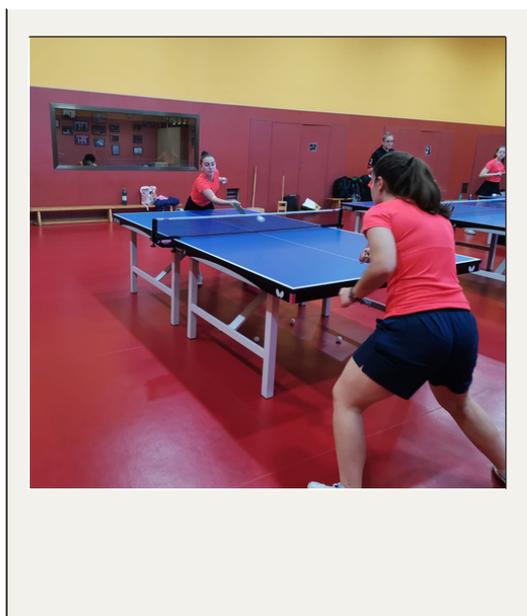


# ACTIVIDADES ACTIVIDADES

## **EJERCICIOS EN MESA**

*En la jornada de la mañana, se hicieron actividades de calentamiento en mesa y ejercicios para mejorar la técnica y el desplazamiento. Se dividió a las jugadoras en dos grupos por edad, benjamines y alevines por un lado e infantiles-cadetes por otro lado.*

*El primer grupo de edad entrenaba en una de las salas con las sparrings Noelia Pin y Marta Gálvez y el segundo grupo entrenaba en la otra sala con las sparrings Aitana Matellanes y Celia Bejarano.*

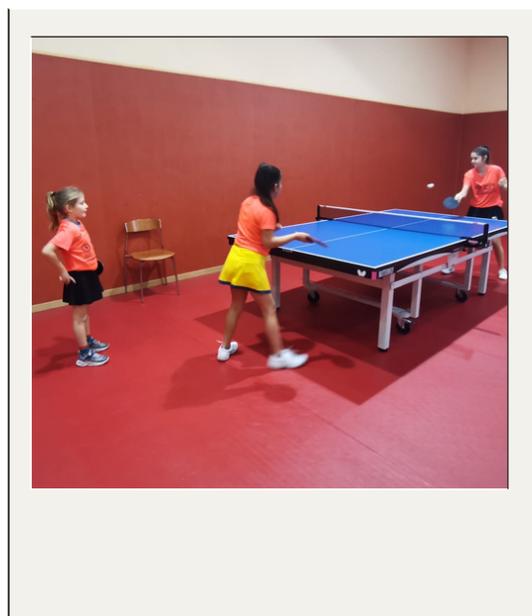
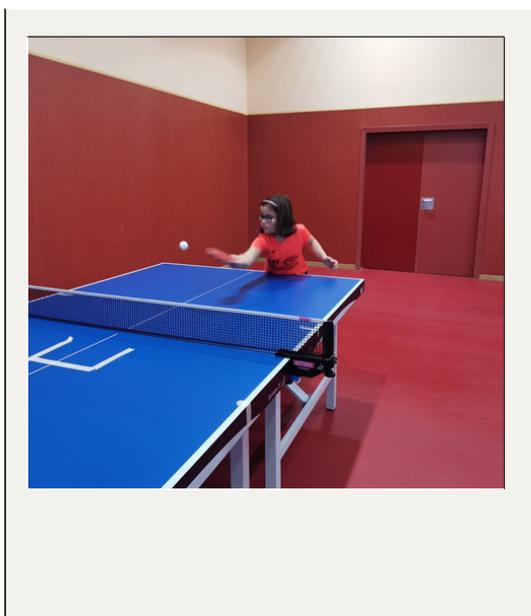




# ACTIVIDADES ACTIVIDADES

## **EJERCICIOS EN MESA**

*En la jornada de la tarde, después de la comida, se hicieron actividades de calentamiento. Primero fuera de la mesa, haciendo movilidad articular y desplazamientos laterales, y después en mesa. Esta vez los ejercicios de la tarde estaban más enfocados a la mejora táctica, con la idea de poder jugar partidos en la última hora del entrenamiento.*



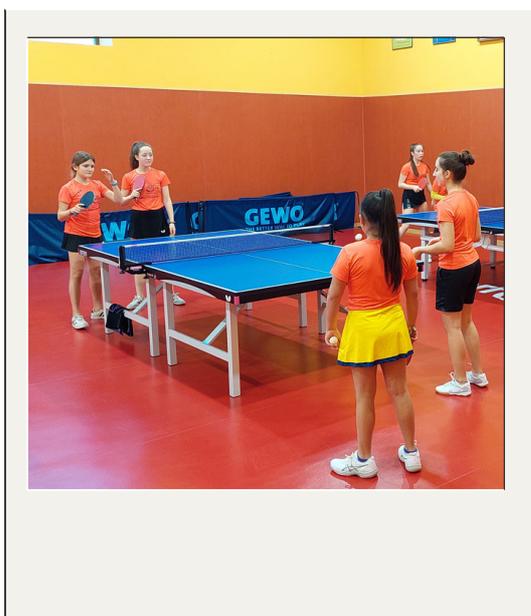


# ACTIVIDADES ACTIVIDADES

## **PARTIDOS**

*Con la idea de que las jugadoras pudieran estar todas juntas en la misma sala para jugar los partidos, se creó una competición por equipos, los cuales estaban formados por una jugadora infantil-cadete y una jugadora benjamín-alevín. En estos partidos, se jugaban primero los individuales (pequeña vs pequeña y mayor vs mayor) a un set, y después un partido de dobles, también a un set.*

*Esta iniciativa fue todo un éxito, ya que se ayudaban mutuamente, y las jugadoras lo disfrutaron, ya que para algunas de ellas era la primera vez que, por ejemplo, jugaban un partido de dobles.*

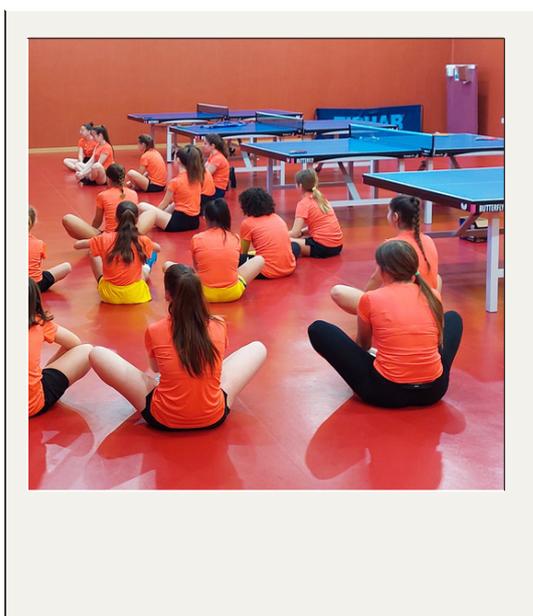




# ACTIVIDADES ACTIVIDADES

## **ESTIRAMIENTOS Y REFLEXIÓN FINAL**

*Para finalizar el entrenamiento, se realizaron estiramientos de manera conjunta, mientras que las jugadoras compartían sus reflexiones y opiniones sobre la jornada.*

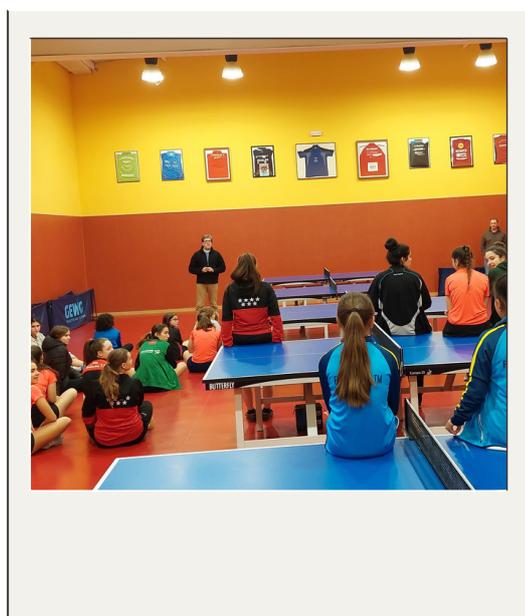
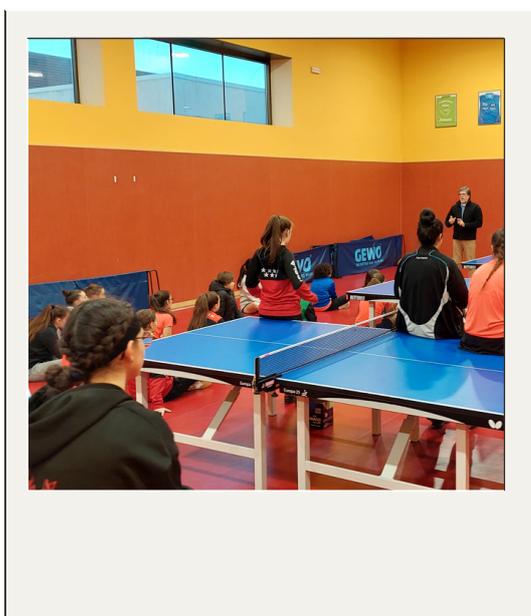


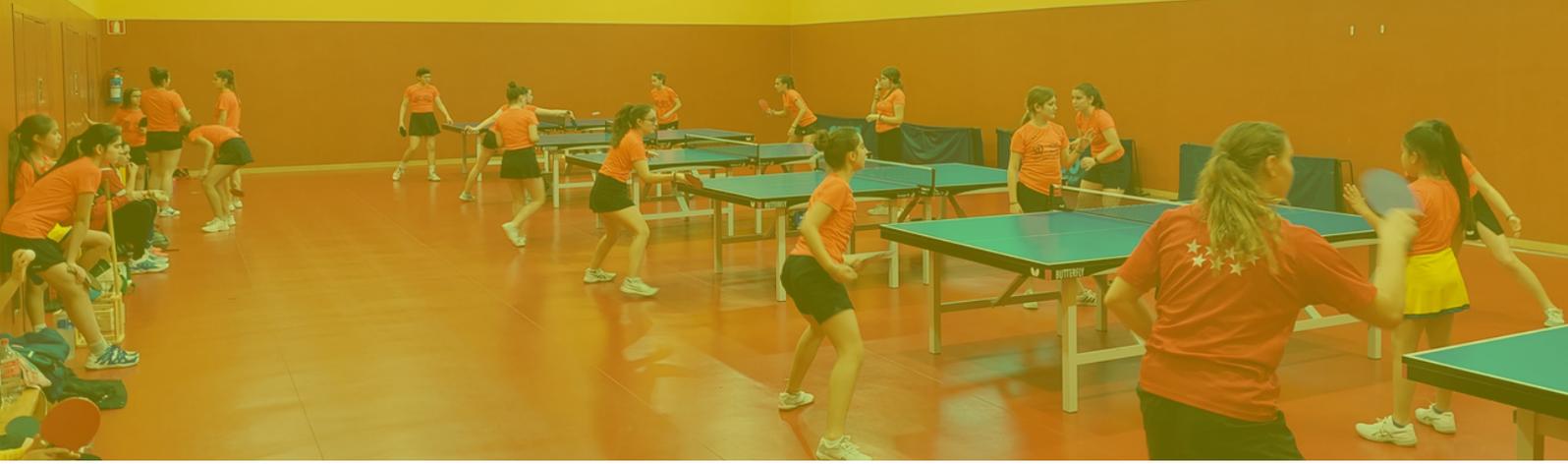


# ACTIVIDADES ACTIVIDADES

## **PONENCIA: “NOCIONES BÁSICAS DE LA LEY DE PROTECCIÓN AL MENOR”**

*Para finalizar la jornada, tuvo lugar una ponencia a cargo de D. Manuel del Palacio, Responsable LOPIVI de la Federación Madrileña de Tenis de Mesa, dirigida a las jugadoras y a sus padres y madres.*





# FOTO FINAL FOTO FINAL

