

# PROYECTO CETD - TECNIFICACIÓN 25/26

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE TENIS DE MESA

- LUGAR: CETD SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES
- LUGAR DE APOYO (INSTALACIONES VALLECAS)
- TEMPORADA 25/26 DESDE SEPTIEMBRE-JUNIO
- EQUIPO TÉCNICO: LUIS MARTÍNEZ (DIRECTOR TÉCNICO), JAIME MORATA (ENTRENADOR) , NEBOJSA STEVANOV ENTRENADOR)(PENDIENTE DE GESTIÓN VISADO) , RAMON ECHANOVE (APOYO ENTRENAMIENTOS/SPARRING)
- PERSONAL DE APOYO: DANIEL BAILÓN (ENTRENADOR CONCENTRACIONES), ANGEL AYUSO (ENTRENADOR CONCENTRACIONES), SOFÍA BARBA (ENTRENADORA CONCENTRACIONES).

## CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PROYECTO



# BASES DEL PROYECTO

- PROGRAMA FIRME CON IDEAS ELABORADAS EN BASE A LA OPINIÓN DE TODOS (DIRECTIVA, ENTRENADORES, PRESIDENTES, ENTRENADORES CLUBES, PADRES, DEPORTISTAS...)
- DEPORTISTAS DEL PROYECTO CREAN Y SE INVOLUCREN AL 100% EN SU DESARROLLO DEPORTIVO, PERSONAL Y ACADÉMICO → ayudas
- OFRECER PLUS DE ENTRENAMIENTOS EN RELACIÓN A SUS CLUBS → mejores jugadores de cada categoría, instalaciones, preparación y planificación individualizada, sesiones psicología, físico, análisis video...
- OFRECER AYUDAS ECONÓMICAS, MATERIAL, TRANSPORTE, APOYO COMPETICIÓN INTERNACIONAL A DEPORTISTAS SELECCIONADOS
- FOMENTAR EL DESARROLLO DE JUGADORES CON PROYECCIÓN DE ENTRAR EN EL PROGRAMA

# OBJETIVOS GENERALES DEL PROYECTO

- Consolidación y proyección del Programa.
- Conseguir una buena conexión entre el CETD, RFETM y clubes para sacar el máximo provecho de los jugadores y jugadoras
- Poder transformar a los deportistas del proyecto de tecnificación hacia el alto rendimiento.
- Convertir todo lo que engloba al proyecto de tecnificación afianzando un carácter más profesional.
- Aprovechar las ventajas que aporta la Digitalización del CETD para afianzar y optimizar los procesos de entrenamiento de los deportistas y detección del talento.



## OBJETIVOS FUNCIONAMIENTO DE LOS ENTRENOS

- Optimizar el plan específico de cada jugador y jugadora que pertenezca al grupo ``PRE-CAR`` conjunto a sus entrenadores del club (teniendo en cuenta objetivos de la temporada)
- Preparar sesiones de entrenamiento individualizadas en base a la planificación.
- Aportar herramientas y sesiones de entrenamiento diferentes a las que por contexto/medios/tiempo... se pueden hacer en clubes.
- Organizar los grupos, sesiones, descansos de la mejor manera posible para optimizar el desarrollo y mejora de cada jugador y jugadora.

## OBJETIVOS COMPROMISO CON LOS JUGADORES

- Tomar conciencia de lo que conlleva participar en el proyecto: responsabilidades personales, académicas y deportivas, entrega diaria...
- Valorar si quiero dar el paso de tecnificación a ser deportista de verdad con objetivos hacia el alto rendimiento.
- Dar y recibir por partes iguales todo el trabajo entre equipo técnico y jugadores y jugadoras

- Mejorar la conexión y feedback clubes-CETD para remar todos en la misma dirección que tiene que ser el desarrollo integral de los chicos y chicas del proyecto.
- Incidir en las colaboraciones entre los entrenadores de los clubes y el equipo técnico del CETD (visitas a clubes, sesiones en el CETD, reuniones, videollamadas...)

OBJETIVOS  
COMPROMISO  
CON LOS  
CLUBS

# PLANIFICACIÓN TEMPORADA

ENTRENAMIENTOS según LIGAS / CTOS NACIONALES / CTOS SELECCIÓN

CONCENTRACIONES CLAVES → INTERTERRITORIAL / ESTATAL / TOP ESTATAL / CTO ESCOLAR

CONCENTRACIONES SEGUIMIENTO → PROMOCIÓN (jug benj y alev) / JUGADORES NO SELECCIONADOS EN EL PROGRAMA

PLANIFICACIÓN INDIVIDUAL CADA JUGADOR EN BASE A SUS OBJETIVOS E IDEAS CLUB/CETD

- GRUPO ``PRE-CAR``: MEJORES JUGADORES Y JUGADORAS DE BENJAMÍN HASTA JUVENIL (LISTADO DE SOLICITUD GRUPO PERMANENTE)
- GRUPO SEGUIMIENTO: JUGADORES Y JUGADORAS DE BENJAMÍN HASTA SUB-21 Y JUGADORES CON DISCAPACIDAD QUE PUEDAN INCORPORARSE AL PROGRAMA (LISTADO DE SOLICITUD GRUPO PERMANENTE O CITADOS OCASIONALMENTE)
- GRUPO TALENTOS (PROGRAMA MINI-SPIN): JUGADORES Y JUGADORAS DE BENJAMÍN HASTA ALEVÍN QUE VEAMOS CON POSIBLE PROGRESIÓN (LISTADO DE SOLICITUD GRUPO PERMANENTE O CITADOS OCASIONALMENTE)

## JUGADORES PROYECTO

# ORGANIZACIÓN SEMANAL: GRUPO PRE-CAR + TALENTOS (TABLA A MODO DE ORIENTACIÓN)

HORA/DÍA	L GRUPO PRE-CAR 1	M GRUPO PRE-CAR 2	X GRUPO PRE-CAR 1	J GRUPO PRE-CAR 2	V GRUPO TALENTOS
16:00-17:30	GRUPO SEGUIMIENTO Y DISCAPACIDAD				
17:30-18:30	PSICÓLOGO	PREPARADOR FÍSICO	PREPARADOR FÍSICO	PREPARADOR FÍSICO	FÍSICO
18:30-19:30	ENTRENO	ENTRENO	ENTRENO	ENTRENO	ENT
19:30-20:30	ENTRENO	ENTRENO	ENTRENO	ENTRENO	ENT
20:30-21:00	VIDEO	VIDEO	LIBRE	LIBRE	VIDEO

HORA / DÍA	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA (9:00 - 13:00)	ENTRENAMIENTO (SESIONES DE VÍDEO, FÍSICO, CHARLAS, MESA...)	ENTRENAMIENTO (SESIONES DE VÍDEO, FÍSICO, CHARLAS, MESA...)
COMIDA	COMIDA + DESCANSO	COMIDA + DESCANSO
TARDE (16:00-20:00)	ENTRENAMIENTO (SESIONES DE VÍDEO, FÍSICO, CHARLAS, MESA...)	ENTRENAMIENTO (SESIONES DE VÍDEO, FÍSICO, CHARLAS, MESA...)

## ORGANIZACIÓN CONCENTRACIONES PUNTUALES (FINES DE SEMANA)

- SPARRINGS
- ANÁLISIS DE VIDEO → PROYECTOR, MONITORES GRANDES, TABLETS...
- SAQUES Y RESTO → REDES PARA MESAS
- CHARLAS → PIZARRA GRANDE
- PSICOLOGA / PSICOLOGO: *aprox 1 VEZ MES CADA GRUPO*

Posible colaboración psicólogo de la RFETM u otro psicólogo deportivo conocido.

- PREPARACIÓN FÍSICA: *aprox 2/4 VECES MES CADA GRUPO*

Posible colaboración preparador físico de la RFETM u otro preparador físico conocido.

- DIETISTA: *aprox 1-2 VECES AL MES CADA GRUPO, SEGUIMIENTO*
- SESIONES DE ESTUDIO (reclamo de los deportistas)

# EXTRAS EN LOS ENTRENOS

# GRUPO PRE-CAR TECNIFICACIÓN FMTM (LUNES-MIÉRCOLES)

- CHLOE MARCOS

- LEO POZA

- RAMIRO MEANA

- RAÚL SEBASTIÁN

- SOFÍA GARCÍA

- SERGIO CAPA

- ANDREA BENÍTEZ

- ESTRELLA GARCÍA

- CELIA RODRÍGUEZ

- RAÚL BARRIOS

# GRUPO PRE CAR TECNIFICACIÓN FMTM (MARTES Y JUEVES)

- JORGE RODRÍGUEZ
  - CESAR OLIVARES
  - ANGEL TEJADA
  - PABLO TEJADA
  - ADRIÁN ESTEPA
  - ÁLVARO GONZÁLEZ
- JORGE ORTEGA
  - ANA ORTEGA
  - VALENTINA GONZÁLEZ
  - AMELIE BOUGOUIN
  - ISMAEL MARTÍN
  - JUANA MORALES