



Universidad de
los Andes

**DECANATURA DE
ESTUDIANTES DEPORTES
SELECCIÓN DEPORTIVA
2021-20**

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Selección Tenis de Mesa

CNR: 10595 y 33335

CÓDIGO: Depo 3108

SECCIÓN: 1 y 2

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI _ NO

PROFESOR RESPONSABLE: Juan Pablo Ávila Delgado.

CORREO ELECTRÓNICO: javila@uniandes.edu.co

SALÓN: Blended/Virtual Salón Tenis de Mesa Centro Deportivo

PLATAFORMA: **Bloque Neón** y zoom

HORARIO: Sección 1 10595 martes 12:30 a 1:45 p.m. Presencial y jueves 12:30 a 1:15 p.m. virtual

Sección 2 33335 martes 2:00 a 2:45 p.m. Presencial y jueves 2:00 a 3:15 p.m. virtual

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El seleccionado de tenis de mesa hace parte del programa del área de deporte y competencia que ofrece la Universidad, esta es para los estudiantes matriculados de todos los programas, con el ánimo de brindar a estos deportistas la oportunidad de dar continuidad a sus procesos de perfeccionamiento en esta disciplina, y además de participar en este programa de entrenamiento orientado al rendimiento deportivo con la meta de hacer parte del sistema de competencias interuniversitarias de nuestro sector universitario, como son los eventos de Cerros y Ascun.

Lograr una formación integral en el estudiantado y además buscar un espacio de educación diferente al programa curricular de cada carrera, en él se inculca la disciplina deportiva y se brindan herramientas de relajación y cambio de rutina para el estudiantado. Por último, el desarrollo de los recursos afectivos es eficaz en el plano de la motivación, de la oposición de un adversario, la lucha contra el marcador, de la cooperación y del dominio de si mismo en preparación y competencias, puesto que será de manera individual como se afrontan estas tareas.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

El curso en objetivos específicos del tenis de mesa virtual pretende:

1. Ofertar a la población estudiantil la posibilidad de integrar este equipo representativo de la Universidad, la oportunidad es abierta a quienes vienen integrando esta selección desde hace varios periodos atrás, así como a nuevos deportistas que son promovidos de las actividades de deporte clase y actividades recreodeportivas del centro deportivo. De igual manera las pruebas de selección para integrar este grupo estarán activadas para quienes aspiren al conformarlas.
2. Mantener en actividad los procesos de entrenamiento, preparación, acondicionamiento físico, perfeccionamiento técnico, actualización táctica y la posible competencia en la virtualidad, del grupo de estudiantes que conforman este seleccionado.
3. Exponerle a este grupo de deportistas la posibilidad de hacer uso de herramientas de actividad física y medios de entrenamiento de tenis de mesa en el aislamiento en sus casas y la individualidad de ejercitarse.
4. Inducir al deportista hacia la practica metodológicamente orientada de esta actividad deportiva, con el objetivo de conducirlo en la consecución de los niveles superiores de especialización deportiva.
5. Para su vinculación el practicante de tenis de mesa que se inscribe en este programa ya ha de haber superado los niveles 1 y 2 de formación básica, que son orientados en nuestro centro deportivo por el profesor Carlos Bohórquez, o demostrar que ha adquirido estos conocimientos y habilidades con la práctica orientada por un conocedor del deporte, en el colegio, otra universidad, un club, o liga deportiva.
6. Generar y mantener en crecimiento en los integrantes de este seleccionado los valores morales que conllevan el orgullo y la responsabilidad de integrar este grupo representativo de la Universidad, el comportamiento en competencia, respeto y valoración del adversario, y que se responda con altura a los beneficios a los que se acceden por cumplir con estos compromisos.

4. METODOLOGIA DE TRABAJO:

Por los motivos de riesgo para la salud por contagios, el curso se desarrollará para este segundo semestre del año de manera virtual con componentes de actividades interactivas de carácter práctico y teórico.

En la parte práctica, mediante la explicación interactiva del docente con los integrantes de este grupo, como modelo de expresión de todas las actividades físicas tendientes a desarrollar el proceso de preparación y perfeccionamiento del entrenamiento de tenis de mesa.

Los movimientos corporales en la preparación física, la ejecución de la totalidad de gestos que componen nuestro deporte, que será orientada a la corrección y fortalecimiento de los mismos, así misma ejecución repetida (sombras) por parte de los estudiantes, bajo la asesoría directa del profesor, quien realizará los ajustes necesarios para cada estudiante hasta lograr el gesto deportivo más satisfactorio en cada uno. Así mismo se dará gran énfasis en el acondicionamiento físico necesario para obtener mejores resultados en la ejecución.

En la parte teórica se mantendrán charlas, foros, análisis de videos, retoma de experiencias recientes en competencia en las que hemos estado, análisis de biomecánico de cada integrante del equipo, conversatorios con los estudiantes respecto a temas relacionados al tenis de mesa, la fisiología, psicología y nutrición en el deporte, además se explicará la parte reglamentaria y se mantendrá una filosofía que propenda por el juego limpio, el respeto por el rival y por el deporte y el buen comportamiento.

| <u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u> | | Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales. |
|--|--|--|
| <i>Actividades prácticas</i> | <i>Actividades teóricas</i> | Es altamente recomendable que los estudiantes que inscriban la materia se encuentren en disposición de realizar las clases con cámara encendida y micrófono, y en presencialidad acatar estrictamente los protocolos de bio-seguridad , ya que a través de estas se podrá observar el grupo completo en actividad generando la motivación requerida y para el docente quien realizará las correcciones, los tiempos y volúmenes de trabajo. Así mismo el análisis personal respecto a los movimientos y posturas del tenis de mesa. |
| En cada sesión de entrenamiento se busca que el estudiante lleve a la práctica las actividades físicas que generaran evidencias de mantenimiento de la forma física, del perfeccionamiento técnico, del incremento de capacidades físicas de base. En la interactividad con los deportistas desarrollaremos gestos compuestos con los más valiosos golpes y situaciones reales de la | En las sesiones diarias de nuestros encuentros la teoría ocupará un 25% aproximadamente del volumen total del tiempo del curso, en ella se perfeccionarán conceptos de técnica de gestos, biomecánica de los mismos, análisis de video con los más | |

| | | |
|---|---|---|
| <p>competencia en este deporte, Estos denominados esquemas de competencias. De igual manera tendrá en este paquete tareas de actividad física de calentamiento, movilidad, fortalecimiento y trabajos físicos específicos para jugadores de nivel competitivo en tenis de mesa.</p> | <p>grandes exponentes de nuestro deporte, así como los principios generales de la realización de actividad física y el entrenamiento.</p> | <p>Igualmente se recomienda que el estudiante ya haya tenido clases de tenis de mesa previas al curso. Es necesario disponer de los implementos propios de cada deportista como son bolas y su raqueta de juego. Sera de rigor el seguimiento y análisis de videos específicos de tenis de mesa.</p> |
|---|---|---|

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

| SEMANA # | TEMA |
|-----------------|---|
| 1 | <p>Actividades de integración y bienvenida a los integrantes de este selecto grupo, socialización y discusión del contenido del programa al que el alumno se ha inscrito. Integración del grupo, presentación de cada uno de los integrantes del grupo, su condición logística para acompañarnos, su posible compromiso para con el programa académico en la universidad, y la aceptación de los requerimientos para desarrollar de la mejor forma este proceso de entrenamiento. Diagnostico condición física, conocimiento técnico y experiencias en competencia.</p> |
| 2 | <p>Evaluación individual de condiciones físico-técnicas de entrada y “sombras” básicas de golpeo para revisión de golpes ofensivos.</p> |
| 3 | <p>Tareas de desarrollo de motricidad fina, coordinación, tacto, equilibrio, reacción y precisión de movimientos, tareas desarrolladas con raqueta y bola, individualmente.</p> |

| | |
|---|--|
| 4 | <p>Acondicionamiento físico específico / calentamiento físico general, trote, movilidad articular de brazos y piernas, reacción y rapidez mediante el correr en el área de practicas y estiramientos musculares. Enseñanza o revisión de los golpes defensivos sobre la mesa (Corte de revés). Trabajo físico de piernas, tareas de desplazamiento atrás-adelante simulando el golpe.</p> |
| 5 | <p>Acondicionamiento físico específico / calentamiento físico general, trote, movilidad articular de brazos y piernas, tareas de musculación básica con el peso corporal y transferencia a la reacción y rapidez mediante el correr en el área de practicas y estiramientos musculares.</p> <p>Tema de exposición y tratamiento, golpe de derecha y sus variables a nivel de competencia.</p> <p>Construcción de esquemas básicos para competencia. / Practica de los golpes ataque y defensa integrando la competencia en la realización de estas tareas Enseñanza o revisión de los golpes defensivos sobre la mesa (Corte de derecha). Trabajo de desplazamiento atrás-adelante simulando el golpe.</p> |
| 6 | <p>Acondicionamiento físico específico / calentamiento físico general, trote, movilidad articular de brazos y piernas, tareas de musculación básica con el peso corporal y transferencia a la reacción y rapidez mediante el correr en el área de practicas y estiramientos musculares.</p> <p>Tema de exposición y tratamiento, golpe de revés y sus variables a nivel de competencia.</p> <p>Construcción de esquemas avanzados para competencia. / Practica de los golpes ataque y defensa integrando la competencia en la realización de estas tareas Trabajo de Cardio. Rutina de ejercicios.</p> |
| 7 | <p>Acondicionamiento físico específico / calentamiento físico general, trote, movilidad articular de brazos y piernas, trabajos de musculación básicos de grupos musculares específicos para el tenis de mesa, brazos, piernas y el core, transferencia a la reacción y rapidez mediante el correr en el área de practicas y estiramientos musculares.</p> <p>Tema de exposición y tratamiento, teoría del entrenamiento para maximizar rapidez y potencia en golpes de ataque revés y derecha.</p> <p>Construcción de esquemas avanzados para competencia. / Practica de los golpes ataque y defensa integrando la competencia en la realización de estas tareas, Explicación del Top spin y primeros acercamientos a la noción de máxima fricción. Reforzar la idea del tacto, no del impacto ni la fuerza. Sombra con desplazamiento.</p> |
| 8 | <p>Acondicionamiento físico específico / calentamiento físico general, trote, movilidad articular de brazos y piernas, trabajos de musculación básicos de grupos musculares específicos para el tenis de mesa, brazos, piernas y el core, y la transferencia a la reacción y rapidez mediante el correr en el área de practicas y estiramientos musculares.</p> <p>Tema de exposición y tratado, biomecánica de la ejecución del mejor golpe de top-spin de derecha.</p> <p>Construcción de esquemas avanzados para la competencia. / Practica de los golpes ataque y defensa integrando la competencia en la realización de estas tareas. Combinación de los 2 tipos de rotación (corte y Top spin) básicos con desplazamientos y en ejercicio de sombra con desplazamiento atrás – adelante.</p> |

| | |
|------------------|--|
| <p>9</p> | <p>Acondicionamiento físico específico / calentamiento físico general, trote, movilidad articular de brazos y piernas, trabajos de musculación básicos de grupos musculares específicos para el tenis de mesa, brazos, piernas y el core, transferencia a la reacción y rapidez mediante el correr en el área de practicas y estiramientos musculares.</p> <p>Tema de exposición y tratado, biomecánica de la ejecución del mejor golpe de top-spin de revés.</p> <p>Construcción de esquemas avanzados para competencia. / Practica de los golpes ataque y defensa integrando la competencia en la realización de estas tareas. Servicios. Depuración técnica y táctica. Manejo del efecto con intensidad y tacto. Ejercicios sobre superficie plana.</p> |
| <p>10</p> | <p>Acondicionamiento físico específico / calentamiento físico general, trote, movilidad articular de brazos y piernas, trabajos de musculación básicos de grupos musculares específicos para el tenis de mesa, brazos, piernas y el core, transferencia a la reacción y rapidez mediante el correr en el área de practicas y estiramientos musculares.</p> <p>Tema de exposición y tratado, biomecánica de la ejecución de las mas usuales maneras de desplazarse en competencias, cortas y largas de forma lateral y de avance y profundidad con respecto a la mesa.</p> <p>Construcción de esquemas avanzados de competencia. Servicios de salida táctica/ Recepción de servicios cortos /inicio de la ofensiva mediante gestos cortos de ataque/ Rallye de golpes ataque y defensa integrando la competencia en la realización de estas tareas.</p> |
| <p>11</p> | <p>Acondicionamiento físico específico / calentamiento físico general, trote, movilidad articular de brazos y piernas, reacción y rapidez mediante el correr en el área de practicas y estiramientos musculares.</p> <p>Construcción de esquemas avanzados de competencia. Servicios de salida táctica/ Recepción de servicios cortos /inicio de la ofensiva mediante gestos cortos de ataque/ Rallye de golpes ataque y defensa integrando la competencia en la realización de estas tareas.</p> |
| <p>12</p> | <p>Acondicionamiento físico específico / calentamiento físico general, trote, movilidad articular de brazos y piernas, trabajos de musculación básicos de grupos musculares específicos para el tenis de mesa, brazos, piernas y el core, transferencia a la reacción y rapidez mediante la simulación de ejecución de esquemas avanzados de competencias.</p> <p>Tema de exposición y debate, el factor táctico en la competencia.</p> <p>A través de videos analizar las tácticas de los jugadores y las recomendaciones de sus entrenadores.</p> |
| <p>13</p> | <p>Acondicionamiento físico específico / calentamiento físico general, trote, movilidad articular de brazos y piernas, trabajos de musculación básicos de grupos musculares específicos para el tenis de mesa, brazos, piernas y el core, transferencia a la reacción y rapidez mediante la simulación de ejecución de esquemas avanzados de competencias. Combinación de golpes de efecto (corte y top spin) con remate de potencia, rutina de sombra con desplazamiento y buena marcación del gesto deportivo</p> <p>Tema de trabajo, competencia interna, con la realización de retos en habilidades motrices y técnicas.</p> |

| | |
|----|---|
| 14 | Acondicionamiento físico específico / calentamiento físico general, trote, movilidad articular de brazos y piernas, trabajos de musculación básicos de grupos musculares específicos para el tenis de mesa, brazos, piernas y el core, transferencia a la reacción y rapidez mediante la simulación de ejecución de esquemas avanzados de competencias. Tema de trabajo, competencia interna, con la realización de retos en habilidades motrices y técnicas. |
| 15 | Tema de trabajo, competencia interna, finales y premiación de las competencias de la realización de retos en habilidades motrices y técnicas. |
| 16 | Cierre del curso, divulgación de las mas acertadas estrategias para dar continuidad y mantenimiento de los valores de toda índole adquiridos durante el desarrollo de este programa, esto para el periodo de receso intersemestral, revisión de asistencias y actividades de reposición de inasistencias, entrega de resultados a cada estudiante. |

7. EVALUACIÓN

Evaluación y autoevaluación de la progresión en el dominio y conocimiento de aspectos de reglamento de competencia, rendimiento deportivo, condición física del deportista, gestos básicos de los mas importantes golpes de este deporte, la competencia y sus componentes pensamiento táctico, lectura del estilo de juego del oponente, golpes a fortalecer, control emocional.

Este ejercicio de evaluación se realiza en un foro abierto en el escenario de entrenamientos, allí a manera de debate se escucharán los puntos de vista de los mas importantes aspectos deportivos detectados en el grupo y cada uno de sus integrantes, identificados como positivos y/ o a corregir y/o a perfeccionar, por eso la necesidad del que el deportista active su cámara de video cuando se le solicite, y de esta manera se participa activamente con todos los integrantes del grupo en el refuerzo y comprensión tareas de formación deportiva y perfeccionamiento técnico de este deporte

7. REQUISITOS DE ASISTENCIA

Los estudiantes deben asistir mínimo a un 85% de las clases programadas para este curso, además de estar inscritos debidamente en el programa de deporte clase.

JUAN PABLO AVILA DELGADO

Entrenador de Tenis de Mesa I.T.T.F.

