

SELECCIÓN TENIS DE MESA.

Entre los requisitos primarios para optar por el ingreso al equipo, se debe disponer de un credito libre y disponibilidad en el horario de clases para los días y horarios de entrenamiento, que son martes y jueves y en alguna de las dos secciones, de 12:30 a 1:15 o 2:00 a 3:15 de la tarde; si no se dispone de este requisito sera imposible la inscripción en Banner. De igual manera, de no cumplir los compromisos adquiridos al ingresar al equipo, como asistencia a entrenamientos, asistencia a competencias, capacitaciones, normas de buen comportamiento y eventos programados en la Universidad, se perderá el cupo en el seleccionado.

REQUISITOS:

Evaluación física:

1. Descripción antropométrica
2. Condición física / fuerza / resistencia / movilidad / elasticidad.
3. Condición funcional: convencional / con restricción / discapacidad.

Formación deportiva:

1. Agarre de la raqueta con la mano dominante.
2. Postura corporal frente a la mesa.
3. Construcción motriz del gesto para golpes de ataque (top-spin)
4. Construcción motriz del gesto para golpes de defensa (corte)
5. Conocimiento y dominio de golpes de salida o servicios.

Conocimiento táctico para competencia:

1. Construcción de raleis con golpes ataque.
2. Construcción de raleis con golpes de defensa.
3. Combinación de golpes de ataque en raleis.
4. Combinación de golpes de defensa en raleis
5. Golpes de ataque contra golpes de defensa.
6. Recepción de servicios: de rotación atrás.
7. Recepción de servicios de rotación lateral.

Construcción de esquemas competitivos: servicio - recepción – inicio del ataque- bloqueo al ataque - definición o remate del punto.

No se aceptaran jugadores que no lleven todos los elementos apropiados para la práctica de Tenis de Mesa (ropa adecuada, tenis etc.)

FECHA Y HORARIOS DE PRUEBAS:

Primera semana de clases, 24 al 29 de enero:

Martes de 12:30 m – 3:00 p.m. y de 5:00 p.m. – 7:00 p.m.

Jueves de 12:30 m – 3:15 p.m. y de 5:00 p.m. – 7:00 p.m.

Lugar: Piso 6 Salón tenis de Mesa - Centro Deportivo