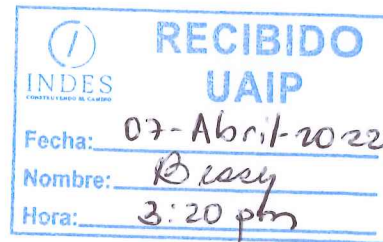




San Salvador, 07 de abril de 2022.



Licenciada  
María José Tamacas Guerra  
Oficial de Información  
Presente



Licenciada Tamacas:

Reciba un cordial saludo, deseándole éxitos en sus múltiples funciones.

En respuesta a nota recibida el 31 de marzo donde se solicita lo siguientes numerales:

1. Planeación de entrenamientos del año 2021 por parte del ex Gerente Técnico Luis Felipe Zelaya.

**Se anexa copia explicando la situación de la administración técnica en el año 2021.**

2. Planeación de entrenamiento del año 2022 por parte del Gerente Técnico Orlando Vaquerano.

**Adjuntamos planificación de entrenamientos del año 2022.**

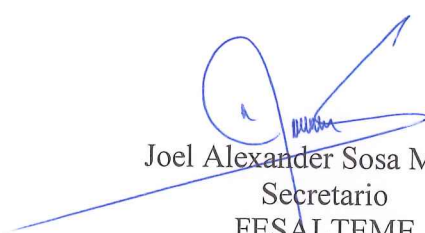
3. ¿Qué nivel de ITTF de entrenador tienen los entrenadores: ¿Luis Felipe Zelaya, Orlando Vaquerano, Emme Arias y Oscar Villalta, (estos dos últimos son monitores)?

**Por el momento las personas antes mencionadas no cuentan con nivel de ITTF de entrenador.**

4. ¿Dentro de las funciones del Gerente Técnico cuales son, en específico del Gerente Orlando Vaquerano?

**Las funciones del Gerente Técnico están establecidas en el Art. 73 de los Estatutos vigentes de la Federación.**

Atentamente,

  
Joel Alexander Sosa Moreno  
Secretario  
FESALTEME



FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE TENIS DE MESA  
Palacio de los Deportes, San Salvador, El Salvador, Centro América





San Salvador, 7 de septiembre de 2021.



A quien corresponda,

La Junta Directiva elegida el 29 de abril, y que comenzó sus funciones el 1 de mayo, inició un proceso de recepción de funciones y de información por parte de la Comisión Normalizadora quien estaba cumpliendo con las tareas debido al proceso sancionatorio iniciado en contra de tres directivos anteriores.

Desde la fecha del inicio de funciones no se recibió ningún plan de trabajo de parte de la administración técnica anterior al 1 de mayo del presente. Ante tal situación se decidió continuar con los planes de trabajo ya establecidos para cada uno de los entrenadores previamente contratados, quienes han presentado sin reparo dichos planes. De la misma forma se ha dado continuidad a la ejecución de eventos nacionales e internacionales contemplados en presupuesto autorizado en el año 2020 para su ejecución en el año 2021.

Actualmente se está trabajando en la definición de un nuevo plan de trabajo para lo que resta del año y que también será la base de planificación para el año 2022. Se está trabajando y gestionando en conjunto con la Federación Internacional de Tenis de Mesa los eventos internacionales que se ejecutarán en 2022.

Por lo tanto y ante la ausencia de un plan previamente diseñado, el plan de acción, por lo que resta del año 2021, será dar continuidad a los lineamientos establecidos en cada uno de los planes de trabajo particulares según el polo de desarrollo definidos por la Federación Salvadoreña de Tenis de Mesa.

Para los usos que se estime conveniente,

  
**Lic. Felipe Zelaya**  
Gerencia Técnico Administrativa.  
Federación Salvadoreña de Tenis de Mesa.



FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE TENIS DE MESA  
Palacio de los Deportes, San Salvador, El Salvador, Centro América

E-mail: [fstmadmon@gmail.com](mailto:fstmadmon@gmail.com) Página Web: [fesalteme.org](http://fesalteme.org) Apartado Postal 908, Tel. /Fax: (503) 2271-4165

**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA  
SELECCIONES MAYOR Y JUVENIL  
ENERO- DICIEMBRE 2022**



**FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE TENIS DE MESA**

SAN SALVADOR, 2022

N	NOMBRE	EDAD	SEXO	E. DEP	ESTUDIOS	INSTITUCION
1	Emme Arias		F	12		
2	Gabriela Suarez		F	10		
3	Cecilia Orantes		F	9		
4	Cristina Machado		F	7		
5	Keren Bolaños Constanza		F	7		
6	Mónica Mendoza		F	7		
7	Dinora Salazar		F	9		
8	Oscar Villalta		M	7		
9	Edgardo Sánchez		M	9		
10	Job Quezada		M	12		
11	Diego Orantes		M	10		
12	Mateo Martínez		M	8		
13	Diego Alvarado		M	8		
14	Enzo Leiva		M	10		

## **RESUMEN DEL MACROCICLO– 2021**

El Macro ciclo 2021, estuvo enmarcado por la pandemia del COVID-19, a nivel nacional el calendario de eventos fue mermado por cancelación de torneos e internacionalmente los eventos regionales y continentales se mantuvieron a la espera y ejecutados con estrictas medidas de bioseguridad. Se logro participación en el CAMPEONATO CENTROAMERICANO U15 Y U19, y en el CAMPEONATO CNETROAMERICANO MAYOR, eventos donde nuestro equipo se preparó para participar durante todo el macro, siendo los resultados 3 medallas de bronce en categorías juveniles y 5 medallas en categoría mayor 4 de ellas de bronce y 1 de plata en dobles femenino.

La asistencia a los entrenamiento fue con un % bajo donde rondo el 50% y el cumplimiento del plan estuvo en un porcentaje similar. Se participaron algunos eventos internacionales como los Juegos Panamericanos Junior 2021, en Cali, Colombia, se participó además con dos jugadoras un masculino y una femenina en el US OPEN 2021 en Estados Unidos, sin mayores resultados solo como preparación.

El resto de eventos donde se estuvo fueron de carácter infantil que no ayudaron a la preparación de los principales jugadores mayores, pero si elevaron el nivel de juego de nuestros más jóvenes. Se fracasó en el intento de participar en una Campamento de entrenamiento en Portugal producto de las restricciones de movilización internacional debido a la pandemia.

El año 2021 fue un año atípico donde realmente fue difícil cumplir con una buena preparación para los compromisos internacionales en los que atendimos, lo que se refleja en los resultados donde obtuvimos llegar pódium pero en ninguno alcanzamos el primer lugar.

## **EXPLICACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO 2022**

El Macro ciclo 2022 tendrá cuatro eventos importantes en los que se deben enfocar la preparación que son los siguientes:

- CAMPEONATO CENTROAMERICANO MAYOR 2022, 03-08 MAYO, GUATEMALA
- CAMPEONATO CENTROAMERICANO U15 & U19, 25-29 MAYO COSTA RICA
- JUEGOS BOLIVARIANOS VALLEDUPAR 2022, JUNIO, COLOMBIA
- JUEGOS CENTROAMERICANOS 2022, NOVIEMBRE, GUATEMALA-COSTA RICA

El Macro ciclo 2022 culminara la última semana de noviembre.

# **OBJETIVOS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO**

## **OBJETIVOS GENERALES**

- Optimizar el rendimiento de nuestro equipo, elevando el nivel en los aspectos: Técnico, Táctico, Físico, Psicológico. Logrando de esta manera el perfeccionamiento de las diferentes variantes de juego en el cambiante entorno del Tenis de Mesa Moderno.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Mejorar la calidad y potencia en los golpes de ataque y defensa.
- Conseguir mayor regularidad en defensa y los cambios de defensa-ataque y viceversa
- Colaborar en la educación integral de nuestros jugadores a través del deporte, para que sean personas más útiles a la sociedad.
- Fortalecer la Técnica para los diferentes golpeos de revés.
- Crear hábitos de conducta y actitudes en nuestros atletas, que le permitan una participación más consciente y responsable en el entrenamiento y la competencia.
- Fortalecer el aspecto Psicológico, trabajando en cualidades como: motivación, control emocional, estrés etc.
- Desarrollar las diferentes capacidades físicas.
- Clasificar y participar en los eventos fundamentales del macrociclo y obtener buenos resultados.

## **MÉTODOS DE TRABAJO**

### **OBJETIVO:**

- Corregir con gestos técnicos de manera más entendible sobre los errores cometidos por los atletas.
- Fomentar el hábito de la exploración, observación, y análisis propio para poder superar los errores.
- Desarrollar el hábito de la lectura y visualización de los videos y texto que hablen del nuevo desarrollo del tenis de mesa.

## **MÉTODOS DEL EMPLEO DE LA PALABRA**

- La explicación.
- Las explicaciones complementarias.
- Las indicaciones y órdenes.
- La evaluación oral.

- La charla.

### **MÉTODOS VISUALES O DEMOSTRATIVO**

- Directos: a través del entrenador, asistente (demostraciones técnicas).
- Indirectos: a través de esquemas, fotos, revistas, videos, etc.

### **MÉTODOS DEL EJERCICIO RIGUROSAMENTE REGLAMENTADO**

1. Para la formación de hábitos motores:
  - Fragmentario constructivo
  - Global
2. Para el perfeccionamiento de hábitos motores y desarrollo de las capacidades físicas:
  - Estándar: ininterrumpido, con intervalos
  - En circuito
  - Del juego
  - Competitivo

### **PREPARACION FISICA GENERAL**

#### **OBJETIVO:**

- Alcanzar el nivel óptimo durante la preparación para las competencias nacionales e internacionales
- Desarrollar las habilidades físicas que requiere nuestro deporte

#### 1. FUERZA

- Con pesas (según etapa y fuerza a desarrollar)
- Con saltos (de rana, para altura)
- Con su propio peso (pechadas, abdominales, cangrejo)

#### 2. RESISTENCIA

- Por tiempo (Cross, carrera hasta de 5 km)
- Carrera de 12 minutos
- Trabajo de Farlet
- Juegos deportivos prolongados

#### 3. RESISTENCIA A LA VELOCIDAD

- Repeticiones en tramos cortos (ejemplo: 10 repeticiones de 30 mts. con variables en la cantidad de repeticiones y en los mts. a correr)

#### 4. VELOCIDAD

- 15, 20, 30 Y 50 mts. planos y con obstáculos
- Carreras de relevos
- Juegos pre-deportivos

#### 5. FLEXIBILIDAD

- Trabajo completo individual y en parejas

#### 6. COORDINACION

- Ejercicios combinando brazos y piernas
- Salta cuerdas
- Trabajos en pareja

### **PREPARACION FISICA ESPECIAL**

#### **OBJETIVO:**

- Alcanzar el máximo nivel físico para poder ejecutar los movimientos requeridos en el tenis de mesa
- Lograr que ningún atleta se resienta físicamente en las competencias fundamentales y logren con ello explotar al máximo su capacidad.

#### 1. FUERZA

- Repeticiones con peso, simulando movimientos técnicos (raqueta pesada)
- Ejercicios con peso, con desplazamientos técnicos
- Repeticiones con liga, simulando movimientos técnicos
- Trabajo con multibolas

#### 2. RESISTENCIA

- Juegos prolongados
- Ejercicios prolongados
- Multibolas hasta agotamiento
- Desplazamientos en la mesa

#### 3. VELOCIDAD

- Repeticiones de velocidad en tramos cortos
- Carreras explosivas
- Carreras de reacción con diferentes tipos de salida
- Desplazamientos en la mesa



#### 4. AGILIDAD

- Ejercicios explosivos continuos y alternos
- Ejercicios rápidos combinando elementos que intervienen en el tenis de mesa
- Deporte auxiliar

### **PREPARACION TECNICO-TACTICA**

#### **OBJETIVO:**

- Desarrollar un estilo propio del cual se puedan obtener mayores resultados, sin descuidar los estándares internacionales
- Alcanzar los niveles estándares en su más pura esencia, es decir desarrollarlos e imitarlos de la mejor forma posible.

#### 1. FORTALECIMIENTO DE LA TECNICA DEL SERVICIO

- Lanzado y de revés con sus respectivas variantes
- Con diferentes tipos de efecto y colocaciones
- Combinaciones de tipos de efecto en diferentes puntos de la mesa
- Todo esto con énfasis en la utilización del camuflaje como principal arma

#### 2. FORTALECIMIENTO DE LA TECNICA DEL RECIBO

- Cortos y profundos
- Pasivos y ofensivos
- Con diferentes tipos de efecto

#### 3. FORTALECIMIENTO DEL ATAQUE

- Top Spin de derecha y de revés
- Con diferentes efectos, velocidades y dirección
- Corta y media distancia
- Combinaciones de derecha y revés

#### 4. FORTALECIMIENTO DE LA DEFENSA

- De derecha y de revés para diferentes puntos en la mesa y tipos de efecto
- Pasivo, ofensivo, amortiguado etc.
- Globos

#### 5. FORTALECIMIENTO DE LA TACTICA

- Diferentes variantes de ataque a tercera bola
- Utilización del saque para recopilar información
- Ejercicios individuales acordes al estilo de juego

## 6. FORTALECIMIENTO DEL TRABAJO DE PIERNAS

- Para los diferentes tipos de desplazamientos

### **PREPARACION PSICOLOGICA**

#### **OBJETIVO:**

- Enseñar las herramientas necesarias para estar preparados en un momento de debilidad
- Enseñar los métodos de relajación
- Desarrollar las técnicas de concentración para un mejor resultado.
- Fomentar el desarrollo del espíritu de superación, voluntad, combatividad, concentración, etc. De los atletas
- Crear condiciones favorables para el desarrollo individual y colectivo del grupo
- Trabajar sobre el comportamiento, temperamento y emociones de nuestros atletas, antes durante y después de la competencia
- Este trabajo lo realizará conjuntamente el especialista y el entrenador

### **TEST PEDAGOGICO FISICO**

Con dicho test se pretende conocer el límite físico de los atletas e irlo superando poco a poco, para obtener un mejor resultado.

#### 1. RESISTENCIA

- Test de Cooper o de 1000 mts.

#### 2. VELOCIDAD

- 2 repeticiones de 30 metros, se tomará el mejor tiempo y es comparativa una prueba con la otra.

#### 3. RESISTENCIA A LA VELOCIDAD

- 10 repeticiones de 30 metros

#### 4. FUERZA

- Saltos sin impulso
- Abdominales
- Pechadas

## **TEST PEDAGOGICO TECNICO**

Se pretende ver el desarrollo técnico que cada uno de los jugadores ha alcanzado con el entrenamiento realizado, y observar además las deficiencias que tienen.

1. Se realizarán a través controles internos o juegos de estudio
2. Evaluación de resultados

## **TEST PEDAGOGICO TEORICO**

Se realizara con el fin de saber que tan alto grado de conocimiento manejan los atletas, para prepararlos para los inconvenientes que muchas veces se dan en competencia por problemas de la norma.

1. Tres pruebas al año, de 10 a 20 preguntas en cada una
2. Se evalúa de acuerdo a los temas desarrollados en el periodo de entrenamiento
3. Pruebas individuales
4. El modelo de test podrá ser elaborado para: subrayar, paréntesis, complementar, explicar etc.

## **TEST PEDAGOGICO PSICOLOGICO**

Es importantísimo realizar este tipo de test para saber en qué áreas de la vida de los atletas son débiles y saber cómo poder hacerlos más fuertes.

1. Se realizarán evaluaciones por la persona especialista, asignado al grupo
2. Las evaluaciones serán dentro y fuera de la competencia

## **PLAN EDUCATIVO**

### **OBJETIVOS:**

- Estimular el esfuerzo y resaltar la importancia de cumplir con los objetivos tanto deportivos como académicos.
- Propiciar hábitos de conducta higiénica y estética y crear un comportamiento de vida deportiva tanto en el entrenamiento como fuera de él.
- Crear hábitos de conducta y actitudes en nuestros deportistas que le permitan la participación consiente en el entrenamiento y las competencias.
- Fomentar los diferentes valores como la voluntad, honestidad, solidaridad, agradecimiento, perseverancia, constancia, espíritu de sacrificio en el entrenamiento, así como la independencia y autoconfianza en sus esfuerzos y aspiraciones, con un grado de optimismo que le permita vencer las dificultades que se les presenten en el deporte y la vida en general.
- Fomentar las buenas relaciones entre todos los involucrados en el proceso de entrenamiento atletas, padres de familia, entrenadores, federación etc.
- Fomentar en los atletas el amor y respeto a la patria

## TAREAS

- Se realizarán charlas a través de entrenadores y personas especialistas en estos temas.
- Se realizarán convivios con el grupo.
- Se realizarán diferentes actividades interactuando con los atletas de las diferentes disciplinas que representaran a nuestro país en los eventos internacionales.

## CRONOGRAMA DE LOS DIFERENTES TEST Y ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	FECHA
Test Técnico	22-26 enero 12-16 febrero 30-04 mayo 02-06 julio 03-07 septiembre 15-19 octubre
Test Físico	01-05 enero 26-30 marzo 02-06 julio 27-31 agosto 08-12 octubre
Test Psicológico y prueba médica	08-12 enero 12-16 febrero 30 abr-04 mayo 03-06 septiembre 16-19 octubre

## DESCRIPCION GENERAL DEL MACRO

### **MACROCICLO I DEL 01 ENE AL 16 MAR.**

- Se busca generar un acoplamiento con el Macro ciclo recién comenzado
- Consta de 11 semanas.
- Trabajo intenso con las tácticas y técnicas del juego.
- Rutinas específicas de partido, práctica de partidos, trabajo táctico.
- Estabilización de cargas y adaptación completa a la competencia fundamental
- 1ra Revisión del Ranking Nacional 2022
- 1er Torneo Abierto por Edades
- Torneo "Día Internacional de la Mujer"

### **MACROCICLO II DEL 19 MAR AL 26 MAYO**

- Consta de 10 semanas
- Mejora de los niveles técnico-tácticos

- Elevación de nivel físico del grupo
- Torneo del “Día Mundial del Tenis de Mesa”
- Campeonato Centroamericano Mayor 2022, Guatemala
- Campeonato Centroamericano U15 y U19, Costa Rica
- Campeonato Nacional por Equipos
- 2º Torneo Abierto por categorías

### **MACROCICLO III DEL 28 MAY AL 17 AGO**

- Consta de 12 semanas
- Trabajo intenso con las tácticas y técnicas del juego.
- Rutinas específicas de partido, práctica de partidos, trabajo táctico
- Estabilización de cargas y adaptación completa a la competencia fundamental.
- 2da Revisión del Ranking Nacional 2022
- Torneo “Día Internacional Olímpico”
- Torneo de Occidente

### **MACROCICLO IV 20 AGO AL 07 DIC**

- Consta de 15 semanas
- Recuperación las carga de trabajo
- Trabajo físico general.
- Desarrollo de la capacidades técnico- tácticas
- Campeonato Nacional de Dobles y Dobles Mixtos
- 3ra Revisión del Ranking Nacional 2022
- 2do Torneo Abierto por Edades
- Campeonato Nacional U15 y U19
- Campeonato Nacional de 1º Categoría
- Campeonato Panamericano Mayor 2018
- Juegos Centroamericanos 2022

#### **TABLA DE RANGOS DE VOLUMEN**

RANGO (minutos)	VALOR
750-780	1
781-850	2
851-900	3
901-930	4
931 a mas	5

#### **TABLA DE RANGOS DE INTENSIDAD**

MICRO	VALOR
RECUPERACION	1
INTRODUCTORIO - BASICO	1-2
DESARROLLO	2-3
CHOQUE - IMPACTO	3-4
CONTROL PREPAR- PRE COMPETITIVO	4-5
COMPETITIVO	5

## **REQUERIMIENTOS**

-Material de competencia para el equipo (14 jugadores).

- Madera, Hules, pegamento, pelotas.

-Uniforme de competencia para equipo completo (8 jugadores y 2 entrenadores)

- Camisas, shorts, zapatos, chumpa y pants

-Fogues Internacionales

- Campeonatos Internacionales a los cuales se haya clasificado
- WTT Tour y Youth WTT Tour
- Campamentos de entrenamiento

## **PRONOSTICO**

El pronóstico planteado para la competencia fundamental es:

- Primer Macro: Estabilización de cargas y adaptación completa al ciclo de competencias
- Segundo Macro: Obtener las medallas planteadas en el Campeonato Centroamericano Mayor 2022 y en el Campeonato Centroamericano U15 y U19
- Tercer Macro: Obtener medalla en los Juegos Bolivarianos Valledupar 2022
- Cuarto Macro: Obtener la proyección de medallas en los Juegos Centroamericanos 2022

## **PLANES INDIVIDUALES PARA ATLETAS QUE ENTRENARAN BAJO ESTE PLAN.**

Dadas las características individuales de los jugadores que entrenaran bajo este Plan detallamos atleta por atleta las cualidades que deberán trabajarse de manera personalizada para que así se complementen su rendimientos en este periodo.

### **Gabriela Suarez**

#### **Técnico – Táctica**

Se debe de trabajar en sus golpes fundamentales de ataque de derecha, debido a que sus gestos actuales son aun deficientes y poco concretos.

Se debe de trabajar en su golpe fundamental de ataque de revés, para lograr más rapidez en su juego y logre tener un arma más para enfrentarse antes sus adversarios.

En el golpeo con efecto arriba de derecha presenta muchas deficiencias técnica en el golpe, al no utilizar correctamente toda la trasmisión de fuerza del golpeo desde las piernas hasta el brazo de la mano de jugar.

#### **Trabajo**

Se deberá de realizar trabajo individual de técnicas básicas con la jugadora, utilizando el multibolas, así como trabajo con sombras de movimientos técnico de este tipo.

Se buscara que estereotipe el movimiento correcto lo que es un proceso largo pero que se podrá mejorar a largo plazo.

Se tratara de no afectar su rendimiento deportivo con la creación de ciertos conflictos de estereotipos dinámicos que tendrá que cambiar.

### **Físico**

Se debe de trabajar con ella, la fuerza en extremidades inferiores de manera que consiga más explosividad en sus movimientos y mucho más de reacción.

Deberá de trabarse más su fuerza abdominal y lumbar lo que le dará más velocidad de retorno posterior a sus golpes. Además de su fuerza en piernas y desplazamiento de las mismas.

### **Trabajo**

Tendrá un programa dirigido a mejorar en base a repeticiones en el gimnasio para estas cualidades a mejorar.

### **Teórico y Psicológico**

En estas cualidades es bastante estable y cumple con los parámetros para un jugador de su nivel, tendrá atención prioritaria por parte del Psicólogo como también se le asignaran tareas desde el punto de vista Teórico para que mejore en sus análisis de los contrarios, en las teorías del juego etc.

### **Emme Arias**

#### **Técnico - Táctica**

Desde el punto de vista técnico deberá de mejorar sus ejecuciones de movimientos, sobre todo en la combinación de derecha y revés, debido a que al momento de su ejecución no regresa al punto de partida por lo que al hacer la combinación falla ya que no logra realizar todo el movimiento. Sus desplazamientos técnico en la mesa aún son muy lentos por lo que la mejoría en su coordinación entre extremidades inferiores y superiores tendrá un papel importante para que mejore esta cualidad. Debe además de trabajar muchísimo en sus servicios debido a que no logra aun desarrollarlos de mejor forma en la competencia.

#### **Trabajo**

Mucho trabajo con multibolas de manera que aumente sus golpes por sesión de entrenamiento y pueda rendir más en menos tiempo. Hacer trabajo de coordinación con movimientos imaginarios de manera que estereotipe los movimientos correctos. Así como también trabajar los aspectos técnicos que por su tipo de hule necesita conocer.

#### **Trabajo Físico**

Se enfocara a mejorar su fuerza y velocidad de reacción así como la resistencia a la velocidad, con una sensible mejoría en estos aspectos podrá mejorar su nivel de juego y su nivel técnico-táctico de manera más eficiente. Se le hará un programa para mejorar su preparación física en estos aspectos y su tiempo de trabajo será mayor para que pueda recuperarse de mejor manera de una lesión de rodilla derecha.

### **Teoría y Psicología**

Se le dará seguimiento Psicológico con el especialista de manera que logre superar y alcanzar sus metas, y logre romper sus miedos post lesión.

#### **Cristina Machado**

##### **Técnico - Táctico**

Es una atleta que tiene problemas con su ejecución de efecto hacia arriba de derecha como de revés, puesto que su inicio y final del movimiento son muy cortos por lo cual le cuesta hacer un buen efecto y falla. Además su quinta bola es muy plana por lo cual es muy efectiva, pero es muy insegura puesto que al ser una pelota muy recta no logra hacer una curva que baja y pegue en la mesa. Sus desplazamientos largos son muy lentos y le cuesta mucho regresar a la esquina contraria en donde realizo su último golpe.

##### **Trabajo**

Se trabajara con mucho multibolas y muchas repeticiones del movimiento correcto, se le destinara tiempo a mejorar su ejecución técnica del efecto arriba y se tratara de que no le afecte su rendimiento deportivo con esta corrección técnica que deberá de hacer. Se le obligara a jugar de manera táctica recordándole sus fortalezas. Así como también se le tomara mucho énfasis en sus desplazamientos largos. Al ser una jugadora con un granulado de ataque en su revés, ella necesita de saber combinar de mejor manera sus dos hules, así como también debe de trabajar mucho más pues por su condición los movimientos son muy distintos a una jugadora con hule liso de revés.

##### **Trabajo Físico**

Ella es una atleta con una muy buena resistencia física, puesto que es muy aplicada en el trabajo que ella realiza y muy comprometida a mejorarla. Su desplazamiento de piernas es una de sus debilidades, por lo cual se trabajara con ella con muchos ejercicios de escalera.

##### **Teoría y Psicología.**

Ella es una de las más fuerte psicológicamente hablando, pues tiene una madures muy grande para su corta edad y no se da por vencida fácilmente, además de ser una revelación dentro del equipo mayor femenino. Aun le cuesta definir bien los efectos, por lo cual es necesario que lea más sobre la teoría de los mismos.

#### **Cecilia Orantes**

##### **Técnico – Táctico**

Su dificultad principal es su tiro de derecha, tanto la tercera, como la quinta bola, ya que aún no tiene muy bien definido el gesto técnico, pues su golpe aún es demasiado plano, y por su peso le cuesta tener un mejor desplazamiento. Su fuerte es su revés pues es una de las que mejor lo saben utilizar ya que puede rozar y golpear la pelota sin mucha dificultad, salvo cuando es en fuera de su cuerpo pues le falta mejorar sus movimientos de piernas.



### **Trabajo**

Se trabajara con mucho multibolas y muchas repeticiones del movimiento correcto, se le destinara tiempo a mejorar su ejecución técnica del efecto arriba sobre tercera bola y de efecto hacia adelante sobre la quinta bola y se tratara de que no le afecte su rendimiento deportivo con esta corrección técnica que deberá de hacer. Además se fortalecerá su golpe de revés, pues es su mayor arma.

### **Trabajo Físico**

Este está encaminado a que aumente masa muscular en su miembros inferiores y pueda mantenerse cerca de su peso ideal, ya que esto le impide poderse desplazar bien y con rapidez, a pesar de que lo hace bien, pero lo podría hacer mejor.

### **Teoría y Psicología**

Debe mejorar la confianza, en situaciones de adversas dentro de un encuentro y saber resolver y esmerarse aún más por tratar de remontar la adversidad con la que se encuentra.

### **Keren Bolaños**

#### **Técnico – Táctico**

Su dificultad principal es su tiro de revés, tanto la tercera, como la quinta bola, ya que aún no tiene muy bien definido el gesto técnico, pues su golpe aún es demasiado plano, y por su peso le cuesta tener un mejor desplazamiento. Su fuerte es su derecha pues es una de las que mejor lo saben utilizar ya que puede rozar y golpear la pelota sin mucha dificultad, salvo cuando es lejos de la mesa pues le falta mejorar sus movimientos de piernas.

#### **Trabajo**

Se trabajara con mucho multibolas y muchas repeticiones del movimiento correcto, se le destinara tiempo a mejorar su ejecución técnica del efecto arriba sobre tercera bola y de efecto hacia adelante sobre la quinta bola y se tratara de que no le afecte su rendimiento deportivo con esta corrección técnica que deberá de hacer. Además se fortalecerá su golpe de derecha, pues es su mayor arma.

#### **Trabajo Físico**

Este está encaminado a que baje un poco más de peso y pueda mantenerse, ya que esto le impide poderse desplazar bien y con rapidez, a pesar de que lo hace bien, pero lo podría hacer mejor.

#### **Teoría y Psicología**

Debe mejorar la confianza, en situaciones de adversas dentro de un encuentro y saber resolver y esmerarse aún más por tratar de remontar la adversidad con la que se encuentra.

## **Mónica Mendoza**

### **Técnico – Táctico**

A ella le cuesta mucho diferenciar cuando debe de rozar la bola y cuando debe de dar un remate en seco, por lo que tiende a fallar mucho sus pelotas de derecha. Su desplazamiento es demasiado lento y la mayor parte del tiempo está parada y no en la posición adecuada para realizar los golpes, haciendo que falle mucho. Su fuerte es su revés plano y derecha plana.

### **Trabajo**

Se trabajara con mucho multibolas y muchas repeticiones del movimiento correcto, se le destinara tiempo a mejorar su ejecución técnica del efecto hacia adelante sobre las bolas que vienen a su derecha.

### **Trabajo Físico**

Este está encaminado a que tenga mayor fuerza de piernas pues no logra mantener su cuerpo agachado por mucho tiempo, debido a que es muy débil de piernas, además esto le ayudara a ser más ágil y rápida.

### **Teoría y Psicología**

Debe mejorar la confianza, pues le cuesta creer en sus capacidades y fortaleza por lo cual le cuesta alcanzar mucho más sus metas.

## **Dinora Salazar**

### **Técnico – Táctico**

Su dificultad principal es su tiro de derecha, tanto la tercera, como la quinta bola, ya que aún no tiene muy bien definido el gesto técnico, pues su golpe aún es demasiado plano, y por su peso le cuesta tener un mejor desplazamiento. Su fuerte es su revés pues es una de las que mejor lo saben utilizar ya que puede rozar y golpear la pelota sin mucha dificultad, salvo cuando es en fuera de su cuerpo pues le falta mejorar sus movimientos de piernas.

### **Trabajo**

Se trabajara con mucho multibolas y muchas repeticiones del movimiento correcto, se le destinara tiempo a mejorar su ejecución técnica del efecto arriba sobre tercera bola y de efecto hacia adelante sobre la quinta bola y se tratara de que no le afecte su rendimiento deportivo con esta corrección técnica que deberá de hacer. Además se fortalecerá su golpe de revés, pues es su mayor arma.

### **Trabajo Físico**

Este está encaminado a que baje un poco más de peso y pueda mantenerse, ya que esto le impide poderse desplazar bien y con rapidez, a pesar de que lo hace bien, pero lo podría hacer mejor.

### **Teoría y Psicología**

Debe mejorar la confianza, en situaciones de adversas dentro de un encuentro y saber resolver y esmerarse aún más por tratar de remontar la adversidad con la que se encuentra.

#### **Oscar Villalta**

##### **Técnico – Táctico**

Este jugador tiene problemas en su ejecución del movimiento de revés con efecto hacia adelante, pues su terminación de muñeca no es lo suficientemente rápida para que la pelota logre caer en la mesa. Además tiene que mejorar muchos sus saques ya que de estos depende que él pueda entrar con un buen tiro de derecha y poder ganar el punto, aprovechando su condición que es un jugador zurdo. Desde el punto de vista Táctico es uno de los mejores jugadores pues su forma de jugar destaca de los demás pues tiene un muy buen control de sus golpes. Y su rotación de derecha es muy efectiva, pero muchas veces por esta rotación su pelota se vuelve muy lenta.

##### **Trabajo**

Se trabajara con mucho multibolas y muchas repeticiones del movimiento correcto, se le destinara tiempo a mejorar su ejecución técnica del efecto arriba y se tratara de que no le afecte su rendimiento deportivo con esta corrección técnica que deberá de hacer.

Además se le hará mucho énfasis en que debe de explotar mucho más su juego ofensivo pues si no lo hace se quedara atrás de los demás.

##### **Trabajo Físico**

Se enfocara a que sea más rápido y flexible en sus movimientos y sobre todo para su fortalecimiento piernas. Y sus desplazamientos se buscaran que sean más rápidos y explosivos. Ya que Oscar estuvo unos meses inactivos el trabajo físico está enfocado en llegar a su peso ideal.

### **Teoría y Psicología**

Debe mejorar la confianza, en situaciones de adversas dentro de un encuentro y por ello su concentración en el juego se ve diezmada etc. Desde el punto de vista teórico deberá de estudiar más de juego de Tenis de Mesa, viendo más videos de alto nivel y estudiando más su juego.

#### **Edgardo Sánchez**

##### **Técnico – Táctica**

Su derecha es la más débil ya que mayormente su juego lo hace tirando *smash* y esperando que el contrario falle, por lo cual cuando no lo hace se desespera y pierde la siguiente bola y en consecuencia partidos que no debería de perder. Dentro de sus virtudes es que es un gran luchador en momentos decisivos y es donde explota su potencial, así como también la combinación de sus saques que molestan al contrario porque sabe cómo poder variarlos.

### **Trabajo**

Se trabajara con mucho multibolas y muchas repeticiones del movimiento correcto, se le destinara tiempo a mejorar su ejecución técnica del efecto arriba, de efecto hacia adelante, además de su colocación todo de derecha y se tratara de que no le afecte su rendimiento deportivo con esta corrección técnica que deberá de hacer.

### **Trabajo Físico**

Deberá de mejorar su fuerza rápida debido a que sus movimientos de pierna son lentos, por lo que mejorando su fuerza de pierna mejoraría sustancialmente esta cualidad, además de su resistencia puesto que a partidos largos no los sabe definir.

### **Teoría y Psicología**

Debe de ser tratado muy personalmente por un Psicólogo, pues no logra despuntar a pesar de tener tanto tiempo en el deporte, por lo cual se debe de indagar aún más en él, y abrirle los ojos que si puede dar el salto de atleta juvenil y empezar a dar resultados en categoría mayor.

### **Diego Orantes**

#### **Técnico – Táctico**

Este jugador tiene problemas en su ejecución del movimiento de derecha con efecto hacia adelante, pues su forma desarrolla mucho efecto de lado lo cual aumenta el arco y disminuye la velocidad de la pelota al caer en la mesa. Además tiene que mejorar muchos sus contra ataques de derecha ya que de estos depende que él pueda continuar con un buen tiro de derecha *rallies* largos y poder ganar el punto, aprovechando su condición que es un jugador zurdo. Desde el punto de vista Táctico es el mejor jugador pues su forma de jugar destaca de los demás pues tiene un muy buen control de sus golpes y experiencia a nivel internacional. Y su rotación de derecha es muy efectiva, pero muchas veces por esta rotación su pelota se vuelve muy lenta.

#### **Trabajo**

Se trabajara con mucho multibolas y muchas repeticiones del movimiento correcto, se le destinara tiempo a mejorar su ejecución técnica del efecto arriba y se tratara de que no le afecte su rendimiento deportivo con esta corrección técnica que deberá de hacer.

Además se le hará mucho énfasis en que debe de explotar mucho más su juego ofensivo pues si no lo hace se quedara atrás de los demás.

#### **Trabajo Físico**

Se enfocara a que sea más rápido y flexible en sus movimientos y sobre todo para su fortalecimiento piernas. Y sus desplazamientos se buscaran que sean más rápidos y explosivos

### **Teoría y Psicología**

Debe mejorar la confianza, en situaciones de adversas dentro de un encuentro y por ello su concentración en el juego se ve diezmada etc. Desde el punto de vista teórico deberá de estudiar más de juego de Tenis de Mesa, viendo más videos de alto nivel y estudiando más su juego.

### **Enzo Leiva**

#### **Técnico – Táctica**

Es el jugador más joven pero con una gran experiencia que está creciendo, sus golpes por su edad son muchas veces muy suaves y con poca rotación por lo que se le dificulta ganar los puntos aún más rápido, es muy habilidoso de piernas pues a pesar de ser pequeño alcanza muchas pelotas fuera de su cuerpo, necesita además de trabajar mucho en su colocación de pelota pues esto le ayudara a ganar mucho más fácil los puntos ocupando esto como una contra en vez de ocupar la fuerza que aún no se desarrolla.

#### **Trabajo**

Se trabajara con mucho multibolas y muchas repeticiones del movimiento correcto, se le destinara tiempo a mejorar su reacción y colocación siempre con el trabajo de multibolas y pueda anticiparse a los movimientos, para lograr tener una mejor dirección y con ello ganar más rápidos los puntos en juego.

#### **Trabajo Físico**

Debemos mejorar su resistencia física, ya que en juegos prolongados su desempeño tiende a bajar por no tener una muy buena resistencia. Todo acorde a su edad y resistencia.

### **Teoría y Psicología**

Debe mejorar la confianza, en situaciones de adversas dentro de un encuentro y por ello su concentración en el juego se ve diezmada. Desde el punto de vista teórico deberá de estudiar más de juego de Tenis de Mesa, viendo más videos de alto nivel y estudiando más su juego.

### **Job Quezada**

#### **Técnico – Táctica**

Es un jugador muy habilidoso, pues es un jugador muy natural por lo cual sus gestos técnicos son buenos, pero a pesar de esto juega muy parado y su golpe de derecha lo realiza demasiado atrás de la mesa, por lo que no es al final un golpe para definir. Su revés es uno de los más naturales, sin mucha dificultad, pero al ser muy natural le cuesta muchas veces controlarlo pues lo realiza con demasiada fuerza y con poca colocación.

#### **Trabajo**

Se trabajara con mucho multibolas y muchas repeticiones del movimiento correcto, se le destinara tiempo a mejorar su ejecución técnica y su posición adecuada de la mesa para mejorar su cercanía de la misma para tener un mejor resultado con su golpe de derecha.

Se le obligara a jugar de manera táctica recordándole sus fortalezas

### **Trabajo Físico**

Se debe de mejorar su condición física pues en este aspecto aún está falta de entrenamiento. Además debe aprovechar la fortaleza de sus piernas para acondicionar el resto de su cuerpo.

### **Teoría y Psicología**

Debe de ser tratado muy personalmente por un Psicólogo, pues está pasando por situaciones personales difíciles; a pesar de tener un buen gesto técnico esto le afecta ya que no logra confiar en las capacidades que tiene y el talento con que cuenta.

## **Mateo Martínez**

### **Técnico – Táctica**

Es un jugador con poca paciencia para jugar por lo que su estilo de juego muchas veces afecta sus resultados, esto también lo debilita porque no sabe cuándo poder ser un jugador pasivo y dejar de ser en un jugador ofensivo. Sus tiros tanto de derecha como de revés son con mucha rotación y extrema potencia, pero no sabe hacer el cambio para hacerlo un poco más rápido y aprovechar su quinta bola de mejor forma.

### **Trabajo**

Se trabajara con mucho multibolas y muchas repeticiones del movimiento correcto, para que logre obtener el toque fino de la pelota y la colocación y por supuesto buscar mejorar su definición en las quintas bolas y séptimas.

### **Trabajo Físico**

Se debe de mejorar la velocidad de regreso de los movimientos pues los hacen demasiados largos y no es lo suficientemente veloz para poder regresar a su posición inicial. Además de fortalecer su espalda baja pues tiende a jugar demasiado lejos por lo cual su espalda baja sufre al moverse demasiado.

### **Teoría y Psicología**

Se debe de trabajar en la parte emocional, debido a que muy rápido se da por vencido al encontrarse con el marcador en contra, y poder dejar salir esa confianza que la tiene pero solo cuando va ganando y no cuando va perdiendo.

## **Diego Alvarado**

### **Técnico – Táctica**

Es el jugador con menos experiencia con quien cuenta el equipo, su larga trayectoria en el deporte lo hace un jugador juvenil valioso, sus características natas de querer superarse lo han hecho caracterizar por tener un buen golpe de bloqueo de derecha, tanto por su velocidad y dirección que él posee al realizar dicho movimiento. Un jugador muy paciente que analiza mucho el partido y le saca el mayor provecho a las debilidades del contrario

### **Trabajo**

Se trabajara con mucho multibolas y muchas repeticiones del movimiento correcto, para que logre obtener el toque fino de la pelota y la colocación y por supuesto buscar mejorar su definición en las quintas bolas y séptimas de revés

### **Trabajo Físico**

Su condición física es una de las mejores por lo que su trabajo físico va encaminado a la mejora de su velocidad de movimientos, con el fin de hacer más efectivo su movimiento de derecha y poder definir de manera más rápida los puntos con dicho golpe.

### **Teoría y Psicología**

Se debe de trabajar en la parte concentración, y de toma de decisiones debido a que en puntos demasiado apretados le cuesta tomar una decisión acertada y no le gusta arriesgar por lo que muchas veces su juego es muy mecánico y es fácil de descifrar.

## **RESUMEN Y JUSTIFICACIONES DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO**

Este Plan de Entrenamiento es dirigido para el las selecciones Juveniles y Mayores con el fin de lograr un mejor desarrollo técnico, táctico y físico para poder lograr superar las metas y pronósticos que como federación nos hemos propuesto a alcanzar. Este plan tiene como principal objetivo, la obtención de medallas pronosticadas en las 4 competencias principales:

1. CAMPEONATO CENTROAMERICANO MAYOR 2022
2. CAMPEONATO CENTROAMERICANO U15 Y U19
3. JUEGOS BOLIVARIANOS VALLEDUPAR 2022
4. JUEGOS CENTROAMERICANOS 2022



**FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE TENIS DE MESA**  
SAN SALVADOR, 2022