

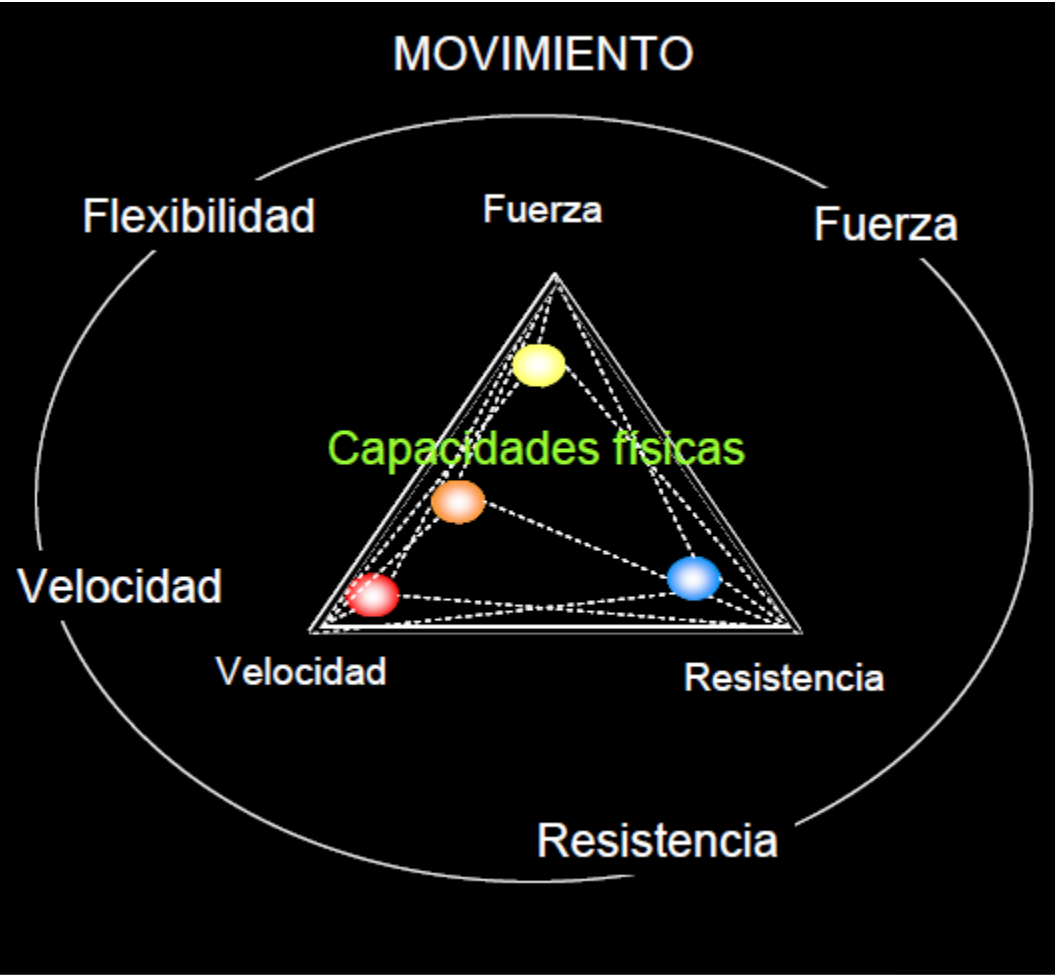
FTTCV

**Federació Tennis Taula
Comunitat Valenciana**

Preparación Física en Niños y Adolescentes

Dr. Higinio González-García

¿Qué buscamos en tenis de mesa?



¿Qué buscamos en tenis de mesa?



¿Qué buscamos en tenis de mesa?

COMPOSICIÓN CORPORAL IDEAL

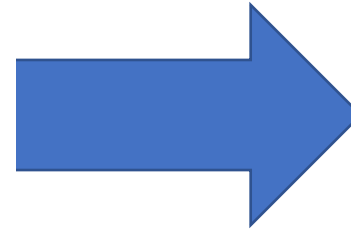
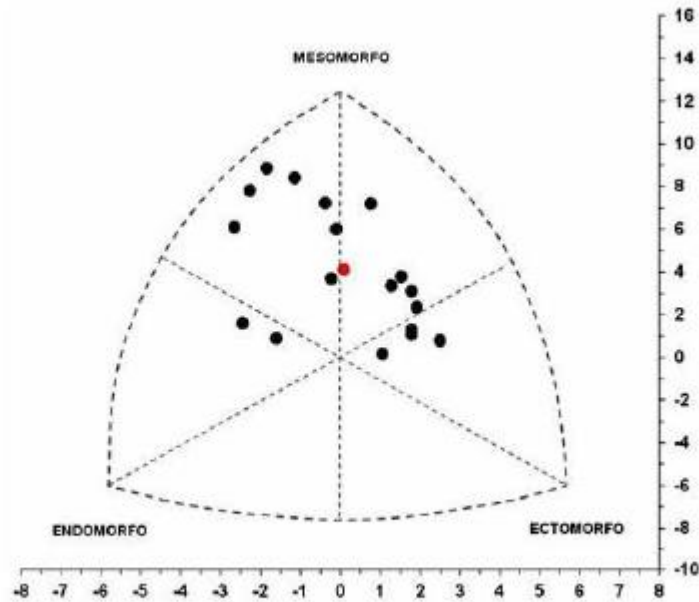


Fig. 3. Distribución del somatotipo masculino en la somatocarta (n=18). Somatotipo medio = 2,5-4,6-2,6.

¿Qué buscamos en tenis de mesa?

COMPOSICIÓN CORPORAL IDEAL

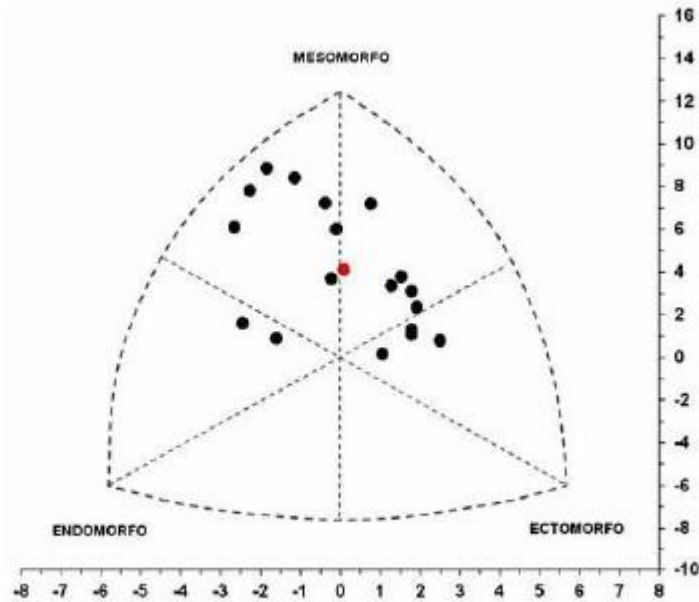
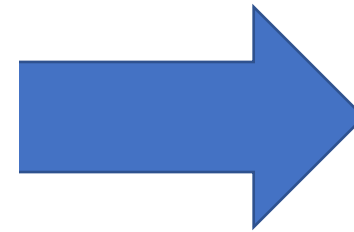


Fig. 3. Distribución del somatotipo masculino en la somatocarta (n=18). Somatotipo medio = 2,5-4,6-2,6.



CÁLCULO DEL IMC = PESO/ALTURA²(cm)
+25 Superior a lo recomendado

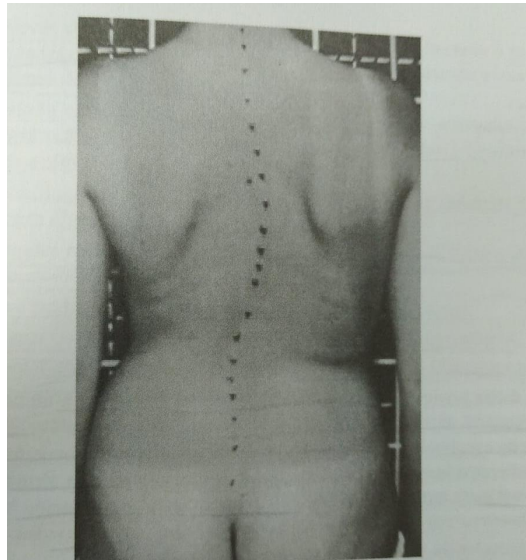
¿Qué buscamos en tenis de mesa?

EVITAR LESIONES



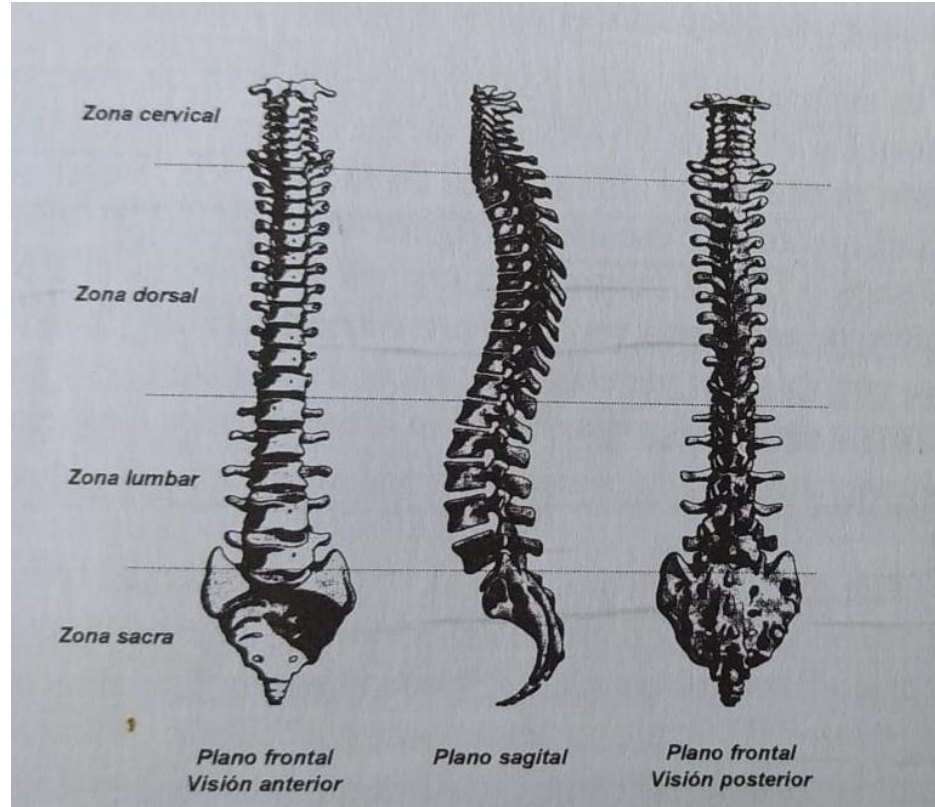
¿Qué buscamos en tenis de mesa?

ALGUNAS LESIONES HABITUALES EN EL TENIS DE MESA



¿Qué buscamos en tenis de mesa?

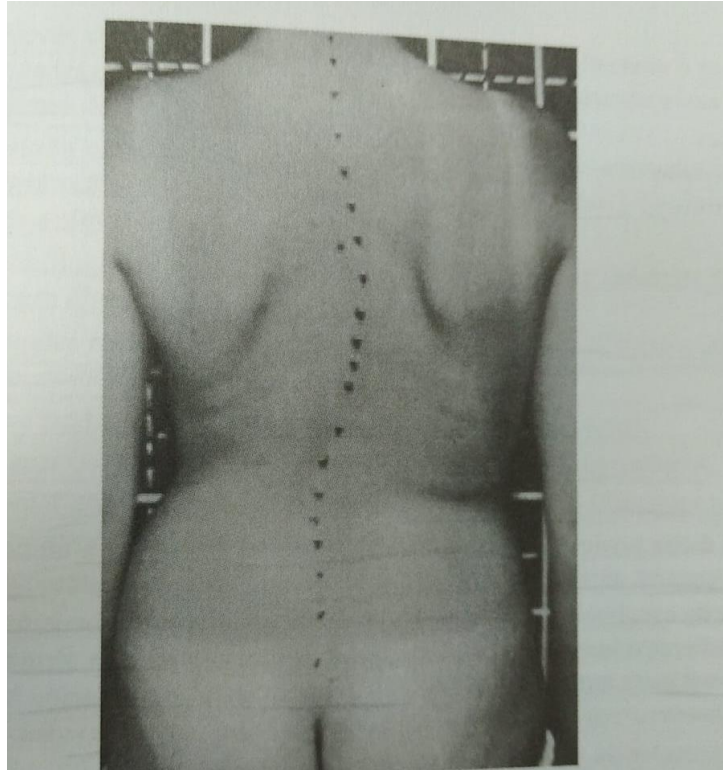
ALGUNAS LESIONES HABITUALES EN EL TENIS DE MESA



¿Qué buscamos en tenis de mesa?

ALGUNAS LESIONES HABITUALES EN EL TENIS DE MESA

- a) Desalineaciones del raquis en el plano frontal

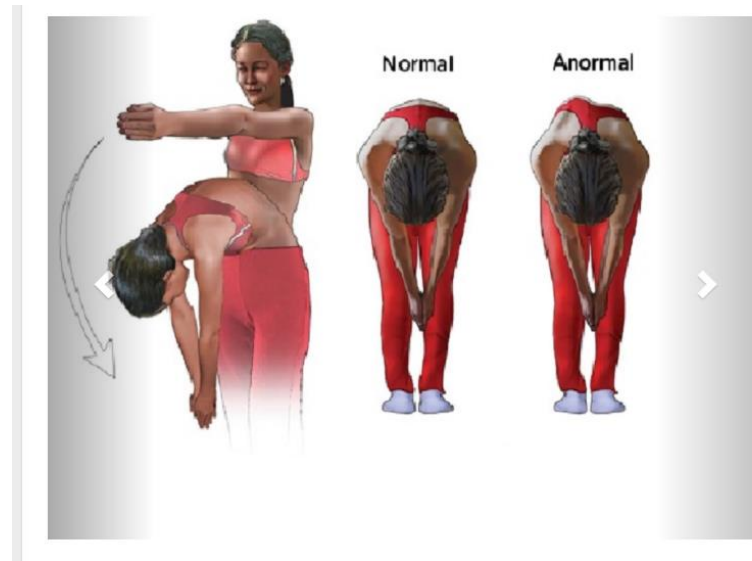


¿Qué buscamos en tenis de mesa?

ALGUNAS LESIONES HABITUALES EN EL TENIS DE MESA

a) Desalineaciones del raquis en el plano frontal

¿Cómo detectarla? Test de Adam

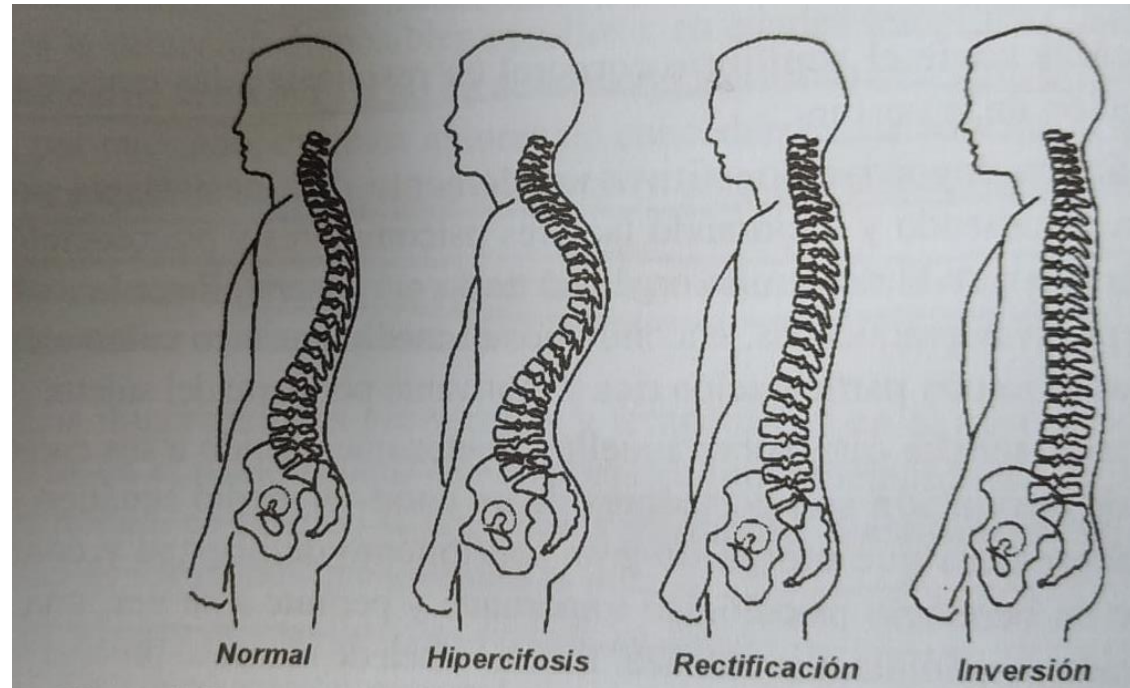


<https://www.youtube.com/watch?v=2F3eEOtcf14>

¿Qué buscamos en tenis de mesa?

ALGUNAS LESIONES HABITUALES EN EL TENIS DE MESA

b) Desalineaciones del raquis en el plano sagital



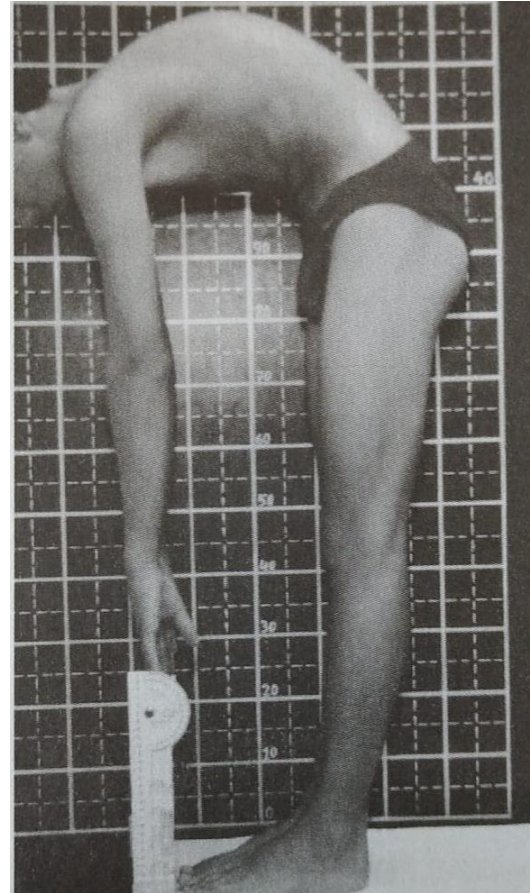
¿Qué buscamos en tenis de mesa?

¿Cómo evitar la cortedad isquiosural?

Test Dedos Planta

<https://www.youtube.com/watch?v=juf-RMc7BNg>

Ojo + de 4 cm



¿Qué buscamos en tenis de mesa?

¿Cómo evitar la cortedad isquiosural?



<https://www.youtube.com/watch?v=qR6B2q5kmsY>

¿Qué buscamos en tenis de mesa?

Ojo a la Cortedad en el Gluteo

Estiramientos de Gluteo



<https://www.youtube.com/watch?v=Lg6o2YMETrc>

<https://www.youtube.com/watch?v=C12bTqPVGDs>

¿Qué buscamos en tenis de mesa?

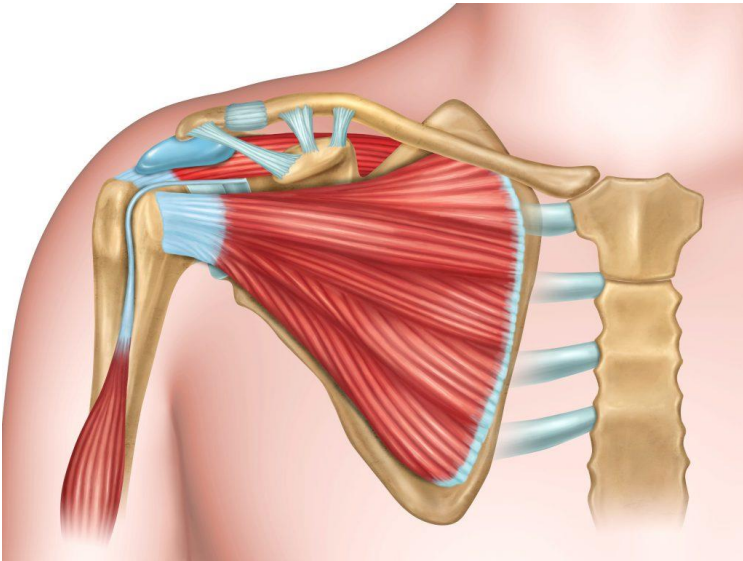
DESCOMPENSACIONES



TRABAJO HIPERTOFRIA

¿Qué buscamos en tenis de mesa?

LESIONES POR DEBILIDAD COMO POR EJEMPLO EN LOS ROTADORES DEL HOMBRO



ENTRENAMIENTO DE ROTADORES EXTERNOS E INTERNOS



https://www.youtube.com/watch?v=LNH9bpM6w_I

<https://www.youtube.com/watch?v=YXO2l1BAp38>

¿Qué buscamos en tenis de mesa?

DEBILIDAD EN LA MUSCULATURA ANTEROPOSTERIOR DEL ANTEBRAZO

¡ESPECIAL VETERANOS!



¿Qué buscamos en tenis de mesa?

Habilidades Coordinativas en Tren Inferior



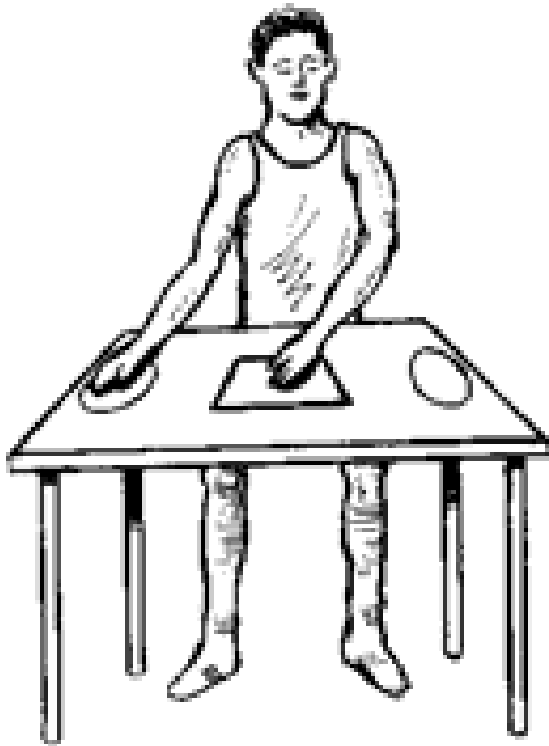
- EF
- NIÑOS YA NO JUEGAN EN LA CALLE

<https://www.youtube.com/watch?v=6Rku0OK6Zpk>

<https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0>

¿Qué buscamos en tenis de mesa?

Habilidades Coordinativas Ojo-Mano y Velocidad Gestual (Tapping Test)



- Interesante en niños

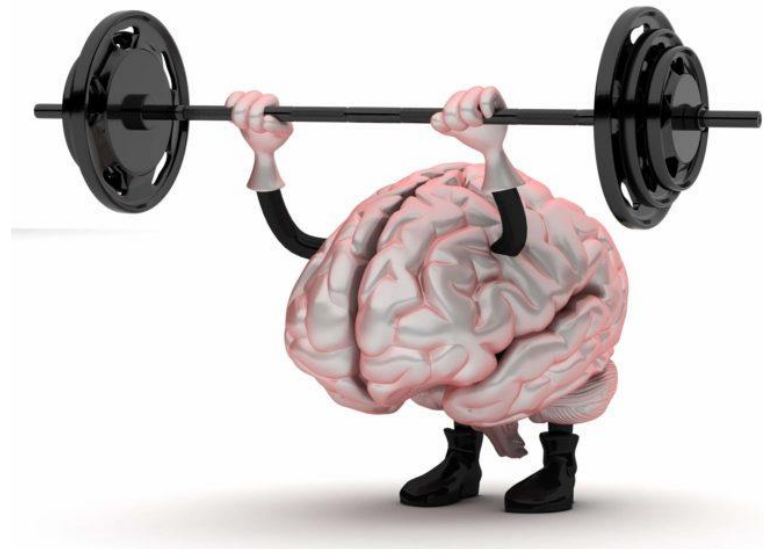
<https://www.youtube.com/watch?v=i9ShoT7nrCQ>

https://www.youtube.com/watch?v=MHW3Je5f_fk

<https://agora.xtec.cat/insermessenda/wp-content/uploads/usu76/2014/11/Baremacion-test-EUROFIT.pdf>

Ejercicios de Fuerza – Recomendaciones generales

- Dependen mucho de la edad y de las patologías previas de la persona
- Comenzar con ejercicios en máquinas y al ir avanzando realizar ejercicios de cadena cinética abierta.
- En el inicio suelen hacerse una 15 repeticiones (mesociclo de adaptación) y este número varía dependiendo del propósito del entrenamiento de fuerza y el mesociclo en el que nos encontremos.
- En el acondicionamiento general suelen ser ejercicios a máxima velocidad de ejecución en fase concéntrica y recuperación lenta en la excéntrica.



Ejercicios de Fuerza – Recomendaciones generales

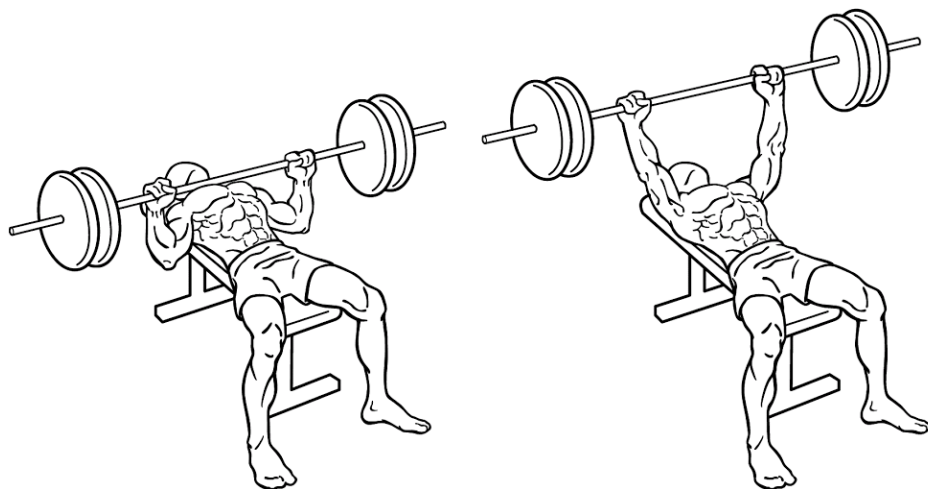
- En el acondicionamiento general suelen ser ejercicios a máxima velocidad de ejecución en fase concéntrica y recuperación lenta en la excéntrica.
- Los deportistas de deportes de raqueta suelen hacer 3-4 mesociclos antes de iniciar las temporadas (ajustándolos al calendario). 1 mes de adaptación, 1 mes de hipertrofia, 1 mes de fuerza máxima y un mes de transferencia a la disciplina deportiva.
- Actualmente, hay aparatos para trabajar la potencia mecánica (optimización de la máxima fuerza en el menor tiempo posible ante una resistencia). Es lo que más nos interesa en el tenis de mesa.
- En niños entre 6 y 12 años, debemos de trabajar la fuerza explosiva y la fuerza resistencia (juegos de autocargas, saltos)
- En personas avanzadas en el trabajo en fuerza huir de las máquinas y ejercicios monoarticulares.



¿Qué buscamos en tenis de mesa?

Ejercicios de Fuerza – Recomendaciones generales

Press Banca (diferentes inclinaciones)



Dominadas



Sentadillas



Peso Muerto



Remo con Barra



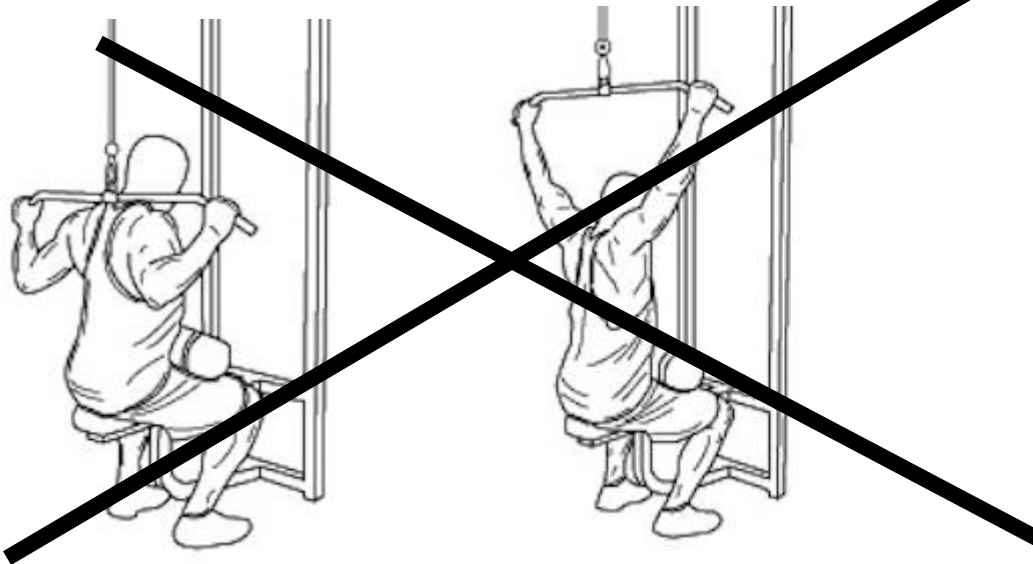
Arrancada y Cargada



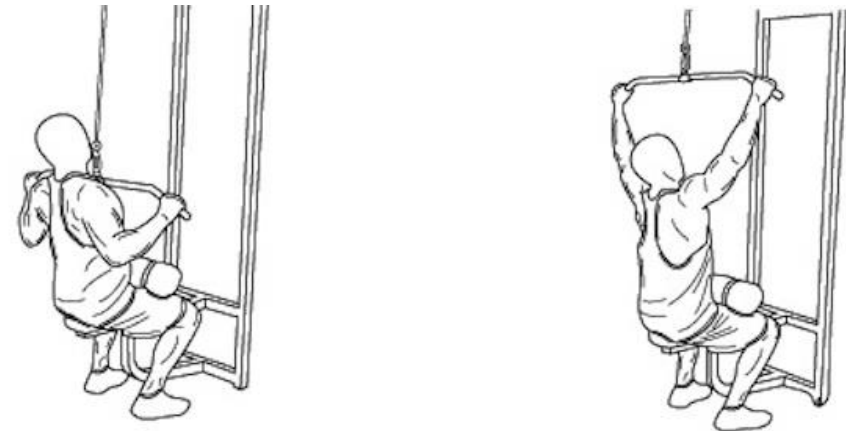
¿Qué buscamos en tenis de mesa?

Ejercicios de Fuerza – Recomendaciones generales

Jalón Tras Nuca



Jalón al Pecho



https://www.youtube.com/watch?time_continue=60&v=066wzrfN2dl&feature=emb_logo

¿Qué buscamos en tenis de mesa?

Ejercicios de Fuerza – Recomendaciones generales

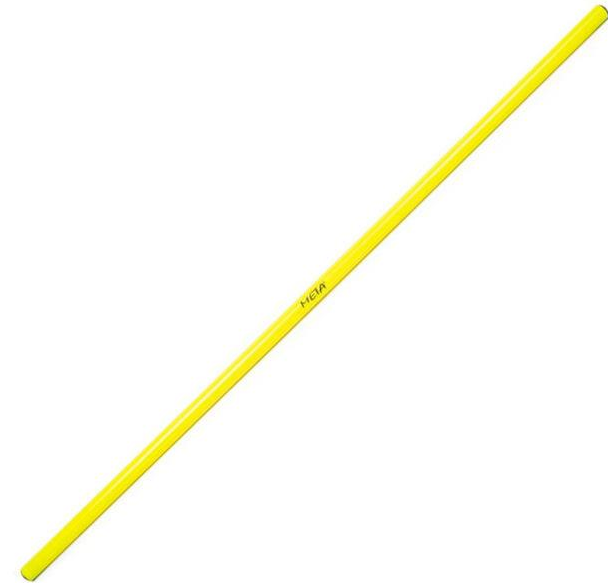
AUTOCARGAS + 12 AÑOS



¿Qué buscamos en tenis de mesa?

Ejercicios de Fuerza – Recomendaciones generales

Arrancada y Cargada



<https://www.youtube.com/watch?v=jBeI5aJ0484>

<https://www.youtube.com/watch?v=A2FQbGPY4zk>

¿Qué buscamos en tenis de mesa?

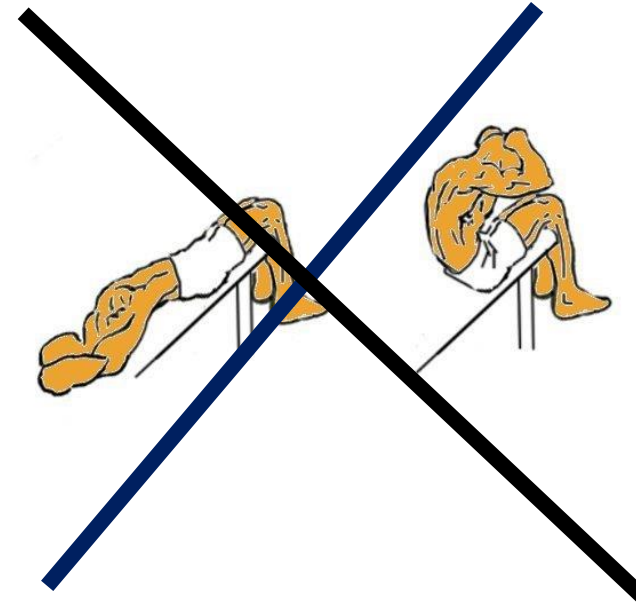
Ejercicios de Fuerza – Recomendaciones generales

ACONDICIONAMIENTO LUMBOABDOMINAL



ENCORVAMIENTO

<https://www.youtube.com/watch?v=64Jqh8Jtq54>



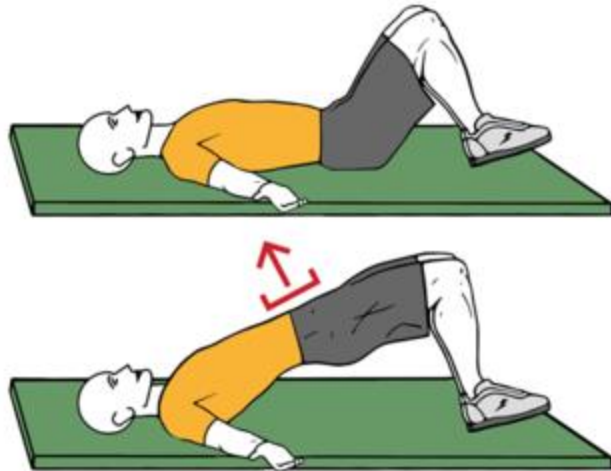
INCORPORACIÓN (Contraindicado)

<https://www.youtube.com/watch?v=WbW-BMsuMFk>

¿Qué buscamos en tenis de mesa?

Ejercicios de Fuerza – Recomendaciones generales

ACONDICIONAMIENTO LUMBOABDOMINAL



Puente

<https://www.youtube.com/watch?v=jeGMvJTTJ0Y>



Variante

<https://www.youtube.com/watch?v=c3Zjzgtqzfl>

¿Qué buscamos en tenis de mesa?

Ejercicios de Fuerza – Recomendaciones generales

ACONDICIONAMIENTO LUMBOABDOMINAL



5 top exercises

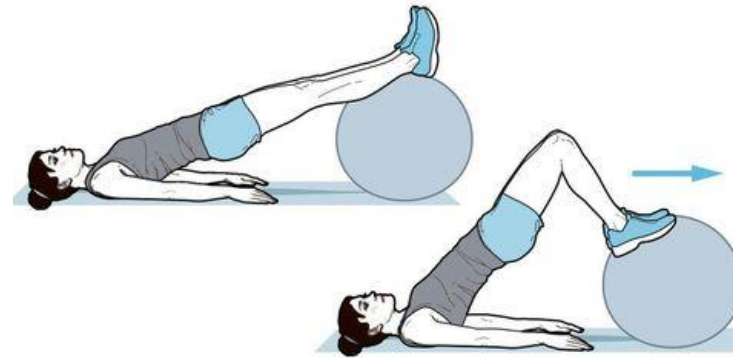
Bird-Dog

https://www.youtube.com/watch?v=h4XMCaH_qd8

¿Qué buscamos en tenis de mesa?

Ejercicios de Fuerza – Recomendaciones generales

ACONDICIONAMIENTO LUMBOABDOMINAL



¿Qué buscamos en tenis de mesa?

Ejercicios de Fuerza – Recomendaciones generales

ACONDICIONAMIENTO EJERCICIOS DESACONSEJADOS

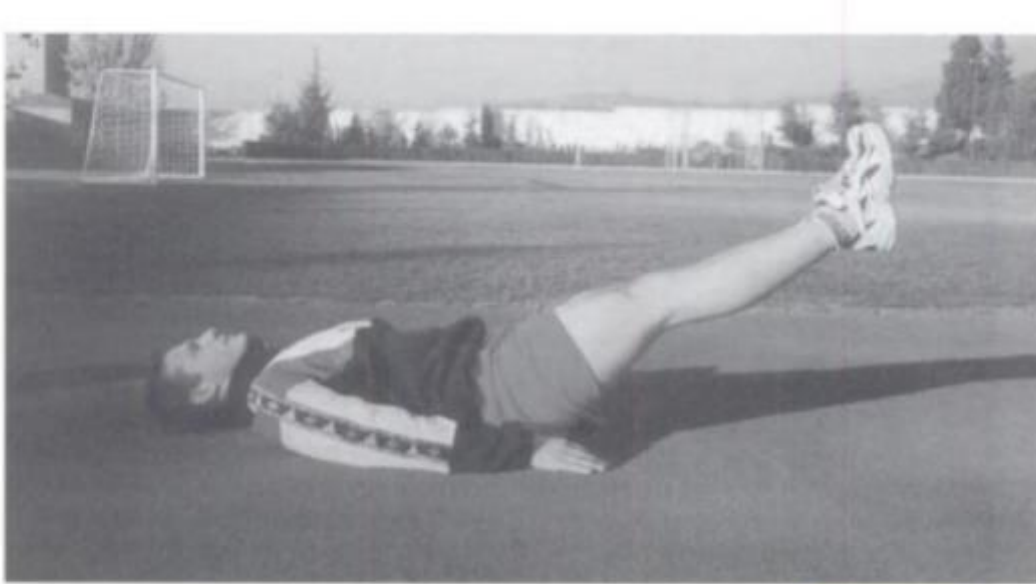


Foto 13. En la última fase de descenso de las piernas es cuando la hiperextensión lumbar por anteversión pélvica es más importante.

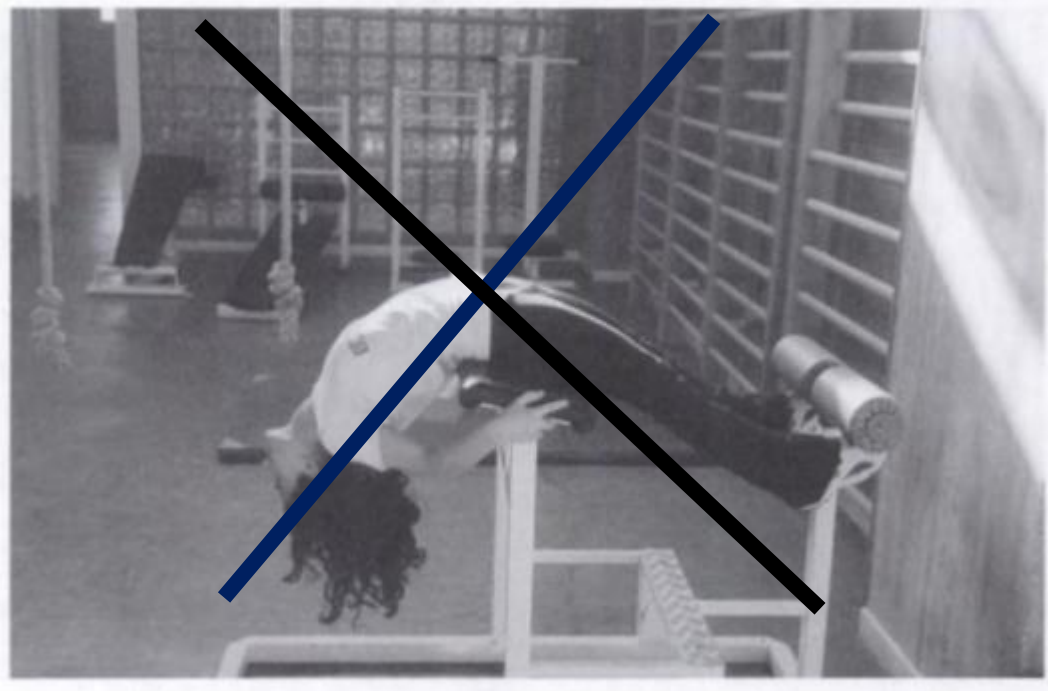


Foto 15. Obsérvese la curvatura lumbar aumentada que se aprecia en la ejecutante de este ejercicio.

¿Qué buscamos en tenis de mesa?

Ejercicios de Fuerza – Recomendaciones generales

ACONDICIONAMIENTO EJERCICIOS DESACONSEJADOS



¿Qué buscamos en tenis de mesa?

Ejercicios de Fuerza Explosiva – Tren inferior



Contraindicado en lesiones de Rodilla, patologías del raquis o problema en articulaciones.



¿Qué buscamos en tenis de mesa?

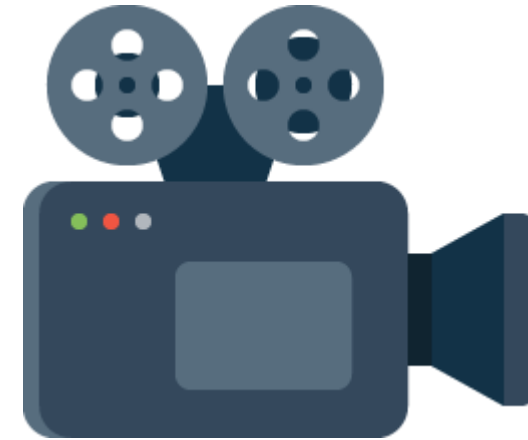
Preparación Física de Resistencia.....



**Todo lo que se pueda
hacer con pala mejor**

¿Qué buscamos en tenis de mesa?

Preparación Física Integrada



Ejercicio de cardio en mesa + Autocargas (15 repts) (varias vueltas al circuito)

Ejemplo Ejercicios Preparación Física (6 a 12 años)

FUERZA

Juego de «Carrera de carretillas»

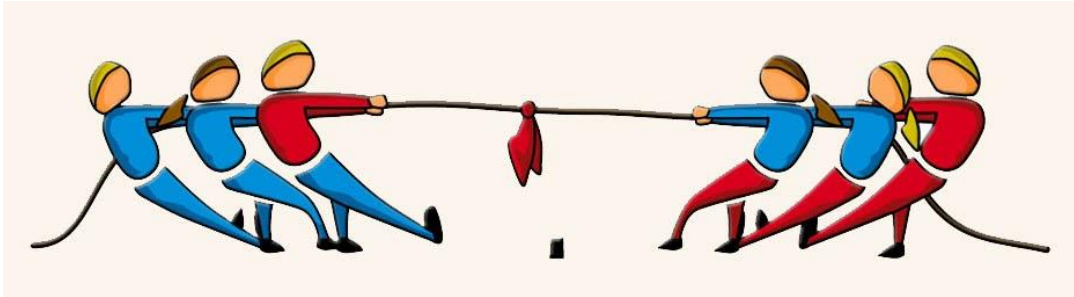
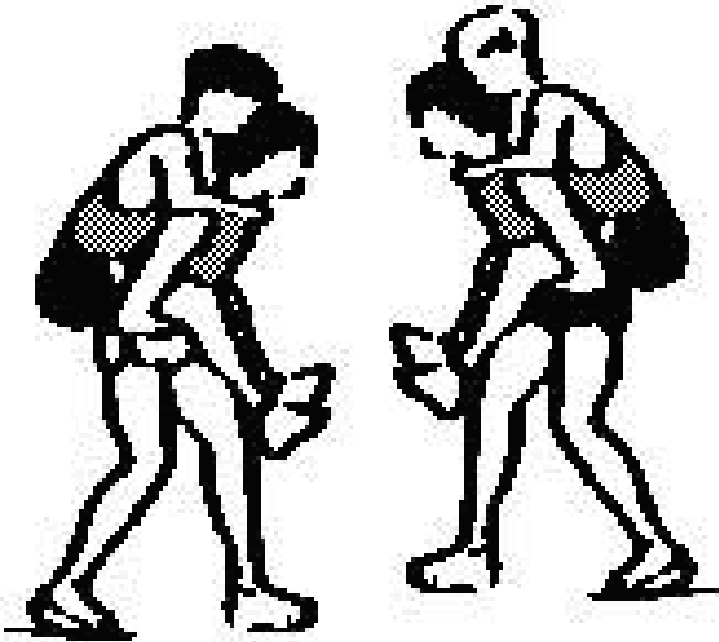
Este juego es uno de los más populares y divertidos para hacer en las clases de educación física. Los niños aquí están colocados por parejas, a poder ser los dos del con la misma estatura y el mismo peso más o menos. De esta forma, deben de tratar de hacer un recorrido concreto en la posición de uno de ellos de pie cogiendo las piernas del otro por los tobillos, y el otro apoyado en el suelo con las manos. Luego deben de intercambiar la posición. Se trata de un juego dirigido a niños mayores de 8 años, que está dirigido a mejorar la fuerza y la coordinación.



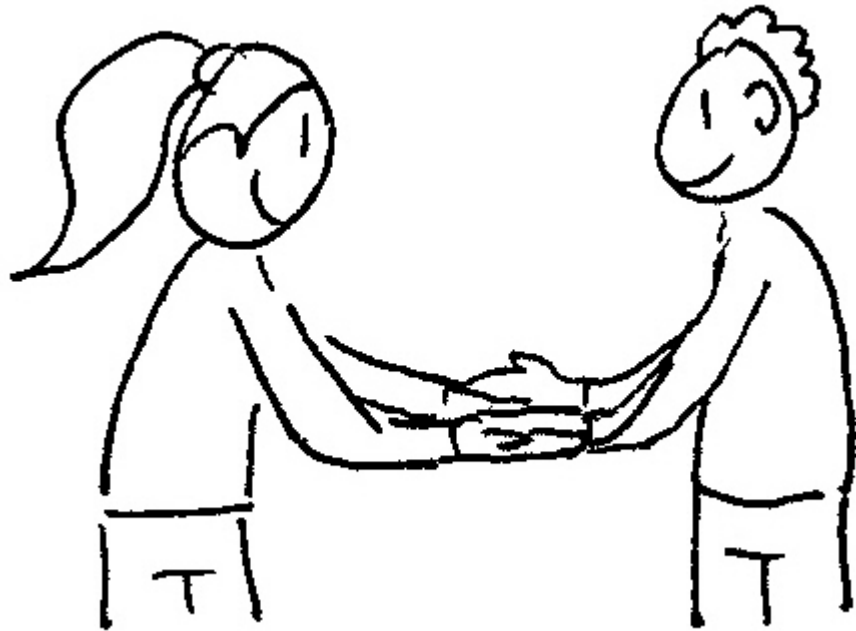
+ EJEMPLOS

<https://educacion2.com/juegos-de-fuerza-para-educacion-fisica/>

Ejemplo Ejercicios Preparación Física (6 a 12 años)



Velocidad de Reacción





¡Gracias!