

## PROPUESTA COORDINADOR GENERAL DE ENTRENADORES DE FETEMBA

### **INTRODUCCIÓN:**

En los últimos años el tenis de mesa en Capital Federal y Gran Buenos Aires, tuvo un asiduo crecimiento. La aparición de circuitos como el de interescuelas o el de tenis de mesa para todos, permiten que jugadores nuevos se acerquen al deporte. Teniendo en cuenta que los clubes pertenecientes a FETEMBA generan estos competidores, en donde muchas veces el potencial del mismo se debe al talento propio.

El tenis de mesa se encuentra en un momento de auge debido a un movimiento dentro de la afición, en donde no se está aprovechando al máximo esta oportunidad para poder marcar la diferencia entre el juego recreativo y el deporte. Como así también apariciones mediáticas tras un logro histórico como el de Liu Song y excelentes resultados que acompañan al seleccionado nacional en los torneos continentales.

Es de gran importancia la aparición de un coordinador general en FETEMBA, este podrá acentuar aún más el crecimiento de la federación comparado con las demás afiliadas provinciales. Es necesaria la formación de un grupo de trabajo que realice tareas en el área de formación, en donde se pueda potenciar al máximo a los niños que comienzan con sus primeras competencias como así también vinculando las escuelas municipales con el deporte. Sin olvidarse de los clubes existentes, a los cuales se les brindarán capacitaciones para poder potenciar al máximo su actividad.

### **TRABAJO DE DESARROLLO:**

El trabajo de desarrollo se dividirá en tres etapas. Dándole la importancia según el orden en que se describen. Llevando a cabo, al menos en el segundo semestre del año, solamente la escuela de formación.

Para que el proyecto de desarrollo produzca un resultado óptimo se deberá, como mínimo, contar con tres años de trabajo continuo para analizar y debatir posibles cambios ante las circunstancias que vayan sucediendo. Quedando estipulado que, tanto en el primer como en el segundo año, se lanzará las distintas escuelas de desarrollo, buscando en el tercer año la excelencia del programa.

#### **>>ESCUELA DE FORMACIÓN:**

##### **OBJETIVO:**

El principal objetivo de esta será promover a los jugadores destacados del circuito interescuelas a un entrenamiento preparatorio para su paso al circuito de federados. El entrenamiento será para fortalecer los aspectos técnicos y desarrollar una destreza física, el cual le servirá para fortalecer los entrenamientos en los clubes que representen.

Se buscará además formar jugadores que finalizado el mismo, puedan ser convocados por la preselección nacional teniendo ya una fuerte base, facilitando así el trabajo de formación en la selección.

##### **CONVOCATORIA:**

A mitad de año, luego del cuarto torneo del circuito, se convocará a los primeros cinco jugadores de las categorías sub10, sub12 y sub15 y se convocarán a las primeras tres de las categorías damas sub11 y sub15.

También se da lugar a la elección de al menos tres jugadores más que no cumplan con la condición pero que tengan un nivel adecuado para ser convocados. Siendo un total de 24 participantes.

##### **DURACIÓN:**

El grupo de entrenamiento tendrá una duración de un año calendario desde julio a junio del siguiente año. Todos los años se renovarán los jugadores, con el fin de que sea un entrenamiento para potenciar a los jugadores al máximo y generar una conducta

que les permita llevar a cabo sus entrenamientos preparándolo para competencias federativas tanto nacionales como provinciales.

Los encuentros serán una vez por semana, y tendrán una duración de 150 minutos, los cuales estarán previamente diagramados e informados a los participantes y a los delegados de los clubes que representan.

#### FORMA DE TRABAJO:

Las jornadas de entrenamiento estarán divididas en tres etapas. La primera en donde se realizará una entrada en calor, dentro y fuera de la mesa, la cual durará aproximadamente 20 minutos para luego comenzar con los ejercicios en la mesa y con el multibola. Se trabajará estrictamente la técnica durante los siguientes 80 minutos. Luego la segunda etapa estará compuesta por ejercicios físicos referidos a dicho deporte, tendrá una duración de 30 minutos, se buscará por medio de ejercicios de pliometría que los chicos fortalezcan su motricidad, potenciando cada uno de sus gestos técnicos preponderante.

Luego en la tercera etapa, se generará un tiempo destinado al diálogo en donde se explicará la función de cada uno de los ejercicios realizados y se darán consejos sobre cómo planificar sus entrenamientos, con una duración de 20 minutos.

#### RECURSOS:

Se necesitará al menos un lugar que albergue seis mesas con sus respectivas redes, este será el factor que determine la cantidad de jugadores que puedan ser convocados. Una estructura, vulgarmente llamada corralito, para poder realizar los ejercicios de multibola. Una caja con al menos cien pelotas. Elementos para realizar los ejercicios físicos, vallas, aros, escalera de coordinación y conos.

El entrenamiento estará realizado por el coordinador general, y al menos un responsable más, así se podrá llevar a cabo de manera correcta. En tal caso el entrenador ayudante será Nicolás De Francesco, se adjunta el CV del mismo.

### >>ENTRENAMIENTO FEDERADOS MENORES:

#### INTRODUCCIÓN:

Actualmente existe la preselección nacional en donde se convoca a un entrenamiento específico, a los mejores jugadores, que por motivos de espacio o calidad es un grupo con un cierto límite en lo que refiere a la capacidad del mismo. Esto provoca que la diferencia entre los convocados y los no sea cada vez mayor y produzca cierta inconformidad a la hora de competir.

De hecho, todos los ganadores de interescuelas no pueden ser convocados, y luego de haber integrado la escuela de formación se continuaría con este entrenamiento para que la federación siga brindando un seguimiento en dichos jugadores que no hayan sido convocados por el entrenador nacional y sean futuros representantes de la federación a nivel nacional.

#### OBJETIVO:

Este grupo de entrenamiento estará destinado a los jugadores que sean promovidos del circuito interescuelas y que no hayan sido convocados a la preselección nacional. También será destinado a quienes hayan integrado la preselección en algún momento y a jugadores que compitan en el circuito de federados en las categorías de menores.

El objetivo principal será intensificar los entrenamientos preparando a los jugadores para competencias nacionales en donde representen de la mejor manera a la federación metropolitana.

#### CONVOCATORIA:

La realización de estos entrenamientos será una vez terminado el primer año de la escuela de formación, aproximadamente en julio o agosto del 2014. Con anticipación de al menos cuatro meses se presentará las restricciones para la convocatoria al igual que el cronograma de entrenamiento, esto dependerá de los recursos físicos que haya en la próxima temporada, lo que hace en vano la publicación de las pautas de convocatoria desde este momento.

## >>ENTRENAMIENTO MAXIS:

### INTRODUCCIÓN:

Muchos jugadores mayores de treinta años muestran un gran nivel de juego y muchas veces muestran su máximo nivel pasada esta edad. A nivel mundial existen competencias para los deportistas maxis y el tenis de mesa no es la excepción. Aquí en Argentina, principalmente en Buenos Aires se albergan los mejores exponentes de esta categoría en donde de manera independiente organizan viajes para competir en torneos abiertos, latinoamericanos y mundiales.

### OBJETIVO:

Desde el entrenamiento maxis se buscará reunir a los jugadores que tengan prioridades para la competencia internacional, brindando un espacio coordinado para el encuentro y la práctica del deporte entre estos jugadores que muchas veces no forman parte de un mismo club. Generando potenciales competidores a nivel nacional con proyección a las competencias internacionales.

### CONVOCATORIA:

Al igual que en el entrenamiento de federados menores la convocatoria y la forma de trabajo será presentado con al menos cuatro meses de anticipación. La fecha de comienzo de este taller estará prevista en un principio para los primeros meses del año 2014.

## DESARROLLO DE ACTIVIDADES:

### >>CUERPO TECNICO PARA CAMPEONATO ARGENTINO, GRAND PRIX Y CHALLENGER

### INTRODUCCIÓN:

Los jugadores que representan a la federación en las competencias nacionales generalmente viajan de forma particular, muchas veces sin la contención de un técnico o su entrenador. Particularmente, creo que los jugadores de menor edad necesitan ser guiados por un referente deportivo que no solo dé indicaciones para afrontar un partido sino que esté presente a la hora de contenerlo tras no conseguir el resultado querido y estar lejos de sus afectos. El cual presentaría una frustración y un posible alejamiento al deporte con un sabor amargo. Al no contar con esta posibilidad, se podría llegar a generar un remordimiento en el jugador.

Actualmente se realiza este tipo de tareas solamente para el Campeonato Argentino que se realiza una vez al año. Desde aquí se plantea realizarlo en un principio para los Grand Prix y de a poco ir efectuándolo con los torneos Challenger donde haya presencia de jugadores representantes de la federación metropolitana.

### FORMACIÓN:

Principalmente se invitará a que cada club postule a un técnico para integrar el cuerpo técnico del campeonato nacional siempre y cuando hayan podido clasificar a un jugador. Se contará con un representante por equipo. De no cubrir el cupo se abrirá una nueva convocatoria en donde cualquier entrenador pueda postularse. Nuevamente de no haber cumplido el cupo se hará una selección en donde el coordinador general tomará la decisión, De llegar a tener una gran convocatoria de técnicos se seleccionarán por mérito deportivo como entrenador. Los equipos serán dirigidos por un técnico, en donde se buscará que haya al menos un jugador del club que representan.

Para los Grand Prix se trabajará con al menos dos técnicos que viajen al torneo, sin ser necesario que viaje estrictamente como responsable de los menores de edad pero sí con la responsabilidad a la hora de afrontar las competencias. A este tipo de torneo irán viajando distintos entrenadores, en un principio los que hayan trabajado en el Campeonato Argentino, con la colaboración del coordinador general o el asistente (se plantea como asistente al que realice la misma función en la escuela de formación).

### ENTRENAMIENTO PREVIO:

Antes de cada Campeonato Argentino y una vez confirmado los clasificados, se armará al menos un entrenamiento en donde se buscará fortalecer al grupo; enfocados, principalmente, en los lazos humanos por medio del deporte. Antes de esto, se realizará una

reunión previa con los técnicos que participarán para que estos se presenten y formen parte del entrenamiento.

El objetivo principal es generar la identidad de grupo deportivo a los jugadores de distintos clubes, que ante el circuito nacional representan a una misma federación y provincia.

## >>INTERMEDIANTE ENTRE ESCUELAS Y FEDERACIÓN

### INTRODUCCIÓN:

Normalmente, existe una preferencia en cuanto se refiere a la práctica de un deporte, mayormente el fútbol sin dejar de lado al hockey, básquet, vóley o rugby. El ping-pong es conocido por todos, pero el tenis de mesa no tanto. La mayoría de los profesores de educación física trabajan con deportes conocidos. Desde aquí se propone realizar capacitaciones para interiorizarlos en el deporte; armando un seminario, el cual le de herramientas para llevar a cabo la actividad en las escuelas, colonias de verano o ámbitos donde se introduzca al deporte como método formativo.

Sin olvidar que exhibiciones, excursiones a torneos internacionales, participación en el circuito interescuelas son formas de acercar a los más chicos al deporte. El coordinador será el nexo entre la escuela y la federación.

## >>CAPACITACIONES PARA ENTRENADORES y/o TÉCNICOS

### INTRODUCCIÓN:

Al igual que en lo planteado anteriormente con los profesores de educación física, se plantean seminarios para formar a jugadores que deseen formar clubes potenciándolos como futuros líderes deportivos. Habrá mesas de debate, con los técnicos de los clubes que deseen participar para unificar criterios y generar un círculo de entrenadores. En un principio, temas como planificación de sesiones de entrenamiento y diagramación de competencias serán situaciones de debate, siendo el coordinador la voz que lleve las manifestaciones técnicas a la comisión directiva de la federación.

### **OBJETIVOS:**

>>Potenciar a los jugadores de interescuelas en su paso al circuito de federados.

>>Generar un grupo, tanto de jugadores como de entrenadores, que puedan representar a la federación de la mejor manera, ya sea en lo deportivo como en lo humano.

>>Promover la práctica del tenis de mesa tanto en escuelas como en la formación de nuevos clubes.

>>Formar líderes deportivos que sean capaces de crear futuros clubes.



Nicolás Castelo



Nicolás De Francesco

## NICOLÁS CASTELO

### DATOS PERSONALES

Fecha de nacimiento: 16 de febrero de 1988

DNI: 33.552.709

Estado Civil: Soltero

Dirección: Ricardo Gutiérrez 2724 1ºpiso, Capital Federal

Teléfono: 155-526-0555

E-mail: nicolascastelo@gmail.com

### FORMACIÓN ACADÉMICA

- Técnico superior en diseño gráfico y comunicación visual.

*Escuela Da Vinci. 2008-12.*

- Programador web. Capacitación en programación web (115hs).

*Educación IT. Desde junio a octubre-12.*

- Taller “Procesos creativos”.

*Sótano Blanco. Desde abril-13.*

- Curso de R.C.P. y primeros auxilios.

*Gobierno de la ciudad de Buenos Aires. Mayo-13*

### CÓMO JUGADOR

Integrante del equipo de Buenos Aires en el campeonato Argentino; Buenos Aires 2004, Chaco 2005 y Buenos Aires 2006. Campeón Argentino por equipos sub 21 Chaco 2005. Tercer puesto campeonato Argentino por equipos sub 21 Buenos Aires 2006.

Número 5 en el ranking individual Argentino sub 21 en el 2006. Clasificación al selectivo para el latinoamericano sub21 del año 2006. Participación de torneos en Uruguay, Mendoza, Neuquén, Chaco, Salta, Córdoba, Santa Fe, entre otros.

### CÓMO ENTRENADOR

- Entrenador de Alvear Club, desde Octubre de 2007.

*José E. Rodó 4190, CABA.*

- Entrenador y coordinador de Fénix Devoto, desde Abril de 2008.

*Andrés Vallejos 4516. CABA. (<http://tenisdemesa.fenixdevoto.com.ar/>)*

- Técnico del equipo de Buenos Aires en los campeonatos nacionales Buenos Aires 2009, Mendoza 2010, Rosario 2011 y San Juan 2012.

- Técnico del equipo de Alvear Club en el campeonato sudamericano de clubes Mendoza 2011, 1er puesto.

- Distinción de la Federación de Tenis de Mesa de Buenos Aires (FETEMBA) por el aporte al deporte año 2010.

- Entrenador ITTF-IPTTC nivel 1.

## NICOLÁS DE FRANCESCO

### DATOS PERSONALES

Fecha de nacimiento: 22 de junio de 1988  
DNI: 33.899.074  
Estado Civil: Soltero  
Dirección: Bonpland 1591 2ºE, Capital Federal  
Teléfono: 155-617-0683  
E-mail: nicodefran@hotmail.com

### FORMACIÓN ACADÉMICA

- Estudios secundarios. Bachiller con orientación en informática Administrativa.  
*Colegio Nº4 D.E. 9º “Nicolás Avellaneda”. Egreso año 2008.*
- Curso de R.C.P. y primeros auxilios.  
*Gobierno de la ciudad de Buenos Aires. Mayo-13*

### COMO JUGADOR

Campeón individual anual, del circuito interescuelas, en las categorías sub 15, sub 18 y mayores y premio al mejor jugador del año 2003.

Integrante de la preselección nacional de menores entre el año 04-06. Representante de Buenos Aires en los campeonatos Argentinos desde el año 2004 hasta la fecha. Campeón argentino por equipos sub 18 y sub 21 en los años 2004 y 2006, respectivamente. Tercer puesto en el campeonato Argentino, en la categoría sub 21 individual en el año 2009.

Clasificación al campeonato latinoamericano Buenos Aires '06, en individuales y dobles en la categoría sub 18, logrando el quinto puesto en la prueba de dobles. Once veces campeón de torneos TMT, en primera división. Jugador de división de honor desde el año 2010.

### COMO ENTRENADOR

- Club Platense. Marzo '07 - Agosto '08.  
*Juan Zufriategui 2021. Vicente López, Buenos Aires.*
- Club Chacarita Juniors. Marzo '07 - Junio '08.  
*Teodoro García 3550. CABA.*
- Club Fénix Devoto. Abril '08 - Actualmente.  
*Andrés Vallejos 4516. CABA. (<http://tenisdemesa.fenixdevoto.com.ar/>)*
- Club Palermo Tem. Noviembre '11 - Actualmente.  
*Costa Rica 6049. CABA.*
- Club 25 de Mayo. Abril '12 - Actualmente.  
*Av. Florida 2010. Olivos, Buenos Aires.*
- Entrenador ITTF-IPTTC nivel 1.