CAMPUS de TENIS MESA PARA VETERANOS

del 16 al 20 de mayo

Pabellón Municipal de Ondara - (Alicante) - 20mesas

ENTRENADORES

Sara RAMÍREZ olímpica en Pequín y Londres, medalla en campenatos europeos, mundiales y Juegos Mediterráneos. **Stéphane TRADORI**, entrenador alto nivel en Francia, formador entrenador y psicólogo deportivo .

OBJETIVO

Aprender, mejorar los puntos fuertes, disfrutar y estar preparado para el Campeonato del Mundo. Por eso, **nuestro campus está pensado para que sea lo más flexible posible y adaptado para que los jugadores estructuren su propio campus**. Se podrá eligir cuándo se quiere entrenar y también qué entrenar: los servicios-restos, o ejercicios de mesa, el tiempo que se desee!! Entreno a la carta !

Planning semana

De Lunes a jueves entrenamiento :

9h-11h30 : Grupo 1 (40 jugadores max)
11h30-14h : Grupo 2 (40 jugadores max)
14h-15h : Descanso
15h-17h : Entrenamiento libre.
Viernes : Torneo pre-mundial veteranos todo el día

ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de los grupos 1 y 2 estarán organizados de la misma manera, sólo habrá que apuntar en la hoja de inscripción en qué grupo se quiere estar y lo que se quiere trabajar. La idea general es que los jugadores trabajen sus puntos fuertes, los saques - restos y ejercicios que elijan, adaptados a su sistema de juego, para que sea lo más eficaz posible durante el campeonato del mundo. Los entrenadores estarán para ayudar, aconsejar, enseñar y responder a todas las dudas, explicar y arreglar lo que se pueda mejorar o fortalecer. Un entrenador estará con los saques-restos y el otro con los ejercicios elegidos.

CALENTAMIENTO LIBRE, 20 min

Libre porque sólo los jugadores saben exactamente lo que necesitan en la parte física y en la mesa .

SERVICIOS Y RESTOS, 45 min

Durante 20 minutos habrá jugadores que sirvan y otros que restan, sin jugar el punto, será sólo un trabajo técnico. Todos los que sirvan se quedarán en el mismo lado de la mesa y los que restan se moverán de mesa en mesa cada 2 minutos para adapatarse y así aprovechar los diferentes servicios de los diversos jugadores/as. Al cabo de 20 min., se cambiarán los que sacaban por los que estaban restando y se volverá a empezar .

EJERCICIOS 45 min

3 ejercicios libres de 2 X 7 min, el jugador elige, puede escoger el mismo 3 veces o se lo podemos dar nosotros también.

LIBRE 45 min

Habrá una fila de mesas dónde el entrenamiento será totalmente libre, sin entrenador, para jugar dobles o partidos...o lo que haga falta !

SUBE - BAJA

Para acabar todos juntos, se hará un “sube y baja” general en toda la sala, durante 30 minutos. Cada día, el ganador del “sube y baja” se apuntará en un papel, y quién haya sido el mejor de toda la semana recibirá un premio en material deportivo.

ESTIRAMENTOS

Serán libres, como el calentamiento, ya que, son los jugadores los que conocen su cuerpo y saben lo que necesitan estirar para no lesionarse. Los entrenadores ayudarán y explicarán como hacerlos si es necesario.

TARDE

15h a 17h entrenamiento totalmente libre. Los jugadores podrán llegar e irse cuando quieran. Los entrenadores estarán siempre en la sala para cualquier duda.

TORNEO PRE-MUNDIAL

Viernes 19 mayo
De las 9h a las 17h

Premios: **1- 200€ material deportivo**
2- 100€ material deportivo
3- 50€ material deportivo

INSCRIPCIONES
Hasta el viernes 29 de abril

En la hoja de inscripciones hay un cuadro como este, dónde cada jugador/a rellena con un SR (para Servicios-Restos), un E (por Ejercicios) o un L (por Libre) lo que querrá hacer cada día y en qué grupo !

Ejemplo :

GRUPO 1 o GRUPO 2	09.20-10.05 o 11.50-12.35	10.05-10.50 o 12.35-13h20
Lunes	SR	L
Martes	E	E
Miercoles	E	SR
Jueves	SR	SR

...se puede apuntar dos veces seguidas al mismo sitio!! se podrá estar 1h30min. con ejercicios, o servicios - restos, como se elija ! y eso cada día !

PRECIO

100€ por toda la semana, una camiseta del campus, torneo incluido, y un acceso a la piscina climatizada del pabellón.

MATERIAL

- Mesas y bolas **Butterfly.**
- Camiseta de participación **Butterfly.**
- Los premios del torneo en Material deportivo serán **Butterfly.**
- Premio de concentración de sube y baja **butterfly**.

ALOJAMIENTO

A cargo de los participantes, hay muchas opciones en Ondara y la zona de Marina Alta.

Recomendaciones:

1- Cerca del pabellón: Hotel La Palmera
2- En frente de la plaza de toros y del centro de Ondara: Hotel Ramis

3- Al lado del macizo "El Montgó" el parque natural situado exactamente dónde está el campo de golf: Denia Marrot, La Sella Golf Resort & Spa
4- Más lejos pero en frente del mar: hotel Bichet (playa Almadrava)
En Denia hay muchos Hoteles, por ejemplo: Hotel los Angeles, Hotel Rosa.
Jávea: Hotel Villa Naranjos

DISTANCIA DE LOS AEROPUERTOS

Valencia Aeropuerto - Ondara: 1h y 4min
Alicante Aeropuerto - Ondara: 58min
Hay autobuses que van directo a Jávea y Dénia desde los dos aeropuertos.

LUGARES INTERSANTES A VISITAR

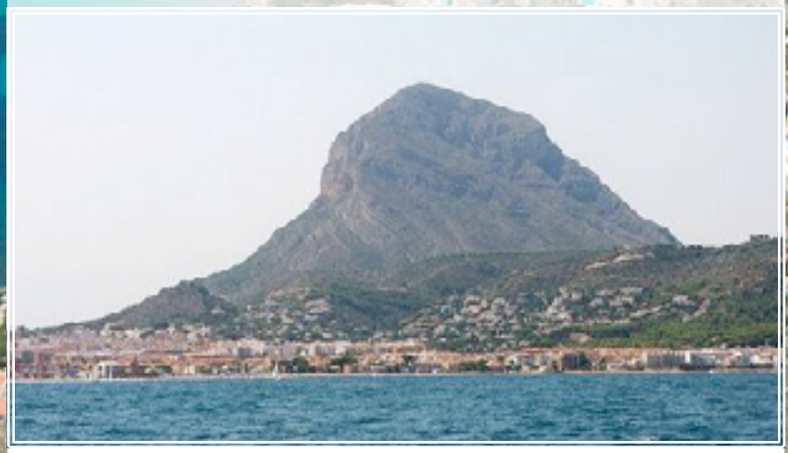
¡Para tí o si vienes con pareja!

Los pueblos de la marina alta, entre ellos Ondara, son conocidos sobretodo por su naturaleza, playas, calas y vegetación. Son famosos por sus rutas de senderismo, donde en vuestro tiempo libre podréis disfrutar ! Además, en la marina alta hay muchos bares y restaurantes tipicos para descansar en un buen ambiente. Y si quieres ir de compras, hay un gran centro comercial nuevo en Ondara!! Una vez llegados al campus quienes esten interesados en hacer alguna excursión de este tipo o visitar lugares interesantes, os daremos toda la información necesaria.

1-ONDARA

Cova Fosca

2- Parque Natural "El Montgó"



Parque Natural "El Montgó"

3-Dénia a 8KM, y sus playas largas y preciosas
4- Jávea a 16km, y sus calas impresionantes
.....y mucho más !!

Inscripciones y más información en:

campusveteranos@gmail.com