

## ***Campus de Verán 2010***

### **Quinta jornada: Viernes día 13 de Agosto de 2010**

En esta quinta jornada finalizó el primer turno del campus, con una visita muy especial. Por la mañana se unieron a nuestros entrenamientos nuestros buenos amigos de San Sebastián de los Reyes. Ha sido un lujo para todos nosotros contar con 5 amigos de uno de los mejores clubs de España: Mireia Cifuentes, Jorge Cifuentes, Eva Rico acompañados del director técnico de la entidad Javier Rico y por Pablo Cifuentes.

Disfrutaron con nosotros de las dos sesiones de entrenamiento de esta quinta jornada, comieron con nosotros y pasamos todos un buen rato de relax por la tarde. En la sesión de tarde, además, el gran entrenador Javi Rico, realizó ejercicios de multibolas con los jugadores, corrigiendo defectos técnicos y enseñando pequeños detalles.

Esperamos sinceramente que todos los asistentes a este primer turno hayan disfrutado de la experiencia y les haya resultado útil para su carrera deportiva. Para nuestro club ha sido un auténtico placer disfrutar de su compañía.

### **Cuarta jornada: Jueves día 12 de Agosto de 2010**

Por la mañana, tras la sesión de entrenamiento, los chicos dieron un paseo por Sigüeiro antes de la comida.

La tarde de la cuarta jornada del campus se caracterizó por la visita por la tarde del Alcalde en funciones del Concello de Oroso D. Eduardo Veiras, que animó a los jugadores/as asistentes al campus a repetir en futuras ediciones y les deseó muchos éxitos en sus carreras deportivas. Además les hizo entrega de una bolsa en la que a cada participante se le agasajó con una camiseta conmemorativa del campus, y unas guías informativas sobre el Concello de Oroso (en breve os pondremos imágenes de la recepción).

Desde aquí agradecer también la cantidad de visitas a nuestra página que en los últimos días se han dado y el interés mostrado en el campus por nuestros vecinos y amigos cercanos. Esta primera edición del campus, organizado por el Club Oroso TM, y en el que el Concello de Oroso ha colaborado cediendo las instalaciones deportivas, además de prestando su apoyo para lo que necesitamos, ha resultado para nosotros un verdadero éxito, con niños/as con muchas ganas de aprender, un ambiente sano, compañerismo, muchos nuevos amigos tanto de dentro del tenis de mesa como de fuera que compartieron nuestros juegos y actividades, etc... Agradecer también a nuestros dos entrenadores Nuria y Valeri por su colaboración desinteresada, invitando a su casa a algunos de los niños para que pudiesen disfrutar de este campus todos juntos. Esperemos que las próximas ediciones tengan el mismo o incluso mayor éxito y se siga manteniendo el buen ambiente en ellas.

### Tercera jornada: Miércoles día 11 de Agosto de 2010



Esta mañana hemos tenido un entrenamiento muy especial ya que hemos tenido el placer de contar con la visita de dos de las mejores jugadoras gallegas: Tere Nine y Montse Pérez. Tere, es la vigente campeona gallega por equipos, individual y de dobles; jugará la próxima temporada en División de Honor

con el Arteal, y ha llegado a jugar SuperDivisión con el mismo equipo. Montse, ha sido una de las mejores jugadoras gallegas de todos los tiempos. Campeona de España con la AD Dubratambre en varias ocasiones y también de dobles femeninos, además de múltiples títulos de campeona gallega; formó parte de la gesta única hasta hoy en el tenis de mesa español de haber conseguido en el mismo año los títulos de Campeonas de España Alevín, Infantil y Juvenil por equipos. Queremos agradecer su presencia y su colaboración en nuestro campus, ya que ambas son un claro ejemplo de que con entrenamiento y tesón se pueden conseguir grandes éxitos.

Al mediodía, Tere y Montse también nos acompañaron a comer en el Mesón Tambre, y pudimos disfrutar de anécdotas y comentarios. Tras la comida, un paseo por el pueblo de Sigüeiro, el paseo del Carboeiro, la plaza del Concello, ...



Por la tarde, un poco de piscina para no notar tanto el calor y la merienda en la que pudimos disfrutar de empanada del Pimponeiro (gracias Pimponeiro!!), y fruta.

En la sesión de la tarde, ejercicios de sombras para automatizar los gestos, y una gran parte de la sesión dedicada a los desplazamientos, con ejercicios específicos.

## Segunda jornada: Martes día 10 de Agosto de 2010

En la mañana de la segunda jornada, tras levantarse, los jugadores tuvieron una sesión de análisis de videos, especialmente centrada en la técnica y en los gestos. Después, ya en el entrenamiento, una sesión de sombras para perfeccionar los gestos y después varios tipos de ejercicios y una tanda de partidos "muy especiales" a un sólo punto y por equipos. Para



terminar el entrenamiento, realizamos una sesión física especialmente centrada en los desplazamientos.

A la una y cuarto nos dirigimos al Mesón Tambre para comer: hoy tocó churrasco con patatas y criollos y un buen helado de postre.

Por la tarde, un poco de relax en la piscina, merienda y de nuevo a entrenar. En esta sesión, 20

jugadores/as entrenando durante dos horas en las que realizamos ejercicios de sombras, control, estabilidad, corrección de técnica y también nociones del juego contra picos.



## Primera jornada: Lunes día 9 de Agosto de 2010

Ayer se celebró la primera jornada del campus. Por la mañana, todos los jugadores se presentaron en la sala de mesa del Centro Deportivo Multiusos a las 11:00. En primer lugar, hicimos una pequeña presentación, ya que, aunque la mayoría nos conocemos, hemos tenido también caras nuevas. Hasta las 13:00 h se realizó una pequeña sesión de



entrenamiento, en la que básicamente se hicieron ejercicios de control y estabilidad, además de algún ejercicio multibolas.

La comida la hicimos en el Mesón Tambre y después nos fuimos a casa, donde los jugadores se instalaron en sus habitaciones y (muy rápidamente) se fueron a refrescar pegándose un chapuzón en la piscina, cosa que se agradeció mucho, ya que las temperaturas ayer eran bastante altas. A las 16:00 llegó Valeri de Murcia, y vino a saludar a todos los chicos. Por la tarde, los chicos jugaron en la piscina al waterpolo, al tenis en la pista y también algunos partidos de baloncesto y fútbol. A las 18:30 merendamos y el entrenamiento de la tarde comenzó a las 19:30.

La sesión de tarde constó de una muy interesante charla donde nuestros benjamines Silvia y Uxio nos contaron todo lo que aprendieron en la concentración de tecnificación a la que fueron seleccionados por la RFETM. Cosas muy interesantes sobre técnica, psicología, competición, ... que esperamos que resulten útiles a los jugadores. Además, Valeri también explicó un poco cómo transcurrió la concentración desde el punto de vista de los entrenadores: objetivos, localización de talentos, etc ... Tras la charla, varios ejercicios de control y estabilidad muy innovadores: alguno piensa que meter 200 bolas es demasiado difícil? pues en esta sesión lo hemos conseguido!

Tras el entrenamiento y con el cansancio lógico del primer día, una duchita, un pequeño paseo por la zona común y la cena. Mañana más y mejor.