

## TRAINING CAMP – CATEGORÍA MAYORES

**Fecha:** del 9 al 20 de junio de 2025

**Lugar:** Lima, Perú

**Evento objetivo:** Campeonato Sudamericano de Mayores (23 de junio)

### PROPÓSITO GENERAL

El presente Training Camp está orientado a preparar de manera integral al equipo nacional de mayores con miras al Campeonato Sudamericano de Lima. Esta concentración intensiva busca afinar los aspectos técnico-tácticos individuales y colectivos, consolidar los equipos de dobles y mixtos, y adaptar a los atletas al ritmo competitivo que exige un torneo de alto nivel internacional.

### ESPECIFICACIONES PRINCIPALES

- Optimizar el rendimiento competitivo de los atletas mediante entrenamientos focalizados en situaciones reales de juego.
- Consolidar las parejas de dobles y equipos, fortaleciendo la comunicación y sincronización entre los jugadores.
- Ajustar detalles técnicos y estratégicos en función de las características de juego de posibles rivales sudamericanos.
- Refinar la preparación física específica, adaptándola a las demandas propias del torneo.
- Trabajar aspectos mentales, como el control de la presión, la toma de decisiones bajo estrés y el enfoque competitivo.
- Promover la cohesión grupal, el profesionalismo y la responsabilidad individual como elementos centrales del rendimiento de alto nivel.

### PARTICIPACIÓN

La participación en este campamento es obligatoria para todos los atletas seleccionados.

La inasistencia, salvo por causa justificada y aprobada por la Comisión Técnica, puede comprometer la continuidad del atleta dentro del proceso de preparación y participación en el evento.

### HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

**Bloques de trabajo diario:**

- **Mañana:** 9:30 am – 12:30 pm
- **Tarde:** 2:30 pm – 5:00 pm
- **Noche (segmento servicios-recepción-dobles):** 5:30 pm – 7:00 pm

# ÁREAS DE ENTRENAMIENTO

## 1. Técnico-Táctico

- Ajustes finos en la ejecución técnica individual.
- Simulación de partidos con distintos perfiles de juego.
- Preparación táctica enfocada en rivales reales (análisis por video).
- Combinación de ejercicios de precisión con situaciones de juego abiertas.
- Trabajo específico en dobles, mixtos y por equipos, reforzando la comunicación y coordinación.

## 2. Físico

- Enfocado en la intensidad, velocidad de reacción, fuerza específica y recuperación.
- Rutinas funcionales adaptadas a cada perfil físico.
- Integración con sesiones técnico-tácticas para simular exigencias reales.

## 3. Mental

- Estrategias para manejar la presión competitiva. Control emocional y autorregulación en momentos críticos del juego.
- Refuerzo de la concentración y capacidad de reponerse a la adversidad.
- Enfoque en el profesionalismo, responsabilidad y mentalidad de equipo.

# DESCANSO Y RECUPERACIÓN

- **Descanso post almuerzo (1:30 pm – 2:30 pm):** Recuperación física y mental.
- **Tarde libre el domingo 15 de junio:** Recuperación activa y cohesión grupal.
- **Descanso nocturno (desde las 9:00 pm):** Prioriza la recuperación muscular y el aprendizaje motor.

# CONCLUSIÓN

Este Training Camp representa la última etapa de preparación antes del Campeonato Sudamericano de Mayores. El enfoque será competitivo y estratégico, con un alto estándar de exigencia y compromiso. Cada sesión estará orientada a potenciar el rendimiento individual dentro de un marco colectivo, con la intención de que Perú se presente con un equipo sólido, competitivo y mentalmente preparado.