

TRAINING CAMP

CATEGORÍA U15 & U19

Fecha: del 15 al 22 de agosto de 2025

Lugar: Lima, Perú

Evento objetivo: Campeonato Panamericano U15 & U19 (24 de agosto)

PROPÓSITO GENERAL

Este Training Camp tiene como finalidad preparar de forma integral a los atletas de las categorías U15 y U19 de la selección nacional con miras al Campeonato Panamericano. Durante esta concentración intensiva se afianzarán aspectos técnico-tácticos, físicos y mentales, además de fortalecer el trabajo en equipos de dobles y mixtos. El objetivo principal es que los atletas lleguen en óptimas condiciones competitivas y adaptados al ritmo de juego que exige un evento de nivel continental.

ESPECIFICACIONES PRINCIPALES

- Optimizar el rendimiento competitivo mediante entrenamientos enfocados 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 de acuerdo al perfil de los posibles rivales.
- Potenciar la preparación física específica, con foco en intensidad, velocidad de reacción y recuperación.
- Reforzar habilidades mentales como el control emocional, la toma de decisiones bajo presión y el enfoque competitivo.
- Fomentar la cohesión grupal, el profesionalismo y la responsabilidad individual.

PARTICIPACIÓN

La participación en este Training Camp es de carácter obligatorio para todos los atletas convocados de las categorías U15 y U19.

Quien no asista quedará en duda respecto a su inclusión en la delegación que representará a Perú en el Campeonato Panamericano.

Solo se considerarán inasistencias por causas debidamente justificadas y aprobadas por la Comisión Técnica. La no participación sin justificación podrá comprometer la

continuidad del atleta dentro del proceso de preparación y su eventual presencia en el evento internacional

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.
- 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 y de prevención de lesiones.

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.
- **1 o 2 Tardes libres durante la semana de preparación:** a consideración del entrenador.
- **Descanso nocturno (desde las 9:00 pm):** Prioriza la recuperación muscular y el aprendizaje motor.

CONCLUSIÓN

Este Training Camp representa una etapa fundamental en el camino hacia el Campeonato Panamericano U15 & U19. Cada sesión estará diseñada para maximizar el rendimiento individual dentro de una estructura colectiva sólida. Se trabajará con altos estándares de exigencia, enfoque competitivo y una visión clara: que Perú se presente con un equipo preparado, fuerte y unido para enfrentar el reto internacional.

