

EL CUERPO COMO EDIFICIO DE RENDIMIENTO

Integración de las fases sensibles del desarrollo motriz con la progresión estructural en el tenis de mesa

Este documento integra las fases sensibles del desarrollo motor con la progresión estructural del cuerpo según el modelo LTAD - Sistema H. Cada etapa del jugador se construye como un edificio: primero las vigas (tendones y estabilizadores), luego las columnas (músculos), y finalmente los pisos (potencia y técnica).

Resumen Integrado: Fases Sensibles y Progresión Estructural

Fase Sensible	Edad	Fase Estructural	Objetivo Físico	Aplicación
Coordinación y Equilibrio	6-12	Cimentación tendinosa	Control motor	Isometrías, control base
Velocidad y Agilidad	8-14	Tendones activos	Movimiento rápido	Desplazamientos, reacciones
Fuerza y Potencia	13-18	Columna muscular	Impulso	Trabajo excéntrico, shadow-play
Resistencia Específica	15-20	Consolidación funcional	Control bajo fatiga	Multibolas prolongadas
Eficiencia Neuromuscular	19+	Estructura final	Precisión técnica	Neurotraining, fuerza reactiva

Conclusión

Respetar las fases biológicas y estructurales garantiza la evolución del jugador con eficiencia y longevidad. La estructura sólida del cuerpo es el cimiento del rendimiento técnico en el tenis de mesa moderno.