

El treball de la destresa

Col·lecció: "Parlem de Tècnica"

Autor: Gérard Le Roy
Professor d'Esport al Creps de Mâcon (França)
Director Tècnic Nacional de Catalunya de 1987 a 1992
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

EL TREBALL DE LA DESTRESA

La destresa, amb la rapidesa, és la capacitat més important per un jugador de tennis de taula. Podem qualificar de maldestre el que els jugadors anomenen "una falta": la meua pilota no va sobre la taula, perquè no he estat atent a la diana.

Què és la destresa?

És la qualitat que li permet a un jugador (llançador) tenir la màxima precisió.

Parlem d'habilitat quan es tracta d'executar una tasca difícil que reclama a la vegada precisió i rapidesa (per exemple, executar un servei difícil), llavors parlarem de destresa quan es tracta d'enviar un projectil (pilota, fletxa, llança, bola,...) cap a una diana. Com més petita és la diana, i més allunyada està, més destre haurà de ser el llançador. Penseu, per exemple, en el joc de les botxes. De fet la destresa és una forma d'habilitat.

Es pot dir que és una qualitat innata?, es neix destre o maldestre?

No! Es neix maldestre i et tornes cada vegada més destre en una matèria en la que practiques la seva destresa (o be quedes maldestre en les matèries que no les practiques).

Considerem el nombre d'accions quotidianes que realitzeu amb habilitat (escriure, fer un nus, fer girar un llapis per sobre del polze,...), perquè esteu entrenats a fer aquestes coses! I observeu quants d'ells, que encara no hi tenen pràctica en les mateixes accions, son maldestres!

Com treballar la destresa?

D'entrada veiem de que es tracta. Si agafeu per exemple una paperera, i unes quantes pilotes de ping-pong, i tireu una pilota dins la paperera, teniu totes la probabilitat de tenir èxit si esteu col·locats a un metre de la paperera.

Proveu-ho ara col·locant-vos a dos metres, després a tres, etc..

Què passa? Cada vegada que reculeu un metre, feu la tasca una mica més difícil. Però si espereu a tenir un cert èxit (per exemple, el 50% de les pilotes dins de la paperera: 10 èxits sobre 20 intents) abans de passar a l'etapa següent, us adonareu que progressareu molt ràpidament.

El treball de la destresa

Col·lecció: "Parlem de Tècnica"

Autor: Gérard Le Roy
Professor d'Esport al Creps de Mâcon (França)
Director Tècnic Nacional de Catalunya de 1987 a 1992
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Per exemple, si a 3 metres aconseguíu encistellar-ne 12/20, i a 4 metres, solament 7/20, al cap d'alguns exercicis n'aconseguireu de 10 a 12/20. Llavors, quan us col·loqueu de nou a una distància de 3 metres, podreu constatar que heu progressat de manera evident (normalment 14 o 15/20).

Fixar una tasca

Aquest és el mateix principi que s'utilitza en el tennis de taula: es realitza un exercici de destresa en unes condicions en que s'obtingui la mitjana d'èxits.

Dibuixem un petit cercle amb guix en una cantonada de la taula, que serà la diana a la que hem de dirigir d'atac de dreta, una pilota que ens arriba de passada simple.

Buscar el llindar d'habilitat

Algunes vegades, cal reduir considerablement les dificultats en un principi: pilotes no massa baixes, no massa ràpides, ni massa freqüents,... Poc importa, l'essencial és trobar el seu "llindar d'habilitat". Encara que sigui massa baix, no té pas importància, es progressa molt ràpidament.

Augmentar les dificultats

Tot seguit, s'augmenten **progressivament** les dificultats, mantenint constant el nombre d'èxits: pilota una mica més llarga, o una mica més tallada, o una mica més variada, diana una mica més petita, top-spin una mica més ràpid, etc. L'essencial és partir d'una situació "fàcil" (aquella en la que es té èxit), i augmentar gradualment la dificultat, evitant els increments massa ràpids o massa bruscos, que provocarien un trencament de la progressió.

Tingueu confiança, encara que no hi tingueu pràctica, podeu aconseguir destresa molt ràpidament!

Gérard Le Roy
novembre 2005