

## **Entrenament i preparació**

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

## **ENTRENAMENT I PREPARACIÓ**

Molts jugadors van a l'entrenament per passar una bona estona practicant l'activitat que els apassiona. Tenen raó! No hi ha res millor que la pràctica esportiva entre amics, distesa i divertida per recarregar les bateries i tenir bona salut!

Aquests mateixos jugadors de vegades estan bastant descontents quan fan competició els dissabtes: "- No en fico una!" "- Avui això no va!", etc. És en aquests moments que cal prendre la decisió de preparar-se per aquests instants difícils de la competició! Totes les fases delicades poden ser preparades.

Un jugador preparat té un avantatge enorme respecte a un jugador no preparat. Vegeu com la preparació pot ser útil per un recital d'una composició o per un control de matemàtiques!

És a l'entrenament que es prepara la competició! És tan evident, que el sol fet de dir-ho sembla ridícul. I per tat ...

### **PRIMERA ETAPA**

- Comprendre que en competició, no s'ha de jugar ni massa fort, ni massa fluix: cal jugar just. Si teniu por de fallar el vostre cop, estareu temptats de jugar menys fort ("braç arronsat"). Si teniu por de no marcar el punt, tindreu tendència a "forçar" el vostre cop. Cal evitar aquests dos excessos. Jugueu amb la intensitat que us convé. Aquella amb la que vosaltres "sentireu" millor el vostre cop.
- Comprendre que no podeu jugar tot el joc ni tots els jocs amb la mateixa energia, i sobre tot no ho podreu fer els acabaments dels jocs, si jugueu "a fons" tot el temps. Cal jugar amb una certa intensitat (es diu: una certa inversió) al principi dels jocs, recuperar suficientment entre els punts, quan és necessari, per poder-vos invertir totalment en els darrers punts del joc. D'això se'n diu: gestionar la teva energia.

### **SEGONA ETAPA**

- Identifiqueu bé a l'entrenament la força dels cops que utilitzareu en el partit. Visualitzeu bé aquesta intensitat, i repetiu-la. Esforceu-vos a jugar jocs (a l'entrenament) utilitzant aquesta intensitat, i persuadeu-vos que és la vostra millor oportunitat de no fer faltes.

## Entrenament i preparació

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

- Dediqueu una part de l'entrenament a la preparació pròpiament dita: jugueu jocs tot prenent-se el temps per
  - respirar quan un punt s'ha acabat;
  - concentrar-vos tranquil·lament;
  - presentar correctament la pilota en el servei si vosaltres sou els que serviu, si no
  - demanar al servidor que esperi que vosaltres estigueu concentrats, tot aixecant la mà lliure;
  - cada sis punts, el cap a la tovallola, per reflexionar en allò que heu preparat.
- I poseu tota la vostra energia en les seqüències que heu escollit.

I sobre tot, no oblideu pas que el vostre adversari té tanta por com vosaltres. En conseqüència, farà, com vosaltres, més faltes en el partit que en l'entrenament, **sobre tot si no s'ha preparat!**

**Gérard Le Roy**  
abril 2006