

Entrenar-se bé

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

ENTRENAR-SE BÉ,

És

- 1. Saber què busco millorar, i com aconseguir-ho;**
- 2. Saber-se concentrar en una feina;**
- 3. Conèixer els criteris d'avaluació, i respectar-los;**
- 4. Saber dedicar-hi l'energia adequada.**

1. Saber què busco millorar, i com aconseguir-ho

- L'entrenament no és pas una sessió de joc, com ho seria per exemple uns moments passats jugant amb una consola de vídeo.
- És, per contra, una fase de preparació per la competició, com ho seria, en el teatre, la repetició abans d'una representació.
- Feu-vos la pregunta de saber si heu entès bé el que heu de fer i amb quin objectiu.
- Verifiqueu també, que heu entès el mètode i el camí per aconseguir el resultat.
- No deixeu pas que el dubte us domini: això seria temps perdut.

2. Saber-se concentrar en una feina

- Cada exercici ha d'aportar alguna cosa: és el que cal tenir ben present al llarg de tota la durada del mateix.
- Sovint, un jugador fa bé l'exercici durant tres pilotes i seguidament oblida les consignes, i la resta ja s'assembla al joc lliure.
- La concentració es cansa ràpid i cal entrenar-se a mantenir la concentració en una tasca.
- L'entrenador i el company poden ajudar-vos a mantenir el nivell de concentració adequat.

3. Conèixer els criteris d'avaluació, i respectar-los

- Tingueu sempre present allò que voleu aconseguir, i en quines senyals reconeixereu que heu assolit l'objectiu.
- Si és necessari, cal disminuir les dificultats i alleugerar les consignes, momentàniament, per tornar tot seguit progressivament al nivell de dificultat inicial.
- Si l'exercici és massa fàcil, pot ser que us serveixi d'exercici de manteniment de la vostra capacitat (com seria el cas d'abans d'una competició), però no us farà pas progressar. No perdeu pas el temps.
- Sovint és l'entrenador qui diu sí això està bé i què és el que està bé. L'experiència ens demostra que quan el jugador disposa dels criteris d'avaluació de la seva pròpia acció, els resultats són molt més ràpids.
- A més, el coneixement dels criteris d'avaluació permet al jugador accedir més ràpidament a un bagatge tècnic més ampli i més fi en la seva disciplina.

4. Saber dedicar-hi l'energia adequada

- Sovint la fatiga, encara que sigui momentània, encara que sigui local, és un factor de desànim. No deixeu pas que aquest sentiment us domini: heu escollit de fer alguna cosa al començament per unes bones raons. Recordeu-vos d'aquestes raons i digueu-vos que no han pas canviat en poc temps.
- Penseu també que l'humor és contagiós en una sala d'entrenament: si doneu senyals de desànim, ben aviat altres us seguiran pel mateix camí i la sessió d'entrenament serà perduda.
- A l'invers, no perllongueu pas inútilment una sessió que hagi aconseguit els seus objectius. Sapiguen gestionar la vostra inversió física: per un quart d'hora de massa avui, tota la sessió de demà corre el risc de quedar compromesa.
- Siguen positius: no es pot pas aconseguir tot immediatament. Persevereu. Els èxits més difícils d'aconseguir són aquells que donen la satisfacció més gran.