

L'estat mental a la competició i a l'entrenament

Annex 1 : Exigències per jugar bé

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

Annex 1

EXIGÈNCIES PER JUGAR BÉ

Per jugar bé, el jugador ha d'aprendre, com més aviat millor, a dominar unes habilitats bàsiques:

- 1.- **PRECISIÓ.**
- 2.- **RAPIDESA DE LA PELOTA**
- 3.- **REGULARITAT.**

1.- PRECISIÓ.

Entenem que la **precisió** és la capacitat de col·locar voluntàriament una pilota a un lloc concret, per exemple, amb una errada de 5 cm com a màxim.

Aquesta errada pot ésser suficient perquè sigui punt perdut.

En quin estat mental cal que estigui el jugador?

Cal que per cada pilota que enviï, valori si l'ha llençada massa lluny, massa a prop, massa a la dreta o massa a l'esquerra.

Considerem que la diana és un punt sobre la taula.

Això requereix una **concentració** sobre la feina que està fent, que és un treball intel·lectual, i que després d'**avaluar** cada pilota, busqui de **corregir** la pilota següent en funció d'aquesta avaluació.

Després veurem que, aquesta capacitat de treballar concentrat durant un temps cada vegada més llarg, també es treballa.

L'estat mental a la competició i a l'entrenament

Annex 1 : Exigències per jugar bé

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 precisió requereix:

- **Gran estabilitat emocional**, perquè, com més busques una cosa i no l'aconsegueixes, més s'incrementa la tensió (nervis) i aquesta tensió va creixent, fins que arriba un moment que s'explota (i el jugador ho envia tot en orris). Aquest és el mateix fenomen que es produeix en una olla a pressió.

Sovint això es degut a que el jugador no respecta la primera exigència, és a dir, la de la **concentració en la feina**.

Com menys es concentra el jugador – comet més faltes – acumula més tensió emocional – i quant més s'empipa – menys es concentra - ...

- **Que faci cas de les consignes**. Si el jugador no aconsegueix el que busca, pot ser degut també del fet **que no faci cas de les consignes rebudes de l'entrenador**.

De vegades el jugador vol aconseguir els objectius massa de pressa i a nivell òptim d'entrada, i això no és possible, perquè es requereix un procés d'aprenentatge. (per exemple: intentar fer un flip estil Jorgen Persson). No cal aconseguir un flip tan perfecte. El que interessa és que el jugador faci passar la pilota justa per sobre la xarxa, amb un minicop. Que hi hagi la sensació precisa. Tot això és un cercle una mica viciós, i deriva de no conèixer com funciona la progressió. Es vol que les coses surtin bé i fortes la primera vegada. Això, o bé indica un **orgull enorme**, o una **falta de coneixement greu**.

Quan un ser humà és capaç de fer un flip fora de banda, vol dir que qualsevol ser humà es capaç de fer-ho, però amb una progressió bastant lenta (una certa lentitud).

L'estat mental a la competició i a l'entrenament

Annex 1 : Exigències per jugar bé

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

Ací ens trobem amb el problema del **llindar**. Per damunt d'aquesta rapidesa no té la capacitat de fer-ho. I ho farà tant més bé, com més es mantingui al voltant d'aquest llindar.

- **Mantenir el nivell suficient de concentració.** També pot passar que baixi la concentració. Que no es fixin en quins són els elements pertinents de les accions que cal fer sobre la pilota. Llavors es falla per una baixada de concentració.

2.- RAPIDESA DE LA PILOTA.

La rapidesa de la pilota és el que els jugadors anomenen normalment "força de la pilota".

Físicament, la rapidesa de la pilota dependrà de la força que se li apliqui. Per tant, per obtenir una pilota més ràpida he de donar-li més força, i això s'aconseguirà amb una més gran rapidesa de la pala, per la qual cosa cal donar-li acceleració. Quanta més acceleració de la pala en el moment de tocar la pilota, més força li donaré a aquesta pilota, i per tant, més rapidesa tindrà la pilota.

El que sol passar quan un jugador té una pilota fàcil, és que la vol picar fort. Sovint passa que la vol picar molt més fort que el seu llindar, i per tant, la pot fallar.

També pot passar que degut al cansament físic del colze o de l'espatlla, al cap d'unes quantes pilotes que entren, no entri la següent perquè aquest cansament pot provocar un retrard en la contracció del múscle (és a dir, el múscle no es contrau a la rapidesa que vol el jugador).

També pot passar que degut a un cansament local, les sensacions propioceptives (kinestèsiques) surtin totalment deformades.

L'estat mental a la competició i a l'entrenament

Annex 1 : Exigències per jugar bé

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

3.- REGULARITAT.

És una forma de treball consistent en la repetició unes quantes vegades d'un moviment, per tal de construir una memòria motriu d'aquest moviment, d'una manera més eficaç.

Als jugadors normalment no els agrada la regularitat i troben aquest treball avorrit. El resultat és que treballen fins a 7 o 8 repeticions i després es "desconnecten", i sis mesos després constatem que rebutgen totalment de treballar fins a 100 repeticions.

A més, el treball de regularitat ha de fer-se de manera conscient.

Generalment els jugadors rebutgen fins i tot de treballar durant 5 minuts amb regularitat.

Per treballar la regularitat, cal fer-ho per sota del llindar, donat que, perquè es nodreixi la memòria motriu, cal treballar amb èxits.

Quan se supera el llindar, comencen a produir-se errades. Llavors ja no treballem la regularitat.