

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

Annex 2 : Complements a preparació de la competició

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 2

COMPLEMENTES A PREPARACIÓ DE LA COMPETICIÓ

Complement 1.-

L'escalfament és bàsicament una **recerca de sensacions**, de **referències**, i no una seqüència d'intents per veure si surt bé o no (com bitllets de loteria)

Per guanyar una mica de temps, confonem voluntàriament escalfament i exercicis bàsics. El fet que els jugadors no facin aquest escalfament amb tot el rigor de recerca de sensacions, fa que ens quedem quasi al mateix nivell dels exercicis bàsics.

Aquests exercicis, durant la temporada, han de pujar progressivament el nivell de dificultat. El nivell de dificultat inicial ha de començar al nivell del jugador. El fet que vagi augmentant la dificultat dels exercicis bàsics, és un **control de la progressió**.

Complement 2.-

Per tal d'escurçar el temps d'aturada entre dues pilotes, i que es pugui aprofitar en la pilota següent la memòria de la pilota precedent (referència), els jugadors entrenaran amb cistelles de pilotes i no amb una pilota. Això requereix una certa disciplina perquè es faci bé.

Complement 3.-

A l'hora de preparar la competició, cal que hi hagi una voluntat per part del jugador de fer servir, en el curs d'una jugada, les coses que s'estan treballant en les sessions de perfeccionament, en compte de tornar a caure inconscientment en els automatismes anteriors.

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

Annex 2 : Complements a preparació de la competició

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

Si no es fa així, resulta que per falta de mentalització del jugador, s'acaben fent dues coses diferents, una a l'entrenament i l'altra a la competició.

Complement 4.-

Cal que els jugadors deixin de creure que l'entrenament fa progressar inconscientment, de la mateixa manera que, per exemple, els medicaments curen una malaltia.

Molts pensen que només s'ha d'anar a l'entrenament per fer-lo. Amb això s'ha ja progressarà. Això és totalment erroni.

La progressió és el fruit, en primer lloc, i en el percentatge més important, **de la voluntat** i després el fruit **d'una metodologia i d'un treball**.

Complement 5.-

L'acte motriu just comença per una **percepció** d'una pilota que arriba amb unes certes característiques (direcció, alçada, rapidesa, efecte, llargària, etc.). Aquesta percepció, ja és orientada. És a dir, ja s'ha seleccionat allò que es vol veure.

En relació amb aquesta percepció, **es pren una decisió: l'acció** (per ex: una picada), però amb algunes característiques:

- amb aquesta direcció i a un punt de l'espai,
- amb aquesta força, i
- picar quan la pilota arribi a tal punt de l'espai.

Més que res, al mateix temps que decideixo les característiques de l'acció, decideixo que picaré la pilota a tal punt de l'espai i a tal moment. Així doncs **es prepara l'acció**.

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

Annex 2 : Complements a preparació de la competició

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

Llavors, el sistema nerviós central llença el programa motriu, que comporta també les seves característiques pròpies, d'acord amb les característiques observades de la pilota que arriba. És a dir:

- desplaçament, per col·locar-se al lloc a on estarà la pilota per picar-la,
- alçada de la pala,
- llargària de l'embranchida,
- punt de sortida del moviment (és a dir, en quin moment començarà el moviment, tan en el temps com en l'espai),
- en quin moment es començarà l'acceleració perquè l'acció s'efectuï de la manera volguda.

En el moment que s'efectua l'acció o l'acte motriu tenim dos tipus d'informació:

- **les propioceptives** (internes, sensoriomotrius)
- **les exteroceptives** (de veure com s'ha efectuat l'acció). És a dir, comprovar si s'ha fet l'acció com volíem.

Són aquests dos tipus d'informació les que desenvolupen la **memòria motriu**, a partir de la qual es preparen els actes motrius següents.

Si hi ha una disfunció, pot intervenir en qualsevol punt d'aquest esquema:

- Pot haver-hi una **percepció falsa** dels paràmetres d'aquesta pilota (rapidesa, trajectòria, ...).
- Pot haver-hi un **error a nivell de la decisió**, és a dir, voler intentar sobre aquesta pilota una acció que és totalment fora del tema amb aquesta pilota en concret. Per exemple:

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

Annex 2 : Complements a preparació de la competició

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

- a) S'equivoca en la rapidesa del desplaçament que li cal per anar a buscar aquesta pilota.
 - b) S'equivoca a nivell de decisió, volent picar una pilota que és massa baixa.
 - c) S'equivoca volent fer un flip fase pujant, de manera que quan arribi la pilota, aquesta ja hauria baixat massa.
 - d) S'equivoca volent jugar massa fort.
- Poden haver-hi **“avaries” (errors) en el pla de l'execució**. És a dir, la preparació de l'acció no és la idònia pel cop que cal realitzar. Per exemple:
- a) Vol fer un top-spin fase pujant i comença amb la pala massa avall.
 - b) Vol picar un top-spin i comença amb la pala massa oberta.

El que passa llavors, és que hi ha un desfasament entre la cosa que es vol fer i la que es fa realment.

Veiem doncs que hi poden haver tres tipus d'errades, segons en quina fase es situí l'errada.

Un entrenador que estigui al cas, li dirà al jugador en quina fase està l'errada. Però la realitat sol ser que el jugador no en fa ni cas, probablement perquè és ignorant de com funciona un acte motriu.