

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

Capítol 1 : L'estat mental a 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

Capítol 1

ESTAT MENTAL A LA COMPETICIÓ

En la competició podem diferenciar dues fases:

1.1.- Abans d'entrar a la sala.

1.2.- A la sala.

A la sala, podem distingir tres fases:

1.2.1.- Entrada a la sala.

1.2.2.- Escalfament.

1.2.3.- Competició.

Tot seguit tractarem de manera detallada com cal treballar en cadascuna d'aquestes fases:

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

Capítol 1 : L'estat mental a 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

1.1.- L'estat mental abans d'entrar a la sala.

Cal un temps perquè el jugador pugui dedicar-se a pensar en el seu partit:

- **Prendre consciència del seu estat físic:**

El jugador ha d'intentar tenir físicament les sensacions que son necessàries per sentir-se capaç d'invertir energia.

Si el jugador no se sent bé, és el moment de comunicar-ho a l'entrenador, perquè encara es poden fer coses, com massatges, relaxació, etc. És clar que quan s'entri a la sala de competició ja serà massa tard.

- **Tenir cura del seu estat mental:**

Si el seu estat físic està bé, serà més fàcil aconseguir:

- **Concentració i**
- **Estabilitat emocional.**

La concentració

La concentració es mesura pel temps durant el qual el jugador es pot dedicar a fer cas d'un o dos paràmetres en concret.

Constatem que aquest temps normalment no supera el minut, perquè apareix un cansament.

Es pot incrementar aquesta durada de la concentració amb l'entrenament.

En la concentració podem distingir dues variables:

- **Durada**, que es mesurable i la podem entrenar.
- **Intensitat**, que no es pot mesurar; però es pot comprovar que com més reduït és el camp

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

Capítol 1 : L'estat mental a 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

d'observació, o el nombre de coses observades, més intensitat es pot aconseguir.

En el tennis de taula, normalment ens podem fixar en una o dues coses a la vegada, per exemple:

Si dos jugadors estan passant pilotes, poden concentrar-se en l'efecte que porta la pilota del contrari, per evitar que una pilota tallada vagi a la xarxa.

Podem variar la durada de la concentració però no podem fer variar la intensitat d'aquesta concentració. Cal tenir un camp d'observació bastant obert per donar una resposta idònia.

L'important és que l'entrenador pugui donar les consignes al jugador perquè es pugui concentrar en aquest o aquell paràmetre.

Com s'aconsegueix la concentració?

- La concentració se aconseguirà pensant en el partit.

Hi ha dues possibilitats: que el jugador conegui al seu adversari o que no el conegui.

1. **Si coneix al seu adversari**, cal que s'imagini com jugarà els punts contra l'adversari, tal i com s'ha preparat per fer-ho.
2. **Si no coneix al seu adversari**, ha d'imaginar-se jugant bé, tal com s'ha preparat per fer-ho, aplicant els esquemes de joc que coneix, amb tranquil·litat i concentració.

Quan hi ha un partit important, el dia abans, abans d'anar a dormir, els hi demanem als jugadors que pensin en el partit, perquè sembla demostrat que la impregnació abans del son és més eficaç.

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

Capítol 1 : L'estat mental a 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

L'important és que el jugador busqui un benestar que conegui, i evidentment, és difícil que aquest benestar es trobi per primera vegada. Quan això passi, serà per casualitat. Després de haver-lo trobat una vegada, ja serà més fàcil de tornar-lo a trobar, perquè ja tindrà una referència i per lo tant, el tindrà a la memòria.

L'estabilitat emocional

L'estabilitat emocional d'un jugador, a un moment donat, es pot definir com la capacitat del jugador d'aguantar una tensió interna provocada per frustracions, per la importància de la competició, per la pressió del públic, dels pares, etc.

Si sobrepassa el punt crític de tensió, el jugador "explota".

En el curs d'una competició, l'estat emocional va variant. L'important és que el jugador tingui bastant estabilitat.

És necessari que el jugador es desprengui de totes les pegues o raons que puguin fer que no estigui suficientment concentrat.

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

Capítol 1 : L'estat mental a 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

1.2.- L'estat mental a la sala.

1.2.1.- L'estat mental en entrar a la sala.

En el moment que el jugador entra a la sala, es troba amb un ambient nou al qual s'ha d'acostumar (els colors, la llum, els crits, etc.).

No es pot entrar en un lloc totalment nou i concentrar-se al mateix moment. Per poder-se concentrar cal estar acostumat a l'ambient que ens envolta.

Per això, cal entrar a la sala de competició suficientment aviat per tal de tenir temps d'acostumar-se al nou ambient.

Has de sentir-te habituat a un ambient abans de poder-te concentrar.

En la capacitat de concentració poden influir-hi tota mena de percepcions, tant les **percepcions exteroceptives** com les **percepcions propioceptives** i les **sensacions memoritzades**:

- **Percepcions Exteroceptives:**
 - Vista
 - Oïda
 - Olfacte
 - Temperatura
 - Dimensions de la sala
 - Sensació del terra (parquet, ciment, etc.)
- **Percepcions Propioceptives:**
 - El benestar
 - Sensacions d'agilitat, relaxació, rigidesa, ...
 - Sentir-se lleuger o sentir-se pesat
 - Sensació de respirar bé o de sentir-se oprimit.
- **Sensacions memoritzades:**
 - Haver guanyat o haver perdut en aquesta sala
 - Els llocs que més t'agraden de la sala

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

Capítol 1 : L'estat mental a 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

Tot això sovint és inconscient, i és important adonar-se que els jugadors són molt fetitxistes.

Podríem resumir-ho amb l'**idea que un s'ha d'apropriar de tot l'ambient.**

És a dir:

- Agafar l'energia del món i,
- Concentrar-la tota en un punt (cos i ment).

Cal disposar d'aquesta energia per aconseguir allò que és difícil d'aconseguir d'una manera totalment autònoma.

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

Capítol 1 : L'estat mental a 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

1.2.2.- L'estat mental a l'escalfament.

Es tracta de buscar el benestar jugant.

Fins ara l'havíem buscat sense jugar. Ara el buscarem jugant.

S'han de seguir les següents pautes:

1. **Buscar mobilitat i "apropriar-se de l'espai de l'àrea de joc"**. Agafar les referències de l'àrea de joc.
2. **Buscar las sensacions de "toc de pilota"**. En concret, el "toc de pilota correcte d'avui", respecte a la taula d'avui, la pilota d'avui, la humitat actual, la pala amb la que estic jugant ara, etc. I acceptar aquestes condicions com un professional que sap que no serveix de res empipar-se contra les condicions.

Enfadar-se, no és més que una manera de perdre inútilment l'energia en bajanades que no serveixen de res.

En canvi, cal tenir la intel·ligència d'**adaptar-se**, no jugant a la babalà.

3. **Preparar-se per la competició**. Practicar en concret les fases del joc i els esquemes de joc, si és possible sobre la mateixa taula en la que es jugarà la competició.
4. **Acabar l'escalfament amb una simulació de la competició**. Al menys jugant un onze.

Com a conclusió, primer de tot **cal buscar el benestar**, abans que buscar el quedar bé.

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

Capítol 1 : L'estat mental a 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

1.2.2.- L'estat mental en la competició.

Després de l'escalfament, una estona de descans i tornada a la calma. Tornar a agafar energia física i mental.

- 1. Representació mental dels esquemes de les fases que surten bé.** Concentrar-se en les coses que han sortit bé de l'escalfament. Desprendre's de tot e que és negatiu.
- 2. Tornar doncs a un estat 0 d'estabilitat emocional i de concentració.** Per tal de poder sortir amb el màxim d'eficàcia i d'energia des del principi del partit.
- 3. Tractar el problema de la por.** Aquest problema és normal en qualsevol competició. Aquesta por es pot suportar bé. Però només pots viure bé aquesta por, si has aconseguit aquest estat mental de dir: si que puc!, ho sé fer!. Quan s'aconsegueix això, es troba el veritable plaer de la competició. És l'art de saber viure aquesta por. Com més en saps, més en gaudeixes.

Es indispensable desdramatitzar la por. Dirigir-la, no patir-la.

4. Tenir una relació realista amb el contrari.

- Gestionar la seva agressivitat
- Valorar l'actuació del contrari

La relació d'un jugador amb el contrari és una relació d'agressivitat. Però no de la persona o cap a la persona. Pot ésser una relació de dominació – submissió en un sentit o en l'altre. O bé és una relació d'igualtat.

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

Capítol 1 : L'estat mental a 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

La relació de dominació – submissió fa, que en la competició, un dels dos jugadors acompleixi la funció de favorit i l'altre la de posar-ho en qüestió.

La tradició “ximple” diu que el favorit ha de guanyar sense necessitat d'invertir massa. Això, no tan sols és un menyspreu cap al contrari, si no que també és una manera de menysprear i de mutilar el seu propi joc.

La tradició, “ximple també”, vol que el jugador més feble d'aquesta relació no intenti guanyar si no pot. És a dir, que reconegui la superioritat de l'altre, sense esforçar-se al màxim, perquè si s'inverteix a fons i perd, farà el ridícul. (Això ho pensa molta gent).

Sembla que hi hagi una mena d'inconscient col·lectiu que digui que per guanyar a un campió, primer cal guanyar un títol de “contrincant”. És a dir, que cal passar algunes etapes preliminars. Aquest fenomen l'hem d'eliminar totalment.

La manera justa de concebre la competició es a partir d'aquestes consignes:

- Els dos tenim ganes de guanyar. Lluitarem de veritat per aconseguir-ho. Però de veritat.
- No vull pas demostrar que soc un campió si no ho soc. Senzillament vull jugar bé. I si ho faig millor que tu, puc guanyar; i si jugues millor tu, guanyaràs tu.

Aquesta és la manera adulta d'enfocar la competició, que és una relació d'igualtat.

La idea principal podem resumir-la dient:

“S'ha d'actuar amb un paper de veritat, i buscar que al menys una vegada a la seva vida, l'esportista conegui aquesta relació que hi ha entre dos atletes, que en aquest moment s'estan lliurant fins al límit”.

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

Capítol 1 : L'estat mental a 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

És una **experiència inigualable** que condueix a un **respecte profund**. És com una obra de teatre ben feta, on cadascun interpretant més bé el seu paper (jugant millor), permet a l'altre lluir-se (jugar cada vegada més bé). És en aquest moment que neix el respecte i la comunicació entre els dos jugadors per damunt de la competició.

Se ha d'entendre que l'agressivitat que existeix entre els dos costats de la taula és una agressivitat real, per la situació que hi ha. Per això, l'agressivitat està més aviat dirigida cap al mateix jugador (auto-agressivitat). Només, quan degut a un increment de la tensió emocional, es desborda per una frustració, és quan es dirigeix aquesta agressivitat cap a l'altre, ... o cap a l'àrbitre. Quan passa això, és una senyal d'immaduresa i de no saber controlar el propi nivell de tensió emocional.

5. La lucidesa tàctica.

El desbordament d'aquesta tensió emocional no fa més que perjudicar al propi jugador que la pateix.

El que s'ha de fer és:

- **mantenir la lucidesa tàctica** que permeti canviar els esquemes en el moment idoni. Continuar buscant de molestar i sorprendre en els moments claus del partit.
- **dirigir l'agressivitat**, que neix de les frustracions, de manera positiva, **com a energia per jugar bé** (el desig de revenja, convertir-lo en energia positiva per intentar jugar bé).