

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

Capítol 2 : L'estat mental a l'entrenament

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 2

ESTAT MENTAL A L'ENTRENAMENT

A l'entrenament hem de preparar la competició i això exigeix un estat mental apropiat perquè aquest entrenament sigui eficaç.

Tractarem aquest capítol en dos apartats:

2.1.- Preparació de la competició.

2.2.- Treball mental a l'entrenament.

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

Capítol 2 : L'estat mental a l'entrenament

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

2.1.- Preparació de la competició.

Fem a l'entrenament una sessió de treball que sigui com un assaig de la competició.

Tot el que hem comentat que cal fer a la competició, no es podrà pas aconseguir si no s'ha preparat abans a l'entrenament.

L'entrenament pot tenir tres formes diferents:

2.1.1.- Aprenentatge o treball tècnic

2.1.2.- Perfeccionament

2.1.3.- Preparació de la competició

2.1.1.- Aprenentatge o treball tècnic

Aprenentatge:

El jugador ha de saber com funciona el procés d'aprenentatge:

- Se ha de posar en una **situació de receptivitat** respecte a les seves sensacions.
- Ha de tenir un **estat de concentració** respecte als elements pertinents de l'acte a realitzar.
- El jugador ha d'**acostar-se el més possible a les consignes** perquè l'entrenador li ha definit una situació que li afavoreix l'aprenentatge:

- * rapidesa
- * col·locació
- * alçada

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

Capítol 2 : L'estat mental a l'entrenament

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

Aquestes són consignes que se solen donar a l'hora de l'aprenentatge per tal de definir les condicions més favorables.

- Procurar de **no perdre les referències**, quan al llarg dels assaigs hi hagi un assaig que surti bé. Cal doncs, respectar el temps de latència entre sos assaigs:
 - a) Per controlar si l'assaig ha estat bo o no.
 - b) Per traslladar las referències de l'assaig precedent a l'assaig següent.
- Una repetició d'assaigs fallats provoca una **frustració** que fa pujar la tensió fins que el jugador s'empipa i llavors perd el control.

Treball tècnic:

En el cas del treball tècnic, l'estat mental és molt semblant al de l'aprenentatge, només són diferents els elements pertinents de la situació i, evidentment, les consignes que pretenen incrementar, de mica en mica, la dificultat de la situació.

Molts jugadors no tenen clar quin és el camí de la seva progressió; per això no reconeixen en els exercicis que els hi proposem, les etapes d'aquesta progressió.

L'entrenador ha de fer entendre als jugadors quin és l'objectiu que volen aconseguir. I si aquest objectiu no l'assoleix el jugador, fer-li entendre que ha de treballar per objectius parcials, que són els que marquen el camí cap a la progressió fins l'objectiu final.

El greu, en aquest moment, és que els jugadors no coneixen quin és el camí d'una progressió. Per exemple, veuen al Waldner i el volen imitar immediatament. Llavors és el moment en que **l'entrenador els hi ha d'explicar com funciona el procés de progressió**.

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

Capítol 2 : L'estat mental a l'entrenament

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

2.1.2.- Perfeccionament.

En el treball de perfeccionament, la dificultat més gran que ens trobem és que el jugador sol fer en els partits coses diferents de les que fa a l'entrenament.

La causa d'això, sovint és perquè no tenen segurs els esquemes treballats a l'entrenament, i en canvi, tenen més segurs esquemes més antics, que ja tenien incorporats. Amb això arribaríem a la paradoxa de que l'entrenament no serviria per res.

Las coses noves les hem d'incloure, de mica en mica, a dins d'esquemes en els quals l'aspecte important sigui la seguretat. Cal doncs, que el jugador faci les sessions de treball amb l'esperit de trobar aquesta seguretat, perquè si no la troba, no utilitzarà després les coses apreses a la competició. Cal que l'entrenador insisteixi en l'aspecte progressiu.

2.1.3.- Preparació de la competició.

És evident doncs, que **a l'entrenament**, quan preparem la competició, **ens hem d'acostar el màxim possible a l'estat mental de la competició.**

En el treball específic de preparació de la competició, s'han de preparar les sessions d'entrenament de manera que es contemplin com a veritable preparació de la competició. L'important és que es faci tot allò que després s'utilitzarà a la competició.

Com podem esperar que un jugador tingui la conducta idònia a la competició, si no ha fet molts assaigs abans?. On podem fer un assaig més bé que a l'entrenament?

Cal que hi hagin sessions senceres dedicades a la preparació de la competició, i que els jugadors respectin les normes en aquestes sessions.

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

Capítol 2 : L'estat mental a l'entrenament

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'ideal per això són les concentracions de competició. (Això caldria que ho organitzéssim específicament).

L'únic fet de tenir unes persones que no estan habitualment en el grup d'entrenament, ja és un factor motivador perquè hi hagi l'interès de la competició, però en situació d'entrenament.

L'estat mental a dins d'aquesta preparació es podrà trobar, sempre i quan el jugador estigui motivat. El primer pas ha de ser convèncer-lo. El moment idoni per convèncer al jugador és un quart d'hora després d'una bona pallissa.

Conclusió:

Cal que el jugador vingui a l'entrenament per preparar-se. Actualment perdem massa temps fent les coses que ja sabem fer, i dediquem molt poc temps fent un treball eficient, orientat cap a una progressió. Només per falta de mentalització. Aquesta mentalització hauria d'aconseguir-se abans de l'entrenament.

Cal un període en el qual el jugador es dediqui a pensar en les coses que treballarà, o a parlar amb l'entrenador sobre l'estat en el que es troba i del programa de la sessió.

Actualment, podem considerar que el rendiment és només d'un 20% del que podria ésser. Tot això degut només a la manca de presa de consciència de la importància que té l'aspecte mental.

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

Capítol 2 : L'estat mental a l'entrenament

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

2.2.- Treball mental a l'entrenament.

A partir de l'anàlisi que acabem de fer, deduïm el comportament que ha de tenir un jugador a l'entrenament:

- Cal que el jugador entengui com funciona:
 - Un acte motriu
 - El procés de progressió (llindars,...)
 - L'adequació dels exercicis cap a l'objectiu que perseguim (per exemple, no fallar)

- Cal que el jugador tingui una disciplina personal, el primer pas de la qual ha de ser seguir els principis i les lleis de la progressió i formació del sistema nerviós:
 - Treballar amb concentració.
 - Buscar el llindar.
 - Fer cas de les consignes que li donem.

- Cal que el jugador aconseguixi un **estat mental** que li permeti **treballar amb una relativa serenitat**, en relació amb **l'estabilitat emocional** i amb una **concentració idònia**.

Aquests dos darrers aspectes poden ésser treballats, però és imprescindible que el jugador vulgui realment treballar-los:

2.2.1.- Treball de la concentració.

Cal treballar-la de manera que es busqui incrementar el llindar a partir del qual la concentració es perd. Això es pot treballar amb exercicis que comportin un fixament de l'atenció, de manera que cada vegada arribem una mica més a prop del llindar, però sense que es treballi per sobre d'ell.

S'ha demostrat que el llindar va pujant progressivament, i el jugador cada vegada és més capaç de treballar durant més temps amb concentració.

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

Capítol 2 : L'estat mental a l'entrenament

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

2.2.2.- Treball de l'estabilitat emocional.

Si la tensió va pujant, s'arriba a superar el llindar i llavors el jugador "explota" (ho engega tot a "fer punyetes").

Llavors, el que cal treballar és que el jugador s'adoni de quant està a punt de superar el llindar i, llavors, que faci algun exercici de disminució de la tensió, que li farà recuperar l'estabilitat emocional de manera que li permeti continuar treballant.

L'exercici consisteix en acostumar-se a saber detectar aquest llindar, i actuar per tal d'evitar superar-lo.

Cal adonar-se que de res serveix preparar-se durant anys, si després "explota" en el Campionat del Món (p. ex.), per haver superat el llindar de l'estabilitat emocional.

Si aconseguim una **bona concentració** i un bon **estat emocional**, aconseguirem un **estat de lucidesa** sobre el què està passant en el partit.