

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

Introducció

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

INTRODUCCIÓ

La tècnica, actualment, sembla coneguda i assolida per la majoria de jugadors. La prova és el darrer Campionat de Catalunya Infantil celebrat a Salou'91.

A partir d'ara, si només continuéssim treballant la tècnica, no aconseguiríem pas que els nostres jugadors assolissin l'alt nivell.

Hem de fer l'esforç necessari perquè els jugadors treballin a l'entrenament i juguin a la competició amb l'estat mental adequat.

A l'entrenament, podem observar que els jugadors:

- Es diverteixen jugant.
- No fan cas de les consignes.
- No saben de què consta l'entrenament.
- No saben com es concep la progressió.

En aquests moments, l'observació que fem **a quasi totes les competicions** és que els jugadors:

- No fan servir les coses apreses.
- No saben conduir un onze
- S'enfaden i perden la lucidesa.
- Si els pregunten com han fet o perdut els punts, no ho saben.