

Panera de pilotes: Sí, però com?

Col·lecció: "Parlem de Tècnica"

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

PANERA DE PILOTES: SÍ, PERÒ COM?

Després d'una concentració recent, he estat testimoni d'un treball amb panera de pilotes que tenia tot l'aspecte d'una feina d'esgotament! El distribuïdor intentava acabar el més de pressa possible el contingut de la seva panera. El jugador que tenia davant, vermell per la pèrdua de l'alè (i de vergonya!) passava regularment pel costat de les pilotes deixant anar renecs entre dos singlots.

Segur, que es pot fer servir el treball de panera de pilotes per treballar físicament. Però en aquest cas, el que és important, és la dosificació de l'esforç, amb una vigilància rigorosa.

En el cas que es tracti d'un treball tècnic, el procediment ha d'obeir a unes consignes molt clares, sota el risc de perdre el temps.

Designem com a "entrenador" aquell que envia les pilotes i com a "jugador" aquell que realitza l'exercici.

1. La cadència d'enviament de les pilotes

Vegem que li passa pel cap al jugador que retorna la pilota a la mitja taula contrària.

Per exemple, quan envia la pilota massa lluny,

1. Ell s'ha d'adonar que l'ha enviada massa lluny,
2. Després identificar quin ha estat el seu error, i d'on ve,
3. Corregir el moviment de l'intent següent (escurçar, si la trajectòria era massa llarga, allargar en el cas contrari, etc.)

Dit d'una altra manera, cal que hi hagi en el jugador un treball mental **important** que pren el seu temps.

El lapse de temps entre dues pilotes ha de permetre al jugador avaluar la seva prestació (sobre tot després d'una falta) de manera que pugui corregir. Si aquest decalatge entre les dues pilotes no s'ajusta, el jugador no té pas la possibilitat de corregir les seves errades, i per tant no progressa pas. L'entrenador ha d'estar molt atent a que s'adopti la cadència adequada.

Panera de pilotes: Sí, però com?

Col·lecció: "Parlem de Tècnica"

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. Els paràmetres de la pilota enviada

La velocitat de la pilota, l'alçada, la llargada, la rotació, la direcció. En el quadre de l'aprenentatge, si s'ha d'ajudar al jugador a apropiari-se d'un cop sobre una pilota donada, és molt important que totes les pilotes arribin iguals i regulars. En efecte, després d'haver comès una errada, el jugador intenta adaptar la seva acció sobre la següent pilota, tot esperant que aquesta serà idèntica a la precedent. Si, en aquest moment, la pilota que arriba no té res a veure amb la que el jugador espera, és catastròfic, el guany del treball està perdut.

Si l'entrenador està ben atent a enviar sèries de pilotes idèntiques, llavors tindrem el jugador situat en les condicions de progressió ideals: no haurà de preocupar-se més que de l'objectiu perseguit sobre pilotes idèntiques, i s'adaptarà ràpidament.

A partir d'ací, a mesura que el jugador vagi progressant, els paràmetres aniran evolucionant en funció de l'objectiu: progressivament més velocitat, més fort, etc. ...

Annie i Gérard Le Roy
gener 2006