

Capítol 1

PLANIFICAR L'ENTRENAMENT I CONSTRUIR LA SESSIÓ

1.1.- Estructura de la sessió.

L'estructura d'una sessió d'entrenament comporta generalment els següents elements:

- | | | |
|-------------------------------|----------------|-----|
| 1. ESCALFAMENT | (mínim 5 min) | (*) |
| 2. REGULARITAT | (mínim 10 min) | (*) |
| 3. DESPLAÇAMENTS | | |
| 4. ENCADENAMENTS / RAPIDESA | | |
| 5. TREBALL TÈCNIC | | |
| 6. SERVEIS / PRIMERES PILOTES | | (*) |
| 7. JOC LLIURE / COMPETICIÓ | | |
| 8. ESTIRAMENTS | (mínim 5 min) | (*) |

(*) Elements indispensables de la sessió d'entrenament, que constitueixen el cos de la sessió.

Jo personalment tindria la tendència d'afegir als elements indispensables, el treball dels SERVEIS i de les PRIMERES PILOTES que, essent l'element de partida del punt en el tennis de taula, cal que siguin treballats, encara que es faci d'una manera curta (mínim 10 min), el més sovint millor. El millor mètode per instaurar-ho de manera sistemàtica seria el de preveure una estona de treball abans dels estiraments.

Llavors la sessió estaria sistemàticament constituïda per:

- Al començament, 15' d'ESCALFAMENT + REGULARITAT
-----> **ACTIVACIÓ DE L'ORGANISME**

- A l'acabament, 15' de SERVEIS (1es PILOTES) + ESTIRAMENTS
-----> **TORNADA A LA CALMA**

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 1

Autor: Philippe Molodzoff
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

1.2.- Tema de la sessió.

Tenint en compte els elements indispensables que hem esmentat anteriorment, una sessió d'entrenament de 2 hores durarà en realitat 1 hora i 30 minuts, o sigui, 45' de treball per a cadascun dels dos contrincants, si ells treballen alternativament. Pot passar que en 45' de treball no s'hi puguin integrar la totalitat dels 4 elements que constitueixen el cos de la sessió d'entrenament. Llavors els podem alternar en funció de les sessions i dels objectius que s'hi vulguin desenvolupar. Així doncs, es podran repartir aquests elements, els temes de la sessió, en 4 mòduls:

- MÒDUL 1: RITME / DESPLAÇAMENT (JOC DE CAMES)**
- MÒDUL 2: RAPIDESA / ENCADENAMENTS (RAPIDESA)**
- MÒDUL 3: TÈCNICA / SISTEMA DE JOC (HABILITAT)**
- MÒDUL 4: PRIMERES PILOTES / DUEL (COMPETICIÓ)**

Dins d'una sessió d'entrenament poden tenir-hi cabuda dos mòduls, cosa que representa un temps de treball d'uns vint minuts per mòdul i per jugador.

Si es vol insistir en un treball físic important, també podem programar una sessió entera de treball amb un sol mòdul.

Els mòduls 1 i 2 s'acosten més a una forma de treball físic específic:

- el mòdul 1 afavoreix més particularment el treball aeròbic i continu,
- el mòdul 2 afavoreix més els intervals curts i un treball de rapidesa amb una recuperació més important.

Els mòduls 3 i 4 jugaran un paper més important en una fase de repòs relatiu o propera a la competició, tenint en compte que aquest darrer mòdul és calcat al de la competició.

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 1

Autor: Philippe Molodzoff
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

En resum:

RECERCA DE PROGRESSIÓ: MÒDULS ESTRUCTURES (1) I RAPIDESA (2)

Si els fonaments tècnics son suficients, si no cal integrar prioritàriament el MÒDUL HABILITAT (3)

PREPARACIÓ DE LA COMPETICIÓ: MÒDUL HABILITAT (3) I COMPETICIÓ (4)

Integrant seqüències del MÒDUL RAPIDESA (2) per perfeccionar la preparació física en apropar-se la competició.

Exemple: Planificació de sessions d'entrenament 2 mesos abans d'una competició, a raó de 3 sessions de 2 hores per setmana.

Setmana 1 a 3: prioritat per a la **RESISTÈNCIA: JOC DE CAMES** a cada sessió + RAPIDESA i HABILITAT.

Setmana 4 a 6: prioritat per a la **RAPIDESA + COMPETICIÓ**

Setmana 6 a 8: prioritat per a la **COMPETICIÓ + HABILITAT**