

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida - Introducció

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

INTRODUCCIÓ

Tothom coneix un cert nombre de “receptes” per construir els seus entrenaments, però ¿com integrar aquests diferents elements en una sessió?

¿Com planificar la progressió perquè aquesta es faci el més ràpidament possible i sense oblidar cap etapa intermèdia?

¿Per què aquest exercici més que aquell altre?

Els interrogants respecte al pla d'entrenament són nombrosos, tan per part dels entrenadors, com per part dels jugadors.

Aquest quadern tècnic no té pas l'ambició d'abordar aquesta qüestió d'una manera exhaustiva. El seu objectiu és senzillament el d'ajudar a aquells que senten la necessitat de posar ordre i mètode en les seves idees, per no fer qualsevol cosa, en qualsevol moment.

Donat que l'entrenament és abans que res la preparació per la competició, la qual constitueix l'objectiu suprem, és impossible oblidar aquesta preparació dins de la sessió d'entrenament. Li dediquem una part important dins d'aquest document.