

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

PROGRAMA D'ENTRENAMENT PER A JUGADORS DE TENNIS DE TAULA D'ALT NIVELL.

Adaptabilitat

La adaptabilitat es defineix com la capacitat de jugar en situacions de permanent evolució mantenint un bon nivell d'eficàcia.

PARAULES CLAU: Entrenament psicològic, tennis de taula, alt nivell.

RESUM:

El present article descriu els determinants, els objectius, els mitjans i els sistemes d'avaluació implicats en un programa d'entrenament psicològic realitzat durant la temporada esportiva 94-95, amb els jugadors del grup de tennis de taula del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès (Barcelona). Es proposen criteris per elaborar programes en funció de les necessitats psicològiques de l'esport, dels esportistes, de les demandes i de l'estil de direcció de l'entrenador i de les condicions de treball del psicòleg del grup. Es presenten mitjans de treball per facilitar l'aprenentatge de gests tècnics, de jugades tàctiques i de la regulació de l'atenció i de l'activació abans i durant el partit. Finalment es discuteixen procediments pràctics per avaluar l'eficàcia del programa.

Introducció

El present article descriurà el programa d'entrenament psicològic desenvolupat, durant la temporada esportiva 94-95, en el grup de tennis de taula del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès.

Abans d'exposar la intervenció realitzada amb els jugadors del grup, voldríem justificar els continguts i les formes de desenrotllar pràcticament aquests continguts. Tot això en base a tres tipus diferents de paràmetres:

- a) Els determinants de la intervenció psicològica.
- b) **Les demandes psicològiques de l'entrenador.**
- c) Els models psicològics teòrics utilitzats.

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

No analitzarem totes les característiques dels paràmetres proposats. Solament, farem referència a aquelles que, d'alguna manera, hagin determinat els continguts o les formes de desenrotllar-los.

a) Els determinants de la intervenció psicològica.

- a1) Les característiques de l'esport**
- a2) Les característiques dels jugadors**
- a3) L'estil de direcció de l'entrenador**
- a4) Les condicions de treball per al psicòleg**

Vegem-los per separat, per entendre la seva aportació.

a1) Les característiques de l'esport

Predomini tàctic

Qualsevol jugador de tennis de taula estaria d'acord en que, en el moment d'executar un determinat cop durant el partit, la qüestió més important no és la força que se li comunicui a aquest cop, ni el grau de perfecció tècnica amb la que es realitzi. Potser el més rellevant sigui, decidir si aquest cop s'ha de fer en diagonal o en paral·lel, per exemple, en funció de la posició del rival en relació a la taula o de la intenció que se li vulgui donar a aquesta pilota (sorprenre, molestar o puntuar).

Per això mateix, bona part de la intervenció psicològica portada a terme ha tingut com a objectiu facilitar al jugador la presa de decisions tàctiques durant el joc.

Alta velocitat d'execució i pràctica discreta

Un estudi de la Federació Francesa de Tennis de Taula (Molodzoff, 1995), realitzat durant els Campionats Absoluts d'Europa i del Món, des de 1980 fins 1981, ofereix les següents dades rellevants per el tema que ara ens ocupa:

Duració mitjana del temps de joc (en seg.) 3'7

Duració mitjana del temps de repòs (en seg.) 8'7

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Per temps de joc entenem la durada d'un punt, dels 21 que calia aconseguir en aquell temps per a guanyar un joc. Compren l'interval de temps que transcorre entre el servei i la consecució del punt. Per temps de repòs al·ludim al període de temps que té lloc entre que acaba un punt i comença el següent.

Be, amb aquestes dades, el lector pot deduir, com a mínim, dues conclusions fonamentals per al psicòleg: intervenir durant el punt comporta el perill de interferir en la feina del jugador, i, segona, el lapse de temps del que disposa el jugador entre punts, facilita la intervenció psicològica. Traduït pel jugador seria: "durant el punt, centrat en aplicar la tàctica, entre punts, en preparar-te per el següent". L'alta velocitat d'execució i la pràctica discreta han determinat l'aspecte formal referit al quan utilitzar recursos psicològics en competició.

a2) Les característiques dels jugadors

Les característiques dels jugadors van condicionar el segon dels objectius del programa i l'estil de direcció amb el que se'ls tractarà.

Adolescents

L'autonomia personal, la persistència en l'esforç i la capacitat d'autocrítica; entre altres aspectes necessaris per arribar a l'alt rendiment, sembla renyit amb aquesta etapa evolutiva.

A través de reforçar l'autonomia, forçar la iniciativa en relació amb la preparació esportiva i exigir-los en la mesura de les seves possibilitats; en resum, fomentant la implicació dels jugadors en el programa, s'ha intentat accelerar el procés de maduració personal dels mateixos.

Novells en alt rendiment i en preparació psicològica

Per a tots els components del grup, aquesta era la primera vegada que participaven en un projecta amb objectius d'alt rendiment. També era aquesta, com podria suposar-se, la seva primera relació amb un professional de la psicologia. Per tot això, va tenir que fomentar-se l'educació dels jugadors en tots aquells conceptes i valors compatibles amb l'alt rendiment i amb la preparació psicològica per a la competició. Això es va procurar, més que dedicant un apartat de l'entrenament a aquesta qüestió, no desaprofitant cap oportunitat, de les que oferia el treball diari amb el jugador, per introduir aquests aprenentatges.

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

a3) L'estil de direcció de l'entrenador

Estil de direcció autoritari

L'entrenador havia aconseguit portar fins al cim del tennis de taula mundial a un dels seus jugadors. Coneixia, doncs, una forma d'arribar a l'alt rendiment. El seu estil obeïa a aquesta condició, les coses havien de fer-se, en un principi, com ell creia, sobre tot en la part més tècnica de l'esport.

Per a les disciplines complementàries, com era el cas de la psicologia, el seu criteri era quelcom diferent. Admetia les seves limitacions i demanava la col·laboració d'un especialista. Ja que demanava col·laboració, oferia la confiança i les condicions per a que aquest especialista poguera desenrotllar el seu treball. Ara bé, tenia que ser ell, com a màxim responsable dels jugadors, qui tingués sempre la darrera paraula sobre qualsevol tipus de intervenció sobre el jugador.

El psicòleg va comprendre la necessitat de funcionar d'aquesta manera, per la qual cosa, lluny de considerar-la com una limitació, va obtenir d'ella la col·laboració necessària per optimitzar la seva intervenció en el grup de jugadors.

a4) Les condicions de treball per al psicòleg

Gràcies a la col·laboració comentada en l'apartat anterior es pogueren definir les condicions de treball per al psicòleg del grup. Aquestes podrien resumir-se com segueix:

- Possibilitat de programar, ajustar i valorar periòdicament la intervenció psicològica amb l'entrenador. Aquest aspecte va permetre complementar la visió més objectiva i puntual del psicòleg, amb una altra més intuïtiva i continuada en el temps per part de l'entrenador. Ambdues visions es complementaren i, a judici de l'autor, permeteren una aproximació més realista a les necessitats psicològiques dels jugadors en cada moment de la temporada.
- Possibilitat d'intervenir psicològicament a diferents nivells (despatx, sala d'entrenament, concentracions i competicions). Aquesta possibilitat facilitava al psicòleg la generalització dels aprenentatges bàsics adquirits pels jugadors en el despatx a les situacions reals de competició.

Per acabar amb l'anàlisi dels determinants de la intervenció psicològica, podríem resumir que les característiques de l'esport i dels jugadors han incidit

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

majorment en els continguts del programa, i l'estil de direcció de l'entrenador i les condicions de treball del psicòleg han condicionat, principalment, les metodologies necessàries per adquirir els anteriors continguts.

Per completar la comprensió de la intervenció, ens queda per valorar dos tipus més d'aspectes: les demandes de l'entrenador i els supòsits teòrics del Departament de psicologia. Tractarem ara les primeres.

Tres foren en el seu moment, les demandes que es van rebre i que ara es relacionen tot seguit. He volgut respectar la terminologia amb que l'entrenador les va formular, per considerar-la molt expressiva:

Aprendre a aprendre

Els jugadors que vulguin avançar cap a l'alt rendiment hauran d'aprendre cops, jugades, preparar-se per a competir, mantenir la concentració durant el joc, analitzar un rival i prendre decisions durant el joc, entre altres molts aprenentatges.

Auto-control emocional

Una altra encertada observació de l'entrenador comparava el rendiment dels jugadors en l'entrenament amb l'ofert per ells mateixos en competició. El resultat era alarmant, ningú rendia regularment al seu nivell de possibilitats en competició, encara que sí que ho podia fer durant els entrenaments.

Per rendibilitzar els esforços invertits en el programa era precís dotar als jugadors d'un bagatge de recursos psicològics que els permetessin rendir regularment al seu nivell de possibilitats sota la pressió pròpia de la competició.

Maduració personal

Els mateixos comentaris exposats en l'apartat dels determinants referits a les característiques dels jugadors, justifiquen la present demanda.

Ara procedeix enumerar els supòsits teòrics a partir dels quals s'han interpretat les demandes realitzades i s'han articulat les intervencions del programa d'entrenament psicològic. Altres supòsits teòrics, probablement, hagueren generat una intervenció que en res s'assemblaria a la present.

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

- Teoria de la U invertida (Yerkes i Dodson, 1908).

Segons la qual, per a obtenir el màxim rendiment en una tasca concreta és precis un determinat nivell d'activació que depèn de la tasca, la situació i l'individu que l'executi.

- Teoria de l'atenció (Nideffer, 1976).

D'acord amb la teoria, cada tasca exigeix una determinada forma de dirigir l'atenció per ser executada amb el major encert possible.

- Teories sobre els principis actius de la tècnica d'establiment d'objectius (Locke i Bryan, 1969; Locke, 1966; Lapote i Nath, 1976; Latham i Locke, 1975; Latham i Baldes, 1975; Terborg, 1976).

L'establiment d'objectius, centra i canalitza les activitats pròpies, facilita la pròpia regulació i la persistència de l'esforç i ajuda al desenvolupament de noves estratègies per millorar el rendiment. Assumirem aquests postulats per facilitar l'aprenentatge i la presa de decisions.

Intervenció psicològica

Subjectes

Es va treballar amb vuit jugadors, quatre nois i quatre noies, d'edats compreses entre els 14 i els 17 anys. Tal i com s'ha anunciat en la introducció, tots eren novells en l'alt rendiment i en la preparació psicològica per a la competició. Cinc eren procedents de clubs catalans, pel que el seu coneixement mutu estava ja iniciat, i la resta procedia de clubs de la resta del país.

Entrenament

Es succeïren dos tipus d'entrenaments paral·lelament en el temps, des de l'inici de la temporada, en agost, fins el Campionat d'Europa per a Joves, el juliol de l'any següent. Un adreçat a la facilitació de l'aprenentatge de gests i de jugades, i l'altra orientat a la regulació de l'atenció i de l'activació (ajustament psicològic, per al present treball) abans i durant la competició. Vegem per medi de les següents taules, les tècniques que s'entrenaven en cada bloc amb la finalitat d'aconseguir aquests objectius.

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Objectius específics	Tècniques	Sistemes d'avaluació
Facilitar l'aprenentatge de gests tècnics	Establiment d'objectius	Criteri quantitatiu de l'entrenador (del 0 al 10)
Facilitar l'aprenentatge de jugades tàctiques	Esquemes de decisió	% de punts en competició en els que fa servir la jugada assajada

Taula 1.

Primer objectiu general de la intervenció: Facilitar l'aprenentatge.

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

El procediment seguit per a l'aplicació de l'establiment d'objectius va ser el següent: (Taula 2)

Fase	Descripció	Responsable	Un exemple
1	Establiment d'objectius generals de resultats per a la temporada	Entrenador Jugador	Medalla al Campionat d'Europa per a Joves
2	Establiment d'objectius tècnics per a la temporada	Entrenador	Ampliar el repertori de serveis
3	Establiment d'objectius tècnics per al cicle d'entrenament	Entrenador	Aprendre a utilitzar els serveis curts
4	Establiment d'objectius tècnics setmanals	Entrenador Psicòleg	Aconseguir que d'una sèrie de 10 serveis tallats de revés i curts, un mínim de 7 donin el segon bot en una zona marcada de la taula
5	Establiment d'objectius tècnics per a la sessió d'entrenament	Jugador	Aconseguir 3 serveis consecutius tallats de revés i curts correctes (segon bot en zona marcada)
4	Proporcionar mitjans perquè el jugador treballi els objectius	Entrenador Psicòleg Jugador	- "Feedback" de l'entrenador - Identificació de sensacions - Visualització del gest
5	Auto-enregistrament del treball realitzat durant la sessió	Jugador	- 2 objectius operatius / sessió - Medis per aconseguir-lo - Valoració de l'èxit (0-10)
6	Comparació de l'auto-enregistrament del jugador amb l'opinió dels tècnics	Entrenador Psicòleg Jugador	El jugador es puntua sistemàticament per sobre de vuit, quan el tècnic percep moltes deficiències
7	Restabliment d'objectius tècnics per a la sessió d'entrenament	Jugador	Aconseguir 6 serveis consecutius tallats de revés i curts correctes (segon bot en zona marcada)
8	Valoració quantitativa, en base a criteris, de la millora tècnica aconseguida en competició	Entrenador	Nota: 4 El servei encara és massa llarg, doncs no impedeix que el rival prengui la iniciativa amb top-spin.

Taula 2. Progressió seguida durant l'aplicació de la tècnica d'establiment d'objectius.

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Per facilitar l'aprenentatge de jugades es promogueren els esquemes de decisió. Els esmentats esquemes inclouen dos tipus d'informacions: Els criteris que permetrien prendre una determinada decisió davant d'un servei propi o una devolució del rival, i l'organització, en el temps, dels esmentats criteris.

Aquests criteris eren confeccionats pel psicòleg, amb l'ajut del jugador, i ajustats, en darrera instància, per l'entrenador. Es provaven en competicions simulades, primer, en partits poc importants després, per acabar fent-los servir en les competicions oficials. Vegem un exemple d'esquema de decisió per el tipus de servei que ens havia servit d'exemple anteriorment:

Servei tallat de revés	Deixada en la dreta	Top-spin de dreta (Distància del bot) Flip
Sobre la dreta i curt	Tallada tensa al revés	Top-spin de revés (Posició rival) Tallada curta a la dreta

Figura 1. Exemple d'esquema de decisió per a un tipus de servei.

Objectiu General: Facilitació de l'ajustament psicològic		
Objectius específics	Tècniques	Sistemes d'avaluació
Regular l'atenció i l'activació abans del joc	- Pla de pre-partit	- % d'acompliment del pla - Distribució d'errades no forçades
Regular l'atenció i l'activació durant el joc	- Indicis y rutines - Identificació de constàncies en el joc	- Distribució d'errades no forçades - nombre de iniciatives consecutives durant el joc

Taula 3. Segon objectiu general de la intervenció: Facilitar l'ajustament psicològic.

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Tant el pla de pre-partit, com les rutines entre punts, obeeixen a la mateixa idea: ordenar, cronològicament en el temps, totes aquelles conductes i cognicions que confereixen al jugador el nivell d'activació i la regulació del focus d'atenció òptims per fer front a les demandes psicològiques de les distintes situacions de la competició.

Per a l'elaboració, ajustament i aplicació de les dites estratègies es va procedir d'acord al següent pla:

- 1. Auto - observació de les conductes i dels pensaments emesos durant l'escalfament i el temps entre punts.**
- 2. Anàlisi conjunt, entre el psicòleg, l'entrenador i els propis jugadors, de les demandes psicològiques implicades en les anteriors situacions.**
- 3. Valoració del grau de correspondència entre les demandes de les situacions i les conductes i els pensaments actuals.**
- 4. Ajustament de l'actual repertori de conductes i de pensaments, buscant la correspondència anterior.**
- 5. Verificació del repertori en base a la funcionalitat de les conductes, l'eliminació de distraccions i de temps morts durant el pla en situacions cada vegada més semblants a la competició real.**
- 6. Adaptació dels plans generals a les dinàmiques específiques de les competicions (tops, campionats per eliminatòries, Campionats d'Europa, etc.).**

Els indicis de desajustament psicològic (errades no forçades consecutives, pèrdua de intenció en el joc, pensaments negatius, empipades desproporcionades, falta de variació en el servei, falta de confiança per prendre la iniciativa, etc.) informaran al jugador durant el joc de l'inici del desajustament psicològic. Davant qualsevol d'aquestes senyals (un màxim de tres per jugador) s'ensinistra a l'esportista perquè aprofiti el temps entre els punts i apliqui la rutina assajada. Vegem un exemple d'una de les més utilitzades pels jugadors del grup.

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Fase	Conducta	Objectiu
1	Parar el joc, recorrent a la tovallola, ajustant l'equip o el material de joc.	Prendre's temps per aplicar la rutina
2	Fer un parell de respiracions profundes.	Ajustar el nivell d'activació (relaxar) per poder pensar a continuació.
3	Recordar la tàctica a seguir i elegir el següent servei / restada.	Centrar-se novament en el joc.
4	Combinar uns salts rítmics amb l'auto-diàleg positiu.	Ajustar el nivell d'activació (activar) per tornar a començar el joc.
5	Centrar-se en la pilota.	Mantenir la concentració fins a tornar a començar el joc.

Taula 4. Exemple de rutina psicològica entre punts.

Amb l'objectiu de facilitar al jugador l'ajustament psicològic durant la competició, farem servir una tècnica més, la que convenim en anomenar identificació de constàncies de joc. Vagi per davant aquest breu exemple de la mateixa, en substitució d'una complexa explicació.

Constància	Implicació	Afrontament
Precipitació després d'un llarg intercanvi de cops	Pèrdua del punt i de la confiança en aquesta jugada	No forçar els cops al final del intercanvi

Taula 5. Exemple d'identificació de constàncies durant el joc.

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Mitjançant l'anàlisi de vídeos que recollien els darrers partits del jugador, i mercès una vegada més a la col·laboració de l'entrenador, ens adonarem progressivament que el jugador es precipitava, és a dir, colpejava la pilota abans de temps, en el moment de colpejar les darreres pilotes d'un intercanvi llarg de cops.

El jugador, en contra de les dades ofertes per l'estadística en aquest tipus de jugades i de l'opinió de l'entrenador sobre la seva competència en aquesta mateixa jugada, es creia incapaç d'aguantar un llarg intercanvi de cops sense perdre el punt. Per aquesta raó, se sentia incòmode en aquesta situació i volia posar-li fi quan abans millor; més encara considerant que no hi tenia res a fer. Probablement per això es precipitava y cometia l'errada que reforçava la seva creença.

Quan aconseguim fer conscient al jugador d'aquest fet i de les seves implicacions, li demanem que davant d'aquesta situació, tant en entrenaments com en partits, tingui una especial paciència que li impedeixi forçar l'acabament de l'intercanvi. Adonar-nos d'aquesta constància i proposar-li un altre afrontament, en opinió de tots, va contribuir significativament a millorar aquesta característica del seu joc.

Per acabar amb la descripció de la intervenció psicològica realitzada hem de fer una breu referència al que en les taules anteriors denominem sistemes d'avaluació. Amb això ens referim als criteris que ens permeten valorar si, amb els mitjans disposats, ens estem apropant a la consecució dels objectius establerts en els terminis previstos.

En quan als objectius d'ajustament psicològic, utilitzarem tres índexs. Són els següents:

- **Percentatge d'acompliment dels plans de competició (en la seva part conductual observable) per part del jugador durant la competició.**

Si el pla ha mostrat prèviament la seva eficàcia, a major compliment del mateix és d'esperar major ajustament psicològic en els moments de la competició que cobreix.

- **Distribució de les errades no forçades durant el joc.**

Entenem per errada no forçada aquella errada que no està motivada per l'acció del rival, si no pel desencert propi degut al desajustament psicològic. Aquells cops que, pel nivell del jugador, no acostuma a fallar, es convertiran en errades

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

no forçades en competició quan la concentració del jugador brilli per la seva absència o quan el nivell d'activació per executar-los no sigui el més adequat.

En concret, i insisteixo, donat el nivell de joc dels jugadors amb els que es treballava, definim com errada no forçada les següents situacions del joc:

- Errada directe de servei (tirar el servei fora o a la xarxa directament).
- Errada directe de restada (es considera que els jugadors tenen el nivell suficient com per retornar la pilota, una altra cosa diferent serà la continuació de la jugada).
- No tocar la pilota en el moment de colpejar-la.
- Fallar un globus (pilota alta, sense efecte, fàcil de colpejar).
- Fallar la primera entrada després del servei (es tracta d'una jugada assajada).
- Fallar el primer bloqueig (cop bàsic que ha d'estar dominat).
- Número de iniciatives consecutives preses durant el joc (amb servei - restada).

De tota manera, no ens interessa tant el promig, o el nombre d'errades no forçades consecutives al llarg del joc. Ens interessa per validar el nostre treball, la distribució d'aquestes errades durant el joc (suma de 21 punts, amb victòria per dos de diferència en cas d'empat final). Resumirem el nostre criteri al respecte en la següent taula:

Acumulació d'errades no forçades durant els deu primers punts del joc	Acumulació d'errades no forçades durant els punts del 11 al 16	Acumulació d'errades no forçades durant els últims punts del joc
Dificultats per iniciar el joc amb la predisposició psicològica necessària (Revisar el pla de pre-partit)	Dificultats per mantenir la concentració durant el joc o per a recuperar-la una vegada perduda (Revisar indicis i rutines)	Dificultats per rendir sota pressió (Revisar recursos per relaxar-se i constàncies en aquesta part del joc)

Taula 6. Interpretació de la distribució de les errades no forçades durant el joc.

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

- **Nombre de iniciatives consecutives durant el joc**

El nombre de vegades seguides que el jugador, amb i sense el seu servei, és capaç de prendre la iniciativa del joc és considerat, per l'autor, com un excel·lent índex de la confiança del jugador en les seves possibilitats. Així, com més gran sigui aquest índex per joc, major també serà el grau de confiança del jugador en aquest instant. El concepte de confiança englobaria, segons la nostra proposta, no únicament l'ajustament psicològic durant el joc, si no també l'aprenentatge de gests i jugades. Quan més assimilat està un gest, més confiança es té en ell i més vegades és realitzat durant el partit.

Resultats

Malgrat tractar-se d'un treball aplicat, existeixen índexs objectius per valorar la seva eficàcia. Aquests índexs no constituïran un treball experimental de primera magnitud, però sí ens permetran extreure conclusions sobre la intervenció

En concret són tres els criteris que es proposen per a tal fi.

- **El rendiment sota pressió.**

La taula següent resumeix el rendiment ofert pels jugadors en relació amb el seu nivell en les dues proves més importants de la temporada. Per qualificar el rendiment del jugador en relació al seu nivell, prenem com criteri l'acord entre l'entrenador, el psicòleg i el propi jugador. Només quan existia total acord al respecte, es considerava el rendiment com a tal.

	Rendiren al seu nivell	Rendiren per sota del seu nivell	Rendiren per sobre del seu nivell
Campionat d'Europa per a Joves	4 (50 %)	----	4 (50 %)
Campionat d'Espanya Juvenil	3 (43 %)	1 (14 %)	3 (43 %)

Taula 7. Resum del rendiment dels jugadors en les dues competicions més importants de la temporada.

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

- **El grau de integració de l'entrenament psicològic en la preparació general del jugador.**

Després del primer any de treball, la preparació psicològica es va concretar com segueix:

- Un mínim d'una sessió individual setmanal per jugador (de 30 a 60 minuts).
- El psicòleg participa en dos entrenaments tècnics setmanals (de 90 a 120 minuts).
- El psicòleg participa en les concentracions i competicions més importants.
- Els jugadors omplen, després de cada partit oficial, un full d'anàlisi psicològic.

- **Indicatis d'ajustament psicològic durant el joc.**

D'uns primers resultats d'un estudi propi en curs, podem avançar que sembla confirmar-se que a major acompliment del pla de pre-partit, menor incidència d'errades no forçades durant els deu primers punts del partit. Així mateix, a major regularitat en la preparació per el punt (mesurada en segons des que es posiciona el jugador fins que serveix), menor incidència, també, d'errades no forçades durant el punt. De tota manera, volem reiterar el caràcter provisional d'aquestes dades.

Discussió

Tres són els aspectes que voldria destacar del present treball, en aquest apartat de discussió. L'anàlisi inicial dels diferents tipus de determinants del contingut o de la forma de la intervenció psicològica, els mitjans utilitzats pel programa per facilitar l'aprenentatge tàctic i les propostes finals per avaluar l'eficàcia de la intervenció.

En el Departament, considerem que qualsevol esport presenta, de forma prioritària, que no única, alguna de les següents necessitats: dosificar l'esforç (esports de resistència), automatitzar patrons motrius (esports tècnics) i prendre decisions sobre la marxa (esports tàctics, com el tennis de taula).

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Diguem això per considerar, com ja ha quedat clar en el text, que el factor que més condicionarà els continguts (objectius i mitjans) de la intervenció psicològica, serà aquesta prioritat.

En quan als mitjans utilitzats per a l'aprenentatge tàctic, dir que la identificació de criteris o senyals que pogueren facilitar la presa de decisions ha resultat clau. Un pas més tindria que haver-se donat, l'automatització d'aquest procés de decisió. Quant més lliure puguem deixar la concentració del jugador durant el joc, més disponible la tindrà per adaptar-se al joc del rival.

En referència al tercer punt, el relacionat amb l'avaluació de la intervenció, volem remarcar la utilitat pràctica de conceptualitzar el nivell de rendiment ofert pel jugador en la competició en relació al seu nivell habitual. Per a qualsevol tècnic, més encara per al propi jugador, que hagi seguit a l'esportista durant algun temps, li resulta relativament fàcil decidir si aquest ha rendit al seu nivell, per sota o per sobre d'ell, en un determinat partit o campionat.

En aquesta mateixa direcció, poques vegades som conscients de la gran quantitat de informació psicològica que s'amaga darrera d'aspectes tècnics. Els indicis de desajustament psicològic i la interpretació de la distribució de les errades no forçades al llarg d'un joc, en són bona mostra d'això. Dediquem molts esforços a polir els nostres tests, les nostres entrevistes i els nostres fulls d'observació. De vegades, potser ens seria més rentable repartir la inversió en la direcció proposada; la traducció psicològica d'aspectes tècnics de l'esport.

Esperem haver ofert un bon exemple de col·laboració entre l'entrenador i el psicòleg en la consecució de l'alt rendiment esportiu.

Referències

- LaPorte, R.E. i Nath, R. (1976). Role of performance in prose learning. *Journal of Educational Psychology*, 68, 260-264.
- Latham, G.P. i Baldes, J.J. (1975). The practical significance of Locke's theory of goal setting. *Journal of Applied Psychology*, 60, 122-124.
- Latham, G.P. i Locke ; E.A. (1975). Increasing productivity with decreasing time limits: A field replication of Parkinson's law. *Journal of Applied Psychology*, 60, 524-526.
- Locke, E.A. (1966). The relationship of intentions to level of performance. *Journal of Applied Psychology*, 50, 60-66.

Programa d'entrenament per a jugadors de tennis de taula d'alt nivell

Autor: Josep Marí
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

- Locke, E.A. i Bryan, J.F. (1969). The directing function of goals in task-performance. *Organizational Behavior and Human Performance*, 3, 157-189.
- Molodtsov, P. (1995). *Le tennis de table en tête*. Montrouge: Editions France Tennis de Table, 163-164.
- Nideffer, R.M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34 (3), 394-404.
- Terborg, J.R. (1976).. The motivational components of the goal setting. *Journal of Applied Psychology*, 61, 613-621.
- Yerkes, R.M. i Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative and Neurologic Psychology*, 18, 459- 489.

Josep Marí
Psicòleg del CAR