

## Les sensacions

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

## LES SENSACIONS

Allò que ens permet corregir una acció (i per tant progressar), és el fet que som capaços de memoritzar durant alguns segons el que acabem de sentir a nivell dels membres, del cos, durant l'execució del moviment.

Ja hem fet referència a aquest aspecte important de l'entrenament quan hem parlat del treball de l'habilitat, i de la panera de pilotes.

És quan la memòria conserva les sensacions que s'escapen del control visual que sembla millor: per exemple, si la pressió sobre el botó del comandament a distància de la televisió no dona pas el resultat esperat: premerà més fort. Com es pot saber que aquesta pressió és més forta que la precedent? – Perquè tenim com a referència la sensació de la pressió precedent, i respecte a aquesta sensació, busquem exercir una pressió que donarà una sensació corresponent.

Una sensació d'una acció servirà de referència per modificar les accions següents. Citem les més útils:

- Sensació de l'acció de la pala / pilota (passada, picar, rascar, amortir, etc.)
- Sensació de la pressió de la pilota dins del cautxú
- Sensació del xoc, i importància de l'impacte
- Sensació de la rapidesa de la pala
- Sensació d'acceleració endavant, durant o després de l'impacte
- Sensació de "resposta" de la pala: la pilota per si sola, o bé cal "forçar" per arribar al camp advers.
- Sensació del lloc de l'impacte sobre la pala (a la part alta, a la baixa, al mig de la pala, cap a la punta o cap al mànec)
- I d'altres encara, que cadascú descobreix per si mateix.

### **Es perceben més o menys bé les sensacions.**

De vegades, pel matí en particular, alguns jugadors diuen – "Jo no sento pas la pilota!" o – "no tinc cap sensació!". O pel contrari – "Avui, sento veritablement bé la pilota!"

Passa que aquestes sensacions arriben al sistema nerviós central més o menys apagades, i de vegades més o menys deformades. La fatiga, en particular, pertorba enormement les sensacions.

## **Les sensacions**

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

### **Es pot entrenar a percebre les sensacions útils.**

Quan es juga a l'entrenament, es té tendència a ocupar-se més del resultat de la nostra acció, veure si la pilota té l'efecte desitjat, la trajectòria, la rapidesa desitjada. No s'està pas tant habituat a posar l'atenció en la sensació interna del que fem. Amb el temps, es nota una millora real de la percepció.

Tenir aquest control interior es per tant la clau de l'èxit: de mica en mica, s'aconsegueix alguna cosa remarcable, una mica per atzar, i una mica perquè s'ha buscat! Malauradament, no es pot pas vigilar la sensació interna! Es busca de tornar-la a tenir, però no se sap com s'ha fet per tenir-la!

### **Jugar buscant percebre les sensacions.**

Això és el que hauríem de fer sovint. Això ens permetria "fotografiar" interiorment la sensació que ens caldrà tornar a buscar la propera vegada que vulguem executar la mateixa acció!

De ben segur, que no es pot pas fer permanentment! D'altra banda, és cada vegada menys necessari a mesura que el nivell del jugador s'eleva: Els jugadors d'alt nivell retroben molt ràpidament les seves sensacions útils, i poden dedicar la seva atenció a altres intencions.

És indispensable fer-ho:

- A l'escalfament, per tornar a trobar les seves senyals el més ràpidament possible
- En els exercicis en els que es vol millorar alguna cosa.

### **Es poden recordar certes sensacions i percebre-les com si es jugués**

És particularment útil

- En partit, entre dos punts, quan es visualitza el que es vol fer,
- En la preparació mental abans d'un partit contra un(a) jugador(a) conegut(a), si vol preparar-se per aplicar una tàctica particular.

Proveu-ho! Veureu!

**Gérard Le Roy**  
febrer 2006