

### Anexo 2

## COMPLEMENTOS A PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN

### Complemento 1.-

El calentamiento es básicamente una **búsqueda de sensaciones**, de **referencias**, y no una secuencia de intentos para ver si sale bien o no (como si jugáramos a la lotería).

Para ganar un poco de tiempo, confundimos voluntariamente calentamiento y ejercicios básicos. El hecho de que los jugadores no realicen este calentamiento con toda la rigurosidad de búsqueda de sensaciones, provoca que nos quedemos casi al mismo nivel de los ejercicios básicos.

Estos ejercicios, durante la temporada, han de subir progresivamente el nivel de dificultad. El nivel ha de empezar al nivel del jugador. El hecho de que vaya aumentando la dificultad de los ejercicios básicos, es un **control de la progresión**.

### Complemento 2.-

Con el fin de acortar el tiempo de paro entre dos pelotas, y que se pueda aprovechar en la pelota siguiente la memoria de la pelota precedente (referencia), los jugadores entrenarán preferentemente con cestas de pelotas y no con una única pelota. Esto requiere una cierta disciplina para que se haga de forma correcta y útil.

### Complemento 3.-

En el período de preparación de la competición, es necesario que exista una voluntad por parte del jugador de utilizar, en el curso de una jugada, las cosas que se están trabajando en las sesiones de

## El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Anexo 2 : Complementos a preparación de la competición

Autor: Gérard Le Roy  
Traducción: Joan Arnau  
Escola Catalana d'Entrenadors  
Federació Catalana de Tennis de Taula

perfeccionamiento, en lugar de volver a caer inconscientemente en los automatismos anteriores.

Si no se hace de esta manera, resulta que por falta de mentalización del jugador, se acaban haciendo dos cosas diferentes, una en el entrenamiento y la otra en la competición.

### Complemento 4.-

Es imprescindible que los jugadores dejen de creer que el entrenamiento hace progresar inconscientemente, como por ejemplo los medicamentos curan una enfermedad.

Muchos piensan que sólo hay que ir al entrenamiento para hacerlo. Con eso solo ya progresaré. Esto es totalmente erróneo.

**La progresión es el fruto** en primer lugar, y en el porcentaje más importante, **de la voluntad** y después el fruto de una metodología y de un trabajo.

### Complemento 5.-

El **acto motriz justo** empieza por una **percepción** de una pelota que llega con unas ciertas características (dirección, altura, rapidez, efecto, largada, etc.). Esta percepción ya es orientada. Es decir, ya se ha seleccionado aquello que se quiere ver.

En relación con esta percepción, **se toma una decisión: la acción** (por ejemplo una pegada), pero con algunas características:

- con esta dirección y a un punto del espacio,
- con esta fuerza, y
- pegar cuando la pelota llegue a tal punto del espacio.

## El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Anexo 2 : Complementos a preparación de la competición

Autor: Gérard Le Roy  
Traducción: Joan Arnau  
Escola Catalana d'Entrenadors  
Federació Catalana de Tennis de Taula

Más que nada, al mismo tiempo que decido las características de la acción, decidir que pegaré la pelota en tal punto del espacio y en tal momento. Así pues **se prepara la acción**.

Entonces el sistema nervioso central lanza el programa motriz, que comporta también sus propias características, de acuerdo con las características observadas de la pelota que llega. Es decir:

- desplazamiento, para colocarse en el lugar donde estará la pelota para pegarla,
- altura de la pala,
- largada del empuje,
- punto de salida del movimiento (es decir, en que momento empezará el movimiento, tanto temporal como espacial),
- en qué momento se iniciará la aceleración para que la acción se efectúe de la manera deseada.

En el momento que se efectúa la acción o el acto motriz, tenemos dos tipos de informaciones:

- las propioceptivas (internas, sensorio motrices)
- las exteroceptivas (de ver como se ha efectuado la acción). Es decir, comprobar si se ha hecho la acción como queríamos.

Son estos dos tipos de información los que desarrollan la **memoria motriz**, a partir de la cual se preparan los actos motrices siguientes.

Si se produce una disfunción, puede intervenir en cualquier punto de este esquema:

- Puede haber una **percepción falsa** de los parámetros de esta pelota (rapidez, trayectoria, ...).
- Puede haber un **error a nivel de la decisión**, es decir, querer intentar sobre esta pelota una acción que está

## El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Anexo 2 : Complementos a preparación de la competición

Autor: Gérard Le Roy  
Traducción: Joan Arnau  
Escola Catalana d'Entrenadors  
Federació Catalana de Tennis de Taula

totalmente fuera del tema, con esta pelota en concreto. Por ejemplo:

- a) Se equivoca en la rapidez de desplazamiento que le hace falta para ir a buscar la pelota.
  - b) Se equivoca a nivel de decisión, queriendo pegar una pelota que es demasiado baja.
  - c) Se equivoca queriendo hacer un slip fase subiendo, de manera que cuando llegue a la pelota, esta ya habrá bajado demasiado.
  - d) Se equivoca queriendo jugar demasiado fuerte.
- Pueden haber **averías en el plan de ejecución**. Es decir, la preparación de la acción no es la idónea para el golpe que es necesario realizar. Por ejemplo:
- a) Quiere hacer un top spin fase subiendo y empieza con la pala demasiado abajo.
  - b) Quiere pegar un top spin y empieza con la pala demasiado abierta.

Lo que pasa entonces es que hay un desfase entre aquello que se quiere hacer y lo que se hace realmente.

Vemos pues que puede haber tres tipos de fallos, según en que fase se sitúe el fallo.

Un entrenador que esté al caso, le dirá al jugador en qué fase está el fallo. Pero la realidad suele ser que el jugador no hace caso, probablemente porque es totalmente ignorante de cómo funciona un acto motriz.