

## **MÒDUL 1**

# **Unitat 1**

### **1.1.1.- L'acte motriu**

### **1.1.2.- El programa motriu**

### **1.1.3.- Les referències**

### **1.1.4.- Els elements pertinents**

### **1.1.5.- Les situacions de base**

### **1.1.6.- Les especificacions**

#### **1.1.1.- L'acte motriu.**

Tal com el seu nom ho indica, el nostre aparell locomotor permet moure'ns. Podem entendre amb això tots els moviments que el nostre cos és capaç d'efectuar.

Aquests moviments poden ser:

amples i complexos: córrer o llançar un objecte,  
petits i senzills: tancar un ull.

Hem de considerar que qualsevol acte que faci moure un múscul no és un acte motriu. Per **acte motriu** entenem una acció que correspon a una finalitat, una meta de la qual en podem comprovar el resultat.

L'acte motriu pot ser conscient o inconscient, voluntari o no, reflex o automàtic.

Cantar, rascar-se el cap, aplaudir són actes motrius.

Tremolar, de por o de fred, fer un moviment incontrolat de nerviosisme no ho són.

Per resumir, recordem que l'**acte motriu** es caracteritza per la presència de dos elements necessaris:

- La intenció de produir un efecte
- La capacitat de verificar si s'ha aconseguit el resultat.

### Per què és tan important aquesta noció de l'acte motriu ?

Perquè la iniciació al tennis de taula tracta precisament d'això: ensenyem **actes motrius**. Per ensenyar-los bé, cal conèixer els elements fonamentals de l'aprenentatge dels actes motrius, que són:

- La definició, completa i precisa, de l'efecte que l'acció vol produir.
- La capacitat de mesurar si l'efecte produït ha estat el que s'havia plantejat.

#### **1.1.2.- El programa motriu.**

El plantejament que el jugador fa abans d'executar una acció es diu **programa motriu**. El **programa motriu** és una representació mental de l'acte a efectuar, no tan sols qualitativa, sinó també quantitativa. Amb altres paraules, en el moment que intenta realitzar un acte motriu nou, el jugador s'ha d'imaginar fent l'acció de tal forma (aspecte qualitatiu) i amb tal intensitat (aspecte quantitatiu).

Exemple : el jugador ha de colpejar la pilota d'enrera cap endavant, rasant-la per sota, obrint la pala en el moment del contacte. (Aspectes qualitius).

Ell també ha de tenir en compte que la pala ha d'acostar-se lentament (amb quina rapidesa?) cap a la pilota fins al moment de l'impacte, i després accelerar el moviment (amb quina força?), sense tocar massa de ple (amb quina pressió?) la pilota, per què no se'n vagi massa lluny (a quina distància?). (Aspectes quantitius).

El **programa motriu** es compon d'elements descriptius que caracteritzen la forma del moviment (les característiques), i d'elements mesurables o matisables (els paràmetres del moviment).

Per ensenyar un acte motriu, és a dir per fer aprendre un acte motriu nou, haurem de definir amb la màxima precisió les característiques i els paràmetres del moviment.

### **1.1.3.- Les referències.**

Per comunicar amb el jugador, l'entrenador ha d'establir amb ell **referències** comunes. Hi ha referències que són evidents perquè són objectives: l'alçada de la taula, de la xarxa, les direccions horitzontal o vertical, etc. en una paraula, **referències físiques**. Però també hem d'establir **referències** que són subjectives, per exemple la força idònia per que la pilota no vagi massa lluny, o la inclinació de la pala per que la trajectòria de la pilota no sigui massa alta, en la restada d'un servei tallat.

En el cas de les referències físiques, l'entrenador pot sempre controlar-les. En el cas de les altres, no. Cal sempre comprovar amb l'aprenent si ha establert les seves referències.

Exemple: Per efectuar un servei correcte, s'ha d'enviar la pilota verticalment cap amunt, a una alçada de 30 centímetres. Podem controlar a ull si es respecta la normativa. Però també, en el cas d'un servei ràpid, el jugador ha de picar la pilota amb la pala vertical (verificable), amb un moviment horitzontal (verificable), a una alçada una mica inferior a la de la xarxa (verificable), amb un angle d'incidència que permeti a la pilota de passar just per damunt de la xarxa (ja més difícil de verificar!), i amb una força que la faci botar a prop de la línia de fons adversa (impossible ! només podem constatar que la pilota ha anat massa lluny o no).

La solució és que procedint per assaigs i errors, el jugador intenti recordar la força amb la qual ell ha colpejat la pilota, quan el cop l'hi ha sortit bé, per tal de tornar a fer-lo de manera idèntica.

Així es constitueix poc a poc la **memòria motriu** específica: els campions són capaços de trobar instantàniament l'alçada de l'impacte, la força del cop i la impulsió idònies per donar a la pilota la trajectòria volguda.

Donem al jugador referències que siguin fixes,(alçada de la taula, de la xarxa, amplada de la taula...) i que no siguin variables (alçada del colze o envergadura..) que creixeran amb el jugador!

#### **1.1.4.- Els elements pertinents.**

Precisament perquè l'atenció s'ha de concentrar molt durant l'aprenentatge, cal eliminar tots els paràmetres d'una situació que podrien cridar l'atenció de l'aprenent i impedir-li que es centri en el que és veritablement important per a l'aprenentatge de l'acte nou. Aquest conjunt d'elements importants són els "**elements pertinents**". Són els elements centrals de l'acció, sense els quals no es pot aconseguir la meta definida.

Exemple: per fer un servei ràpid, cal que l'angle d'incidència sigui mínim, perquè el bot de la pilota sigui molt baix. Així, cal insistir perquè l'aprenent es centri sobre aquest element: li demanarem que toqui la pilota molt baixa en la seva fase baixant. L'alçada del toc de pilota és un element pertinent per a l'aprenentatge del servei ràpid.

Per a la iniciació de cada cop hem de tenir molt clars els **elements pertinents** d'aquest cop i insistir perquè el jugador els hi faci molt de cas.

#### **1.1.5.- Les situacions de base.**

Són situacions idònies per a l'aprenentatge d'un cop definit. Gairebé per a cada cop podem definir una situació en la qual els elements pertinents són més evidents, i de la qual hem eliminat la majoria dels altres. Així l'aprenent pot concentrar-se totalment en els elements importants.

### Una **situació de base** comprèn:

- la definició precisa de l'objectiu que s'ha d'aconseguir, (la tasca ha de ser senzilla, els paràmetres fixos)
- Els mitjans adequats per complir la tasca ("posada a punt")
- Les maneres de verificar si s'ha complert o no,
- Les consignes clares per a l'aprenent.

#### **1.1.6.- Les especificacions.**

Les consignes que donem a l'aprenent han de ser simples i pertànyer al mateix nivell d'**especificació**. Que són els **nivells d'especificació** ?

El nivell més elevat o primer nivell és el nivell de la meta final o comportamental (exemple: realitzar un top-spin ràpid).

El segon nivell és el dels mitjans que es fan servir per complir la tasca (exemple: rascar la pilota de baix a dalt i d'enrera cap endavant, comunicant-li efecte i rapidesa).

El tercer nivell és el dels elements i de llur organització en el temps (exemple: començar el moviment amb la pala enrera i a baix, tocar la pilota en la seva fase pujant, accelerant fort just abans de l'impacte, amb un moviment cap amunt i endavant, rasant la pilota per damunt de l'equador, i empenyent-la alhora en la direcció desitjada).

Les tres consignes són equivalents. La finalitat de la iniciació és evidentment de poder donar **especificacions** del nivell més elevat, però l'exigència de la correcció tècnica ens obliga a detallar l'anàlisi del moviment i a passar d'un nivell a l'altre. Això és bo, sempre i quan l'entrenador sàpiga a quin nivell està actuant, i sigui conscient del fet que la meta final és el nivell més elevat. És a dir, que després d'un exercici amb consignes del tercer nivell, se'n farà un altre amb consignes de segon nivell, i més tard, un altre amb consignes de primer nivell, immediatament quan el jugador en sigui capaç.