

MÒDUL 1

Unitat 4

1.4.1.- La didàctica de la iniciació al tennis de taula.

1.4.2.- La pedagogia de la iniciació.

1.4.3.- Bases de metodologia.

1.4.4.- Els transferts.

1.4.5.- Els exercicis educatius.

1.4.1.- La didàctica de la iniciació al Tennis de Taula.

Hem vist que de cada cop en podem aïllar "el nucli", és a dir, la part essencial del cop que l'aprenent ha de tenir obligatòriament en compte durant els seus intents. Amb altres paraules: fer cas dels elements pertinents ajuda al debutant a elaborar ràpidament el programa motriu just per aconseguir la tasca. Això és la part més important de la nostra didàctica.

Hem inventat situacions que faciliten aquest procés, que anomenem "**situacions de base**", perquè l'aprenent pugui concentrar-se en els elements pertinents. En les "situacions de base" s'exclouen tots els paràmetres de menys importància, i l'únic paràmetre que el jugador farà variar serà el més important de la situació.

A partir d'aquest nucli, un cop assolit, anirem ampliant "al voltant" de l'element central, sense perdre'l de vista. Hi afegirem poc a poc les diverses variables que constitueixen, en conjunt, les situacions reals de joc.

Podríem inventar una didàctica una mica artificial però lògica, començant per les coses més senzilles per arribar a les més complicades, però l'experiència ensenya que també hem d'anar del més evident al més amagat. És a dir que pels debutants hi ha coses més aparents, i també més espectaculars, que són les que volen realitzar de seguida. Hem de començar doncs per les coses més evidents: jugar de lluny, picar...

Les regles de base romanen iguals:

- la meta final és construir un joc coherent
- l'única preocupació ha de ser la de saber fer punts, no pilotejar
- s'ha de privilegiar la rapidesa abans que la força
- cal donar una visió global del cop abans d'aprendre un element.

1.4.2.- La pedagogia de la iniciació.

És la part més difícil, perquè es preocupa de l'aprenent, però hi ha una regla absoluta: **s'ha d'identificar quina és la dificultat que impedeix l'èxit de l'aprenent.**

Considerant que el més normal és que el debutant trobi ràpidament la solució motriu, hem de pensar que si no aconseguim la tasca, la causa deu ser una dificultat de les següents:

- L'aprenent no ha entès el(s) element(s) pertinent(s),
- no fa gens de cas del(s) element(s) pertinent(s) (això passa amb més freqüència del que sembla),
- la situació és massa difícil : masses paràmetres alhora o per sobre dels límits
- pilotes irregulars.

En cada cas s'ha d'**analitzar** la situació per tal d'eliminar-ne la causa de la dificultat trobada.

A part de la dificultat que es trobi en la mateixa situació, hi haurà l'impacte afectiu de l'autoavaluació segons com surti la sessió : "si em surt bé, sóc bo, sinó sóc dolent". Cada sessió en la que el jugador hagi de tornar a intentar d'aprendre un mateix cop, serà una confirmació de que no té el talent idoni. Això influirà molt en el nerviosisme del jugador durant la sessió.

Sovint, ens trobem davant d'un defecte tècnic que impedeix l'èxit del cop i que es comporta com un automatisme: llavors hem de crear un altre automatisme. De tota manera, la sessió ha de ser valorada positivament perquè el jugador no perdi la confiança en ell mateix. D'això en podem treure una conseqüència absoluta: hem d'evitar les **situacions de fracàs**, i analitzar bé les dificultats que hi trobem per compondre **situacions d'èxit**.

1.4.3.- Bases de metodologia.

És la ciència dels mètodes, és a dir, la manera de comparar els mètodes per tal de definir quins són els més adients per aconseguir un objectiu determinat. Cada entrenador de tennis de taula té un assortiment de situacions de base que li van bé i que pot posar en marxa ràpidament tan bon punt les necessita. Però no totes les situacions tenen la mateixa eficàcia respecte al mateix objectiu: serà la feina de cadascú, de valorar cada mètode per tal de poder-lo comparar amb els altres.

Aquí donarem les situacions de base més "bàsiques", és a dir, les que tenen ja una un cert grau d'eficàcia degut a llur antiguitat i a les millores successives afegides per diversos entrenadors. Però a partir d'aquestes situacions, la quantitat de variants possibles és tan immensa que resulta totalment impossible de fer-ne una nomenclatura comparativa. Per tant, és lògic que

cadascú tingui les seves preferències: començar amb aquesta variable, o una altra o un conjunt de dues, etc.

De totes maneres, un entrenador sempre ha de poder justificar perquè fa servir un mètode abans que un altre: això indicarà que ha comprovat diferents mètodes i que per tant, haurà triat el millor.

Una manera d'avaluar una sessió, i per tant, a la llarga, un mètode, és preparar **abans de la sessió**, un qüestionari del tipus:

- quin és l'objectiu final de la sessió ?
- com podem fragmentar l'objectiu en "sots-objectius" ?
- quines són les situacions per a cada "sots-objectiu" ?
- quins són els elements pertinents ?
- en quin ordre farem variar els paràmetres ?
- en quin ordre afegirem les variables ?

i, respecte a un aprenent, per contestar després de la sessió:

- ha entès el(s) element(s) pertinent(s) ?
- és capaç d'avaluar un paràmetre ?
- és capaç de fer variar un paràmetre ?
- és capaç d'actuar correctament si es presenta la situació una vegada de cada dues, o una de cada tres, o d'una manera aleatòria ?

i, més endavant,

- és capaç fer servir el cop en un partit ?
- i en una competició oficial ?
- i quan està 20 -20 ?

1.4.4.- Els transferts.

Tothom haurà sentit a dir, al menys una vegada en la seva vida, que el tennis i el tennis de taula són "incompatibles" entre ells. Amb això s'entén que els moviments apresos en un esport poden perjudicar l'aprenentatge en l'altre esport. En aquest cas parlem de transferència negativa. Això es verifica sobretot si els dos aprenentatges es fan al mateix temps.

Avui en dia no queda encara totalment clar el capítol dels transferts des d'un punt de vista teòric, però hem de saber unes quantes coses respecte al tema, per tal de no cometre errors greus, i perquè els transferts poden ser molt útils en els exercicis educatius.

El que és important de saber, és que es produeix un transferència quan l'aprenent es troba en una situació de confusió perquè hi ha una **identitat d'estructura** entre dues situacions: un automatisme adquirit en una activitat es dispara en l'altra perquè el jugador ha percebut el(s) estímul(s) que engeguen l'automatisme. És important en aquest cas d'insistir en la **diferència dels elements** que hi ha entre les dues estructures. Exemple: quan aprenen a jugar de revés, els tennistes han de mantenir el canell rígid. En el tennis de taula, per contra, el canell efectua una part de la transmissió del moviment, i gairebé tota la part del control. Per evitar que un debutant que sap jugar a tennis, faci un transferència entre la situació de revés del tennis i la del tennis de taula, se li ha de fer constatar la diferència que hi ha entre les dues activitats, en el pes de la pala i de la pilota per una banda, i en la distància que la pilota ha de recórrer per l'altra banda. Aquests elements, que constitueixen la diferència elemental de les situacions, els anomenem **elements discriminants**.

Sovint notem que un debutant aprèn més ràpidament quan passem d'una situació a una altra, i fem la llista dels elements discriminants. Podem interpretar aquest fenomen dient que el fet d'haver de diferenciar les situacions ajuda a conèixer més bé ambdues situacions.

Un cas particular és l'aprenentatge d'un cop amb la mà que no juga habitualment (la mà esquerra per un dretà) : l'atenció particular que requereix l'exercici obliga a fer cas d'elements que els jugadors normalment negligeixen, (llargada de l'espai d'embranchada, rapidesa per acostar la pala, angle d'obertura de la pala, etc.).

1.4.5.- Els exercicis educatius.

Són exercicis que permeten a l'aprenent:

1.- Comprendre un fenomen d'una manera aïllada del seu context. Exemples: comprendre les conseqüències dels efectes sobre una pilota amb una pilota grossa, o aprendre a empènyer amb la mà una pilota pesada. El transfert es farà perquè les estructures són idèntiques.

Aquí veiem l'altre aspecte important dels transferts per a l'entrenador de tennis de taula, que és poder fer servir els transferts positius en el marc de l'aprenentatge. Podem actuar de dues maneres diferents:

- fent servir una estructura ampliada per percebre'n els elements de manera més evident. Exemple: per explicar les trajectòries i els efectes, els ensenyaem amb una pilota grossa (de bàsquet), que fa més visibles les conseqüències de les accions.

- fent servir una estructura reduïda com a punt de sortida: comencem el top-spin amb un mini-cop sec per fer girar la pilota amb una trajectòria curta, com un flip, però fora de la taula. Aquest cop no requereix força i l'aprenent es pot concentrar amb la finesa del toc.

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 4

Autor: Gérard Le Roy
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula
Consell Català de l'Esport

2.- Adquirir una habilitat específica en un entorn simplificat. Ara ja no es tracta dels transferts: és la mateixa acció que passem a fer-la en un àmbit més còmode. Exemple: per a la iniciació a la rascada liftada, deixar caure la pilota a terra, i al cim del bot, rascar-la de baix a dalt cap a la paret, on hem senyalitzat diverses alçades. La consigna serà començar per les alçades més elevades (angle superior a 60 graus), constatant que, al caure a terra, la pilota es para (bota verticalment) o torna cap a la paret, degut a la quantitat d'efecte liftat. Després, apuntar cap a línies més baixes, conservant el mateix efecte de pilota. (Nota : l'exercici és òptim quan el cim de la trajectòria coincideix amb l'altura del toc a la paret).