

MÒDUL 1

Unitat 8

1.8.1.- La preparació de la sessió d'iniciació.

1.8.2.- L'avaluació de la sessió.

1.8.1.- La preparació de la sessió d'iniciació.

La preparació de la sessió es divideix en dues parts: l'elaboració, i la posada a punt. Val més que la preparació sigui escrita, encara que les sessions més bones siguin aquelles en les quals no es treu el paperet de la butxaca: això indica que l'entrenador ha estat capaç de fer una actuació millor que la que havia previst, i d'adaptar-se a les exigències de les situacions. Sovint els joves entrenadors estan massa preocupats per complir la sessió tal com l'havien preparada: això fa que siguin insensibles a les obertures pedagògiques que neixen del diàleg amb els alumnes en el curs de la sessió. Llàstima ...

L'elaboració és la redacció del paperet. Per això, cal:

- tenir clar el tema. No tan sols el contingut, sinó també els límits. Com més clar estigui el tema, més eficient serà l'actuació. Si el tema posa qualsevol problema durant la sessió, podem considerar-la insuficient.

- preparar les explicacions i els exemples. Si se'ns en acudeixen alguns més durant la sessió, tant de bo, sinó tenim ja el mínim a l'abast.

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 8

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

- preparar l'avaluació: comprovar el que ha estat entès. Si no s'ha preparat l'avaluació abans de la sessió, és impossible fer-la objectivament després.

- preparar els exercicis educatius o de pre-sensibilització. Tenir clar quins seran els paràmetres i quines mesures tindran.

- preparar la posada a punt: tot el material que sigui necessari, com es compartirà el material en el grup, i en cas que vulguem fer un circuit, les consignes per a cada estació. Una posada a punt ben feta farà que el jugador pugui començar de seguida a treballar sense problemes.

Cal preveure cada situació de joc amb els seus paràmetres i consignes.

Una situació de base ben definida comporta:

- la definició de la tasca i de les dificultats que conté. Per cada dificultat cal preveure una situació de substitució.

- el ritme de treball. Si es juga amb una cistella de pilotes, s'ha de respectar una pauta amb un temps de repòs (o una estona dedicada a la valoració de la pilota precedent)

- el criteri que permet comprovar que s'ha aconseguit l'objectiu. Els jugadors han de conèixer el criteri (ex.: 3 encerts seguits).

Durant l'exercici, la feina de l'entrenador consisteix en veure ràpidament qui ho fa bé i qui no. Per a aquells que no ho aconsegueixen, s'ha d'identificar quines són les dificultats que hi troben, per reduir el grau de dificultat o proposar una situació de substitució.

1.8.2.- L'avaluació de la sessió.

Si s'ha preparat l'avaluació abans, no posarà més problemes, que els de l'anàlisi de per què una cosa no ha funcionat. Seran les avaluacions successives després de cada sessió les que portaran a l'entrenador a tenir la seva metodologia pròpia (cf. unitat 4).

L'avaluació es fa primer de tot respecte a la comprensió per part de l'alumne de tots els elements fonamentals del cop. A l'hora de la preparació haurem fet una llista d'aquests elements. Ara es tractarà de verificar com s'han entès. "Comprendre és inventar" deia Jean PIAGET. Això significa que després de la comprensió passiva, que n'és la primera etapa, hi ha una facultat de combinar i reproduir els fenòmens, que anomena l'assimilació. És aquesta facultat de reproduir i combinar els elements que constitueix la nostra fita d'entrenador. No cremarem però les etapes, i procedirem pas a pas:

1.- Comprensió passiva: l'alumne percep la relació entre la causa i l'efecte. Exemple: la rotació tallada frena la pilota al bot. Com és possible ? Vegem-ho amb una pilota de voleibol o de bàsquet i, si és necessari, amb camera lenta. Si, és clar. Ara veiem com es dona l'efecte: és la pala la que es mou per sota de la pilota, fent-la girar. Observem el bot, etc.

2.- Comprensió activa: el jugador observa per ell mateix la quantitat de rotació que dona, i és capaç d'adonar-se'n que ha donat més o menys efecte observant la reacció de la pilota al bot. Haurà assimilat totalment el fenomen quan intenti per ell mateix de donar més o menys efecte i ho aconsegueixi.

Per cada cop podem verificar el grau de comprensió. Cal que fem atenció tanmateix en el fet que l'objectiu final no és la comprensió d'un fenomen aïllat, sinó la capacitat de tornar a col·locar el fenomen en el seu context de joc. Veiem massa sovint jugadors que saben fer unes quantes coses en un context d'aprenentatge, i no fora d'aquest context: això és culpa de

l'entrenador que no ha sabut reconstruir el context de joc al voltant de la cosa ensenyada, i això de manera progressiva.

Com més baixem el nivell d'especificació per tal de simplificar una situació d'aprenentatge, més haurem de tornar a pujar cap al nivell més alt, que és evidentment el de la competició. De la mateixa manera, dins de la mateixa sessió, hi ha el perill d'oblidar l'objectiu inicial, a força de tractar objectius cada vegada més precisos i més detallats. En aquest cas, la preparació escrita pot ser d'un gran ajut.

A propòsit de l'avaluació de la comprensió, cal també esmentar un fenomen que és bastant freqüent i difícil de detectar, però que té conseqüències fatals: són les **especificacions implícites**. Són especificacions (consignes) que no dona l'entrenador, però que el jugador creu importants i segueix com si l'entrenador n'hagués parlat. L'exemple més clar a Catalunya és el fet de començar el top-spin amb la pala molt lluny cap enrera, quasi darrera la natja. A part de ser un defecte biomecànic, és també un defecte tècnic perquè la pala ve de massa lluny per poder tenir l'habilitat necessària en el moment de l'impacte, i per poder controlar que es dona l'acceleració en el moment idoni. Que gairebé tots els principiants vulguin fer el top-spin d'aquesta manera, deu ser degut a l'observació de jugadors més forts i a la temptació d'imitar-los. D'aquestes especificacions implícites en veiem també una bona quantitat en les postures per servir, sense dubte provocades per mimetisme. Per això l'entrenador ha d'assegurar-se que el debutant no s'obligui a més exigències que les requerides, i que tingui clars els límits del que li demanem.

Després de la comprensió, l'altre tema de l'avaluació és l'execució. No es tracta pas de corregir tot el moviment i exigir una correcció tècnica que els debutants no poden entendre ni poden complir. Es tracta de no hipotecar el futur tècnic del jugador, o, dit d'una altra manera, de vigilar que no agafi un defecte tècnic greu que exigiria després un temps llarg per corregir-lo, amb les possibilitats d'èxit que ja hem esmentat.

D'una manera general, podem dir que hem de:

- privilegiar la rapidesa futura, és a dir vigilar:

- que els moviments es facin realment amb els segments idonis per aquest moviment, i no per un conjunt de substitució,

- que els moviments no s'allarguin més del permisible, pensant en la futura velocitat,

- que no s'agafi un mal costum de tipus especificació implícita, que feria perdre temps,

- que el moviment es pugui lligar harmoniosament amb el precedent i el següent.

- insistir en els segments efectistes, i només en ells, per tal d'afavorir la precisió dels cops,

- comprovar el "timing", és a dir que les coses es facin en l'ordre just, cada una en el moment just.

- insistir en la necessitat de percebre les sensacions relacionades amb el cop, aprendre a identificar-les, i matisar-les, fer-ne la descripció,

- fer observar, com més aviat millor, les variacions dels paràmetres que han de provocar una modificació del programa motriu, i vigilar que es faci la modificació adient.