

MÒDUL 1

Unitat 9

1.9.1.- El programa d'iniciació.

1.9.2.- Mètodes de progressió.

1.9.3.- Metodologia i didàctica del tennis de taula.

1.9.1.- El programa d'iniciació.

Sembla evident: el programa serà diferent segons els objectius.

Quins objectius ? Els de curt termini. Segons si:

- volem resultats ràpids, tenir un campió infantil (o aleví), cosa que necessita un joc bastant reduït (es pot plantejar un joc coherent amb cinc o sis cops) que treballarem no de cara a un futur, sinó per obtenir una eficàcia immediata, dirigida de manera que molesti o sorprengui els contrincants (que són fàcils d'analitzar, ja que són molt joves), o

- volem des d'ara una garantia de que el jugador tingui un assortiment ample de possibilitats, i quan creixi, tingui moltes possibilitats obertes, que no sabem encara com sortiran, però sí sabem que si no en preparem ara la possibilitat de desenvolupament futur, demà o demà passat, serà massa tard.

En el primer cas, el sùmmum és escollir una pala combinada, i ensenyar al debutant les trampes corresponents, i en el segon cas, ensenyar de manera refinada totes les possibilitats del que es pot fer amb una pala i una pilota, com una mena de recerca de la

perfecció, que no s'acabaria mai, com un virtuós que mai donaria un concert.

Perquè la pedra de toc és això : el concert, o en el nostre cas, la competició. És ella la que ens obliga a definir un compromís entre els dos extrems. Sabem que:

- si fem massa competició massa aviat, el joc del jugador es fixa, deixa de progressar, perquè el jugador fa servir els esquemes de joc en els quals té més confiança, consolida els automatismes que té (en aquest cas, si és molt jove, té pocs automatismes, poc flexibles), i tot plegat, el seu joc es desenvoluparà dins d'un marc molt reduït, i fins i tot arribarà al màxim que li permeti el seu bagatge inicial.

- si no fem competició des d'una certa edat, tota la part d'experiència i d'anàlisi tàctic i mental de la competició (què sabem que és imprescindible en l'àmbit de l'alt rendiment) no es farà a temps. A més a més, si l'objectiu és l'alt rendiment, la preparació per la competició és un aprenentatge en si mateix al menys tan important com la part tècnica, sinó més important. En qualsevol cas, si no fem cap competició, tindrem el risc de trobar-nos un dia amb un virtuós incapaç de competir perquè no té les qualitats de competidor, i no haurem tingut l'ocasió d'adonar-nos-en.

Per l'altra banda, el fet de participar o no a les competicions és primer de tot una qüestió de motivació del club i de l'entrenador (a vegades també del(s) pare(s)!), i són consideracions que hem de tenir en compte. L'ideal és fer les competicions necessàries per a la progressió del jugador (també de cara al seu futur de competidor), i prou ! Podem intentar de donar unes orientacions generals:

- Ha d'haver-hi dos tipus de competició : la que s'ha de guanyar (o fer-hi el paper òptim), i la que serveix de prova de les adquisicions (una mena de test). En la majoria dels casos, els jugadors que no entenen com funciona la progressió en un esport, pateixen tant en una com en l'altra, i més val que aquests no facin

competició del segon tipus. Per als que sí que poden fer tests entre dues competicions serioses, el benefici serà evident, perquè seran aquells que faran servir en el partit el que hauran après a l'entrenament.

- L'interval entre les competicions ha de deixar el temps:

- 1.- de treure'n profit de la competició passada
- 2.- de preparar la competició següent.

- Mai s'ha de posar el jugador en una situació de fracàs inexplicat. Si fos el cas, la pèrdua de confiança (en si mateix i en l'entrenador), seria un preu massa car per ell: les competicions s'obliden, els fracassos mal viscuts, mai.

- Les competicions es preparen, inclòs les fàcils (això impedeix el jugador de fer-se idees falses, o de tenir un comportament indigne respecte als seus oponents). Els jugadors han d'aprendre, com més aviat millor, a "pensar" les seves competicions, abans i després.

- Les competicions han de servir per situar-se dins d'una jerarquia de jugadors, però els jugadors han d'acostumar-se al fet que entre una victòria i una derrota només hi ha dos punts de diferència. Raó de més per no llançar ni un sol punt.

- Els jugadors també han de ser assabentats de que el nivell de joc depèn de la preparació, de que la preparació de la competició és incompatible amb el perfeccionament, i que de tantes competicions que hi ha tan a prop l'una de l'altra, si féssim molta preparació de competició, mai faríem perfeccionament.

Tot plegat, si s'aprèn a jugar, és per fer competició un dia, llavors hem d'incloure-la dins de la iniciació, però triant les proves amb molta precaució, i reservar-nos la possibilitat de canviar el calendari d'un nen en concret (tenir una plantilla, per exemple), per tal de no perjudicar el seu aprenentatge:

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 9

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

- Quan s'ha après una cosa que sembla ben assimilada, de la que el jugador n'està content, i que la fa servir en els partidets a la sala, serà l'hora de fer una competició (la prepararem).

- Quan veiem que un jugador encara no està a punt, que dubte del que fa o que falla moltes pilotes a l'entrenament, li explicarem que no és l'hora encara de presentar-se a la competició, de la mateixa manera que un músic no actuaria si no sabés tocar la seva partitura.

Seria ideal que cada entrenador pugues escollir el programa personalitzat per a cada jugador, en funció de la rapidesa d'assimilació del jugador, dels seus interessos per un tipus de joc, de la progressió dels altres ("s'ha -de -guanyar -per -obtenir- el -títol -que -necessitem -perquè -el -club -rebi -la -subvenció-que-sinó-no-sabem-com-acabar-la-temporada"), dels objectius de la junta directiva del club, de la capacitat del jugador d'aguantar l'stress de la competició, de la motivació del(s) pare(s) o del jugador (tothom haurà sentit aquell acudit del xilè que deia al seu fill "- aquest, no l'has de tornar a perdre, perquè no aguanto la mirada del pare, cada cop que et guanya el seu fill"), sabent per què tria aquesta cosa i no l'altra. **Ser entrenador, és això.**

[Nota de l'autor : penso que a Catalunya, els jugadors joves fan masses competicions. No dic pas que hi han masses competicions, al revés, podria haver-n'hi encara més si els directius dels clubs, que fan també de xofers, fossin ajudats per altres persones que s'encarreguessin de portar els nens. D'aquestes persones n'hi han, en conec, les agraeixo i les saludo cordialment. Podria haver-n'hi més, moltes més... Però els jugadors es creuen obligats a participar en totes les competicions, i llavors veiem fulls de partits amb 21/3, 21/4, que realment... Una competició és interessant quan hi ha igualtat de nivell.

Un altre punt de vista que comparteixo des de fa 15 anys és el que considera que les competicions oficials comencen massa aviat.

Amb això vull dir que fer una competició oficial que designa un campió, (ja sigui de comarques o nacional no canvia res), que porta un any o dos de tennis de taula, no té sentit, i a més, és contraproductiu: acostuma el jugador a pensar que ha de defensar un títol, quan li queda encara per aprendre tot el tennis de taula! Ell tendirà a fixar el seu joc, i tindrà més dificultats per progressar que si aprenguéssim senzillament a jugar abans de competir.]

1.9.2.- Mètodes de progressió.

Es resumeixen en buscar els llindars per a cada exercici : o els busquem per sota, o els busquem per sobre:

1.- Recerca per sota: comencem amb un nivell de dificultat que el jugador pot assolir, i l'incrementem progressivament fins que ell comenci a tenir problemes. Haurem trobat el llindar del jugador per aquest exercici i aquest paràmetre. Després es tractarà de treballar al voltant del llindar, incrementant-lo a mesura que el jugador vagi progressant. L'avantatge és que mai hi haurà situació de fracàs pel jugador. L'inconvenient és que el procediment requereix temps.

2.- La recerca del llindar per sobre és molt més ràpida: comencem a un nivell alt de dificultat, i anem rebaixant ràpidament aquest nivell fins que el jugador s'adapti. Evidentment, és important no allargar cada etapa situada per damunt del llindar, perquè la manca d'èxit no sigui massa pesada. L'avantatge és la rapidesa per encertar el llindar, i el fet que el jugador conegui amb antelació les dificultats futures que haurà de superar. L'inconvenient evident és el risc de la situació de fracàs que alguns jugadors aguanten malament.

1.9.3.- Metodologia i didàctica.

Com podem compaginar el que hem vist respecte a la didàctica del tennis de taula amb un mètode senzill i fàcil de posar en marxa?

Pel que fa a l'ordre en el qual afegim les variables al voltant d'un nucli fins a arribar a una fase real de joc, quasi no hi ha regles respecte al contingut. Sembla que totes les possibilitats funcionin. Respecte a la forma, sempre hi ha l'exigència de vigilar les dificultats trobades, de respectar el ritme de progressió del jugador (sense perdre temps: cf. l'indars), i respectar alguns principis:

- no esperar que s'hagi aconseguit un nivell molt alt de dificultat amb una variable per afegir la següent. Més val treballar més variables a l'hora amb un nivell mitjà que poques variables a un nivell alt (això correspon al nivell real del jugador en competició).

- alternar el treball amb iniciativa i contra iniciativa (el jugador ha de jugar contra les pilotes que estava donant abans, i això l'ajudarà a entendre quines són les maneres de molestar i de sorprendre).

- fer 2 períodes de 5 minuts cadascú abans que 1 període de 10 minuts cadascun (conseqüència del principi precedent). A part dels exercicis forts que cansen físicament, i que farem de 1 a 3 minuts segons el cas, un exercici ha de durar com a mínim 5 minuts, i com a màxim 10 minuts, en alguns casos 15. Els exercicis es poden repetir (sovint la segona vegada surt millor que la primera).

- alternar:

- exercicis que exciten i exercicis que calmen (ex: exercici de rapidesa i exercici de control de pilota),

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 9

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

- exercicis en els què el jugador té dificultats i exercicis que li surten bé (reforçament de la confiança),

- exercicis que demanen concentració i exercicis que desfoguen (per contrabalançar l'eventual frustració).

- treballar les pilotes curtes (precisió) abans que les pilotes llargues (moviments més amples).

- treballar el desplaçament, el més possible, en fase de joc. Si es treballa fora de la taula, acabar amb el mateix exercici jugant punts o fases de joc.

- treballar la precisió abans que el jugador estigui cansat. La fatiga és un enemic mortal de la precisió. Veurem que es pot fer el contrari, per augmentar la dificultat de la recerca de la precisió, però en la etapa de l'entrenament, no de la iniciació.

- treballar amb un exercici irregular després d'un exercici de regularitat, mai deixar un jugador amb un ritme regular en el cap, a no ser un exercici de rapidesa màxima.

- treballar amb un exercici de tempo normal o ràpid després d'haver treballat amb un tempo alentit.

Pel que fa a la compaginació, procedim amb eixos: per exemple suposem que estem treballant amb 4 eixos que són: entrada de dreta, servei tallat, cames cap al revés (pivotar), i control de la primera pilota. Cada jugador ja ha fet 4 sessions d'aquest programa, i cadascú ja té un cert nivell en cada eix, i ningú té el mateix nivell que l'altre. Per un jugador X,

Eix 1: -----X----->
Eix 2: -----X----->
Eix 3: -----X----->
Eix 4: -----X----->

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 9

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

La X representa el seu nivell d'avui en cada eix de treball. Conseqüentment, ell avui farà els exercicis corresponents al seu nivell, amb un jugador que tingui més o menys el mateix nivell en aquest eix. A partir del moment que tinguem clara la progressió d'exercicis per aquest eix i aquest jugador, la sessió d'avui caurà pel seu propi pes:

Exercici de dificultat mitjana pels eixos 1 i 2.

Exercici de dificultat feble per l'eix 3.

Exercici de dificultat avançada per l'eix 4.