

MÓDULO 2

Unidad 10

ENT5.- LA PLANIFICACIÓN

2.10.1.- Las bases de la planificación.

2.10.1.- Las bases de la planificación.

Cuando hablamos de planificación, hemos de saber respecto a que objetivo hemos de planificar. Normalmente el concepto de planificación incluye el de “scheduling”, es decir, la manera de combinar las diversas etapas en el tiempo para alcanzar un objetivo en las mejores condiciones. Para la construcción de una casa, no se han de poner los papeles pintados antes que el techo, pero tampoco hay que esperar a que el techo esté puesto para escoger los papeles pintados. La mejor eficacia se obtiene cuando las etapas se pueden encadenar sin pérdida de tiempo. Así pues, no es necesario esperar a la víspera de una competición para explicar las reglas de juego.

Cuando hablamos de planificación a nivel del perfeccionamiento, nos referimos más al aspecto didáctico de la organización de las temporadas, de los meses y de las semanas. Esto no supondría ningún problema si dispusiéramos de tres años seguidos de formación para conseguir un objetivo. ¡Pero no! Desgraciadamente lo que suele pasar es bien diferente. Ya en el primer año de perfeccionamiento, y a veces antes, el jugador ha de participar en algunas competiciones según un calendario establecido, y dado que el resultado de la prueba es importante, ni se piensa en la posibilidad de hacer participar a toda la plantilla dentro del mismo equipo: el jugador hará todos los partidos. Y además, tendrá las competiciones individuales.

Será necesario también, hablar de competición en el sentido de la preparación de las competiciones. Normalmente este concepto se aplica a los jugadores confirmados para los cuales intervienen las nociones de forma, de oscilaciones y de ciclos. Parece mentira, hablar de forma para los pequeños: es suficiente que aprendan una cosa el miércoles, y si les sale bien y les gusta, el sábado ya la utilizarán con éxito.

Pero hay unos cuantos principios que es indispensable tener en cuenta:

- El aprendizaje es el enemigo de la competición (ver el módulo 1), si el debutante aún se ha de preocupar de su movimiento, es decir, si no ha pasado al nivel de especificación superior. Hemos de colocar el aprendizaje cuanto más lejos mejor de la competición.
- La competición se prepara jugando puntos, pero puntos que el jugador ya sabe hacer, no esquemas que está aprendiendo. Los alevines deberían llevar todos una camiseta con la inscripción “pintura fresca”.
- Hay épocas que son ideales para hacer competición, y otras para aprender. Los ciclos escolares pesan mucho en la temporada, y los ciclos deportivos no siguen siempre la misma oscilación: el período de antes de Navidad es ideal para preparar una competición, porque a partir de noviembre toda nuestra sociedad ya está con una mentalización de preparación, de espera de un punto culminante que son las fiestas, y el reposo que comportan. Las competiciones de final de temporada son un desastre porque coinciden con un momento de relajación imprescindible de fin de curso, y preparar una competición durante el mes de junio, con el inicio del calor, los exámenes si es el caso, y las ganas de estar paseando por la tarde para disfrutar del final de jornada tan agradable, tiene un rendimiento muy bajo. Es preciso que el jugador tenga una motivación muy fuerte para entrenar bien.

Soñemos un poco, y veamos cual podría ser una planificación ideal, e intentemos adaptarla a las condiciones objetivas.

- La competición debería de ser como un estreno en el teatro, que se prepara con tiempo.
- Antes de la competición (dos semanas como mínimo) no se hace ningún aprendizaje, sino por el contrario, una búsqueda de rendimiento de las cosas bien asimiladas. “Jugaremos con los golpes que sabemos hacer, y sólo con estos. Jugaremos con el nivel que tenemos y no con el que querríamos tener”.
- Las sesiones de trabajo son cortas y orientadas hacia una actuación máxima, con recuperación plena (ciclo de competición: nada de trabajar una o dos horas seguidas).
- Las tareas tienden a dar confianza al jugador en las cosas que hace bien (hay que procurar de poder hacer valoraciones positivas, evitar las situaciones de fracaso).
- La parte de recuperación tiene un papel muy importante, y los jugadores han de saber gestionar su reposo. “La recuperación forma parte del entrenamiento”.
- La preparación mental entra en juego y tiene lugar durante los períodos de recuperación.
- Si la competición se hace por la mañana, procuraremos hacer algunas sesiones a la misma hora (¡?).
- Se hará una recuperación total (dos días), sin jugar, y una sesión corta un día antes o el mismo día (si es posible en la misma sala de competición).

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 2, Unidad 10

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

Sabiendo que no podemos soñar demasiado, otra solución más concreta sería repartir los tipos de trabajo en ciclos cortos entre las competiciones:

- Lunes: Trabajo físico (fondo, aeróbico).
Trabajo técnico (aprendizaje).
- Martes: Trabajo físico (rapidez).
Trabajo técnico (perfeccionamiento).
- Miércoles: Trabajo de habilidad (cargas débiles)
Recuperación.
- Jueves: Esquemas de juego.
- Viernes: Sesión corta de preparación de competición.
- Sábado: Reposo activo, oxigenación.
- Domingo: Competición.