

MÒDUL 2

Unitat 6

2.6.- LA PREPARACIÓ FÍSICA I PSICOLÒGICA.

2.6.1.- La preparació física específica.

2.6.1.1.- Primera part del perfeccionament.

2.6.1.2.- Segona part del perfeccionament.

2.6.2.- La formació psicològica.

2.6.1.- La preparació física específica.

2.6.1.1.- Primera part del perfeccionament.

La preparació física per als jugadors joves comporta un petit problema, sobretot a la sortida de la iniciació: no sembla útil cap tipus de preparació física, perquè el nivell tècnic és tan feble que no provoca gaire despesa física. Malgrat tot s'ha de fer, progressivament, explicant que no s'ha d'esperar, perquè sinó, quan arribi la necessitat d'aquesta despesa física serà massa tard per preparar-se.

Les biòpsies musculars han demostrat que els jugadors d'alt nivell presenten una majoria de fibres blanques en els membres superiors, i una majoria de fibres vermelles en els membres inferiors. Això tendeix a confirmar que la despesa energètica és de tipus aeròbic per a les cames i de tipus anaeròbic (alàctic) per als braços. Més ben dit: per al costat del cos que té la pala. No hi ha doncs res d'especial per als jugadors de tennis de taula respecte a la preparació física general dels altres joves esportistes: treball aeròbic normal i corrent amb footing i oxigenació.

Pel que fa l'aspecte unilateral del joc, s'ha de vigilar més que res l'evolució del raquis, que no pateixi cap deformació, i fer, per prevenir-ho, una sessió de compensació un cop a la setmana per mantenir l'equilibri harmoniós del cos. Cada vegada que es pugui fer intervenir un preparador físic diplomad, millor fer-ho. De tota manera, totes les federacions exigeixen una vigilància mèdica, i tant de bo. Normalment, són rares les lesions provocades pel tennis de taula en la fase de perfeccionament, i quan se'n presenta una, sempre hi ha una contraindicació mèdica per la pràctica de l'esport.

S'ha de seguir doncs el pla general: preparació aeròbica, velocitat, flexibilitat, agilitat, "força" i introduir com més aviat millor bons costums: estiraments i escalfament.

Els exercicis d'estiraments seran necessaris al cap d'uns quants anys i són difícils d'executar bé. Per això s'ha de començar aviat. Una sessió curta abans i després de cada sessió, explicant als jugadors de que serveixen i les sensacions que s'han de tenir en cada exercici.

L'escalfament tampoc és gaire necessari mentre el nivell tècnic sigui baix: les primeres pilotes serveixen d'escalfament per les pilotes següents i no són gaire diferents. Però a mesura que puja el nivell, serà insensiblement més necessari cada dia.

Una bona idea serà fer una sessió model d'estiraments i d'escalfament, que els jugadors agafin com un ritual, i en la qual posarem uns quants exercicis repetitius que actuïn com les gammes per a un músic: els anomenem exercicis bàsics, i així matem dos ocells amb la mateixa pedra. Però poc a poc, s'ha d'introduir la necessitat de fer servir l'escalfament per tornar a trobar les sensacions i les referències justes abans d'una competició, i preparar-se per a treballar fort a l'entrenament.

Durant la sessió, s'ha d'ensenyar als jugadors que un dels problemes físics amb el que es trobaran serà la respiració: aprendre a respirar calmosament i profundament entre els punts començant amb una expiració ampla.

2.6.1.2.- Segona part del perfeccionament.

El programa comprèn: el treball de les cames i la preparació per a l'esforç específic. Hem tractat ja el treball de les cames en la unitat 2.

L'especificitat del tennis de taula rau en que els esforços són curts i repetitius: la mitjana és un esforç de 3 a 6 segons i un repòs de 5 a 10 segons. El temps de repòs serà més llarg a mesura que el nivell pugi, però també observem que els jugadors més joves encadenen els punts més ràpidament que els jugadors més grans del mateix nivell. S'ha doncs de completar el treball aeròbic general amb un treball aeròbic específic de tipus "interval-training". Això es pot fer amb qualsevol exercici que necessiti el perfeccionament tècnic: cames, rapidesa, habilitat. Aquesta forma de treball específic pot adoptar qualsevol contingut. És la forma que és important: si no es fa, l'entrenament tindrà una forma diferent de la competició. Cal evidentment que l'exercici requereixi una certa despesa energètica, cosa que no passarà si no fem servir situacions artificials del tipus cistelles de pilotes o introducció manual.

El treball amb cistelles és una cosa ja coneguda a causa de les referències en l'aprenentatge (vegeu el mòdul 1). El fet de tenir més pilotes a l'abast també ajudarà a allargar una mica la durada de l'esforç, quan el nivell dels jugadors no permeti que el temps efectiu de treball sigui superior al que es fa servir per recollir pilotes. Un nombre correcte de pilotes per taula serà entre 10 (per als exercicis violents) i 30 (per als exercicis d'habilitat). L'experiència ensenya que per damunt d'aquesta xifra, es trencarà un percentatge massa gran de pilotes. El temps dedicat a recollir pilotes és important perquè serveix de temps de recuperació. S'ha

d'explicar als jugadors que no n'han de recollir més del compte, sinó les taules veïnes no podran treballar. També s'ha d'insistir perquè ningú vagi a recollir pilotes sense cistella (si recullen pilotes sense cistella, recolliran poques pilotes en molt de temps).

La introducció manual permetrà compondre una seqüència de pilotes com si fos un esquema de joc i repetir-lo tantes vegades com vulguem. La càrrega física pot ser bastant elevada, i hem de tenir-ho en compte. Tots els entrenadors han de saber enviar pilotes amb precisió, al ritme i al tempo que sigui necessari. És un entrenament que cadascú ha d'emprendre, si no se'n sent encara capaç. Per l'altre banda, també és bo que els jugadors aprenguin a fer-ho, perquè de tant en tant serà útil que tothom treballi alhora d'aquesta manera. S'ha d'insistir en què cal deixar caure la pilota sobre la taula abans de tocar-la amb la pala, per tal de permetre al jugador que reaccioni i organitzi la resposta motriu adequada.

2.6.2.- La formació psicològica.

És alhora el tema més desconegut i més urgent d'explorar. Les poques coses que sabem avui en dia no ens permeten resoldre els problemes que ens trobem. En els últims vint anys, els entrenadors europeus s'han ajudat mútuament per arribar a un grau de coneixement suficient per resoldre quasi tots els problemes de la progressió dels jugadors. En pocs anys, països d'un nivell modest fins llavors, han entrat en competició amb els millors. Europa s'ha posat en igualtat de condicions amb els països asiàtics (no pas encara al nivell femení), però quan els entrenadors parlen de psicologia, en comptes de parlar de mètodes, de solucions, d'opinions sobre un tema, bescanvien descripcions de símptomes. Fa poc es va parlar de començar la detecció de talents a partir de les qualitats psicològiques (observades en competició, no estudiades ni mesurades), considerant que són elements en els quals no es pot canviar res. I de fet, actualment, és veritat.

Vegem aquí les poques coses que sabem i les poques idees que tenim per a una perspectiva futura: **"l'stress", la concentració i la motivació.**

"L'stress". Constatem que alguns jugadors (a vegades els millors a nivell tècnic) fan coses meravelloses a l'entrenament o en competició amistosa. En canvi en partit oficial, res, semblen altres persones. De moment tenim dues idees: la imatge de si mateix i la preparació de la competició.

Constatem en els jugadors fràgils a nivell psicològic una diferència enorme entre el jugador (tal com és a nivell tècnic) i la imatge que vol donar als altres. Em vaig quedar parat un dia veient un partit d'en X contra un jugador modest que jugava seriosament, però al que X podia guanyar si no llençava els punts. X va adoptar una actitud de campió que tenia un mal dia, va intentar fer coses que no sabia fer, va entrar pilotes que no gosaria entrar ni una figura internacional, fallant evidentment, i va empipar-se al llarg del partit. Va perdre i va acabar enfadadíssim. No n'hauria fet cas si aquest jugador no hagués estat l'esperança número 1 i la figura del seu club. Parlant amb ell i amb el seu entrenador, no hi va haver manera de fer-li admetre el seu nivell real. X estava convençut que podia i que havia de jugar com havia jugat, que havia perdut per mala sort i a causa també d'unes quantes molèsties que li produïa la sala (llum, terra, porta, públic, etc.). Les temptatives per fer-li acceptar el que crec que era el seu nivell momentani el van fer enfadar, i també el seu pare, que va opinar que més valia encoratjar el jugador que no pas desanimar-lo... Aquesta anècdota demostra que hem d'evitar que el jugador cregui (sovint amb tota la bona fe) que té un nivell que no és el seu. Hi ha uns quants símptomes que ens avisaran:

- sapiguem reconèixer si un jugador s'enfada perquè ha perdut un punt que en realitat havia de guanyar, o si se l'ha jugat a cara o creu.

- sapiguem veure si un jugador té un comportament que és el seu o si ve copiat d'una figura que l'ha impressionat.

És tant important la imatge que el jugador vol donar de si mateix, que gairebé representa el 90% de la motivació. El jugador no acceptarà mai que es desprestigi la seva imatge. Per a ell, que hi hagi un lligam real entre el seu nivell veritable i la seva imatge serà ben poc important. L'embalatge garanteix el contingut.

Hem de vigilar alhora l'evolució del nivell i de la imatge. S'ha de tenir cura també de com s'organitza la jerarquia a nivell de joc en un club: un cop obtingut un privilegi, el jugador no acceptarà mai de tornar enrera (com tothom!). Una cosa que sabem també és que molts entrenadors són responsables de la falsa imatge que es fan els jugadors de sí mateixos: és còmode engrescar un jugador amb un menyspreu de l'adversari: "Amb aquest paio no hi has de perdre, és dolent". Sovint els adults que envolten els jugadors joves no s'adonen del mal que els hi fan tractant-los com a campions per donar-los-hi seguretat de sí mateixos. No, la confiança en si mateix ha de venir de que el jugador se senti capaç de fer coses, no de l'opinió de l'entorn.

En la preparació de la competició "l'stress" és una cosa normal, imprescindible. Permet progressar: davant d'una situació nova, "l'stress" permet que l'organisme es posi en condicions d'adaptar-se. L'organisme s'adapta, com a una càrrega d'entrenament, i progressa. Perquè es pugui adaptar, cal que superi la situació, sinó l'organisme patirà. És això el que passa als nostres jugadors: es troben davant de situacions que no saben superar. Henri LOBORIT descriu aquest fenomen en "la inhibició de l'acció". I per què no les saben superar? perquè no hi estan preparats. Dit amb altres paraules, els jugadors no saben actuar en competició perquè no tenen clars els esquemes dels punts que faran servir, els esquemes que farà servir el contrari, i què s'ha de fer quan l'adversari fa això? o això altre? Els jugadors van a la competició com si anessin a comprar un bitllet de loteria. Com sortirà? Sí, sortirà bé, perquè l'altre cop el vaig guanyar. Com el vas guanyar? Què vas fer? Què va fer ell? Què va intentar? Què li va sortir bé?

Què no?..... No ho sé!!! Després de la competició, el jugador no pot explicar com ha jugat, que ha intentat, ni les coses que l'adversari volia fer, per impedir-ho.

Ja és hora de deixar de pilotejar per començar a construir punts. A d'entendre que l'oponent també vol construir punts, i que s'ha de tenir la lucidesa suficient per adonar-se'n. I que si a l'adversari li surt bé un punt, ben jugat! però ara et donaré feina perquè puguis repetir-lo! Ja és hora de deixar de considerar la sessió d'entrenament com un esdeveniment en si mateix, s'ha de considerar com el lloc i el moment on es prepara la competició vinent.

La concentració. Concentrar-se no vol dir res. Hom es concentra en una cosa, per exclusió de les altres. S'ha d'ensenyar sobre quins elements els jugadors han de concentrar llur atenció. Quins elements s'han d'observar? En quin ordre? No es tracta pas, a l'hora del perfeccionament, de fer un entrenament de la concentració, sinó de preparar a poc a poc el jugador per l'entrenament mental: visualitzar el joc, esperar els senyals pertinents, memoritzar la jugada precedent, etc. En una paraula, construir pedra a pedra la lucidesa.

La motivació. Es pot mesurar la motivació per una cosa segons el preu que hom està decidit a pagar per adquirir-la. Tothom té tendència a creure que un jugador jove de tennis de taula sap quina és la seva motivació. A vegades pensem que si estan en un centre de tecnificació, tenen ganes d'arribar a l'alt nivell. Una enquesta ben feta demostra que el que interessa a la majoria dels jugadors de menys de 15 anys és passar-s'ho bé. Entre les raons per les quals venen a la sala, hi trobem després: els companys, l'ambient, el joc. La competició està bé, quan guanyen, perquè els fa gràcia a ells, i també als pares, als directius, a l'entrenador, als quals no volen defraudar. De com es fa la progressió, de quan de temps es necessita per passar d'un nivell determinat a un altre, del tipus i de la quantitat de treball que s'ha de produir, no en saben

res. Els interessa poc. El interès per aprendre més coses respecte al tema és feble. Intel·lectualment, es fan molt poques preguntes sobre el que es fa o es podria fer. L'enquesta demostra que la seva preocupació abans d'arribar a la sala és saber amb qui jugaran. Si no hi ha programa per la sessió, tant de bo. Evidentment, hi ha excepcions.

És estrany que els jugadors trobin excuses per no fer la preparació física? Com es pot explicar que alguns exercicis es facin mirant el rellotge? És estrany que l'escalfament es faci pensant en altres coses o xerrant d'amagat? És estrany que abans de les competicions es passin més temps per vestir-se que per escalfar-se? I que després del partit, hom vagi ràpidament a les grades a parlar amb els companys? A parlar de què? Del partit? Gens! Has guanyat? Sí (o no) . Punt.

On és l'error? Coneixem directius, pares que s'aixequen d'hora, fan quilòmetres amb el cotxe particular per portar una colla de nanos a fer competicions (entenem: passar-s'ho bé amb els companys) i al cap de dos o tres anys, "aquell ja no juga, fa un altre esport", o "no sé, va conèixer un noi, fa temps que no la veig".

La motivació és una dada que els entrenadors han de tenir en compte, i que han de mesurar. És un paràmetre que evoluciona, i en podem mesurar l'evolució, però hem de tenir la mateixa lucidesa respecte al tema que volem que els jugadors tinguin respecte el seu propi nivell de joc.