

MÒDUL 2

Unitat 10

2.10.- LA PLANIFICACIÓ

2.10.1.- Les bases de la planificació.

2.10.1.- Les bases de la planificació.

Quan parlem de planificació, hem de saber respecte a quin objectiu volem planificar. Normalment el concepte de planificació inclou el de "scheduling", és a dir la manera de combinar les diverses etapes en el temps per assolir un objectiu en les millors condicions. Per a la construcció d'una casa, no cal posar els papers pintats abans que el sostre, però tampoc cal esperar a que el sostre estigui posat per preocupar-se d'escollir els papers pintats. La millor eficàcia s'obté quan les etapes es poden encadenar sense pèrdua de temps. Així doncs, no cal esperar la vetlla d'una competició per explicar les regles de joc.

Quan parlem de planificació a nivell del perfeccionament, ens referim més a l'aspecte didàctic de l'organització de les temporades, dels mesos i de les setmanes. Això no posaria cap problema si disposéssim de tres anys seguits de formació per aconseguir un objectiu. Però no! Malauradament el que sol passar és ben diferent. Ja en el primer any de perfeccionament, i de vegades abans, el jugador ha de participar en algunes competicions segons un calendari establert, i com que el resultat de la prova és important, ni es pensa en la possibilitat de fer participar a tota la plantilla dins del mateix equip: el jugador farà tots els partits. I a més, tindrà les competicions individuals.

Ens cal doncs parlar de planificació també en el sentit de preparació de les competicions. Normalment aquest concepte s'aplica als jugadors confirmats per als quals intervenen les nocions de forma, d'oscil·lacions i de cicles. Sembla mentida parlar de forma per als petits: és suficient que aprenguin una cosa el dimecres, i si els hi surt bé i els agrada, el dissabte ja la faran servir amb èxit.

Però hi han uns quants principis que cal tenir en compte:

- L'aprenentatge és l'enemic de la competició (vegeu el mòdul 1), si el debutant encara s'ha de preocupar del seu moviment, és a dir, si no ha passat al nivell d'especificació superior. Hem de col·locar l'aprenentatge com més lluny millor de la competició.
- Es prepara la competició jugant punts, però punts que el jugador ja sap fer, no esquemes que està aprenent. Els alevins haurien de portar tots una camiseta amb la inscripció "pintura fresca".
- Hi han èpoques que són ideals per fer competició, i altres per aprendre. Els cicles escolars pesen molt en la temporada, i els cicles esportius no segueixen sempre la mateixa oscil·lació: el període abans de Nadal és ideal per preparar una competició, perquè a partir de novembre tota la nostre societat ja està amb una mentalització de preparació, d'espera d'un punt culminant que són les festes, i el repòs que comporten. Les competicions de final de temporada són un desastre perquè coincideixen amb un moment de relaxació imprescindible de fi de curs, i preparar una competició durant el mes de juny, amb l'inici de la calor, els exàmens si s'escau, i las ganes de quedar-se fora a la tarda per gaudir del final de jornada tan agradable, té un rendiment molt baix. Cal que el jugador tingui una motivació molt forta per entrenar bé.

Somnem una mica, i veiem quina podria ser una planificació ideal, i intentem adaptar-la a les condicions objectives.

- La competició hauria de ser una estrena, com al teatre, que es prepara amb temps.
- Abans de la competició (dues setmanes com a mínim) no es fa cap aprenentatge, sinó el contrari una recerca de rendiment de les coses ben assimilades. "Jugarem amb els cops que sabem fer, i només amb aquests. Jugarem amb el nivell que tenim, i no amb el que voldríem tenir".
- Les sessions de treball són curtes i orientades cap a una actuació màxima, amb recuperació plena (cicle de competició : res de treballar una o dues hores seguides).
- Les tasques tendeixen a donar confiança al jugador en les coses que fa bé (procurar de poder fer valoracions positives, evitar les situacions de fracàs).
- La part de recuperació té un paper molt important, i els jugadors han de saber gestionar el seu repòs. "La recuperació forma part de l'entrenament".
- La preparació mental entra en joc i té lloc durant els períodes de recuperació.
- Si la competició es fa al matí, procurarem fer algunes sessions a la mateixa hora (!?).
- Es farà una recuperació total (dos dies), sense jugar, i una sessió curta un dia abans o al mateix dia (si és possible a la mateixa sala de competició).

Sabent que no podem somniyar massa, una altra solució més concreta seria repartir els tipus de treball en cicles curts entre les competicions :

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 2, Unitat 10

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

- Dilluns: Treball físic (fons, aeròbic).
Treball tècnic (aprenentatge).
- Dimarts: Treball físic (rapidesa).
Treball tècnic (perfeccionament).
- Dimecres: Treball d'habilitat (càrregues febles).
Recuperació.
- Dijous: Esquemes de joc.
- Divendres: Sessió curta de preparació de competició.
- Dissabte: Repòs actiu, oxigenació.
- Diumenge: Competició.