

## **MÒDUL 3**

# **Unitat 1**

### **3.1.- Teoria general de l'entrenament.**

#### **3.1.1.- Teoria general de l'entrenament.**

#### **3.1.2.- Adaptació, llimars i càrregues.**

#### **3.1.1.- Teoria general de l'entrenament.**

L'entrenament és la part de l'activitat de l'entrenador que ajuda el jugador quan ja ha acabat el perfeccionament per buscar un rendiment més alt.

No hi ha una edat final per deixar d'aprendre. Si es vol, el perfeccionament es pot mantenir sempre. Si en un moment donat cal canviar per actualitzar-se, només costarà més incloure un cop nou en un joc ja fixat. En alguns casos, s'ha revelat impossible i contraproductiu.

L'entrenament només es pot fer a partir de 16 anys. Fins llavors, ens hem de preocupar d'enriquir el bagatge sensoriomotriu, el qual continua desenvolupant-se fins al voltant dels 20 anys. S'ha d'esperar que l'organisme estigui en condicions d'aguantar les càrregues d'entrenament i d'aprofitar-les, és a dir estigui acabat al nivell fisiològic.

Els requeriments físics creixen amb el nivell tècnic. Quan el nivell tècnic és alt, els requeriments físics són elevats. Per això la preparació física ha començat ja en el perfeccionament, amb un treball de fons aeròbic, una adaptació a l'esforç específic, un treball de cames específic, i de manera general tot el que

requereixi un aprenentatge. Si no s'ha fet aquesta preparació, l'entrenament no podrà ser eficaç, serà com construir sobre la sorra.

L'entrenament és primer de tot un procés llarg, a llarg termini. Parlem del pla d'entrenament. Aquest pla es fa per tal d'assolir objectius. Els objectius són quantitatius i qualitius.

L'objectiu és la descripció del joc, o d'una fase del joc, o d'una capacitat particular que el jugador serà capaç d'assolir al cap d'un temps. Aquest temps s'ha de calcular a l'hora d'establir el programa, i el considerarem com un mitjà d'entrenament.

Els objectius han d'estar classificats, jerarquitzats, del més important al més prescindible, i si s'escau, organitzats en el temps de manera que l'assoliment d'un objectiu faci possible el treball cap al següent.

Avui en dia es treballa en funció dels requeriments del Tennis de Taula. En els anys 70, es treballava molt per damunt de les necessitats específiques, pensant que el suplement de capacitat donava un marge interessant. Actualment no hi ha temps per treballar capacitats supèrflues. Tot el temps estarà dedicat a les coses imprescindibles, i a vegades encara en faltará molt. Recordem-ho: el temps és un mitjà de treball. Avui en dia es dedica temps a la recuperació, a l'entrenament tàctic, a la preparació mental i d'una manera general, a la preparació de l'entrenament.

L'entrenament connota un aspecte quantitatiu: tot es pot i s'ha de mesurar. No tan sols l'entrenament físic, del qual sabem mesurar les marques i la progressió des de fa temps, sinó també les conseqüències de l'entrenament físic, respecte a l'eficàcia específica. Actualment es mesuren les marques i la progressió en l'aspecte tàctic, mental, i també tècnic, i ara s'està estudiant la possibilitat de mesurar les adquisicions en el perfeccionament.

L'objectiu de l'entrenament és únic: el resultat en la competició. Serà a partir de la competició que s'organitzarà tot el procés d'entrenament. De més lluny a més a prop de la competició podem distingir:

- l'entrenament físic general
- l'entrenament físic específic
- l'entrenament tècnic
- l'entrenament mental
- l'entrenament tàctic.

Però com més competicions hi hagi, més difícil serà la seva preparació, a causa de la dispersió dels esforços, i més lenta serà la progressió. Aquesta és una problemàtica que ja hem esmentat en el perfeccionament.

### **3.1.2.- Adaptació, llindars i càrregues.**

El principi bàsic de l'entrenament és l'**adaptació** de l'organisme als requeriments als quals es troba sotmès.

L'**adaptació** és el canvi que l'organisme realitza per restablir l'equilibri (pres en un sentit ample) amb el medi ambient.

Cada sol·licitació de l'organisme no es tradueix per un progrés: si la sol·licitació és feble, l'organisme respon fàcilment. En canvi si la sol·licitació és forta, l'organisme pateix un stress i intenta recuperar el desequilibri provocat per la sol·licitació. Aquest esforç requerit per recuperar correspon a la noció de **càrrega**: com més forta sigui la càrrega, més difícil i més llarga serà la recuperació.

Recordem-ho:

- una càrrega massa feble no sol·licita l'organisme i no el fa progressar.

- una càrrega massa forta destrueix l'organisme.

Així definim l'existència de dos **llindars**: un d'inferior, per sota del qual perdem el temps, i un de superior, per damunt del qual fem malbé l'esportista. Per això són tan importants les mesures: no perdre el temps i no provocar lesions, o més concretament, evitar un sobre entrenament, donat que la recuperació també serà una pèrdua de temps. Hem de saber que per una càrrega que creixi linealment, el temps de recuperació creixerà de manera exponencial. Per tant, hem de trobar per a cada esportista, l'estret marge que hi ha entre els dos (noció de pauta de progressió).

La progressió s'aconsegueix pel fet que l'organisme no recupera just el nivell que tenia abans de la sol·licitació, sinó una mica més (sobre compensació). Tot l'art de l'entrenament consisteix en obtenir el màxim de sobre-compensació amb el mínim d'inversió en un mínim de temps.

La complexitat del ser viu ens obliga a considerar no tan sols els elements que constitueixen la part esportiva de l'activitat de l'esportista, sinó també els altres elements de la seva vida, per estudiar com es relacionen amb la recerca de l'objectiu, si formen un sistema coherent (el qual s'ha de buscar) o si alguns elements de la vida de l'esportista ens condueixen a modificar el pla. Aquí ens trobem amb una problemàtica, que aquí queda fora del tema, de saber fins a quin grau l'entrenament (pres en un sentit ample) modifica la personalitat de l'esportista, o quina proporció ocupa l'activitat esportiva en la vida d'un atleta. És evident que aquesta proporció és diferent segons les persones i el moment, però pot apropar-se al 100% en els esportistes que preparen els jocs olímpics, per exemple, durant el període que avarca uns quants mesos abans de les olimpíades.

A partir d'aquestes consideracions hem de construir el pla de preparació de la competició capaç de portar l'esportista a la competició amb el seu màxim nivell i en condicions d'explotar les seves potencialitats. A aquesta capacitat l'anomenem **forma**.

## Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 3, Unitat 1

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

Aquest concepte fa que ens en adonem d'una realitat de cada dia de l'esportista: el fet d'estar sempre entrenant o recuperant fa que les seves capacitats no estiguin quasi mai en el millor estat. **"L'estat normal de l'esportista d'alta competició és la fatiga"**. Encara que l'esportista no sàpiga mai quin és el seu estat de forma, i només conegui oscil·lacions (o alt i baixos) en la seva manera de ser.

S'ha de procurar que la competició coincideixi amb l'estat de forma màxim de l'esportista.