

MÒDUL 3

Unitat 2

3.2.- La metodologia Anàlisi - Objectius - Mitjans

La base de l'entrenament tècnic en el Tennis de Taula és la construcció del punt. A partir d'aquesta noció, hem ampliat l'entrenament amb esquemes de joc que es recolzen en intencions de joc.

El pla d'entrenament es recolza en el fet que els seus objectius es decideixen a partir d'un balanç del tipus "aquí i ara" del jugador abans de concebre qualsevol objectiu.

Això vol dir que l'objectiu no ve de qualsevol manual de Tennis de Taula, sinó de l'anàlisi del seu joc, a partir de la qual les mancances i els punts forts, resituats en el sistema de joc del jugador, permeten imaginar com podria funcionar el mateix sistema de joc d'una manera més coherent i més eficaç.

Les components d'aquest futur sistema i del seu funcionament constitueixen els **objectius de treball**.

Cada objectiu requereix per realitzar-lo uns mitjans que s'han de definir i un temps que s'ha d'organitzar, aquí neix el **pla d'entrenament**.

Suposem que al final de la temporada passada, el jugador X hagués estat d'acord per acceptar el seu nivell real de joc i per emprendre un treball d'habilitat que li permetés al final de la temporada següent, de jugar el joc ofensiu que li agrada.

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 3, Unitat 2

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

La primera feina seria d'analitzar quins són els punts que falla i quins són els atacs que entra, i calcular el percentatge. Quins són els elements importants (característiques de la pilota, col·locació de l'adversari, tipus de reaccions de l'adversari) dels quals no en fa cas. Com es poden millorar els seus cops ofensius

Quan tinguem aquestes informacions, estarem a punt de veure l'amplada de la feina que hi ha, i si hi pot cabre en una temporada. Dependrà molt del temps que podem dedicar a aquesta meta (recordeu ? el temps forma part dels mitjans), i de la rapidesa de progressió que aconseguim. Farem doncs un primer pla amb eixos de treball (vegeu el mòdul 1) i una repartició dels primers exercicis en un cicle de 6 setmanes. Al cap de 6 setmanes farem un balanç, i comprovarem on som respecte als objectius. Segons els resultats, modificarem conseqüentment el programa.

Quan l'entrenador coneix bé el jugador, sap quina és la seva rapidesa de progressió, i no hi ha necessitat de fer una primera temptativa per saber on estaran respecte als objectius d'aquí un temps. En canvi, el balanç periòdic és imprescindible.

Els exercicis els ha d'inventar sempre l'entrenador. Aquests exercicis seran fases de joc, o esquemes de joc sencers trets de la competició, que reconstruïrem artificialment a la sala d'entrenament. Si és necessari, podem fragmentar inclòs els cops per estudiar-los o modificar-los, i de la mateixa manera que en un taller mecànic, es tornen a muntar les peces desmuntades, la fase de joc es torna a reconstruir fins a l'esquema de joc. No hi ha recull d'exercicis, ni n'hi ha d'haver cap. Cada situació de joc en la qual el jugador hagi de treballar qualsevol cosa serà un exercici. S'ha de modificar la situació i fer variar els paràmetres per tornar a la situació real de joc, i millorar la capacitat del jugador.