

MÒDUL 3

Unitat 4

3.4.- Els requeriments físics del ponguista

3.4.1.- La millora de les qualitats físiques del ponguista.

3.4.2.- La prevenció d'accidents.

3.4.1.- La millora de les qualitats físiques del ponguista.

Fem un repàs de les qualitats que s'han de treballar:

- **Consum d'oxigen:** cal fer pujar els llindars aeròbic i anaeròbic al més enlaire possible. El llindar anaeròbic no serveix gaire en el partit, però més val tenir un marge. A més a més el tipus de treball és el mateix per fer recular els dos llindars, només canvia la intensitat. Fem curses tipus footing regular (pols per damunt de 160 batecs/minut), o treball fraccionat (10 vegades 300 m en comptes de 3000 m).

- **Resistència específica.** Bàsicament de cames i braços:

- vers la intensitat del joc: exercicis de rapidesa amb introducció manual
- vers el volum: amb una rapidesa una mica per damunt de la rapidesa real de joc, augmentar el temps de treball

- Desplaçaments (vegeu cames en el mòdul 2)

- amplitud
- rapidesa
- dinàmica al terra: es treballa amb una corda de saltar, buscant elasticitat i rapidesa, o amb bancs suecs: bancs baixos (30 cm), que, disposats paral·lelament, permeten una combinació de salts per buscar coordinació, elasticitat dels músculs i força.

- Freqüència. Amb introducció manual de pilotes. Treballar la freqüència dels cops i dels encadenaments de cops. El mètode proposat és el mateix que per a l'habilitat: buscant primer el llindar per a cada exercici i després treballar al voltant del llindar i apuntant la progressió. En el cas del treball físic, no hi ha encerts a comptar, sinó el nombre de repeticions en l'exercici: s'ha de prendre la mesura de la marca màxima, calcular el 70%, i realitzar sèries amb aquest valor. La progressió farà aparèixer en poc temps una capacitat de fer més sèries. El nombre de sèries ha de quedar-se sempre entre 4 i 8. Un cop s'hagin assolit 8 sèries, la càrrega serà massa feble, i s'haurà d'incrementar.

- Esforç específic. "Interval-training": 5 segons de treball - 10 segons de descans. Començar amb 3 sèries de 10 intervals. Augmentar de mica en mica el nombre d'intervals. Quan s'arriba a 20 intervals, passem a 3 sèries de 10 intervals de 6 segons de treball per 9 de descans. 40 intervals de 6 - 9 representen un vint - i -un jugat a fons, i són 10 minuts de treball.

- Canvis de ritme. Cursa tipus fartlek (en suec = canvi de ritme): fer una cursa contínua, canviant el ritme cada 100 o 200 metres. També es pot fer a la taula, barrejant exercicis de rapidesa amb exercicis tècnics difícils, però d'intensitat

feble. Aquesta última manera de fer és molt útil per treballar l'habilitat en estat de fatiga relativa, cosa que millora molt l'habilitat, però és un exercici molt frustrant, que s'ha d'evitar amb jugadors nerviosos.

També fem servir els "circuit-training", que és una forma de preparació física general, que manté l'organisme en un estat de treball continu, però fent treballar successivament diferents grups musculars. El principi és que el grup muscular que acaba de treballar descansi, mentre treballa un grup muscular que ja ha descansat. Exemple: flexió de cames, flexió de braços, abdominals, bessons, lumbar i dorsals, espatlles, flexió de cames, etc. El principi pel canvi de ritme en el Tennis de Taula és igual, només seran el tipus i la intensitat dels exercicis els que seran diferents.

Exemple: fem 6 tallers:

- 1 top-spin D i R (Ullastrell) contra - 2 bloqueig a la taula
- 6 globus contra - 3 picada de globus
- 5 top-spin D tota la taula contra - 4 control des de la línia 1

Fent una rotació cada 3 o 5 minuts (segons la càrrega), passant els jugadors successivament per cada taller en l'ordre creixent, tindran una alternança de canvis de ritme.

- **Manteniment general o compensació.** Principis generals:

- Treballar més els abdominals que els lumbar (compensació necessària de la postura en el Tennis de Taula).
- Treballar més els dorsals superiors (compensació del tancament del pit provocat pel Tennis de Taula).
- Fer exercicis simètrics.

3.4.2.- La prevenció d'accidents.

S'ha de saber que la majoria dels accidents es produeixen a causa de la fatiga, la qual és la conseqüència de la sobrecàrrega.

Mentre no coneguem bé el jugador, s'ha de ser prudent amb les càrregues i augmentar-les progressivament mentre s'estudia la recuperació de les sessions de treball.

L'escalfament ha de servir més que res per evitar que un organisme cansat tingui accidents, per això s'ha de fer acuradament i progressivament.

Els estiraments serveixen per prevenir la tendinitis que és l'enemic número 1 del ponguista. Cal beure a l'entrenament i a la competició. També cal fer estiraments després de cada sessió.

Cal evitar també de carregar les espatlles perquè no tinguin problemes de raquis, que és un punt feble del ponguista (lordosis).