

MÒDUL 3

Unitat 5

3.5.- Els requeriments psicològics del ponguista

3.5.1.- La millora de les qualitats psicològiques del ponguista

3.5.2.- Preparació per a la competició.

3.5.1.- La millora de les qualitats psicològiques del ponguista.

Hi han moltes qualitats que no sabem millorar, però precisament és important estudiar el que sabem i el que no sabem, perquè el nostre coneixement pugui progressar.

- **La motivació.** Ja n'hem parlat (vegeu el mòdul 2). Es pot millorar la motivació? Si preguntem els esportistes d'alt nivell d'avui, la resposta serà unànime: sí. La majoria no pensava pas que un dia seria professional. En canvi, sí que el Tennis de Taula els agradava molt, i la font principal de la seva motivació era guanyar partits i campionats. L'interès intel·lectual pel coneixement del Tennis de Taula era feble, i a vegades encara ho és.

Sembla que el tret dominant d'aquests ponguistes és, que quan eren petits, no es desanimaven fàcilment i tenien capacitat de lluitar, tant en els campionats com a l'entrenament.

En canvi, els jugadors dotats que tenien la mateixa edat, i que van ser figures a la mateixa època, van deixar de jugar o d'entrenar a partir del moment que no van tenir tant d'èxit. Coincideixen més o menys amb els jugadors que, a l'entrenament ho feien bé sempre i quan les coses els sortien bé, però que no volien donar-se massa feina si s'havia de treballar fort per aconseguir una tasca. Tots coneixem el tipus de jugador brillant i poc treballador.

No se sap fins a quin punt aquest jugador poc treballador no tindria més motivació si tingués una experiència d'un treball que rendís, perquè no ho prova mai. De moment, és el cas més freqüent de fracassos de l'entrenament. Jugadors joves i dotats guanyen campionats infantils o juvenils i són les promeses de llur club. Quan arriben al nivell absolut, desapareixen dels quadres d'honor.

De moment, considerem com innata la capacitat de lluitar que notem en alguns jugadors, i no sabem com fomentar el naixement d'aquesta capacitat en els jugadors que no la tenen. En canvi, sabem que no s'encomana dels lluitadors cap als altres, més aviat seria al revés.

- L'estabilitat emocional. Podem constatar que alguns jugadors són naturalment més agressius que altres. Mentre que a algunes persones els hi cal poca cosa perquè reaccioni fort, d'altres, per contra, demostren quasi sempre un gran estabilitat emocional. Això deu ser una característica personal, i no podem pas canviar gaires coses.

En canvi el que podem entendre és com funciona l'estabilitat emocional: una tensió nerviosa pot néixer de qualsevol sensació negativa que percebi la persona (frustració, por, sentiment d'injustícia, jugada que no s'havia de perdre, agressivitat del contrari, etc..). Aquesta tensió no s'exterioritza pas de seguida sota la forma d'un

comportament agressiu. Sembla que tothom té la possibilitat d'aguantar una certa tensió, que evidentment serà diferent segons les persones. Podem imaginar persones amb una capacitat enorme d'aguantar tensions, i persones amb una capacitat molt feble de retenció. Això fa que passat el llindar, tothom exploti. Per a alguns casos rars, el fet d'explotar representa una mena de vàlvula de seguretat, i després poden continuar jugant millor. Per a la majoria, representa una pèrdua de control. El fet que l'agressivitat sigui orientada vers un altre o vers si-mateix no canvia res: a partir d'aquest moment, el jugador deixarà d'estar lúcid i desviarà la seva energia cap a altres centres d'atenció que el de la victòria. En aquest moment, molts jugadors accepten ja la derrota, i s'enfaden contra si-mateixos.

A veure si, conscient del fenomen, el jugador pot entrenar-se a fer pujar aquest llindar. Se'ns van presentar casos que van millorar molt. La dificultat és que ell mateix identifiqui el fenomen quan es produeix. Cal recordar que, mentre no ha explotat, el jugador pot fer servir la seva tensió com un motor que reforci la seva voluntat. En alguns casos, serà suficient encoratjar el jugador perquè aplaci l'explosió.

En tots els casos, l'experiència ha demostrat que sí que podem ajudar un jugador que desitgi realment augmentar la seva capacitat d'aguantar la tensió, i que hi han jugadors que tenen una estabilitat tan fràgil que no poden ni entrenar.

- **La concentració.** (vegeu el mòdul 2). Hem esmentat ja que hom pot concentrar-se en una cosa, i que ha d'haver-hi un contingut per poder-se concentrar. S'ha de considerar també la facultat de concentració com una capacitat que s'entrena. Els paràmetres pertinents són el temps, el camp (o l'amplada del camp), i la fatiga

- l'amplada del nombre d'elements en els quals s'ha de concentrar influeix molt sobre la capacitat de concentració. Podem fixar el nombre d'elements i augmentar el temps, o al revés, intentar conservar el temps de concentració, augmentant el nombre d'elements. Exemple: l'observació de quin efecte porta la pilota a cada moment en el joc contra una canya.

- la fatiga que ve dels exercicis de concentració es recupera ràpidament. En canvi, una persona que arribi ja cansada a l'entrenament no podrà fer gaires exercicis de concentració.

3.5.2.- Preparació per a la competició.

Farem un repàs dels estats mentals que s'han d'aconseguir abans, durant i després de la competició, pensant que el després de la competició ja és la preparació de la competició següent.

- **Abans de la competició.**

- El jugador s'imagina la competició sense tensió, es prepara per viure una cosa que serà dura, però que sap assolir. Si té tendència a enfadar-se, més val que s'obligui a imaginar-se un estat mental serè per condicionar-se a tenir una bona estabilitat emocional. Si es pot, cal anar a la sala de competició abans, i passar-hi una estona (sense parlar amb ningú) concentrant-se en les seves sensacions visuals (llum, terra, espai, colors) i acústiques (cada sala té la seva veu). Es tracta de sentir-se bé en un ambient donat, i en aquest ambient començar a aïllar-se, tal com haurà de fer-ho a la competició, sol contra l'adversari.

- Segons la importància de la competició (suposem que sigui important), la preparació haurà començat ja dies abans. Cal buscar un estat mental que consisteix en sentir-se en calma, ple d'energia i de força, que dona seguretat de si-mateix. Quan s'ha obtingut aquest estat, conservant-lo, s'han d'imaginar els punts, els esquemes i els guions que s'han preparat. L'èxit del jugador pot dependre només d'un punt, i aquest punt, de la preparació mental. La lucidesa depèn de l'estabilitat emocional i aquesta depèn del condicionament.

- El dia abans cal sopar normalment (res de fort), anar-se'n a dormir a l'hora habitual. El repàs dels guions ajudarà a dormir bé, i a memoritzar millor el que s'ha de recordar.

- A l'hora de llevar-se, és el moment de veure com se sent. Si hi ha un problema, caldrà resoldre'l ara, d'aquí una hora ja serà massa tard, i tindrà el mateix problema a sobre durant tota la competició.

- Cal arribar a la sala d'hora (dies abans poseu un ciri perquè obrin d'hora la sala). Arribar primer i veure arribar els altres és important, evita més que res les xerrades inútils i les pèrdues d'energia, i permet escollir el lloc d'escalfament, que pot començar amb calma, sense haver de barallar-se per a una mitja taula. Durant l'escalfament cal buscar les sensacions justes (pala, pilota, terra), acostumar-se a la llum, als colors, als sons. S'ha d'acabar l'escalfament amb fases de joc: el primer vint-i-un de la prova ha de ser com a mínim el tercer del dia, jugar com s'ha de jugar el partit, res de pilotejar, sinó que cal intentar de fer mal al contrari!

- **Durant la competició.**

Cal començar fort! No encallar-se en detalls, veure lúcidament que dos punts d'avantatge són suficients per guanyar. Els punts perduts ja no compten. Entre els punts: respirar, lucidesa: que s'ha d'observar? que intenta fer el contrari? Canviarà la manera

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 3, Unitat 5

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

de jugar o no? Segueixo el guió o no? Que li faria mal ara? Quin servei faré ara? Començo ara el guió de final de vint-i-un, o no encara? etc.

Normalment, pensar d'aquesta manera positiva és suficient per mantenir la estabilitat emocional al seu grau idoni.

- **Després del partit.**

Quines són les conclusions que en podem treure d'aquest partit? Què podem millorar? Què apuntem per preparar més endavant? Què s'ha de canviar en els guions, en les seqüències de serveis? Quins són els esquemes que han sortit millor? Totes les coses que serviran per preparar el cicle d'entrenament següent, i tenir referències comunes.