

MÒDUL 3

Unitat 8

3.8.- L'entrenament per objectius

3.8.1.- L'entrenament per objectius. Mesura de la progressió.

3.8.2.- Diferents tipus d'entrenament.

3.8.1.- L'entrenament per objectius. Mesura de la progressió.

Ara que tenim la llista dels objectius que volem assolir, ens falta el més important per alguns entrenadors: els exercicis. Seria equivocat pensar que podem agafar un recull d'exercicis, i escollint els que ens semblin adients, establir el programa i les sessions de treball. També seria difícil fer un recull com el que acabem de dir, perquè caldria donar per cada exercici la posologia i els paràmetres que s'han de fer variar (i com) en funció de cada cas.

Més val que l'entrenador es fabriqui ell mateix els exercicis tallats a mida per a cada jugador.

A partir de l'objectiu escollit, hem de definir una situació de treball. Més val començar per una fase de joc (la mateixa que hem observat en competició), que amb una situació artificial. Si és necessari, baixarem el grau de dificultat de la situació fins que s'obtingui un resultat tangible, i tornarem a augmentar les dificultats fins que la millora trobi el seu lloc en la fase de joc inicial.

Cal que col·loquem cada objectiu en un eix de treball, i que sapiguem el que volem obtenir. Cal quantificar l'objectiu, si és possible: entrar tal tipus de pilotes amb un percentatge del 80%, per exemple, o controlar tal tipus de pilota amb un 70% d'eficàcia (ens permetem un 30% de faltes), etc.. L'eix materialitza el camí entre ara i el moment en que s'ha d'haver complert l'objectiu.

No podem emprendre més de 8 - 10 eixos de treball alhora (i ja són molts), per no perdre la unitat en el treball (risc de dispersió dels esforços). El jugador pot progressar molt ràpidament en un eix, i assolir el que s'havia previst més d'hora, i en canvi, acumular un bon retard (respecte al que s'havia previst) en un altre eix. És per això que treballemb amb eixos: el jugador treballa a cada moment al seu nivell real i progressa a la seva rapidesa. Si treballéssim amb un programa establert amb antelació, hi hauria el risc de que es produís un desfasí entre el programa i el nivell real del jugador.

Es fa un programa, o millor dit, es fa el programa a mesura que avança la progressió, en cicles curts, i procurem que els exercicis estiguin adaptats a la situació "aquí i ara". Posats els exercicis en cada eix, el programa de la sessió cau pel seu propi pes: l'exercici en cada eix és com un llistó que es desplaça com a testimoni del nivell provisional del jugador en cada moment. Els cicles curts poden ser de 1 o 2 setmanes, i a l'inici de cada cicle curt es fa una avaluació, per saber si estem en el bon camí.

Per mesurar la progressió amb més certesa, hem de fixar objectius intermedis que ens permetin controlar la progressió. Si s'havien quantificat els objectius, no hi haurà problemes per fer la verificació. Els valors dels paràmetres de l'exercici seran els que ens donaran el grau de dificultat de l'exercici. En canvi, la comparació de la dificultat de dos exercicis diferents serà subjectiva.

3.8.2.- Diferents tipus d'entrenament.

Podem distingir dos tipus molt diferents d'entrenament entre els quals es poden trobar una bona quantitat de compromisos possibles. Per esquematitzar direm que són:

- tipus autoritari
- tipus negociació

El primer pot tenir un

- grau d'exigència elevat
- volum de treball elevat
- rendiment elevat

És eficaç mentre l'entrenador té el poder. A mesura que creix el jugador, l'entrenador té menys poder i ha de passar-se al segon tipus, en el qual el jugador, considerat com un participant al poder, negocia (o l'entrenador negocia amb ell) les seves formes de treball, els objectius, i per fi, el contingut de la seva formació.

Si l'entrenador ha estat bo, al cap d'uns quants anys, el jugador en sabrà molt del seu entrenament, i sabrà que les sensacions les té ell i que la pala la té ell també. La sinèrgia que pot néixer entre el jugador i l'entrenador pot ser tremenda.

No s'ha d'esperar gaire per començar a preparar la col·laboració entre el jugador i l'entrenador. Cal, evidentment, que el jugador tingui un interès intel·lectual pel coneixement del Tennis de Taula, però cada vegada que es presenti el cas, no s'ha de dubtar de donar-li tota la informació sobre el tema. En el passat, molts grans jugadors han arribat a ser grans entrenadors.