

MÒDUL 3

Unitat 9

3.9.- Les bases de la periodització. Els cicles

3.9.1.- Les bases de la periodització: els cicles.

3.9.2.- Exemple de pla d'entrenament.

3.9.1.- Les bases de la periodització: els cicles.

Sabem des del mòdul 2 (vegeu la unitat 2.10), que el principi bàsic de l'entrenament és una alternança càrrega - repòs. Podríem pensar que aquesta alternança la podem controlar, calculant el temps de descans necessari per una càrrega definida. Sabem també que una càrrega feble necessita menys temps de recuperació que una de forta (evidentment les dues han de ser suficients per sol·licitar el cos). Així doncs, també podríem pensar per exemple, que es poden fer petits esforços que necessitin poc temps de recuperació, i per tant, fer més sessions més curtes que no pas una de llarga, o dues sessions mitjanes cada dia. No és pas així! El ser humà ja té una quantitat d'alternances pròpies que no podem ignorar.

Hem de tenir en compte tota una quantitat de cicles biològics i intel·lectuals que regulen l'activitat humana. Cada funció fisiològica té les seves pautes de funcionament, que estan relacionades entre elles de manera harmoniosa per rendir al màxim. Si intentem modificar un cicle (vetlla - son, per exemple, introduïm un canvi que per ell mateix representa ja una càrrega).

Més val doncs conèixer els cicles del jugador i introduir-hi les alternances treball - repòs de forma sinèrgica.

Sembla que cada persona tingui els seus propis cicles. És a dir tingui uns valors diferents de període i d'amplitud per a la mateixa funció. Sabem que algunes persones dormen poc i altres molt (i no podem dir que els primers treballin menys que els segons, al contrari, comptat amb temps de treball, els que dormen menys treballen més).

Hi ha un conjunt de cicles que són biològics i altres culturals, als quals els homes s'han adaptat, que fa que ens trobem obligats de conèixer-los per fer una planificació correcta. Els períodes són de l'ordre:

- del minut (entre 3 i 15): l'oscil·lació de la concentració intel·lectual (aprendre, escoltar, reflexionar, concentrar-se en una tasca). La recuperació és del mateix ordre que l'esforç.
- de l'hora (entre 0,75 i 4), la sessió de treball. (Intel·lectual o manual, competició esportiva). Recuperació en funció del tipus de sol·licitació.
- del dia (és l'oscil·lació més forta): jornada - nit
- de la setmana, sens dubte cultural, però inevitable, i respectat arreu del món.
- del més, (entre 3 i 6 setmanes), no tan sols cultural, sembla que és una oscil·lació forta.
- de l'any, subdividit en trimestres o temporades (3 - 6 mesos): alternança de tipus de vida i/o d'alimentació totalment diferents.

Els esportistes s'inclouen en aquestes oscil·lacions de maneres diferents:

- en les alternances curtes (minuts) capacitat de concentració en un exercici, respecte a una sessió d'informació.
- en el dia, alguns jugadors tenen el màxim de rendiment a una certa hora, d'altres en altres períodes del dia.
- en les alternances mitjanes (dies): en les competicions llargues (campionats del món) o concentracions llargues es poden observar jugadors que rendeixen un temps molt curt (1-3 dies), experimenten una baixada de rendiment, i tornen a tenir un altre període de rendiment 3 dies després. Són els que coneixen els altibaixos més espectaculars. D'altres rendeixen amb un punt culminant un dia i s'apaguen poc a poc de dia en dia.
- en l'any: hi han esportistes que poden tenir molts punts culminants en una temporada, d'altres només un, a un cert moment de l'any.

Tot plegat, seria útil conèixer bé les oscil·lacions dels jugadors per preparar per a cadascú el seu programa en funció de les seves oscil·lacions. Malauradament, cal que els jugadors s'entrenin junts, és preferible, i les competicions es celebren en un moment fix per a tothom.

En canvi, segons el tipus de competició i el seu lloc en el calendari, hi han competicions que són més convenientes per uns jugadors que pels altres, i això, ho podem tenir en compte.

La nostre fita és col·locar un moment culminant de la forma i de les capacitats d'un jugador en una competició, i procurar doncs que es trobi a dalt d'una oscil·lació (la més forta possible) en aquest moment. Com fer variar una oscil·lació i com la col·loquem? Senzillament amb la càrrega de l'entrenament, i la variació de la càrrega.

A mesura que treballa, el jugador es cansa, té una baixada de les seves possibilitats (en diem potencial), que passen per un mínim i tornen a pujar durant la recuperació, per acabar una mica més alt que el nivell inicial (sobre-compensació). Moltes teories s'enfronten per saber fins a quin punt s'ha de fer baixar el potencial per obtenir el millor valor de sobre-compensació. Des d'un punt de vista concret, això no ens interessa gaire, de moment, perquè volem evitar els accidents, i per tant comencem amb càrregues raonables.

Donarem un importància molt gran a la recuperació, perquè serà ella la que ens permetrà entrenar millor i més fort, sense pèrdua de temps. El jugador s'hauria d'acostumar a prendre i notar les pulsacions cardíaques cada matí en el moment que es desvetlla, abans d'aixecar-se. És fàcil, s'ha de posar un cartell davant dels ulls, que sigui la primera cosa visible del dia. La variació d'aquesta mesura és important respecte a la recuperació. Per l'altre banda, s'ha d'ensenyar al jugador a fer una estimació del seu estat de cansament a diversos moments del dia, i particularment abans i després de la competició. Al principi, les estimacions no volen dir res, però poc a poc s'arriba a unes valoracions interessants (proposar una valoració entre 0 i 10, per exemple).

A més a més d'aquestes avaluacions aproximatives de l'estat de fatiga, hi ha l'ull de l'entrenador, que no falla.

Plantegem la temporada al revés: posem en el calendari el dia de la competició. Sabem que ens calen 2 setmanes per a la preparació final (predominància psicològica), 4 setmanes de preparació del joc (predominància tàctica), que posem abans. Encara abans posarem 4 cicles de treball de 3 setmanes de treball tècnic, i abans el treball físic (primer treball de fons, després específic), que són 8 setmanes. Tinc una repartició de 26 setmanes (6 mesos). Segons la data de la competició, haig de començar 6 mesos abans. Ara s'han de tenir en compte si s'escau, les festes familiars i oficials (Nadal i Cap d'Any, Setmana

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 3, Unitat 9

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

Santa, 24 hores de Premià de Mar i Ullastrell, que són un trencament del ritme, però inevitables. Les dues últimes competicions les faré servir com a test físic i tècnic. Ara s'ha de posar el calendari de competicions de lliga i el de competicions individuals, i veure com encaixen. No hi ha problemes, el calendari està estudiat precisament perquè els jugadors puguin entrenar-se, progressar harmoniosament, i alhora participar en les competicions útils per al club. Si es presentés una petita dificultat, seria que coincidiria un partit important de lliga amb un període de cansament important. No passa res, aplacem l'entrenament físic d'una setmana, i ja està!

3.9.2.- Exemple de pla d'entrenament.

Grup de jugadores juvenils Catalanes de 2on any:

Avui (juny)	Desembre	Maig	Juliol
*	*	*	*
inici lliga juvenil i sènior	top	lliga juvenil i sènior	Camp. Catalunya Camp. Esp.

A l'estiu, després d'un descans, es farà una preparació de les estades d'Agost (footing, esports individuals i col·lectius de vacances). La temporada comença a l'Agost amb les estades.

Etapa 1: Eixos de treball

Objectius tècnics:

- comes: millorar amplitud i rapidesa
- serveis: serveis ràpids tallats
- restades: curtes tallades, flips fluixos col·locats
- entrades: tranquil·litzar les entrades, ara ho fan massa ràpid i precipitat.
 - revés: recerca de "potència", cop sec i ràpid
 - drete: primeres pilotes, millorar seguretat i variació de col·locació (angles, butxaca), i rapidesa. L'efecte dependrà de la rapidesa.
- serveis desviats ja estan assolits
- control des de línies 1 i 2.

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 3, Unitat 9

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

Coses que deixem per la propera temporada:

- contra top-spin de dreta, i de revés (si s'escau)
- globus (no tenim temps, ni sales suficientment altes)
- entrades damunt de la taula (dreta, revés)
- toc de pilota (general)

Esquemes de joc, basats en:

- rapidesa
- contra iniciativa
- ritme
- col·locació de pilotes

Preparació física

El necessari per aguantar l'entrenament. Per manca de temps, potser barrejar l'escalfament amb la preparació física, i els exercicis bàsics amb l'escalfament a la taula. El treball de fons es farà a fora amb footing. Estiraments abans (en l'escalfament) i després de la sessió.

La sessió durarà 2h 30:

- 30 minuts: part física
- 90 minuts: part específica
- 30 minuts: perduts

Etapa 2: Exercicis

- Rapidesa: 1 i 2 / revés, dreta, pivot, dreta (Esquema 3.9.a)
- Amplitud: 1 i 1 dreta i esquerra
- per ambdues : N, 2 i 2 (Esquemes 3.9.b i 3.9.c)
 - també : 1 i 1 (Esquema 3.9.d)
 - 1 o 2 i 1
 - i 1 o 2
 - Amb cistella, agafant tres pilotes, l'última aleatòria.
- Serveis ràpids tallats: Taula quadriculada, posar tanques per als serveis ràpids (Esquema 3.9.e)
- Restades: torn de gent que serveixin curt per restar
- Treball simultani de serveis - restades
- Entrades de revés: buscar treball de sensacions, força elàstica. Treball amb cistella.
- Entrades de dreta: fragmentació: cistella i corda sobre la taula, comencem amb un paràmetre: pilota curta (30 - 50 cm) després de la xarxa.
- Control línies 1, 2, 3: Sparrings que enviïn pilotes de diferents forces i rapideses. La rapidesa s'ha d'incrementar progressivament, l'angle també.

Esquemes

- Rapidesa: 1 o 2 i 1, primera a la dreta
- Contra iniciativa: Sobre el top-spin de dreta, es bloqueja al revés sistemàticament, després bàsicament al revés, només a la dreta si pivota l'adversari.

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 3, Unitat 9

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

- Ritme: primera pilota amb top-spin lent fase baixant, segona fase pujant.
- Col·locació: llargues a la dreta, curtes al revés.

Planning setmanal

- Dilluns: treball físic
- Dimarts i dimecres: màxima càrrega, però que permeti la recuperació pel divendres.
- Dijous: esquemes de joc i preparació de competició

Temps dels exercicis

(Afortunadament, el Tennis de Taula equilibra el joc a la capacitat física del jugador: quan s'arriba a la capacitat màxima, el jugador perd la capacitat de joc.)

Exercicis durs : 2 vegades 5 minuts,
els altres 2 vegades 7 minuts
 2 vegades 10 minuts,

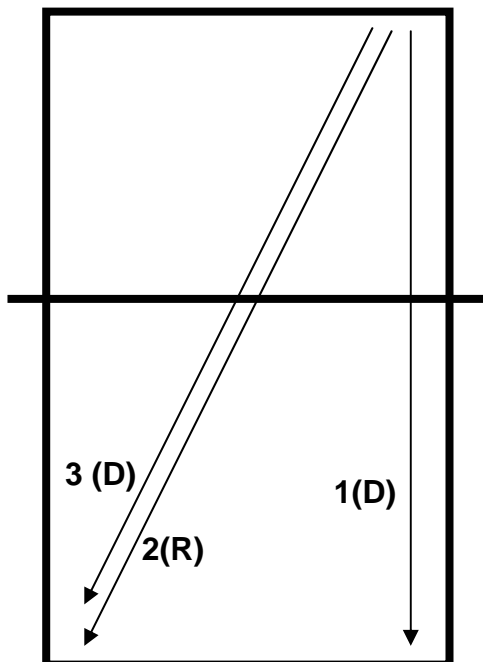
amb això es mesura el temps d'entrenament; exemple: alternant dos durs i dos lleugers, són :

1 de 5 i un de 7, 1 de 5 i 1 de 7 multiplicat per 2 jugadors = 1 hora d'entrenament, comptant el temps per recollir pilotes.

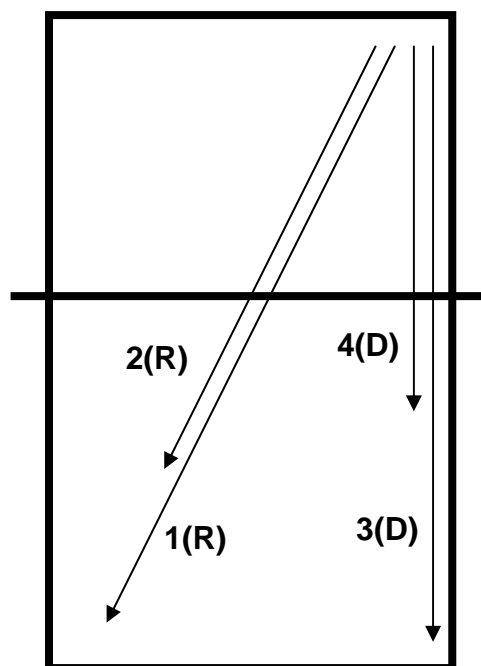
Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 3, Unitat 9

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



Esquema 3.9.a.- El 1 i 2

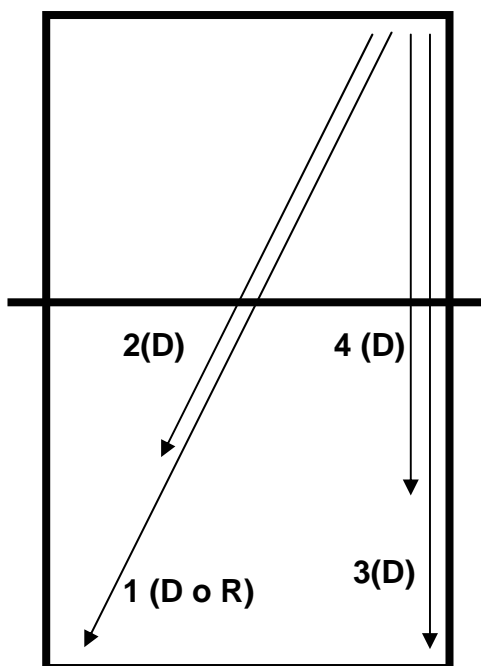


Esquema 3.9.b.- La "N"

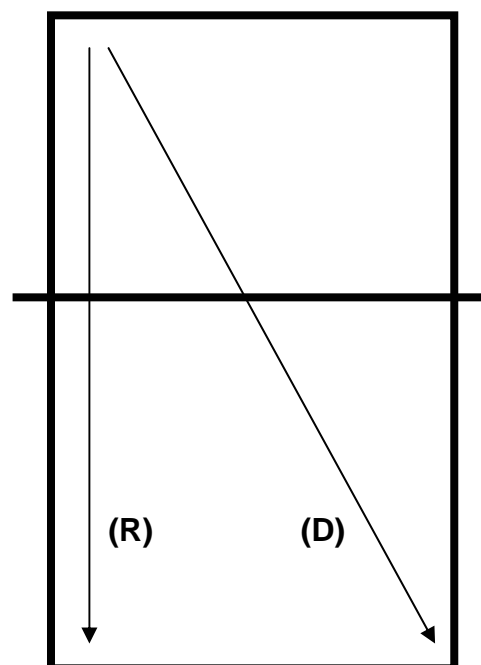
Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 3, Unitat 9

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



Esquema 3.9.c.- El 2 y 2



Esquema 3.9.d.- El 1 : 1 (Ullastrell)

Repetir a qualsevol costat després de la segona pilota.

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula


Programació específica: Mòdul 3, Unitat 9

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



**Tanques
(o línies al terra)**

9	10	11	12
5	6	7	8
1	2	3	4



Esquema 3.9.e.- Serveis amb taula quadriculada i tanques.

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 3, Unitat 9

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

Planificació diària

Dilluns: (físic)

Exercici	1 (amplitud)	(2 x 7) x 2
	3 (restades)	(2 x 7) x 2
	5 (entrades D)	(2 x 7) x 2

Dimarts: (tècnic fort)

Exercici	1 (rapidesa)	(2 x 5) x 2
	4 (entrades R)	(2 x 7) x 2
	8 (E. rapidesa)	(2 x 7) x 2

Dimecres: (tècnic fort)

Exercici	2 (serveis)	(2 x 5)
	5 (entrades)	(2 x 7)
	1 (rap. i amp.)	(2 x 5)

Dijous: (recuperació)

Ampliar escalfaments i exercicis bàsics

Exercici	6 (control)	(2 x 10)
	8 (rap/cont.col.)	(2 x 7) x 2

Divendres:

Dia abans de la competició, no s'entrena. Si la competició és de tràmit, entrenament normal, i dissabte també. En aquest cas, la competició és un petit entrenament accessori.

Exercicis bàsics: 20 - 30 minuts segons les sessions

- Top de dreta - bloqueig de revés / canvi
- Top de revés - bloqueig de dreta / canvi
- 1 i 1
- Top de dreta contra top de dreta
- Globus / canvi (si hi ha l'alçada)
- Servei + entrada (canvi cada punt)