

ÍNDIX

ÍNDIX	1
INTRODUCCIÓ	3
UNITAT 1 TEORIA GENERAL DE L'ENTRENAMENT	4
3.1.1.- Teoria general de l'entrenament	4
3.1.2.- Adaptació, llinars i càrregues	6
UNITAT 2 LA METODOLOGIA ANÀLISI – OBJECTIUS – MITJANS	9
UNITAT 3 REPRESENTACIÓ LÒGICA DE L'ANÀLISI	11
3.3.1.- Representació lògica de l'anàlisi	11
3.3.2.- Lleis de l'observació	12
UNITAT 4 REQUERIMENTS FÍSICS DEL PONGUISTA	14
3.4.1.- La millora de les qualitats físiques del ponguista	14
3.4.2.- La prevenció d'accidents	17
UNITAT 5 REQUERIMENTS PSICOLÒGICS DEL PONGUISTA	18
3.5.1.- La millora de les qualitats psicològiques del ponguista	18
3.5.2.- Preparació per a la competició	21
2.5.5.- Casos particulars de gomes	36

UNITAT 6	ANÀLISI DELS SISTEMES DE JOC. TÀCTICA	24
	3.6.1.- Anàlisi dels sistemes de joc	24
	3.6.2.- Fonaments de la tàctica	27
UNITAT 7	L'ANÀLISI DEL PUNT	29
	3.7.1.- L'anàlisi del punt	29
	3.7.2.- Taxonomia o jerarquitització dels objectius	31
UNITAT 8	L'ENTRENAMENT PER OBJECTIUS	32
	3.8.1.- L'entrenament per objectius. Mesura de la progressió	32
	3.8.2.- Diferents tipus d'entrenament	34
UNITAT 9	LES BASES DE LA PERIODITZACIÓ. ELS CICLES	35
	3.9.1.- Les bases de la periodització: els cicles	35
	3.9.2.- Exemple de pla d'entrenament	40
UNITAT 10	PERSPECTIVES DE FUTUR	48
	3.10.1.- Perspectives de futur	48
	3.10.2.- Conclusions	49
BIBLIOGRAFIA		50