

## Entrenamiento y preparación

Colección: "Hablemos de Técnica"

Autor: Gérard Le Roy  
Profesor de Deporte en el Creps de Mâcon (Francia)  
Director Técnico Nacional de Catalunya de 1987 a 1992  
Traducción: Joan Arnau  
Escola Catalana d'Entrenadors  
Federació Catalana de Tennis de Taula

## ENTRENAMIENTO Y PREPARACIÓN

Muchos jugadores van al entrenamiento para pasar un buen rato practicando la actividad que les apasiona. ¡Tienen razón! ¡No hay nada mejor que la práctica deportiva entre amigos, distendida y divertida para recargar las baterías y tener buena salud!

Estos mismos jugadores a veces están bastante descontentos cuando compiten los sábados: ¡"- No meto una"! ¡"- Hoy esto no marcha"!, etc. ¡Es en estos momentos que hay que tomar la decisión de prepararse para estos instantes difíciles de la competición! Todas las fases delicadas pueden ser preparadas.

Un jugador preparado tiene una ventaja enorme respecto a un jugador no preparado. ¡Fijaros como la preparación puede ser útil para un recital de una composición o para un control de matemáticas!

¡Es en el entrenamiento que se prepara la competición! Es tan evidente, que el solo hecho de decirlo parece ridículo. Y por lo tanto...

### PRIMERA ETAPA

- Comprender que en competición, no se ha de jugar ni demasiado fuerte, ni demasiado flojo: hay que jugar justo. Si tenéis miedo de fallar vuestro golpe, estaréis tentados de jugar menos fuerte (brazo encogido). Si tenéis miedo de no marcar el punto, tendréis tendencia a "forzar" vuestro golpe. Es preciso evitar estos dos excesos. Jugad con la intensidad que os conviene. Aquella con la que vosotros "sentiréis" mejor vuestro golpe.
- Comprender que no podéis jugar todo el juego ni todos los juegos con la misma energía, y sobre todo no lo podréis hacer en los finales de los juegos, si jugáis "a fondo" todo el tiempo. Es necesario jugar con una cierta intensidad (se dice: una cierta inversión) al principio de los juegos, recuperar suficientemente entre los puntos, cuando es necesario, para poderos invertir totalmente en los últimos puntos del juego. A esto se le llama: gestionar vuestra energía.

### SEGUNDA ETAPA

- Identificad bien en el entrenamiento la fuerza de los golpes que utilizaréis en el partido. Visualizad bien esta intensidad, y repetidla. Esforzaros en jugar juegos (en el entrenamiento) utilizando esta

## Entrenamiento y preparación

Colección: "Hablemos de Técnica"

Autor: Gérard Le Roy  
Profesor de Deporte en el Creps de Mâcon (Francia)  
Director Técnico Nacional de Catalunya de 1987 a 1992  
Traducción: Joan Arnau  
Escola Catalana d'Entrenadors  
Federació Catalana de Tennis de Taula

intensidad, y persuadiros que es vuestra mejor oportunidad de no cometer faltas.

- Dedicad una parte del entrenamiento a la preparación propiamente dicha: disputad juegos tomándose el tiempo para:
  - respirar cuando un punto se ha acabado;
  - concentrarse tranquilamente;
  - presentar correctamente la pelota en el servicio si vosotros sois los que servís, si no
  - pedir al servidor que espere que vosotros estéis concentrados, levantando la mano libre;
  - cada seis puntos, la cabeza en la toalla, para reflexionar en aquello que habéis preparado.
  
- Y poned toda vuestra energía en las secuencias que habéis escogido.

Y sobre todo, no olvidéis que vuestro adversario tiene tanto miedo como vosotros. En consecuencia, cometerá, como vosotros, más faltas en el partido que en el entrenamiento, **¡sobre todo si no se ha preparado!**

**Gérard Le Roy**  
Abril 2006