

Entrenarse bien

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

ENTRENARSE BIEN,

Es

- 1. Saber lo que busco mejorar, y como conseguirlo;**
- 2. Saberse concentrar en un trabajo;**
- 3. Conocer los criterios de evaluación, y respetarlos;**
- 4. Saber dedicarle la energía adecuada.**

1. Saber lo que busco mejorar, y como conseguirlo

- El entrenamiento no es una sesión de juego, como lo sería por ejemplo unos momentos pasados jugando con una consola de vídeo.
- Es, al contrario, una fase de preparación para la competición, como lo sería, en el teatro, la repetición antes de una representación.
- Haceros la pregunta de saber si habéis entendido bien lo que tenéis que hacer y con que objetivo
- Verificad también, que habéis entendido el método y el camino para conseguir el resultado.
- No dejéis que la duda os domine: esto sería tiempo perdido.

2. Saberse concentrar en un trabajo

- Cada ejercicio ha de aportar alguna cosa: es lo que tenéis que tener bien presente a lo largo de toda la duración del mismo.
- A menudo, un jugador hace bien el ejercicio durante tres pelotas y acto seguido olvida las consignas, y lo siguiente ya se parece al juego libre.
- La concentración se fatiga rápidamente y es necesario entrenarse a mantener la concentración en un trabajo concreto.
- El entrenador y el compañero pueden ayudaros a mantener el nivel de concentración adecuado.

3. Conocer los criterios de evaluación, y respetarlos

- Tened siempre presente aquello que queréis conseguir, y en que señales reconoceréis que habéis alcanzado el objetivo.
- Si es necesario, habréis de disminuir las dificultades y aligerar las consignas, momentáneamente, para volver enseguida de manera progresiva al nivel de dificultad inicial.
- Si el ejercicio es demasiado fácil, puede ser que os sirva de ejercicio de mantenimiento de vuestra capacidad (como sería el caso de antes de una competición), pero no os hará progresar. No perdáis el tiempo.
- A menudo, es el entrenador quien dice si esto está bien y que es lo que está bien. La experiencia nos demuestra que cuando el jugador dispone de los criterios de evaluación de su propia acción, los resultados son mucho más rápidos.
- Además, el conocimiento de los criterios de evaluación permite al jugador acceder más rápidamente a un bagaje técnico más amplio y más fino en su disciplina.

4. Saber dedicarle la energía adecuada

- A menudo, la fatiga, aunque sea momentánea, aunque sea local, es un factor de desánimo. No dejéis que este sentimiento os domine: habéis escogido, al principio, hacer alguna cosa por unas buenas razones. Acordaos de estas razones y deciros que no han cambiado en tan poco tiempo.
- Pensad también que el humor es contagioso en una sala de entrenamiento: si dais señales de desánimo, pronto otros os seguirán por el mismo camino y la sesión de entrenamiento se perderá.
- A la inversa, no prolonguéis inútilmente una sesión que haya conseguido sus objetivos. Sabed gestionar vuestra inversión física: por un cuarto de hora de más hoy, toda la sesión de mañana corre el riesgo de quedar comprometida.
- Sed positivos: no se puede conseguir todo inmediatamente. Perseverad. Los éxitos más difíciles de conseguir son aquellos que proporcionan la satisfacción más grande.