

## **Las sensaciones**

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

## **LAS SENSACIONES**

Aquello que nos permite corregir una acción (y por lo tanto progresar), es el hecho que somos capaces de memorizar durante algunos segundos lo que acabamos de sentir a nivel de los miembros, del cuerpo, durante la ejecución del movimiento.

Ya hemos hecho referencia a este aspecto importante del entrenamiento cuando hemos tratado el trabajo de la habilidad, y el de la cesta de pelotas

Cuando la memoria conserva las sensaciones que se escapan del control visual es cuando parece mejor: por ejemplo, si la presión sobre un botón del mando a distancia de la televisión no da el resultado esperado: se apretará más fuerte. ¿Cómo se puede saber que esta presión es más fuerte que la precedente? – Porque tenemos como referencia la sensación de la presión precedente, y con relación a esta sensación, buscaremos ejercer una presión que dará una sensación correspondiente.

Una sensación de una acción servirá de referencia para modificar las acciones siguientes. Citemos las más útiles:

- Sensación de la acción pala / pelota (pasar, picar, rascar, amortiguar, etc.)
- Sensación de la presión de la pelota dentro del caucho.
- Sensación del choque, e importancia del impacto.
- Sensación de la rapidez de la pala.
- Sensación de aceleración hacia delante, durante o después del impacto
- Sensación de "respuesta" de la pala: la pelota por si sola, o bien es necesario "forzar" para alcanzar el campo adverso.
- Sensación del lugar del impacto sobre la pala (en la parte alta, baja, o en la mitad de la pala, hacia la punta o hacia el mango).
- Y otros aún, que cada uno descubre por si mismo.

### **Se perciben más o menos bien las sensaciones.**

A veces, por la mañana en particular, algunos jugadores dicen: « - ¡No siento la pelota! » « -¡no tengo ninguna sensación! ». O por el contrario « -¡Hoy, siento verdaderamente bien la pelota! »

Pasa que estas sensaciones llegan al sistema nervioso central más o menos apagadas, y a veces más o menos deformadas. La fatiga, en particular, perturba enormemente las sensaciones.

## **Las sensaciones**

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

### **Se puede entrenar a percibir las sensaciones útiles.**

Cuando se juega en el entrenamiento, se tiene la tendencia de ocuparse más del resultado de nuestra acción, ver si la pelota lleva el efecto, la trayectoria y/o la rapidez deseada. No se está muy habituado en poner la atención en la sensación interna de lo que hacemos. Con el tiempo, se nota una mejora real de la percepción.

Tener este control interior es por lo tanto la llave del éxito: ¡poco a poco se consigue algo remarcable, un poco por azar y un poco porque se ha buscado! ¡Desgraciadamente, no se puede vigilar la sensación interna! ¡Se busca volverla a tener, pero no se sabe como se ha hecho para tenerla!

### **Jugar buscando percibir las sensaciones.**

Esto es lo que deberíamos hacer a menudo. ¡Ello nos permitiría « fotografiar » interiormente la sensación que tendríamos que buscar la próxima vez que queramos ejecutar la misma acción!

De hecho, ¡no se puede hacer permanentemente! Además, es cada vez menos necesario a medida que se eleva el nivel del jugador: los jugadores de alto nivel vuelven a encontrar muy rápidamente sus sensaciones útiles, y pueden dedicar su atención a otras intenciones.

Es imprescindible hacerlo:

- En el calentamiento, para volver a encontrar las señales lo más rápido posible
- En los ejercicios en los que se quiere mejorar alguna cosa

### **Se pueden recordar ciertas sensaciones y percibir las como si se jugara.**

Esto es particularmente útil:

- En partido, entre dos puntos, cuando se visualiza lo que se quiere hacer
- En la preparación mental antes de un partido contra un(a) jugador(a) conocido(a), si debe de prepararse para aplicar una táctica particular.

¡Probadlo! ¡Veréis!

**Gérard Le Roy**  
Febrero 2006