

Com s'entrena la tècnica en els esports?

Pablo Machín, Jordi Ribera, Esther Guerrero, Albert Sàbat i Noemí Jordana, entre altres tècnics i acadèmics, parlaran sobre com treballar la tècnica esportiva en un seminari de la UdG a Banyoles



Esther Guerrero, Jordi Congost, Víctor López i Joan Leonart, ahir a Banyoles.

L'estiu del 2006, el ja llavors veterà entrenador serbi Svetislav Pesic va aterrar a Fontajau i, a ulls dels profans, un dels canvis en els entrenaments de l'Akavayu Girona que més van sobtar va ser que els jugadors –molts ja amb llargues carreres com Arriel McDonald i altres, en aquell moment, més joves com Marc Gasol o San Emeterio– feien molt sovint exercicis de tècnica de bot, de canvis de mà, de parades i tir... Un esquema que s'escapolia d'aquell vell guió d'escalfament, un exercici més dinàmic per agafar ritme per passar ja al cinc contra cinc per treballar la tàctica que,

teòricament, «havien de fer» els equips de bàsquet professionals. Avui en dia, la necessitat d'entrenar la tècnica més enllà de les edats està plenament estesa i, per exemple, la cinquena edició del Seminari internacional de tàctica i tècnica esportiva que organitza la Càtedra d'Esports [esports/] i Educació Física de la Universitat de Girona els propers 26 i 27 de maig a Banyoles tractarà sobre «L'acció tècnica esportiva i el seu entrenament». L'entrenador del primer equip del Girona, Pablo Machín; el seleccionador espanyol d'handbol, el sarrianenc Jordi Ribera; i esportistes de primer nivell com Esther Guerrero, Albert Sàbat o Noemí Jordana compartiran cartell amb acadèmics d'universitats franceses i portugueses en unes jornades que es van presentar ahir de la mà de Guerrero, olímpica amb 800 metres a Rio, i l'entrenador que ha pilotat la seva eclosió en els últims anys Joan Leonart.

«La importància de l'entrenament de la tècnica: des de la iniciació a l'alt rendiment», és el títol de la taula rodona en què participaran el dissabte 27, a les quatre de la tarda, Pablo Machín, Jordi Ribera, la veterana jugadora de l'Spar Citylift Girona Noemí Jordana i el professor de l'institut politècnic de Guarda (Portugal) Pedro Tiago Esteves.

Les jornades es componen d'aquesta taula rodona i de set conferències dels especialistes. Entre aquestes hi ha la que faran Guerrero i Leonart: «Claus per a la millora i entrenament de la tècnica de carrera en l'atletisme»; o de l'actual entrenador del Joventut, Diego Ocampo, que parlarà sobre tècnica de bàsquet al costat d'un bon exemple pràctic: el base llagosterenc del seu equip Albert Sàbat. Per la seva banda, Jordi Ribera incidirà en la «importància i criteris per l'entrenament en la tècnica de l'handbol en l'alt rendiment»; i el director de l'Àrea de Rendiment Esportiu del Barça, Joan Ramon Tarragó, parlarà «la tècnica integrada en l'entrenament».

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/esports/2017/04/06/sentrenatecnicaesports/838921.html?utm_source=rss