

## L'anticipació

Autor: Josep Llopart  
Director Tècnic  
Federació Catalana de Tennis de Taula  
Escola Catalana d'Entrenadors

## L'anticipació

Defineixo anticipació com: la capacitat d'imaginar allò que l'oponent farà i com ho farà abans que ho faci.

El jugador "aposta" per una resposta de l'oponent. Per això cal que tingui en compte en primer lloc que: a menys marge de respostes que obligui a l'oponent, més fàcilment podrà anticipar. I per altra banda: l'automatització dels seus cops després de la resposta del contrari, donarà més èxit a la seva anticipació.

L'anticipació (aquesta intuïció de saber el que farà l'oponent) es concreta en una imatge mental.

La claredat d'aquesta imatge i, per suposat, l'encert o no, seran les que determinin una bona anticipació.

El jugador va acumulant la següent informació per obtenir aquesta imatge:

- Antecedents
- abans del partit
- durant el partit

En qualsevol cas, la materialització de l'anticipació es dona en l'execució del cop previ del jugador.

### 1. Antecedents

Es refereixen al bagatge del jugador, als seus coneixements generals.

#### 1.1. El % de possibilitats

Es el més conegut. Es refereix al percentatge de probabilitats de resposta a un cop concret. Per exemple: si el jugador juga una pilota a un "còrner" la possibilitat de que la devolució sigui en diagonal es més alta.

#### 1.2. L'experiència del jugador

Incideix sobretot en la claredat de la imatge. Quan s'han repetit les mateixes situacions diverses vegades, la nostra memòria guarda la informació de resposta dels oponents, arribant a automatitzar les més habituals. L'exemple el tenim en la dificultat que tenen els joves per batre als "veterans", malgrat que el seu potencial tècnic pugui ésser més gran.

## **L'anticipació**

Autor: Josep Llopart  
Director Tècnic  
Federació Catalana de Tennis de Taula  
Escola Catalana d'Entrenadors

### **1.3. Coneixement d'un mateix**

El jugador ha de ser conscient dels seus punts forts i dèbils. Per exemple: si el jugador és fort en "contra-iniciativa", el seu nivell d'anticipació serà més alt en aquest terreny que no en el de la iniciativa.

### **1.4. El nivell de l'oponent**

Com més alt sigui el nivell de l'oponent més àmplia serà la seva capacitat de resposta i, en conseqüència, de no entrar dins del supòsit del jugador.

### **1.5. La dualitat de respostes**

La percepció possibilitats de resposta del jugador o de l'oponent sempre han d'estar compreses en dues. Aquestes han de referir-se a intencions de joc i com més generals millor. Per exemple: ofensiu – control (es poden especificar de diferents maneres, depenent dels referents del jugador, si – no, atacant – defensiu, domini – defensa, etc.)

Quan el nivell d'especificació és molt baix, els jugadors tendeixen a veure masses possibilitats de resposta: flip, paral·lel, llarg, tallat, ... L'errada més comuna és la de confondre la intenció amb les eines per portar-la a terme, i en aquests casos el jugador està completament perdut i la seva anticipació és deficient.

Aquest aprenentatge (el de diferenciar la intenció amb les eines i el d'arribar a una visió dualista) és el que permetrà millorar l'anticipació.

La visió dualista és un dels dos aspectes primordials en l'anticipació.

## **2. Informació abans del partit**

### **2.1. El coneixement previ de l'oponent**

L'experiència específica amb un oponent (pròpia o externa) dona al jugador una informació prèvia, que concreta les respostes a priori de l'oponent.

### **2.2. Les condicions específiques del partit**

Ací s'inclouen totes les condicions específiques que poden matisar el rendiment propi o de l'oponent. Per exemple jugar a favor del públic o no, la pressió del resultat, el grau de confiança, tipus de taula, terra, etc.

## **L'anticipació**

Autor: Josep Llopart  
Director Tècnic  
Federació Catalana de Tennis de Taula  
Escola Catalana d'Entrenadors

Aquesta informació acumulada serà la que donarà al jugador el plantejament tàctic inicial.

### **3. Informació durant el partit**

#### **3.1. Els punts realitzats**

El tipus de respostes que realitza l'oponent en les diferents situacions dona una informació que confirma o no, la informació acumulada. En cas de confirmació, l'anticipació serà més encertada. Si l'oponent sorprèn, hi haurà un període de reorganització de la informació, deixant el marge de respostes més ampli que dificultarà l'anticipació.

### **4. El cop previ**

La precisa avaluació del cop previ del jugador és l'altre aspecte més important per l'anticipació.

#### **4.1. L'avaluació del cop previ**

Just abans de l'execució d'un cop el jugador té una intenció (per exemple que l'oponent no ataqüi) i per això utilitza una eina (jugar curt). El jugador en el moment en que toqui la pilota obté una informació d'èxit o no de la seva intenció, que es confirma en el seguiment visual de la pilota. Per això, des del moment en que el jugador toca la pilota fins just abans que l'oponent la torna, el jugador ha avaluat l'èxit o no de l'eina. Per obtenir una correcta avaluació és imprescindible (sobre tot en el període d'aprenentatge), mirar aquest cop amb "ulls avaluadors".

Un aspecte diferencial amb altres teories és que la lectura de l'oponent que fem abans de que aquest toqui la pilota, (la seva posició, moviments, etc.) serveixen per confirmar l'èxit o no de la intenció preestablerta. És a dir, la lectura de l'oponent no es realitza des de "zero", si no a partir d'un supòsit (la nostra intenció) i el que es realitza és una ràpida confirmació o no, del supòsit.

#### **4.2. La rapidesa**

Quan menys temps se li doni a l'oponent, més capacitat d'anticipar tindrà el jugador. Per això la rapidesa serà una peça clau per dominar en l'anticipació. En l'exemple que es donava en el punt 1.1, la variable rapidesa serà la que

## **L'anticipació**

Autor: Josep Llopart  
Director Tècnic  
Federació Catalana de Tennis de Taula  
Escola Catalana d'Entrenadors

determini el percentatge, si la pilota al "còrner" és lenta, l'oponent tindrà més marge de resposta.

La rapidesa no només es refereix a la velocitat de la pilota en un cop concret (o també en un encadenament), si no sobre tot a la capacitat de colpejar la pilota el més aviat possible.

### **5. Aspectes Psicològics**

Se m'acudeixen dos aspectes importants que participen una bona anticipació:

#### **5.1. La confiança**

Si el jugador creu en ell mateix i en el que fa, tindrà la capacitat, per una banda de provocar una millor resposta, i per l'altra, de resoldre la situació.

#### **5.2. La "Atensió"**

Concepte inventat que sorgeix de la simbiosi de tensió i atenció. Ambdós conceptes són indispensables perquè l'anticipació actuï.

### **6. Altres aspectes**

#### **6.1. L'adaptació**

La capacitat del jugador d'adaptar el cop en el darrer moment. És quan l'anticipació ha estat bona però la pilota ve amb algun paràmetre que el jugador no esperava. Per exemple, el jugador pot atacar (intenció anticipada), però la pilota ve més lenta del que s'esperava.

I per suposat, la felicitació a l'oponent quan la seva resposta ens sorprèn. El jugador sempre ha d'admetre que l'oponent pot jugar també molt bé.

**Josep Llopart**