

El treball de cames en el tennis de taula

Autor: Peter Engel
Entrenador Cap de tennis de taula del
Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

El treball de cames en el tennis de taula

Des de queestic a Espanya, el tema de les cames és el que em sembla que fa més falta de treballar. Quan veig als jugadors espanyols em sembla com si les cames els funcionessin apart de la resta del cos. Per a mi, és un dels temes més importants, ja que el seu objectiu és el de posar el cos en la posició òptima per jugar la pilota i decidir la qualitat del cop. Això és el que diferencia als jugadors de l'alt nivell de la resta; mentre els primers busquen arribar primer amb les cames i després amb la mà, els segons improvisen més.

Per tenir unes bones cames fa falta:

Una bona postura

Una bona postura per moure's de manera òptima en totes les direccions i que permeti arribar a totes les pilotes de la manera més fàcil.

Aquesta postura és:

- Pes del cos en les puntes dels peus,
- genolls flexionats per davant de la punta dels peus,
- espatlles al mateix nivell,
- la ma amb la pala en posició neutra, davant del cos (com si es donés la mà) amb la mateixa mà per fer el cop de dreta i el de revés,
- el colze una mica avançat, no enganxat al cos,
- cames pràcticament paral·leles,
- col·locació en el mig del revés de la taula (per als que són més orientats de revés més cap al mig; però un 80 – 90% dels jugadors estan orientats de dreta).

El centre de gravetat

Sempre s'ha de col·locar davant del cos, en el mig. El pes del cos ha d'estar sempre orientat cap endavant.

La balança (equilibri)

Per moure's bé i jugar amb bons cops és important. Als jugadors que no estan ben treballats de cames els costa molt mantenir l'equilibri.

El treball de cames en el tennis de taula

Autor: Peter Engel
Entrenador Cap de tennis de taula del
Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Quan ens movem hem de mantenir el centre de gravetat en el mig. Les cames no han de separar-se massa l'una de l'altra, han de moure's quasi al mateix temps. S'ha de vigilar que el pes no es posi mai en el peu exterior, en el moment de tocar la pilota el pes té que estar per davant del cos.

El cos sempre en contra de la pilota

Vol dir anar a buscar-la, però amb tot el cos. Sovint un dels problemes de base dels jugadors és que quan realitzen el canvi de revés a dreta donen un pas a la dreta, però també cap endarrera, sense avançar llavors cap a la taula per anar en contra de la pilota. Per això costa molt jugar llarg.

Per aconseguir que el cos vagi en contra de la pilota son molt importants les espatlles. Cal obrir les espatlles per després anar cap endavant. En el desplaçament cap a la dreta cal donar el pas, obrir les espatlles i jugar en contra de la pilota. Amb els més joves potser valgui més la pena marcar la seqüència: primer fer el pas cap al costat i una mica endarrera, obrir les espatlles i cop cap endavant.

El ritme

Els espanyols tenen molta facilitat per els temes de ritme i caldria aprofitar-ho. Es pot relacionar el só del bot, o el toc de pilota amb la pala, o dels peus amb el terra, per facilitar l'aprenentatge del ritme. Per començar es pot fer amb una sola pilota: el jugador col·locat en posició, tirar-li una pilota al revés i que tingui de pivotar, fixant-se en el só dels passos.

Per tenir una bona qualitat i ritme fa falta tocar la pilota en el punt més alt de la seva trajectòria o una mica abans, llavors pots tancar la pala i traçar una sola línia. En definitiva, en el tennis de taula, tots els moviments son petits salts, mantenint tots els punts anteriors.

COM TREBALLAR-HO

Primer es pot treballar sense pilota..

Es pot aprofitar la part de l'escalfament.

Fent desplaçaments dreta – esquerra, cridar "stop" i els jugadors han de fixar-se que tenen el centre de gravetat en el mig / davant del cos.

Fent "tripling" (picar el més ràpid possible amb les puntes dels peus en el terra) des del mig de la taula i cridant dreta o esquerra i els jugadors han d'anar a

El treball de cames en el tennis de taula

Autor: Peter Engel
Entrenador Cap de tennis de taula del
Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

tocar el costat de la xarxa demanat, amb la mà que queda interior (a la dreta, l'esquerra i al revés).

Donar la imatge de casa al voltant del cos, on la mà amb la pala no pot sortir per la finestra (estirar el braç). Tota la casa va junta a tot arreu.

Treball de cames en la taula.

Mai la pala amb el braç va cap endarrera, sempre cal utilitzar les espatlles, tot mantenint sempre el mateix nivell, el pes en el mig i anar amb el cos en contra de la pilota. Sempre cal mantenir la mateixa distància del braç amb el cos. Està clar que en l'alt nivell, els jugadors fan petites adaptacions. El colze pot estar una mica més enganxat al cos quan el jugador juga més a prop de la taula i ha d'estar més separat quan jugui més lluny.

Primer començant amb exercicis regulars.

- Dos punts: dreta des del costat de la dreta i des del mig.

El nivell no ha de ser ni massa complicat ni massa fàcil. Si és massa fàcil es poden llançar pilotes més profundes; si és massa difícil, no massa obertes.

En el CAR es treballa cada dimarts el treball de cames amb moltes pilotes. Exercicis d'alta intensitat, a màxima velocitat, d'un minut de durada amb 5 repeticions, sense perdre el temps en recollir les pilotes. Els exercicis, que es fan són:

- Dreta - dreta des del costat dret i des del mig, a la dreta del contrari.
- Dreta - dreta, des del costat de revés i mig, al revés del contrari.
- "Falkenberg" amb $\frac{1}{2}$ de revés, pivot i pilota a la dreta, al revés.
- Llavors es pot treballar amb incertesa:
 - o 1 ó 2 a la dreta i al mig,
 - o 1 ó 2 al mig, 1 al revés (per jugar de dreta),
 - o 1 ó 2 a la dreta, 1 al mig, 1 ó 2 al revés, 1 al mig,...
- Després cap a les dues direccions:
 - o la 1a a la dreta, la 2a o més a la dreta o una mica al mig i així successivament.

El pivot

Si venen pilotes a la butxaca, cal apartar-se de la pilota amb els espatlles obertes. Cal vigilar les dues distàncies (no quedar-se col·locat cap a dins de la

El treball de cames en el tennis de taula

Autor: Peter Engel
Entrenador Cap de tennis de taula del
Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

taula del revés) perquè si no, no és possible jugar paral·lel i caldrà anar-se'n una mica endarrera.

El canvi de dreta al revés

Primer cal vigilar que el pes del cos estigui al mig del cos i no en el peu exterior. Cada cop que el cos juga contra la pilota, la pots controlar molt millor. Per això cal mantenir la pala en posició neutra abans de cada cop (Com donant la mà).

Un exercici que va molt bé per treballar aquest desplaçament és:

- 1 ó 2 a la dreta, la segona al mig o al revés i tot cap a la dreta del contrari.

Desplaçament endavant - endarrera

És dels més difícils en el tennis de taula. Els jugadors espanyols canvien massa la distància del braç respecte al cos quan s'ha de moure endavant – endarrera. Si va curta estiren el braç i si va llarga la toquen darrera del cos. És important emportar-te el triangle (triangle format per les espatlles i la pala en posició neutre) sempre amb tu.

Aquest triangle és el millor lloc per tocar la pilota. Perquè si la toca darrera del cos l'única opció possible és donar-li efecte "liftat" amb un moviment molt cap enlaire i la pilota sempre es quedarà curta. Si la pilota va curta, cal donar un pas endavant i si va llarga un pas endarrera.

Per treballar aquest desplaçament es poden fer molts exercicis. Jo faig servir:

- Des del costat de la dreta tres distàncies.
- Des de la dreta, mig i revés, dues distàncies, amb totes les variacions de recorregut possibles.

Es poden fer sempre de dreta o de dreta i revés. En qualsevol cas sempre arribem als principis bàsics: el cos en contra de la pilota, ...

Cal evitar que els cops siguin més fluids quan el jugador s'acosti a la taula, tots els cops han de jugar-se amb la mateixa intensitat (això sí, quan més a prop més curts).

El treball de cames en el tennis de taula

Autor: Peter Engel
Entrenador Cap de tennis de taula del
Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

A nivell general cal vigilar que la rapidesa del braç, de la pala, no sigui més gran que el que les cames puguin seguir. És una qüestió que observo molt sovint amb els jugadors espanyols.

PREGUNTES

¿Per els desplaçaments llargs, aconselles creuar les cames?

No, no ho aconsello malgrat que els xinesos ho fan i molt bé. A ells se'ls hi ha ensenyat des de molt joves, però per els jugadors europeus ho veig difícil de coordinar. Per jugadors orientats de dreta i de revés les espatlles estan en paral·lel a la línia de fons de la taula i el desplaçament el fan lateral. Timo Boll no creua les cames. Potser que pels jugadors molt orientats de dreta valgui la pena.

¿Quina relació veus entre les cames i la cola?

És un problema el que els jugadors encolin massa aviat, perquè, com deia abans la mà va més ràpida que les cames. A nivell general crec que és millor encolar quan els jugadors han adquirit una tècnica bàsica correcte i que sobre tot tinguin la possibilitat de controlar els cops. Massa aviat ens trobem amb jugadors que no poden controlar les pilotes que fan, volen tirar la pilota en paral·lel i els va creuada,...

Peter Engel