

## **Panera de pilotes: La progressió**

Col·lecció: "Parlem de Tècnica"

Autor: Gérard Le Roy  
Professor d'Esport al Creps de Mâcon (França)  
Director Tècnic Nacional de Catalunya de 1987 a 1992  
Traducció: Joan Arnau  
Escola Catalana d'Entrenadors  
Federació Catalana de Tennis de Taula

### **PANERA DE PILOTES: LA PROGRESSIÓ**

Quan l'entrenador aconsegueix enviar una sèrie de pilotes idèntiques, permet al jugador adaptar-se. És molt important, doncs és només a partir d'aquesta pilota de base que s'organitzarà la progressió.

Recordem que hem de deixar al jugador, entre dues pilotes, el temps per comprendre el que acaba de passar.

#### **1. Treball amb una sola pilota**

La pilota que l'entrenador envia al jugador presenta certes característiques: alçada, direcció, llargada, desviació, rapidesa, efecte. Nosaltres els anomenem els paràmetres de la pilota.

##### **a). Treball sobre un paràmetre**

A partir d'una pilota donada, enviem la següent pilota amb exactament els mateixos paràmetres, excepte un, (per exemple, dues vegades el mateix servei, però amb una col·locació més llarga, o la mateixa col·locació, però més efecte, etc.). El jugador previngut d'aquesta modificació de la pilota, no tardarà pas a adaptar-se. Així es pot treballar cada paràmetre individualment, tot donant pilotes idèntiques en tots els paràmetres excepte en un.

##### **b).- Treball sobre varis paràmetres**

Si el jugador s'adapta de pressa, es pot passar ràpidament al treball amb dos paràmetres combinats, i també tres.

L'essencial és que el jugador sàpiga com es faran aquesta sèrie de modificacions, per adaptar-s'hi progressivament.

Tot seguit, s'afegirà un altre paràmetre, que és la incertesa: el jugador s'espera no solament un tipus de pilota, si no varis, i sap que cada pilota pot tenir diferents característiques. Està preparat per identificar-les i jugar-les en temps real. És així que s'acosta a les condicions de joc.

## **Panera de pilotes: La progressió**

Col·lecció: "Parlem de Tècnica"

Autor: Gérard Le Roy  
Professor d'Esport al Creps de Mâcon (França)  
Director Tècnic Nacional de Catalunya de 1987 a 1992  
Traducció: Joan Arnau  
Escola Catalana d'Entrenadors  
Federació Catalana de Tennis de Taula

### **2. Treball amb varies pilotes**

Ací, encara ens acostem més a les condicions de joc. L'entrenador envia una sèrie de pilotes que es corresponen amb una sèrie que el jugador es troba efectivament en competició, però organitzada de tal manera que els paràmetres de les pilotes permetin al jugador adaptar-s'hi.

Per exemple, un servei, una pilota tallada, una pilota bloquejada. El jugador respectivament ha de retornar el servei, fer un top-spin de CD, i picar. Es pot variar individualment cadascuna de les tres pilotes de manera que permeti al jugador adaptar-se als jocs dels seus adversaris.

També es pot començar lentament i, guardant els mateixos paràmetres de les pilotes, s'escurça lleugerament el temps deixat entre dues pilotes.

Ací apareix un altre paràmetre, que és el "tempo" del joc. Es pot realitzar un esquema de joc amb un "tempo" lent, després augmentar-lo progressivament fins assolir, i fins i tot superar lleugerament les condicions reals de joc. És així com es treballa "la rapidesa del joc".

Són possibles totes les combinacions, i vosaltres no esteu limitats més que per la vostra imaginació... i les vostres capacitats físiques del moment! ...

**Annie i Gérard Le Roy**  
gener 2006