

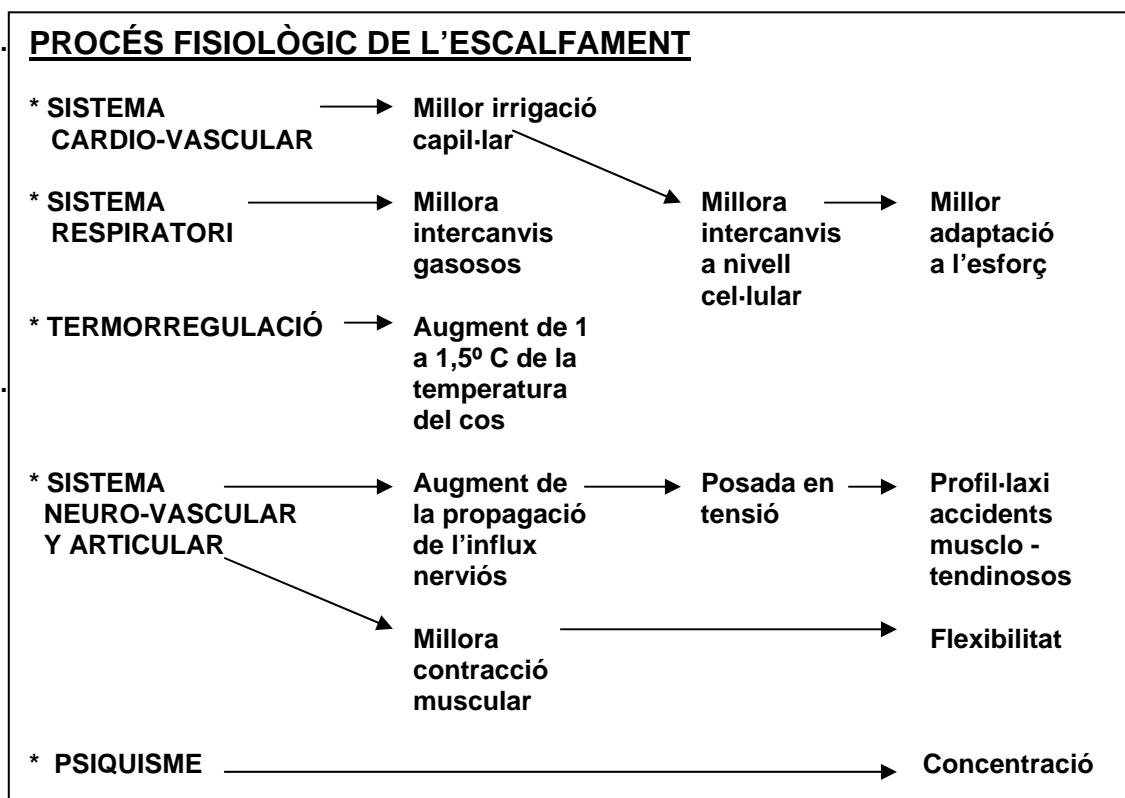
Capítol 2

CONTINGUT DE LA SESSIÓ

2.1.- Començament de la sessió.

2.1.1.- L'escalfament. ¿Per què?

Donat que un múscle, com un motor, no pot pas arrancar “en fred”, escalfar-se consisteix en preparar l'organisme per l'esforç, activant progressivament el conjunt cardio-vascular, despertant el sistema neuro-muscular i optimitzant el metabolisme. És així que es permet a la ment de concentrar-se. Saltar-se aquesta fase preparatòria és arriscar-se a un accident muscular, sobre tot en un esportista poc entrenat o en els esports que sol·liciten esforços ràpids i bruscos.



ABANS DE CADA ESFORÇ, CAL PENSAR EN FER UN ESCALFAMENT LENT I PROGRESSIU

¿Com?

De manera activa, mitjançant la realització d'exercicis executats amb una intensitat mínima durant un temps molt llarg, o amb una intensitat molt forta, durant un temps molt curt. Els exercicis d'estiraments, en els que tant insistim, han de practicar-se al començament i a l'acabament de l'entrenament.

2.1.2.- Escalfament específic: La regularitat.

¿Per què?

Per respectar els mateixos principis fisiològics que en l'escalfament físic general i preparar específicament l'esforç que ha de venir.

¿Com?

Respectant sempre les tres grans regles de la progressió:

- del més senzill al més complex ...
- del més general al més particular ...
- del més lent al més ràpid ...

¿Objectius?

1. Passar revista als cops del tennis de taula, els uns després dels altres.
2. Repetir-los amb desplaçament, per escalfar les cames.
3. Combinar-los de manera senzilla per preparar l'intercanvi.
4. Preparar el joc lliure dels punts per el treball de les primeres pilotes, conjuntament amb el de l'intercanvi.

La sessió d'entrenament

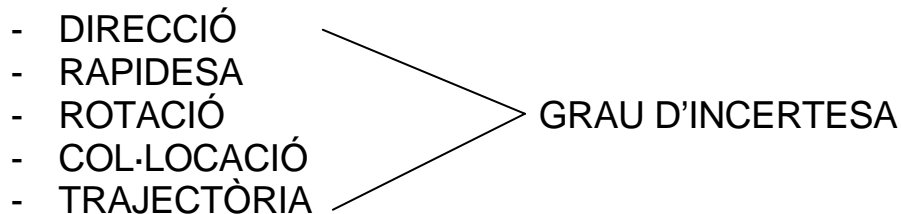
Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

Autor: Philippe Molodzoff
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

2.2.- Tema de la sessió.

Començarem amb una base de REGULARITAT, sense cap grau d'incertesa, per incrementar progressivament la complexitat (el grau d'incertesa) a mesura que avancen les sessions d'entrenament, i sigui quin sigui el mòdul.

L'increment de la incertesa està en funció de la variació dels cinc paràmetres fonamentals del nostre esport:



Es pot actuar sempre sobre un sol d'aquests paràmetres, o combinar-los entre ells per obtenir una complexitat creixent. La major complexitat serà, sens dubte, el joc lliure, on cap d'aquests paràmetres està fixat, i on la pilota pot ser de qualsevol naturalesa i ser jugada a qualsevol lloc.

Vegem ara exemples pràctics de progressió d'exercicis en el marc dels diferents mòduls proposats.

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

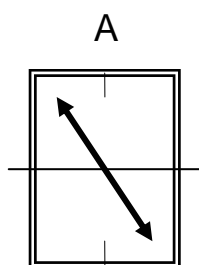
Autor: Philippe Molodtsov
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

MÒDUL 1

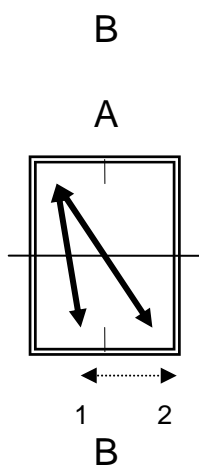
RITME / DESPLAÇAMENTS (JOC DE CAMES)

A partir d'un exercici sense variació de cap paràmetre, regularitat de cop de dreta.

Per exemple:



No hi ha incertesa



Variarem el paràmetre DIRECCIÓ per fer treballar el DESPLAÇAMENT CURT, col·locant el jugador A una pilota al mig, una pilota a la dreta.

Fixem-nos que les 2 direccions han estat imposades, per tant, no existeix encara cap incertesa per al jugador B

Fent variar el paràmetre DESPLAÇAMENT, introduïrem un grau d'incertesa, tot donant la consigna que el jugador A pugui col·locar 1 o 2 pilotes al mig i 1 pilota a la dreta.

Cal remarcar que cada vegada que l'adversari te una possibilitat d'escollir, la incertesa del jugador que treballa s'incrementa, i la complexitat de l'exercici augmenta.

En aquest mòdul, el que ens interessarà principalment serà jugar les pilotes cada vegada més ràpides, arribant als llocs programats de la taula i buscant una col·locació de la pilota tot mantenint la rapidesa, regularitat i precisió.

La sessió d'entrenament

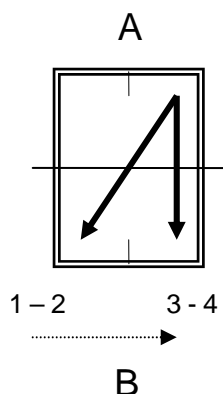
Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

Autor: Philippe Molodzoff
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Aquest mòdul està pensat principalment per fer evolucionar els paràmetres: **DIRECCIÓ – COL-LOCACIÓ – RAPIDESA**

L'eix principal és el **DESPLAÇAMENT**

Un exemple d'exercici complex referit a aquest mòdul, realitzat pels jugadors de l'equip de França, és el "japonès":



"A" col·loca amb bloqueig de revés 2 pilotes a l'esquerra i 2 pilotes a la dreta de la taula.

"B" juga de top-spin de dreta les pilotes 1 i 3, al bot o en fase pujant, i les pilotes 2 i 4 en fase baixant.

També, al mateix temps, es pot fer treballar la tècnica del jugador "A" demanant-li que esmorteïxi els bloqueigs 1 i 3 i que acceleri i allargui la trajectòria dels bloqueigs 2 i 4.

Tenim ací doncs, la variació dels 5 paràmetres combinats en un sol exercici, molt complex, i centrat principalment en el RITME i el DESPLAÇAMENT.

La sessió d'entrenament

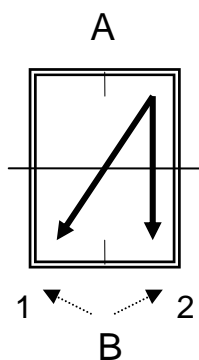
Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

Autor: Philippe Molodtsov
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

MÒDUL 2

RAPIDESA / ENCADENAMENTS (RAPIDESA)

L'exercici de base, sense cap paràmetre aleatori (incertesa) serà ací l'encadenament de 2 cops, per exemple REVÈS – COP DE DRETA:



Es tractarà, en un principi, de fer variar el paràmetre RAPIDESA, que és el principal objectiu del mòdul.

Seguidament es buscarà augmentar la complexitat del paràmetre DESPLAÇAMENT per augmentar de mica en mica la incertesa dels encadenaments, mantenint la RAPIDESA.

Primer fent repetir 1 pilota a "A" sobre un dels dos desplaçaments, o be, creant una tercera zona de desplaçament al ventre de "B", després, demanant-li a "A" que distribueixi aleatòriament (lliurement) sobre les 2 o 3 zones.

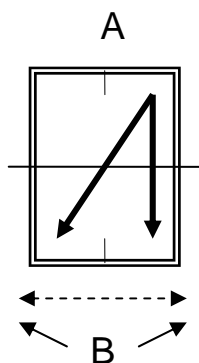
Així, es podrà demanar a "B" que quan pugui pivoti quan li vingui la pilota al revés, o que faci top-spin contra la pilota que li vingui a la seva dreta.

Un exemple d'exercici complex realitzat pels jugadors de l'equip de França respecte a aquest mòdul és la "rapidesa".

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

Autor: Philippe Molodzoff
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula



“A” col·loca les pilotes amb bloqueig de revés a qualsevol lloc de la taula.

“B” juga lliurement (top-spins o bloqueigs) les pilotes de revés o de dreta, intentant marcar el punt (variació dels efectes i de les trajectòries).

Aquest mòdul està pensat principalment per fer evolucionar els paràmetres: **RAPIDESA – COL-LOCACIÓ – DIRECCIÓ.**

L'eix principal és la **INCERTESA.**

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

Autor: Philippe Molodzoff
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

MÒDUL 3

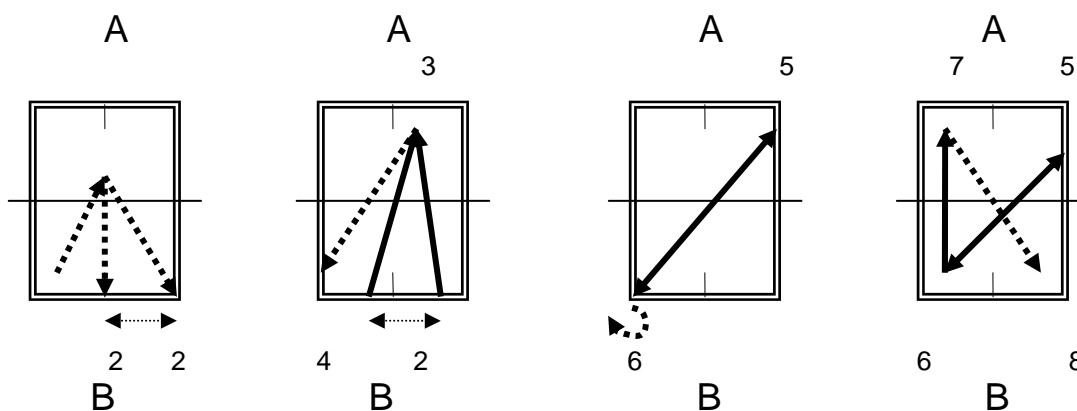
TÈCNICA / SISTEMA DE JOC (HABILITAT)

Es tractarà d'una progressió tècnica, ja sigui en un cop aïllat del sistema de joc, ja sigui en un encadenament de cops utilitzats dins del sistema de joc del jugador.

En la situació més simple, això pot consistir en la millora de l'efecte en el top-spin contra pilotes tallades, amb introducció de pilotes tallades, successivament al mateix lloc. En aquest exemple no fem treballar més que un sol gest amb una única millora tècnica contra un únic tipus de pilota.

Seguidament es podrà fer variar el tipus de pilotes rebudes i la millora tècnica: efecte alternant-lo amb rapidesa, per exemple. Preferentment integrarem molt aviat aquesta millora tècnica gestual dintre del sistema de joc del jugador. Això ens condueix cap a un treball d'esquemes de joc preferents pel jugador.

Un exemple d'exercici d'esquemes de joc realitzat pels jugadors de l'equip de França: servei curt (1) seguit de presa d'iniciativa de dreta al ventre (a la butxaca) de l'adversari (3), l'adversari torna contra el revés (4), trobar la diagonal de revés. Revés (5) per poder pivotar i forçar (6), o desplaçar-lo lateralment de revés (fora de banda) (7) per tornar a utilitzar el top-spin de dreta (8).



La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

Autor: Philippe Molodzoff
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Se li pot especificar al jugador un treball tècnic més precís implicant també l'habilitat, basant-se en aquest encadenament, sense que per això sortim de l'esquema de joc. Tractarà de cada un dels elements tècnics de l'exercici que s'ha preparat; Ordenant-los:

- **servei curt (1)** : augmentar l'efecte o la variació de l'efecte; escurçar.
- **presa d'iniciativa (3)** : augmentar la rotació o variar la rotació; rapidesa; trajectòria; precisió a la butxaca del contrari.
- **diagonal revés – revés (5)** : buscar el fora de banda; amb rapidesa; amb top-spin; etc.
- **pivotar i forçar (6)** : col·locació de la pilota forta; tipus de pilota forta (top-spin, picada, ...).
- **desviar lateralment de revés (7)** : trobar la banda descoberta (descol·locació), amb bloqueig; amb top-spin; amb efecte; etc.
- **Utilització del top-spin de dreta (8)** : ràpid o rotació; col·locació, etc.

Aquest mòdul està pensat principalment per fer evolucionar els paràmetres: **ROTACIÓ - TRAJECTÒRIES – COL-LOCACIÓ - RAPIDESA:**

L'eix principal és la **PRECISIÓ**.

Si es considera necessari, es pot separar un element tècnic del context "encadenament" per treballar-lo aïlladament. Però, tot seguit, caldrà tornar-lo a col·locar dins del joc.

MÒDUL 4

PRIMERES PILOTES / DUEL (COMPETICIÓ)

En aquest últim mòdul es tractarà més de preparar la competició que no pas d'un treball personal de progressió.

El que treballarem serà per tant:

- la valoració de les possibilitats de l'adversari respecte de la pilota que tindrà que jugar.
- la descodificació del sistema de joc de l'adversari, i
- els registres que caldrà utilitzar per molestar al contrari.

Tot període de treball referent a aquest mòdul ha de ser seguit d'un període de reflexió i d'anàlisi respecte a aquest sistema de funcionament de la competició.

- de 3 a 5 segons de joc, per 7 a 8 segons de "temps mort",
- 1 minut de "temps mort" cada 30 a 40 punts jugats,
- 5 a 10 minuts de "temps mort" cada 3 a 4 jocs jugats.

Es plantejarà el duel en la seva globalitat, mitjançant simulacions de competició contra adversaris diferents, amb jugades diferents que permetin estimular reaccions estressants i amb objectius variats, posant de relleu punts forts i punts febles dels sistemes de joc.

- Això es pot aconseguir amb "sets" tipus "volley-ball", intervals (pujar i baixar), finals de joc (onzes), inicis de joc, competicions "handicap", etc.
- També es pot aconseguir amb jocs de diferents tipus: jugar amb rapidesa quan l'adversari fa top-spin, jugar fort totes les pilotes quan l'adversari està passiu, comportar-se de manera agressiva quan l'adversari es comporta tímidament, etc.
- També poden ser encadenaments imposats: 3 punts per un servei marcat directament, 2 punts per un top-spin, 1 punt per un atac, etc.

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

Autor: Philippe Molodzoff
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

És desitjable que el més sovint possible s'imitin les condicions de competició en les quals els paràmetres són:

- Jugades (a inventar),
- adversaris diferents (organitzar encontres),
- espectadors (algunes vegades),
- capità (joc del paper que representa un jugador aconsellant-ne a un altre: molt recomanable per a l'anàlisi i la reflexió sobre el duel).

En el contingut d'aquest mòdul hem abordat el que representa el "duel" i hem deixat de banda una part del títol: les "primeres pilotes".

Sota aquesta denominació s'engloben les 3 primeres pilotes jugades, a saber:

1. **SERVEI** o **DEVOLUCIÓ**.
2. **PRESA D'INICIATIVA** o **DEVOLUCIÓ DE TRANSICIÓ** (2a pilota tocada).
3. **COP FORT** o **DESENVOLUPAMENT DE L'INTERCANVI** (3a pilota tocada).

Aquestes 3 primeres pilotes són suficientment importants per merèixer un treball específic; efectivament, en les competicions, al voltant dels 2/3 dels punts no van més enllà d'aquestes tres primeres pilotes.

2.3.- Estratègia de les primeres pilotes.

2.3.1.- La primera pilota.

La primera part d'aquest treball consistirà en aprendre a dominar tècnicament la primera pilota, és a dir:

2.3.1.1.- Naturalesa i col·locació dels serveis, en allò que respecte a les tres grans categories de serveis:

- **CURTS,** per privar a l'adversari de la iniciativa.
- **LLARGS RÀPIDS,** per desenvolupar el joc en rapidesa.
- **LLARGS AMB ROTACIÓ** per jugar contra iniciativa adversa.

2.3.1.2.- Eficàcia tècnica de les devolucions de serveis; 5 en total:

- Devolucions de serveis curts:

- 1. Passada de pilota curta**
(intenció: presa d'iniciativa)
- 2. Passada de pilota llarga**
(intenció: joc contra iniciativa)
- 3. Flip**
(intenció: joc amb rapidesa)

- Devolucions de serveis llargs:

- 1. Presa d'iniciativa**
- 2. Rapidesa**

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

Autor: Philippe Molodtsov
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

En l'apartat dedicat a la “FINALITZACIÓ DE LA SESSIÓ” veurem la metodologia detallada d'aquest treball tècnic de serveis / devolucions.

2.3.2.- Reforçament d'esquemes de joc preferents.

Si s'executa un servei o una devolució, en els que l'eficàcia ha estat suficientment desenvolupada (tant pel treball de serveis o de les devolucions), la intenció de joc subjacent a la naturalesa del servei o de la devolució, i la col·locació de la restada adversa, induïda per la col·locació del servei o per la devolució executades, tenen grans probabilitats de donar resposta al desig del servidor o del restador.

Per exemple: si faig un servei llarg tallat en una diagonal, molts adversaris em respondran amb un top-spin amb efecte en la mateixa diagonal.

La segona part d'aquest treball consistirà, per tant, en reforçar l'eficàcia de la segona pilota en relació a les devolucions que seran utilitzades preferentment per la majoria dels meus adversaris, en funció de la primera pilota que ells han rebut.

Es potenciarà l'utilització de les primeres pilotes, essencialment en funció de 2 criteris:

1. **CRITERI ESTRATÈGIC** → en funció del meu propi sistema de joc.

Exemple: prenc la iniciativa a ultrança, es a dir, desenvolupo l'eficàcia i l'utilització dels serveis i devolucions curtes.

2. **CRITERI TÀCTIC** → en funció dels punts dèbils de l'adversari.

Desenvolupo l'eficàcia i l'utilització dels serveis i devolucions següents:

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

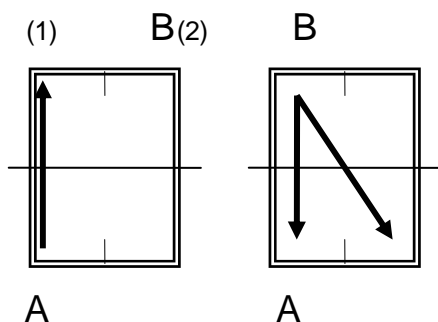
Autor: Philippe Molodzoff
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

1. **Llarg i ràpid sobre el ple cop de dreta advers.**
(Serà necessari efectuar un gran desplaçament)
2. **Curt i tallat sobre el ple cop de dreta advers.**
(Gran desplaçament lateral i en profunditat + pilota curta i difícil)
3. **Llarg i tallat al ple revés.**
(top-spin de revés poc eficaç en alguns que de preferència pivoten)
4. **Llarg i ràpid o desviat al ventre (butxaca).**
(inclinació del tronc poc evident, que es necessari realitzar ràpidament)
5. **Curt al ventre (butxaca) de l'adversari.**
(elecció del cop de dreta o de revés)

Aquestes naturaleses i col·locacions corresponen a les dificultats tècniques més grans del nostre esport i són per tant interessants de ser provades sobre l'adversari.

El treball d'ESQUEMES DE JOC preferents, relatius a l'adopció d'aquestes primeres pilotes, són, per tant, els següents (per als dretans):

1. **Llarg i ràpid sobre el ple cop de dreta advers.**



- (2) Devolució preferent de "B"
- (2) Butxaca de "A" o diagonal de dreta, de picada o de top-spin.

Esquema 2a pilota de "A":

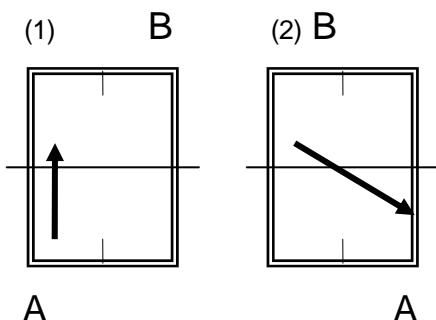
- Recol·locació 2/3 de la taula
- Preparació del bloqueig o contra-top de dreta.

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

Autor: Philippe Molodtsov
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

2. Curt i tallat sobre el ple cop de dreta advers.

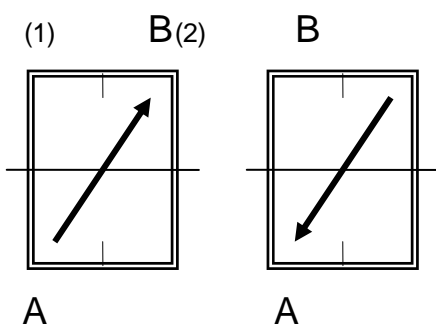


- (2) Devolució preferent de "B"
(2) Diagonal fora de banda de "A" de flip o de passada de pilota.

Esquema 2a pilota de "A":

- Recol·locació al mig de la taula
- Preparació del bloqueig o top-spin de dreta.

3. Llarg i tallat al ple revés.

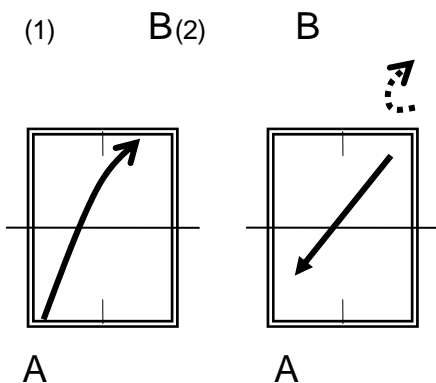


- (2) Devolució preferent de "B"
(2) Top-spin de revés o pivot en la diagonal de "A".

Esquema 2a pilota de "A":

- Posició per pivotar des del costat del revés.
- Preparació del contra-top de dreta (bloqueig de revés).

4. Llarg i ràpid o desviat al ventre (butxaca).



- (2) Devolució preferent de "B"
(2) Pívol i top-spin de dreta sobre la diagonal de revés.

Esquema 2a pilota de "A":

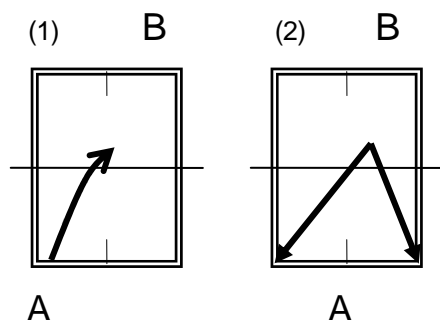
- Recol·locació 2/3 de la taula.
- Preparació d'un contra de revés en paral·lel.

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

Autor: Philippe Molodtsov
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

5. Curt al ventre (butxaca) de l'adversari.



- (2) Devolució preferent de "B"
(2) Flip o passada de pilota sobre un dels angles en funció de la devolució: CD o CR.

Esquema 2a pilota de "A":

- Recol·locació al mig de la taula.
- Preparació per fer un cop de revés o de dreta, en funció de la devolució del contrari.

En una primera fase de treball es demanarà al restador que no faci més que les "devolucions preferents" amb la finalitat que puguem automatitzar un cert nombre d'ESQUEMES DE JOC forts.

En una segona fase, es deixarà a l'adversari llibertat absoluta per la devolució de la pilota, de manera que es puguin integrar els ESQUEMES reforçats de manera específica, en mig de les condicions de joc aleatòries (competició).

2.3.3.- Joc de la 3a pilota:

Introducció de les estructures de joc.

En els esquemes precedents es pot constatar que l'obertura de les diagonals és un element permanent de la direcció de la 1a i 2a pilotes, amb la finalitat de fer sortir de la taula a l'adversari, i assegurar-se el seu domini (obertura dels angles i desplaçaments de l'adversari), sense oferir-li angles a l'adversari.

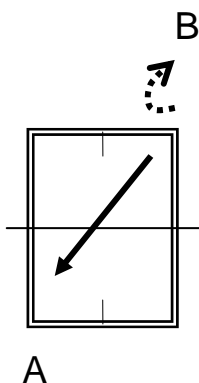
La 3a pilota consistirà, be en un cop definitiu (picada o top-spin) si la 2a pilota necessitava un cop de preparació, be en la introducció d'estructures de joc dintre del sistema del jugador.

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

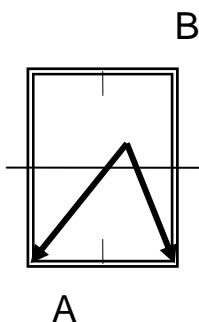
Autor: Philippe Molodzoff
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

4. Llarg i ràpid o desviat al ventre (butxaca).



- Ídem que en 3

5. Curt al ventre (butxaca) de l'adversari.



- En un dels casos la mateixa situació que en 1 i que en 2.
- En l'altre cas, la mateixa situació que en 3 i en 4.

Resumint:

Amb aquest treball de **PREPARACIÓ PER A LA COMPETICIÓ**, els jugadors s'entrenen per fer que la seva primera pilota es converteixi en eficaç (fase 1); seguidament passen a l'automatització de les segones pilotes, permetent-los marcar el punt o dominar l'intercanvi (fase 2).

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

Autor: Philippe Molodzoff
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

2.4.- Acabament de la sessió.

2.4.1.- El treball amb panera de pilotes dels serveis i de les devolucions.

2.4.1.1.- El treball dels serveis.

Es el treball de millora de l'eficàcia tècnica dels diferents serveis respecte a dos tipus de col·locacions:

a.- Serveis llargs.

Les seves característiques fonamentals son tres:

* **La rapidesa**, que implica un impacte pala / pilota del tipus "xoc".

L'acceleració de la pala comença just abans de l'impacte, i serà màxima en el moment de l'impacte, sense continuar acompanyant la pilota.

* **La trajectòria tensa**, que és determinada per la posició de contacte pala / pilota respecte a la taula: aquest contacte haurà de produir-se el més a prop possible de la taula amb la finalitat d'obtenir un efecte de "drop" semblant al del rugby.

Per evitar que la pilota surti fora de la taula per l'altre camp, s'intentarà aconseguir que el primer bot es produeixi dins dels deu primers centímetres de la nostra mitja taula, fent que la pilota se'n vagi a tocar l'altra mitja taula prop de la línia de fons.

* **La precisió de la col·locació de la pilota.** La direcció ve donada per la posició de la pala respecte a la pilota en el moment de l'impacte. La direcció de picada ha d'estar rigorosament alineada respecte a la direcció desitjada.

b.- Serveis curts.

Les seves característiques fonamentals son dues:

- * **La rapidesa de rotació de la pilota** sobre ella mateixa (número de voltes / minut), que implica un impacte pala / pilota del tipus “ROÇAMENT”.

La acceleració de la pala amb el canell de la mà, comença just abans de l'impacte, i serà màxima en el moment de l'impacte, i consisteix en “rascar finament” la perifèria de la pilota acompanyant-la, amb el màxim d'acceleració possible.

- * **La trajectòria curta**, que ve determinada per la finesa del contacte pala / pilota en relació amb la rapidesa de la rotació que impulsa la pilota; quant més toquem “xocant” la pilota cap a l'equador, i més a prop estigui el primer bot dels deu primers centímetres de la nostra mitja taula, més llarga serà la trajectòria; quant més finament “freguem” la pilota a prop del pol, i més s'acosti a la xarxa el primer bot, més curta serà la trajectòria, i més a prop de la xarxa es produirà el bot de la pilota en el camp contrari.

Respecte a la tècnica del servei, podem distingir tres grans categories:

c.- Els serveis de dreta.

Actualment son els més utilitzats, ja que ens permeten un camuflatge màxim: llargs o curts, es poden executar “llançats” (tirant la pilota molt enlaire) o no. El llançament de la pilota fins a l'altura d'un metre i mig permet l'increment de la rapidesa d'aquesta pilota en l'execució del servei.

* **Amb una desviació “sortint o entrant”**: curvatura de la trajectòria cap a l'exterior o cap a l'interior de la taula, tocant la pilota per sota i pel costat cap al qual volem obtenir la desviació.

* **Ràpids tallats o liftats**: actualment està de moda “el servei que salta” que permet, donant-li un efecte de top-spin a la pilota i amb un impacte contra la taula del tipus “drop” (contacte pala – pilota prop del llindar de la taula), obtenir un bot, sobre la mitja taula del contrari, més alt i més ràpid que la trajectòria obtinguda entre el primer i el segon bot.

* **Combinacions variades importants entre desviació, rotació i la llargada de la pilota**: un cert nombre de jugadors utilitzen una col·locació entre curta i llarga, en la que el bot de la pilota se situa al mig del camp contrari i la seva trajectòria descendent després d'aquest bot va a parar prop de la línia de fons de la taula, de manera que és molt difícil per el restador, jugar aquesta pilota sense tocar la taula (d'ací el seu nom de “servei pupa”).

Un gran nombre d'aquests serveis s'efectuen amb els dits separats del mànec de la pala, solament el polze i l'índex romanen en contacte, de manera semblant al sistema de “presa asiàtica”.

d.- Els serveis de revés.

Abandonats durant un cert temps, en benefici dels serveis de dreta, han tornat a ser més freqüents per la major facilitat que ofereixen, que els serveis de dreta, d'escurçar la trajectòria a la taula. Són, per tant, especialment utilitzats per realitzar serveis curts.

e.- Els serveis ajupits.

Son poc utilitzats per la dificultat que presenten de col·locar-los curts i de llançar la pilota a l'altura desitjada. Les seves possibilitats de camuflatge son igualment restringides. Però poden constituir una variació interessant en mig d'un conjunt variat de serveis.

Resumint, existeixen tres possibilitats de col·locació en profunditat (curt, llarg i al mig de la taula), tres possibilitats de direcció (a la dreta, a la butxaca o al revés de l'adversari), tres possibilitats de rotació (tallat, sense efecte o liftat) i dues possibilitats de desviació (sortint o entrant de la taula). Es a dir, en total 54 possibilitats de variar les tres categories de serveis existents (de dreta, de revés, o ajupits). Un jugador d'alt nivell pot arribar a tenir a la seva disposició entre 150 i 200 possibilitats de servir contra el seu adversari.

2.4.1.1.- El treball de les devolucions.

a.- Contra serveis curts.

Tres possibilitats:

* **Passada de pilota tensa:** la pilota s'agafa al bot, i la inclinació de la pala dependrà de la naturalesa de la pilota que es rebí:

- **Tallada:** fregament fi de canell en la perifèria de la pilota i acompanyament de la direcció cap al mig camp del contrari amb una forta acceleració de l'avantbraç.
- **Ràpida:** impacte a la pilota per darrera amb orientació de la pala en la direcció desitjada.

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

Autor: Philippe Molodtsov
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

* **Passada de pilota curta:** la pilota s'agafa al bot, esmorteint l'energia de la pilota sobre la pala sense empènyer cap endavant, amb l'objectiu de deixar la pilota just darrera de la xarxa.

La inclinació de la pala estarà en funció de la rotació de la pilota. El canell ha d'estar relaxat amb la finalitat que pugui absorbir l'energia de la pilota que es rep.

* **Flip:** la pilota es toca entre el moment del bot i la màxima altura de la seva trajectòria (en fase pujant).

- **Picat:** colpejant per la part de darrera de la pilota, amb l'avantbraç i / o la mà.
- **Rascat:** rasant la pilota per la seva perifèria amb un moviment de canell.
- **Acompanyat:** acompanyant la direcció de la pilota sense acceleració.

L'utilització d'una o altra possibilitat dependrà de la intenció de joc que vulguem desenvolupar en l'intercanvi:

- + Passada de pilota tensa joc contra iniciativa.
- + Passada de pilota curta joc amb iniciativa.
- + Flip cop fort o joc ràpid.

Serà necessari saber utilitzar les tres devolucions, sigui quin sigui el tipus de servei rebut, de manera que puguem variar les nostres devolucions i posar problemes d'adaptació a l'adversari.

b.- Contra serveis llargs.

Únicament hi ha dues possibilitats de devolució:

*** Activa: atac o top-spin**

La majoria de les vegades serà necessari tenir en compte:

- **El tipus de servei llarg rebut.**
- **El sistema de joc a desenvolupar.**

Les devolucions més freqüents contra un servei llarg eficaç s'executen contra la butxaca del contrari i no contra el seu angle obert, que és a on el servidor esperarà la devolució. A vegades és molt difícil, per no dir impossible, no fer la devolució cap a l'angle obert (la diagonal), especialment amb els serveis desviats. En canvi, si el servei advers és de mitjana qualitat, generalment tindrem obertes totes les possibilitats de retornar-lo com vulguem.

*** Passiva: passada de pilota o defensa**

Es fa servir molt poc, ja que deixen completa llibertat al servidor per orientar el joc al seu gust. No obstant, ho podem utilitzar contra un adversari que tingui una iniciativa molt dèbil.

S'aconsella que primerament es treballi la eficàcia tècnica de cada devolució contra pilotes diferents, la qual cosa pot fer-se molt bé amb una panera de pilotes. Efectivament, una vegada apresada la dificultat tècnica de les devolucions, hem d'abordar el problema essencial de l'adaptació als diferents serveis adversos.

En una segona fase del treball, s'incorporarà el treball de les tres primeres pilotes amb panera de pilotes.

2.4.2.- Els estiraments (Stretching).

2.4.2.1.- ¿Per què?

Un múscle que treballa, guanya en força i en volum: tindrà doncs tendència a escurçar-se i a perdre la seva elasticitat. Cada sessió d'entrenament sol·licita enormement els múscles de les cames, del dors i del membre superior que aguanta la pala. Ha quedat demostrat que tots els esports que demanen una triple flexió dels membres inferiors i exigeixen qualitats de rapidesa – repòs (com el tennis de taula), tenen tendència a muscular, escurçant tots els múscles sol·licitats, i per tant, a reduir proporcionalment la seva capacitat d'estirament.

Una bona part dels dolors lumbar deguts a entrenaments repetitius, desapareixen quan el sector sub-pelvià (“isquio-sural” dret anterior) està en equilibri (força – flexibilitat) amb el sector sobre-pelvià (abdominals, dorsals).

Es precis doncs evitar qualsevol desequilibri entre els múscles més potents, però rígids, i els múscles quasi inexistent (abdominals). Per tant és molt important programar estiraments i un treball de musculació abdominal al final de cada entrenament, amb la finalitat de protegir els múscles i les articulacions.

2.4.2.2.- ¿Com?

Aquests exercicis estan pensats per estirar els múscles més fortament sol·licitats i en contracció durant l'entrenament o la competició.

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Capítol 2

Autor: Philippe Molodzoff
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Tenen un interès triple:

- Augment de la capacitat del múscle en rapidesa, potència i resistència local.
- Disminució dels riscos de tendinitis d'inserció a causa de la sol·licitació de les fibres tendinoses en totes les direccions.
- Eliminació més ràpida de les toxines acumulades en el transcurs de la contracció.

Els exercicis que proposem a continuació han de realitzar-se després de cada sessió d'entrenament.