

La separació dels peus en posició d'expectativa

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

LA SEPARACIÓ DELS PEUS EN POSICIÓ D'EXPECTATIVA

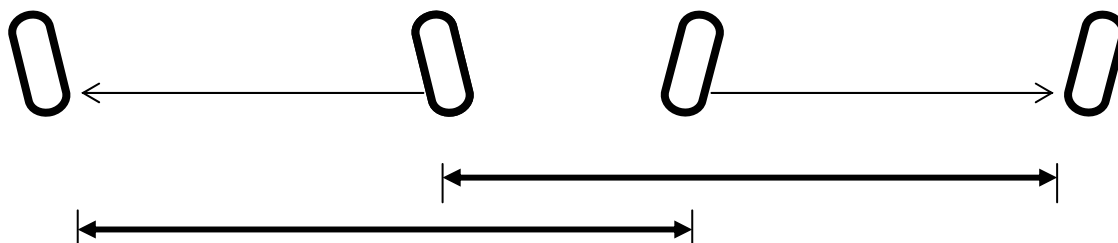
He observat recentment jugadors que adoptaven una posició de base amb els peus exageradament separats. La posició de base determina normalment la posició d'expectativa del servei, però de fet és més que això: és la posició que el jugador té tendència a recuperar en el decurs del joc, entre dos tocs de pilota.

Perquè no és necessari que els peus estiguin massa separats? Un esquema serà més explícit que un discurs:

Figura 1.- Separació de base ampla:
El desplaçament lateral és curt



Figura 2.- Separació més estreta:
El desplaçament lateral és més llarg



En la figura 1, el jugador té els peus massa separats, i si li cal desplaçar el seu peu dret (PD) cap a la dreta (D) o el seu peu esquerre (PE) cap a l'esquerra (E), no podrà fer més que un desplaçament petit.

En la figura 2, en canvi, els peus, tot i que estan més a propats permetran de fer un pas (PD a D) o (PE a E) molt més ampli.

Es pot observar fàcilment a la figura, però és suficient de provar-ho darrera la taula per quedar-ne convençut.

Què aconsellem doncs? Senzillament, en la posició de base, una separació dels peus una mica més gran que l'amplada de les espatlles, que en els desplaçaments laterals, ens permetrà l'amplitud més gran.

Gérard Le Roy
desembre 2005