

Tècnica de prop – tècnica de lluny

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

TÈCNICA DE PROP – TÈCNICA DE LLUNY

Molts debutants creuen que la tècnica d'un cop és única, i sempre la mateixa. De cap manera: la tècnica serà diferent, en funció de la distància que separa el jugador de la taula, i de la precisió buscada.

Considerem el membre superior del jugador. Es compona de varis segments; del més allunyat de l'eix del cos al més proper:

- ma, que s'articula amb l'avantbraç per l'articulació del canell
- avantbraç, que s'articula amb el braç per l'articulació del colze
- braç, que s'articula amb l'eix de les espatlles per l'articulació de l'espatlla.

Com més allunyat de l'eix del cos està el segment utilitzat, més hàbil, precís i ràpid es pot ser.

Com més proper de l'eix del cos està el segment utilitzat, més força i potència.

La pinça formada pel polze i l'índex, encara més allunyada que la ma, és el segment més precís: aquest és el segment que s'utilitza per l'escriptura, per exemple, i pels treballs que exigeixen més precisió.

Per altra banda, els llançadors a l'atletisme utilitzen un altre segment encara més potent que el braç: la rotació del tronc. Molt potent però poc ràpid, aquest segment serveix de “base de llançament” als següents segments: pensem en un llançador de disc:

- el tronc comença una rotació que porta l'espatlla de darrera cap endavant,
- mentrestant, el braç (en extensió) es dirigeix de darrera cap endavant, els dos moviments se sumen, recolzant-se el primer sobre el segon,
- a la vegada l'avantbraç, recolzant-se sobre el braç en moviment, va de darrera cap endavant per una flexió del colze: els tres moviments se sumen i acumulen la seva velocitat; la ma ha assolit una gran rapidesa en el moment en que es deixa anar el disc.

Aquest tipus de cadena de segments és la que fem servir en el tennis de taula. L'execució del top de dreta és molt semblant a aquesta seqüència, quan el top-

Tècnica de prop – tècnica de lluny

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

spin es fa de lluny (al menys des de dos metres de la taula), perquè aquest moviment requereix molt temps i molt espai.

Com més un s'acosta a la taula, més cal reduir el nombre de segments utilitzats, perquè el temps necessari pel moviment és més reduït, i és la rapidesa la que prima. Quan estàs a prop de la taula, la distància a la xarxa és curta, i la potència no té importància.

Per un moviment simple:

- molt a prop de la xarxa: els dits (pinça, tipus presa pels serveis)
- a la taula: la ma

Per un moviment compost:

- sortint de la taula (línia zero): avantbraç + ma
- línia u, fins a un metre de la taula: braç + avantbraç + ma
- línia dos i més enllà: rotacions del tronc, de les espatlles, braç, etc.

Concloent, vetlleu per adquirir una tècnica que us permeti adaptar-vos a les distàncies a les que us agradi jugar. Pels principiants, suggereixo començar per la tècnica de prop, perquè sempre es pot començar amb un joc més lent i anar-lo fent més potent després. L'invers és molt més difícil.

Gérard Le Roy
Octubre 2005