

Varieiu!

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

VARIEIU!

Des que s'aprèn a donar-li rotació a una pilota, ja sigui en top-spin o en passada de pilota, o fins i tot en defensa tallada, cal aprendre al mateix temps a donar-li més o menys rotació, en diferent grau, perquè aquest aprenentatge es revelarà molt ràpidament eficaç.

Efectivament, prenguem el cas de la passada de pilota tallada. Es pot:

- Empènyer per darrera la pilota amb la pala inclinada (45° més o menys):
 - La pilota és "sense efecte"
- Rascar fi per sota la pilota tot accelerant més o menys per tallar
 - La pilota és tallada

Però a més a més de la variació tallada / sense efecte, es pot, tallant la pilota, donar-li més o menys efecte:

Imaginem l'efecte màxim que se li pot donar a la pilota. Considerem aquesta rotació com del "100%". Ens podem imaginar que podem donar-li rotacions iguals al 20%, 40%, 60% d'aquest màxim. ¡l és ací que la variació esdevé interessant!

Mentre que l'adversari veurà fàcilment una variació simple "tallada / sense efecte", li serà molt més difícil d'apreciar finament la quantitat d'efecte que li heu donat.

Així doncs, quan treballeu la passada de pilota tallada, penseu en buscar rotacions del tipus 20%, 40%, 60%, més que en aconseguir pilotes molt tallades o sense gens d'efecte.

És el mateix per a la defensa tallada: busqueu una pilota mitjana, amb diguem, el 50% de la rotació màxima que pugueu donar. Aquesta rotació us servirà de referència i serà la vostra "rotació de base". I a partir d'aquesta referència, podreu donar-li més o menys efecte a la pilota, cosa que serà més difícil de detectar pel vostre adversari.

Pel top-spin és encara més cert: mentre que és difícil d'executar un "fals top", és molt fàcil de intentar donar més o menys efecte. Busqueu un top mitjà (50% de la vostra rotació màxima), i varieiu al voltant d'aquesta referència. Veureu, aconseguireu ràpidament donar-li velocitats de rotació molt diferents, sense que l'adversari les pugui detectar a temps.

Varieu!

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

Sovint es farà la pregunta respecte a l'oportunitat de començar a variar des de l'aprenentatge. Es podria creure, en efecte, que cal una gran experiència per abordar aquesta pràctica. De cap manera: la capacitat de mesurar un acte motriu és una part constitutiva de l'aprenentatge: quan comenceu amb el tennis de taula, li demaneu al debutant tirar la pilota més o menys fort, més o menys alt. Podeu demanar-li de fer girar la pilota més o menys de pressa.

Gérard Le Roy
abril 2006