



EL TENNIS DE TAULA

EL TENNIS DE TAULA

INTRODUCCIÓ

A continuació us presentem un esport per jugar individualment, en dobles i per equips: el Tennis de Taula.

Històricament, el Tennis de Taula va sorgir el 1870 a Anglaterra com alternativa al tennis de camp els dies de pluja.

Al nostre país, es creu que es va començar a practicar als anys 20 del segle passat, celebrant-se el primer campionat oficials de Catalunya el 1931. La Federació Catalana de Ping-Pong es va fundar l'any 1935, i fou la primera de l'Estat espanyol.

Actualment, el Tennis de Taula és un esport olímpic (des dels Jocs Olímpics de Seül l'any 1988) i conviu amb el joc del ping-pong, el qual practica una gran massa d'aficionats.

A continuació us explicarem com és el material que s'utilitza, com s'hi juga, quin és el reglament i altres coses que us poden interessar.



Indumentària:

Consta d'una samarreta de màniga curta i pantalons curts o faldilla, mitjons i sabates d'esport, el color principal dels quals ha de ser diferent al de la pilota utilitzada.

La taula:

La superfície de joc és rectangular, amb 2,74 m de llarg per 1,525 m d'ample, i ha d'estar situada en un pla horitzontal a 76 cm del terra. Ha de ser d'un color fosc i mat, i ha d'estar limitada pels quatre costats per una línia blanca de 2 cm d'amplària.

La taula pot estar feta de qualsevol material, però ha de ser completament plana i proporcionar un bot de 23 cms. quan deixa caure una pilota reglamentària des d'una alçada de 30 cms.

Per al joc de dobles, la superfície de joc estarà dividida en dos mitjos camps iguals per una línia blanca de 3 mm d'ample, paral·lela a les línies laterals.



La xarxa:

El conjunt de la xarxa està format per la xarxa, la seva suspensió i els pals de suport. La part superior de la xarxa ha d'estar a 15,25 cm per sobre de la superfície de joc. La part inferior de la xarxa ha d'estar al més a prop possible de la superfície de joc.

La pilota:

Ha de ser esfèrica, amb un diàmetre de 40 mm i un pes de 2,7 g. Ha de ser de cel·luloide o d'una matèria plàstica o similar, de color blanc o taronja, i mat.

Una pilota pot arribar a una velocitat de 200 Km./hora i pot girar sobre si mateixa fins arribar 3000 voltes/minut.

La pala:

Pot ser de qualsevol dimensió, forma o pes, però la seva fulla ha de ser plana, rígida i de fusta. El costat de la fulla que es fa servir per colpejar la pilota ha de ser recobert de goma, amb un gruix total de no més de 4 mm incloent-hi el gruix de l'adhesiu, i l'ha de recobrir en la seva totalitat però sense sobresortir de les vores.

COM S'HI JUGA

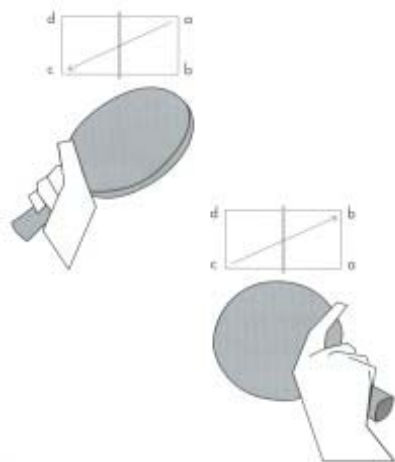
L'objectiu principal del joc és guanyar el punt.

El primer cop que es realitza és el servei, que consisteix a posar la pilota en joc.

La pilota ha de botar primer en el camp del servidor (que és qui posa la pilota en joc), i després en el camp del restador (que és qui torna la pilota), tot passant per damunt de la xarxa.

Si la pilota toca la xarxa en el moment del servei, aquest s'ha de repetir.

En el joc de dobles, el servei s'ha de fer obligatòriament en diagonal (a) des de la part dreta de la taula i en cada canvi de servei s'intercanvien les posicions de la parella de jugadors que acaba de servir: el company del servidor (b) es converteix en restador i el restador anterior (c) es converteix en servidor.



El jugador o parella que aconseguix primer 11 punts, guanya un joc, excepte quan ambdós aconseguixen 10 punts. Llavors, el joc el guanya qui fa dos punts més que l'adversari.

Els partits, tant d'individuals com els de dobles, es juguen al millor de 5 o 7 jocs de 11 punts cadascun.

Els partits per equips es juguen amb diferents sistemes de joc. En destaquen el **Corbillon** i l'**Swaythling** reduït.

En el sistema **Corbillon** poden jugar-hi un mínim de 2 jugadors i un màxim de 4, i consta de dos partits individuals, un de doble i dos més d'individuals. Venç l'equip que aconseguix guanyar 3 partits.

En el sistema **Swaythling** reduït poden jugar-hi un mínim de 3 jugadors i un màxim de 5, i consta de tres partits individuals, un de doble i tres més d'individuals. Venç l'equip que aconseguix guanyar 4 partits.

LA PRESA DE LA PALA

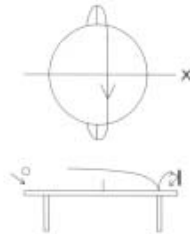
Hi ha tres maneres diferents per agafar correctament la pala: la xinesa, la japonesa i l'europea. Per a la nostra cultura, la que s'utilitza majoritàriament és l'europea que és molt semblant a una encaixada de mans. Aquesta manera d'agafar la pala permet de jugar de dreta o de revés.

La pala no s'ha d'agafar molt forta (però sense que s'escapi) per permetre el màxim de sensibilitat en els dits índex i polze.

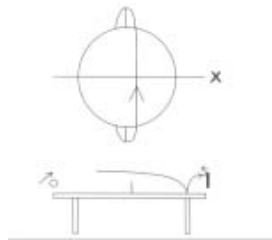
ELS EFECTES

L'efecte és la capacitat de la pilota de girar sobre el seu eix de rotació. Podem diferenciar 4 tipus d'efectes segons com estigui situat l'eix i la direcció de la rotació de la pilota:

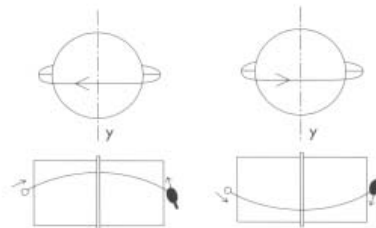
Tallat. Quan l'eix de rotació se situa en l'equador de la pilota (x) i la direcció de la rotació es dona amb un cop per sota l'equador.



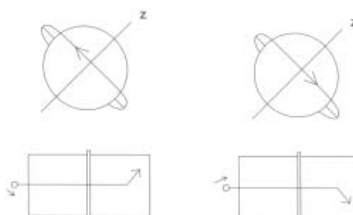
Liftat. Quan l'eix de rotació se situa en l'equador de la pilota (x) i la direcció de la rotació es dona amb un cop per sobre de l'equador.



Lateral. Quan l'eix de rotació se situa vertical a la taula de joc (y) i la direcció de la rotació es dona amb un cop, per un costat de la pilota.



Helicoïdal. Quan l'eix de rotació coincideix amb la direcció de la pilota (z) i la direcció de la rotació es dona amb un cop per sota de l'equador de la pilota. S'utilitza bàsicament per a fer el servei anomenat desviat.



ELS COPS TÈCNICS BÀSICS

El servei. Hi ha molts tipus de serveis, utilitzant els diferents efectes. És una arma important per començar a tenir avantatge en el punt. S'utilitza molt el moviment de canell per a fer-los.



La restada. Cop molt precís per contrarestar el servei. Com en el servei, la restada és de vital importància en el tennis de taula actual pel desenvolupament final del punt.

Els cops d'atac. Cops ofensius per guanyar el punt o agafar la "iniciativa" (situació ofensiva avantajosa). Els cops d'atac bàsic són:

La picada: cop ple que s'utilitza per rematar una situació avantajosa.

El topspin: cop amb efecte liftat.

El flip: és l'atac de pilotes curtes.

Els cops defensius. Cops que serveixen per controlar l'atac del contrari. Els cops defensius bàsics són:

La tallada: cop amb efecte tallat. S'utilitza per tornar la pilota quan no s'agafa la iniciativa. També s'utilitza lluny de la taula en els casos dels jugadors defensius.

El bloqueig: serveix per a controlar l'atac del contrari. Pot ser esmorteït, per tal de treure rapidesa a la pilota, o bé ofensiu, per aprofitar la rapidesa de la pilota.

El globus: pilota alta que es realitza quan l'oponent obliga a jugar lluny de la taula.

La deixada: consisteix en enviar la pilota al camp contrari el més a prop possible de la xarxa.

Abans d'entrar en l'aprenentatge dels cops tècnics és bo familiaritzar-se amb la capacitat de control de la pilota amb la pala.

Per facilitar aquest domini és interessant proposar jocs fora de la taula.



10 CONSIGNES BÀSIQUES A SEGUIR

1. Sempre s'ha de seguir la pilota amb la mirada.
2. La pala s'ha d'apropar a la pilota abans de començar el cop.
3. L'acceleració del cop amb la pala és produeix just abans i durant el contacte amb la pilota.
4. La pilota s'ha de tocar sempre per davant del cos.
5. Les pilotes que van al cos s'han de jugar millor de dreta que no pas de revés.
6. La pilota s'ha de tocar preferiblement en el punt més alt de la seva trajectòria.
7. S'han de conèixer, realitzar i controlar els efectes.
8. En els desplaçaments, primer es mouen les cames i després el braç, i no a l'inrevés.
9. S'ha de prendre la iniciativa quan més aviat millor i amb seguretat.
10. S'ha d'intentar col·locar la pilota allà on el contrari li sigui difícil tornar-la.

VARIANTS

Com a alternativa al vessant competitiu, existeix el **ping-pong**, considerat un joc recreatiu abastament practicat arreu del món, mancat de la rigorositat tècnica i reglamentària del Tennis de Taula.

Actualment s'ha introduït a Catalunya una nova modalitat, anomenada el **miniping-pong**, que es juga en taules de dimensions més reduïdes, i s'està extenent ràpidament a les escoles.

PER ACABAR...

El jugador de Tennis de Taula ha de coordinar correctament els seus coneixements tècnics, físics i psíquics per aconseguir un resultat positiu.

Óscar Ferrer i Valls
Antoni Hortal i Martínez
ECETT - FCTT

