

MÒDUL 1

Unitat 5

El treball amb debutants.

1.5.1.- La presa de la pala.

1.5.2.- Les accions pala / pilota.

1- Picar.

2- Empènyer.

3- Rascar.

4- Esmorteir.

1.5.1.- La presa de la pala.

Primer de tot s'ha de definir com ha de ser la pala d'un debutant.

La fusta cal que sigui:

- lleugera, per no perjudicar els tendons del canell. Més val que sigui més curta (15 cm entre el mànec i la punta), per disminuir la palanca entre el canell i la punta. De les pales del comerç se'n pot treure fàcilment fins a 1,5 cm (llavors cal escurçar conseqüentment una mica el mànec).

- equilibrada o més pesada en el mànec. Si el centre de gravetat pot ser dins del mànec, millor.

- prima: les sensacions són més bones amb una fulla fina que amb un gruix molt gran de fusta. Cinc plecés és l'ideal.

- mig dura: res d'aquestes fustes molt dures que són massa ràpides, tampoc d'aquestes tan tendres que vibren i deformen les sensacions. La combinació ideal és 2 plecs tendres i 3 durs.

Els recobriments han de ser:

- d'esponja prima (1 o 1,5 mm), lleugera (atenció a les esponges de campions superdures i ràpides, que donen poques sensacions i són pesades), tova perquè no sigui massa ràpida i que la pilota arribi fins a la fusta. Compte amb la quantitat de cola, que és important: posar poca cola i ben repartida.

- de gomes de bona qualitat (res d'aquestes barates que rellisquen) que tenen una adherència normal, i sobretot **netes**, mantingudes adhesives, traient regularment la pel·lícula seca de la superfície rasant amb el palmell de la mà.

[Nota de l'autor: aquí parlaré únicament de la presa europea. A part del fet que no tinc ni la competència suficient per parlar-ne, (en la meua carrera d'entrenador no he vist més de vint jugadors jugant amb presa asiàtica), considero que en els últims vint anys el joc ha evolucionat de tal manera que resulta realment excepcional la possibilitat d'aconsellar l'adopció de la presa asiàtica a un jugador jove, aquí a Europa.

Tots els entrenadors estan d'acord en dir que l'estil de joc és primer de tot una cosa cultural. Quan un debutant europeu elegeix la presa de llapis, s'ha de considerar que te la intenció de desenvolupar un joc ràpid i agressiu, amb la connotació d'un joc de cames excel·lent. El fet de jugar d'una manera diferent dels seus companys exigirà de part del jugador una forta personalitat i afirmació d'ell mateix. S'ha de reconèixer que els debutants amb presa de llapis progressen més ràpidament (respecte al nivell de competició) durant els dos primers anys de joc, fins que els adversaris els puguin molestar amb una col·locació idònia de la pilota i controlar bé les entrades.

L'atac de dreta (primer sense, i després, amb top-spins) dels jugadors amb presa asiàtica ha estat sense dubte l'arma més temuda pels jugadors defensius. Però en els últims vint anys, a mesura que es feien més rars els jugadors defensius, es va anar desenvolupant el joc amb rotacions de dreta i sobretot de revés (impossible amb presa llapis), que va conduir a alguns entrenadors xinesos a adoptar la presa europea. Això no vol pas dir que no tornarem a veure jugadors excepcionals com Jiang Jia Liang o Yoo Nam Kyu, però dubto molt de veure'n d'Europeus.

No aconsellaré a un entrenador debutant que s'arrisqui amb la presa llapis (a no ser ell mateix un jugador amb presa llapis), per una raó senzilla: la impossibilitat d'ajudar el jugador quan tingui un problema de presa, a causa de la manca d'experiència personal, que li permetria analitzar la dificultat del seu alumne.]

Cal o no insistir en una presa "correcta" ?

Que és una presa correcta ? És un compromís entre dues nocions:

- per una banda, els coneixements teòrics d'ergonomia dels tècnics,
- per l'altra banda, les sensacions pròpies del jugador.

La primera noció busca l'eficàcia màxima en termes de rapidesa, rendiment futur de la transmissió d'energia a la pilota, i d'ergonomia, és a dir d'estalvi d'energia.

Els entrenadors han pensat sempre en una presa "estandar", que permeti jugar tant de dreta com de revés, sense canviar la posició de la pala en la mà, pensant que aquest canvi podria representar una pèrdua de temps per passar de la dreta al revés, o viceversa. Per l'altra banda, amb els jugadors poc experimentats, hi ha també la possibilitat que, en el curs del joc ràpid, l'ajustament de la pala en la mà no es faci sempre de manera correcta, provocant faltes d'habilitat.

La realitat del jugador d'avui és que per donar efecte a la pilota en el top-spin, de dreta o de revés, cal que la pala estigui "tancada" respecte a la pilota. Per guanyar temps, ho ensenyarem des de la iniciació en comptes d'esperar que el jugador ho descobreixi sol: s'ha d'ensenyar doncs a fer relliscar l'índex i el polze sobre la pala.

L'última exigència és que la cara de revés ha de romandre com més descoberta millor, és a dir que el(s) dit(s) no han d'ocupar massa espai sobre la goma.

La segona noció es tracte de la sensació de comoditat per al jugador. Hem de saber que la part de la mà més sensible i més representada en les àrees sensorials del cervell és la part formada pel polze, l'índex i el primer metacarpí: precisament la que ens interessa per empunyar la pala. El debutant ha d'entendre que cal agafar la pala com si el polze i l'índex fossin una pinça. Els altres dits no han d'agarrotar-se mai sobre el mànec.

La dificultat ve del fet que el debutant intenta jugar de dreta imaginant-se que toca la pilota amb la mà oberta i plana: la pala té tendència a recobrir tota la mà oberta i els dits s'estiren sobre la goma de revés. De vegades tots els dits, de vegades només un o dos. Se li ha d'explicar que el plantejament és fals (encara que sapiguem que és la presa que dona les sensacions més bones per jugar de dreta), i que el plantejament just és imaginar-se que només juga amb l'índex.

De revés passa també que el debutant s'imagina que juga amb la pala perpendicular a l'avantbraç: el polze es col·loca al mig darrera de la pala, i l'avantbraç actua com un pistó. La imatge més convenient serà altre vegada la de que només juga amb l'índex, però ara, amb el dors de l'índex.

Aquest aspecte de la presa de la pala és tan important que si no insistim des de les primeres hores de joc amb una presa correcta, el futur del jugador pot veure's perjudicat. En canvi, veiem sovint un jugador que ha adaptat la seva presa de pala al seu joc.

No es tracta pas d'un defecte, al contrari: l'experiència provocarà una habituació en l'utilització de l'eina fins que aquesta a la llarga gairebé formarà part del cos. El jugador té una sensació memoritzada que fa que s'oblidi totalment de l'aspecte sensorial de la pala en competició (si de cas es presentés una sensació rara, aquesta percepció provocaria una molèstia greu, que podria fer perdre el partit). Hem de pensar que el jugador experimentat fa servir la seva pala tal com cadascú fa servir un bolígraf: ningú es preocupa mai de la seva presa de bolígraf, i això que són diferents d'una persona a l'altra !

1.5.2.- Les accions pala / pilota.

Els debutants han de saber (no fer-ho de seguida) que hi han quatre tipus d'accions diferents que es poden fer amb la pala a la pilota :

1.- **PICAR.** No presenta cap problema, perquè tots els jugadors han començat així. La pala xoca contra la pilota i aquesta rep l'energia del xoc. La direcció ve donada per la inclinació de la pala i la direcció del moviment.

2.- **EMPÈNYER.** Ja és més problemàtic per un debutant: la pala comença el moviment sense rapidesa ni embranzida, i l'acceleració es fa quasi en el moment del toc. La sensació és la de portar la pilota cap a una direcció. L'energia és la de l'empenta, la direcció la que dona el desplaçament de la pala mentre està en contacte amb la pilota.

3.- **RASCAR.** Per sota o per sobre, o també lateralment. L'objectiu és fer girar la pilota. L'acceleració es fa just abans de l'impacte (pot haver-hi "cop sec" o no), la direcció és una resultant complexa que dependrà de la direcció del moviment, de la inclinació de la pala, del coeficient d'adherència, de l'elasticitat de la goma, de la finesa i de la rapidesa del toc.

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 5

Autor: Gérard Le Roy
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula
Consell Català de l'Esport

4.- **ESMORTEÏR.** No hi ha gaire moviment, només lleugerament cap enrera. Es tracta de treure energia a la pilota, fent-li oposició amb la pala. El més fàcil per començar és tocar-la just després del bot. La direcció vindrà donada per l'orientació de la pala.

Les accions bàsiques entren en combinació entre elles per formar els cops bàsics del tennis de taula. És important començar amb una informació sobre totes les accions, perquè els debutants tenen tendència a creure que només existeix la picada. A part d'això, les accions constitueixen els nuclis dels cops.