

MÒDUL 1

Unitat 6

1.6.1.- Els quatre eixos de treball.

1.6.2.- L'objectiu pedagògic.

1.6.3.- Els dotze objectius de l'eix 1.

1.6.1.- Els quatre eixos de treball.

Que és un eix de treball? És un conjunt d'exercicis progressius que tendeixen a un únic objectiu pedagògic. Aquest objectiu pot ser molt reduït i precís, o al revés, bastant ample i general, i no sabem a l'hora de començar quina forma tindrà el treball acabat. Exemples:

- eix de treball de tallar fort i curt sobre pilotes curtes: tocar fi, trobar la inclinació adequada, esmorteir amb un cop sec, accelerar amb el canell, controlar l'extensió del colze, buscar una trajectòria corba, ...

- eix de treball d'amplitud de desplaçament: partint de les possibilitats actuals del jugador, allargar el pas, millorar la impulsió del peu de partida, millorar l'equilibri del peu receptor...

Aquesta manera de treballar permet:

- treballar amb objectius precisos
- controlar la progressió del jugador, puix que la progressió es troba implícitament inclosa en l'eix de treball.
- programar molt ràpidament les sessions de treball sabent que cada sessió ha de contenir un cert temps dedicat a cadascun dels eixos escollits per aquesta sessió.

Podem dir per exemple que el treball efectuat pel jugador al llarg de la seva carrera, des del primer dia que toca una pala es pot situar en quatre grans eixos principals:

EIX 1: Aspectes físics del TT - Accions pala / pilota

----->

EIX 2: Construcció del punt - Esquemes de joc

----->

EIX 3: Tècnica (eficàcia i ergonomia dels cops)

----->

EIX 4: Entrenament (rendiment)

----->

El desfasi entre els eixos s'ha posat a propòsit per tal d'indicar que l'inici del treball sobre cada eix es comença en moments diferents de la carrera del jugador.

Aquest desfasi entre el començament dels diferents eixos pot ser variable i depèn de la rapidesa de progressió del debutant. Malgrat això l'ordre esmentat és invariable, i correspon, per simplificar, a les tres formes fonamentals de la intervenció de l'entrenador:

- 1.- L'aprenentatge (eixos 1 i 2)
- 2.- El perfeccionament (eixos 3 i 4)
- 3.- L'entrenament (eix 4)

Depèn de la rapidesa del debutant en assimilar les diferents situacions, però atenció en no cometre l'error de quedar-se molt de temps en una situació fins que aquesta sigui assimilada abans de passar a la següent: el nen no procedeix pas per etapes "completes", i és sovint en una situació diferent que els elements de la situació precedent són assimilats.

Freqüentment, és el comportament del jugador que determina el pas d'un eix a l'altre. L'exemple més clar és el del pas de l'eix 1 al 2: es nota un lleuger canvi en l'actitud, ahir bolcada sobre si mateix, totalment preocupat pels problemes pala-pilota-taula, avui orientat cap una voluntat de fer participar el contrari, realitzar un intercanvi o marcar un punt. És el moment de parlar de les regles de joc.

El punt més important és que s'ha de començar a jugar punts (de manera molt senzilla) abans de treballar la tècnica. S'ha d'ensenyar el punt com una cosa pensada, que té dos vectors:

- sorprendre
- molestar a l'adversari.

El treball del punt ha de començar amb un servei. És important doncs, donar una informació sobre la normativa i els diferents serveis, insistint sobre l'aspecte tàctic del servei.

La tècnica vindrà més tard quan es busqui l'eficàcia en els cops.

1.6.2.- L'objectiu pedagògic.

Cal remarcar que hi ha una ambigüitat referent a aquest terme. "Objectiu pedagògic" té una connotació de comprensió plena i total per part del jugador del subjecte ensenyat, per oposició a "aprenentatge", que pot incloure totes les formes de condicionament.

En aquest context, l'objectiu de l'ensenyament consisteix en conduir el jugador a dominar una situació (que ell mateix serà capaç d'identificar en el moment que es torni a presentar), i, disposant de totes les dades, estarà preparat per percebre els elements pertinents de la situació, per elaborar una solució que el satisfaci.

1.6.3.- Els dotze objectius de l'eix 1.

Aquí donarem un exemple de progressió de la iniciació a partir de la primera lliçó. Aquesta progressió és la típica per a nens de 8 anys.

1.- Imprimir una trajectòria donada. Fer variar l'angulació horitzontal i vertical, modificant l'obertura i l'angle de la pala. Les trajectòries seran:

- corba i llarga
- corba i curta
- tensa i llarga
- tensa i curta

2.- Observar una trajectòria per identificar-ne els paràmetres determinants: direcció, alçada, llargària.

3.- Acció sobre la pilota: empènyer. Arribar suaument amb la pala prop de la pilota i accelerar intentant prolongar el contacte cap a una direcció desitjada.

4.- Apartar-se de la pilota per jugar de dreta : apartar-se (o pivotar) d'una pilota que arriba al cos per alliberar el braç dret (per un dretà) i jugar de dreta.

5.- Desplaçament en profunditat: Segons la llargada de la pilota, adaptar la seva col·locació més a prop o més lluny de la taula.

6.- Variar la rapidesa de joc: modificar la velocitat de l'intercanvi agafant la pilota més aviat o més tard dins de la seva trajectòria.

7.- Diferenciar el cop de dreta del de revés: dividir l'espai en dos semi-espais: en funció de la direcció de la pilota que arriba, en

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 6

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

relació a l'eix del cos, i no a l'eix de la taula, adoptar una posició de cop de dreta o de revés.

8.- Acció sobre la pilota: liftar: iniciació a la rotació cap endavant amb trajectòries corbes.

9.- Acció sobre la pilota: tallar: iniciació al retrocés i conseqüències en la trajectòria, el bot, i la reacció sobre la pala.

10.- Acció sobre la pilota: picar: aprendre a prolongar l'impacte combinant picada i empenta per dirigir la pilota.

11.- Mini-cops, flips: a partir de les accions precedents, verificar que per enviar una pilota de 2,5 grams a 1,50 m de distància, no cal una força enorme, ni un gest de tennista, en canvi, si volem enviar la pilota amb precisió, necessitem una acció precisa de la pala a la pilota.

12.- Desplaçament lateral: col·locar el cos i els peus en desplaçaments curts i llargs, especificant l'últim pas per recuperar ràpidament i harmoniosament la posició inicial.

Tots aquests objectius pedagògics es poden assolir explicant i il·lustrant tots els fenòmens. Les aplicacions prenen la forma de jocs, de reptes personals, de concurs, relleus, etc.. Les situacions són diversificades: a la taula, amb una mitja taula, contra la paret, al terra, amb tanques, etc. ...