

MÓDULO 2

Unidad 5

TEC7.- LOS GOLPES DEFENSIVOS:

Estudio físico y biomecánico de los movimientos.

2.5.1.- El juego contra iniciativa.

2.5.2.- El control de la pelota fuerte.

2.5.3.- La defensa cortada.

2.5.4.- Los globos.

2.5.5.- Casos particulares de gomas.

2.5.- LOS GOLPES DEFENSIVOS:

Estudio físico y biomecánico de los movimientos.

2.5.1.- El juego contra iniciativa.

La idea fundamental de este concepto es que cuando un atacante se invierte en un golpe fuerte, es bastante vulnerable porque queda descubierto. Asistimos cada día a este fenómeno en el que un jugador ataca para hacer el punto y si el adversario le devuelve la pelota, por casualidad o no, el atacante no sabe o no puede seguir con la iniciativa, y, a menudo, pierde el punto enseguida. La historia del tenis de mesa está llena de magníficos jugadores que habiéndose construido un sistema de juego basado en la contra, dando la iniciativa al adversario, y bloqueando, aguantando la iniciativa adversa o contraatacando, han conseguido una carrera envidiable. Según la manera de hacer los puntos podemos distinguir tres categorías en estos sistemas de juego:

- Se hace el punto aguantando la iniciativa e imponiendo rapidez y ritmo.
- Se hace el punto provocando una falta del atacante.

- Se hace el punto con contraataque después de haber aguantado la iniciativa.

El primer tipo es el de los bloqueadores clásicos. El sistema se apoya en la seguridad del bloqueo, que se realiza cuanto más cerca del bote sea posible, imponiendo un ritmo de juego que el atacante no pueda seguir, sobre todo, si el bloqueador añade colocación a las pelotas. Hoy en día no quedan muchos de estos, porque se ha descubierto el arma absoluta (¿para cuanto tiempo?) contra ellos: **la variación**. Variación del efecto en los top-spins, que les obliga a adaptarse a cada pelota en concreto, y sobre todo, variación del ritmo (unas cuantas pelotas a un ritmo mediano para condicionar al bloqueador, y una pelota fuerte súbita).

El segundo tipo es el de los defensivos: defensa alta liftada con globos, defensa larga cortada, defensa a media distancia. Tampoco quedan muchos de ellos, pero por esto mismo son temibles: casi nadie sabe jugar bien contra ellos, y para ganarlos se han de poseer golpes fuertes y seguros o mucha paciencia. Sus armas para provocar faltas son las variaciones: de efecto, de trayectoria, de ritmo.

El tercer tipo es el más reciente, aunque ya en los 70, el jugador chino LIANG GE LIANG sorprendió a todo el mundo en Nagoya, atacando cuando tenía el servicio, y defendiendo los demás puntos. Hoy en día los jugadores que no tienen la iniciativa saben aguantar desde la línea 1 o 2, hasta que se presenta una ocasión de hacer un contratop-spin o en general, de contraatacar.

Todos estos sistemas tienen una cosa en común: el control de la pelota fuerte del contrincante.

2.5.2.- El control de la pelota fuerte.

Técnicamente no presenta mucha dificultad. Lo más difícil es utilizar correctamente el tiempo que es muy corto y que se ha de aprovechar para reaccionar justo. Es un trabajo que se ha de empezar pronto, y que no se acaba nunca, porque es una cualidad que se pierde con el tiempo. La acción de amortiguar, que ya es bien conocida (ver el módulo

1), se ha de empezar en el umbral de las posibilidades del jugador respecto a la rapidez de las pelotas, a la abertura del ángulo con el cual se le envían las pelotas, a la variación del ritmo y a la del “tempo”. No se ha de hacer mucho movimiento, lo importante es que la pala esté en el lugar del contacto antes que la pelota. Por esto, el jugador ha de estar bastante relajado físicamente y muy tenso psicológicamente. La dificultad ha de subir progresivamente, con parámetros medidos.

2.5.3.- La defensa cortada.

A partir de este trabajo, se combinan las diversas acciones para dar efecto, pero muy por debajo de los umbrales: no se puede cortar fuerte una pelota demasiado difícil, en cambio se pueden cortar (o liftar) poco a poco más fuertemente pelotas que progresivamente son más difíciles.

Para cortar, se ha de procurar rascar la pelota con la parte inferior de la pala, haciendo entrar la pelota en la goma hacia el centro de la pala. Cuanto más paralelas sean la dirección de la pala y de la pelota, más efecto conseguiremos, pero hemos de tener en cuenta que la dirección de la pelota depende de la finura del toque y de la rapidez de la pala.

Las piernas sirven para colocar el eje de rotación principal (el codo) un poco más arriba que la altura del toque de la pelota. El codo (flexionado al inicio) efectúa una extensión hacia abajo, y 15 cm. antes del toque, se flexiona la muñeca para rascar. La pelota se ha de coger siempre después de la mitad de la amplitud de la flexión del codo (esto es muy importante).

El toque puede ser una rascada acelerando la pelota o por el contrario, una combinación de rascada y amortiguada. La rascada amortiguada se puede trabajar aparte y formar parte de un aprendizaje: el elemento pertinente es que la pelota no reciba ninguna energía y se quede delante de él. Situación de base: recibir una pelota lanzada con la mano desde una distancia de cuatro metros, cortarla con un movimiento seco por debajo, de manera que suba verticalmente, convirtiendo su energía en efecto. Poco a poco, conseguir que la pelota no suba tan alto, y que gire más.

De la misma manera, se puede enviar una pelota sin efecto, pasando por debajo sin rascar. La pegada que se le da depende de la energía que ya lleva la pelota. Según el caso, se puede amortiguar sin efecto: aflojar el contacto pala – pelota aflojando la presión de los dedos sobre la pala en el momento del impacto.

Las trayectorias.

Las trayectorias pueden ser evidentemente largas o cortas, pero más que nada, lo que es importante en la defensa cortada es la largada del segundo bote. Es decir: podemos cambiar la energía que lleva la pelota después del toque sobre la mesa adversa, y por lo tanto, modificar la largada de la pelota después del bote, según que hayamos amortiguado o al contrario, añadido energía pegando. Estas pelotas con un bote relativamente corto (aunque boten en la línea de fondo), las denominamos pelotas retenidas, por oposición a las pelotas que botan rápidamente. Este tipo de toque de pelota es imprescindible en la defensa cortada cerca de la mesa, y muy eficaz después de dos o tres pelotas que boten rápidamente.

Además de la cortada, de la longitud y de la amortiguación, se ha de mencionar la trayectoria recta o curva, que según los casos, puede añadir otro tipo de variación en las pelotas para molestar o sorprender al atacante. Una pelota recta (o tensa) tiene una trayectoria casi recta: se la ha de coger bastante alta y pegar de arriba abajo y de detrás hacia adelante con la parte superior de la pala. La pelota se va recta. En cambio, si coge la pelota bastante baja, la trayectoria será curva, y por lo tanto, el segundo bote será más corto que en el caso precedente. Estas características de las trayectorias se pueden combinar para variar las pelotas e incomodar al atacante. Al igual que con los servicios, variar un único tipo de parámetros puede ser insuficiente para provocar la falta, pero la combinación de todos puede ser temible: una pelota cortada curva tendrá un bote mucho más corto que una pelota cortada tensa. Si además procuramos que la cima del bote esté por encima de la red (es decir que la pelota pase la red en su punto más alto de la trayectoria), el atacante inexperto puede esperar la pelota casi 50 cm. por detrás de su bote real.

2.5.4.- Los globos.

Elementos pertinentes: Se ha de hacer un top-spin con mucho efecto hacia arriba, de tal manera que la pelota se vaya siempre de la pala con un ángulo de 60 grados con respecto a la horizontal.

La pelota se ha de tocar a la altura del hombro, en un movimiento estrictamente vertical. Se ha de dar mucho efecto a la pelota, con la flexión del codo de derecha, y con la muñeca y la rotación externa del húmero de revés (en este caso, el húmero está totalmente horizontal hacia adelante).

La trayectoria ha de ser muy alta (hasta 5 o 6 metros, después ya no se gana rapidez de la pelota en fase bajando). La cantidad de efecto ha de ser importante y la pelota ha de tocar cerca de la línea de fondo.

El objetivo es obligar al atacante a pegar de muy lejos, para disminuir su agresividad: si pega de lejos, no tendrá mucho ángulo de seguridad por encima de la mesa, y no podrá pegar tan fuerte como lo podría hacer contra una pelota corta. El ángulo de colocación en el plano horizontal será también reducido, y el defensivo, colocándose en medio de este ángulo, no se dejará sobrepasar.

2.5.5.- Casos particulares de gomas.

Las gomas diferentes de la “sandwich backside” se pueden clasificar en función de su coeficiente de adherencia. De la más lisa a la más adhesiva:

- antitop-spin
- picos finos
- picos gruesos
- picos largos y finos

Esta clasificación es correcta si los revestimientos son nuevos.

De todas formas, los principios que se han de conocer son idénticos, y los revestimientos aportan un cierto grado de variación según su edad:

1. Los revestimientos mencionados dan poco efecto a una pelota sin efecto.
2. Conservan o aceleran los efectos recibidos cuando dan la misma rotación a la pelota: un antitop que corta un top-spin acelera el efecto.
3. No pueden anular el efecto de la pelota: un antitop no puede enviar una pelota cortada a partir de la cortada que recibe. Así pues, si cortamos contra un antitop que pasa pelota, recibiremos una pelota sin efecto, o casi liftada.
4. Los picos largos utilizan la rotación de la pelota para controlarla: la rotación de la pelota es la que permite doblar los picos. Una pala con picos largos controlará difícilmente una pelota sin efecto.