

MÒDUL 2

Unitat 3

2.3.- ELS COPS OFENSIUS: Estudi físic i biomecànic del moviment.

2.3.- ELS COPS OFENSIUS: Estudi físic i biomecànic del moviment.

El més pertinent no és jugar fort, sinó encertar la taula, o més encara, la direcció volguda, o fins i tot un punt en concret. Per començar el perfeccionament, cal trobar el llindar de força per sota del qual el jugador té seguretat, és a dir, treballar just per sota del llindar.

El sistema contrari, picar fort i resar perquè entri la pilota no ha donat mai resultats.

A l'inici del perfeccionament es continua parlant de cop d'atac amb més o menys efecte perquè si fem la distinció entre atac i top-spin, els jugadors s'imaginem que el top-spin es fa en fase baixant, amb molt efecte i lent, mentre l'atac és una pilota picada fort per damunt de la taula. Avui en dia es fa el top-spin en fase pujant i també per damunt de la taula, atès que la component principal és horitzontal i no vertical com antany. Respecte a aquest tema podem dir que abans, la zona d'atac es considerava des de la línia de fons cap endarrera, i que avui en dia, gràcies en particular als flips, aquesta zona arriba fins a la meitat per damunt de la taula.

Pel revés, l'articulació principal és el canell, reforçada si s'escau amb la rotació externa de l'húmer.

Per la dreta, l'articulació principal és la rotació interna de l'húmer, reforçada pel colze (flexió del colze), i a partir de la línia 2, de l'espatlla (flexió del braç en el pla horitzontal).

En els dos casos, la rotació del tronc no s'ha de considerar com una part eficient del moviment, sinó com una participació harmoniosa per fer avançar el fulcre (suport) de l'espatlla al lloc just per actuar: En moviment, considerem com eficients les articulacions que donen rapidesa a la pala, i com auxiliars les articulacions que posicionen i mantenen correctament els eixos eficients. Això no vol pas dir que aquest posicionament sigui secundari, al contrari.

En les graelles d'anàlisi que donem als entrenadors de primer nivell, l'ordre d'observació és el següent:

- Posicionament del(s) eix(os) de rotació de l'articulació principal,
- Toc de pilota,
- Utilització correcta dels segments (que cada part actuï com cal),
- Timing (que cada part actuï quan cal),
- Recol·locació (possibilitat de jugar el cop següent).

Aquest posicionament just és capital. A mesura que el jugador progressa, "sent" el lloc idoni per col·locar-se, però els debutants fan massa cas del resultat del cop i tendeixen a descuidar-se'n d'aquest element. La clau és que l'eix principal de rotació ha de permetre tocar la pilota al mig de l'amplitud de l'articulació, o just després. La manera de fer sentir a un jugador el posicionament just és fer-li jugar pilotes parades en l'aire,

mantingudes amb la punta dels dits, i preguntar-li on "sent" que tindria més efectivitat segons les diferents posicions.

Si la pilota és curta, s'ha d'avançar el cos, inclòs per damunt de la taula si és necessari, i en el cas dels flips, posant el peu per sota de la taula per no perdre l'equilibri.

Si es juga la pilota en fase baixant, s'han de flexionar les cames per posar l'espatlla i el colze a l'alçada que permeti jugar com si la pilota fos més alta. La demostració d'aquesta necessitat és clara en el top-spin contra pilotes tallades: si el colze no està col·locat per sota del punt d'impacte, no hi haurà força suficient per aixecar la pilota, perquè el moviment es farà no al mig de l'amplitud de l'articulació, sinó a l'inici de l'amplitud, on no pot haver-hi rapidesa. És un cas on la flexió de les cames és decisiva per reeixir.

Si es juga contra una pilota molt alta, llarga i liftada, cas d'un globus ben fet, haurà d'anar-se'n una mica més enrera del que podria semblar necessari mentre la pilota encara estigui enlaire, per no haver de recular en el moment de la picada, cosa que podria ser fatal. Tot seguit avançar just per col·locar-se per sota de la pilota quan arribi. Picar a l'alçada dels ulls amb un moviment horitzontal del braç, fent servir l'espatlla i el colze. Tàcticament, més val obligar el contrincant a defensar de revés, perquè els globus de revés necessiten una col·locació més rigorosa per donar molt efecte, i esperar una pilota més curta per rematar.

El toc de pilota ha de ser sempre el cop sec, si volem que la pilota sigui ràpida. El moment del toc hauria de ser quasi sempre en fase pujant: la pilota puja cap a la pala, i no hi haurà cap risc de passar-li pel costat sense tocar-la. Per l'altre banda, si la pilota va pujant en el moment de l'impacte, tindrà una component cap amunt que no té la pilota en fase baixant. Per tant, se la podrà jugar més fàcilment per sobre, com "encaperullant-la", i si és tallada, no tindrà tanta tendència a anar cap a la xarxa. Des d'un punt de vista mecànic, la pilota en fase pujant tindrà més inèrcia relativa cap a la pala, i se li podrà donar més efecte. En canvi, la pilota agafarà més

energia, i per tant, per als top-spins lents amb efecte, serà millor jugar-la en fase baixant. Per donar molt efecte en els top-spins lents, es pot allargar l'impacte per rascar més (sensació de que la pala llepa la pilota). Per fer un top-spin fals (pilota sense efecte), el toc just serà o picar suau (acceleració després del toc), o llepar sense rascar, o més senzillament empènyer la pilota sense cop sec.

La utilització dels segments dependrà molt de la didàctica que es faci servir: si es comença pel nucli dels moviments, amb Mini-cops, afegint-hi poc a poc els segments més pròxims a mesura que ens allunyem de la taula, no hi haurà cap problema. En canvi, si busquem massa aviat el cop fort o de lluny, el jugador tendirà naturalment a fer servir els segments pròxims de manera ràpida, cosa que perjudicarà l'acció del segment distant. Exemple: en el cop ofensiu de revés, el nucli és el moviment de canell. Si el jugador comença des de la línia 1, farà servir la rotació externa de l'húmer o l'extensió del colze, i això de manera tan ràpida que el canell no tindrà temps de fer la seva feina en el moment de tocar la pilota. Moltes vegades observem que el jugador fa el moviment de canell massa tard dins del moviment (la pilota ja ha sortit de la pala), però el moviment ha estat tan ràpid, i el jugador està tan preocupat pel resultat de l'acció que en prou feina se n'ha adonat.

El "timing" és sovint problemàtic a causa de la preparació del cop, és a dir que el jugador no actua suficientment aviat per col·locar la pala a l'inici del moviment en el moment idoni. Veiem que el jugador observa la pilota del contrari mentre inconscientment encara té la pala cap endavant. En el moment en que hauria de començar el seu moviment, ha de fer el moviment de pala cap enrera per agafar espai, i és massa tard. A causa d'aquest retard, el jugador actua amb precipitació i això perjudica la precisió del cop, fins a provocar la falta. Hem d'obligar el jugador a reaccionar de seguida que sàpiga si s'ha de jugar de dreta o de revés, i a posar la pala cap enrera com més aviat millor.

L'altre aspecte del "timing" és el del ritme progressiu per permetre al cop de tenir la millor ergonomia (vegeu els principis

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 2, Unitat 3

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

generals). L'atenció ha de concentrar-se en l'impacte per tal d'apuntar. Pensem que és el canell el que dona la precisió al cop, junt amb la direcció del moviment (sensació de llançar la pilota cap a un punt concret), però també l'acceleració permetrà a la pala de mantenir-se en contacte amb la pilota per assegurar la direcció volguda.

A l'entrenament del contratop-spin, és molt gran la temptació de fer canvis de cops, o fins i tot, figures de circ, jugant lluny de la taula (massa lluny), amb efecte lateral, en comptes de buscar l'eficàcia. El resultat és que no hi ha ningú capaç de fer contratopspins eficaços en els partits. El contratop-spin s'ha de fer com més a prop de la taula millor, per tenir més seguretat, més angle, i aprofitar, si és possible, el benefici de la pilota mentre està pujant. Per això és aconsellable treballar també el contratop-spin en fase pujant, amb una força feble, i no tan sols en una diagonal, sinó en les dues.