

MÒDUL 2

Unitat 5

2.5.- ELS COPS DEFENSIUS: Estudi físic i biomecànic dels moviments.

- 2.5.1.- El joc contra iniciativa.**
- 2.5.2.- El control de la pilota forta.**
- 2.5.3.- La defensa tallada.**
- 2.5.4.- Els globus.**
- 2.5.5.- Casos particulars de gomes.**

2.5.- ELS COPS DEFENSIUS: Estudi físic i biomecànic dels moviments.

2.5.1.- El joc contra iniciativa.

La idea mestra d'aquest concepte és que quan un atacant s'inverteix en un cop fort, és bastant vulnerable perquè queda descobert. Assistim cada dia a aquest fenomen en el que un jugador ataca per fer el punt i si l'adversari li torna la pilota, per casualitat o no, l'atacant no sap o no pot seguir amb la iniciativa, i sovint perd el punt de seguida. La història del tennis de taula està plena de magnífics jugadors que havent-se construït un sistema de joc basat en el contra, donant la iniciativa a l'adversari, i bloquejant, aguantant la iniciativa adversa o contraatacant, han aconseguit una carrera envejable. Segons la manera de fer els punts podem distingir tres categories en aquests sistemes de joc:

1. Es fa el punt aguantant la iniciativa i imposant rapidesa i ritme.
2. Es fa el punt provocant una falta de l'atacant.

3. Es fa el punt amb contraatac després d'haver aguantat la iniciativa.

El primer tipus és el dels bloquejadors clàssics. El sistema es recolza en la seguretat del bloqueig, que es fa com més a prop del bot possible, imposant un ritme de joc que l'atacant no pugui seguir, sobretot si el bloquejador afegeix col·locació a les pilotes. Avui en dia no en queden gaires, perquè s'ha descobert l'arma absoluta (per quan temps?) contra ells: la variació. Variació d'efecte en els top-spins, que els obliga a adaptar-se a cada pilota en concret, i sobretot variació de ritme (unes quantes pilotes a un ritme mitjà per condicionar el bloquejador, i una pilota forta sobtada).

El segon tipus és el dels defensius: defensa alta liftada amb globus, defensa llarga tallada, defensa a mitja distància. Tampoc en queden gaires, però per això són terribles: quasi ningú sap jugar bé contra ells, i per guanyar-los s'han de tenir cops forts i segurs o molta paciència. Les seves armes per provocar faltes són les variacions: d'efecte, de trajectòria, de ritme.

El tercer tipus és el més recent, encara que ja en els 70, el jugador xinès LIANG GE LIANG sorprengué tothom a Nagoya, atacant quan tenia el servei, i defensant els altres punts. Avui en dia els jugadors que no tenen la iniciativa saben aguantar des de la línia 1 o 2, fins que es presenta una ocasió de fer un contratop-spin o en general, de contraatacar.

Tots aquests sistemes tenen una cosa en comú: el control de la pilota forta del contrincant.

2.5.2.- El control de la pilota forta.

Tècnicament, no hi ha gaire dificultat. El més difícil és utilitzar bé el temps que és molt curt i que s'ha d'aprofitar per reaccionar just. És un treball que s'ha de començar aviat, i que no s'acaba mai, perquè és una qualitat que es perd amb el temps. L'acció d'esmoreir ben coneguda (vegeu el mòdul 1), s'ha de començar al

llindar de les possibilitats del jugador, respecte a la rapidesa de les pilotes, a l'obertura de l'angle amb el qual se li envien les pilotes, a la variació del ritme i a la del tempo. No s'ha de fer gaire moviment, l'important és que la pala sigui al lloc del contacte abans que la pilota. Per això, el jugador ha d'estar bastant relaxat físicament i molt tens psicològicament. La dificultat ha de pujar progressivament, amb paràmetres mesurats.

2.5.3.- La defensa tallada.

A partir d'aquest treball, es combinen les diverses accions per donar efecte, però molt per sota dels llindars: no es pot tallar fort una pilota massa difícil, en canvi es poden tallar (o liftar) de mica en mica més fort pilotes que progressivament són més difícils.

Per tallar, s'ha de procurar rascar la pilota amb la part inferior de la pala, fent entrar la pilota en la goma cap al centre de la pala. Com més paral·leles siguin la direcció de la pala i de la pilota, més efecte aconseguirem, però hem de tenir en compte que la direcció de la pilota depèn de la finesa del toc i de la rapidesa de la pala.

Les cames serveixen per col·locar l'eix de rotació principal (el colze) una mica més amunt que l'alçada del toc de la pilota. El colze (flexionat a l'inici) efectua una extensió cap a baix, i 15 cm abans del toc, es flexiona el canell per rascar. La pilota s'ha d'agafar sempre **després** de la meitat de l'amplitud de flexió del colze (això és molt important).

El toc pot ser una rascada accelerant la pilota o al contrari, una combinació de rascada i esmorteïda. La rascada esmorteïda es pot treballar a part i formar part d'un aprenentatge: l'element pertinent és que la pilota no rebi cap energia i es quedi davant seu. Situació de base: rebre una pilota llançada amb la mà des d'una distància de quatre metres, tallar-la amb un moviment sec per sota, de manera que pugui verticalment, convertint la seva energia en efecte. Poc a poc, fer que la pilota no pugui tant alt, i que giri més.

De la mateixa manera, es pot enviar una pilota sense efecte, passant per sota sense rascar. La picada que se li dona depèn de l'energia que ja porta la pilota. Segons el cas, es pot esmorteir sense efecte: afluixar el contacte pala - pilota afluixant la pressió dels dits sobre la pala en el moment de l'impacte.

Les trajectòries.

Les trajectòries poden ser evidentment llargues o curtes, però més que res, el que és important en la defensa tallada és la llargària del segon bot. És a dir: podem canviar l'energia que porta la pilota després del toc sobre la taula adversa, i per tant modificar la llargada de la pilota després del bot, segons que haguem esmorteït o al contrari, afegit energia picant. Aquestes pilotes amb un bot relativament curt (encara que boti a la línia de fons, si s'escau), les anomenem pilotes retingudes, per oposició a les pilotes que boten ràpidament. Aquest tipus de toc de pilota és imprescindible en la defensa tallada vora de la taula, i molt eficaç després de dues o tres pilotes que botin ràpidament.

A més a més de la tallada, de la llargària i de l'esmorteïda, s'ha d'esmentar la trajectòria recta o corba, que segons els casos, pot afegir un altre tipus de variació en les pilotes per molestar o sorprendre l'atacant. Una pilota recta (o tensa) té una trajectòria quasi recta: se l'ha d'agafar bastant alta i picar de dalt a baix i de darrera cap endavant amb la part superior de la pala. La pilota se'n va recta. En canvi, si s'agafa la pilota bastant baixa, la trajectòria serà corba, i per tant, el segon bot serà més curt que en el cas precedent. Aquestes característiques de les trajectòries es poden combinar per variar les pilotes i incomodar l'atacant. Igual que amb els serveis, variar un únic tipus de paràmetres pot ser insuficient per provocar la falta, però la combinació de tots pot ser terrible: una pilota tallada corba tindrà un bot molt més curt que una pilota tallada tensa. Si a més a més procurem que el cim del bot sigui per damunt de la xarxa (és a dir que la pilota passi la xarxa en el seu punt més alt), l'atacant poc experimentat pot esperar la pilota quasi 50 cm enrera del seu bot real.

2.5.4.- Els globus.

Elements pertinents: S'ha de fer un top-spin amb molt efecte cap amunt, de tal manera que la pilota se'n vagi sempre amb un angle de 60 graus respecte a l'horitzontal.

La pilota s'ha de tocar a l'alçada de l'espatlla, en un moviment estrictament vertical. S'ha de donar molt efecte a la pilota, amb la flexió del colze de dreta, i amb el canell i la rotació externa de l'húmer de revés (en aquest cas, l'húmer està totalment horitzontal cap endavant).

La trajectòria ha de ser molt alta (fins a 5 o 6 metres, després ja no es guanya rapidesa de la pilota en fase baixant). La quantitat d'efecte ha de ser important i la pilota ha de tocar a prop de la línia de fons.

L'objectiu és obligar l'atacant a picar de molt lluny, per disminuir la seva agressivitat: si pica de lluny, no tindrà gaire angle de seguretat per damunt de la taula, i no podrà picar tan fort com ho podria fer contra una pilota curta. L'angle de col·locació en el pla horitzontal serà també reduït, i el defensor, col·locant-se al mig d'aquest angle, no es deixarà sobrepassar.

2.5.5.- Casos particulars de gomes.

Les gomes diferents de la "sandvitx backside" es poden classificar en funció de llur coeficient d'adherència. De la més llisa a la més adhesiva:

- antitop-spin
- pics fins
- pics gruixuts
- pics llargs i fins

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 2, Unitat 5

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

Aquesta classificació és justa si els revestiments son nous.

De tota manera, els principis que s'han de conèixer són idèntics, i els revestiments donen un cert grau de variació segons la seva edat:

1. Els revestiments esmentats donen poc efecte a una pilota sense efecte.
2. Conserven o acceleren els efectes rebuts quan donen la mateixa rotació a la pilota: un antitop que talla un top-spin accelera l'efecte.
3. No poden anular l'efecte de la pilota: un antitop no pot enviar una pilota tallada a partir de la tallada que rep. Així, si tallem contra un antitop que passa pilota, rebrem una pilota sense efecte, o quasi liftada.
4. Els pics llargs fan servir la rotació de la pilota per controlar-la: la rotació de la pilota és la que permet doblegar els pics. Una pala de pics llargs controlarà difícilment una pilota sense efecte.