

## **MÒDUL 2**

# **Unitat 8**

## **2.8.- L'HABILITAT ESPECÍFICA.**

### **2.8.1.- El desenvolupament de l'habilitat específica.**

#### **2.8.1.- El desenvolupament de l'habilitat específica.**

Hem vist que les unitats físiques del tennis de taula són de l'ordre de la desena de grams i del desè de mil·límetre. Això explica la dificultat que presenta el tennis de taula per a les persones que juguen per primera vegada. Però no s'ha pas de pensar que tots els jugadors assoleixen aquesta precisió. Molts es conformen amb algunes referències de cops, i si els hi demanem que matisin llurs cops, en són totalment incapaços. Una vegada més això és una conseqüència de l'automatització ràpida.

Com més aviat millor s'ha de fer molt de cas de l'aspecte de la sensibilitat dels cops, i procurar que la recerca de matisos en els tocs de les pilotes duri molt de temps.

Aquest concepte inclou:

- la "força" del cop, que podem desglossar en
  - força de l'empenta
  - moment de l'acceleració
  - mesura de l'acceleració
- la precisió en la direcció del cop (distància /diana)
- la quantitat d'efecte (si s'escau) que es pot dividir en

## Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 2, Unitat 8

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

- pressió de la pilota sobre la pala
- moment de l'acceleració
- rapidesa de la pala
- mesura de l'acceleració, etc.

Tots aquests paràmetres no són mesurables, però podem trobar unes quantes situacions en les quals alguns paràmetres es converteixen en quantitats mesurables: temps, distància. Per exemple, per mesurar la "força" d'un atac, podem mesurar a quina distància de la taula cau una pilota atacada. El jugador ha de picar una pilota que deixa caure des de 30 cm damunt d'una diana dibuixada sobre la taula i encertar una altra diana de l'altre costat de la taula. Mesurarem la distància màxima on cau la pilota. La distància no serà del tot proporcional a la rapidesa inicial de la pilota, però la mesura absoluta permetrà mesurar la progressió.

Podem inventar diverses situacions segons el que vulguem mesurar, i serà un exercici de creativitat, no tan sols per l'entrenador, sinó també pels jugadors, que ho consideraran com un joc.

Per mesurar l'efecte en el top-spin, podem posar la taula contra la paret i mesurar fins a quina alçada puja la pilota.

Les dianes dibuixades sobre la taula són els exemples més coneguts i potser més útils.

Quan s'ha decidit quina situació es fa servir, s'han de decidir les mesures dels diferents paràmetres (on es posen les dianes, quines mesures tenen, etc.), i com els podem fer variar perquè la situació sigui més fàcil o més difícil. Després es podran començar els intents.

El més senzill consisteix en comptar el nombre d'encerts de cada vint intents. Es poden presentar tres casos:

## Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 2, Unitat 8

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

- Si el nombre d'encerts és inferior a 8/20: la situació és massa difícil per al jugador. Les variacions que podrien haver-hi no són discriminants, hi ha un percentatge de sort massa elevat. S'ha de disminuir la dificultat del paràmetre que volem treballar (diàmetre de la diana, distància, força de les pilotes que arriben, tempo, etc.).
- Si el nombre d'encerts està entre 8 i 13: la situació és idònia, s'ha de continuar per aconseguir 14/20.
- Si el nombre d'encerts està entre 14 i 20: la situació és massa fàcil, s'ha d'augmentar la dificultat fins que el resultat baixi per sota de 14.

Aquest mètode es pot utilitzar per a qualsevol tipus de treball, inclòs per els esquemes de joc, a partir del moment que tinguem una mesura objectiva d'encerts, encara que sigui només si (ha entrat) o no (no ha entrat).