

MÒDUL 2

Unitat 9

2.9.- LA RAPIDESA

2.9.1.- El desenvolupament de la rapidesa.

2.9.1.- El desenvolupament de la rapidesa.

El temps entre dues pilotes seguides jugades pel mateix jugador es pot desglossar de la manera següent:

- observació del que fa el contrincant (falla, o torna la pilota),
- observació de les característiques de la pilota,
- decisió de jugar aquesta pilota de tal manera (concepció d'un programa motriu),
- execució del programa motriu,
- observació de que fa el contrincant (es torna a iniciar el cicle).

Treballar la rapidesa significa escurçar el temps necessari per un cicle. No totes les fases es poden reduir de la mateixa manera.

Primer de tot, hem de diferenciar el concepte de guanyar temps del concepte d'anticipar: l'anticipació és una mena de juguesca a propòsit de l'acció que executarà el contrincant. Si s'ha encertat, tan de bo, sinó mala sort. És evident, que estadísticament hi ha una raó perquè un jugador anticipi l'acció adversa: en un gran nombre de cops el percentatge ha d'estar a favor de l'anticipació. Serà l'experiència la que donarà al jugador la sensació de que el contrincant només té una solució raonable, i que si n'escull una

altra, les seves possibilitats d'èxit seran poques. I si tanmateix entra la pilota, serà degut a un cop de sort que pertany a les escasses possibilitats estadístiques. Cal deixar clar que un jugador que anticipa no s'ha d'enfadar si aposta malament.

En canvi, escurçar el temps de l'observació per obtenir informacions més precoces, no és del tot una juguesca. S'han d'observar els elements en l'ordre següent:

- l'eix de les espatlles del contrincant dona una indicació sobre la direcció que donarà a la pilota.
- la posició de la pala abans de que toqui la pilota ensenya com serà la pilota (quin cop i quines característiques).

Aquest temps permet ja preparar-se: dirigir-se cap al lloc on es jugarà la pilota i col·locar la pala a l'inici del moviment. Això també dona temps per observar millor les característiques següents:

- llargària
- alçada
- efecte de la pilota

en aquest ordre, i això permet decidir més aviat i en bones condicions el que es pot fer amb aquesta pilota. Si aquesta decisió es pren d'hora, hi ha la possibilitat d'anar a jugar la pilota més endavant, sinó, no hi ha manera. Al final, si tota la presa d'informació no ha ocupat tot el temps, es poden modificar els últims paràmetres que donarem a la pilota: la col·locació, per exemple.

La estratègia d'observació pot ser diferent segons els casos: el jugador decideix primer de fer tal cop (un top-spin per exemple), i només després observa les característiques de la pilota per completar el programa motriu amb les dades imprescindibles. En el joc lent, aquesta manera d'operar no comporta masses problemes,

en el joc ràpid, en canvi, o a prop de la taula, pot ser fatal: si la pilota té qualsevol característica que impedeixi complir el que s'ha previst, ja serà massa tard. Això passa, per exemple, amb els serveis pupa, quan el jugador decideix entrar abans d'avaluar la llargària de la pilota.

L'enemic de l'observació justa serà una vegada més l'automatització. Això passa ara en l'àmbit de la presa d'informació: el jugador es fa un quadre d'observació ràpida que li simplifica la tasca. És molt útil i a vegades imprescindible, però té l'inconvenient de ser un sistema rígid, entre normes fixes: l'automatització fa que el jugador no observi realment el que passa, sinó que esperi uns quants senyals fixes en un ordre fix, per actuar. Dit d'una altra manera, el jugador és cec per als elements que no s'ha programat que havia d'observar. Des d'un punt de vista quantitatiu, el jugador es programa també per actuar fora de l'observació precisa de la pilota. Si donem un esquema de joc on s'ha de fer primer un top-spin i després s'ha de picar, hi hauran moltes possibilitats de que el jugador piqui pilotes molt difícils de picar. En canvi, si el deixem picar la pilota que jutgi suficientment alta, hi hauran moltes possibilitats de que deixi passar unes quantes pilotes altes sense picar-les. El lliandar entre una pilota que es pot picar i una pilota que presenta massa risc per picar-la, és molt subjectiu, i la decisió precoç predomina sobre l'observació efectiva.

Referent a la rapidesa de decisió, no podem guanyar massa temps, a causa de la decisió precoç. En canvi podem ajudar el jugador a fallar menys en les seves opcions. Afortunadament, la majoria de les opcions en el tennis de taula són binàries: per restar, passar pilota o fer flip, entrar o no entrar (passar pilota), controlar o contraatacar, etc.. Podem ajudar el jugador a definir millor els seus lliandars a partir dels quals podrà escollir de fer l'una o l'altre cosa, precisament treballant amb pilotes al voltant d'aquests lliandars. Això val la pena perquè li donarà més seguretat.

Guanyar temps és fàcil en la fase d'execució, però perjudicarà l'habilitat. A partir del moment que s'ha pres la decisió, el programa motriu ja s'ha engegat, esperant encara alguns

paràmetres. Jacques PAILLARD ha demostrat que abans de la sol·licitació, el programa ja està present en els músculs, i que la rapidesa de contracció (la força aplicada) dependrà de la intensitat de la sol·licitació. Se suposa doncs que només fem servir una part de la nostre rapidesa potencial, segons el nivell de sol·licitació dels músculs per part del sistema nerviós. Això ja ho vàrem posar en pràctica quan vam parlar de vèncer una resistència hipotètica per accelerar els moviments (vegeu els cops ofensius). Es pot dir d'una altra manera: que la rapidesa és una qüestió de voluntat.

Ja hem parlat del treball de la rapidesa a propòsit de les cames. A més a més farem dos tipus d'exercicis a part de l'educació de l'observació: exercicis de decisió i exercicis de rapidesa cíclica.

- Per treballar la **rapidesa de decisió**, s'han de construir exercicis en els quals s'espera un senyal per executar un cop donat: s'envien, amb introducció manual, una sèrie d'un nombre aleatori de pilotes llargues entre les quals vindrà una pilota curta que s'haurà de jugar amb flip. Poc a poc, fem l'exercici amb dos senyals, tres, etc..

Els exercicis de **rapidesa cíclica** són els que presenten una repetició d'accions segons el mateix ordre. Pot ser una repetició d'un cop únic (picar de dreta una sèrie de pilotes) o una fase de joc composta de més cops (la papallona té dos cops). Una manera pràctica d'entrenar-ho és treballar amb el ritme. Cada exercici cíclic té un ritme, que podem materialitzar per exemple, picant amb les mans. Després, continuant amb el mateix ritme, accelerem poc a poc el tempo. Atenció a les sobrecàrregues físiques!