

## ÍNDIX

<b>ÍNDIX</b>		<b>1</b>
<b>INTRODUCCIÓ</b>		<b>3</b>
<b>UNITAT 1 LA TÈCNICA GESTUAL</b>		<b>4</b>
2.1.1.- Per què necessitem una tècnica gestual?		4
2.1.2.- Principis generals:		5
2.1.2.1.- Principis físics		5
2.1.2.2.- Principis biomecànics		10
<b>UNITAT 2 LES CAMES:</b>		
<b>Estudi físic i biomecànic</b>		<b>14</b>
<b>UNITAT 3 ELS COPS OFENSIVS:</b>		
<b>Estudi físic i biomecànic del moviment</b>		<b>22</b>
<b>UNITAT 4 ELS SERVEIS:</b>		
<b>Estudi físic, tàctic i biomecànic</b>		<b>27</b>
<b>UNITAT 5 ELS COPS DEFENSIVS:</b>		
<b>Estudi físic i biomecànic del moviment</b>		<b>32</b>
2.5.1.- El joc contra iniciativa		32
2.5.2.- El control de la pilota forta		33
2.5.3.- La defensa tallada		34
2.5.4.- Els globus		36
2.5.5.- Casos particulars de gomes		36

# **Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula**

Programació específica: Mòdul 2, Índex

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

<b>UNITAT 6</b>	<b>LA PREPARACIÓ FÍSICA I PSICOLÒGICA</b>	<b>38</b>
	2.6.1.- La preparació física específica	38
	2.6.1.1.- Primera part del perfeccionament	38
	2.6.1.2.- Segona part del perfeccionament	40
	2.6.2.- La formació psicològica	41
<b>UNITAT 7</b>	<b>LA CONSTRUCCIÓ DEL PUNT I DEL SISTEMA DE JOC</b>	<b>46</b>
	2.7.1.- La construcció del punt	46
	2.7.2.- La construcció del sistema de joc	49
<b>UNITAT 8</b>	<b>L'HABILITAT ESPECÍFICA: El desenvolupament de l'habilitat Específica</b>	<b>51</b>
		51
<b>UNITAT 9</b>	<b>LA RAPIDESA: El desenvolupament de la rapidesa</b>	<b>54</b>
<b>UNITAT 10</b>	<b>LA PLANIFICACIÓ: Les bases de la planificació</b>	<b>58</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>		<b>62</b>