

La separación de los pies en posición de expectativa

Colección: "Hablemos de Técnica"

Autor: Gérard Le Roy
Profesor de Deporte en el Creps de Mâcon (Francia)
Director Técnico Nacional de Catalunya de 1987 a 1992
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

LA SEPARACIÓN DE LOS PIES EN POSICIÓN DE EXPECTATIVA

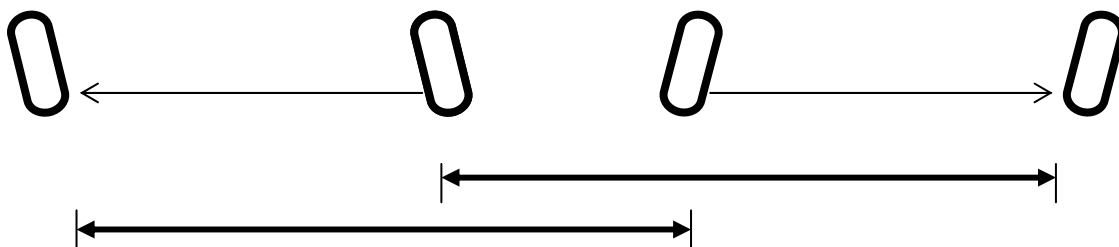
He observado recientemente jugadores que adoptaban una posición de base con los pies exageradamente separados. La posición de base determina normalmente la posición de expectativa del servicio, pero de hecho es más que esto: es la posición que el jugador tiene tendencia a recuperar en el transcurso del juego, entre dos toques de pelota.

¿Por qué no es necesario que los pies estén demasiado separados? Un esquema será más explícito que un discurso:

Figura 1.- Separación de base amplia:
El desplazamiento lateral es corto



Figura 2.- Separación más estrecha:
El desplazamiento lateral es más largo



En la figura 1, el jugador tiene los pies demasiado separados, y si necesita desplazar su pie derecho (PD) hacia la derecha (D) o el pie izquierdo (PI) hacia la izquierda (I), no podrá hacer más que un desplazamiento pequeño.

En la figura 2, en cambio, aunque los dos pies están más próximos, permitirán un paso (PD a D) o (PI a I) mucho más amplio.

Se puede observar fácilmente en la figura, pero es suficiente probarlo delante de la mesa para quedar convencido de ello.

¿Qué aconsejamos pues? Sencillamente, en la posición de base, una separación de los pies un poco mayor que la anchura de los hombros, que en los desplazamientos laterales, nos permitirá una mayor amplitud.

Gérard Le Roy
Diciembre 2005