

Técnica de cerca – técnica de lejos

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

TÉCNICA DE CERCA – TÉCNICA DE LEJOS

Muchos principiantes creen que la técnica de un golpe es única, y siempre la misma. De ninguna manera: la técnica será diferente, en función de la distancia que separa al jugador de la mesa y de la precisión buscada.

Consideramos el miembro superior del jugador. Se compone de varios segmentos; del más alejado del eje del cuerpo al más próximo:

- mano, que se articula con el antebrazo para la articulación de la muñeca,
- antebrazo, que se articula con el brazo para la articulación del codo,
- brazo, que se articula con el eje de los hombros para la articulación del hombro.

Cuanto más alejado del eje del cuerpo está el segmento utilizado, más hábil, preciso y rápido se puede ser.

Cuanto más próximo del eje del cuerpo está el segmento utilizado, más fuerza y potencia.

La pinza formada por el pulgar y el índice, aún más alejada de la mano, es el segmento más preciso: es este el segmento que se utiliza para la escritura, por ejemplo, y para los trabajos que exigen más precisión.

Por otra parte, los lanzadores de atletismo utilizan otro segmento aún más potente que el brazo: la rotación del tronco. Muy potente pero poco rápido, este segmento sirve de "base de lanzamiento" a los siguientes segmentos: pensando en un lanzador de disco:

- el tronco comienza una rotación que lleva al hombro de detrás hacia delante,
- mientras tanto, el brazo (en extensión) se dirige de detrás hacia delante, los dos movimientos se suman, apoyándose el primero sobre el segundo,
- a la vez el antebrazo, apoyándose sobre el brazo en movimiento, va de detrás hacia delante por una flexión del codo: los tres movimientos se suman y acumulan su velocidad; la mano ha alcanzado una gran rapidez en el momento que se suelta el disco.

Técnica de cerca – técnica de lejos

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

Este tipo de cadena de segmentos es la que utilizamos en el tenis de mesa. La ejecución del top de derecha es muy parecida a esta secuencia, cuando el top-spin se efectúa de lejos (al menos desde dos metros de la mesa), porque este movimiento requiere mucho tiempo y mucho espacio.

Cuanto más se acerca a la mesa, más necesario es reducir el número de segmentos utilizados, porque el tiempo necesario para el movimiento es más reducido, y es la rapidez la que prima. Cuanto más cerca de la mesa, la distancia a la red es corta, y la potencia no tiene importancia.

Para un movimiento simple:

- muy cerca de la red: los dedos (pinza, tipo empuñadura para servicios)
- en la mesa: la mano

Para un movimiento compuesto:

- saliendo de la mesa (línea cero): antebrazo + mano
- línea uno, hasta un metro de la mesa: brazo + antebrazo + mano
- línea dos y más allá: rotaciones del tronco, de los hombros, brazo, etc.

Concluyendo, velad para adquirir una técnica que permita adaptaros a las distancias a las que os guste jugar. Para los principiantes sugiero empezar por la técnica de cerca, porque siempre se puede empezar con un juego más lento y luego progresivamente irlo haciendo más potente. La inversa es mucho más difícil.

Gérard Le Roy
Octubre 2005