

Tennis taula

Un gran esport, a petita escala

l tennis de taula és un dels esports més exigents, tant físicament com mentalment. És probable que, per a molts, aquesta afirmació pugui semblar comica, ja que hi ha fins i tot qui diu que el tennis de taula no en té res d'esport. Però si analitzem les característiques del joc, ens adonarem que l'afirmació inicial és del tot encertada.

Per practicar aquest esport a nivell competitiu són necessaries les següents habilitats: agilitat i flexibilitat de cames, força física, tècnica, molta concentració i lucidesa en els moments oportuns. Quan alguns d'aquests aspectes falten no hi ha cap patietat de reacció o possibilitat de jugar a gran nivell. Agilitat i flexibilitat de cames per estar constantment buscant la posició correcta per executar un cop. Força física per impulsar la bola a gran velocitat i poder agilitar l'esforç d'un partit. Tècnica que s'adquireix amb hores i hores d'entrenament. I, finalment, perquè la pilota impactada pel nostre oponent pot arribar a velocitats superiors als 150 quilòmetres per hora en un trajecte inferior als cinc metres.

Un estudi realitzat per un equip d'investigació del departament de neurocirurgia mèdica d'Ota al Japó conclou que la pràctica del tennis de taula comporta grans beneficis per la salut. Tanmateix, el doctor **Wim Wengert**, un estudiós holandès afirma que el tennis de taula és eficaç per prevenir la senilitat i és el

millor esport per continuar "en bon estat". Segons **Wengert**, el tennis de taula estimula l'ús dels ulls, la vista i el cervell i el cervell és la font per activar totes les funcions globals del cos i les seves cel·lules.

La pràctica a Catalunya passa per una bona etapa si és té en compte el nombre de llicències federatives. A Catalunya hi ha més de 2.000 federats, una xifra superior a les d'anys anteriors. La promoció a nivell escolar ha estat una bona iniciativa per incrementar el nombre de practicants en competició. En aquesta línia, s'emmarca el programa "pingpongtothom" que promou la Federació Catalana de Tennis de Taula. Amb tot, s'està molt lluny de les xifres que presenta la Xina, on més de 10 milions d'aficionats hi juguen tot l'any. ■

La pala es pot agitar a la manera europea (com una enclauçada de ma) o asiàtica (com menjant amb pala)



«En què consisteix?»

Es un esport similar al tennis, amb la característica especial que la pilota es colpeja després de rebotar a sobre d'una taula. Els jugadors utilitzen una pala forrada per una fusta i dues gomes, amb els dos costats de diferent color. Aquest esport també s'anomena pingpong, tot i que aquest nom s'utilitza per parlar de la vessant més recreativa del tennis taula.



¿QUÈ CAL SABER DEL TENNIS TAULA?

- **La majoria de les hipòtesis** situen els orígens d'aquest esport a Anglaterra, cap al 1870, a un club de tennis amb un material totalment improvisat.
- **Als Jocs de Seül'88**, el tennis taula va entrar a formar part del programa olímpic per primera vegada a la història de la competició, i s'hi ha mantingut fins els nostres dies.
- **A Catalunya** va arribar el 1920, tot i que la Federació Catalana de Tennis Taula no es va crear fins el 1935. L'Espanyol es va fundar el 1927.

INFORMACIÓ A INTERNET	
@	http://www.fcftt.org
@	http://www.pingpongperthohom.com
@	http://www.rtblt.com
@	http://www.20.brinkster.com/gironat
@	http://www.fcfttleida.com
@	http://www.rftem.com

- **A la Xina** s'ha convertit en esport nacional i compta amb més de 10 milions de practicants. Els Campionats del Món organitzats a Shangai van tenir una mitjana de 10.000 espectadors diaris, en directe.
- **Segons les dades** de les federacions internacionals, el tennis taula és el tercer esport mundial amb més practicants amb llicència.
- **L'any 2007** Barcelona serà la seu de la Copa del Món de tennis taula. Una prestigiosa cita on se'n veuen els setze millors jugadors del planeta.

VOCABULARI BÀSIC

Català: Cadascuna de les dues bandes de la taula de la pala amb que es colpeja la bola.

Entrar: Agafar la raqueta del joc i també tocar la pilota dins dels límits reglamentaris de la superfície del joc.

Efecte: Moviment de rotació que s'imprimeix a la pilota per fer que descriuï una trajectòria determinada, per enganyar el rival.



Flip: Cop d'atac efectuat amb un joc de canell sec i brusc.

Globus: Cop defensiu que imprimeix a la pilota una trajectòria alta.

Joc: Quan un jugador o parella que obté primer 11 punts. Si els dos adversaris arriben consecutivament als 10 punts, guanya qui obté primer dos punts d'avantatge.

Picador: Cop d'atac realitzat amb un cop de sobre la pilota. S'utilitza per acabar el punt i amb pilotes, una mica més altes.

Service: Acció i efecte de posar la pilota en joc, llançant-la a l'aire amb la ma.

Top Spin: Cop d'atac realitzat amb efecte líftat. Molt utilitzat en el tennis de taula ja que l'efecte facilita superar la xarxa.

MATERIAL, TÀCTICA I SUPERFÍCIE

La pala

Es de fusta i està forrada per dues gomes de diferent color, un costat és negre i l'altre vermell.

La bola

Es esfèrica i buida de plàstic i amb un diàmetre de 40 mm. Pesa uns 2,7 gr. i pot ser blanca o taronja.

El servei

Es decidiu per poder controlar el punt. Efecte, rapidesa i col·locació són els requisits bàsics.



Puntuació

Quan el partit el jugador o equip que arriba abans als 11 punts, amb una diferència mínima de dos punts. Els partits es poden disputar al millor de tres, cinc o set jocs. Cada cop que un jugador falla, l'altre fa pujar un punt al seu marcador.

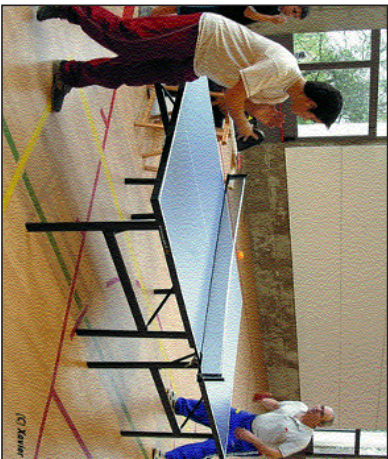
LA CAMPANYA DE LA FEDERACIÓ

Ping pong per tothom

a Federació Catalana de Tennis Taula (FCFTT) i el Consell Català de l'Esport (CCE) han posat en marxa una campanya de promoció d'aquest esport, que té la finalitat de facilitar la pràctica del tennis taula, entre tots els interessats. Després de dos mesos de campanya, ja són més de 150 els participants. La campanya consisteix en una competició, dividida en dues modalitats, oberta a tot tipus de jugadors, sense distincions d'edat o gènere. A la primera modalitat els participants

La campanya de la Federació Catalana i el Consell Català de l'Esport facilita la pràctica entre tots els aficionats

- ### MÉS INFORMACIÓ
- **Inscripció:** Els interessats han d'omplir el full d'inscripció amb totes les dades i enviar-lo per correu electrònic o fax a la Federació Catalana de Tennis Taula.
 - **Equipament:** Els participants han de dur obligatòriament calçat esportiu i, preferiblement, roba de fer esport.
 - **Història:** Cada participant disposa del seu propi historial al web de la competició, de manera que podrà veure el nombre de partits que ha disputat, els resultats.
 - **Premis:** Els jugadors que hagin disputat els 10 partits de la competició rebran un objectiu al final de la temporada.
 - **Preu:** El preu comú per participar en aquesta competició és de 24 euros.
 - **Més informació:** Al web www.pingpongperthohom.com



L'estrella

Josep Llopart



“És com jugar als escacs a la velocitat de la fórmula 1”

El tennis taula és la meua vida. El vaig descobrir als deu anys, durant un estiu a les daltesses no m'he deixat mai. Un dels aspectes més importants d'aquest esport és l'anticipació. De fet, un partit de tennis taula és comparable a una partida d'escacs jugada a la velocitat de la fórmula 1, per la seva intensitat, on la concentració i la velocitat són dues característiques indispensables, ja que en cada moviment has de tenir present que vols fer i que pensars que farà el teu rival. L'esport en general i el tennis taula en particular són eines molt importants per aprendre a viure, t'ajuden a prendre decisions i t'ensiquen. Són moltes les situacions que has de resoldre en el terreny esportiu i competitiu que

“Per a mi la clau de l'èxit d'un entrenador és basa en ser sobretot un negociador de prioritats”

tenen el seu germà gran en el dia a dia. L'esport és un entrenament perfecte per a la vida.

Vaig començar a fer d'entrenador des de molt jove i per a mi, un entrenador és sobretot un negociador de prioritats. Negociador perquè cal parlar amb l'esportista per acordar el canvi a seguir. I prioritats perquè fer el llistat de que s'ha de treballar és relativament fàcil, però l'habilitat d'un entrenador és encetar en l'ordre.

El que m'interessa més de l'esport és que cadascú pugui recuperar el màxim profit de si mateix i de les seves capacitats. Una cosa que sempre intento accelerar en els meus jugadors és l'experiència. Ajudar-los a mirar l'esport i la competició amb els ulls que ho farà un jugador veterà, que sap destruir el que és important o no. Ho faig analitzant amb ells moltes de les situacions que es produeixen perquè les aprefin. Des del punt de vista més útil, també cal ser conscient que dominar la tècnica és una de les parts més difícils i necessàries del tennis taula, ja que controlar una bola tan lleugera no és fàcil.

Seleccionador de la Federació Catalana de Tennis Taula des de 1992 i pedagog