

# tennis taula

## UNA SETMANA D'ESTADES...



L'esport **mou** Catalunya



Generalitat de Catalunya  
Departament de la Vicepresidència  
Secretaria General de l'Esport



## **Escola Catalana d'Entrenadors**

Si vols rebre informació sobre cursos i altres activitats que organitza l'**Escola Catalana d'Entrenadors de Tennis de Taula (ECETT)**, posa't en contacte amb nosaltres a:

Federació Catalana de Tennis de Taula  
Duquesa d'Orleans, 29 Interior  
08034 Barcelona  
Fax: 932803542

Correu electrònic: [fctt@fctt.org](mailto:fctt@fctt.org)

L'origen de la idea del còmic va sorgir en la recerca de nous formats per arribar d'una manera més natural als esportistes. Casualment ens va arribar a les mans un programa que permetia treballar aquest format i vàrem posar en pràctica l'experiència durant les Estades de Tecnificació a Bàscara.

A part del component descriptiu de qualsevol història, volíem aprofitar per saber si el format de còmic podia ser una eina útil per els esportistes, sobretot per reflectir les consignes més habituals que els entrenadors els transmeten.

La concreció i claredat dels objectius a treballar per part dels esportistes també era un objectiu en si mateix de l'Estada, i per això es va fer realment el plantejament que s'explica en el còmic. La concreció d'objectius en una "mena" d'examen facilitava la claredat dels mateixos i la posada a "prova" dels entrenadors responsables va suposar una implicació molt més alta per part dels nois i noies per ajudar al seu entrenador a "aprovar".

Crec que s'han assolit els dos objectius. Per una banda, ens han fet arribar comentaris que destaquen el format com una bona via per donar informació tècnica. Per l'altra banda, el treball concret en l'Estada va ser molt bo. La implicació dels esportistes va ser molt alta i es va notar una millora significativa en els objectius específics proposats.

Des de l'ECETT esperem que aquesta iniciativa tingui continuïtat i ben aviat podem publicar altres còmics amb petites dosis tècniques, tàctiques, físiques, psicològiques..., en definitiva, educatives.

Salutacions esportives

**Josep Llopart**

Director Estada Tecnificació de Bàscara

**BÀSCARA, AGOST DEL 2008...**



**RAMON**



**PAU**

**4 CANDIDATS**



**ISMAEL**



**LONG**



**3 JUTGES**



**40 CRIATURES I...**



**...UNA MISSIÓ A COMPLIR!**





### UN FULL D'EXÀMEN PER A CADASCÚ

<p>"Bàsica"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Posició: estar al lloc. Buscar la posició per cada pilota</li> <li>○ tocar davant: Triangle</li> <li>○ jugar en contra de la pilota (tendència cos cap endavant)</li> <li>○ cintura: ajudar-se del moviment de cintura</li> <li>○ balança: 30 kg a cada cama</li> <li>○</li> </ul>
<p>psicològic</p> <p>"Capacitat de sacrifici"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ durabilitat dels exercicis</li> <li>○ no deixar-se anar quan dificultat</li> <li>○ mantenir la intensitat</li> <li>○ animar-se: to!!!</li> </ul>
<p>servei / restada</p> <p>servei - atac</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ servei pupa: agressiu i variat             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ col·locació</li> <li>▪ vigilar falçada</li> </ul> </li> <li>○ avaluar si atac sinó intenció</li> <li>○ flips</li> </ul>



**EN ELS QUATRE EXÀMENS HI HA UN TEMA COMÚ...**

## ...ELS BÀSICS

ELS BÀSICS SÓN TOTES AQUELLES CONSIGNES TÈCNiques QUE SÓN GENERALS PER A TOTS ELS COPS

### "TOCAR DAVANT DEL COS"

...HAIG DE TOCAR-LA AL DAVANT...



...PER TOCAR-LA AL CIM DEL BOT



VEUS EL TRIANGLE ENTRE LES ESPATLLES I LA PILOTA?



AQUÍ ÉS EL LLOC IDONI...



### "TRIANGLE"

PERFECTE PAULA!!



### "JUGAR EN CONTRA LA PILOTA"

BUSCO TOCAR LA PILOTA AL DAVANT



EL COS EN CONTRA LA PILOTA



EL PES VA D'UNA CAMA A L'ALTRA



## "CINTURA"



LA ROTACIÓ DE LA CINTURA AJUDA A UTILITZAR TOT EL COS PER REALITZAR ELS COPS

## "EQUILIBRI -BALANÇA"



MOLT BÉ, EL CENTRE DE GRAVETAT SEMPRE ENTRE LES DUES CAMES



EEIII, QUE ET SURTS DE LA VINYETA!!!

## "POSICIÓ"



CAL BUSCAR LA POSICIÓ PER A CADA PILOTA



CASA DE COLÒNIES "EL GINEBRÓ", VILOPRIU



EM PASSES LA LLET SI US PLAU?



CAL AFANYAR-SE...

...QUE L'AUTOCAR ENS ESPERA...



AGAFEU-VOS FORT XIQUETS!!



EL PAVELLÓ DE BÀSCARA ÉS NOU DE TRINCA!



NOMÉS DE PENSAR-HI JA EM CANSO!



AVUI FLIPAREU!!

RECORDEU AGAFAR L'AMPOLLA D'AIGUA!!!



UNA MICA D'ESCALFAMENT PER ACTIVAR-NOS...



AIXÒ NO S'ACABA MAI...



...ESCALFAR LES ARTICULACIONS...



...I ESTIRAMENTS



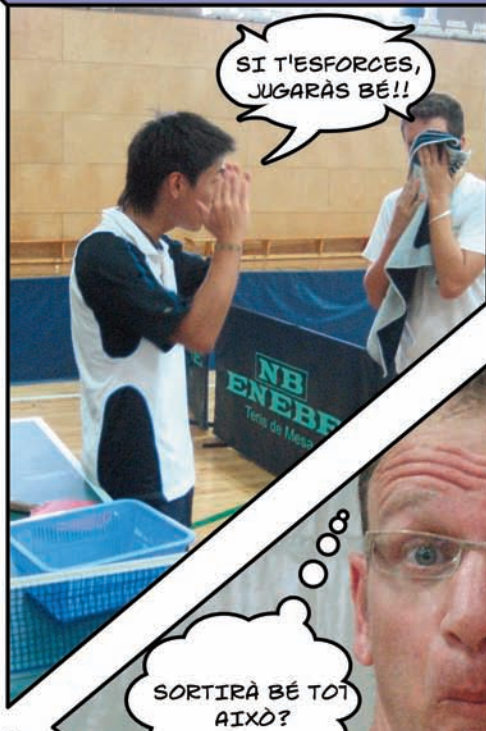
MENTRE S'ACABEN ELS ESTIRAMENTS LINES DARRERES INSTRUCCIONS

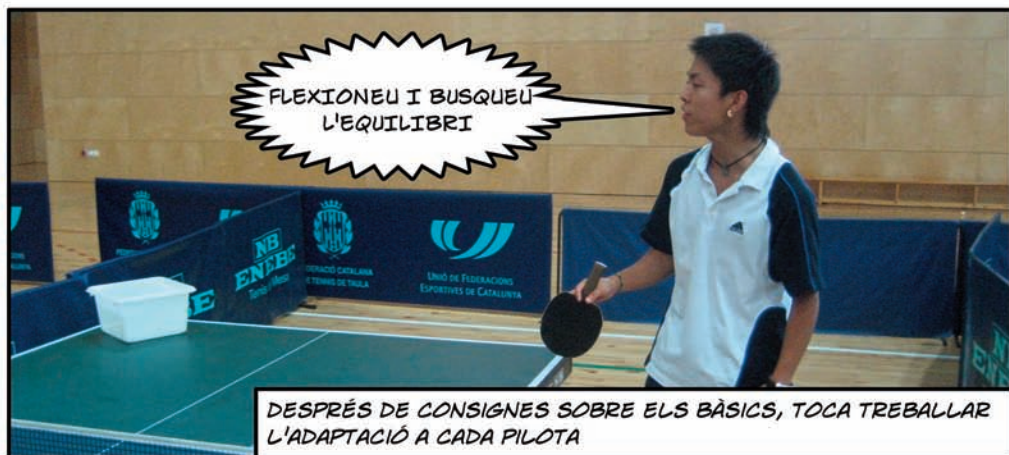


A L'ESCALFAMENT A LA TAULA CAL BUSCAR EL TOC DEPILOTA FICANT MOLTES PILOTES A LA TAULA



**CADA CANDIDAT COMENÇA A TREBALLAR FORT AMB EL SEU GRUP**





FLEXIONEU I BUSQUEU L'EQUILIBRI

DESPRÉS DE CONSIGNES SOBRE ELS BÀSICS, TOCA TREBALLAR L'ADAPTACIÓ A CADA PILOTA

**CADA PILOTA ÉS DIFERENT**



VIGILA QUE VA MÉS CURTA!



HAS D'AVALUAR CADA PILOTA

ÉS MOLT IMPORTANT ENTENDRE CADA PILOTA COM A DIFERENT PER ADAPTAR-SE A ELLA



BUSCA EL PUNT ALT!



ARA HO ENTENC!



PERÒ NO NOMÈS ES FA TENNIS TAULA...





**EL TREBALL SEGUEIX...**



INTENTA TOCAR LA BOLA DAVANT I DIBUIXA UNA LÍNIA RECTA!



ARA SÍ!

**TOPSPIN DE DRETA**



EN EL TOP DE REVÉS



CAL QUE FACIS SERVIR EL CANELL!

**TOPSPIN DE REVÉS**



perfecte!!!







APROPA LA PALA A LA PILOTA!



BAIXA EL CUL!



BUFFF!



AIXÍ M'AGRADA,  
DINÀMICS!!



ENCARA QUE ALGÚ LES  
HA DE RECOLLIR



ABANS DE FER UN  
SERVEI L'HEU  
D'IMAGINAR  
MENTALMENT



PRIMER  
IMAGINAR...

TREBALL DE SERVEIS



ARA!

**MENJAR DE TOT ÉS MOLT IMPORTANT**

**A L'ESMORZAR**

TING MOLTA  
GANA!!!



ALGÚ EN VOL  
MÉS?¿



**ELS ÀPATS**

UFFF...QUANTA  
FEINA!!

A MI NO  
M'AGRADAAAA!!!



**I RECICLAR**

ORGÀNIC O  
PLÀSTIC?¿?



A LA DARRERA SESSIÓ ELS JUTGES POSEN A PROVA ELS CANDIDATS...

# LA PROVA FINAL!



RESTADA  
ACTIVA!



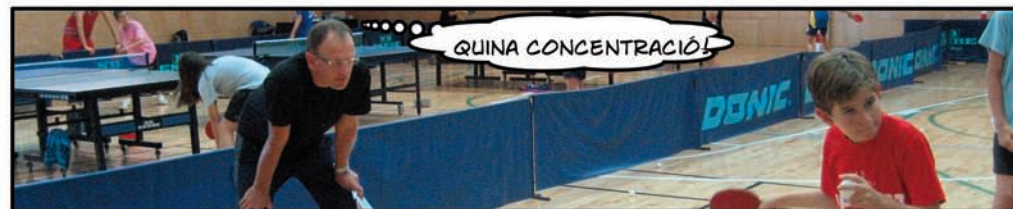
HAS DE FER 1 DE  
DRETA I 1 DE REVÉS



HAS DE TRIAR  
QUI FARÀ  
L'EXERCICI DE  
TOPSPIN!



HAN DE SER  
DIFERENTS  
QUE ELS  
D'ABANS



QUINA CONCENTRACIÓ!



ARA TOCA  
VEURE EL  
TREBALL DE  
CAMES

ÉS L'ÚLTIM  
EXERCICI!



PERFECTE  
ALBA!!!



HO ESTAN FENT TOT MOLT BÉ!

**FINALMENT, TOTS 4 ESTAN ...**



**APROVATS!!!**

## ELS PROTAGONISTES DE DEBÓ...



**GRUP DEL LONG**



JORDI

DIDAC

ALBERT

ALBERT

IRENE

JOAN

MARC

DAVID

SERGI

ÀLEX

MARTA  
(AJUDANT)

ÈLIA

PAULA

MAGDA

JULIA

AINOA

ADRIÀ

SERGI

GEMMA

JOAN

NIL

**GRUP DE'N RAMON**



# CRÈDITS

**CREACIÓ I DIRECCIÓ:** JOSEP LLOPART

**PRODUCCIÓ:** ESCOLA CATALANA D'ENTRENADORS  
DE TENNIS TAULA

**FOTOGRAFIES:** JOSEP LLOPART

**COL-LABORACIONS:**

AITOR PUIG

ISMAEL AMELLER

LONG LI YI

PAU MELLADO

RAMON CLIVILLÉ

JOSEP M ALECH

LOURDES FERNANDEZ

**AGRAÏMENTS:**

AJUNTAMENT DE BÀSCARA

CLUB TENNIS TAULA BÀSCARA

CASA COLÒNIES "EL GINEBRÓ"

AUTOCARS DALMAU

MARTA ALECH

JOAN NOGUERAS

TOTS ELS NENS I NENES DE L'ESTADA

*BÀSCARA 24 AL 29 D'AGOST DEL 2008*



 L'esport **mou** Catalunya

 Generalitat de Catalunya  
Departament de la Vicepresidència  
i Secretaria General de l'Esport

# pingpongperthom.com

juga a ping-pong, fes esport!



# Vols jugar..?

*«pingpongperthom - ppxtt és un programa que permet jugar d'una manera puntual o regular, a tothom que vulgui participar, dins de les modalitats de joc establertes, amb altres jugadors del seu mateix nivell de joc.»*