

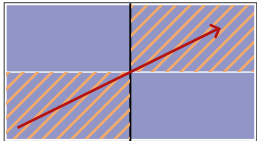
## TENNIS DE TAULA

**Els partits poden ser individuals o dobles. Cada jugador o parella traurà dues vegades, i a continuació sacará el jugador o parella contrària. En el cas que la pilota, després de realitzar una sacada correcta, boti en el camp del jugador que treu, colpegi a la xarxa o els seus suports i entri en el camp contrari, caldrà repetir la sacada tantes vegades com calgui**

### Partits de dobles

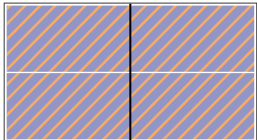
Els jugadors de la parella hauran de colpejar alternativament la pilota

La sacada es farà creuada, des del costat dret del jugador que treu...



... cap al costat dret del jugador de l'equip contrari

En canvi, en el joc individual la sacada és lliure



### La sacada

És lliure, es pot realitzar tant amb un drive com de revés

**1** La pilota se sosté sobre el palmell de la mà oberta



**2** Es llança a 16 cm o més...



**3** ... i es colpeja per darrere i per sobre del nivell de la taula



**4** La pilota ha de botar una vegada en el camp del que serveix...

**5** ... i una vegada en el camp del que rep



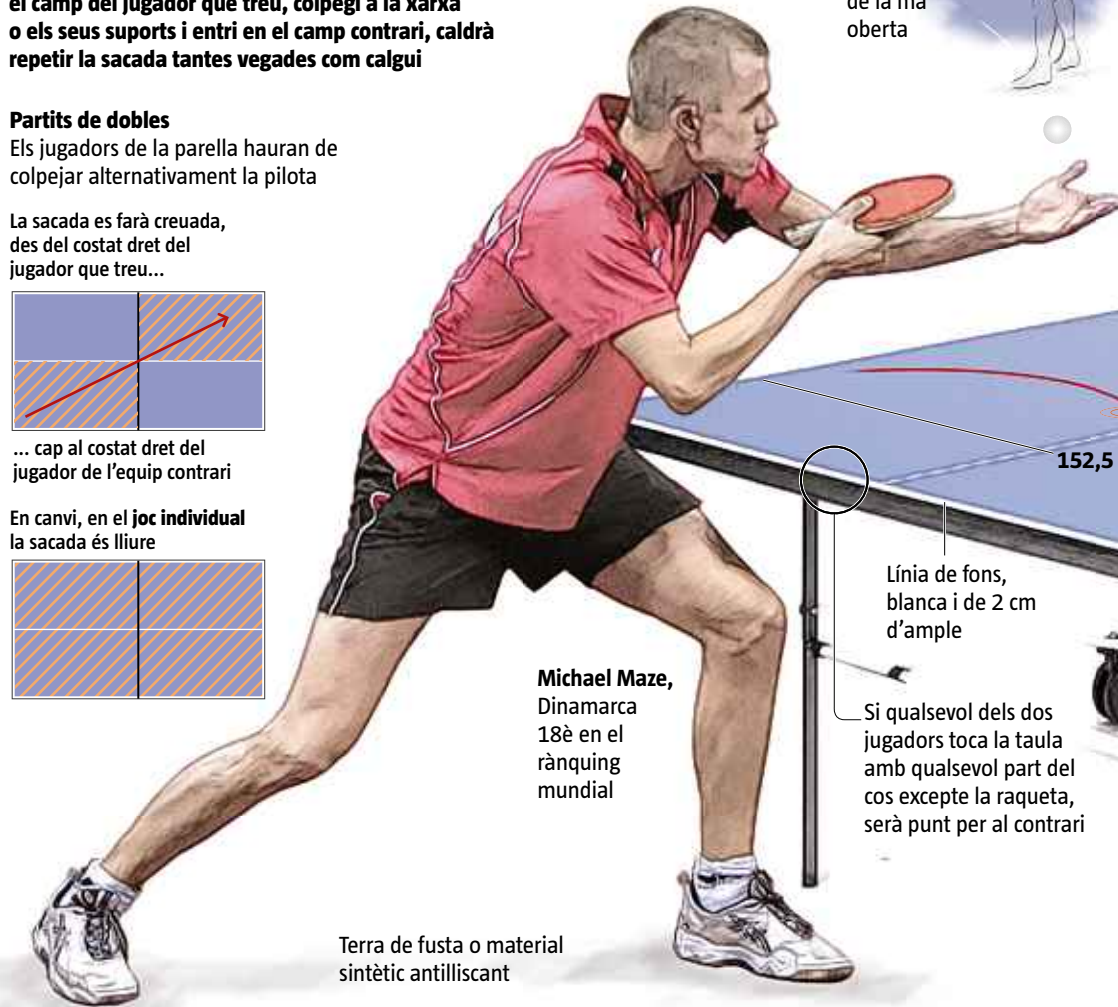
Línia de fons, blanca i de 2 cm d'amplada

Si qualsevol dels dos jugadors toca la taula amb qualsevol part del cos excepte la raqueta, serà punt per al contrari

### LA PALA

Emprada per colpejar la pilota, pot ser de qualsevol mida, forma o pes, composta per una fusta i dues gomes. Cada costat de la pala ha de ser cobert per un color diferent (vermell i negre)

Mànec



**Michael Maze,**  
Dinamarca  
18è en el  
rànkung  
mundial

Terra de fusta o material sintètic antilliscant

# Això no és cap joc

Text Eulàlia Santilari

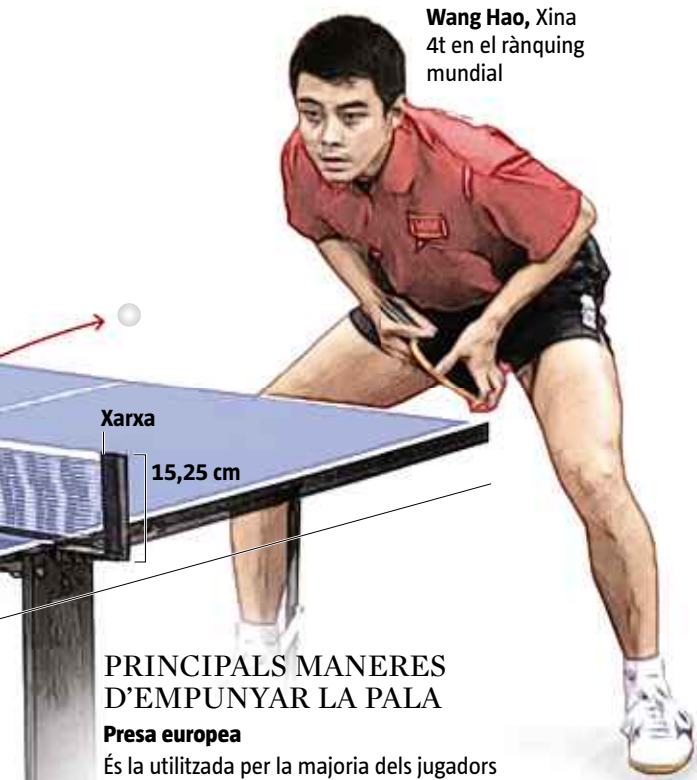
**Capacitat de reacció, anticipació i explosivitat, una bona tàctica i, sobretot, molta psicologia. Segons la NASA, el tennis de taula és el segon esport més complet del món després de la natació i per davant d'alguns dels més mediàtics, com ara el futbol o el bàsquet. Malgrat les seves característiques úniques, el tennis de taula sempre ha quedat eclipsat pel ping-pong, pràctica popular estesa per tots els racons del planeta**

“Tothom sap què és el ping-pong, però desconeix la complexitat del tennis de taula”. Són les paraules de Cristina Vico, jugadora del Club Tennis Taula Ripollet que, després de tretze anys en aquesta apassionant disciplina olímpica té clar que no practica un esport mediàtic, per la qual cosa, a nivell professional, forma part d'un món desconegut. Tanmateix, el ping-pong, la versió lúdica d'aquest esport, és conegut i practicat per tothom i s'ha popularitzat molt els darrers anys. Quina diferència hi ha entre el tennis de taula i el ping-pong? Per què el primer és tan desconegut i, en canvi, el segon és d'allò més popular?

La premissa és que el ping-pong és un joc i el tennis de taula és un esport. Tot i que les regles, les raquetes, les pales, les taules i l'objectiu del partit continuen sent els mateixos, el segon és la versió competitiva del primer. El nivell d'exigència física i mental és, per tant, superior, com també la qualitat del material que se sol fer servir. Encara que el joc està àmpliament estès, el desconeixement de l'esport fa que la seva pràctica s'associï a certa extravagància, i alhora, els mateixos jugadors sentin complex

d'inferioritat respecte d'altres esports. Existeixen una sèrie de tòpics que s'apliquen a la pràctica del tennis de taula. Quan un jugador professional explica als seus amics que el practica, molt sovint li preguntaran perles del tipus: “Tu et canses quan jugues? Sues? També corres i fas estiraments?”. “La gent no valora aquest esport perquè es pensa que no és seriós. El problema és que tothom ha jugat alguna vegada en la seva vida a ping-pong i creu que el tennis de taula requereix el mateix esforç, o sigui, cap o gairebé cap”, afirma Marta Alech, que ha estat jugadora professional de tennis de taula. S'infravalora el tennis de taula perquè se sobredimensiona l'exigència física. A més, sempre s'ha comparat amb el tennis, de manera que molts consideren que són el mateix esport, només que amb un camp, una raqueta i una pilota més petits.

**Un billar, un futbolí i un ping-pong** A qualsevol saló de jocs hi ha tres activitats que van juntes: una taula de billar, un futbolí i una taula de ping-pong. Des d'un punt de vista comercial, s'ha llançat com una possibilitat més de lleure. La gent, per divertir-se i passar una bona estona amb els amics, juga a les màquines,



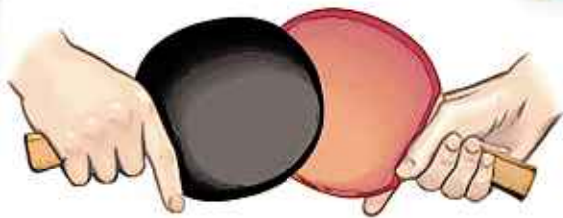
**Wang Hao**, Xina  
4t en el rànquing mundial

Xarxa  
15,25 cm

**PRINCIPALS MANERES D'EMPUNYAR LA PALA**

**Preses europea**

És la utilitzada per la majoria dels jugadors



Es fixa la pala entre el polze i l'índex i la resta dels dits emboliquen el puny. Permet utilitzar les dues cares de la pala, per fer drives i reversos

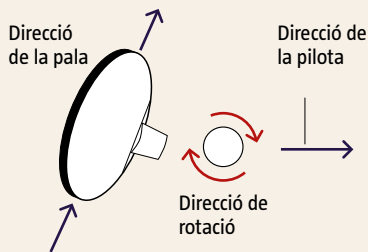
**Els efectes**

Fan un paper vital en el tennis de taula. La pilota es colpeja generalment amb 'topspin' o 'backspin'. A més, s'hi pot afegir efecte lateral

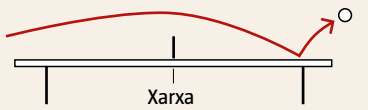
**TOPSPIN**

**Efecte cap endavant**

És molt utilitzat en els cops ofensius



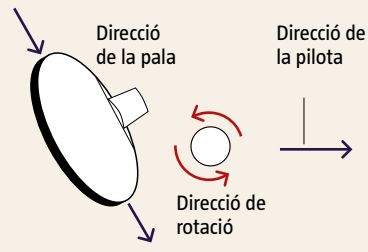
**Trajectòria de la pilota**



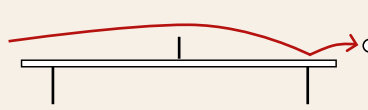
**BACKSPIN**

**Efecte cap enrere**

És utilitzat sobretot en els cops defensius

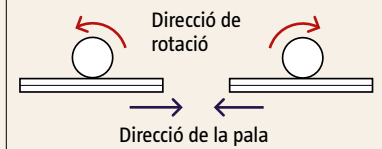


**Trajectòria de la pilota**

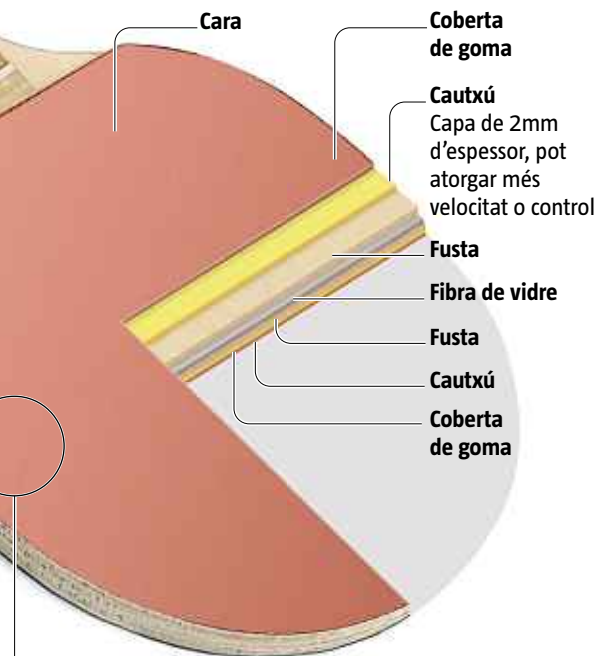
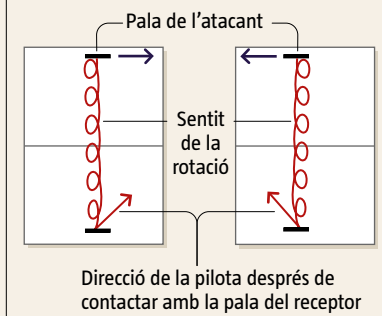


**LATERAL**

**Vista des de dalt**



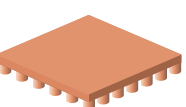
**Trajectòria de la pilota**



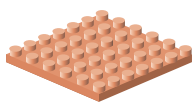
**TIPUS DE GOMA**

La coberta emprada varia segons el tipus de joc

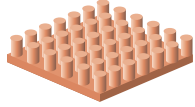
- Llises**
- Pic curt**
- Pic llarg**



N'hi ha d'adhesives per als jugadors ofensius i 'antitop' per als defensius



Joc d'atac a curta distància i control dels efectes del contrari



Utilitzada en joc defensiu, dona poc efecte a la pilota

**Preses asiàtica o 'portallapis'**

La pala apunta cap a baix

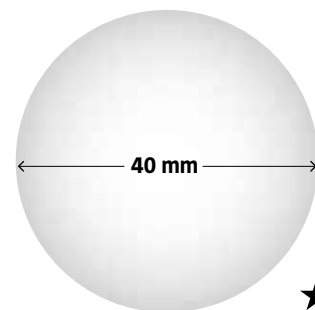


El dit polze i l'índex subjecten la cara frontal i la resta dels dits es plega en la posterior. Permet realitzar els cops només amb una de les cares de la pala

**LA PILOTA**

Feta de cel·luloide o un altre material plàstic similar. Pot ser de color blanc, groc o taronja

**MIDA REAL**



Pes:  
**2,7 grams**

**TIPUS DE BOLA**

Es classifiquen d'acord amb la qualitat. Com més estrelles, millor és la qualitat de la pilota:

**Sense estrelles: senzilles**

★ **Una estrella: qualitat inferior**

★★ **Dues estrelles: qualitat intermèdia**

★★★ **Tres estrelles: alta qualitat, per a ús professional**

a cartes i a ping-pong. L'accessibilitat en fomenta l'ús, i un bon exemple d'això és el fet que cada vegada és més freqüent veure en llocs de lleure taules de ping-pong: als parcs, als hotels, a les platges, fins i tot a les sales de descans d'algunes empreses.

Un altre factor que en fomenta la pràctica és la ràpida millora que experimenta el jugador, que per poc que practiqui aconsegueix uns mínims que li permeten gaudir de la partida. Relació inversió-resultats. Finalment, existeix una combinació de dos factors: físicament no és gaire exigent, tothom pot practicar-lo, fins i tot asseguts en una cadira; en canvi, a nivell mental requereix molt d'esforç: concentració, confiança, control dels nervis en els moments clau del partit...

Què té el ping-pong que enganxa tant? Pep Marí, psicòleg esportiu, explica que es necessita molt poc físicament, però a nivell psicològic és molt complex i provoca situacions que després pots aplicar a altres àmbits de la teva vida. Quan la gent comença a competir entre si s'adona que si pot controlar aquests aspectes psicològics, potser pot guanyar

algú que jugui més bé, perquè la demanda física no és tan important. És un joc que requereix habilitats psicològiques, i a la gent li agrada autoimposar-se aquesta mena de reptes. Marí afirma que quan juguem a ping-pong, a la nostra ment s'hi genera una doble lluita: d'una banda, juguem contra nosaltres mateixos, i de l'altra, competim amb el contrari. Que surti bé el cop depèn d'un mateix, però que amb aquest cop es faci el punt ja no només depèn de tu, sinó també del contrincant. El primer objectiu és que el punt duri (és a dir, no fallar), i el segon, guanyar-lo. És una barreja de coordinació i autosuperació la que ens enganxa i ens fa seguir jugant.

**El tennis de taula, el gran desconegut** Però una cosa és el ping-pong i una altra el tennis de taula, considerat un dels esports més complicats. Segons la NASA, després de la natació, és el segon esport més complet del món, perquè la seva pràctica requereix l'ús del cervell per poder crear estratègies de joc i fa moure fins al 80% dels músculs del cos. De fet, un dels trets que caracteritzen aquest esport són els moviments ràpids i els canvis de ritme constants. Per això és necessari tenir molta força a les cames ▶



## ELS ORÍGENS

El tennis de taula va néixer al Regne Unit a finals del segle XIX. Al principi va sorgir com una forma de distracció per a la classe alta victoriana. Després del sopar al club de tennis, els comensals practicaven una variant d'aquest esport dins de casa quan la pluja i el mal temps impedié practicar el tennis a l'exterior. Per això es feien servir tota mena d'instruments quotidians: els llibres servien com a xarxa, la pilota es feia amb un tros de suro i la raqueta era una capsa de cigars. Aquesta pràctica va rebre diferents noms: tennis petit, tennis de saló o tennis de taula. Aquest nou esport no va trigar a popularitzar-se a tot Anglaterra i això va fer que es busquessin nous materials per a la raqueta i la pilota. Es va crear una pilota de cel·luloide, que en rebotar feia un soroll peculiar, del qual va sorgir el nom de ping-pong. A començaments del segle passat es van començar a fer campionats a Anglaterra, alhora que la pràctica d'aquest esport es va anar estenent per altres països d'Europa. No va ser fins a la primera dècada del segle passat quan el tennis de taula va arribar a la Xina.

**EL 80% DELS MÚSCULS DEL COS ACTUEN QUAN ES JUGA**

**PSICOLOGIA, REACCIÓ, REFLEXOS I VELOCITAT, FACTORS CLAU**

► i als braços i així poder desplaçar-se com més ràpid millor i colpejar la pilota amb una explosivitat canalitzada en cops ràpids i de gran qualitat. Però de la mateixa manera que aquest esport suposa un exercici sa, també és cert que –com en totes les disciplines– hi ha risc de lesions, com a conseqüència dels moviments ràpids i bruscos. Les musculars són les més freqüents (sobrecàrregues i ruptures fibril·lars) i les zones que més pateixen són l'esquena, el genoll, el turmell i l'espatlla.

Tornant a les virtuts d'aquest esport, la rapidesa dels moviments efectuats fa que sigui necessària una gran capacitat de reacció i un ampli ventall de reflexos, de manera que exercitar-los augmenta el desenvolupament motriu i la destresa neuromuscular, és a dir, millora la connexió entre nervis i músculs. Si hi ha una qualitat en la qual destaquen els jugadors de tennis de taula és en la capacitat de reacció, i fins i tot d'anticipació. És vital per poder avançar-se als moviments del contrincant i tenir molt més temps (precioses centèsimes de segon) per preparar el següent cop.

Tanmateix, l'extrema rapidesa amb què es poden arribar a produir els intercanvis de cops en un partit sovint crea rebuig entre els espectadors. Una de les explicacions de perquè a la gent no li agrada mirar un partit de tennis de taula per la televisió és molt simple: no veuen la pilota –només observen com dos jugadors es mouen frenèticament per l'àrea de joc fent moviments a l'aire–, i acaben avorrint-se.

**Qüestió de competència** El tennis de taula ocupa un dels últims llocs en el rànquing d'esports amb més llicències federatives a Espanya, i el nivell de federats és molt inferior en relació amb el nivell de federats d'altres esports com el futbol, el bàsquet o l'handbol. Segons la Federació Espanyola de Tennis de Taula, el 2011 hi havia 10.820 llicències de tennis de taula a Espanya. Aquestes xifres contrasten amb les 109.418 llicències de tennis, les 403.561 de bàsquet o les 834.458 de futbol. Malgrat que és un esport minoritari, l'agenda dels esportistes que el practiquen és plena durant bona part de l'any. Les federacions organitzen campionats estatals i autonòmics i els clubs participen en lligues cada cap de setmana. A més, els jugadors que estan en l'elit competeixen molt sovint amb les seleccions autonòmiques i nacionals, de manera que passen gran part de l'any viatjant per tot el món.

La xifra dels 515 clubs de tennis de taula que hi ha a Espanya queda molt lluny de les d'altres països, on aquesta pràctica està molt més estesa. Mentre que aquí ningú no coneix el campió d'Espanya, a Alemanya els jugadors apareixen en programes de televisió i a la Xina són autèntiques estrelles mediàtiques. “Fa falta tenir a algun ídol espanyol de referència, que aconseguixi resultats olímpics i que es mantingui en l'elit durant un cert temps”, afirma Anna Badosa, campiona d'Europa juvenil

## PING PONG DE PEL·LÍCULA

El tennis de taula també s'ha fet famós gràcies a personatges que han aparegut a la televisió, ja sigui en pel·lícules o en anuncis



publicitaris. Tots recordem Tom Hanks a *Forrest Gump* venent un jugador xinès en un partit de ping-pong. També a *Match Point*, pel·lícula de Woody Allen, es produeix una escena entre Scarlett Johansson i Jonathan Rhys Meyers en què tots dos hi juguen alhora que mantenen una conversa. En l'àmbit publicitari se n'han fet múltiples anuncis, però el més recent ha estat el que Leo Messi ha protagonitzat per a Adidas, en què s'enfronta al jugador asiàtic Li Dan Dan.

amb la selecció espanyola de tennis de taula. Pep Marí opina que si el tennis de taula perd jugadors, o en deixa de guanyar, és per qüestió de competència. Els esportistes que serien bons jugadors s'estimen més practicar altres esports que tenen més prestigi social, com el futbol o el bàsquet. Socialment no està considerat igual jugar a tennis de taula que a futbol. Una altra causa, assegura, és la falta de referents. “Si els meus ídols no surten a la tele, és molt difícil crear afició. La gent no anava amb bicicleta fins que va aparèixer Indurain. Falta lideratge i identificació”, afirma Marí.

El tennis de taula ha viscut sempre a l'ombra del ping-pong i això ha fet que s'hi atribuïssin una sèrie de característiques associades al joc: poca dedicació, divertiment i, sobretot, poca professionalitat. Tanmateix, molts professionals de l'esport afirmen que no es pot parlar d'esports més o menys durs, sinó de nivells d'exigència a l'hora de practicar-los, però això ja és matèria per a un altre reportatge. L'exigència amb què es practica un esport marcarà el nivell dels objectius. I amb el tennis de taula passa exactament el mateix. ■