

## ACTIVITATS VIC TENNIS TAULA

*L'objectiu d'aquestes activitats és principalment aprendre nous conceptes del tennis taula. El treball és diari i segueix una petita cronologia d'aprenentatge. Cada dia publicarem un parell d'activitats que es podran fer a través dels vídeos, entrevistes i altres informacions que adjuntarem i hi haurà una sèrie de preguntes relacionades amb el tema que es podran respondre fàcilment a través de la font o buscant per les pàgines webs oficials de les federacions (<https://www.ittf.com/> , <http://rfetm.es/> , <https://www.fctt.cat/> ). L'altre activitat que proposem és fer anàlisis de partits i de jugadors, sobretot de l'alt nivell però també a nivell nacional. En aquest apartat, es tracta d'omplir l'acte amb els resultats de cada set, d'aquesta manera podem veure com evolucionen els partits a nivell de resultats i també plantegem una sèrie de preguntes relacionades amb els partits.*

*Aquestes són unes activitats diferents a les que estem acostumats a fer però la seva finalitat és la mateixa, millorar en el nostre nivell de joc, amb mètodes i perspectives diferents. Recomanem que cada jugador o jugadora realitzi l'activitat, en el tennis taula és molt important la implicació i la dedicació d'hores per part de tothom. Aquest petit projecte té una duració de dues hores diàries (entre la part física i la part analítica), aproximadament, el que equivaldria a un dia d'entrenament a l'escola.*

*Per fer-nos arribar les respostes demanem que ens envieu diàriament el vostre document en format PDF via e-mail ([noamunyo@gmail.com](mailto:noamunyo@gmail.com)) o via WhatsApp (Noa, Miky o Sergi). Els entrenadors valorarem molt positivament l'esforç i dedicació de cadascú.*

*Si teniu algun dubte sobre com fer les activitats, algun suggeriment, o qualsevol opinió, no dubteu en fer-nos-ho arribar el més aviat possible, d'aquesta manera podrem corregir els errors i millorar el que sigui necessari.*

**Dilluns 16 de Març**

### EVOLUCIÓ I FUTUR DEL TENNIS TAULA

El tennis taula, com amb moltes altres coses, evoluciona amb els anys. En el següent vídeo podeu veure un rapidíssim resum d'aquesta evolució.

<https://www.youtube.com/watch?v=OtvIQTZcajM>

A partir d'aquest vídeo, proposem algunes preguntes per reflexionar:

- 1) Quin és el punt que més t'ha sorprès del vídeo? Per què?
- 2) Com ha evolucionat el tennis taula durant els últims 90 anys?
- 3) Després d'analitzar l'evolució, com creus que serà el tennis taula del futur?

### ANÀLISI DEL PARTIT

**Lin Gaoyuan vs Vladimir Samsonov – 2020 ITTF Qatar Open**

<https://www.youtube.com/watch?v=O2KOCg95Kfc>

Nom jugadors	1r SET	2n SET	3r SET	4t SET	5è SET	6é SET	7è SET	Resultat final
Lin Gaoyuan								
Vladimir Samsonov								

1. Busca informació de cada jugador (equip, edat, estil de joc...).
2. Quin cop creus que resulta més eficaç per cada jugador?
3. Què destacaries de cada jugador?
4. Quina tàctica creus que fa servir cada jugador (jugada amb la qual aconsegueix més punts)?
5. Quin jugador t'agrada més? Per què?

**Dimarts 17 de Març**

**ENTREVISTA CAROLINA MARIN**

<https://www.elmundo.es/deportes/mas-deporte/2018/08/06/5b6749a0468aeb4e348b4656.html>

1. Quins creus que són els seus punts forts?
2. A què li dona molta importància aquesta esportista?
3. De quina manera podríem relacionar el tennis taula amb el bàdminton?
4. De quina manera actua quan coneix molt les seves oponents?

**ANÀLISI DEL PARTIT**

**Timo Boll vs Hugo Calderano – Bundesliga**

<https://www.youtube.com/watch?v=r1da-fjyBI4>

Nom jugadors	1r SET	2n SET	3r SET	4t SET	5è SET	6é SET	7è SET	Resultat final
Timo Boll								
Hugo Calderano								

1. Quants serveis han fallat en total?
2. A quin equip juga cada jugador? Quina posició ocupen del rànquing mundial?
3. Què destacades de la tècnica de cada jugador? Quin t'agrada més i per què?
4. Creus que haurien de corregir algun aspecte tècnic? Quin?
5. Quin jugador t'agrada més? Per què?

**Dimecres 18 de Març**

### **TENNIS TAULA ADAPTAT I HISTÒRIES DE SUPERACIÓ**

<https://www.marca.com/paralimpicos/2019/04/18/5cb74f7022601dca558b4594.html>

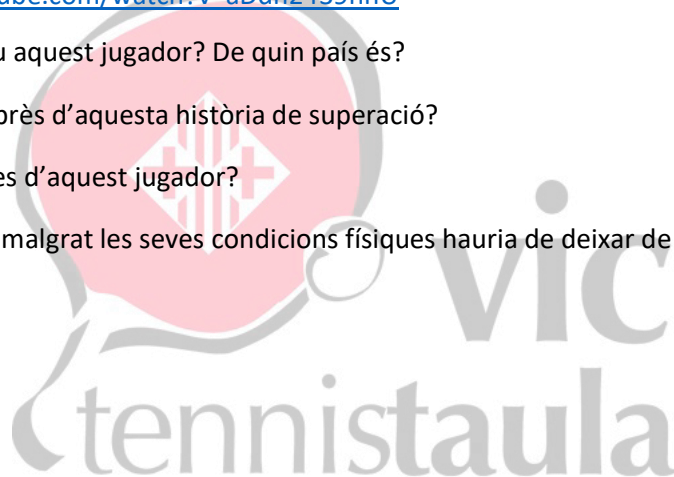
1. Coneixies prèviament a Jordi Morales? De què?
2. Quin és el seu millor resultat fins ara?
3. Quin important reconeixement ha rebut a nivell mundial?
4. Quina és el principal secret per mantenir-se a la elit?
5. Quina posició del rànquing mundial ocupa?

<https://www.fctt.cat/comunicacio/noticies/histories-de-superacio>

### **ANÀLISI DEL JUGADOR**

<https://www.youtube.com/watch?v=aDdh2439hnU>

1. Com es diu aquest jugador? De quin país és?
2. Què has après d'aquesta història de superació?
3. Què valors d'aquest jugador?
4. Creus que malgrat les seves condicions físiques hauria de deixar de jugar? Per què?



## LA VELOCITAT

Malgrat hi hagi grans diferències entre tots els jugadors, podem veure que la **velocitat** és una qualitat imprescindible de tots els campions de tennis taula. Però... Què és ser ràpid en el tennis taula? Ser un jugador ràpid, en el tennis taula, no és fer pas els 100 metres en 10 segons! El jugador ràpid és aquell que pot moure el cos, o una de les parts del cos, a la velocitat requerida en cada moment durant el punt per poder fer i continuar un ritme alt de joc (pilota).

En el tennis taula podem veure 5 tipus de velocitat, que els jugadors d'alt nivell posseeixen, i que podem entrenar i millorar:

1. El moment en què toquem la pilota: Aquest és un element clau en el tennis taula modern. Si toquem la pilota abans, retornarem la pilota ràpid al contrari i li donarem menys temps per reaccionar.
2. Donar velocitat a la pilota: Capacitat de fer cops "forts", d'accelerar, però mantenint, a la vegada, un control i encert òptim. Velocitat + precisió.
3. Encadenament ràpid dels cops: La capacitat de repetir un cop en molt poc temps. Fer cops consecutius ben fet quan l'altre ens jugarà ràpid.
4. La velocitat de reacció: Reaccionar ràpidament i, a la vegada, prendre bones decisions.
5. La velocitat de desplaçament: Arribar ràpidament a la pilota, fent "esforç físic" amb les cames per anar a buscar-la. Per això, ens caldrà una actitud d'activació, i una bona postura de cames flexionades, pes del cos cap endavant i sobre les puntes dels peus, i el cos estable, "compacte" i "fort" (per no perdre la postura).

### ACTIVITAT:

Descobreix cada un dels 5 tipus de velocitat d'entre els següents vídeos. Quan en trobis una, escriu quin tipus de velocitat, el número del vídeo i el minut-segon en el qual surt.

Vídeo 1: <https://www.youtube.com/watch?v=ODGvFzWPRco>

Vídeo 2: <https://www.youtube.com/watch?v=1sGQz5Xp7uE>

Vídeo 3: <https://www.youtube.com/watch?v=BcXiUTj2aXE>

Vídeo 4: <https://www.youtube.com/watch?v=YxRXbV7KrRw>

Vídeo 5: <https://www.youtube.com/watch?v=NWit1czZzc0>

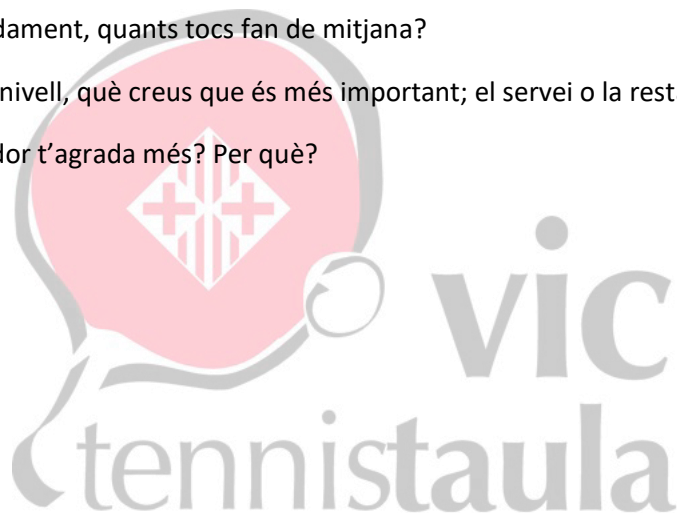
### ANÀLISI DEL PARTIT

#### Ma Long vs Fan Zhendong – 2019 ITTF World Tour Grand Finals

<https://www.youtube.com/watch?v=QJiaKe2Kggo>

Nom jugadors	1r SET	2n SET	3r SET	4t SET	5è SET	6è SET	7è SET	TOTAL
Ma Long								
Fan Zhendong								

1. Quin és el cop fort de cada jugador?
2. Quina posició del rànquing mundial ocupen?
3. Aproximadament, quants tocs fan de mitjana?
4. En aquest nivell, què creus que és més important; el servei o la restada? Per què?
5. Quin jugador t'agrada més? Per què?



**Divendres 20 de Març**

**TENNIS TAULA FEMENÍ**

Preguntes relacionades amb el tennis taula femení:

1. Quines jugadores formen part del nostre club?
2. Quina jugadora ocupa la posició número 1 del rànquing espanyol?
3. Qui és la actual campiona d'Espanya absoluta?
4. Quines creus que son les principals diferències entre el joc de la categoria femenina i la categoria masculina?

**ANÀLISI DEL PARTIT**

**Chen Meng vs Mima Ito – 2020 ITTF Qatar Open**

<https://www.youtube.com/watch?v=TrGtbT8meBw>

Nom jugadors	1r SET	2n SET	3r SET	4t SET	5è SET	6è SET	7è SET	TOTAL
Chen Meng								
Mima Ito								

1. De les 5 velocitats que vam veure ahir, quina velocitat atorgaries a cada jugadora?
2. Quants punts en paral·lel fan en total?
3. Quants punts de servei directe fan en total?
4. Quants punts de picada fan en total?
5. Quina jugadora t'agrada més? Per què?

Dilluns 23 de Març

**EL JOC DEFENSIU**

[https://www.youtube.com/watch?v=4jWge21Neow&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=4jWge21Neow&feature=emb_logo)

1. Què és per tu el joc defensiu?
2. Què és el joc defensiu segons el vídeo?
3. Quins requisits ha de tenir un jugador defensiu?
4. Quins són els aspectes tècnics del joc defensiu?

**ANÀLISI DEL PARTIT**

**Gionis Panagiotis vs Marcos Freitas – 2019 European Championship**

<https://www.youtube.com/watch?v=INQqnSuOO4>

Nom jugadors	1r SET	2n SET	3r SET	4t SET	5è SET	6è SET	7è SET	TOTAL
Gionis Panagiotis								
Marcos Freitas								

1. Segons el vídeo anterior, un jugador defensiu entre d'altres coses, ha de tenir la capacitat de sorprendre durant el punt. Creus que el jugador grec, Gionis Panagiotis, té aquesta qualitat? Menciona el minut del vídeo en que creguis que ho fa.
2. Anomena quins aspectes tècnics fa correctament i quins no.
3. Quin punt t'ha agradat més? Per què? Menciona el minut.
4. Quin jugador t'agrada més? Per què?



**Dimarts 24 de Març**

**LA PRESA ASIÀTICA**

<https://www.youtube.com/watch?v=a0nc8QEwQac>

1. Nacionalitat, rànquing i descripció del jugador.
2. Quins aspectes tècnics creus que ha de tenir un jugador amb presa asiàtica?
3. Quin és el punt que t'ha agradat més? Per què? Menciona el minut.
4. Quin punt dèbil creus que té aquest jugador? I el punt fort?

**ANÀLISI DEL PARTIT I DE LA JUGADORA**

**Han Ying vs Ni Xi Lian – 2019 Champions League**

<https://www.youtube.com/watch?v=iS05Tfx1Y6E>

Nom jugadors	1r SET	2n SET	3r SET	4t SET	5è SET	6è SET	7è SET	TOTAL
Han Ying								
Ni Xi Lian								

1. Busca informació de la jugadora Ni Xi Lian (edat, trajectòria, títols, etc).
2. Segons els moviments tècnics de Ni Xi Lian, quines gomes creus que porta (llises, pics llargs, curts, antitop, etc)?
3. Què és el que més t'agrada i el que menys d'aquesta jugadora?
4. Si fossis la seva contrincant, quina tàctica utilitzaries?
5. Quin és el punt que t'ha agradat més i per què? Menciona el minut.