



TEMARI DEL CURSETS DE
MONITOR DE TENNIS DE TAULA
(Titulació Federativa)

TEMARI

1. NOCIONS BÀSIQUES 1 hora 50' (1'30 teoria + 20'pràctica)

1.1. La pressa de la pala

- europea - asiàtica
- com encaixar la mà.
- no rígida, permetre sensacions.
- pot haver-hi modificacions, pel servei

1.2. Les accions pala-pilota

- segons el tipus de toc:
 - Ple (tocar el nucli de la pilota)
 - Tangent
- segons el tipus de cop:
 - sec (xoc)
 - accelerat (empènyer, acompanyar)

PICAR
RASCAR
TALLAR
ESMORTEÏR

Iniciació: començar per empènyer

1.3. Les variables

per a 1 pilota:

- la trajectòria: corba - tensa
- la rapidesa: entesa com a temps, fase pujant – punt més alt, fase baixant
- la col·locació: curta – pupa – llarga – profunda
- la direcció: fora de banda – colze, cos, butxaca, recte (no paral·lel) - diagonal
- l'efecte:
 - tipus: depèn lloc i direcció del toc: tallat, liftat, helicoidal, sense (eixos espai)
 - quantitat: rapidesa i finesa del cop.



Per a 2 o més pilotes:

- ritme:
- tempo: freqüència d'un ritme

2. ELS COPS TÈCNICS 1 hora 50' (pràctica)

- atac de dreta
- atac de revés
- la tallada
- el top-spin
- el flip
- el control
- el servei i la restada

3. LA DIDÀCTICA EN L'APRENTATGE 2 hores 50' (1 h teòrica + 1 h 50' pràc.)

- el sistema sensoriomotriu
- els elements pertinents
- les situacions de base
- identificació de la dificultat
- les referències
- les transferències
- els automatismes
- el reforçament
- els llindars
- la fragmentació
- situacions d'aprenentatge

4. LA TÈCNICA DE CAMES 1 hora (30' teòrica + 30' pràctica)

- l'equilibri (balança)
- desplaçament lateral
- el pivot

5. LA INICIACIÓ 3 hores (teoria)

5.1. El material

5.2. Objectius principals

- la continuïtat del joc
- coneixement de les variables ("terminologia")
- DIVERTIR-SE

5.3. Els manaments tècnics bàsics

- pilota + pala + espai + taula



Escola Catalana d'Entrenadors

- avaluar la pilota
- apropar la pala a la pilota
- acceleració al contacte
- tocar la pilota davant del cos
- apartar-se de la pilota (mig jugar de dreta)
- recol·locar-se

5.4. Els eixos de treball en la iniciació

- els manaments tècnics
- el reglament
- les variables
- els cops tècnics
- la cultura esportiva

5.5. La sessió de treball

- escalfament (manaments tècnics)
- repetició
- objectiu 1
- objectiu 2
- Fer el punt
- Estiraments

6. EL REGLAMENT 1 hora