

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCATIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA TEORIA ȘI METODICA JOCURILOR

Mocrousov Elena

Moiescu Petronel

**TEHNICA, TACTICA ȘI METODICA
TENISULUI DE MASĂ**

Ghid metodic

Chișinău, 2017

CZU 796.342.05(075)

M 84

Lucrarea reprezintă istoria dezvoltării tenisului de masă pe plan național și internațional, tehnica, tactica și metodică acestui sport interesant. Curs tenis de masă face parte din Planurile de studii a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport la specialitățile - *Educație fizică și sport, Educație fizică și Psihopedagogie, Cultura fizică recreativă (Fitnes/Turism), Cultura fizică de recuperare*. Poate fi recomandată drept ghid metodic în cadrul pregătirii profesionale a studenților.

Lucrarea a fost recomandată pentru publicare de către Senatul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, **proces verbal nr. 7 din 30 martie 2017**.

Autori

Mocrousov Elena, dr. în științe pedagogice, conf. univ., Maestru Emerit al Sportului al RM, USEFS

Moisescu Petronel, dr. în științele motricității umane, prof. univ., Universitatea “Dunărea de Jos” din Galați, România

Recenzenți

Dorgan Viorel, dr. hab. în științe pedagogice, prof. univ., USEFS

Carp Ion, dr. în științe pedagogice, prof. univ., USEFS

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cartii

Mocrousov, Elena.

Tehnica, tactica și metodică tenisului de masă : Ghid metodic / Elena Mocrousov, Moisescu Petronel ; Univ. de Stat de Educație Fizică și Sport, Catedra Teoria și Metodică Jocurilor. – Chișinău : S. n., 2017 (Tipogr. "Valinex" SRL). – 138 p.

Bibliogr.: p. 137-138. – 100 ex.

ISBN 978-9975-68-333-3.

796.342.05(075)

ISBN 978-9975-68-333-3

CUPRINS

I. Generalități ale jocului de tenis de masă.....	5
1.1. Istoria dezvoltării al jocului de tenis de masă	5-9
1.2. Istoria dezvoltării tenisului de masă in Republica Moldova	9-15
1.3. Jucători marcanți ai tenisului de masă mondial.....	15-17
1.4. Caracteristicile tenisului de masă în stadiul actual de dezvoltare	18-20
1.5. Aspecte de ordin terminologic.....	20-26
1.6. Noțiuni de regulament	26-34
II. Materiale de joc	35
2.1. Paleta de tenis de masă	35
2.1.1. Caracteristicile paletii de tenis de masă	36-40
2.2. Tipuri de palete si stiluri de joc recomandate.....	40-44
2.3. Mingile de tenis de masă	44-45
III. Tehnica jocului de tenis de masă	46
3.1. Priza paletii	47-48
3.2. Poziția de bază.....	49-50
3.3. Deplasările.....	50-52
3.4. Loviturile propriu-zise.....	52-56
3.5. Jocul de mijloc.....	56-57
3.5.1. Jocul de mijloc tăiat din forhand.....	57-58
3.5.2. Jocul de mijloc tăiat din rever.....	58-60
3.5.3. Jocul de mijloc netăiat și din semizbor.....	60-61
3.6. Procedeele tehnice de apărare	61
3.6.1. Apărarea forhand.....	62-64
3.6.2. Apărarea rever.....	64-66
3.7. Procedeele tehnice de atac.....	66-67
3.7.1. Atacul de forhand.....	67-69
3.7.2. Atacul de rever	69-70
3.8. Procedeele tehnice de contratac	71-73

3.9. Proceddeul topspin	73-76
3.10. Preluarea topspinului	76-80
3.11. Serviciul.....	80-85
IV. Tactica jocului de tenis de masă.....	86
4.1. Noțiuni elementare de tactică.....	86-91
4.2. Tactica jocului simplu	91-92
4.2.1. Tactica jucătorului ofensiv	92-97
4.2.2. Tactica jucătorului defensiv	97-100
V. Metodica jocului de tenis de masă	101
5.1. Particularitățile procesului instructiv-educativ la începători.....	101-103
5.2. Metodica învățării procedeele tehnice	103-105
5.2.1. Priza paletelor	105-109
5.2.2. Poziția de bază.....	109-112
5.2.3. Loviturile propriu - zise.....	112-114
5.2.4. Jocul de mijloc	115-117
5.2.5. Procedee tehnice de apărare	117-121
5.2.6. Procedee tehnice de atac	121-124
5.2.7. Procedee tehnice de contraatac	124-126
5.2.8. Topspinul.....	126-129
5.2.9. Preluarea topspinului.....	129-131
5.2.10. Serviciul	131-134
5.2.11. Preluarea serviciului.....	134-136
Bibliografie	137-138

I. GENERALITAȚI ALE JOCULUI DE TENIS DE MASĂ

Tenisul de masă este un sport în care doi sau patru jucători lovesc o minge ușoară de la unii la alții cu ajutorul unor palete. Jocul are loc pe o masă separată în două jumătăți egale de un fileu. Un jucător trebuie să lase mingea jucată spre el să cadă o singură dată pe partea sa de masă și trebuie să o trimită înapoi pe partea de masă a adversarului. Jocul se desfășoară cu viteză mare și necesită reflexe rapide. Un jucător bun poate imprima efect mingii, ceea ce face ca ricoșajul din masă sau paleta adversarului să fie imprevizibil.

1.1. ISTORIA DEZVOLTĂRII AL JOCULUI DE TENIS DE MASĂ

Tenisul de masă este un sport care se caracterizează prin rapiditatea executării acțiunilor, de aceea impune celor care-l practică o bună tehnică și numeroase calități fizice, morale și de voință. Tenisul de masă actual este rezultatul modificărilor de regulament, de concepție și de stil, pornind de la vechiul joc „*de salon*” denumit pe atunci „*ping-pong*”.

Acest joc, denumit inițial ping-pong, a evoluat din vechiul tenis de câmp și badminton cunoscute din secolul XIX și practicate de un număr restrâns de amatori din randul burgheziei ca un „divertisment de lux”, inaccesibil maselor de rând.

Tenisul de câmp, badmintonul și ping-pongul, se asemănau între ele, prin faptul că mingea, relativ mică, era trimisă de un jucător peste plasă, în terenul de joc al celuilalt jucător, care trebuie să-o reia fie înainte de a atinge terenul de joc advers (badminton), fie după aceea (tenis de masă), fie și într-un fel și în celalalt (tenisul de câmp).

În epoca de început a tenisului, lovirea mingii se făcea chiar cu mâna (de unde și denumirea franceză de „*jeu de paume*”).

Mai târziu, la tenis și la badminton s-a utilizat rachetă cu suprafața racordată, iar la vechiul ping-pong, paleta de lemn.

În stadiul de început mingea utilizată era din cauciuc, după aceea a fost acoperită cu stofă, în timp ce la badminton se folosea un ghem din material solid completat cu un mănunchi de pene, care îl ajută să plutească în aer, încetinindu-i viteza.

În vechiul ping-pong s-a utilizat mai întâi mingea de cauciuc, dar viteza schimburilor dintr-o parte în cealaltă a terenului era mult mai mare decât în tenisul de câmp sau badminton, datorită dimensiunilor reduse ale terenului de joc.

La început materialele necesare pentru desfășurarea unui joc de tenis de masa erau o masa obișnuită (înaltă, dimensiuni și culori diferite) împărțită în două jumătăți egale printr-o plasă susținută de 2 stalpi, o minge ceva mai mică decât un ou de găină și două palete din lemn. În timpul jocului nu se folosea o îmbrăcăminte specială, astfel că de multe ori era folosită ținuta incomodă care se folosea la banchete sau la petrecerile din casele burghezilor, unde acest joc reprezenta o distracție suplimentară pentru invitați.

Mesele de joc erau de dimensiuni și forme asemănătoare cu cele din zilele noastre. Inițial, fileul utilizat era din lemn și jucătorii foloseau niște rachete de dimensiuni mai mici cu racordaj de sfoară sau confecționate din lemn învelit în pergament, pluta sau cauciuc. La sfârșitul sec. al XIX-lea (1890), comerciantul englez J. Gibbs se întoarce din America cu o colecție de jucării, printre care se afla și o minge de celuloid. De aici și până la utilizarea mingii de celuloid în jocul de tenis de masa nu a fost decât un pas. Zgomotul produs de contactul mingii cu suprafața de joc și cu paleta, a dat și denumirea populară a jocului: „ping-pong”. Tinerii din alte țări aflau la studii în Anglia precum și turiștii aflați aici, au contribuit la răspândirea rapidă a jocului în țările lor de origine, sub denumiri ca „*pim-pam*” în Franța sau „*gossima*” și „*wiff-waff*” în America.

Desigur că această formă de practicare a tenisului de masă nu reprezenta încă un sport, jocul de atunci nu permitea nicio variație în executarea loviturilor, jocul fiind o țacăneală uniformă, care nu necesită o pregătire specială, nici calități fizice deosebite.

De obicei, jucătorii țineau paleta de lemn într-o singură poziție și trimiteau mingea peste plasă, printr-o simplă mișcare de împingere executată din cot, restul corpului participând foarte puțin la mișcare.

După anii 1900 unii jucători au acoperit lemnul paletelor cu diferite materiale aderente pentru minge (pergament, plută, piele, cauciuc), iar mingea de cauciuc, prea grea și prea rapidă a fost înlocuită cu mingea de celuloid.

Primul concurs de ping-pong are loc în Anglia, la sfârșitul sec. al XIX-lea. Prin 1920 în, unele țări se desfășurau deja campionate naționale.

Jocul capata o dezvoltare rapidă, fiind introdus în Austria (1901), Ungaria (1902), Cehoslovacia și Suedia (1902).

Cu toate că jocul începuse să ia forme mai variate și primele concursuri au dus la întreceri vii disputate, încă nu se poate vorbi de un sport, deoarece vechiul stil „împins” cu lovituri uniforme și simple continuă să predominare. Perioada dintre anii 1899 - 1904 se poate denumi epoca de copilărie a tenisului de masă.

În 1926 se înființează *Federația Internațională de Tenis de Masă* (ITTF), ca răspuns la necesitatea de a se stabili un „organizator” al primelor competiții internaționale de anvergură. Actualmente, un număr de 195 țări sunt afiliate la ITTF. După înființarea Federației Internaționale de tenis de masă jocul a devenit mai variat și mai dinamic. Folosind paleta acoperită cu cauciuc, jucătorii au adoptat lovituri bazate pe mișcări mai largi asemănătoare cu cele din tenisul de câmp, lovituri care impuneau folosirea întregului corp, precum și deplasări rapide (depărțări și apropieri de masa de joc).

În primii ani după înființarea Federației Internaționale de tenis de masă, jucătorii maghiari s-au impus printr-un joc spectaculos, bazat pe lovituri largi, complexe, sigure, joc în care tactica avea un important rol. Aproape toți jucătorii maghiari foloseau încă din 1926 - 1927 paleta acoperită cu cauciuc.

Prima competiție internațională de amploare are loc în decembrie 1926 la Londra. Alături de jucători din țări europene participă și sportivi din India, caracterul

european inițial al concursului schimbându-se într-unul mondial. Toate titlurile au fost cucerite de către jucători din Ungaria.

Deși jocul de tenis de masă evoluase, acesta încă stagna datorită anumitor reguli de joc care favorizau jocul static, defensiv.

În anul 1936, la Praga are loc Campionatul Mondial unde se renunță la denumirea improprie de ping-pong, aceasta fiind înlocuită cu cel de tenis de masă.

Tot la Praga se modifică și regulamentul de joc ca o consecință a tacticii defensive adoptate de echipa României. De exemplu la proba pe echipe s-a jucat 2 ore pentru un singur punct, iar la proba individuală 7 ore o partidă. Jocul lipsit de combativitate scade spectaculozitatea, iar oficialii nu puteau interveni deoarece regulamentul în vigoare la acea dată nu limita timpul de joc. Conform regulamentului putea fi declarat câștigător, jucătorul care câștiga primul 2 seturi la probele pe echipe, sau 3 seturi la probele individuale.

Anul următor, urmare a acestei situații, *Congresul Internațional* a adoptat reguli noi pentru a promova jocul ofensiv:

- fileul este coborât de la 17 cm la 15,25 cm;
- suprafața de joc este coborâtă de la 77 cm la 76 cm;
- se recomandă folosirea meselor „tari” (rapide);
- se recomandă folosirea mingilor mai „grele” (rapide);
- s-a limitat timpul de joc la o oră.

Toate aceste modificări au făcut jocul de tenis de masă mai dinamic, totuși la Campionatul Mondial de la Barmen (Austria) din 1937, s-a dovedit că limitarea timpului de joc la o oră nu este eficientă. Final la simplu feminin s-a terminat prin eliminarea din concurs a ambelor finaliste, din cauza depășirii timpului regulamentar de joc. Astfel se trece la limitarea fiecărui set la 20 minute.

În aceste condiții, după întreruperea campionatelor, datorată războiului, tenisul de masă începe din 1947 să-și merite denumirea de sport.

Din 1951 începe să fie folosită tot mai des paleta acoperită cu burete și cauciuc, ceea ce reprezintă o nouă fază în evoluția tenisului de masă. În 1957, a fost fondată Uniunea Europeană de tenis de masă, care are în prezent 50 țări afiliate.

Schimbările repetate ale regulamentului de joc au apărut din necesitatea de a crește și de a mări atractivitatea jocului. Un factor determinant al schimbărilor din ultimele decenii l-a constituit evoluția materialelor utilizate, mai precis a tehnologiei acestora, apariția softului, revoluționând tehnica jocului. Apariția în competiții a jucătorilor asiatici (Japonia, China), crește și mai mult spectaculozitatea jocului prin caracterul ofensiv dar și imprevizibil al jocului acestora.

Introducerea tenisului de masă în programul *Jocurilor Olimpice (Seul, 1988)* a fost de fapt o recunoaștere a popularității pe plan mondial a acestui spectaculos joc cu sute de milioane de practicanți în întreaga lume.

1.2. ISTORIA DEZVOLTĂRII TENISULUI DE MASĂ ÎN REPUBLICA MOLDOVA

Sistemul național public de stat de pregătire a sportivilor la tenis de masă din Republica Moldova este format dintr-un număr de subunități structurale prezentate în **Figura 1**. Organul principal de stat în formarea strategiei și managementului dezvoltării sportului este reprezentat de Ministerul Tineretului și Sportului al Republicii Moldova, care are o relație directă cu Federația de tenis de masă și departamente municipale pentru educație fizică și sport.

În acest fel Federația de tenis de masă din Republica Moldova are o relație strânsă cu departamentele municipale de educație fizică și sport, și împreună conlucrează la o Școală Sportivă Specializată de tenis de masă din Dubăsari, precum și alte școli sportive ale Republicii unde activează secții sportive cu tenis de masă, mențin legătura cu cluburi de tenis de masă independente, care activează conform propriului program.

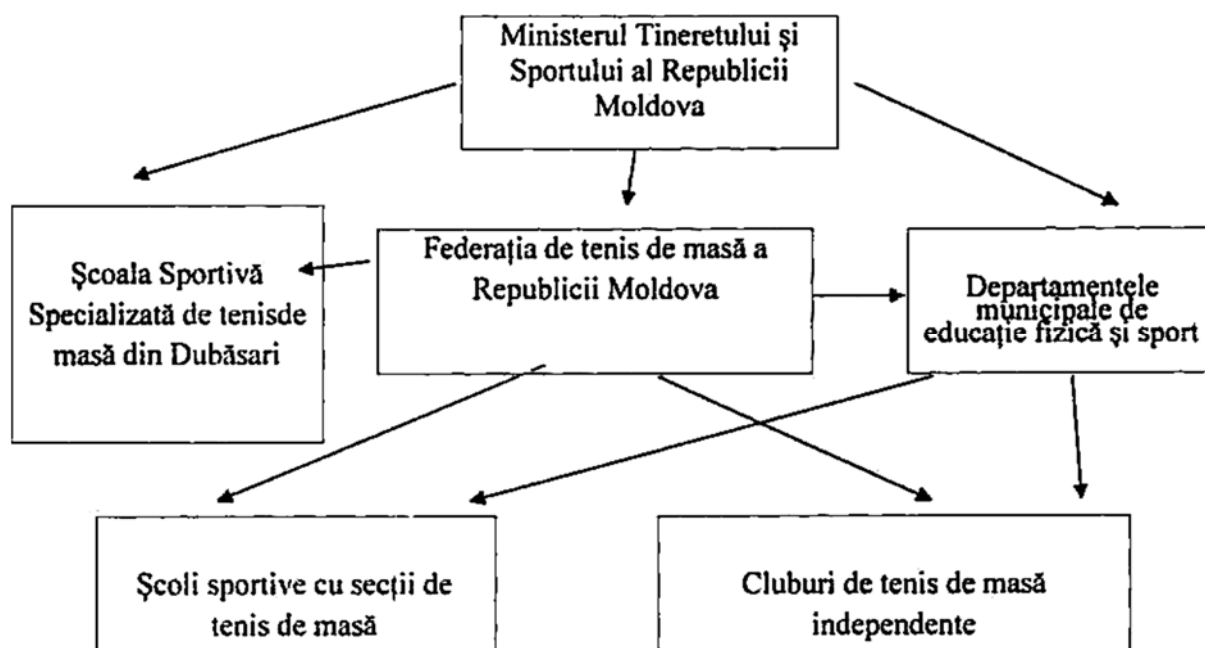


Fig. 1. Subunitățile structurale ale sistemului de conducere pentru pregătirea sportivilor de tenis de masă din Republica Moldova.

Astfel Federația de tenis de masă din Republica Moldova îndeplinește următoarele funcții:

- managementul general și consolidarea antrenorilor, popularizarea tenisului de masă, gestionarea procesului de pregătire a sportivilor de clasa înaltă, participarea la congrese internaționale, conferințe și competiții;
- elaborarea și punerea în aplicare a strategiei de dezvoltare de tenis de masă în Republica Moldova;
- aprobarea documentelor și reglementărilor tehnice și metodice, care sunt specifice pentru tenisul de masă;
- punerea în aplicare a Regulamentului Federației Internaționale de tenis de masă și reglementările relevante;
- organizarea pregătirii și formării echipelor naționale pentru participarea în cadrul competițiilor internaționale la tenis de masă;
- organizarea unor stagieri, traininguri, pentru formarea arbitrilor și antrenorilor la tenis de masă;
- implementarea programelor anti-doping;

- stabilirea legăturilor cu federațiile din alte țări, și alte organizații.

Suportul financiar pentru activitatea federației și pregătirea sportivilor se efectuează din contul cotizațiilor de membru, donațiilor filantropice, sponsorizărilor din partea persoanelor fizice și juridice interesate, precum și alocărilor bugetare minore de stat.

Ar trebui de remarcat faptul că Federația de tenis de masă din Republica Moldova implementează destul de reușit funcțiile atribuite pe parcursul întregii perioade a existenței sale. De-a lungul istoriei sale, mai mult de șaiszeci de ani de dezvoltare, tenisul de masă din țara noastră a avut urcușurile și coborâșurile sale.

Unul dintre patriarhii tenisului de masă din Moldova a fost - onorabilul Maestru în Sport al URSS, multiplucampion al URSS - Grigore Grinberg, care mai târziu a devenit un antrenor cu înaltă calificare, care a pregătit așa campioni precum bine-cunoscutul sportiv din rândul tinerilor - Oleg Jerebencov.

Unul dintre liderii din rândul tinerilor a fost discipolul școlii de tenis de masă din Bender, Maestru în sport a URSS - Iosif Moscovici. După ce a încheiat cariera de sportiv, Iosif Moscovici, îmbrățișând activitatea de antrenor, a crescut o pleiadă întreagă de sportivi remarcabili care s-au impus la diverse competiții de rang înalt. Pentru performanțele deosebite ale discipolilor săi, cum ar fi Alexandru Radelis, Boris Volneanski, Ludmila Perelmuter, au care devenit laureați a Campionatului European de ineret din 1968, el a fost promovată la rangul înalt de "*Antrenorul Emerit al RSS Moldovenesti*". Iar acesta a și fost primul titlu acordat vreodată antrenorilor moldoveni la tenis de masă.

La diverse campionate au evoluat cu succes și alți sportivi ai tenisului moldovenesc - Iacov Gurfinkel, Iosif Sigal, Vladimir Baracevski, Vadim Socolov, Lidia Grinberg, Natalia Remizov, Elena Sergheeva, Vladimir Ktoianț și mulți alții care au educat o întreagă generație de antrenori profesioniști, cum ar fi Valeriu Grosul, Antrenor Emerit al Republicii Moldova, care este în prezent director al Școlii Republicane de tenis de masă din orașul Dubăsari și antrenorul

principal al lotului național feminin de tenis de masă a Moldovei, precum și antrenori Mihail Becher, Mihail Boicaner, Boris Goldenberg.

La acea etapă, în Moldova își desfășurau activitatea trei centre majore de formare a sportivilor la tenisul de masă - orașul Chisinau, Bender și Dubăsari. Performanțe satisfăcătoare pe arena națională obțineau de asemenea și sportivii din orașele Ungheni, Soroca și Bălți.

Rezultate remarcabile pe arena internațională au fost obținute de sportivii moldoveni chiar și în ultimii ani. Grație acțiunilor organizatorice active, ale medaliatului cu bronz la Jocurile Paralimpice - Vladimir Polcanov, primul președinte al Federației de tenis de masă din Republica Moldova, țara noastră a fost acceptată în anul 1995 ca membru al Federației Internaționale de tenis de masă (ITTF), iar în 1996 a participat la Cupa Mondială din Anglia ca stat independent.

Și din acel moment, lotul național al Republicii Moldova, în special cel feminin, nu au ratat niciodată participarea la campionatele europene și mondiale. Anume acest an și poate fi considerat pe bună dreptate, anul nașterii lotului național. Exact din anul 1997, conducerea lotului național feminin al Republicii Moldova este ferm menținută de discipolii Școlii de tenis de masă din orașul Dubăsari, aceștea neratând vreodată titlul de campion al Republicii Moldova, la simplu feminin.

Mai mult de zece ani, lotul național feminin al Republicii Moldova, în cea mai mare parte, era alcătuită din elevii Școlii de tenis de masă din Dubăsari. Astfel de discipoli precum Maestru Emerit al Sportului - Elena Mocrousov, Maestru Internațional al Sportului - Olga Blizneț, Maestru al Sportului - Elena Barbu, Irina Șmîganoscaia, Ecaterina Șmiganoscaia, au participat merituos la campionate europene și mondiale. La Campionatul Mondial din or. Guandjou (China) în 2008, echipa națională în următoarea componentă - Elena Mocrousov, Irina șmiganovscaia, Sofia Polcanova, a câștigat medalia de argint la categoria "C". La Campionatul European, anul 2009 de la Saint - Petersburg (Rusia), echipa formată din elevii Școlii de tenis de masă de la Dubăsari - Maestru Emerit al Sportului

Elena Mocrousov, Maestru Internațional al Sportului Olga Blizneș și Maestru al Sportului Irina Șmîganovskaia, a câștigat medalia de aur. Rezultate impunătoare au fost obținute de către jucătoarele de tenis moldovenesc și în cadrul campionatelor mondiale din Malaysia, Japonia, Franța, Germania. Performanțe ce merită a fi observate au fost obținute de sportivele moldovencele și la Universiada Mondială din China și Thailanda. Din păcate, un singur scop a rămas neatins - participarea la Jocurile Olimpice. În ciuda faptului că jucătoarele de tenis de masă de la Dubăsari au participat cu regularitate la tunele oficiale de calificare la nivel european, mondial cât și olimpic, acestea nu au reușit să câștige mult râvnitul bilet la Jocurile Olimpice. Cel mai aproape de câștigarea unei cote olimpice a fost Elena Mocrousov, Maestru Emerit al Sportului, care i-a rămas doar o "*jumatate de pas*" până la Jocurile Olimpice, cedând într-un duel dramatic sportivei suedeze Matilda Ekholm cu un scor de 3:4, și, precum a spus chiar antrenorul ei personal Valeriu Grosul după aceasta luptă, "*nu a fost îndeajuns simpla fericire umană, pentru a merge la Jocurile Olimpice!*".

Concomitent cu performanțele de succes ale sportivilor adulți pot fi remarcate și rezultatele excelente obținute de către jucătorii de tenis de masă juniori din Moldova la nivel internațional. Astfel, discipola de clasă internațională a Școlii sportive de tenis de masă de la Dubăsari, Olga Blizneș în 2010, a câștigat cota olimpica pentru *Primele Jocuri Olimpice de Tineret din Singapore -2010*, unde s-a clasat pe locul al cincilea. Tot în același an, ea a câștigat o medalie de bronz la Campionatul European de Juniori la Istanbul (Turcia) și a fost inclusă în lotul pentru echipa europeană pentru a participa la *Campionatul Continental al Lumii*, unde a reușit împreună cu echipa națională să câștige medalia de argint în proba pe echipe și medalia de bronz la dublu fete.

O altă tânără discipola a Școlii de tenis de masă de la Dubăsari Elizaveta Medvedțchi a câștigat o medalie de aur la competițiile prestigioase pentru juniori - *Campionatul European printre mini-cadeii (EUROMINICHAMP)*. Și, împreună

cu antrenorul său Elena Mocrousov în componența echipei europene a luat parte la o pregătire extrem de profesionistă într-unul dintre cele mai importante centre de tenis de masă din China. Aceeași performanță a obținut-o și alt sportiv moldovean - Andrei Puțuntic.

De altfel, Andrei Puțuntic, Cristian Chirița, Elizaveta Medvetchi și Ecaterina Șmîganovscaia au devenit premianți la diverse competiții oficiale europene printre juniori și de-a lungul perioadei ce a urmat.

Un lider incontestabil în procesul de dezvoltare a tenisului de masă modern este Școala Sportivă Specializată de tenis de masă din Dubăsari.

La momentul actual în orașul Dubăsari activează Școala Sportivă Specializată de tenis de masă la conducerea careia se află domnul Valeriu Grosul. De asemenea, în incinta acestei școli mai activează 10 discipolii ai antrenorului Valeriu Grosul, sportivi care dețin titlul de Maestru Emerit în Sport, Maestru Internațional în Sport, dar și Maestru Național în Sport, care au studii superioare în educație fizică și sport. Baza tehnico-materială a școlii este aproape de cerințele internaționale moderne și consta dintr-o sală de tenis de masă special amenajată cu aparataje și utilaje și 14 mese moderne de producție japoneză și chineză, săli de creare (saună, bazin și cabine de duș); hotele de 60 de locuri. Sportivii din această școală sunt asigurați cu aparate moderne de tehnologie japoneză, din asta rezultând evoluția mai eficientă și dinamică a procesului de pregătire.

Datorită suportului Școlii Sportive Specializate de tenis de masă sunt organizate și desfășurate în mod regulat competiții la nivel național și internațional. De asemenea, în fiecare an, sunt petrecute cantonamente tehnico-tactice comune de colaborare, în aceste procese fiind implicat un număr mare de sportivi din România, Ucraina, Uzbekistan, Azerbaidjan, Ucraina, Finlanda, Rusia și alte țări. Performanțele unor sportivi a acestei școli precum Olga Blizneț, Irina Șmîganovscaia, Denis Țerna, Elizaveta Medvetchi, Elena Barbu și, în special

Elena Mocrousova, au ridicat stafeta tenisului de masă moldovenesc la un nivel înalt de recunoaștere internațională.

La momentul actual, în Republica Moldova, tenisul de masă este propagat de 31 școli sportive și cluburi sportive, precum ar fi «Franzețuța», «TOP-SPIN», «VITANTA» or. Chișinău, «Cahul-Pan» or. Cahul, «OLYMPICUL» or. Bălți, în care își desfășoară activitatea 96 antrenori.

Având o bază profesională și nivelul necesar de pregătire a sportivilor de înaltă calificare la tenisul de masă în orașul Dubăsari și în alte centre, Republica Moldova, poate și ar trebui să continue să păstreze tradițiile sale sportive și realizările la nivel internațional atât în prezent cât și în viitor.

În acest caz, trebuie, de asemenea menționat și faptul că performanțele sportive din proba de tenis de masă ar putea fi mult mai remarcabile, cu condiția ca dezvoltarea, adoptarea și punerea în aplicare a unui nou concept de formare sportivă a generației mai tânără a Republicii Moldova, care în mod direct sau indirect, va influența într-o măsură evidentă, de asemenea, la formarea unor atitudini morale ale tinerilor, combinate cu performanțele sportive și dezvoltarea acestui tip de sport.

1.3. JUCĂTORI MARCANȚI AI TENISULUI DE MASĂ MONDIAL

Ian - Uve Valdner (fost nr. 1 mondial, s-a născut pe 03 octombrie 1965 în Stockholm, Suedia).

Jocuri Olimpice

- 1992 medalie de aur la proba de simplu
- 2000 medalie de argint la probe de dublu

Campionatele Mondiale

- 1983 medalie de argint în echipa
- 1985 medalie de argint în echipa
- 1987 medalie de argint la proba de simplu și pe echipe
- 1989 medalie de aur la proba de simplu și pe echipe

- 1991 medalie de argint la proba de simplu, de aur pe echipe
- 1993 medalie de bronz la probe de simplu, de aur pe echipe
- 1995 medalie de argint pe echipe
- 1997 medalie de aur la probe de simplu, argint la proba de dublu
- 1999 medalie de bronz la proba de simplu
- 2000 medalie de aur la proba pe echipe
- 2001 medalie de bronz la proba pe echipe

Campionatele Europene

- 1982 medalie de argint la proba de simplu
- 1984 medalie de argint la probe de dublu
- 1986 medalie de aur la probe de dublu și pe echipe
- 1988 medalie de aur la probe de dublu și pe echipe
- 1990 medalie de aur la proba pe echipe
- 1992 medalie de argint la proba de dublu, de aur pe echipe
- 1994 medalie de argint la proba de simplu, de argint pe echipe
- 1996 medalie de aur la probe de simplu, la dublu, pe echipe
- 1998 medalie de bronz la proba de dublu
- 2000 medalie de bronz la proba de simplu, de aur pe echipe
- 2002 medalie de aur pe echipe

Angelica Rozeanu (n. 15 octombrie 1921, București - d. 22 februarie, 2006, Haifa, Israel) a fost o celebră jucătoare de tenis de masă, fiind campioană mondială de șase ori pentru România, între anii 1950-1956. A jucat tenis de masă de performanță în România și în Israel, fiind campioană națională a ambelor țări (de 20 de ori a României și de 3 ori a Israelului).

Născută la București, într-o familie de origine evreiască, a fost campioană națională a României de 20 de ori în anii 1936 - 1957. Angelica Rozeanu a realizat

în anii 1950 - 1956 o performanță rar întâlnită în lumea sportului și a câștigat de șase ori consecutiv campionatul mondial de tenis de masă.

După căsătorie și-a schimbat numele în Angelica Adelstein-Rozeanu. În 1960 a emigrat în Israel și în anii 1960, 1961, 1962 a fost campioană de tenis de masă a Israelului. În întreaga sa viață sportivă, Angelica Adelstein-Rozeanu a câștigat un total impresionant de 17 medalii de aur și 12 medalii de argint și de bronz.

Otilia Badescu s-a născut pe data de 31 octombrie 1970, în București. A fost descoperită de antrenorul Vasile Dumitrescu când era elevă la școala Generala 97 din capitală. A activat la CSS nr.1 Juventus, la Spartac București, apoi pentru BSE Budapesta, clubul Joruku Bank din Japonia, la Montpellier, în Franța și TCC Troisdorf din Bundesliga.

S-a impus ca lider al generației sale de jucătoare încă din anii junioratului, cucerind 15 medalii la Campionatele Europene de cadeți și juniori, dintre care 10 de aur, trei de argint și două de bronz. A fost selecționată în lotul național de senioare din 1986, deși era încă junioară.

A continuat să obțină rezultate deosebite și în competițiile senioarelor: 1986, locul 3 la dublu și la simplu - CE de la Praga; 1988, locul 2 la simplu și locul 3 la dublu - CE de la Paris; 1990, locul 3 la simplu - CE de la Goteborg; 1991, locul 3 la mixt - CM de la China; 1992, locul 1 la mixt - CE de la Stuttgart; 1993, locul 3 la simplu - CM de la Goteborg; 1994, locul 2 la mixt - CE de la Birmingham; 1996, locul 2 la mixt - CE de la Bratislava; 1998, locul 1 la mixt - CE de la Eindhoven; 2003, locul 1 la simplu și locul 3 la mixt - CE de la Courmayeur.

A participat la 4 ediții consecutive ale Jocurilor Olimpice: 1992 (Barcelona, locul 9 la simplu), 1996 (Atlanta, locul 9 la simplu), 2000 (Sydney, locul 5 la dublu) și 2004 (Atena). A obținut alte numeroase trofee și medalii în competiții internaționale, este antrenoare de tenis de masă, Maestra a sportului, iar în 2000 I s-a conferit Medalia națională "*Serviciul Credincios*" *clasa I*. Actualmente activează în calitate de antrenor U16 la Bristol of sport Academy în Anglia.

1.4. CARACTERISTICILE TENISULUI DE MASĂ ÎN STADIUL ACTUAL DE DEZVOLTARE

Actualmente tenisul de masă se atribuie la genurile de sport cu caracter de situații variate. Eficacitatea jocului este determinate de capacitatea jucătorului de a efectua loviluri dificile pentru preluarea lor de către adversar în situații cu un înalt grad de variații. Datorită schimbărilor de regulament, jocul de tenis de masă a devenit mai dinamic cu o mare varietate în mișcări și în combinațiile tactice. Fără o pregătire specializată, în ziua de astăzi nu se pot obține performanțe în acest sport. Jocul de tenis de masă se caracterizează prin mare dinamism, jucătorul fiind pus în situația de a gândi și acționa rapid pentru aplicarea eficientă a arsenalului tehnico-tactic, în diversitatea situațiilor de adversitate.

Tenisul de masă presupune un efort cu energogeneza mixtă, aerobă-anaerobă, ce reclamă o bună reactivitate, coordonare, atenție concentrată, rezistență la stres și o bună capacitate de refacere neuropsihică și neuromusculară, în condiții de turnee, când ai de jucat mai multe meciuri într-o zi și pe durata turneului. Motricitatea constă în deplasări scurte, cu viteză maximală (în atac), alternate cu perioade scurte de încordări (în apărare), lucru permanent al brațelor într-un ritm energetic și cu mare amplitudine a mișcărilor, acțiuni cu toracele blocat, analizatorii vizual, acustic și miokinetic bine echilibrați, echilibru neurovegetativ desăvârșit. Una dintre calitățile esențiale jocului de tenis de masă este viteza. Se întâmplă adesea ca jucătorul să fie nevoit să se deplaseze de pe fundul terenului până aproape de fileu și apoi înapoi sau lateral în spațiul regulamentar de joc (6m x 6m). Sportivul este nevoit să execute deplasări și opriri foarte rapide la fel ca în sporturile care presupun o mare mobilitate (baschet, tenis de câmp, scrimă, etc). Cel mai obositor lucru este faptul că sportivul trebuie să fie pregătit în permanent pentru orice situație provocată de adversar, fără să-și poată permite momente de relaxare ca în sporturile de echipă, deci acesta trebuie să aibă și o rezistență generală bună.

Analiza tendințelor contemporane de dezvoltare a tenisului de masă indică un accent deosebit pe slilul de atac rapid și perfecționarea tehnico-tactică a jucătorului. Orice jucător care cedează inițiativă riscă să nimerească în situații dificile care vor duce la pierderea punctului. Jucătorul nu mai așteaptă greșeala adversarului pentru caștigarea punctului, ci preia inițiativa și o menține până la câștigarea punctului. Viteza mingii la o lovitură de atac poate ajunge la 20 m pe sec. Această viteză corespunde timpului de 0,2 sec de zbor a mingii, pe distanța de 4 m care îi desparte pe adversari. Timpul de 0,1 sec, din acest timp revine primitorului care trebuie să aprecieze situația și să recurgă la luarea unei hotărâri adecvate situației. Deoarece pentru realizarea loviturii rămân 0,1 sec, iar viteza maximală de deplasare a sportivului este 10 m/sec, este evident că este imposibil de a reacționa eficient la o lovitură finală de atac (mai ales dacă jucătorul trebuie să se și deplaseze).

Creșterea vitezei de joc determină limitarea timpului de răspuns pentru adversar. Mărirea vitezei de joc poate fi determinată de următoarele:

- mărirea forței loviturii pe o traiectorie razantă;
- mărirea preciziei loviturii.

Registrul tactic, în confruntările de vârf, inregistrează progrese remarcabile pe toate planurile, cu accente deosebite în privința strategiilor de joc și de alegere a unei tactici în funcție de tipologia de jucător propriu și advers. Jucătorii dovedesc cunoștințe teoretice solide.

În ceea ce privește modelul biologic se remarcă o talie medie, o anvergură medie spre mare, musculatură suplă, elastică, forță musculară foarte bună în special la nivel palmar și scapular (domină forța brațului de atac), o coordonare vizual motrică foarte bună, îndemânare foarte bună, viteză de reacție, execuție și repetiție foarte bune, atenție concentrată foarte bună, luciditate și intuiție anticipativă, rezistență bună la stres și oboseală psihică.

Bineînțeles că și evoluția tehnologică și-a pus amprenta asupra modelului agresiv de tenis din ziua de astăzi. Astfel există foarte multe modele de palete a căror structură permite viteză, control și efect variat în funcție de tipologia jucătorului.

1.5. ASPECTE DE ORDIN TERMINOLOGIC

În jocul de tenis de masă sunt folosiți o serie de termeni specifici mulți dintre ei în engleză, unii dintre aceștia necesitând anumite explicații:

- *ace* - realizarea punctului direct din serviciu;
- *all-round* - se referă la proprietatea paletelor, a feței sau a lemnului de a se potrivi oricărui stil de joc. Sunt bune atât pentru loviturile ofensive cât și pentru cele defensive;
- *aningre* - lemn ce ofera un control foarte bun al paletelor, potrivit stilului all-round;
- *anti-spin* - o față de paletă al cărei cauciuc are aderență minimă. Mingile cu elect alunecă pe suprafața feței și sunt trimise înapoi cu același efect dar în direcția opusă. Este un tip de față recomandat începătorilor, datorită controlului sporit, și jucătorilor avansați, ce sunt specializați într-un stil defensiv;
- *arylate* - fibră folosită pentru întărirea paletelor ce mărește punctul de contact optim și reduce vibrațiile;
- *ash* - este un lemn dur și dens dar elastic și rezistent, bun pentru spin;
- *awan* - lemn tare și rigid folosit pentru a spori viteza;
- *ayous* - tip de lemn ușor, rigid, potrivit jocului de lângă masă, bazat pe contre;
- *backhand/rever* - lovitura realizată de pe partea opusă mâinii care ține paleta, de pe partea stângă în cazul jucătorilor care folosesc mâna dreaptă (lovitură executată cu dosul palmei în direcția loviturii; backspin - efect imprimat mingii cu paleta de sus în jos);
- *balsa* - lemn moale, poros și foarte ușor folosit în combinație cu alte lemne datorită fragilității;

- *basswood* - lemn ce mărește controlul paletii potrivit atât începătorilor cât și jucătorilor cu un joc scurt bazat pe contre;
- *blade* - partea paletii alcătuită din lemn (inclusiv mâner);
- *block* - blocaj lovitură împotriva unei mingi rapide executată prin simpla plasare a paletii pe direcția mingii imediat după ce aceasta a ricoșat de pe suprafața mesei. Atunci când se face contactul cu mingea paleta nu este în mișcare și are un unghi închis pentru a permite acesteia să rămână pe masa de joc. Se folosește în situații când, datorită rapidității mingii, jucătorul nu are timp să își ia elanul necesar;
- *blocker* - jucător ce are ca principal stil de joc blocajul;
- *brush/brush stroke/brush loop* - lovitură în care suprafața paletii nu lovește în plin ci “periază” mingea, rămânând mai mult timp în contact cu aceasta și producând foarte mult spin și puțină viteză;
- *carbon* - paletile de lemn întărite cu carbon produc mai multă viteză și au punctul de contact optim mărit. De asemenea, carbonul mărește controlul paletii;
- *cedar* - lemn ușor, rezistent la umezeală;
- *chop* - o lovitură defensivă executată de la distanță ce imprimă mult backspin;
- *chopper* - jucător ce are ca principal stil de joc loviturile de tip chop;
- *closed racket/bat/angle* - lovitură executată cu paleta în unghi închis (partea ce intră în contact cu mingea spre suprafața mesei);
- *counterdrive* – lovitură împotriva drive-ului adversarului executată printr-o mișcare scurtă a paletii imediat după ce mingea a ricoșat din terenul propriu;
- *counterloop* - o lovitură loop împotriva unui loop al adversarului. Fiindcă mingea deja vine cu o viteză considerabilă lovitură counterloop se execută departe de masă pentru a avea suficient timp;
- *countersmash* - un smash ce atacă lovitură de același tip al adversarului;
- *cypress* - lemn rezistent, similar cu lemnul cedar;

- *dead sau dead ball* - o minge fără efect;
- *def/defensive* - defensiv;
- *doubles* - meci la dublu. Meci de tenis de masă cu echipe formate din 2 jucători;
- *drive* - lovitură de o viteză medie sau rapidă ce imprimă foarte puțin sau deloc topspin;
- *drop shot* - o lovitură foarte scurtă, aproape de fileu, ce pune în dificultate adversarul situat la distanță de masă;
- *flip/flick* - lovitură în care paleta atinge mingea drept prin mișcarea rapidă a antebrațului sau a încheieturii mâinii, executată de obicei în cazul mingilor scurte aproape de plasă;
- *forhand* - lovitură realizată de pe partea mâinii care ține paleta, respectiv de PE partea dreaptă în cazul jucătorilor ce folosesc mâna dreaptă (lovitură executată cu palma în direcția loviturii);
- *hinoki* (japanese cypress/hinoki cypress) - lemn bun pentru loviturile de atac. Oferă o combinație bună de viteză și control;
- *International Table Tennis Federation (ITTF)* - federația internațională de tenis de masă;
- *kiri* - lemn ușor, moale dar rigid, folosit de obicei în centrul paletii;
- *koto* - straturile de lemn koto măresc viteza paletii și cresc rigiditatea. Bun pentru jucători ce se bazează atât pe loviturile de atac cât și pe contre;
- *let* - oprire și reluare a jocului ca urmare a unui serviciu în care mingea a atins plasa de joc înainte de a atinge terenul adversarului sau a unei interferențe exterioare jocului de tenis;
- *limba* - lemn bun pentru topspin. Dat fiind faptul că nu este foarte tare are și un control bun;
- *lob* - o lovitură defensivă ca urmare a smash-urilor sau a loop-urilor foarte rapide unde mingea returnată este foarte înaltă și cu mult efect;

- *long pips* - cauciuc cu zimții lungi și subțiri;
- *loop* - o lovitură ofensivă cu mult topspin;
- *loopdrive* - lovitură ofensivă cu mult topspin și viteză mare;
- *looper* - jucător a cărui lovitură principală este loop-ul;
- *loopkill/powerloop* - o lovitură ofensivă cu mult topspin și viteză foarte mare;
- *lovitura dreaptă* - lovitură prin care mingea nu capătă nici un efect, ea realizându-se cu planul paletii perpendicular pe direcția de înaintare a acesteia;
- *lovitura liftată* – lovitură realizată cu o mișcare de jos în sus a brațului de joc, oblică spre înainte și care imprimă mingii un efect spre înainte;
- *lovitura tăiată* - lovitură realizată cu o mișcare de sus în jos a brațului de joc, oblic spre înainte, imprimându-se mingii o rotație spre înapoi, în sens invers direcției de zbor;
- *mahogany* - lemn tare, dens, foarte rezistent;
- *match - meci* - o competiție în care cel mai bun din 5, 7 sau 9 jocuri este desemnat câștigător;
- *medium-long* - serviciu mediu sau lung unde mingea cade aproape de linia de fund a terenului adversarului;
- *minge curată* - minge căreia nu i s-a imprimat nici un fel de efect prin procedeul tehnic folosit fund de cele mai multe ori rezultanta loviturilor drepte;
- *mișcare de pronație* - mișcare în sens opus celei de supinație, care contribuie la închiderea paletii plasată în poziție de forhand și la deschiderea paletii ținută în poziție de rever;
- *mișcare de supinație* - mișcare realizată la nivelul antebrațului, care contribuie la deschiderea paletii plasată în poziție de forhand și la închiderea paletii ținută în poziție de rever;
- *open racket/bal/angle* - lovitură executată cu paleta în unghi deschis (partea ce nu intră în contact cu mingea) spre suprafața mesei;
- *off/offensive*- ofensiv;

- *padauk* - lemn tare, rigid și foarte rezistent. Este preferat pentru palelele destinate vitezei și loviturilor în forță;
- *penhold* - tip de priză în care mânerul este ținut între degetul mare și arătător precum un instrument de scris, cu capul paletii în jos;
- *picioar încărcat* - piciorul pe care se lasă cu precădere sau chiar în totalitate corpului;
- *pips* - zimții cauciucului;
- *pips-in* - cauciuc a cărei parte zimțată este în contact cu buretele, partea netedă fiind cea de joc. Majoritatea paletelor sunt de acest tip;
- *pips-out* - cauciuc a cărei parte netedă este lipită de lemn iar zimții sunt la exterior venind în contact cu mingea. Fețele de acest tip sunt foarte puțin aderente și au un control mărit nefiind influențate de mingile cu efect;
- *planchonello* - un lemn întâlnit des în paletii destinate atacurilor puternice. Produce multă viteză;
- *poignet* – articulația pumnului;
- *poplar* - este un lemn flexibil dar rezistent folosit pentru straturile din interiorul paletii;
- *powerloop (loopkill)* - un loop executat cu putere, unde accentul se pune pe viteză maximă și mai puțin pe topspin;
- *preluare topspin (blocajul)* - element tehnic care cuprinde procedeele de contracarare a topspinului executat de adversar;
- *push (sau slice)* - o lovitură defensivă folosită împotriva mingilor cu efect înapoi unde paleta este ținută cu fața ce intră în contact cu mingea în SUS și mișcarea se face de sus în jos;
- *rally* - s c h i m b u l de lovituri între jucători;
- *receive* - returnarea unui serviciu;
- *receiver* - cel ce primește serviciul;

- *seemiller* - un tip de priză al paletei dată de numele campionului american Dan Seemiller;
- *serve* - serviciu;
- *server*- cel ce servește;
- *set* – un joc în care unul dintre jucători sau una dintre echipe ajunge la un număr de 11 puncte. În cazul în care ambii jucători sau ambele echipe au ajuns la un număr egal de 10 puncte, primul jucător sau prima echipa care să detașează la o diferență de 2 puncte câștigă;
- *shakehand* - tip de priză în care mânerul este prins ca într-o strângere de mână, cu degetarul și arătătorul de o parte și de cealaltă a fețelor paletei;
- *short* – serviciu scurt în care mingea ar ricoșa de cel puțin două ori terenul adversarului;
- *sidespin* - effect lateral imprimat mingii;
- *smash* - o lovitură ofensivă cu o viteză extraordinar de mare și puțin sau deloc topspin;
- *soft antitopspin* - material aplicat pe lemnul paletei și compus dintr-un strat de buretc spongios acoperit cu un material neted mai puțin elastic, care ajută la anihilarea cu mai multă ușurință a efectelor;
- *soft cu suprafață netedă* - material aplicat pe lemnul paletei și compus dintr-un strat de burete acoperit cu o placă de cauciuc cu zimții orientați spre interior, astfel încât suprafața de lovire este netedă;
- *soft cu suprafață zimțată* - material aplicat pe lemnul paletei și compus dintr-un strat de burete acoperit cu o placă de cauciuc cu zimții orientați spre exterior, astfel încât suprafața de lovire este zimțată;
- *speed* – se referă fie la viteza paletei per ansamblu fie la viteza feței sau a lemnului unei palete;
- *speed glue* - un lipici folosit pentru relipirea feței paletei. Conține anumiți solvenți care se evaporă, dilatând buretele și care tensionează astfel cauciucul.

Rezultatul este un efect de catapultă, ce sporește considerabil viteza paletii cât și capacitatea acesteia de a imprima efect mingii;

- *spin* - capacitatea de a imprima efect mingii;
- *sponge* - burete;
- *stroke* - lovitură;
- *tensor rubber* - cauciuc tensionat ce are un efect de catapultă, sporind viteza cu care poate fi lansată o minge;
- *topspin* - element tehnic care se realizează printr-o mișcare rapidă a brațului de jos în sus și se bazează pe lovirea tangențială a mingii care imprimă acesteia un puternic efect spre înainte;
- *walnut* - este un lemn dur. Se folosește de obicei ca și strat exterior celor moi, paleta căpătând astfel o viteză sporită dar păstrând un control bun.

1.6. NOȚIUNI DE REGULAMENT

Masa

- ✓ Partea superioară, numită “suprafață de joc”, trebuie să fie dreptunghiulară, având o lungime de 2,74 m și o lățime de 1,525 m fiind așezată într-un plan orizontal la 76 cm deasupra podelei.
- ✓ Suprafață de joc nu include părțile laterale ale mesei aflate sub marginile acesteia.
- ✓ Suprafață de joc a mesei, poate fi făcută din orice material, care va trebui să permită o săritură aproape de 23 cm pentru o minge lăsată să cadă de la o înălțime de 30 cm.
- ✓ Suprafață de joc a mesei poate să fie de culoare închisă, mată, având trasată, în mod uniform, o linie laterală de 2 cm lățime, în lungul fiecărei laturi de 2,74 m și o linie de fund, tot albă, și tot de 2 cm lățime, în lungul fiecărei laturi de 1,525 m.
- ✓ Suprafață de joc va fi împărțită în două câmpuri egale, de către un fileu vertical, paralel cu liniile de fund și continuu pe toată suprafața de joc.

- ✓ Pentru proba de dublu, fiecare teren în parte, va fi împărțit la rândul său, în două părți egale, printr-o linie centrală de 3 mm lățime, paralelă cu liniile laterale, acestea făcând parte din partea dreaptă a suprafeței de joc.
- ✓ Suprafața de joc va fi împărțită din două câmpuri egale, de către un fileu vertical, paralel cu liniile de fund și continuu pe toată suprafața de joc.
- ✓ Pentru proba de dublu, fiecare teren în parte, va fi împărțit la rândul său, în două părți egale, printr-o linie centrală de 3 mm lățime, paralelă cu liniile laterale, acestea făcând parte din partea dreaptă a suprafeței de joc.

Fileul și componentele sale

- ✓ Ansamblul fileului se compune din fileul propriu-zis, suspensiile fileului, stâlpii de susținere, inclusiv clemele care prind de masă stâlpii de susținere.
- ✓ Fileul va fi suspendat printr - un șnur subțire, atașat la fiecare capat de stalpul de susținere și a avea înălțimea de 15,25 cm. Limitele exterioare ale stalpilor vor fi de 15,25 cm în afara liniilor laterale.
- ✓ Partea de sus a fileului, pe parcursul întregii sale lungimi, va asigura înălțimea de 15,25 cm față de suprafața de joc.
- ✓ Partea de jos a fileului, pe toată lungimea sa, va fi cât mai aproape de suprafața de joc, iar capetele fileului vor fi cât mai aproape de stâlpii de susținere.

Mingea

- ✓ Mingea trebuie să fie sferică, având un diametru de 40 mm.
- ✓ Mingea trebuie să cântărească 2,7 grame.
- ✓ Mingea va fi făcută din celuloid sau din material plastic similar, având culoarea albă sau portocalie și obligatoriu va fi mată.

Paleta

- ✓ Paleta poate avea orice mărime, formă sau greutate, dar "lama" trebuie să fie plată și rigidă.
- ✓ Cel puțin 85% din grosimea totală a lamei, trebuie să fie din lemn natural. Stratul adeziv din interiorul lamei oricât de mic ar fi, poate fi întărit cu material fibros,

cum ar fi fibră din carbon, fibră de sticlă, sau hârtie presată, dar nu va putea fi mai gros de 7,5 % din grosimea totală sau 3,5 mm dimensiunea cea mai mică.

- ✓ Partea paletii folosită pentru a lovi mingea, va fi acoperită cu cauciuc simplu, cu cauciuc cu zimții spre exterior, având o grosime totală (inclusiv adezivul) de 2 mm sau cauciuc "sandwich" cu zimții spre exterior sau spre interior, având o grosime totală, inclusiv adezivul, de maximum 4 mm.
- ✓ Cauciucul simplu, zimțat, este un strat de cauciuc, natural sau sintetic, necelular, cu zimții distribuiți în mod regulat pe întreaga suprafață cu o densitate între 10 și 50/cmp.
- ✓ Cauciucul sandwich, este compus dintr-un strat de cauciuc cu zimți, grosimea acestuia nu va depăși 2 mm.
- ✓ Materialul care acoperă lemnul paletii, va fi întins pe suprafața acestuia în așa fel încât să nu-i depășească marginile. Excepție face partea de lângă mâner care poate rămâne neacoperită sau poate fi acoperită cu orice material.
- ✓ Orice strat din componența paletii și orice strat de material acoperitor sau adeziv, folosit pentru a lovi mingea, va avea continuitate și va fi de grosime egală.
- ✓ Suprafața materialului de acoperire a fețelor paletii, trebuie să fie mată, de culoare roșu aprins pe o parte și neagră, pe cealaltă parte. Cele două culori vor fi obligatorii și pentru cazul când una dintre cele două fețe nu este acoperită.
- ✓ Eventualele deviații în continuitatea paletii sau în uniformitatea culorii, datorate unor stricăciuni accidentale, folosirii sau decolorării, pot fi trecute cu vederea, dacă se consideră că nu schimbă caracteristicile suprafeței acesteia.
- ✓ Jucătorul, la începutul meciului, sau oricând va schimba paleta, va permite adversarului și arbitrului să o examineze.

Definiții

- ✓ "Un joc "este perioada când mingea este jucată.
- ✓ Mingea este în joc din momentul în care, pentru executarea serviciului se află staționară în palma întinsă a mâinii libere, este proiectată pentru serviciu și

până în momentul când a atins orice altceva în afara suprafeței de joc, a fileului sau accesoriilor acestuia, a paletii ținută în mâna paletii, sau mâna paletii sub încheietura acesteia, sau când schimbul s-a terminat printr-o decizie de rejucare, sau prin acordarea punctului.

- ✓ Joc anulat, jocul în care rezultatul nu este înregistrat.
- ✓ Un punct, jocul în care rezultatul este înregistrat.
- ✓ Mâna paletii, este mâna care ține paleta.
- ✓ Mâna liberă, este mâna care nu ține paleta.
- ✓ Un jucător lovește mingea, dacă o atinge cu paleta ținută în mână sau cu mâna paletii, dedesubtul încheieturii.
- ✓ Un jucător obstrucționează mingea, dacă el sau orice poartă sau îmbracă, atinge mingea fără ca aceasta să fi trecut peste suprafața sa de joc, sau linia ei de fund, fără să o fi atins, cu toate ca ultima oară a fost lovită de oponentul său.
- ✓ Jucătorul la serviciu, este cel care trebuie să lovească primul mingea în joc.
- ✓ Jucătorul la primire, este cel care va lovi al doilea mingea în joc.
- ✓ Arbitrul este persoana desemnată să conducă și să controleze un meci.
- ✓ Arbitrul secund, este persoana desemnată pentru a asista pe arbitrul principal și a-l ajuta în luarea celor mai sigure decizii.
- ✓ Termenul de “poartă sau are asupra sa” se referă la orice a purtat sau a avut un jucător asupra sa, de la începutul jocului cu excepția mingii.
- ✓ Mingea este considerate drept bună, dacă trece pe dedesubtul sau în afara proiecției fileului în afara mesei, sau dacă la returnare este lovită după ce a sărit înapoi, peste fileu, ca urmare a efectului imprimat.
- ✓ Linia de fund, va fi privită ca o linie extinzându-se nedefinit, în ambele direcții.

Un bun serviciu

- ✓ Serviciul trebuie să înceapă cu mingea ațezată liber și staționară în palma deschisă a mâinii libere a jucătorului la serviciu.

- ✓ Jucătorul la serviciu va trebui să proiecteze mingea în sus, pe verticală, fără a-i imprimă niciun efect, în așa fel încât să se înalțe cel puțin 16 cm după ce a părăsit palma mâinii libere și o va lovi, în cădere, fără ca mingea să atingă ceva înainte de a fi lovită.
- ✓ În timpul căderii mingii, jucătorul la serviciu o va lovi în așa fel, încât aceasta va atinge întâi partea sa de masă și apoi, trecând peste sau în jurul fileului va atinge jumătatea de masă a primitorului. În meciul de dublu, mingea, va lovi jumătatea din dreapta a celui care servește cât și a celui care primește.
- ✓ De la startul serviciului pînă cînd va fi lovită, mingea va trebui să se afle deasupra suprafeței de joc și în spatele liniei de fund a mesei și nu va fi ascunsă vederii primitorului cu nicio parte a corpului sau a îmbrăcăminții jucătorului la serviciu sau partenerul de joc în cazul unui meci de dublu.
- ✓ Este de responsabilitatea jucătorului la serviciu, să execute serviciul de așa natură, încât arbitrul principal și asistentul acestuia să poată vedea că sunt respectate regulile executării unui serviciu corect.
- ✓ Dacă la un meci nu se află arbitru asistent, iar arbitrul se îndoiește de corectitudinea serviciului, el poate la prima abatere să avertizeze jucătorul la serviciu fără a acorda punctul adversarului.
- ✓ Dacă, în timpul meciului, arbitrul are dubii în ceea ce privește corectitudinea serviciului, el poate, pentru același motiv sau altul să acorde punctul primitorului.
- ✓ În momentul în care, greșeală de serviciu este clară, nu se va acorda nici un avertisment și se va acorda punct pentru primitor.
- ✓ În mod excepțional, arbitrul poate diminua din strictețea regulilor de executare a unui bun serviciu, dacă un jucător nu le poate respecta din cauza unor probleme fizice.

Un bun retur

- ✓ Mingea, după ce a fost bine servită sau bine returnată va fi lovită în așa fel încât să treacă peste fileu sau împrejurul acestuia, lovind terenul adversarului, fie direct, fie după ce a atins plasa.

Ordinea jocului

- ✓ În meciurile de simplu, jucătorul trebuie să efectueze un bun serviciu, apoi jucătorul la primire un bun retur, apoi, alternativ, vor executa returnuri bune.
- ✓ În jocul de dublu, jucătorul la serviciu, trebuie să efectueze un bun serviciu, apoi adversarul său, un bun retur. Partenerul jucătorului la serviciu, trebuie să efectueze un bun retur, iar partenerul jucătorului la primire să returneze și el bine, apoi fiecare jucător, în această ordine, trebuie să efectueze returnuri bune.

Repetarea schimbului de mingi

- ✓ Jocul trebuie repetat:
 - dacă, la serviciu, mingea trece peste sau împrejurul ansamblului fileului atingându-l, cu condiția că serviciul să fi fost bine executat, sau dacă mingea a fost obstrucționată de primitor sau partenerul său.
- ✓ Atunci când, la efectuarea serviciului, după părerea arbitrului, jucătorul sau perechea la primire, nu sunt pregătiți pentru raăspuns, cu condiția ca nici unul să nu încerce să lovească mingea.
- ✓ Dacă, la aprecierea arbitrului, efectuarea unui bun serviciu sau a unui bun retur, nu se supune Regulamentului, din cauze independente de controlul jucătorului.
- ✓ Atunci când jocul este oprit de arbitru principal sau de către cel secund.
- ✓ Jocul mai poate fi întrerupt:
 - pentru a îndrepta o eroare de serviciu, primire sau alegerea terenului.
 - pentru aplicarea regulii activizării.
 - pentru a avertiza sau penaliza un jucător.
- ✓ Deoarece, după parerea arbitrului principal, condițiile de joc sunt tulburate de fenomene capabile să afecteze bună desfășurare a partidei.

Punctul

- ✓ Dacă jocul nu este oprit, un punct se pierde:
 - când se ratează serviciul.
 - dacă se ratează returul.
- ✓ La executarea unui serviciu bun sau a unui retur bun, mingea atinge orice altceva cu excepția fileului și accesoriilor.
- ✓ Dacă mingea trece dincolo de linia de fund a jucătorului fără a atinge terenul acestuia, după ce a fost lovită de adversar.
- ✓ Când unul din jucători obstrucționează mingea.
- ✓ Dacă mingea este lovită de două ori consecutiv.
- ✓ Dacă mingea este atinsă cu partea paletelor a cărei suprafață nu corespunde cerințelor.
- ✓ Când mingea fiind în joc, jucătorul și orice poartă sau are la el, mișcă suprafața de joc.
- ✓ Atunci când jucătorul sau orice poartă sau are cu el, atinge ansamblul fileului.
- ✓ Dacă mâna liberă a jucătorului, atinge suprafața de joc, în timp ce mingea este în joc.
- ✓ Când, la jocul de dublu, jucătorul care a lovit mingea este în afara ordinii stabilite prin jucătorul la serviciu și respectiv jucătorul la primire.
- ✓ Când, la regula activizării, se aplică 2.15.2.

Setul

- ✓ Setul va fi câștigat de jucătorul sau perechea care realizează 11 puncte. Dacă ambii jucători, sau ambele perechi au realizat 10 puncte, setul va fi câștigat de jucătorul sau perechea care obține, în plus, două puncte consecutive, față de jucătorul sau perechea adversă.

Meciul

- ✓ Meciul constă din câștigarea de către unul dintre jucători, sau de către una dintre perechi a unui număr impar de seturi, prestabilit de regulamentul concursului respectiv.

Alegerea serviciului, primirii sau terenului

- ✓ Dreptul de a alege ordinea inițială a serviciului, primirii sau terenului, va fi stabilit prin tragere la sorți. Câștigătorul poate alege între a servi primul, a primi primul, de a începe pe un anumit teren, sau poate oferi adversarului posibilitatea de a alege.
- ✓ Când un jucător or o pereche a ales să servească sau să primească sau și-a ales unul dintre terenuri, celălalt jucător sau pereche, poate alege orice a rămas.
- ✓ După marcarea a 2 puncte, jucătorul sau perechea care primește, va prelua serviciul și se va proceda tot așa, până la terminarea setului sau până când, fiecare dintre jucători sau perechi, au marcat 10 puncte, ori dacă se aplică regula activizării. În această situație, ordinea serviciului și primirii serviciului va fi aceeași, dar fiecare jucător sau pereche vor servi, pe rând, numai câte un punct.
- ✓ În primul set al partidei de dublu, perechea care are dreptul de a servi prima, va stabili care dintre jucătorii la serviciu o va face, urmând că perechea la primire să stabilească apoi care dintre jucători va primi primul. În setul următor, perechea care a servit prima în primul set, va deveni perechea la primire, iar perechea care a primit prima în primul set, va deveni perechea la serviciu.
- ✓ La jocul de dublu, la fiecare schimbare de serviciu, jucătorul care a primit anterior, va trece la serviciu, iar partenerul celui care a servit, devine jucătorul la primire.
- ✓ Jucătorul - perechea - care servește prima în primul set, va trece la primire în setul următor. În ultimul set posibil al meciului de dublu, perechea care urmează a primi mingea, schimbă automat ordinea la primire, în momentul când una din perechi marchează 5 puncte.
- ✓ Jucătorul - perechea - care începe jocul pe un teren, va începe setul următor pe terenul opus, iar în ultimul set posibil al unui meci, jucătorul - perechea - va schimba terenul când unui dintre jucători, sau una dintre perechi, marchează 5 puncte.

Greșeli la serviciu, primire, schimbarea terenului

- ✓ Dacă un jucător primește sau servește, fără a fi îndreptățit să o facă, jocul se va întrerupe imediat ce s-a descoperit greșeala și va fi reluat cu acei jucători, la serviciu sau la primire, care erau de drept să o facă, după succesiunea stabilită la începutul meciului, iar într-un meci de dublu, în ordinea aleasă de perechea care a servit prima în setul în care s-a descoperit eroarea.
- ✓ Dacă jucătorii nu și-au schimbat terenurile când ar fi trebuit să o facă, jocul se va întrerupe imediat ce s-a descoperit greșeala și se va relua cu jucătorii în terenul în care ar fi trebuit să joace, în concordanță cu succesiunea stabilită la începutul meciului.
- ✓ În orice împrejurare, toate punctele marcate înainte de descoperirea greșeli, nu vor fi anulate.

Regula activizării

- ✓ Exceptând situația în care jucătorii sau perechile au acumulat 9 puncte fiecare, regula activizării se va aplica imediat, în momentul când s-au implinit 10 minute de joc, sau când, de comun acord, jucătorii doresc să joace după această regulă.
- ✓ Dacă mingea este în joc când se atinge timpul limită, jocul se va relua prin efectuarea serviciului de către jucătorul care a servit în momentul întreruperii respective.
- ✓ Dacă mingea nu este în joc, când se atinge timpul limită, jocul se va relua cu efectuarea serviciului de către jucătorul care era la primire în momentul întreruperii.
- ✓ În continuarea jocului, fiecare jucător va servi, pe rând, câte odată, până la sfârșitul setului. Pentru jucătorul la serviciu, punctul va trebui făcut din maximum 13 lovituri, iar dacă jucătorul sau perechea la primire efectuează 13 returnuri bune, cel de la serviciu va pierde punctul.
- ✓ Din clipa când a fost aplicată în joc, regula activizării rămâne valabilă până la sfârșitul meciului.

II. MATERIALE DE JOC

2.1. PALETA DE TENIS DE MASĂ

Atunci când alegi să îți construiești propria paletă de tenis este important să știi care vor fi proprietățile finale ale paletei. Acestea trebuie să corespundă stilului propriu de joc. Așadar, primul pas în alegerea unui lemn de paletă de tenis, este de a-ți analiza stilul de joc. Deși există unii jucători care se axează doar pe atac sau doar pe apărare, majoritatea combină diverse elemente ale ambelor stiluri, uneori adăugând și lovituri proprii.

În timp ce jucătorii profesioniști și cei mai experimentați știu exact ce vor de la un lemn, jucătorii începători și cei amatori nu au un stil de joc bine definit, combinând o mulțime de tipuri de lovituri. Pentru aceștia se recomandă alegerea unui lemn all-round (potrivit oricărui stil).

Paletele sunt compuse din foi de lemn suprapuse, de obicei între 3 și 7 straturi. Tipul lemnului și grosimea foilor pot varia. Conform regulamentului stabilit de către ITTF, paletele trebuie să conțină cel puțin 85% lemn natural. Diferiți producători folosesc astfel și alte materiale în compoziția finală, precum carbon sau fibră de sticlă, pentru a produce lemne de paletă cu diferite proprietăți.

Tipul lemnului și numărul de straturi influențează caracteristicile finale ale produsului precum: greutatea, rigiditatea, densitatea și centrul de greutate, toate acestea afectând în mod diferit viteza, controlul și spinul paletei.

Este foarte dificil de luat o decizie optimă, în ceea ce privește alegerea primei paletă "serioasă". Trecerea de la paleta de tip hobby, la una "adevărată" (deși nu întotdeauna acesta este parcursul), poate influența decisiv, formarea sau modificarea unui anumit stil de joc. Pentru a avea premisele corecte, trebuie să ai în vedere aspectele prezentate mai jos.

2.1.1. CARACTERISTICILE PALETEI DE TENIS DE MASĂ

Primul pas, așa cum am menționat anterior, este alegerea lemnului. Cea mai frecventă greșeală, este alimentată de ideea că, procurând componente identice cu ale paletelor marilor campioni, se va ajunge în scurt timp la performanțele acestora. Se pierde din calcul miile de ore de antrenament pentru formarea deprinderilor corecte și faptul că viteza excesivă, poate face mai mult rău decât bine, în anumite stadii de dezvoltare a jocului. Caracteristicile care stau la baza alegerii unui lemn potrivit sunt:

a) Greutatea

Cu cât un lemn este mai greu cu atât se pot produce lovituri mai puternice. În termeni fizici simpli, viteza este influențată de masa \times accelerația. Cea din urmă fiind limitată de resursele jucătorului, înseamnă că dacă dorim viteza mai mare, trebuie să îmbunătățim masa (greutatea), ceea ce nu se prea potrivește cu dorința unora de a avea o paletă cât mai ușoară. Teoretic, paleta trebuie să aibă greutatea maximă pe care o suportă optim resursele unui jucător. Cu alte cuvinte, dacă la sfârșitul antrenamentului, simțim oboseală în încheietura mâinii, trebuie ca paleta să aibă o greutate puțin mai redusă, fără a cădea în cealaltă extremă. Marja cuprinsă între 85 și $90\text{g} \pm 5\text{g}$, este greutatea normală pentru majoritatea oamenilor obișnuiți.

Jucătorii ce au un stil de joc apropiat de masă cât și cei defensivi preferă lemne mai ușoare. Acestea le oferă avantajul unui control mai rapid al paletelor, necesar în schimburile scurte când timpul de reacție este mic. Jucătorii ofensivi și cei ce au un stil de joc defensiv departe de masă preferă lemnele mai grele pentru că pot produce mai multă viteză și efect, distanța mărită permițându-le un timp de reacție mai mare.

b) Centrul de greutate

Lemnele cu centrul de greutate mai aproape de vârful paletelor produc lovituri cu mai multă viteză și efect și sunt preferate de jucătorii ofensivi în timp ce jucătorii

defensivi și cei specializați în blocaj preferă lemnele cu centrul de greutate apropiat de mânerul paletelor, fapt ce le permite un control mai bun al mingii.

c) Echilibrul

Acest factor, este mai important decât greutatea în sine. O paletă grea, care are centrul de greutate mai aproape de mâna jucătorului, nu mai pare grea. Echilibrul (balansul) ei, face ca senzația subiectivă să fie favorabilă sau nu. Din acest motiv, nu sunt recomandate lemnele (paletelor) care au mânerul din balsa sau alte esențe foarte ușoare, ușurând excesiv partea din spate și denaturând balansul paletelor. Pentru atacanți, paleta (ansamblul lemn + fețe), trebuie să aibe centrul de greutate pe lamă, la aproximativ 5- 6 cm în față locului unde se termină mânerul, iar pentru defensivi, cu foarte puțin mai în spate, spre mâner. Bineînțeles că nu numai greutatea mânerului are importanță în această ecuație, ci și cea a fețelor.

d) Rigiditatea

Lemnele mai flexibile măresc timpul de contact dintre minge și paleta (dwell time), ajutând la imprimarea unui efect (spin) mai mare. De aceea, jucătorii care folosesc efectul mai mult decât loviturile drepte, aleg lemne mai elastice.

Trebuie ținut cont însă de faptul că la preluările de servă sau alte tehnici de deasupra mesei, elasticitatea este un factor defavorizant, scăzând precizia. Dacă elasticitatea este mai mare decât poate stăpâni optim un jucător și nu poate face pirluări precise, greu va mai ajunge la raliuri de topspin, unde teoretic, cel cu paleta mai elastică, este avantajat.

Lemnele rigide produc mai multa viteză și sunt preferate pentru loviturile agresiv ofensive deoarece oferă și un plus de control în astfel de situații. Cu excepția rară a jucătorilor profesioniști ce sunt specializați în anumite stiluri de joc, de obicei se recomandă alegerea unui lemn de o rigiditate medie, lemnele prea rigide fiind prea greu de controlat în jocul din apropierea mesei iar cele prea flexibile nefiind potrivite pentru eventualele lovituri puternice sau de distanță.

e) Mărimea lamei

În general, lemnele cu suprafață mai mare, au un control mai bun, dar trebuie ținut cont de faptul că lemnul mai mare, înseamnă feșe mai mari și deci mai grele. Fabricanții cu reputație, țin cont de acest lucru și crează în general lemne cu raportul optim între suprafața lemnului și greutatea mânerului.

f) Forma mânerului

Deși pot avea o infmitate de forme, majoritatea mânerelor paletelor de tenis intră într-una din categoriile următoare: mâner flared (concav, lat la bază și subțindu-se la întâlnirea capului), mâner drept și mâner anatomic (precum cel concav dar cu centrul mai gros).

Mânerele concave (flared) sunt preferate în general de către jucătorii ofensivi deoarece acest tip de mâner le permite o priză bună în executarea loviturilor ofensive (executate de cele mai multe ori cu forhandul).

Mânerele drepte preferate de jucătorii ce au un rever bun cât și de cei defensivi fiindcă pot roti mai ușor paleta, alegând în acest fel fața potrivită executării loviturii cu reverul. Mulți jucători preferă acest tip de mâner deoarece le permite schimbarea rapidă a prizei între serviciu și lovitura următoare.

Mânerele anatomice oferă o priză comodă și sunt potrivite jucătorilor ce adoptă un stil all-round sau amatorilor.

Mânerul scurt este specific celor care folosesc priza asiatică (penhold). Europeanii adoptă mai rar aceasta priză cu mâner mai scurt (cu avantajele și dezavantajele ei), deoarece necesită o școală total diferită. Este greu de găsit un antrenor dispus să pregătească elevi cu această tehnică.

Al doilea pas este alegerea fețelor. Aceasta este foarte importantă în determinarea stilului de joc. Există fețe de palete special concepute pentru atac și altele ce sunt făcute pentru apărare. Asta nu înseamnă însă ca o paletă de atac nu poate fi folosită în defensivă ci doar că acea paletă se comportă mai bine în situațiile ofensive. Incepătorilor li se recomandă de regulă să își aleagă o față de paleta care este bună

la toate (all-round) și care are un control bun. Acest tip de față nu excelează la niciun capitol anume însă este potrivită jucătorilor începători care caută să simtă mai întâi jocul și mingea sau chiar celor mai avansați care preferă să adopte un stil mixt între lovituri ofensive și defensive.

Jucătorilor profesioniști și celor mai experimentați li se recomandă fețe de palete ce au anumite caracteristici (precum viteză sau spin) mult amplificate. Acești jucători se axează pe un stil anume și caută să profite la maxim de fețele special create pentru jocul lor. De aceea de multe ori un jucător neexperimentat se întreabă de ce o față de paleta bună pentru un jucător profesionist nu i se potrivește.

O față este compusă dintr-un burete (ce se lipește de lemn) și un cauciuc (care vine în contact cu mingea). Pe o paletă de tenis se pot lipi două fețe, care nu sunt neapărat identice, respectând regula Federației Internaționale de Tenis de Masă (ITTF) ca cele două fețe să fie de culori diferite, respectiv roșu și negru. Majoritatea jucătorilor execută tipuri de lovituri diferite pe forhand și rever așa că preferă să își cumpere fețe diferite pentru paletă.

În funcție de tipul buretelui și al cauciucului există fețe de palete ofensive, defensive, all-round, fețe care au diverse combinații precum control și viteză sau control și spin și multe altele.

Cu cât un burete este mai gros cu atât paleta va fi mai rapidă dar va avea mai puțin control. Duritatea unui burete influențează de asemenea tipul de lovitură. Un burete mai tare va fi mai puțin timp în contact cu mingea (dwell time mic) în timp ce unul mai moale va permite mingii să se „scufunde” rezultând un timp de contact mai ridicat și astfel va produce mai mult efect (spin mai mare).

Cauciucul unei fețe poate fi de mai multe feluri:

1. *Neted* (inverted rubber/pimples în/pips în) - zimții cauciucului sunt în contact cu buretele. Aceste fețe permit cea mai variată gamă de lovituri și pot atinge cel mai înalt grad de fricțiune (spin) posibil. Din

această categorie fac parte și fețele "antitopspin" sau "antipower" cu fricțiune și uneori viteză foarte reduse.

2. *Iarbă* (pips out/long pimples) - zimții cauciucului iau contact cu mingea. Fețele cu zimții lungi și subțiri, la vedere, pentru apărare, cu sau fără burete, care dau de obicei traiectorii înșelătoare sau întorc efectul, creând astfel probleme de adaptare oponentului. La nivel înalt, nu mai crează mari probleme, constituindu-se mai mult într-o limitare.

3. *Sandwich* (pips out/short pimple) - zimții cauciucului iau contact cu mingea. Fețele cu zimți scurți și groși, cu bureți de diferite grosimi, care anihilează în mare parte efectul venit de la oponent (inward), atunci când se lovește drept, permițând crearea de efect decent (outward) la loviturile cu paleta inclinată.

Cu cât un cauciuc este mai lipicios cu atât va putea imprima mai mult efect dar în același timp va fi afectat de efectul produs de către adversar. Cauciucurile ce nu sunt lipicioase nu pot produce un spin puternic însă au un control mai bun nefiind influențate de efectul imprimat de către oponent.

Duritatea unui cauciuc provoacă diferite lovituri. Precum buretele, cu cât un cauciuc este mai tare cu atât mingea va fi mai puțin timp în contact cu acesta iar spinul produs va fi unul mai mic și invers. Există și fețe care sunt tensionate. Acestea au un efect de catapultă, sporind viteza.

Grosimea cauciucului unei fețe de paletă este o altă caracteristică ce poate varia. Cele subțiri permit un spin mai mare iar cele groase și rigide sunt folosite mai mult pentru viteză și control.

ITTF nu permite jucătorilor folosirea fețelor ce au doar cauciuc fără burete.

2.2. TIPURI DE PALETE ȘI STILURI DE JOC RECOMANDATE

DEF defensiv pasiv - palete concepute pentru un joc de tenis de masă foarte încet și defensiv. Făcute pentru un control maxim, aceste palete absorb viteza mingii,

încetinind-o și permit plasarea ei cu mare precizie. Recomandate pentru începători ce învață să „simtă” mingea și să se obișnuiască cu jocul și cu diferitele tipuri de lovituri.

DEFdefensiv general - palete defensive ce au un timp mare de contact cu mingea, permițându-le să producă un spin mare. Au un control bun și o viteză ceva mai mare decât paletele defensive pasive și se potrivesc unui stil de joc cu multe lovituri defensive.

DEF+ defensiv activ - aceste palete defensive au un efect de catapultă, oferind o viteză mai mare decât cele defensive generale, dar păstrând în același timp un control și un spin sporit. Sunt potrivite jucătorilor de tenis de masă activi ce blochează lovituri rapide pe masă sau execută lovituri de tip chop scurte.

ALL - ROUND all-round pasiv - paleta potrivită pentru orice stil de joc, accentuând controlul și siguranța loviturilor. Se recomandă jucătorilor de tenis ce au un stil de joc cu lovituri ofensive nu prea rapide și cu lovituri defensive pasive.

ALL - ROUND all-round general - paleta potrivită pentru un stil de joc ce este compus într-o egală măsură din elemente defensive cât și ofensive. Paletele acestea oferă consistență în viteză, spin și control, fără a accentua anume unul din elementele menționate. Permit atât lovituri de viteză și topspin cât și push-uri controlate. Bune pentru jucătorii începători în tenisul de masă dar și pentru cei avansați ce știu să uzeze de o gamă largă de lovituri în jocul lor pentru a-și decepționa adversarul.

ALL - ROUND +all-round activ - Au aceleași proprietăți ca și paletele allround simple dar în plus oferă o viteză sporită în loviturile ofensive. Recomandată jucătorilor ce au nevoie de control dar care caută să și atace atunci când situația le permite.

OFF ofensiv pasiv - aceste palete de tenis de masă oferă un spin și o viteză sporite păstrând în același timp un bun control al mingii. Recomandate jucătorilor ce se

axează pe loviturile topspin și care joacă atât din apropierea mesei cât și de la distanță.

OFF ofensiv general - sunt palete ofensive pentru jucători agresivi ale căror lovituri de bază sunt topspin și loopdrive executate în forță. Sunt potrivite și pentru blocajele rapide pe masă și pentru contre.

OFF+ofensiv activ - palete care au un maxim de viteză, potrivite jucătorilor agresivi ce caută să atace orice minge. Accentul este pus pe forța loviturii și mai puțin pe efect său control, nefiind recomandate începătorilor ci doar celor profesioniști sau cu experiență, ce știu să „simtă” mingea și să profite de aceste palete.

Concluzionând, caracteristicile de bază ale paletelor de tenis de masă sunt următoarele:

1. Controlul

În termeni simpli, cu cât o paleta are un control mai mare cu atât plasarea mingii de tenis de masă se face cu ușurinta oriunde se dorește.

Un control mic al paletii face ca aceasta să fie dificil de manevrat de către jucătorii amatori și cei începători în situațiile când mingile sunt dificile (au imprimat diverse efecte). Pentru a trimite mingea acolo unde se dorește sunt necesare ajustări ale unghiului paletii, a direcției loviturii și a intensității vitezei cu care se execută.

2. Viteza

O paletă rapidă imprimă mult mai ușor viteză mingii decât o paletă obișnuită sau una lentă, ce are efect opus, de a încetini mingea. Paletile cu viteză mică au în general un control mai bun și sunt recomandate începătorilor în timp ce paletile cu viteză mare, fiind mai greu de controlat și necesitând un anumit nivel de cunoștințe și experiență, se recomandă jucătorilor avansați.

Viteza paletii este determinată de:

a) *Lemn*. Un lemn greu imprimă o accelerație mai mare mingii datorită masei sale. Lemnele rigide și cele cu un centru de greutate spre vârf sunt mai bune pentru viteză decât cele flexibile respectiv cele cu centrul de greutate spre mâner.

b) *Burete*. Bureții groși și duri sunt mai rapizi.

c) *Cauciuc*. La fel ca bureții, cauciucurile groase și rigide oferă o viteză sporită. În plus, există cauciucuri speciale ce sunt tensionate înainte de a fi lipite de burete, efectul la contactul cu mingea fiind descris ca fiind unui de „catapultă”.

3. *Efect (spin)*

Paletele ce au un spin mare sunt construite pentru a permite jucătorilor să imprime efecte puternice mingii de joc. Astfel de mingi sunt mai greu de controlat deoarece traiectoria acestora, în aer sau după contactul cu suprafața mesei sau a paletei, nu este rectilinie.

Spin-ul paletei este determinat de:

a) *Lemn*. Lemnele ușoare sunt mai lente și au un control mai mare, permițând un timp sporit de contact cu mingea. De asemenea, ideale pentru spin sunt și lemnele flexibile cât și cele cu centrul de greutate apropiat de mânerul paletei. Aceste lemne au însă o viteză mai redusă.

b) *Burete*. Bureții moi se comprimă atunci când vin în contact cu mingea, rămânând mai mult timp în contact cu aceasta. Drept urmare se poate produce un efect mai puternic.

c) *Cauciuc*. Cu cât suprafața cauciucului este mai aderentă cu atât mingea va căpăta mai mult efect. Cauciucurile subțiri și moi oferă un spin maxim.

Așa cum se poate observa, viteza vine de cele mai multe ori sacrificând controlul. De aceea paletele ce sunt concepute pentru viteză se recomandă jucătorilor ofensivi agresivi ce au un joc rapid, de multe ori de la semidistanță sau distanță unde accentul se pune pe forță și mai puțin pe precizie, în timp ce paletele cu un control bun sunt recomandate jucătorilor defensivi și începătorilor.

În consecință, acestea fiind caracteristicile ce trebuie urmărite, ceea ce mai trebuie spus unui jucător care-și achiziționează primul echipament așa zis "profesional", sunt următoarele:

- Neavând un stil bine conturat, este bine să pornească cu un lemn din gama ALL până la OFF-, acestea fiind foarte versatile și permițând adaptarea rapidă la ele;
- Viteza prea mare sau prea mică nu sunt deloc favorabile în stadiul de învățare al mișcărilor;
- Lemnele "all wood", (fără alte materiale în compoziție în afară de lemn), au o sensibilitate și un "simț" mai natural, aceasta ducând la un control mai bun;
- Ratingurile cifrice sunt pur orientative și nu trebuie să conducă către dorința de a avea ceva foarte rapid sau prea lent;
- Viteza este invers proporțională cu controlul. Niciunul din acești doi factori nu trebuie să fie forțat spre extreme;
- Trebuie avut în vedere în primul rând compatibilitatea fiecărei componente în parte (lemn sau fete), cu stilul și nivelul de pregătire al jucătorului. Foarte mulți fac greșeala de a încerca să compenseze un minus al lemnului cu un plus al fețelor, ceea ce este o abordare greșită și neproductivă;
- La fețe, grosimea bureților mai mică înseamnă control mai mare și invers;
- Bureții mai tari pot fi aleși puțin mai subțiri decât cei moi;
- Este mai bine pentru începători să folosească bureți mai moi, pentru ca fețele sunt mai "prietenoase";
- În general, grosimile cuprinse între 1.8-2.1mm, sunt cele mai uzuale și potrivite.

2.3. MINGILE DE TENIS DE MASĂ

Mingea de tenis de masă trebuie să fie sferică, având un diametru de 40 mm și trebuie să cântărească 2,7 grame. Mingea trebuie să fie confecționată din celuloid sau din material plastic similar, având culoarea albă sau portocalie și obligatoriu

va fi mată. Caracteristicile acesteia trebuie să permită o săritură de aproape 23 cm pentru o minge lăsată să cadă pe masa de joc de la o înălțime de 30 cm.

Mingile de tenis de masă au un sistem de gradare care folosește ca modalitate de notare a calității, stelele.

Gradarea lor începe de la o stea și ajunge până la 3, cele mai bune mingi și de fapt singurele mingi pe care ar trebui să le folosiți. Mingile pentru tenis de masă pot fi destul de scumpe, dar mingile de calitate au o durată mare de viață dacă sunt tratate cum trebuie. Pentru a fi siguri că beneficiați cât mai mult timp de o minge ar trebui să le feriți de: lumina directă a soarelui, căldura excesivă și umezeala excesivă.

De asemenea aveți grijă să ridicați mingile imediat ce cad pe jos astfel reduceți riscul ca cineva să calce pe ele. Mingile de 3 stele ar trebui folosite pentru joc curent sau joc de antrenament. Pentru antrenamentul loviturilor puternice sau a servelor se pot alege mingi de o stea sau 2 stele.

Culoarea mingilor nu contează, ea ar trebui adaptată pentru o vizibilitate maximă ținând seama de condițiile de joc. Culorile legale sunt alb și portocaliu.

III. TEHNICA JOCULUI DE TENIS DE MASĂ

Tehnica tenisului de masă cuprinde totalitatea elementelor și procedeele tehnice, care prin forma și conținutul lor asigură posibilitatea practicării acestui joc sportiv, în concordanță cu prevederile regulamentare.

Elemente tehnice reprezintă acțiunile de mișcare fundamentale caracteristice tenisului de masă, în timp ce procedeele tehnice sunt modalitățile de executare a acestora în condițiile concrete apărute în timpul desfășurării jocului.

Fără a face vreo clasificare, enumerăm în continuare elementele tehnice a căror descriere o vom face în capitolul de față:

- priza paletii
- poziția de bază
- deplasările specifice la masa de joc
- serviciul
- contraatacul
- jocul de mijloc
- topspinul
- preluarea topspinului

Dacă primele trei elemente tehnice (priza paletii, poziția de bază și deplasările specifice la masa de joc) pot fi executate și în afara jocului, de sine stătător, fiind cunoscute și sub denumirea de „elemente tehnice fără minge“, în schimb celelalte nu pot fi realizate decât în condițiile jocului efectiv, constituind elemente tehnice cu mingea (loviturile propriu-zise). Analiza acestora din urmă o vom face ținând cont de faptul că fiecare lovitură cuprinde 3 faze:

1. **Faza de pregătire a loviturii** începe din poziția de bază și se termină în momentul retragerii maxime a paletii.
2. **Faza de lovire propriu-zisă** începe din poziția finală a părții pregătitoare și se încheie odată cu realizarea contactului dintre paletă și minge.

3. Faza de încheiere a loviturii incepe imediat după impactul dintre paletă și minge și se încheie cu poziția finală a loviturii.

Fiecare fază a loviturilor va cuprinde descrierea acțiunii brațelor, picioarelor și trunchiului, subliniindu-se și modul concret de sincronizare a principalelor acțiuni efectuate de aceste segmente.

3.1. PRIZA PALETEI

Priza paletei - poate fi definită ca fiind modul concret de a ține paleta în mână în timpul desfășurării jocului. În tenisul de masă distingem 2 tipuri ale prizei:

1. *Priza europeană*

2. *Priza toc – asiatică*

1. **Priza europeană (clasică)** - este cea în care degetul mare și cel arătător susțin câte una din suprafețele de joc ale paletei, iar celelalte 3 degete susțin mânerul acesteia. Degetul arătător este menținut întins pe reverul paletei, iar degetul mare, paralel cu indexul pe partea dreaptă a acesteia. Se recomandă că degetul arătător să fie în contact direct cu suprafața de rever a paletei pe toată lungimea acestuia. Alunecările degetului arătător sau mare pe suprafața paletei în timpul loviturilor de forhand sau rever sunt admise în cadrul unei prize corecte. Aceasta priza permite o manieră de joc în care sunt folosite ambele fețe ale paletei.

În practica sportivă apar cazuri în care datorită particularităților individuale apar variante ale prizei clasice. Aceste variante respectă totuși maniera de așezare a degetelor mare și arătător pe cele două fețe ale paletei.

Unele modificările provin de la modul de așezare a degetului mare pe fața de rever a paletei care poate fi ușor flexat sau plasat într-o poziție mai „înaltă” în partea mediană a paletei.

În alte cazuri, indexul își modifică poziția astfel că ultima lui falangă se sprijină pe muchia paletei; alteori indexul alunecă spre dreapta, fiind fie întins complet, fie sprijinindu-se pe paletă doar pe ultima falangă.

Uneori, se vorbește despre o priză care avantajează loviturile de forhand. În această situație, paleta nu mai este prinsă exact între indice și police, ci muchia ei se sprijină pe a doua falangă a degetului mare oferind astfel o înclinație mai închisă a paletii pentru loviturile de forhand.

Coborârea prizei, prin alunecarea în jos a mâinii pe mânerul paletii, lăsându-se un mic spațiu între police și index, este o altă variantă a prizei clasice, în care încheietura pumnului devine mai laxă, mărindu-și rolul în executarea loviturilor. În nicio situație mânerul paletii nu trebuie ținut prea strâns, ci cât mai suplu și natural, fără crispă. Strângerea exagerată a paletii duce la obosirea mai rapidă a antebrațului, diminuând simțul mingii și finețea mișcărilor.

2. Priza toc (asiatică) - are numeroase variante în funcție de felul în care sunt dispuse degetele în jurul mânerului și degetele de pe suprafața cu care nu se joacă. Denumirea de priză toc este dată de modul în care este ținută în mână, ca și cum am vrea să scriem cu ea. Degetul mare și cel arătător înconjoară baza mânerului dinspre suprafața paletii cu care nu se lovește mingea, celelalte 3 degete sprijină suprafața paletii care nu lovește mingea. Variantele prizei asiatice sunt determinate de dispunerea celor 3 degete pe suprafața paletii ca și poziția celor 2 degete care țin mânerul paletii.

Folosind priza toc jucătorul lovește mingea permanent cu aceeași parte a paletii atât din forhand cât și din rever, paleta lui fiind acoperită cu material de joc doar pe o singură parte, ceea ce duce la scăderea greutateii paletii, aspect cu implicații în tenisul de masă actual. Acest gen de priză conferă o lejeritate mai mare articulației pumnului.

Dacă loviturile de forhand pot fi executate la fel de bine ca și cu priză clasică, cele de rever sunt executate cu o mișcare mult mai puțin naturală, necesitând în aceasta situație o mișcare de supinație pronunțată. Acesta este motivul pentru care majoritatea jucătorilor care folosesc priza toe se bazează pe loviturile de forhand.

3.2. POZIȚIA DE BAZĂ

Pozitia de bază este maniera de așteptare a mingii lovite de adversar, adoptată de jucătorul de tenis de masă. Este acea poziție care favorizează poziționarea adecvată și oportună pentru a răspunde acțiunilor adversarului.

În poziția de bază, picioarele sunt depărtate aproximativ cât lățimea umerilor, cu genunchii flexați, greutatea fiind egal repartizată pe ambele picioare, contactul cu solul ușor pe vârfuri, trunchiul ușor aplecat spre în față, centrul de greutate fiind coborât și spre înainte, brațele apropiate de corp și indoite din coate, cel îndemânatic susține paleta de mâner în poziție mediană, capul sus, privirea întotdeauna spre minge urmărindu-se acțiunile adversarului, fapt ce conduce la o corectă anticipare a acțiunilor acestuia.

Gradul de flexare a genunchilor determină o poziție de bază „joasă”, „medie” sau „înaltă” la masa de joc în funcție și de tipologia jucătorului.

Poziția de bază a jucătorului ofensiv este flexată, mai înaltă și cu picioarele ușor departate. Cei care atacă forhand și rever vor fi așezați la mijlocul mesei; cei care au jocul bazat pe forhand vor fi așezați spre colțul de rever cu trunchiul răsucit spre dreapta (umărul stâng avansat), iar piciorul stâng ușor înaintea celui drept. Ultima poziție este foarte des utilizată de jucătorii care folosesc priza toc, ale căror lovituri puternice de pe partea dreaptă sunt mult ușurate de caracteristicile lor biomecanice.

Poziția de bază a jucătorului defensiv este mai flexată și cu picioarele mai departate, comparativ cu poziția de bază a jucătorului ofensiv. Poziția jucătorului defensiv este obligatorie la mijlocul mesei și mai departe de masă, fapt explicabil prin natura deplasărilor specifice la masă de joc și prin suprafața mai mare pe care trebuie să o acopere.

Poziții de bază deosebite sunt întâlnite și în cazul jocului de dublu, unde specificul probei impune adoptarea unor soluții specifice.

Greșeli ale poziției de bază:

- flexarea insuficientă a genunchilor;

- picioarele exagerat de depărtate îngreunează pornirea;
- insuficientă aplecare a trunchiului în față;
- așezarea la mijlocul mesei a jucătorilor bazați pe forhand;
- jucătorul atacant stă prea aproape de masă și nu cuprinde raza mesei la returul de serviciu.

Pozițiile caracteristice pentru fiecare lovitură:

- pentru loviturile de pe dreapta (forhand) atac și apărare, piciorul și umărul stâng trebuie să se afle oblic înaintea celui drept.
- pentru loviturile de pe stânga (rever) atac și apărare, piciorul și umărul drept trebuie să se afle oblic înaintea celui stâng.

3.3. DEPLASĂRILE

Unul din factorii care a determinat progresul tenisului de masă a fost viteza, sub toate formele ei de manifestare. Creșterea vitezei de circulație a mingii a determinat o deosebită perfecționare a deplasărilor specifice la masa de joc.

Nevoia acoperirii unor suprafețe cât mai mari determină o permanentă mișcare a jucătorului, care-i permit acestuia executarea în cele mai bune condiții a diferitelor elemente și procedee tehnice.

Deplasarea la tenisul de masă este elementul tehnic care face legătura dinamică și firească între două lovituri consecutive; asigură plasarea corectă a tuturor segmentelor corpului față de minge și realizează plasarea optimă a centrului de greutate a corpului și un control permanent al echilibrului.

În funcție de traiectoria mingii venită de la adversar și de intențiile tactice ale jucătorului, deplasările specifice vor pune corpul în poziție de forhand sau de rever, mai departe sau mai aproape de masa de joc.

În vederea executării unei lovituri cu forhandul, deplasarea specifică se va realiza concomitent cu ușoara răsucire a trunchiului spre dreapta, piciorul drept plasându-se lateral și în urma celui drept.

Pentru loviturile de rever, deplasarea specifică premergătoare va duce umărul drept înainte, datorită răsucirii trunchiului spre stânga, piciorul stâng ocupând o poziție laterală și puțin retrasă.

Datorită schimburilor de mingi realizate cu viteze foarte mari din apropierea mesei de joc, în cazul jucătorilor ofensivi, oblicitatea poziției picioarelor (cu dreptul în față pentru rever și cu stângul în față pentru forhand), se micșorează, fapt care este compensat printr-o mai pronunțată răsucire a trunchiului, care asigură linia oblică a axei umerilor pe masa de joc, indispensabilă unei lovituri decisive, eficiente.

Deplasările specifice sunt realizate cu pași adăugați, indiferent dacă ele sunt laterale, înainte, înapoi sau oblic față de linia de fund a mesei de joc. Doar în situații deosebite se execută pașii de alergare.

Deplasările cu pași adăugați încep întotdeauna cu piciorul de pe parte spre care se execută deplasarea, deci cu dreptul spre dreapta și cu stângul spre partea stângă. În vederea deplasărilor pentru acoperirea unei suprafețe mai mari în minimum de timp, greutatea acestuia este trecută, în primul moment, pe piciorul opus direcției de deplasare, care printr-o impulsie puternică va propulsa întregul corp pe direcția dorită. Astfel pentru a executa o lovitură de forhand din colțul rever, din poziția de așteptare de la mijlocul mesei, greutatea corpului va trece pentru un moment pe piciorul drept, care în acest sens se va flexa mai pronunțat, pentru ca apoi, printr-o puternică împingere în sol pe piciorul drept, corpul să ajungă direct în colțul stâng al mesei.

Deplasările la jucătorii ofensivi se execută cu pași adăugați, cu fandare și în situații mai rare prin alergare cu pași succesivi:

- jucătorii cu poziție la mijlocul mesei se deplasează stânga-dreapta pe o rază mai scurtă.

- jucătorii cu poziție de atac bazată pe forhand se deplasează cu pași adăugați și fandare spre forhand și înapoi pe o rază mai scurtă și mai continuă.

Deplasările la jucătorii defensivi se bazează pe pași adăugați cu mai multă fandare pe o rază de deplasare în general mai mare. Apărătorii necesită o mai bună anticipare și start bun, fiind la dispoziția inițiativei adverse. Ei vor căuta să aibă poziția de așteptare la mijlocul mesei. Îndepărtarea de masă, caracteristică acestor jucători, determină necesitatea acoperirii unor zone mai largi.

O corectă deplasare la masa de joc nu trebuie să ducă în nicio situație la dezechilibrarea jucătorului sau la întoarcerea lui cu spatele la adversar. În cazurile în care această dezechilibrare se produce totuși, revenirea în poziția de bază se va realiza în cel mai scurt timp posibil.

3.4.LOVITURILE PROPRIU-ZISE

În funcție de efectul imprimat mingii, loviturile din tenisul de masă pot fi împărțite în:

- ✓ *lovituri drepte*
- ✓ *lovituri liftate*
- ✓ *lovituri taiate*
- ✓ *lovituri care imprimă mingii efecte laterale*

Mingea de tenis de masă are formă sferică, iar acțiunea paletelor asupra ei îi imprimă, pe lângă mișcarea pe o anumită traiectorie orientată către terenul advers și rotații în jurul propriilor axe. Studiarea și cunoașterea mișcărilor mingii în jurul axelor proprii, cunoscute sub denumirea de efecte, sunt deosebit de importante.

Toate aceste probleme legate de efectul, traiectoria și săritura mingii sunt determinate în principal de următoarele elemente:

- ✓ direcția pe care se deplasează paleta în mișcarea de lovire;
- ✓ locul pe suprafața mingii raportat la axele verticală și orizontală unde paleta ia contact cu mingea;

✓ înclinarea planului rachetei în momentul lovirii.

În timpul schimburilor de lovituri mingea parcurge următorul ciclu: ciocnire cu paleta - zborul 1 - ciocnire cu masa de joc - zborul 2, apoi ciclul se reia.

Trebuie reținut faptul că pentru a imprima mingii un anumit efect, jucătorul executa mișcării specifice, direcția în care se deplasează aceasta în acțiunile de pregătire, precum lovirea propriu-zisă și finalul mișcării ne pot furniza suficiente informații pentru a intui traiectoria și săritura mingii după contactul mingii cu masa. În afară de loviturilor drepte (în care efectul este neglijabil) mai deosebim loviturile liftate și tăiate, precum și alte efecte care rezultă prin combinarea celor două sau amplificarea unuia dintre ele.

Loviturile drepte - mingea nu se rotește în timpul zborului 1, dar viteza și forța sunt crescute.

Lovitura plata este aceea în care mingea ia contact cu paleta în partea dinapoi pe linia mediană a mingii. În timpul contactului mingii cu paleta, aceasta se deplasează dinspre înapoi spre înainte (orizontal) pe direcția viitoarei traiectorii a mingii. Sunt situații în care mingea poate fi lovită de sus în jos (în situația atacurilor drepte pe mingi înalte) sau de jos în sus (la mingile lovite sub nivelul fileului).

Exceptând forța gravitațională, mingea își va păstra o traiectorie orizontală. După contactul cu masa (zborul 2) mingea va avea o săritură la un unghi egal cu cel de incidență și iute, imprimând jocului un ritm alert. Prin acest gen de lovituri se va imprima mingii cea mai mare viteză. Momentul optim al contactului cu paleta, pentru loviturile drepte este în punctul cel mai înalt al traiectoriei mingii.

Loviturile drepte din forhand și rever, în principal au următoarele caracteristici:

- se efectuează asupra mingilor cu o traiectorie relativ înaltă;
- contactul cu mingea se realizează „în plin” fără a se imprima acesteia o mișcare de rotație;

- momentul optim al loviturii este în punctul cel mai înalt al traiectoriei mingii (pentru a mări viteza de circulație a mingii se poate lovi și pe traiectoria ascendentă);
- planul paletii este perpendicular pe suprafața mesei;
- mișcarea de lovire este amplă și orientată spre înainte;
- la finalul lovirii propriu-zise, planul paletii se „închide” puțin.

Lovitura cu efect liftat - imprimă mingii o mișcare de rotație spre înainte (pe direcția de lovire).

La loviturile liftate planul paletii este înclinat spre înainte (paletă închisă) contactul cu mingea realizându-se în mod tangențial, în partea postero-superioară. Pe fondul unei viteze mari de execuție, cu cât această tangențialitate este mai accentuată, cu atât efectul imprimat mingii va fi mai consistent.

Momentul contactului paletii cu mingea diferă, el putând fi pe traiectoria ascendentă, în punctul de înălțime maximă, sau pe traiectoria descendentă, în funcție de procedeul tehnic folosit și de condițiile concrete de execuție a acestuia.

Cu cât efectul este mai accentuat, cu atât traiectoria mingii liftate se va modifica față de traiectoria mingii drepte, în sensul scurtării ei. Acest gen de efect face ca din paleta adversarului, mingea să aibă tendința de a se ridica, de a-și lungi traiectoria, de a parcurge drumul înapoi pe o traiectorie mai înaltă.

Loviturile cu efect liftat din forhand și rever, au următoarele caracteristici:

- se aplică asupra mingilor lungi, tăiate sau netăiate, liftate și în general asupra mingilor mai puțin rapide;
- se execută cu o mișcare a brațului de jos în sus, imprimându-se mingii un efect puternic spre înainte (pe direcția de deplasare);
- planul paletii este ușor înclinat spre înainte, lovirea mingii se face tangențial, pe traiectul ascendent, în punctul maxim al traiectoriei sau pe traiectul descendent;

- în momentul contactului paletă-minge, mișcarea este accelerată.

Lovitura cu efect tăiat - determină o mișcare de rotație a mingii spre înapoi, deci în sens opus direcției de deplasare. Efectul tăiat se obține prin lovitură executată dinspre înapoi spre înainte și de sus în jos. Lovitura se execută cu paleta în poziție deschisă, contactul cu mingea realizându-se în partea ei postero-inferioară. Momentul contactului dintre paletă și minge se poate afla în oricare din punctele traiectoriei acesteia.

La loviturile tăiate, mingea va pluti mai mult în aer, traiectoria ei crescând direct proporțional cu efectul imprimat. În momentul contactului cu paleta adversarului, mingea are tendința de a ricoșa în jos.

Loviturile cu efect tăiat din forhand și rever, au următoarele caracteristici:

- se execută cu paleta deschisă, mișcarea de lovire fiind de sus în jos și dinspre înapoi spre înainte;
- mingea este lovită în partea ei postero-inferioară, cât mai tangent și va căpăta o mișcare de rotație „inversă” în raport cu direcția ei de deplasare loviturile tăiate reduc viteza de zbor a mingii după contactul cu jumătatea adversă a mesei;
- după contactul cu paleta adversarului, mingea are tendința de a se îndrepta spre baza fileului.

Lovitura cu efect lateral - imprimă mingii diferite efecte laterale și se execută cu o mișcare a brațului spre stânga sau spre dreapta, realizându-se o lovire tangențială posterioară sau postero-laterală a mingii, în funcție de procedeul folosit. Uneori efectele laterale se combină cu efecte de tăietură sau liftate, în special în cazul serviciilor.

Contactul cu mingea realizându-se tangențial determină o viteză de circulație a mingii mai scăzută decât în cazul loviturilor drepte.

Momentul contactului minge-paletă se poate realiza, în funcție de procedeul folosit, pe ramura ascendentă a traiectoriei mingii, în punctul culminant sau pe

traectoria descendentă. Cel mai des acest gen de lovitură este utilizată pe traectoria descendentă a traectoriei mingii.

Loviturile care imprimă mingii efecte laterale au traectoriile curbate cu convexitatea spre dreapta sau stânga, iar după contactul mingii cu masa, săritura mingii își amplifică curbura în drumul lor către adversar. Contactul mingii cu paleta adversarului, al cărui plan este paralel cu linia de fund a mesei, va scoate în evidență tendința mingii de a zbura spre dreapta sau spre stânga, corespunzător direcției inițiale de lovire.

Loviturile cu efect lateral din forhand și rever, în principal au următoarele caracteristici:

- procedeu tehnic prin care se imprimă mingii efecte laterale (spre dreapta sau spre stânga), în funcție de mișcarea brațului, anterioară loviturii mingii;
- contactul cu mingea are loc în partea posterioară sau uneori, în zonele postero-laterale;
- în momentul contactului (tangențial) cu mingea, mișcarea se accelerează;
- loviturile bazate pe efectele laterale imprimă mingii traectorii curbate cu convexitate spre stânga sau spre dreapta după atingerea mesei; aceeași tendință și după contactul cu paleta.

3.5. JOCUL DE MIJLOC

Jocul de mijloc constituie ABC-ul tenisului de masă. Loviturile au caracter pasiv prin care nu se urmărește realizarea directă a punctelor, ci doar împiedicarea adversarului de a acționa ofensiv și crearea unor situații prielnice pentru a permite preluarea inițiativei. Eficiența loviturilor este dată de traectoria razantă, intensitatea tăieturilor și direcționarea mingilor spre punctele vulnerabile ale adversarilor.

Fiind folosit doar în urma executării de către adversar a unui element tehnic similar, jocul de mijloc poate fi clasificat în funcție de efectul imprimat mingii

(tăiat sau netăiat) și de momentul contactului dintre paletă și minge (executat din semizbor sau lăsând-o mai mult să sară).

3.5.1. JOCUL DE MIJLOC TĂIAT DIN FORHAND

Partea pregătitoare

În momentul sesizării traiectorie mingii adversarului, paleta este retrasă în partea dreaptă cu panul paletei orientat spre înapoi. Retragera este cu atât mai mare cu cât forța potențială de lovire va fi mai mare. În orice caz, paleta nu depășește axa umerilor, unghiul dintre braț și antebraț rămânând la aproximativ 90 grade. Brațul liber se retrage lateral spre stânga cu cotul îndoit având rolul de a nu incomoda execuția și de a asigura echilibrul mișcării.

Piciorul drept este ușor flexat și are o poziție laterală și înapoia celui stâng, greutatea corpului fiind repartizată în această fază mai mult pe piciorul drept. În același timp cu retragerea paletei se efectuează și răsucirea trunchiului spre dreapta, în așa fel încât în momentul final al părții pregătitoare, axa umerilor să fie oblică față de linia de fund a mesei de tenis, cu umărul stâng ușor avansat față de cel drept.

Lovirea propriu - zisă

Din punctul final al retragerii, paleta „deschisă” este dusă oblic înainte și în jos prin extensia cotului, contactul cu mingea realizându-se postero-inferior. Paleta atinge mingea tangențial având o înclinație ce tinde spre orizontalitate în cazul loviturilor tăiate foarte ascuțit. Ca urmare a răsucirii trunchiului, brațul liber este ușor dus spre stânga, participând la o mai bună coordonare a mișcării.

Din momentul începerii lovirii propriu-zise greutatea corpului tinde să treacă de pe piciorul drept pe cel stâng, accentuându-se poziția flexată a genunchilor.

Chiar dacă brațul drept avansează, trunchiul păstrează umărul stâng într-o poziție avansată față de cel drept, menținând axa umerilor oblică pe masa de joc.

Încheierea mișcării

După ce mingea a părăsit paleta, cotul se întinde tinzând către o extensie aproape totală. Paleta rămâne „deschisă” pana în finalul mișcării, mergând pe o linie care poate fi plasată deasupra sau în afara mesei de joc, în funcție de traiectoria acesteia. Tălpile picioarelor rămân în contact permanent cu solul, greutatea corpului repartizată mai mult pe piciorul stâng, genunchii rămânând flexați.

În finalul mișcării axa umerilor tinde să devină paralelă cu masa de joc, trunchiul fiind ușor aplecat către înainte, ajutând la conducerea mingii.

Sincronizarea acțiunilor

În partea pregătitoare a loviturii sunt sincronizate următoarele acțiuni:

- retragerea paletei „deschise” spre dreapta;
- piciorul drept pe care se repartizează mai mult greutatea corpului este plasat lateral și puțin în urma celui alt;
- răsucirea trunchiului spre dreapta.

În faza de lovire propriu-zisă:

- ducerea paletei „deschise” oblic înainte-jos;
- accentuarea poziției flexate a genunchilor și începerea acțiunii de trecere a greutății corpului pe piciorul stâng;
- răsucirea ușoară a trunchiului spre dreapta.

În faza de încheiere:

- continuarea deplasării spre înainte a paletei „deschise”;
- transferarea greutății corpului mai mult pe piciorul stâng;
- aplecarea trunchiului spre înainte.

3.5.2. JOCUL DE MIJLOC TĂIAT DIN REVER

Partea pregătitoare

Odată ce a fost sesizată traiectoria mingii venite de la adversar, paleta este retrasă în partea stângă cu planul înclinat spre înapoi. Paleta nu depășește în punctul maxim de retragere, nivelul umărului stâng, unghiul dintre braț și antebraț este de

aproximativ 90 de grade. Brațul liber se retrage lateral spre stânga cu cotul îndoit având rolul de a nu incomoda execuția și de a asigura echilibrul mișcării.

Picioarul stâng este retras lateral și înapoia celui drept, preluând întreaga greutate a corpului. Echilibrul corpului este asigurată prin flexarea genunchilor și prin distanța optimă între membrele inferioare care asigură o baza de susținere corespunzătoare.

Odata cu retragerea paletii se răsuțește și trunchiul către stânga, axa umerilor devenind oblică față de linia fileului prin proiectarea umărului drept spre înainte.

Lovirea propriu - zisă

Din punctul final al retragerii, paleta este dusă spre înainte având în permanență planul paletii deschis. Unghiul paletii este cu atât mai deschis cu cât intenția executantului este de a imprima un efect cât mai „ascuțit”. Contactul paletii cu mingea se realizează tangențial, în partea inferioară a acesteia, într-un moment situat cât mai aproape de punctul de amplitudine maximă a săriturii mingii.

În momentul lovirii mingii se accentuează flexia genunchilor, iar odată cu deplasarea paletii către înainte se transferă progresiv și greutatea corpului de pe piciorul stâng pe dreptul. În momentul impactului greutatea corpului este repartizată aproape uniform pe ambele picioare.

În faza de lovire efectivă a mingii, trunchiul are un rol redus, mișcarea executându-se mai mult din braț. Ușoara răsucire către stânga din faza precedentă se menține până în finalul mișcării, umărul drept rămânând spre înainte.

Incheierea mișcării

După contactul cu mingea, paleta își menține înclinația deschisă și continuă mișcarea spre înainte prin extensia aproape totală a cotului. Mișcarea antebrațului poate fi uniformă, lină sau accelerată, cu un moment de frânare ceea ce duce la accentuarea efectului imprimat mingii. Un rol important în imprimarea acestui efect îl are și articulația mâinii care din poziția de abducție din faza pregătitoare ajunge în adducție dând un ultim impuls mingii.

Flexia genunchilor este menținută, iar greutatea corpului este repartizată mai mult pe piciorul drept care așezat lateral și ușor avansat.

Trunchiul rămâne răsucit cu umărul drept în față. Aplecarea mai accentuată a acestuia se întâlnește în cazul mișcărilor „lungi” cu conducerea prelungită a mingii.

Sincronizarea acțiunilor

În partea pregătitoare:

- retragerea paletei deschise spre stânga;
- ducerea piciorului stâng lateral înapoi cu preluarea greutății corpului;
- răsucirea trunchiului spre stânga, umărul drept fiind plasat înaintea (corespunzător poziției picioarelor)

În faza de lovire propriu-zisă:

- brațul de joc conduce paleta deschisă, oblic-jos și spre înaintea;
- greutatea corpului este aproximativ egal repartizată pe ambele picioare;
- se menține o ușoară răsucire a corpului, umărul drept rămânând înaintea celui stâng.

În faza de încheiere:

- cotul se întinde aproape complet, paleta păstrându-și inclinația deschisă;
- genunchii rămân flexați, greutatea corpului ajunge mai mult pe piciorul drept;
- trunchiul are tendința de a se apleca spre înaintea.

3.5.3. JOCUL DE MIJLOC NETĂIAT ȘI DIN SEMIZBOR

Atât cu forhandul cât și cu reverul se pot executa lovituri drepte, fără imprimarea vreunui efect mingii, cu un grad de pasivitate mai mare decât cel întâlnit la jocul de mijloc tăiat. Acesta se folosește în special la începători datorită gradului scăzut de dificultate, procedeu fiind o etapă în învățarea loviturilor tăiate.

Jocul de mijloc netăiat se execută cu planul paletii perpendicular pe suprafața de joc. Mingea nu mai este lovită tangențial în jumătatea ei inferioară, cu o mișcare oblică de sus în jos, ci în plin, imprimându-se, în cazul unor forțe egale, o viteză mai mare de deplasare decât la loviturile tăiate sau liftate. În rest acțiunile picioarelor și trunchiului fiind asemănătoare, nu mai este necesară descrierea lor amănunțită.

În jocul de mijloc, impactul cu mingea are loc pe traiectoria descendentă a acesteia, aproape de punctul culminant.

Modificând momentul în care paleta va întâlni mingea, prin lovirea ei imediat după contactul cu suprafața de joc, se ajunge la un nou procedeu tehnic. Executat cu o mișcare mai scurtă și rapidă, jocul de mijloc din semizbor, surprinde adversarul nepregătit, acesta neavând suficient timp pentru pregătirea loviturii. Mășirea vitezei de circulație a mingii prin utilizarea procedurii de mijloc din semizbor este urmarea scurtării fazei pregătitoare a loviturii, eliminându-se aproape complet retragerea paletii și răsucirea umerilor.

Contactul cu mingea se execută fie cu planul paletii ușor deschis pentru imprimarea unui efect de tăietură, fie cu paleta dreaptă urmând indicațiile de la jocul de mijloc netăiat.

3.6. PROCEDEELE TEHNICE DE APĂRARE

Apărarea tăiată de pe forhand și rever este o formă evoluată a jocului de mijloc tăiat prin care jucătorii defensivi resping mingile atacate de adversar.

Perfecționarea apărării a făcut ca aceasta să nu se rezume doar la împiedicarea adversarului de a realiza puncte, devenind o “apărare activă”, fiind dublată și de lovituri ofensive.

Schimbările din lumea tenisului de masă au generat modificări și în tehnica de execuție a loviturilor de apărare, acestea fiind executate din apropierea mesei. Prin aceasta traiectoria mingii s-a scurtat, devenind razantă, crescând în același timp și posibilitățile unei dirijări optime.

3.6.1. APĂRAREA FORHAND

Partea pregătitoare

Din poziția de bază, retragerea paletii începe imediat după ce jucătorul a sesizat traiectoria mingii. Paleta este retrasă lateral dreapta și oblic sus fără să depășească axa umerilor. Unghiul dintre antebraț și braț de aproximativ 90° din poziția de bază, devine ușor ascuțit în momentul final al retragerii paletii. Planul paletii este mai mult sau mai puțin deschis, în funcție de forța loviturii adverse, de intensitatea efectului pe care vrem să-1 imprimăm, de traiectoria mingii, etc.

Brațul stâng ușor depărtat de corp și îndoit din cot are rolul de a echilibra corpul în lovitură.

Trunchiul se răsucește spre dreapta, mișcare ce favorizează retragerea paletii, astfel încât umărul stâng ajunge în fața celui drept ca la oricare altă lovitură de forhand.

Picioarele sunt flexate din articulație genunchiului, piciorul drept fandează puțin lateral și napoia celui stâng și preia întreaga greutate a corpului.

Lovirea propriu - zisă

Din punctul final al retragerii, paleta se duce oblic de sus în jos și înainte. Contactul cu mingea se realizează în jumătatea inferioară a acesteia cu paleta deschisă, momentul optim de lovire fiind pe traiectoria descendentă a mingii. Odată cu mișcarea de lovire, brațul stâng se retrage spre stânga asigurând echilibru în lovitură.

Genunchii sunt în continuare flexați, transferând greutatea de pe piciorul din spate pe cel din față. În momentul impactului greutatea este repartizată pe ambele picioare.

Trunchiul se răsucește de la stânga către dreapta ajutând brațul îndemânat la realizarea sarcinilor lui. În momentul impactului, umărul stâng se află înainte, poziție ce permite o lovire optimă cu o mișcare coordonată.

Incheierea mișcării

După contactul paletelor cu mingea, brațul își continuă cursa rectilinie spre înainte până când cotul se întinde aproape total, menținând planul paletelor deschis.

Dacă la jocul de mijloc finalul loviturii se desfășura deasupra mesei, în cazul de față, acesta este în afara mesei. Faza de încheiere poate fi mai scurtă în cazul intenției de a “*tăia*” foarte ascuțit ajungându-se la o zvâcnire care frânează mișcarea. Cu cât viteza de deplasare a antebrațului este mai constantă cu atât siguranța în execuție crește. Brațul stâng este orientat spre stânga echilibrând întregul corp.

În finalul mișcării un rol important îl are și articulația pumnului care ajută la stabilirea intensității tăieturii, la direcționare și la stabilirea traiectoriei mingii. După contactul cu mingea, greutatea corpului tinde să treacă pe piciorul din față (stângul), flexia genunchilor menținându-se.

Răsucirea trunchiului se realizează până când axa umerilor ajunge cel mult paralelă cu fileul. În același timp trunchiul se flexează puțin urmărind conducerea mingii și dând siguranță și precizie loviturii.

Sincronizarea acțiunilor

În partea pregătitoare:

- retragerea paletelor spre dreapta, oblic-sus;
- fâdare pe piciorul drept lateral înapoi și trecerea greutății pe acesta;
- răsucirea spre dreapta a trunchiului.

În timpul lovirii propriu-zise:

- deplasarea paletelor deschise spre minge oblic înainte-jos;
- transferul greutății corpului pe piciorul stâng;
- răsucirea trunchiului spre stânga, umărul stâng menținându-se înainte.

În finalul mișcării:

- conducerea paletelor oblic înainte-jos;

- genunchii se mențin flexați cu trecerea greutatei de pe piciorul drept pe cel stâng;
- răsucirea axei umerilor spre stânga, fără ca umărul drept să-1 depășească pe cel stâng.

3.6.2. APĂRAREA REVER

Partea pregătitoare

Din poziția de bază paleta se retrage parcurgând un drum oblic în sus înapoi până în dreptul umărului stâng, ușor lateral. Înclinația paletii este deschisă, gradul ei de înclinare depinzând de o serie de factori, dintre care amintim forța atacului advers, efectul ce urmează a fi imprimat, traiectoria mingii, particularitățile tehnicii jucătorului etc.

La nivelul articulației pumnului se observă o ușoară mișcare de abducție care ridică puțin vârful paletii, favorizând în final imprimarea unui efect mai mare mingii.

Urmărind traiectoria mingii față de care jucătorul se plasează lateral în partea dreaptă, se fandează ușor pe piciorul stâng, care este situat mai retras decât celălalt, astfel încât să se realizeze o poziție optimă de lovire, ce oferă maximum de stabilitate corpului. Din aceste considerente greutatea corpului este repartizată mai mult pe piciorul stâng, genunchii fiind flexați.

Retragerea paletii oblic în sus se face concomitent cu răsucirea trunchiului spre stânga și ducerea umărului drept înainte.

Lovirea propriu - zisă

Din punctul maxim al fazei pregătitoare paleta pomește pe un parcurs rectiliniu oblic, jos-înainte, luând contact cu mingea pe ramura descendentă a traiectoriei acesteia, în imediata apropiere a punctului ei culminant. Imprimarea unui efect de taietură se realizează prin lovirea tangențială a mingii în jumătatea ei postero-inferioară.

Din poziția fandată pe piciorul stâng se ajunge cu genunchii mult flexați, cu greutatea corpului repartizată aproape uniform pe ambele picioare. Este de fapt o

fază intermediară care cuprinde momentele incipiente ale transferului greutății de pe piciorul stâng pe cel drept.

Lovirea mingii se realizează pe fondul răsucirii de la stânga la dreapta a trunchiului, umărul drept aflându-se în momentul contactului într-o poziție mai avansată decât a celuilalt.

Încheierea mișcării

Paleta își continuă drumul oblic în jos și spre înainte, pînă aproape de întinderea completă a cotului. În finalul loviturii poignet-ul intră din nou în acțiune printr-o mișcare de abducție, care are rolul de a mări efectul imprimat mingii, contribuind totodată la dirijarea mai bună a acesteia.

Dacă inițial s-a putut remarca o fandare pe piciorul stâng și apoi o repartizare a greutății corpului pe ambele picioare cu genunchii mult flexați, în finalul loviturii asistăm la o nouă modificare a poziției centrului de greutate a corpului care se plasează acum mai în față prin „încărcarea” piciorului drept.

Modificarea poziției centrului de greutate a corpului se datorează și aplecării în față a trunchiului care ajută astfel „conducerea” mingii. Răsucirea trunchiului spre dreapta se termină fără ca umărul drept să fie depășit de celălalt.

Sincronizarea acțiunilor

În partea pregătitoare:

- retragerea paletii deschise spre stânga, sus - înapoi;
- ușoară fandare pe piciorul stâng;
- răsucirea spre stânga a trunchiului.

În timpul lovirii propriu-zise:

- ducerea paletii deschise, de sus în jos, oblic — înainte;
- din fandare pe piciorul stâng se trece într-o poziție cu ambii genunchi flexați;
- răsucirea trunchiului de la stânga la dreapta.

În finalul mișcării:

- continuarea drumului paletii spre înainte, oblic în jos, până la întinderea completă a cotului;
- trecerea greutății corpului mai mult pe piciorul drept, din față;
- răsucirea trunchiului spre dreapta și tendința acestuia de a „conduce” mișcarea, aplecându-se ușor în față.

3.7. PROCEDEELE TEHNICE DE ATAC

Loviturile de atac se execută pe mingile defensive ale adversarului sau pe cele expediate în mod pasiv de acesta prin jocul de mijloc.

În executarea loviturilor de atac de forhand și rever pot fi folosite intensități diferite pomind de la o valoare mică (forță mică în execuție), până la o valoare maximă, care imprimă caracterul unei lovituri decisive. În jocul actual, loviturile de atac de mică intensitate sunt pe cale de dispariție, datorită eficienței reduse, în cazul lor, adversarul având posibilitatea unor lovituri de contraatac decisive ușor de realizat. Chiar și atacurile de intensitate medie sunt înlocuite cu procedee tehnice care imprimă mult efect mingii, incomodând foarte mult adversarul. Atacurile de intensitate mare, realizabile în mod ideal din ambele părți sunt indispensabile oricarui jucător modern de valoare.

Principala dificultate în automatizarea procedeelor tehnice de atac apare datorită intensității diferite de tăietură imprimate de adversar. Acestea pot fi anihilate printr-o mai pronunțată sau mai redusă “deschidere” a paletii, dar care solicita un simț al mingii deosebit.

Execuția propriu-zisă a acestor procedee tehnice se realizează în principal prin anumite lovituri drepte, mișcarea antebrațului tinzând spre orizontalitate pe măsură ce forța de lovire crește. Față de loviturile tăiate sau liftate, la o aceeași forță aplicată mingii, loviturile drepte vor imprima mingii cea mai mare viteză de deplasare.

Din punct de vedere biomecanic, loviturile decisive din partea dreaptă sunt favorizate comparativ cu cele executate cu reverul, în faza pregătitoare neputând fi folosit eficient acțiunea trunchiului. Împreună cu dezvoltarea mai puțin accentuată a grupelor musculare extensoare ale antebrațului, constituie principala cauză a unui rever de atac deficitar din punct de vedere al intensității comparativ cu forhand-ul de atac.

3.7.1 ATACUL DE FORHAND

Partea pregătitoare

Din poziția de bază, retragerea paletii începe imediat după ce jucătorul a sesizat traiectoria mingii. Paleta este retrasă lateral dreapta concomitent cu realizarea unei ușoare mișcări de supinație la nivelul antebrațului. Retragerea paletii se face cu menținerea aproape constantă a unghiului dintre brat și antebraț (aproximativ 90°) fără ca în momentul final să se depășească axa umerilor.

Trunchiul se răsucește spre dreapta, mișcare ce favorizează retragerea paletii. Cu cât răsucirea umerilor este mai amplă cu atât forța de lovire va fi mai mare. Umărul stâng este în față, axa umerilor putând forma o linie perpendiculară pe linia de fund a mesei de joc.

Picioarele sunt flexate din articulația genunchiului, piciorul drept este plasat lateral și în spatele celui stâng, având greutatea repartizată mai mult pe el în momentul final al părții pregătitoare.

Lovirea propriu - zisă

Din punctul final al retragerii, paleta se duce spre înainte cu o înclinare mai mult sau mai puțin deschisă, în funcție de tăietura adversarului. Contactul cu mingea trebuie realizat în punctul de amplitudine maximă a săriturii mingii sau pe traiectoria ascendentă aproape de înălțimea maximă, lovind mingea în palma atacurilor de intensitate mică și medie, lipsa vitezei de înaintare este compensată de drumul ușor oblic ascendent al paletii, realizat în vederea trecerii mingii peste

fileu. La loviturile puternice traiectoria paletii va fi dreapta, orientata spre inainte, antebratul descriind o linie aproape paralela cu masa de joc.

Trunchiul se răsucește de la dreapta catre stanga ajutand bratul indemanatic la realizarea sarcinilor lui. In momentul impactului, umarul stang se afla inainte, pozitie ce permite o lovire optima cu o mișcare coordonata.

Incheierea mișcării

După contactul paletii cu mingea, brațul își continuă cursa spre înainte modificându-și treptat înclinația planului prin pronația antebrăului, astfel că în finalul loviturii aceasta se va afla în față trunchiului într-o poziție închisă. Cotul nu se întinde total datorită unei frânări a mișcării, ceea ce adaugă un plus de forță loviturii. Brațul stâng este orientat spre stânga echilibrând întregul corp.

În finalul execuției, în special la loviturile puternice greutatea corpului este transferată în totalitate pe piciorul stâng, a cărui flexie se accentuează.

Răsucirea trunchiului se realizează până când axa umerilor ajunge cel mult paralelă cu fileul. Pentru loviturile puternice trunchiul transmite o parte din forța sa printr-o mișcare de aplecare în față, corespunzătoare tendinței corpului spre înainte.

Sincronizarea acțiunilor

În partea pregătitoare:

- retragerea paletii spre dreaptă, concomitent cu o ușoară deschiderea acesteia;
- deplasarea piciorului drept lateral înapoi și trecerea greutății pe acesta;
- răsucirea spre dreapta a axei umerilor.

In timpul lovirii propriu-zise:

- deplasarea paletii spre minge contactul cu paleta realizându-se în ”plin”;
- impulsia puternică în sol pe pingeaua piciorului drept, greutatea corpului fiind aproape egal repartizată pe ambele picioare;
- răsucirea trunchiului spre stânga.

În finalul mișcării:

- conducerea paletii înainte, înclinația acesteia închizându-se treptat;
- trecerea greutateii de pe piciorul drept pe cel stâng;
- trunchiul se apleacă în față, răsucirea axei umerilor spre stânga, astfel încât aceasta ajunge paralelă cu fileul.

3.7.2. ATACUL DE REVER

Partea pregătitoare

Din poziția de bază, retragerea paletii începe imediat după ce jucătorul a sesizat traiectoria mingii. Planul paletii se retrage ușor deschis, orientat lateral stânga și înapoi, vârful acesteia puțin ridicat față de linia antebrațului. Unghiul dintre braț și antebraț rămâne la aproximativ 90°, antebrațul este orientat oblic spre înapoi dând posibilitatea paletii de a parcurge un drum suficient de lung până în momentul contactului cu mingea.

Piciorul stâng este retras lateral înapoia dreptului greutatea fiind repartizată mai mult pe el. Poziția picioarelor este caracteristică loviturii de rever, cu piciorul drept ușor înainte, greutatea fiind repartizată pe piciorul stâng, ambele picioare flexate.

Răsucirea trunchiului spre stânga se realizează concomitent cu retragerea paletii, permițând o retragere largă. Umărul drept este înainte, axa umerilor nu depășește perpendicularitatea pe linia de fund a mesei de joc.

Lovirea propriu - zisă

Brațul vine în întâmpinarea mingii cu viteză mare, paleta este ușor deschisă. În cazul unor mingi “curate” cu o traiectorie normală, planul paletii este perpendicular pe sol. Contactul cu mingea se realizează în fața corpului paleta lovind mingea “în plin”, în punctul culminant al traiectoriei mingii. Mișcarea antebrațului este cât mai lineară, tinzând către orizontalizare. Brațul stâng se menține ușor departat de corp pentru a nu se interpune în drumul normal al paletii. În momentul lovirii, trunchiul se răsucesc ușor de la stânga spre dreapta.

Greutatea corpului este transferată de pe piciorul stâng în mod egal pe ambele picioare, tendința fiind de a transfera întreaga greutate pe piciorul drept.

Încheierea mișcării

După lovirea propriu-zisă brațul își continuă cursa spre înainte, aproape paralel cu suprafața mesei, închizându-se treptat datorită unei mișcări de supinație. În final cotul este aproape întins. Extensia articulației pumnului mărește amplitudinea mișcării imprimând un plus de forță. Greutatea este transferată pe piciorul drept, fără ca piciorul drept să piardă contactul cu solul.

Trunchiul participă la finalul mișcării printr-o ușoară aplecare înainte, transferând mai multă forță loviturii.

Sincronizarea acțiunilor

În partea pregătitoare:

- retragerea paletii spre înapoi;
- deplasarea lateral stânga a brațului stâng;
- ducerea piciorului stâng înapoi și lateral cu trecerea greutății pe acesta;
- răsucirea ușoară spre stânga a axei umerilor.

În timpul lovirii propriu-zise:

- deplasarea paletii spre minge cu o traiectorie plată și cu viteză accelerată;
- impulsia puternică în sol în piciorul din spate, greutatea corpului fiind egal repartizată pe ambele picioare;
- răsucirea ușoară a trunchiului spre stânga.

În finalul mișcării:

- continuarea drumului orizontal al antebrațului;
- trecerea greutății de pe piciorul stâng pe cel drept;
- aplecare trunchiului spre înainte.

3.8. PROCEDEE TEHNICE DE CONTRAATAC

Evoluția tenisului de masă s-a realizat în special pe seama perfecționării jocului ofensiv, cu utilizarea tot mai des a loviturilor executate din imediata apropiere a mesei de joc, sau de la mică distanță de aceasta, în diferite ritmuri și intensități, obiectivul final fiind finalizarea punctului prin lovituri puternice din ambele părți.

Tendința spre jocul ofensiv a transformat tenisul de masă într-un schimb rapid de contraatacuri în care viteza constituie calitatea fizică ce poate duce la departajarea valorii jucătorilor.

La prima vedere s-ar putea vorbi despre o simplificare a jocului, cu o evidentă restrângere a elementelor tehnice folosite, a căror automatizare atinge însă cote nebănuite. Dar aceasta nu este decât o impresie, fapt ce poate fi constatat trecând la analiza loviturilor de contraatac cu o gamă întreagă de variante, care dau coloratura actualului joc.

Pomind de la criterii diferite ajungem la diverse clasificări ale loviturilor de contraatac.

Astfel din punct de vedere al distanței față de masă în momentul execuției, contrele se pot împărți în:

- ✓ contre de lângă masă;
- ✓ contre din imediata apropiere a mesei;
- ✓ contre de la semidistanță;
- ✓ contre de la distanță.

Din punct de vedere al intensității loviturilor de contraatac, acestea pot fi:

- ✓ de intensitate mică;
- ✓ de intensitate medie;
- ✓ de intensitate mare, decisive.

După efectul imprimat mingii prin lovituri, contraatacuri le pot fi:

- ✓ simple, fără imprimare de efect;
- ✓ cu efect liftat;

✓ cu efect lateral.

Desigur, criteriile prezentate în vederea clasificării loviturilor de contraatac nu sunt exhaustive, ele mai putând fi împărțite în funcție de caracterul traiectoriilor imprimate mingii (joase sau lobate, scurte sau lungi), de direcționarea acesteia (diagonal, în linie), etc.

Loviturile de contraatac forhand

În faza pregătitoare paleta se retrage spre dreapta și înapoi, unghiul dintre braț și antebraț menținându-se la aproximativ 90°. În momentul final al retragerii paleta nu depășește axa umerilor, planul ei fiind perpendicular pe sol.

Picioarul drept se plasează lateral și înapoi, cu greutatea corpului repartizată mai mult pe el.

Trunchiul se răsucește spre dreapta doar atât cât va fi necesar realizării unui elan suficient făcând ca umărul stâng să fie mai avansat decât dreptul.

În faza de lovire propriu-zisă se realizează balansul rapid al brațului spre înainte, paleta păstrându-și în momentul contactului cu mingea verticalitatea, putând astfel lovi „în plin”.

Greutatea corpului, începe să se transfere pe piciorul stâng și este repartizată în mod egal pe ambele picioare în momentul impactului dintre paletă și minge.

Trunchiul începe răsucirea de la dreapta spre stânga, în momentul lovirii propriu-zise umărul stâng menținându-se înaintea celui drept.

În faza de încheiere a mișcării la nivelul antebrațului se continuă mișcarea de pronție care are tendința să „închidă” planul paletii. Aceasta înclinație corelată cu acțiunea de frecare cu aerul și cea a forței gravitaționale vor putea opri mingea să iasă în afara spațiului de joc. Necesitatea revenirii în cel mai scurt timp în poziția de bază duce la o oarecare frânare a mișcării, demonstrată și prin neîntinderea completă a cotului. Lovirea corectă a mingii determină o cursă lineară a antebrațului, aproape paralelă cu suprafața de joc.

Greutatea corpului trece pe piciorul stâng din față, cu atât mai pronunțat cu cât forța loviturii a fost mai mare.

Răsucirea trunchiului spre stânga continuă până în momentul în care axa umerilor a devenit paralelă cu linia de fund a mesei, fiind completată cu o aplecare spre înainte care transmite mingii o parte din forța trunchiului.

Loviturile de contraatac rever

La aceste lovituri executate din imediata apropiere a mesei, elementele constitutive sunt asemănătoare, în general, cu cele de la forhand. Cu toate acestea particularitățile celor două lovituri din punct de vedere biomecanic determină unele diferențieri.

In faza pregătitoare răsucirea trunchiului spre stânga este elementul care poate permite realizarea unui elan de lovire corespunzător. În acest sens, în momentul final al retragerii paletii (care a ajuns puțin deasupra șoldului stâng) antebrațul va fi orientat oblic spre înapoi, fiind paralel cu axa umerilor.

În faza de lovire propriu-zisă mișcarea de pronație a antebrațului, întâlnită la loviturile de forhand este înlocuită printr-o mișcare de supinație care are rolul de a închide treptat planul paletii.

În faza de încheiere a mișcării extensia cotului este aproape completă suplinind elanul inițial mai redus de la contraatacurile executate cu reverul.

3.9.PROCEDEUL TOPSPIN

Topspinul și-a conturat în tehnica modernă rolul de procedeu tehnic de bază, fiind cel mai eficient și temut mijloc de inițiere a acțiunilor ofensive. El a fost introdus de jucătorii japonezi spre sfârșitul deceniului al șaselea fiind apoi preluat și utilizat de jucătorii din întreaga lume.

Topspinul este o lovitură care se execută cu o mișcare rapidă a brațului de jos în sus imprimându-se mingii un efect liftat cu caracteristici deosebite. Lovirea mingii se execută tangențial, iar contactul paletii cu mingea se prelungește datorită unei „înșurubări” a acesteia pe suprafața paletii. Eficiența topspinului

scade odată cu existența unor softuri mai puțin extensibile sau cu un grad mai redus de aderență, datorită faptului că nu există acea „înșurubare” a mingii, existând mai mult o alunecare a mingii pe softul paletii.

Topspinul forhand

Partea pregătitoare

Din poziția de bază, retragerea paletii începe imediat după ce jucătorul a sesizat traiectoria mingii. Cotul ușor departat de trunchi se întinde, vârful paletii ajungând în momentul final al retragerii la 20-30 cm de sol și datorită mișcării de adducție la nivelul încheieturii pumnului, planul ei este înclinat spre înainte (paleta închisă). Retragerea paletii atrage după sine răsucirea trunchiului spre dreapta. Pregătirea loviturii se realizează și prin accentuarea poziției flexate a genunchilor, greutatea fiind pe piciorul drept.

Lovirea propriu-zisă

Aceasta se realizează printr-o mișcare rapidă a brațului de joc pe o traiectorie oblică de jos în sus. Contactul paletii cu mingea se realizează pe ramura descendentă a traiectoriei acesteia. Odată cu începerea loviturii propriu-zise genunchii se întind puțin, greutatea corpului trecând de pe piciorul drept dm spate pe piciorul stâng în față; trunchiul se răsucește de la dreapta spre stânga, axa umerilor tinde să ajungă paralelă cu fileul.

Incheierea mișcării

După contactul paletii cu mingea, brațul își continuă cursa spre în sus până la nivelul capului având în final o frânare care nu permite întinderea completă a cotului. Pe tot parcursul mișcării planul de lovire al paletii este închis. Brațul stâng este orientat spre stânga echilibrând întregul corp. Greutatea corpului este transferată înainte-sus, pe piciorul din față, odată cu extensia incompletă a genunchilor.

Sincronizarea acțiunilor

În partea pregătitoare:

- retragerea paletei oblic dreapta-jos;
- mărirea bazei de susținere prin ducerea piciorului drept lateral înapoi și trecerea greutății pe acesta;
- răsucirea spre dreapta a axei umerilor până ce aceasta devine aproape perpendiculară pe fileu.

În timpul lovirii propriu-zise:

- deplasarea paletei spre minge de jos în sus, cu viteză accelerată;
- impulsia puternică în sol, greutatea corpului fiind aproape egal repartizată pe ambele picioare;
- răsucirea trunchiului spre stânga.

În finalul mișcării:

- conducerea paletei „închise” în sus;
- întinderea genunchilor și trecerea greutății de pe piciorul stâng pe cel drept;
- răsucirea axei umerilor astfel încât aceasta ajunge paralelă cu fileul.

Lovitura de topspin din rever

Partea pregătitoare

Din poziție de așteptare, antebrațul coboară pe un plan oblic înapoi, ducând paleta într-o poziție închisă datorită mișcării de supinație. Poziția picioarelor este caracteristică loviturii de rever, cu piciorul drept ușor înainte, greutatea fiind repartizată pe ambele picioare.

Lovirea propriu-zisă

Din finalul părții pregătitoare, brațul vine în întâmpinarea mingii cu viteză mare, paleta este închisă în vederea unei loviri tangențiale. Contactul cu mingea se realizează pe ramura descendentă a traiectoriei acesteia, trunchiul se răsucește ușor de la stânga spre dreapta axa umerilor ajungând paralelă cu linia de fund a mesei.

Incheierea mișcării

După lovirea propriu-zisă brațul își continuă cursa pe un plan oblic în sus și înainte, ajungând cu cotul aproape întins; greutatea rămâne repartizată pe ambele picioare.

Sincronizarea acțiunilor În partea pregătitoare:

- retragerea paletii oblic stânga-jos;
- mărirea bazei de susținere prin ducerea piciorului stâng înapoi și trecerea greutății pe acesta;
- răsucirea ușoară spre stânga a axei umerilor.

În timpul lovirii propriu-zise:

- deplasarea paletii spre minge de jos în sus, cu viteză accelerată;
- impulsia puternică în sol, greutatea corpului fiind aproape egal repartizată pe ambele picioare;
- răsucirea ușoară a trunchiului spre stânga.

În finalul mișcării:

- conducerea paletii „închise” în sus;
- întinderea genunchilor și trecerea greutății de pe piciorul stâng pe cel drept;
- menținerea avansată a umărului drept.

3.10. PRELUAREA TOPSPINULUI

Evoluția tenisului de masă s-a bazat și se bazează printre altele și pe imprimarea unor efecte deosebite mingilor, fapt ce a ridicat imediat problema anihilării și contracarării lor.

La primele lui apariții, topspinul a fost preluat printr-un blocaj pasiv, realizat din semizbor cu paleta închisă sau în cazul jucătorilor defensivi, printr-o apărare pasivă executată departe de masă, contactul paletii cu mingea având loc în puncte foarte coborâte ale traiectoriei acesteia, chiar în apropierea solului. Ambele procedee mențineau executantul în inferioritate, traiectoria mingilor respinse de

el favorizând în continuare inițiativă adversarului fie printr-un nou topspin fie printr-o lovitură puternică, decisivă.

Odată cu trecerea timpului acest element tehnic a evoluat mult, la cele două procedee inițiale (a caror perfecționare dau senzația unor lovituri noi) adăugându-se altele două, astfel încât în momentul de față putem deosebi următoarele procedee de preluare a topspinului:

- ✓ prin învăluire (blocaj sau capac);
- ✓ prin apărare;
- ✓ prin retopspin;
- ✓ prin lovitură decisivă.

Preluarea topspinului prin învăluire (blocaj)

Acest procedeu a devenit unul din componentele de bază ale arsenalului tehnic al majorității jucătorilor de tenis de masă, fie ei ofensivi sau defensivi.

Blocajul pasiv bazat doar pe forța de ricoșare a mingii dintr-o paletă aproape statică este pe cale de dispariție fiind folosit mai ales la nivel mediu sau doar în cazuri cu totul izolate la jucători de valoare ridicată.

Blocajul activ se bazează pe ducerea rapidă a paletei în întâmpinarea mingii cu efect, contactul realizându-se pe traiectoria ascendentă a acesteia, imediat după ce atinge suprafața de joc. În momentul lovirii propriu-zise înclinația paletei este orientată spre înainte (paletă închisă) accentuându-se în partea de încheiere a loviturii. La preluarea topspinului printr-un blocaj activ, cursa antebrațului trebuie să fie destul de scurtă și desfășurată pe un plan paralel cu masa, pe direcția de înaintare a mingii. În acest fel mingea nu este doar returnată în mod pasiv. Printr-o mișcare rapidă a antebrațului, apăsată, spre înainte, i se imprimă o mare viteză de înaintare.

Genunchii se mențin flexați, iar în finalul execuției se remarcă transferarea greutății corpului mai mult pe piciorul din față.

Data fiind diminuarea fazei pregătitoare a loviturii, răsucirea trunchiului este un element abia sesizabil la acest procedeu de preluare a topspinului, aplecarea lui spre înainte având însă rolul de a contribui la anihilarea tendinței mingii de a ieși în afara suprafeței de joc.

Dificultatea în executarea blocajului constă în sesizarea exactă a intensității efectului imprimat mingii de adversar, ceea ce va determina gradul de închidere a paletii, simț ce se dobândește în urma unui îndelung antrenament bazat pe anihilarea efectelor de intensități diferite.

Preluarea topspinului prin apărare tăiată

Preluarea topspinului prin apărare tăiată rămâne un procedeu tehnic de bază pentru jucătorii cu profil defensiv. În tehnica acestui procedeu, care are la bază principiile loviturilor de apărare, distingem două variante:

1. *Veche*, în care lovirea mingii se realizează mult în cădere, după ce efectul s-a diminuat;
2. *Modernă*, în care contactul cu mingea se realizează în apropierea punctului culminant al traiectoriei acesteia.

În primul caz lovitura este pasivă, datorită întârzierii executării ei, traiectoria lobată imprimată mingii fiind favorabilă menținerii în continuare a inițiativei de către adversar.

Varianta modernă solicită o mai pronunțată apropiere de masa de joc, paleta întâmpinând mingea printr-un contact scurt, suficient însă imprimării unui plus de efect, de același sens cu al adversarului.

În felul acesta traiectoria mingii devine rectilinie, eficacitatea loviturii crescând și printr-o mai bună posibilitate de dirijare a ei.

În varianta modernă, a preluării topspinului prin apărare tăiată, spre deosebire de cea executată ca urmare a unui atac obișnuit, înclinația deschisă a paletii este mai puțin accentuată, direcția de lovire fiind orientată mai în jos.

Deschiderea exagerată a paletii dublată de cursa antebrațului identică cu cea din apărarea pe mingi curate, are ca rezultat ridicarea pronunțată a mingii, lucru ce ar permite executarea unor lovituri decisive greu de contracarat. Desigur, gradul de înclinație a paletii depinde în primul rând de intensitatea efectului imprimat de adversar prin topspinul executat, dar în același timp și de o serie de alți factori dintre care amintim poziția jucătorului în momentul lovirii, intențiile tactice, particularitățile tehnice etc.

Preluarea topspinului prin retrospin

Acest procedeu de preluare a topspinului se folosește în scop agresiv fie printr-o retragere voluntară de lângă masă în vederea renunțării la semi-pasivitatea oferită de preluarea prin învăluire, fie datorită surprinderii jucătorului într-o poziție mai depărtată de masă, de unde reimprimarea unui efect poate să oprească adversarul de la executarea unei lovituri decisive.

Datorită faptului că acest procedeu se execută cu tehnica întâlnită la loviturile de topspin, în limbajul curent el a căpătat denumirea de retopspin.

Față de preluarea topspinului prin apărare tăiată, unde sensul efectelor imprimate mingii de către cei doi adversari este același, la retrospin sensul acestor efecte se schimbă la fiecare jucător.

În partea pregătitoare a loviturii paleta este retrasă în jos și spre înapoi odată cu flexarea accentuată a genunchilor și cu răsucirea trunchiului spre dreapta în cazul forhandului și spre stânga la execuțiile cu reverul. Greutatea corpului este repartizată mai mult pe piciorul aflat ușor retras lateral și înapoia celuilalt.

Lovirea propriu-zisă se realizează printr-un contact al paletii tangent cu suprafața postero-superioară a mingii direcția de lovire fiind orientată spre sus oblic înainte, ca de altfel în toate procedeele de topspin. Acțiunea brațului de joc este favorizată de extensia concomitentă a genunchilor și de tendința de trecere a greutății corpului mai mult pe piciorul din față.

Finalul mișcării găsește paleta într-un punct situat oblic în față, deasupra nivelului umerilor sau chiar al capului, cu greutatea corpului repartizată în special pe piciorul din față și cu axa umerilor aproape paralelă cu linia de fund a mesei.

Prin retospin se poate însă imprima mingii și un efect lateral. În acest caz, în partea pregătitoare a loviturii paleta este retrasă, poignet-ul fiind ușor flexat, iar contactul cu mingea realizându-se în partea ei laterală printr-o mișcare curbată, cu convexitatea spre exterior. La astfel de lovituri plasarea la o distanță apreciabilă față de masa de joc face că momentul impactului să se afle de obicei pe ramura descendentă a traiectoriei mingii.

Preluarea topspinului prin lovitură decisivă

Un topspin bine executat, atât din punct de vedere al efectului imprimat mingii, cât și al direcționării și traiectoriei acesteia, obligă adversarul la o semi-pasivitate chiar și în cazul preluării lui printr-un procedeu de învăluire activa.

Un topspin cu unele deficiențe (traiectorie scurtă și lobată, efect mai puțin, direcționare spre punctele tari ale adversarului etc.) poate permite „contraatacarea” lui printr-o lovitură cu adevărat activă, puternic executată, care constituie de fapt faza superioară de perfecționare a preluării topspinului. Folosirea relativ rară a acestui procedeu se explică prin gradul lui mare de dificultate și prin ridicarea la rangul de măiestrie a loviturilor de topspin, care nu permit astfel executarea lui.

Tehnica executării preluării topspinului prin lovitură decisivă nu diferă cu mult de cea a contraatacurilor de intentate maximă, impactul cu mingea realizându-se în plin, cu paleta mai închisă, pe ramura ascendentă a traiectoriei acesteia în apropierea punctului culminant.

3.11. SERVICIUL

Serviciul a încetat de mult să fie o simplă lovitură de „punere” a mingii în joc. Perfecționarea acestuia a început după primul război mondial, când niște jucători americani de valoare modestă au reușit rezultate deosebite datorită serviciului

executat cu diferite efecte. Un aport deosebit și 1-au adus și jucători chinezi și japonezi a căror măiestrie în acest domeniu nu a fost încă atinsă de jucătorii europeni. De multe ori efectul era imprimat cu ajutorul degetelor în momentul lansării mingii pentru executarea serviciului. Ulterior regulamentul de joc a fost modificat și nu permite imprimarea efectului decât în momentul contactului dintre minge și paletă.

Serviciul poate fi executat într-o multitudine de variante, în funcție de locul în care este realizat, de partea paletii care lovește, de traiectoria mingii, de efectul imprimat, combinațiile acestor elemente făcând imposibilă enumerarea și cu atât mai mult descrierea tuturor.

Din punct de vedere didactic serviciile pot fi clasificate astfel:

1. După efectele imprimate mingii:

Serviciul tăiat:

- se bazează pe efectul de tăietură imprimat mingii, executat atât cu forhandul cât și cu reverul.

Serviciul liftat:

- printr-o mișcare oblică de jos în sus, se imprima mingii o rotație spre înainte;
- mingea este lovită tangențial, în partea ei postero-superioară;
- serviciul liftat se direcționează fie spre punctul mai nevralgic al adversarului, fie foarte lateral;
- se execută de obicei cu forhandul.

Serviciul cu efecte laterale:

- se poate executa cu forhandul sau cu reverul;
- mingea capătă un efect lateral, imprimându-se o mișcare de rotație spre dreapta sau spre stânga;
- mingea este lovită tangențial în jumătatea ei posterioară printr-o mișcare rapidă a brațului de joc, care descrie un arc de cerc de sus în jos și de la

dreapta la stânga (când se execută cu forhandul) sau de la stânga spre dreapta (când se execută cu reverul).

Serviciul cu efecte combinate:

- sunt servicii care combină două feluri diferite de efecte cum ar fi efectul lateral cu cel de tăietura sau liftat, mărind astfel gradul de dificultate al preluării serviciului;
- se poate executa atât cu forhandul cât și cu reverul.

Serviciul drept, fără efect:

- serviciu de obicei lung, direcționat spre zonele laterale sau spre punctele slabe ale adversarului;
- lovirea mingii se face "în plin", printr-o mișcare rectilinie a brațului, planul paletii perpendicular pe direcția de zbor;
- acest tip de serviciu imprimă mingii cea mai mare viteză de înaintare;
- se poate executa atât cu forhandul cât și cu reverul.

2. După traiectoria imprimată mingilor:

- scurte
- medii
- lungi

3. După locul din care sunt executate:

- din colțul rever
- de la mijlocul mesei
- din colțul forhand

4. După direcționarea mingilor:

- servicii executate către forhandul advers;
- servicii executate către reverul advers;
- servicii executate spre mijlocul mesei.

Toate aceste servicii pot fi executate atât cu forhandul cât și cu reverul.

Poziția pe care o adoptă servantul la executarea serviciilor nu are numai o componentă tehnico-tactică ci și una psihologică, contribuind pe de o parte la concentrarea executantului și creând în același timp o stare de tensiune psihică adversarului. În acest sens se recomandă că pozițiile inițiale, chiar și la procedee identice, să fie cât mai variate și cât mai bine scoase în evidență.

Serviciul tăiat cu forhandul

Poziția inițială va fi cu picioarele flexate și depărtate la lățimea umerilor, piciorul stâng fiind lateral și în față, cu greutatea uniform repartizată pe amândouă. Mâna stângă susține mingea în podul palmei (degetele fiind întinse) la o departare corespunzătoare de trunchi.

In faza pregătitoare mâna stânga aruncă mingea pe verticală, în timp ce paleta se retrage lateral spre dreapta cu planul de lovire deschis, datorită unei mișcări de supinație a antebrațului. Greutatea corpului trece mai mult pe piciorul drept din spate, trunchiul se răsucește ușor spre dreapta, umărul stâng fiind înainte.

Lovirea propriu-zisă se realizează prin ducerea rapidă a paletei oblic înainte-jos, contactul cu mingea efectuându-se tangențial cu paleta deschisă. Greutatea corpului rămâne pe ambele picioare, mai pronunțat flexate, cu tendința de “încărcare” a piciorului stâng din față. Trunchiul se apleacă ușor în față, urmând mișcarea spre înainte și în jos a antebrațului.

Faza de încheiere a serviciul tăiat se execută cu o mișcare zvâcnită scurtă, după lovirea propriu-zisă paleta parcurgând doar o distanță mică, nepermițând extensia brațului.

Serviciul tăiat cu reverul

Poziția inițială va fi cu picioarele flexate, depărtate la latimea umerilor, piciorul drept fiind lateral și în față cu greutatea uniform repartizată pe amândouă. Mâna stângă susține mingea cu podul palmei deschis la o depărtare convenabilă de trunchi.

În fază pregătitoare a serviciului mâna stângă aruncă mingea în sus, în timp ce paleta se retrage lateral spre stânga cu planul de lovire deschis datorită unei

mişcări de pronăție. Greutatea trece mai mult pe piciorul stâng, trunchiul se răsucește ușor spre stânga, umărul drept fiind înainte.

Lovirea propriu-zisă se realizează prin ducerea rapidă a paletii oblic înainte-jos, contactul cu mingea efectuându-se tangențial cu paleta deschisă. Greutatea corpului rămâne pe ambele picioare, mai pronunțat flexate, cu tendința de „încărcare” a piciorului drept din față. Trunchiul se apleacă ușor în față, urmând mișcarea naturală spre înainte și în jos a antebrațului.

Faza de încheiere a serviciului tăiat se executa cu o mișcare zvâcnită scurtă, după lovirea propriu-zisă paleta parcurgând o distanță mică, nepermițând extensia brațului.

Cele mai numeroase servicii sunt cele prin care mingea capătă un efect lateral, imprimând acesteia o mișcare de rotație spre dreapta sau spre stânga. Acest efect poate apărea și în combinație cu efecte tăiate sau liftate.

Serviciul cu efect lateral din forhand

Poziția inițială cea mai simplă este cea cu paleta retrasă în dreapta, cu planul perpendicular pe sol, axul ei longitudinal fiind orientat cu vârful lateral sau oblic în sus. Poziția corpului este caracteristică loviturilor de forhand: piciorul stâng lateral și în față celuilalt, genunchii flexați, trunchiul răsucit ușor spre dreapta cu umărul drept înapoi.

În faza pregătitoare odată cu lansarea mingii genunchii se extind urcând centrul de greutate al corpului. Paleta se ridică fie prin închiderea unghiului dintre braț și antebraț, fie prin îndepărtarea brațului de trunchi mărinđ astfel distanța față de minge și creând un elan suficient pentru degajarea unei viteze corespunzătoare.

Lovirea propriu-zisă se realizează printr-o mișcare rapidă a brațului de joc într-un arc de cerc de sus în jos și de la dreapta spre stânga, axul longitudinal al paletii fiind în momentul contactului cu mingea aproape vertical, cu vârful orientat în jos.

În faza de lovire propriu-zisă centrul de greutate coboară din nou datorită flexiei genunchilor și aplecării ușoare a trunchiului, mișcări care însoțesc traiectoria descendentă a paletii. După contactul cu mingea paleta își continuă drumul curbat, momentul final găsind-o cu vârful orientat în jos și puțin spre stânga.

În finalul execuției greutatea este repartizată uniform pe ambele picioare, trunchiul și picioarele tinzând să revină imediat în poziția de bază.

Serviciul cu efect lateral din rever

Este foarte răspândit fiind folosit de majoritatea jucătorilor. Caracteristica serviciului cu efect lateral este poziția inițială în cele două variante ale ei, cu mâna de lansare a mingii sub brațul de joc și deasupra acestuia.

În faza pregătitoare a loviturii paleta se retrage spre stânga, punctul final al acesteia fiind îndepărtat de minge asigurând astfel un elan mai consistent.

Lovirea propriu-zisă se realizează prin pendularea rapidă a brațului spre dreapta pe un arc de cerc, contactul cu mingea făcându-se în fața trunchiului cu planul paletii perpendicular pe suprafața de joc.

În faza finală brațul activ își continuă cursa frânând mișcarea puțin după contactul cu mingea, ajungând în dreapta trunchiului, mărindu-se astfel amplitudinea loviturii.

brat și antebrat, fie prin îndepărtarea brațului de trunchi mărindu astfel distanța față de minge și creând un elan suficient pentru degajarea unei viteze corespunzătoare.

IV. TACTICA JOCULUI DE TENIS DE MASĂ

Atractivitatea tenisului de masă este dată nu numai de virtuozitatea loviturilor executate ci și confruntările tactice, de soluțiile găsite pentru rezolvarea anumitor situații, de confruntarea factorilor psihologici ca voința de victorie, încrederea, concentrarea sau frica și emoția. Cu cât acțiunile din teren vor îmbrăca mai mult haina gândirii, cu atât jocul va mai fi mai interesant.

4.1. NOȚIUNI ELEMENTARE DE TACTICĂ

În acest capitol vor fi prezentate principalele probleme tactice specifice tenisului de masă, asigurând astfel un minimum de cunoștințe necesare înțelegerii acestui sport. De asemenea, datorită faptului că aspectele prezentate presupun existența unui anumit nivel de cunoștințe tehnice, recomandăm ca ele să fie studiate și aplicate (desigur în mod progresiv) după ce dinamica mișcărilor și loviturilor au fost corect însușite. Interdependența dintre tehnica și tactică este atât de strânsă, încât în mod practic toate execuțiile tehnice sunt subordonate unui anumit scop tactic, dar aceasta la rândul său, depinde de nivelul de dezvoltare a cunoștințelor tehnice.

Jucătorul care ajunge la un anumit nivel din punct de vedere tehnic, realizează că pentru a obține performanțe constante este necesar ca jocul său să fie organizat, să decurgă după un anumit plan. Se înțelege de la sine că atunci când se întâlnesc doi jucători cu cunoștințe tehnice aproximativ egale, va câștiga cel care va aplica o tactică mai bună.

“Prin noțiunea de tactică, înțelegem totalitatea acțiunilor jucătorului, organizate și coordonate rațional, în limitele prevederilor regulamentului de tenis de masă și ale spiritului de sportivitate, în scopul valorificării calităților proprii și a deficiențelor în pregătirea adversarului” - prof. univ., dr. Leon Teodorescu.

“Tactica este un “proces de gândire ce se concretizează printr-o selecționare și aplicare adaptată a procedeeilor tehnice însușite și prin valorificarea calităților motrice, psihice și a cunoștințelor de ordin teoretic ale sportivului, la situațiile concrete apărute spontan în timpul meciurilor și concursurilor” [Angelescu N., 1977].

Astfel spus, tactica constă din tehnica rațional utilizată, respectându-se regulamentul jocului de tenis de masă și spiritul de sportivitate.

Tenisul de masă nu se joacă la întâmplare, scopul final constând în a pune adversarul în dificultate (să lovească din poziții dezechilibrate, să i se reducă din posibilitățile de a trimite în mod eficient mingea înapoi sau chiar să nu mai aibă posibilitatea de a returna), pentru a finaliza punctul respectiv. Pentru atingerea acestui scop jucătorul întreprinde o serie de acțiuni care trebuie bine gândite și analizate. Preferențele jucătorilor pentru unele acțiuni sau altele depind de o serie de factori pe care vom încerca să-i analizăm în cele ce urmează.

Cu alte cuvinte, caracteristicile jocului solicită sportivilor o gândire corectă în cel mai scurt timp. Scopul tacticii este de a valorifica la maximum particularitățile pozitive ale sportivului (calitățile fizice, tehnice, psihice) pentru a obține victoria. Tactica în jocul modern de tenis de masă este simplificată ca formă, dar ea are la bază o multitudine de variante, din care jucătorul alege și valorifică la parametrii cei mai înalți pe cea mai eficientă. Adoptarea unei anumite tactici de joc este condiționată de mai mulți factori dintre care putem menționa:

- ✓ nivelul și gradul de însușire a procedeeilor tehnice;
- ✓ nivelul de dezvoltare al calităților motrice;
- ✓ nivelul cunoștințelor teoretice;
- ✓ gradul de pregătirea psihologică;
- ✓ natura adversității (tipologia jucătorului);
- ✓ evoluția scorului.

Adaptarea la condițiile de concurs, la calitatea suprafețelor de joc, la mingiile utilizate, la uliminatul sălii sau calitatea parchetului, sunt alți factori importanți în vederea obținerii unui randament maxim.

În jocul de tenis de masă, tactica este fluctuantă și complexă, deoarece jucătorul trebuie să ia decizii într-un timp foarte scurt, sub presiunea unor emoții intense. Analizele video au arătat că o lovitură puternică de atac imprimă mingii o viteză medie de 180 km/h (aproape 50 m/sec), iar o lovitură normală imprimă mingii o viteză între 10 și 20 m/sec. În cazul unui ritm de joc rapid, un jucător lovește mingea la fiecare 0,4 sec și are la dispoziție doar 0,2 sec pînă la o nouă lovitură. Dacă privim aceste date și în contextul dimensiunilor suprafeței de joc (lungimea mesei fiind de 274 cm, iar lățimea de 152,5 cm), ne putem da seama de importanța rapidității și corectitudinii analizei mentale care trebuie să “comande” jucătorului folosirea celei mai adecvate soluții (lovituri) pentru a realiza o ripostă corectă și eficientă. Factorii cognitivi și cei psihomotrici au un rol determinat în prestația din cadrul jocului oficial.

Pregătirea tactică reprezintă a componentă dinamică a procesului de antrenament prin care se valorifică la parametrii crescuți de eficiență toți ceilalți factori ai pregătirii (pregătirea tehnică, fizică, psihică și teoretică), în vederea realizării obiectivelor de performanță prestabilite. Pregătirea tactică, ca și celelalte componente ale antrenamentului, se subordonează principiilor generale ale didacticii și celor specifice ale antrenamentului sportiv. Specialiștii și tehnicienii domeniului trebuie să manifeste o preocupare permanentă pentru a introduce noțiuni de tactică odată cu fiecare acțiune la minge. Ca și tehnica, tactica trebuie învățată pentru a avea obiect de exersare, între ele fiind o strânsă legătură.

Învățarea și perfecționarea tenisului de masă nu constituie un element de hazard. Ea este condiționată de regulile interne ale jocului (geometria terenului, unghiurile și traiectoriile posibile), de logica jucătorului (registrul său personal,

preferințe de acțiune) și interacțiunile sale cu adversarul (reacțiile și răspunsurile adverse). Antrenorul de tenis de masă trebuie să includă în sfera preocupărilor sale metodice exigențele jocului de tenis de masă, legate direct de posibilitățile fiecărui sportiv și va avea în vedere următoarele aspecte:

- ✓ dezvoltarea capacității de analiză și reacție rapidă în aplicarea tacticii avantajoase, prin precizarea în cadrul exersării a unor reguli și cerințe precise;
- ✓ includerea în exersare a factorilor de eficiență la lovirea mingii (direcție, lungime, traiectorie, efect, viteză) pentru realizarea unor faze de joc separate sau combinate;
- ✓ includerea în exersare a unor noțiuni de tactică specială (tipologia jucătorului, evoluția scorului);
- ✓ însușirea unor deprinderi specifice pentru impunerea, menținerea sau creșterea ritmului de execuție în cadrul disputării fazelor de joc;
- ✓ includerea în procesul de pregătirea tactică a principiului individualizării;
- ✓ includerea de exersare de teste, probe și norme de control pentru verificarea nivelului de pregătire stadială și utilizarea acestora ca mijloace raționalizate de antrenament;
- ✓ însușirea unor variante ale componentelor fazelor de joc, pentru creșterea capacității de daptare la situațiile schimbătoare.

Factorul care determină în cea mai mare măsură orientarea tactică a jucătorilor este tehnică. Volumul, nivelul însușirii elementelor și procedeele tehnice determină în cea mai mare măsură capacitățile tactice ale jucătorului. Acestea la rândul lor sunt influențate de nivelul dezvoltării calităților motrice.

În jocul competițional, factorii fizic, tehnic, tactic și psihologic se află în relații de interdeterminare. Perfecționarea acestor factori, îmbinarea lor în proporții

diferite, specifice tenisului de masă conferă jucătorilor posibilități multiple de rezolvare a situațiilor de joc.

Pentru aplicarea unei tactici eficiente sunt necesare trei condiții:

- ✓ mare adaptabilitate a acțiunilor în timpul jocului, care trebuie să fie foarte variabile și modificabile în orice moment în funcție de adversitate;
- ✓ distribuție eficientă și rațională a efortului pe parcursul întâlnirii;
- ✓ adoptarea unor atitudini care nu permit adversarului să prevadă acțiunile și schemele tactice care vor fi utilizate contra lui (fentă, mimică, intimidări, simularea oboselii sau a relaxării).

Mijloacele principale de exprimare în joc sunt loviturile specifice tenisului de masă. Utilizarea acestora într-o anumită succesiune, alternarea direcțiilor, traiectoriilor, efectelor imprimare mingilor, precum și schimbarea ritmului de joc și a vitezei de lovire a mingii sunt câteva din acțiunile cel mai des utilizate pentru câștigarea punctului.

Tendință actuală este ca pe fondul unei pregătiri tehnice la nivel înalt, să intervină o „hiperspecializare” a sportivului în executarea anumitor procedee tehnice, puține ca număr, dar executate aproape la perfecție și care vor constitui „punctele forte” ale acestuia. În același timp, jucătorul trebuie să sesizeze punctele cele mai vulnerabile ale jocului adversarului său și să profite la maximum, prin exploatarea acestora în favoarea sa. De exemplu, dacă adversarul este incomodat de mingile venite într-o anumită zonă a mesei, se va dirija mingea cu precădere în acea zonă, utilizând în același timp procedee tehnice care-l deranjează cel mai mult. Pentru a realiza aceste sarcini este necesară studierea, cunoașterea prealabilă a adversarului.

De multe ori adoptarea unei variante tactice nu se generalizează pe toată durata meciului, schimbarea tacticii în funcție de evoluția scorului sau a situațiilor

concrete de joc, poate dereglă de multe ori jocul adversarului și schimba în bine o situație, care la un moment dat părea pierdută.

Anticiparea acțiunilor adversarului, dublată de o bună pregătirea tehnică care să permită executarea unei lovituri decisive în situația favorabilă creată, introducerea unor lovituri „surpriză” care să deruteze adversarul obligându-l să improvizeze precum și impunerea propriului ritm de joc, pot crea la rândul lor importante avantaje în plan tactic. În cele ce urmează, vom prezenta câteva scheme tactice simple și strategii de joc pentru „construirea” unui punct.

4.2. TACTICA JOCULUI DE SIMPLU

S-a arătat că tactica diferă de la caz și depinde foarte mult de jocul adversarului. Tactică este determinată în egală măsură și de cunoștințele tehnice pe care le are jucătorul respectiv. De multe ori se întâmplă ca un jucător să observe lipsurile adversarului, dar să nu poată profita de ele, din cauză că nu stăpânește destul de bine executarea anumitor lovituri. Numai jucătorul care stăpânește foarte bine toate loviturile poate folosi oricând tactica cea mai potrivită, în fața oricărui adversar. Un jucător bun, cu o pregătire tehnică bine pusă la punct, poate avea foarte rar surprize neplăcute. Orice tactică i-ar opune adversarul, el va putea întotdeauna răspunde printr-o tactică corespunzătoare. De aceea, toți jucătorii trebuie să tindă spre jocul complet, singurul joc care duce la progres și la rezultate de valoare.

Elementul tactic intervine imediat, chiar de la începutul partidei.

Jocul începe cu serviciul. Tehnica serviciului trebuie să fie bine învățată și un jucător avansat este dator să știe să servească variat, pentru că prin aceste servicii are posibilitatea să-și deruteze adversarul. Această derutare se utilizează în special spre sfârșitul jocurilor (seturilor), adică în momentele decisive.

În general, jucătorul trebuie să caute chiar de la început să preia inițiativa în joc, prin serviciu.

Prima lovitură pe care o execută adversarul, imediat după serviciu, este returnul de serviciu, care depinde de tipul serviciului. Totuși, jucătorul experimentat va căuta să aibă inițiativa în orice situație. El va ataca chiar la returnul de serviciu, anulând astfel imediat avantajul pe care adversarul a încercat să și-l asigure prin serviciu. Orice minge favorabilă trebuie atacată, iar cele care nu pot fi atacate se resping în așa fel, încât nici adversarul să nu aibă posibilitatea să atace și nici să preia inițiativă. Aceasta se realizează fie prin tăierea puternică a mingii, fie prin plasarea ei într-un loc de unde adversarul nu va putea ataca sau de unde, eventual, atacul său ar fi mai puțin periculos.

Să recomandă ca în cazul tăierii puternice, mingea să fie plasată în locul cel mai puțin convenabil pentru adversar.

După efectuarea serviciului și a returnului de serviciu, urmează un schimb de lovituri, prin care ambii jucători încearcă să câștige punctul.

Pentru realizarea punctului, însă, fiecare jucător caută modalități diferite, care depind de posibilitățile și de concepția de joc a fiecăruia.

4.2.1. Tactica jucătorului ofensiv

În principiu, jucătorul ofensiv - indiferent de adversarul cu care joacă - caută să ajungă într-o situație favorabilă pentru lovitura decisivă, pe care adversarul să nu mai poată respinge. Felul în care poate ajunge la această situație favorabilă depinde de jocul adversarului.

Tactica jucătorului ofensiv împotriva unui adversar defensiv

După cum am arătat, unul din avantajele ofensivei față de defensivă este diferența mare dintre câmpul de acțiune al celui care atace și al celui care apară. Alt avantaj important al jucătorului ofensiv este acela că are inițiativă în permanență,

adică el este cel care impune ritmul jocului, în timp ce adversarul său răspunde cu acțiuni de contracarare a ofensivei.

Jucătorul ofensiv trebuie să joace în așa fel, încât să determine jucătorul defensive să-ți piardă echilibrul. Pentru aceasta, el poate folosi nenumărate mijloace. Întrucât nu vom putea cuprinde aici absolut toate cazurile, vom cauta să enumerăm posibilitățile tactice cele mai importante.

Atac lung combinat cu stopuri

Să presupunem că jucătorul A, cu un stil ofensiv dispută un meci cu jucătorul B care are un stil defensiv. Dacă A atacă, îl obligă pe B să se depărteze de masa de joc, iar în acest caz A realizează un stop lângă plasă, B trebuie să ajungă lângă masă într-un timp cât mai scurt. În această situație, există mai multe posibilități:

- dacă B nu ajunge stopul, A câștigă punctul
- dacă B ajunge mingea, nu întotdeauna are timp să o returneze eficient și de cele mai multe ori, o respinge înalt. Deci A o punctul, deoarece B, fiind aproape de masă și dezechilibrat, nu va avea timpul necesar pentru a ocupa din nou poziția inițială de apărare, din care să poată respinge mingea oportun.

Stopul constituie o tactică bună chiar și împotriva unui jucător defensiv extrem de rapid, care nu poate fi surprins printr-o minge scurtă. Printr-un stop bine executat, poziția lui sigură de defensivă se dezechilibrează. Jucătorul ofensiv, însă, nu trebuie să facă exces de stopuri, fiindcă în acest caz jucătorul defensiv se va obișnu cu ele și în felul acesta se va înlătura elementul surpriză, care este esențial în executarea unui stop. De aceea, stopul utilizat rațional poate fi o armă foarte eficientă a jucătorului ofensiv, cu condiția să fie executată foarte scurt, surprinzător, iar mingea înaltă respinsă după stop să fie atacată din nou, cât mai puternic.

Alternarea direcțiilor

Pentru că jucătorul ofensiv să poată lovi alternativ pe cele două colțuri, trebuie să aibă o bună pregătire tehnică. Dacă jucătorul atacă în acest fel sau execută o anumită succesiune de direcționare a mingilor (două lovituri într-un colț și apoi una în celălalt colț, sau câte două lovituri pe fiecare colț), el obligă adversarul să se deplaseze de la un colț la celălalt. În felul acesta, jucătorul defensiv nu ajunge în timp util la unele mingi și obosește, în timp ce jucătorul ofensiv, stând aproape de masă, depune un efort fizic mult mai redus. În același timp, el pregătește prin deplasări succesive și deschidere de unghiuri, momentul în care adversarul lasă descoperită o parte a mesei, oferind posibilitatea terminării punctului. O foarte bună schemă tactică de mai sus, adică după lovituri alternative de atac pe cele două colțuri, să se recurgă la un stop pentru dezechilibrarea adversarului și finalizare pe minge înaltă.

În general, se recomandă ca jocul ofensiv să fie cât mai variat, pentru ca jucătorul defensiv să nu poată anticipa lovitura următoare.

O variantă tactică a jucătorului ofensiv este aceea de a ataca consecutiv în aceeași direcție, obligând adversarul să se plaseze într-o anumită parte a mesei, apoi, se execută o lovitură în cealaltă direcție, surprinzându-l de cele mai multe ori, pe picior greșit.

O altă posibilitate tactică este aceea de a ataca câteva mingi liftat și după aceea o lovitură decisivă aproape din semizbor, dacă este o minge care are tendința să sară mai mult. Atacul din semizbor prezintă avantajul că mingea are o viteză foarte mare, ceea ce imprimă forță și nu dă posibilitatea jucătorului defensiv să se plaseze optim pentru a executa lovitura.

De obicei, jucătorii nu posedă lovituri de aceeași forță și siguranța de pe ambele părți. În majoritatea cazurilor, lovitura de forhand este mai bună decât cea de river. De aceea mulți jucători defensivi obișnuiesc să respingă mai mult pe reverul adversarului, de unde, în general, atacul este mai puțin periculos. În acest caz,

jucătorul ofensiv, care caută să lovească din forhand, adopta o poziție de așteptare deplasată spre stânga mesei. Lovitura de forhand din aceasta poziție, în diagonală, spre reverul adversarului este foarte periculoasă, întrucât se poate lovi cu maximum de forță, deoarece traectoria este mai lungă decât cea obișnuită. Chiar și jucătorii cu un bun rever, atacă adesea din această poziție cu lovitura de forhand.

Toate aceste variante tactice, bine însușite, pot fi aplicate cu maximum de eficiență dar este greu de precizat care este succesiunea optimă, sau care este varianta câștigătoare. Jucătorul care are un nivel tehnic superior, le combină și le aplică, orientându-se după jocul adversarului.

După cum am arătat, este foarte important ca jucătorul să-și poată schimba tactică în timpul partidei, în funcție de tactică adversarului. Să luăm, ca exemplu cazul în care A disputa un meci cu jucătorul B. A atacă punând multe stopuri, tactică prin care reușește să câștige primul joc. În jocul următor, B se obișnuiește cu această tactică, nu se mai departează atât de mult de masă și, în consecință, ajunge stopuri le cu ușurință. În acest caz, jucătorul ofensiv A trebuie să schimbe tactica și se încerce să atace în mod succesiv pe ambele colțuri, sau să lifteze câteva mingi, lovind apoi decisiv etc. Una din loviturile cele mai periculoase ale jucătorului ofensiv este atacul orientat pe mijlocul mesei, adică spre corpul adversarului. Această lovitură este numită, de obicei, de jucători, lovitură „în burtă”. Mulți jucători defensivi, apară greu aceste mingi, deoarece, în acest caz, jucătorul nu are spațiu suficient pentru elanul brațului la executarea unei lovituri.

Unii jucători ofensivi nu sunt capabil să execute lovituri în serie, ceea ce constituie un dezavantaj major. De multe ori, pentru finalizarea punctului, sunt necesare serii de cinci sau șase lovituri de atac.

Tactica jucătorului ofensiv împotriva unui adversar ofensiv

În cazul când se întâlnesc doi jucători ofensivi, ambii vor căuta să aibă inițiativă, să contraatace loviturile adversarului. De obicei, însă, jucătorul ofensiv știe să se și apere și atunci cel care este mai puțin consistent în atac va fi nevoit să stea mai mult în apărare. Această asigură un avantaj considerabil adversarului care, fiind obișnuit să atace contra unor jucători defensivi buni, va dispune de jucătorul ofensiv care, pentru moment, a fost nevoit să se retragă în defensivă.

Tactică urmărită de ambii jucători este aceea de a avea continuu inițiativă, de a nu oferi posibilitatea adversarului să atace decisiv, iar, pe de altă parte de a cauta să execute cât mai multe mingi decisive. Adeseori, acest lucru se realizează prin contraatacuri rapide, plasate pe partea mai slabă a adversarului. Lovitura de contraatac nu diferă mult de lovitura simplă de atac. Cum însă mingea vine cu viteză mare și netăiată, este bine să fie liftată cât mai puțin. Se recomandă loviturile curate, adică fără efect, de sus în jos, în special în cazul în care jucătorul stă la aproximativ 70 - 80 cm de masă, sau mai departe și poate să lovească mingea în punctul de înălțime maximă al săriturii. Dacă jucătorul stă aproape de masă, este indicat să contratacă rapid mingea, pe traiectoria ascendentă a săriturii, aproape din semizbor.

Așa cum am arătat mai sus, direcția atacului și a contraatacului au o importanță deosebită, deoarece cei mai mulți jucători nu posedă lovituri de aceeași forță și siguranță pe ambele părți. Situațiile care favorizează trecerea la contraatac sunt acelea în care adversarul liftează ușor sau când execută un stop pe mijlocul mesei. Din această cauză, jucătorul ofensiv trebuie să fie în permanență atent să nu dea mingi care să fie ușor contraatacate de adversar.

În general, este bine ca lovitura de contraatac să fie orientată spre partea opusă celei din care a pomic de la adversar. Cu alte cuvinte, o minge atacată din stânga va fi contraatacată pe dreapta și invers.

Loviturile de contraatac sunt cele mai grele și de aceea chiar și jucătorii de înaltă performanță comit uneori greșeli. Aceste lovituri sunt însă recomandabile și jucătorilor mai slabi, deoarece, pe lângă posibilitatea de a realiza repede punctul, loviturile de contraatac dezorganizează jocul adversarului.

Din cele mai sus rezultă că lovitura de contraatac are o mare importanță și de aceea, în timpul antrenamentelor, întâlnirile dintre doi jucători ofensivi, serviciul are o deosebită însemnătate deoarece, când se servește pe partea mai slabă, adversarul va respinge tăiat sau va lifta, oferind ocazia contraatacului.

Tactica jucătorului ofensiv împotriva unui jucător care apără din semizbor

În întâlnirile cu jucătorii care joacă din semizbor se recomandă că atacul să fie cât mai surprinzător și lateral. Semizborul nu se poate executa foarte bine decât din rever, adică utilizând doar una din părțile paletelor. Deci, ofensiva se începe pe partea dreaptă, iar când adversarul caută să se deplaseze pe această parte pentru a ajunge mingea tot din rever, se schimbă, repede direcția, atacând puternic pe cealaltă parte a mesei. Aceste lovituri, mai ales când sunt puternic executate sunt aproape imposibil de respins din semizbor, sau se resping foarte înalt.

De asemenea este bine că atacul să fie alternat, pe colțuri, urmărind atent clipa în care jucătorul defensiv, răspunzând din semizbor, va lăsa o parte discoperită.

Desigur, că această teorie este valabilă doar cât adversarul apară din semizbor utilizând priza obișnuită și fără a interveni cu atacuri sau contraatacuri. Când mingile returnate din semizbor sunt urmate de atacuri rapide, jocul capătă o rapiditate deosebită și va câștiga acela care va reuși să mențină ritmul de joc.

4.2.2. Tactica jucătorului defensiv

Jucătorul ofensiv caută să lovească decisiv pentru ca adversarul să nu mai poată respinge mingea. Jucătorul defensiv, însă, urmărește realizarea punctului prin

determinarea adversarului să comită greșeală care să aducă la câștigarea punctului. De aceea, tactica să este mult mai săracă în posibilități decât cea a jucătorului ofensiv, fiindcă el nu întreprinde acțiuni, ci doar așteaptă sau împiedică acțiunile adversarului.

Tactica jucătorului defensiv împotriva unui jucător ofensiv

Jucătorul defensiv are un rol oarecum subordonat jucătorului ofensiv, care se manifestă și prin faptul că este nevoit să se depărteze de masă. Este bine că jucătorul să știe să se apere din apropierea mesei, fiind, în acest caz, va pierde mai greu echilibrul, va ajunge mai ușor stopuri și va trece cu ușurință în atac, iar mingile se vor întoarce mai repede la jucătorul ofensiv, care nu va avea timpul necesar ca să se plaseze optim. Când însă loviturile de atac sunt foarte puternice, jucătorul defensiv, chiar dacă are reflexe foarte bune, va fi nevoit să se depărteze de masă. Dar și atunci când se află departe de masă, el trebuie să încerce să creeze probleme adversarului, în principal direcționând mingile spre punctele de unde acesta atacă mai slab sau de unde nu poate ataca. Mingile trebuie să fie returnate cu o traiectorie cât mai razantă peste plasă și tăiate cât mai ascuțit. Nu este bine să folosim efectul tăiat mereu cu aceeași intensitate, căci astfel adversarul se obișnuiește cu felul tăieturii. Recomandabil este ca loviturile tăiate să fie alternate cu cele netăiate și cu loviturile rapide din semizbor, pentru ca jucătorul ofensiv să nu poată ști niciodată ce fel de lovitură va urma.

Pentru a înțelege mai bine noțiunea de “*deranjare*” a adversarului, să luăm exemplu în care A joacă cu B. Să considerăm că A posedă un atac bun din forhand, dar are un atac de rever deficitar; în schimb apără foarte bine pe ambele părți, iar forhandul îl execută mai bine din partea stângă a mesei. În același timp, B are un nivel tehnic ceva mai scăzut decât A, atacând mai slab, în schimb are un bun joc de apărare. Deci, în această întâlnire, A va fi jucătorul care va avea inițiativă. Dacă B se rezumă să respingă mingile în mod pasiv, este de înțeles că va fi nevoit

să piardă. În consecința, pentru a câștiga, va trebui să-1 deranjeze pe A, adică să direcționeze, mingile în partea unde nu-i convine și să nu-1 lase să-și impună jocul. Acest lucru se poate realiza printr-o apărare activă, completată cu atacuri pe mingile scurte sau lovite ușor de către A.

Apărarea pasivă este acea apărare în care jucătorul respinge mingile după cum îi vine mai bine, fără intenția de a da o anumită direcție. Deci, se mulțumește să respingă mingile pe masă, fără nici un fel de preocupări tactice, lăsând adversarului deplină libertate de acțiune.

Apărarea activă este acea apărare în care jucătorul nu respinge mingile la întâmplare, ci caută continuu acele zone din care adversarul nu va mai putea continua ofensiva sau de unde această ofensivă va fi mai puțin periculoasă. Totodată, apărătorul alternează loviturile tăiate cu unele lovituri mai puțin tăiate sau chiar, curate (fără efect), încercând tot timpul să joace cât mai variat.

Dacă jucătorul ofensiv preferă atacul în diagonală, jucătorul defensiv trebuie să răspundă cu lovituri în lungul liniei laterale, iar dacă atacă în linie, apărătorul poate să întrerupă atacul, răspunzându-i în diagonală.

Reluând exemplul de mai sus, B va trebui să joace mingile pe partea stângă a mesei lui A, iar când acesta se va deplasa în această parte, B va schimba imediat direcția și va juca mingile pe dreapta. De altfel, prin jocul pe dreapta nu riscă prea mult fiindcă, din acest colț al mesei, A ataca mai slab din forhand. Pentru ca aceste mingi să aibă rezultatul dorit, este necesar să fie plasate foarte lateral și cât mai lungi. Dacă B reușește acest lucru, va avea șanse de câștig.

În acest caz și condiția fizică are de asemenea o mare însemnătate. Dacă A nu are o bună condiție fizică, va rezista cu greu pe parcursul unei partide, cunoscând ca pentru a răspunde la mingile lui B, va fi nevoit, să se miște foarte mult. În afară de aceasta, factorul psihologic are o mare influență. De exemplu A, observând că B (pe care l-a considerat mai slab) întrebuintează un joc care îl incomodează se

poate enerva ușor și din această cauză va greși mai des, vă pierde inițiativă și în consecință, va fi învins.

Pentru realizarea unei tactici bune, jucătorul defensiv trebuie să învețe să se apere din orice poziție, cât mai razant și în toate direcțiile, cunoscând că apărarea în linie este cea mai eficientă, dar și cea mai greu de realizat.

Tactica jucătorului defensiv împotriva unui adversar defensive

De obicei, când se întâlnesc doi jucători defensivi, jocul, are un aspect de „*țacăneală*”, adică nici unul, nici altul nu atacă, așteptând ca adversarul să greșească. Fără îndoială că pregătirea tehnică are și aici un rol însemnat, dar la un nivel tehnic apropiat va câștiga jucătorul care va avea răbdare mai multă.

Am arătat mai sus în ce constă tactica ce trebuie urmată în jocul cu diferiți adversari. Problema cea mai dificilă este alegerea tacticii în întâlnirile dintre doi jucători de valoare apropiată. Într-o astfel de întâlnire, jucătorii trebuie să lupte pentru fiecare minge, pentru fiecare punct, să caute să beneficieze de eventualele lipsuri de moment ale adversarului și să joace cu atenția concentrată spre a sesiza orice moment favorabil, pentru a finaliza punctul.

V. METODICA JOCULUI DE TENIS DE MASĂ

5.1. PARTICULARITĂȚILE PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV LA ÎNCEPĂTORI

Practica a demonstrat că performanțele pe plan internațional în tenisul de masă, apar de regulă după vârsta de 18 ani, odată cu trecerea la seniorat. Se cunoaște de asemenea faptul că perioada de timp necesară pentru a atinge un nivel superior de măiestrie sportivă este cuprinsă între 8 și 10 ani, deci vârsta optimă la care trebuie să înceapă pregătirea ar fi de aproximativ 8 ani. În jurul acestei vârste, copilul se familiarizează cu tehnica de bază și cu jocul propriu-zis.

Antrenorul are la îndemână multe pârghii prin care poate acționa, motivând copilul pentru activitatea de performanță: condiționarea participării la antrenamente și la concursuri de o bună situație școlară, evidențierea copiilor care au făcut progrese importante în pregătire, satisfacțiile oferite de participarea la primele competiții, încurajarea copiilor pentru a urma modelul marilor campioni, etc.

Principalul obiectiv al perioadei de inițiere (primii doi ani, în general), este învățarea corectă a tehnicii de bază a jocului în atac și în apărare. Acum se învață priza paletelor, poziția de bază, deplasările la masa de joc, jocul de mijloc, contraatacul, serviciul, atacul și apărarea.

În acest scop se vor utiliza exerciții cu și fără minge, la masa de joc sau în afara ei, exerciții pe o jumătate de masă pusă la perete, exerciții cu aparatură ajutătoare (gen „roată”, robot Stiga, etc.), exerciții executate individual, în perechi sau în grup, jocuri pregătitoare.

Caracterul distractiv al unora din aceste jocuri (fără a face însă concesii în privința corectitudinii cu care se execută procedeele tehnice), contribuie la perfecționarea pregătirii copiilor într-un climat destins, stimulator, benelic atingerii obiectivelor urmărite. N. Angelescu (1997), prezintă două astfel de jocuri:

„Șirul jucător” - antrenorul este partenerul de joc al unor copii așezați în șir și care lovesc mingea atunci când le vine rândul, trecând apoi la coada șirului. Elemente de progresie: stabilirea tipului de lovitură ce se execută, a zonei în care se va trimite mingea, eliminarea celor care au făcut câte trei greșeli, câștigătorul fiind declarat cel care rămâne ultimul la masa de joc.

„Rotativă” („Americana”) - este o alta variantă în care, după ce lovește mingea, fiecare copil aleargă în partea opusă a mesei, la coada șirului, de unde va lovi iar mingea, continuând să se rotească permanent în jurul mesei.

Gradul de dificultate al jocului crește odată cu eliminarea jucătorilor care au acumulat trei lovituri greșite. Ultimii doi jucători rămași la masă vor disputa un set pentru stabilirea câștigătorului. Pentru stimularea copiilor, este bine că antrenorul să joace pe rând cu fiecare, stimulând astfel progresul și ambiția acestora. Participarea în calitate de spectatori la diferite competiții oficiale în care evoluează jucători performanți, este un bun prilej pentru a îmbogăți reprezentările mentale pe care copiii și le formează în legătură cu execuția diferitelor procedee tehnice și a jocului în ansamblu.

Pe măsura apropierii de primele concursuri, se vor însuși și primele noțiuni de tactică elementară: combinații simple de lovituri, teme simple de joc, exploatarea „punctului slab” al adversarului, etc. Cu toate acestea, la acest nivel accentul trebuie pus pe câștigarea în timpul jocului a punctelor prin propriile forțe și mai puțin prin exploatarea punctelor slabe ale adversarului, cu alte cuvinte pe promovarea inițiativei în joc.

Învățarea și consolidarea tehnicii de bază a jocului trebuie făcută pe fondul asigurării unei pregătiri fizice corespunzătoare, care în această perioadă, trebuie să asigure pe lângă o dezvoltare fizică armonioasă, lărgirea bagajului motric al copilului și perfecționarea, pentru acest nivel, a calităților motrice, punându-se un accent deosebit pe dezvoltarea vitezei sub toate formele ei de manifestare, precum

și a îndemnării. Pregătirea fizică se va realiza în module de 20-30 de minute, la sfârșitul fiecărui antrenament.

Pregătirea psihologică, vizează în primul rând educarea acelor calități psihice indispensabile obținerii performanei: atenția, gândirea, spiritul de observație, perseverența, imaginația dar și a disciplinei conștiente, a spiritului de echipă, de sportivitate, a comportării civilizate atât în sală cât și în afara ei.

Tot în această perioadă, copiilor le sunt transmise primele noțiuni teoretice simple, referitoare la elementele tehnice învățate, noțiuni simple de regulament, de terminologie, precum și reguli simple de igienă, alimentație și refacere după efort.

5.2. METODICA ÎNVĂȚĂRII PROCEDEELOR TEHNICE

Corectitudinea cu care se execută diferitele elemente și procedee tehnice specifice jocului de tenis de masă are o mare importanța, asigurând spectaculozitatea acestuia. Majoritatea mișcărilor care stau la baza procedeelelor tehnice sunt aciclice și presupun o tehnică specială de execuție. Anumite elemente ca: priza paletelor, poziția de bază și deplasările specifice la masa de joc, numite și „elemente tehnice fără minge”, pot fi executate și exersate de sine stătător, în afara jocului.

După însușirea corectă a tehnicii de bază se trece la o etapă superioară, cea a utilizării exercițiilor complexe, apropiate de joc, care fac totodată legătura cu tactica jocului.

Învățarea unui nou procedeu tehnic începe, de regulă, cu demonstrarea acestuia cu viteză normală de execuție, făcută de profesor sau de un jucător avansat. Scopul acestei demonstrații este ca sportivul să-și formeze o reprezentare mentală cât mai corectă asupra procedeeului ce va trebui însușit. Demonstrația va fi însoțită sau urmată de explicații, în felul acesta realizându-se interacțiunea dintre primul și al doilea sistem de semnalizare. O explicație eficientă se realizează într-un limbaj simplu, concret, captivant, care să mențină trează atenția sportivului, să fie

la nivelul capacității sale de înțelegere. Este importantă și sublinierea prevederilor regulamentare privitoare la executarea elementului respectiv.

După demonstrarea inițială, se va trece la o demonstrare cu viteză mai redusă și apoi fragmentată a procedurii tehnice respective, cu sublinierea momentelor esențiale ale execuției. Pentru a preveni greșelile de execuție cele mai frecvente, profesorul va demonstra și diferite variante incorecte, exagerând chiar mișcărilor sau pozițiile greșite. Dacă va constata greșeli în executarea tehnică va opri imediat lucrul, explicând conținutul greșelii și prezentând imediat execuția corectă.

Demonstrația poate fi sprijinită și de materiale intuitive (planșe, kinograme, filme), acestea contribuind la rândul lor la întregirea reprezentării pe care sportivul și-a format-o despre elementul tehnic respectiv.

Execuția propriu-zisă va începe cu exerciții de imitație (cu sau fără paletă), profesorul corectând individual sportivii. Atenție mare se va acorda mișcării corecte din articulația pumnului și așezării la fiecare lovitură.

Următorul pas va fi executarea procedurii în condiții izolate, pe loc sau din deplasare ori utilizând diferite aparate ajutătoare (roata fixată la perete, jumătăți de masă lipite de perete, etc.).

Se va trece apoi la execuția procedurii la masa de joc, în prezența partenerului, dar fără un răspuns activ din partea acestuia, rolul lui fiind acela de a transmite mingea în terenul advers printr-o lovitură simplă, care să permită o execuție cât mai corectă și în condiții ușurate a loviturii.

Exersarea în condiții apropiate de joc creează, prin exercițiile elaborate situații asemănătoare jocului, ajungându-se prin numeroase repetări la automatizarea deprinderilor specifice.

Urmează exersarea în condiții variate, cu teme atractive de joc, care să înlăture monotonia. Se utilizează schimburi de lovituri cu direcționare liberă, sau impusă (transmiterea mingii doar în anumite zone), punctarea suplimentară a execuțiilor reușite, etc.

Se va mări ritmul și tempoul de execuție. Permanent se menține regimul de corectare a greșelilor, indicațiile fiind în această etapă scurte și precise. Un rol stimulator asupra sportivului îl au aprecierile pozitive, în cazul unei execuții corecte sau negative (dar nu demobilizatoare) în celelalte cazuri. Conversația dintre profesor și sportiv contribuie la clarificarea unor aspecte legate de problemele ivite în procesul de învățare. Cu ajutorul întrebărilor, profesorul stimulează gândirea sportivului și își poate da seama de gradul de înțelegere a sarcinilor propuse sau de conștientizarea naturii greșelilor comise.

Dezvoltarea spiritului de observație contribuie la o însușire mai rapidă a tehnicii corecte. Se observă: poziția corpului, mișcarea brațului, înclinația paletii, etc. Observația va fi orientată, dirijată de către profesor, care trebuie să-i învețe pe sportivi cum și ce să observe. De un real ajutor este tehnica de înregistrare video a antrenamentelor sau jocurilor și analiza pe film a execuțiilor tehnice.

Nu trebuie neglijate mijloacele nespecifice de pregătire (exerciții din gimnastică, atletism, jocuri, etc.) care asigură suportul fizic necesar executării unei tehnici de joc corecte și eficiente.

5.2.1. PRIZA PALETEI

Priza paletii este primul element tehnic care trebuie învățat de către copiii care vor să se inițieze în tainele jocului de tenis de masă. Metodele de învățare a prizei paletii sunt explicația și demonstrația. În acest sens se dă câte o paletă fiecărui copil, făcându-se corecturile necesare obținerii unei prize corecte.

Exerciții:

- explicația și demonstrația făcută de antrenor;
- fiecare jucător ia o paletă în mână, apoi se fac corectările necesare obținerii unei prize corecte;
- menținând priza corectă, se trece la efectuarea unor mișcări (flexie, extensie, rotație etc.) executate din articulația pumnului;

- paleta apucată cu priză corectă, fără minge, imitarea loviturilor de forhand și rever alternativ.
- jucarea mingii pe paletă din mers sau din alergare în diferite direcții (exercițiul se poate executa prin lovire numai cu forhandul, numai cu reverul sau alternativ forhand și rever);
- lovituri repetate ale mingii la perete. În primele lecții mingea poate fi lăsată să cadă pe podea înainte de a fi lovită cu paleta iar mai târziu mingea va fi reluată cu paleta direct din perete. Exercițiul se execută separat pentru forhand sau rever și alternativ forhand-rever.

Indicații metodice:

- priza paletelor trebuie să rămână constantă la loviturile de forhand ca și la cele de rever, la atac ca și la apărare, la topspin etc;
- degetul arătător trebuie să rămână în contact direct cu suprafața paletelor pe toată lungimea lui;
- mânerul paletelor trebuie ținut cât mai natural, fără crispare.

Greșeli:

- priza care presupune execuția loviturilor cu vârful paletelor orientat vertical în jos;
- paleta trebuie să fie în continuarea firească a antebrațului cu vârful orientat orizontal spre stânga sau dreapta;
- priza incorectă este cea variabilă în care se produc modificări în priza mânerului de la o lovitură la alta;
- strângerea exagerată a paletelor obosește brațul și diminuează simțul mingii și finețea mișcării;
- priza prea închisă sau prea deschisă limitează eficiența și progresul tehnic.

După ce priza corectă a fost însușită, se trece la executarea unor exerciții simple de acomodare cu paleta și cu mingea de joc. Foarte important pentru acomodarea cu mingea și cu paleta este aprecierea săriturii mingii și dezvoltarea coordonării

mână ochi pentru anticiparea momentului optim de lovire a mingii. Contactul mingii cu o suprafață dură sau mai puțin dură, determină un anumit ricoșeu al mingii. Dacă mingea are sau nu o mișcare de rotație (efect) în jurul propriilor axe, determină un anumit gen de săritură. În acest sens următorul pas presupune obișnuirea copiilor cu diversele ricoșeuri ale mingii în funcție de efectele imprimare mingii. În prima fază aceștia trebuie să se obișnuiască cu săritura mingii fără efect.

Exerciții pentru învățarea ricoșării simple:

- menținerea mingii în contact pe paletă pe partea de forhand sau rever, de pe loc, cu modificarea înălțimii centrului de greutate, cu diverse mișcări de brațe și/sau de picioare, cu diverse forme de deplasare (mers, alergare, sărituri), cu treceri pe sub sau peste obstacole, cu diverse sarcini, cu partener, sub formă de întrecere, etc;
- lovirea mingii pe verticală, după ce aceasta a luat contact cu solul. Se poate executa atât cu partea de forhand cât și cu cea de rever sau alternativ, de pe loc sau din deplasare, etc;
- menținerea mingii în aer prin lovituri succesive cu paleta de pe loc și din mișcare (mers, alergare); exercițiul se poate efectua atât cu forhandul sau cu reverul cât și alternativ într-o succesiune indicată (1 cu 1; 2 cu 2; 1 cu 2, etc);
- același, realizând un parcurs sub formă de circuit, cu ocolirea sau trecerea peste obstacole; se poate organiza sub formă de concurs, ștafetă;
- menținerea mingii pe paletă, alternând loviturile joase cu cele înalte;
- „*cine ține mingea mai mult*”, prin lovituri consecutive, fără să greșească (numai cu forhandul, numai cu reverul sau alternativ); se urmărește realizarea unui record personal și ulterior al grupei;
- menținerea mingii în aer prin lovituri alternative joase-medii-înalte, executate cu forhandul, cu reverul sau alternativ, de pe loc și din mișcare;

- pe perechi, fiecare efectuează menținerea mingii pe paletă (exercițiul mai sus descris) și încearcă să întrerupă (cu mâna liberă) seria colegului (se acționează doar asupra mingii). În același timp, încearcă să-și protejeze mingea proprie, fără ca aceasta să cadă;
- același exercitiu, dar executat în grup: cei a căror serie a fost întreruptă sunt eliminați; câștiga ultimul care reușește să mențină mingea;
- „*prinsa*” în doi (trei), fără a pierde mingea;
- pe perechi, la distanță de 3-4 m, pase cu mingea de la unul la altul (mingea poate să ia contact cu solul sau nu);
- pe perechi, un jucător joacă mingea pe paletă (5-6x) apoi o trimite direct sau cu podeaua unui coechipier aflat la 3-4 m distanță, care o preia și continuă exercițiul în același mod;
- același exercițiu, dar în trei jucători: unul la mijloc încearcă să intercepteze cu paleta mingea pasată de ceilalți doi.

În jocul de tenis de masă, conform regulamentului, mingea jucată trebuie să ia contact cu jumătatea mesei de joc din partea adversarului. Astfel jucătorul trebuie să se obișnuiască cu traiectoria descrisă de minge pe timpul zborului 2. La început, aceștia trebuie să se obișnuiască cu traiectoria mingilor drepte, ulterior fiind introduse și mingi cu diverse efecte, care schimbă în foarte mare parte traiectoria zborului 2 în funcție de efectul imprimat mingii. De aceea următorul pas este învățarea traiectoriei mingii. Exercițiile pentru învățarea traiectoriei mingii pot fi executate la început individual urmând ca ulterior să intervină și partenerul.

Exerciții individuate:

- jucarea mingii la perete (distanță 2 m) direct sau după o ricoșare simplă a mingii din sol;
- același exercițiu, dar cu trasarea unei zone de interdicție de 1 m (0,5 m), în fața peretelui, mingea urmând să ricoșeze în afara zonei;

- aceleași exerciții ca mai sus dar lovirea mingii se face alternativ cu un partener;
- jucarea mingii la perete prin deplasări înainte-înapoi sau lateral stânga-dreapta.

Exerciții cu partener:

- pase în doi cu peretele;
- pe perete se fixează (sau se desenează) un reper (cerc, dreptunghi etc). Jucătorii lovesc mingea căutând să atingă reperul. Se admite o singură ricoșare a mingii din sol. După lovire, pas lateral pentru a elibera terenul pentru partener. Se poate ține scorul: dacă mingea nu intră în cerc, se pierde punctul. Se lovește mingea cu forhandul, cu reverul și alternativ;
- la masa de joc: aruncarea mingii din diferite direcții spre partener și returnarea corectă de către acesta a mingii.

5.2.2. POZIȚIA DE BAZĂ

Învățarea poziției de bază este un element tehnic căruia, de multe ori nu i se acordă atenția cuvenită. Aceasta trebuie să asigure o poziția echilibrată „*gata de joc*” care să permită acționarea cu maxim de eficiență în orice direcție într-un timp cât mai scurt. Poziția de bază se învață încă din primele faze ale instruirii, cu caracteristicile specifice loviturilor executate și reverul.

Exerciții:

- imitarea poziției de bază cu flexarea puțin exagerată a genunchilor și cu aplecarea în față a trunchiului;
- menținerea poziției de bază (5-10 sec, cu pauze de 30 sec);
- din joc de gleznă, la semnal, adoptarea poziției de bază;
- schimbarea repetată pozițiilor de bază specifice loviturilor executate cu forhandul și cu reverul;
- jocuri dinamice sau sportive care să solicite menținerea prelungită a poziției flexate a genunchilor (volei, baschet, „leapșa”);
- sărituri din ghemuit în ghemuit.

Indicații metodice:

- în faza de învățare se va insista asupra corectitudinii acestei poziții;
- poziție relaxată cu paleta în fața trunchiului.

Greșeli:

- flexarea insuficientă a genunchilor;
- insuficienta aplecare a trunchiului în față;
- retragerea exagerată spre colțul rever pentru a evita loviturile de pe partea neîndemânatică;
- centrul de greutate se află pe întreaga talpă și nu doar pe pingeaua tălpilor.

Odată cu deprinderea primelor lovituri de orice fel, apare și necesitatea deplasărilor necesare găsirii poziției ideale de lovire. Toate aceste deplasări sunt executate pe distanțe scurte pe următoarele direcții: lateral (dreapta-stânga), oblic și înainte-înapoi.

Pe măsură ce bagajul tehnic se îmbogățește, deplasările specifice la masa de joc, capătă noi valențe, devenind unul din factorii creșterii performanței. Majoritatea deplasărilor se realizează cu pași adăugați fără variații ale centrului de greutate în plan vertical. Exercițiile trebuie să ofere dozarea și succesiunea necesară însușirii corecte a deplasărilor. Acestea pot fi efectuate doar cu paleta sau cu paleta și cu mingea.

Exerciții cu paleta și fără minge:

- mers și alergare cu pași adăugați în diferite direcții (lateral, înainte-înapoi, oblic);
- deplasări laterale cu paletă și fără minge pe o distanță de 3-4 metri cu imitarea loviturilor de forhand și rever la capătul distanței parcurse;
- deplasarea înainte-înapoi cu paletă și fără minge simulând venirea la un stop și lovitura de apărare în momentul final al retragerii din centrul unui pătrat cu latura de 5 m;
- deplasări laterale, oblice și înainte-înapoi în sensul acelor de ceasornic, la capătul fiecărei deplasări imitând diferite lovituri;

- jucătorii, așezați în linie în fața antrenorului la o distanța de 2 m unul de celălalt, execută deplasări în diferite direcții combinate cu ghemuire sau culcare dorsal/facial, conform comenzii primite;
- pe perechi sau în formație cu căpitan, deplasări „în oglindă”;
- deplasări cu schimbarea sensului deplasării la semnal;
- deplasări laterale cu pași adăugați (3-4 pași), urmate de fandare sau ghemuire și plecare spre noua direcție;
- „leapșa” în 2-3 jucători.

Exerciții cu paleta și cu minge:

- din poziția de bază, prinderea cu mâna îndemânată a unei mingi aruncate în diferite direcții de către un coechipier, ca urmare a unei deplasări rapide specifice, laterale dreapta-stânga și înainte-înapoi;
- executarea cu forhandul a unui singur procedeu tehnic de pe jumătatea dreaptă sau stânga a mesei, cu direcționare simplă, spre forhandul sau reverul advers;
- același exercițiu, dar cu obligativitatea de a lovi cu forhandul de pe treisfertul mesei;
- același exercițiu, dar lovitura cu forhandul se poate executa de pe întreaga masă;
- contre forhand și rever, executate alternativ, din colțul rever al mesei, direcționând mingea spre forhandul advers;
- executarea unui singur procedeu tehnic, pe o singură direcție (de exemplu, diagonal) cu apropierea și depărtarea continuă a jucătorului de linia de fund a mesei.

Se pot elabora foarte multe astfel de exerciții schimbând procedeul folosit, modificând distanța față de masă a unui jucător sau a ambilor, modificând intensitatea loviturilor sau combinarea lor, etc.

Indicații metodice:

- deplasările trebuie să se realizeze astfel încât, atunci când mingea se află pe punctul de a fi lovită, picioarele, trunchiul și brațul să se afle în poziție optimă. În acest scop, pe lângă exercițiile fizice și tehnice utilizate, trebuie îmbunătățită concentrarea atenției și anticiparea acțiunilor adverse la antrenament și concurs.

Greșeli:

- încrucișarea picioarelor în timpul deplasărilor;
- tendința de a sări ușor pe verticală, în locul unei deplasări prin alunecare;
- compensarea deplasării prin întinderea brațelor;
- plecarea pe o direcție cu piciorul din partea opusă.

5.2.3. LOVITURILE PROPRIU-ZISE

După cum am prezentat în capitolul anterior loviturile din jocul de tenis de masă pot fi clasificate în funcție de efectul imprimat mingii. Bineînțeles că acestea pot fi executate atât de pe partea de forhand cât și de pe cea de rever.

Aceste pot fi:

- a) Lovituri drepte (fără efect);
- b) Lovituri liftate (mingea capătă o mișcare de rotație în sensul deplasării);
- c) Lovituri tăiate (mingea capătă o mișcare de rotație opusă sensului deplasării);
- d) Lovituri care imprimă mingii efecte laterale (mingea capătă o mișcare de rotație în lateral).

Prima treaptă în învățarea loviturilor este învățarea loviturilor drepte de forhand apoi de rever, după care se continuă cu succesiunea prezentată (forhand și rever).

Exerciții pentru învățarea loviturii drepte:

- pe perechi de o parte și de cealaltă a mesei, un jucător aruncă mingea, cu mâna, spre jumătatea forhand a celuilalt, care la rândul său o retrimite primului printr-o lovitură dreaptă. După un anumit număr de lovituri reușite, jucătorii schimbă rolurile;

- același exercițiu, dar primitorul returnează mingea printr-o lovitură cu reverul (din jumătatea de rever);
- același exercițiu, dar primitorul returnează mingea cu forhandul, alternativ pe jumătatea forhand și pe cea de rever primului;
- același exercițiu, returul de rever al primitorului fiind dirijat alternativ spre forhandul și spre reverul primului;
- pe perechi de o parte și de cealaltă a mesei, un jucător trimite mingea spre terenul celuilalt printr-o lovitură dreaptă, executată cu forhandul apoi cu reverul. Primitorul va dirija mingea mai întâi spre forhandul advers (10x), apoi spre reverul advers (10x) și în final, alternativ (10x). După fiecare 10 lovituri reușite, rolurile se schimbă.
- câte doi, de o parte și de cealaltă a mesei, jucătorii executa schimburi de lovituri cu forhandul, timp de 3 minute în acest interval de timp ei numără schimburile corecte de lovituri;
- același exercițiu, dar cu lovituri de rever;
- același exercițiu, dar unul dintre jucători execută lovituri de forhand, iar celălalt execută lovituri de rever. După un anumit timp rolurile se inversează;

Exerciții pentru învățarea loviturilor liftate:

- jucătorul aruncă mingea în sol și, în momentul fazei ascendente o lovește tangențial în partea ei postero-inferioară, accelerând mișcarea în momentul contactului cu mingea. La finalul mișcării, paleta este deasupra capului;
- același exercițiu, dar la masa de joc: jucătorul lasă să cadă mingea pe jumătatea sa de masă și după ricoșare executa o lovitură liftată spre jumătatea opusă a mesei;
- același exercițiu, dar mingea este așezată pe gâtul unei sticle de plastic (tăiată pe la jumătate) și plasată aproape de linia de fund a mesei;
- jucătorul trebuie să lifteze mingea ca sticla să se răstoarne;

- câte doi, de o parte și de cealaltă a mesei, un jucător servește lung, fără efect, spre forhandul celuilalt care execută o lovitură liftată cu forhandul spre forhandul primului;
- schimburi de mingi liftate între doi jucători;
- executarea unei lovituri liftate asupra unei mingi tăiate.

Exerciții pentru învățarea loviturilor tăiate:

- lovirea mingii tangențial, în partea ei postero-inferioară, cu o mișcare orizontală dinspre înapoi spre înainte, astfel încât după contactul cu solul, mingea să ricoșeze spre jucător;
- același exercițiu executat la masa de joc;
- menținerea mingii pe paletă cu reverul, imprimându-i un efect de tăietură; același lucru cu forhandul;
- menținerea mingii pe paletă imprimându-i un efect de tăietură, lovind mingea alternativ cu forhandul și reverul;
- executarea loviturilor tăiate la o jumătate de masă pusă la perete;
- schimburi de lovituri tăiate din forhand, cu direcționarea mingilor spre forhandul advers;
- același exercițiu, dar pe partea rever;
- joc numai cu lovituri tăiate;
- joc cu temă: unul dintre jucători folosește numai lovituri tăiate, iar celălalt folosește toate loviturile cunoscute.

Pentru învățarea loviturilor care imprimă mingii efecte laterale exercițiile sunt asemănătoare cu cele pentru învățarea loviturilor tăiate, cu modificările de rigoare.

5.2.4. JOCUL DE MIJLOC

Jocul de mijloc constituie unul dintre elemente tehnice de bază ale jocului de tenis de masă. Acesta este întâlnit la toți jucătorii indiferent de concepția lor de joc, diferite fiind procedeele folosite și ponderea acestor execuții în conținutul jocului. Gradul redus de dificultate al jocului de mijloc rezultă din pasivitatea loviturilor. Constituind baza tenisului de masă, lipsa siguranței depline în executarea acestor lovituri constituie carențe în pregătirea sportivului. Eficiența acestor lovituri este dată de traiectoria razantă, intensitate și direcționarea acestora spre punctele vulnerabile ale adversarului. În continuare vor fi prezentate exerciții speciale pentru învățarea jocului de mijloc netăiat și a jocului de mijloc tăiat din semizbor. Pe lângă exercițiile analitice specifice învățării fiecărei lovituri (drepte, tăiate, liftate și cu efecte laterale), se utilizează diferite teme.

Exerciții pentru învățarea jocului de mijloc netăiat din forhand și rever:

- joc de mijloc forhand din jumătatea dreaptă a mesei, cu direcționarea mingilor în diagonală, spre forhandul advers;
- joc de mijloc rever din jumătatea stângă a mesei, cu direcționarea mingilor în diagonală, spre reverul advers;
- joc de mijloc forhand dirijat în linie spre reverul advers;
- joc de mijloc rever dirijat în linie spre forhandul advers;
- joc de mijloc forhand dirijat alternativ diagonal și în linie, spre forhandul, respectiv spre reverul advers;
- joc de mijloc forhand liber dirijat;
- joc de mijloc rever liber dirijat.

Exerciții pentru învățarea jocului de mijloc tăiat din forhand și rever:

- joc de mijloc tăiat, alternativ cu forhandul și reverul spre forhandul adversarului, care la rândul lui, va dirija mingile cu forhandul, alternativ, în diagonală și în linie;
- același exercițiu, spre reverul advers;

- joc de mijloc tăiat forhand și rever în linie (partenerul direcționează mingile în diagonală);
- același exercițiu, din colțul rever spre forhandul sau spre reverul advers;
- joc de mijloc tăiat din ambele părți spre forhandul advers;
- același exercițiu, spre reverul advers;
- joc de mijloc combinat forhand și rever, cu direcționarea mingilor în exclusivitate în diagonală sau în linie; partenerul va răspunde cu lovituri executate întotdeauna în linie sau în diagonală;
- joc de mijloc tăiat din ambele părți, cu direcționare liberă a mingilor;
- seturi cu aplicarea celor învățate.

Indicații metodice:

- piciorul stâng/drept (pentru forhand/rever) în față;
- respectarea direcționărilor stabilite de profesor;
- articulația pumnului este blocată;
- dirijarea mingii din punct de vedere a direcției, traiectoriei, ritmului;
- capacitatea de lovire precisă a mingii din deplasare, așezarea corectă la minge, precum și o orientare a loviturii pentru a realiza scopul urmărit;
- privirea urmărește mingea.

Greșeli:

- uniformitatea exagerată în intensitatea efectelor de tăietură imprimată mingii;
- terminarea loviturii se realizează prea lateral în stânga/dreapta;
- înclinația necorespunzătoare a paletii în momentul contactului cu mingea.

Exerciții pentru învățarea și perfecționarea jocului de mijloc din semizbor:

- joc de mijloc din semizbor cu forhandul de pe jumătatea dreaptă a mesei, direcționat în diagonală, spre forhandul partenerului, care va răspunde fie cu joc tăiat, fie cu joc de mijloc din semizbor;

- joc de mijloc din semizbor cu reverul de pe jumătatea stângă a mesei, direcționat în diagonală, spre reverul partenerului, care va răspunde fie cu joc tăiat, fie cu joc de mijloc din semizbor;
- aceleași exerciții, cu direcționarea mingilor în linie (unul lovește forehand, celalalt rever și invers);
- același exercițiu, cu direcționarea liberă a mingilor;
- joc de mijloc din semizbor alternativ cu forhandul și cu reverul spre forhandul advers (partenerul va răspunde prin mingi trimise în linie și în diagonală utilizând fie lovituri tăiate, fie din semizbor);
- același exercițiu, spre reverul advers;
- același exercițiu, din colțul rever al mesei spre forhandul sau reverul advers;
- joc de mijloc din semizbor de pe toată masa spre forhandul (reverul) advers;
- același exercițiu, cu lovituri liber dirijate.

Pentru perfecționarea jocului de mijloc se pot combina loviturile tăiate cu cele din semizbor precum și cu alte elemente tehnice:

- cu forhandul se execută doar joc de mijloc tăiat, iar cu reverul doar joc de mijloc din semizbor, sau invers;
- schimburi de lovituri tăiate, executând din când în când câte o lovitură din semizbor;
- joc de mijloc de pe toată masa, tăiat și din semizbor liber dirijat, combinat cu atacuri directe din ambele părți, pe orice minge favorabilă;
- joc de mijloc tăiat de pe toată masa combinat cu lovituri de topspin;
- joc de mijloc de pe toată masa, combinat cu lovituri de atac cu forhandul sau cu reverul și cu contraatacuri din ambele părți, liber dirijate.

5.2.5. PROCEDEE TEHNICE DE APĂRARE

Loviturile de apărare se învață după formarea deprinderilor de „a tăia mingea” în cadrul jocului de mijloc.

După explicațiile și demonstrațiile necesare în cadrul exersărilor anterioare (în special a jocului de mijloc) odată cu trecerea la masa de joc, se va observa că mingea va avea o traiectorie foarte înaltă peste fileu. Acest lucru se datorează tot jocului de mijloc. La început exersarea se va face separat pentru forhand și separat pentru rever, folosind atacuri de intensitate mică sau cel mult medie, pentru a menține mingea în joc o perioadă cât mai lungă. Cu mențiunea că toate exercițiile vor fi executate mai întâi pentru forhand și abia după ce s-a obținut o anumită constanță se trece și la exersare rever, în continuare vă sunt prezentate exerciții pentru învățarea acestor procedee:

- apărare forhand sau rever diagonal;
- apărare forhand sau rever linie;
- apărare forhand sau rever alternativ, diagonal și linie;
- apărare forhand sau rever liber dirijată;
- pe perechi de o parte și de cealaltă a mesei, jucătorii execută joc de mijloc tăiat (cu forhandul și cu reverul); când cel care a pus mingea în joc dorește, va lovi mingea în semizbor, provocând astfel o variație de ritm în schimbul de mingi;
- A și B joacă tăiat cu lovituri scurte și după câteva schimburi, A execută o lovitură tăiată lungă, dirijată spre abdomenul lui B; dacă acesta nu reușește să răspundă printr-o lovitură liftată, A marchează un punct. După un anumit timp (5-10 min), rolurile se schimbă;
- A execută "capace" cu reverul alternativ pe partea dreaptă, pe mijlocul și pe partea stângă a terenului advers;
- același exercițiu, dar A execută "capace" cu forhandul;
- A respinge prin blocaje active executate cu forhandul spre forhandul advers mingile liftate de B;
- A trimite mingi liftate cu forhandul spre forhandul lui B, care încercă să alterneze blocajele active cu cele pasive (alternând priza "fermă" cu una mai "relaxată");

- A liftează cu forhandul spre forhandul lui B care, după ce execută câteva blocaje pasive, blochează activ "țintind" spre abdomenul adversarului său; variantă: B execută blocajele cu reverul.

Jucătorii "apărători" (defensivi) permit adversarului preluarea inițiativei în joc. Ei pot juca aproape sau departe de masă. Apărătorii care joacă aproape de masă provoacă greșeală adversarului prin mingi plasate și rapide. Procedeele tehnice folosite cu precădere sunt:

- *loviturile tăiate de forhand și rever (scurte și lungi);*
- *blocajul sau "capacul" activ sau pasiv, executat cu forhandul sau cu reverul;*
- *serviciile rapide și plasate.*

Apărătorii care joacă departe de masă provoacă greșeală adversarului prin mingi tăiate și plasate. Loviturile preferate sunt:

- *loviturile tăiate de forhand și rever (scurte și lungi);*
- *loviturile înalte și liftate executate de la o distanță mai mare de masă.*

Pentru pregătirea apărătorilor care joacă mai departe de masă, se mai folosesc următoarele exerciții:

- A liftează cu forhandul spre forhandul lui B, care răspunde prin lovituri tăiate. Obiectiv: un număr cât mai mare de schimburi de mingi executate fără greșeală;
- același exercițiu, dar B va dirija mingile alternativ spre partea dreaptă și spre mijlocul mesei adversarului său; A se deplasează pentru a returna toate mingile prin lovituri liftate cu forhandul;
- A liftează cu forhandul spre reverul lui B, care răspunde prin lovituri tăiate, încercând să realizeze un număr cât mai mare de schimburi fără greșeală;
- A liftează cu forhandul alternativ spre forhandul și spre reverul lui B care răspunde prin lovituri tăiate. Variantă: când dorește, A poate repeta aceeași lovitură (de exemplu, 2-3 lovituri spre reverul advers urmate de una în partea opusă). Astfel jocul devine liber;

- A altemează lovitura liftată cu lovitură taiată de forhand, spre forhandul adversamlui, care se deplasează în adâncime pentru a răspunde cu lovituri tăiate. Variantă: A poate dirija mingea altemativ, spre forhandul (cu lovitura liftată) sau spre reverul (cu lovitura taiată) lui B;
- A și B fac schimburi de lovituri tăiate: când dorește, A liftează spre forhandul lui B care trebuie să raspundă printr-o lovitura tăiată;
- A execută atac forhand spre partea dreaptă a lui B, care (la aproximativ 3 m de masă) răspunde prin lovituri înalte, liftate. A va mări progresiv intensitatea (forța) atacurilor;
- apărare forhand din colțul drept al mesei cu direcționarea mingilor în diagonală, spre forhandul advers;
- același exercițiu, dar cu direcționarea mingilor în linie spre reverul advers;
- apărare forhand de pe jumătatea dreapta a mesei, cu directionarea mingilor spre forhandul advers;
- același exercițiu, cu direcționarea mingilor spre reverul advers;
- apărare forhand din colțul drept ai mesei, cu directționarea mingilor alternativ, în diagonală și în linie;
- același exercițiu, executat de pe jumătatea dreaptă a mesei;
- apărare forhand din colțul drept al mesei, cu direcționare liberă a mingilor;
- același exercițiu, executat de pe jumătatea dreaptă a mesei.

Teme pentru perfecționarea combinării loviturilor de apărare din forhand rever:

- apărare alternaativ cu forhandul și cu reverul spre forhandul advers (partenerul va dirija atacurile de forhand alternaativ în linie și în diagonală);
- același exercițiu, executat spre reverul advers;
- apărare alternativ cu forhandul și cu reverul din colțul rever, cu dirijarea mingilor în linie, în diagonală sau liber dirijate;

- apărare combinată, forhand și rever, de pe toată masa, cu direcționarea mingilor spre forhandul advers;
- același exercițiu, executat spre reverul advers;
- apărare combinată, forhand și rever cu dirijarea mingilor în exclusivitate în diagonală sau în linie (partenerul va fi obligat să atace întotdeauna în linie sau în diagonală);
- apărare combinată forhand și rever cu direcționarea liberă a mingilor.

5.2.6. PROCEDEE TEHNICE DE ATAC

Învățarea și perfecționarea loviturilor de atac are loc după formarea deprinderilor de a tăia mingea, în paralel cu dobândirea primelor noțiuni despre loviturile de apărare. În perfecționare, este necesar totdeauna modificarea gradului de complexitate al exercițiilor de la simplu la complex. Bineînțeles că este necesar să uzăm și de modificare razanței loviturii, intensității acesteia și nu în ultimul rând de alternarea efectelor și a zonelor de unde se execută procedeul respectiv.

- atacul forhand se va exercita din colțul drept al mesei sau din jumătatea dreaptă sau chiar de pe toată masa, prin următoarele exerciții:
 - atac forhand în diagonală;
 - atac forhand în linie;
 - atac forhand alternativ în diagonală și în linie;
 - atac forhand liber dirijat.

Pe perechi de o parte și de cealaltă a mesei, jucătorii efectuează schimburi de "contre" pe diagonală forhand. Când dorește, jucătorul care a pus mingea în joc face un atac forhand și dacă reușește, marchează un punct. După ce acesta totalizează 10 puncte, rolurile se schimbă:

- atac forhand în diagonală și ulterior în linie, din colțul drept al mesei;
- același exercițiu, dar executat de pe jumătatea dreaptă a mesei;
- atac forhand din colțul drept al mesei cu direcționarea liberă a mingilor;

- același exercitiu, dar executat de pe jumătatea dreapta a mesei;
- atac forhand de pe jumătatea stângă a mesei, spre reverul advers;
- același exercițiu, executat spre forhandul advers;
- atac forhand de pe jumătatea stângă a mesei cu direcționarea mingilor alternativ spre forhandul și spre reverul advers;
- atac forhand de pe jumătatea stângă a mesei, cu direcționarea liberă a mingilor;
- atac forhand de pe toată masa spre forhandul sau spre reverul advers;
- atac forhand de pe toată masa, liber dirijat;

Greșeli:

- piciorul drept în față;
- mișcare rotunjită cu paleta deschisă la întâmpinare;
- așteptarea mingii cu brațul și paleta prea jos față de punctul în care urmează să fie lovită mingea.

Indicații metodice:

- în faza de învățare exercițiile vor fi executate cu intensitate mică;
- mingea va fi lovită și nu împinsă pe direcția pe care o trimitem.

Învățarea și perfecționarea atacului rever se realizează cu ajutorul unor exerciții mai puțin variate ca cele specifice forhandului, lucru explicabil prin reducerea spațiului de joc de pe suprafața căruia este indicată executarea acestui procedeu. Astfel, în timp ce atacul forhand, la majoritatea jucătorilor trebuie antrenat chiar și de pe toată masa, atacul rever se va exersa din colțul stâng al mesei sau cel mult din jumătatea stângă, prin următoarele exerciții:

- atac rever în diagonală;
- atac rever în linie;
- atac rever alternativ în diagonală și în linie;
- atac rever liber dirijat.

Pe perechi de o parte și de cealaltă a mesei, jucătorii efectuează schimburi de "contre" pe diagonală rever. Când dorește, jucătorul care a pus mingea în joc face un atac rever și dacă reușește, marchează un punct. După ce acesta totalizează 10 puncte, rolurile se schimbă:

- atac rever din colțul stâng al mesei, cu direcționarea mingilor alternativ în diagonală și în linie;
- același exercițiu, dar executat de pe jumătatea stângă a mesei;
- atac rever din colțul stâng al mesei cu direcționarea liberă a mingilor;
- același exercițiu, dar executat de pe jumătatea stângă a mesei;
- atac rever de pe jumătatea dreaptă a mesei cu direcționarea mingilor alternativ spre forhandul și spre reverul advers.

Greșeli:

- piciorul stâng în față;
- axa umerilor paralelă în permanență paralelă cu linia de fund a mesei;
- lovirea pe traiectul descendent al mingilor;
- în finalul loviturii greutatea corpului nu este transferată pe piciorul din față;
- în momentul lovirii paleta este prea deschisă sau prea închisă.

Indicații metodice:

- paleta va avea o ușoară înclinație spre înainte fiind puțin închisă;
- contactul cu mingea se realizează pe traiectul ascendent;
- la atacul în linie trunchiul va fi răsucit mai mult spre stânga.

Teme pentru învățarea și perfecționarea combinării atacului forhand cu de rever:

- atac forhand alternativ cu atac rever spre forhandul adversarului (partenerul va direcționa alternativ mingile în diagonală și în linie);
- același exercițiu, spre reverul advers;
- din colțul stâng al mesei, atac alternativ cu forhandul și cu reverul spre forhandul sau spre reverul advers;

- același exercițiu, cu direcționarea liberă a mingilor;
- atac combinat forhand și rever spre forhandul advers (partenerul va dirija mingile în mod liber ales);
- atac combinat forhand și rever, de pe toată masa spre reverul adversarului;
- din colțul stâng al mesei, atac combinat forhand și rever cu direcționarea liberă a mingilor.

Loviturile de atac forhand și rever se perfecționează și prin combinarea lor cu alte procedee tehnice, rezultând de aici teme variate, în funcție de cunoștințele și imaginația profesorului (antrenorului).

5.2.7. PROCEDEELE TEHNICE DE CONTRAATAC

La foarte puțin timp după învățarea loviturilor specifice jocului de mijloc de pe forhand și rever se trece la învățarea loviturilor de contraatac. Pornind de la împingerea mingilor în terenul advers cu planul paletii perpendicular pe suprafața de joc se poate ajunge cu destul de multă ușurință la prima formă a loviturilor de contraatac, începând cu cele de forhand. Copiii trebuie să înțeleagă foarte bine ce înseamnă „paletă dreaptă”, „paleta deschisă” și „paleta închisă”. Realizând o foarte ușoară modificare a înclinației paletii spre înainte putem realiza primele genuri de contraatacuri din forhand.

Loviturile de contraatac ("contrele") se pot executa cu lovituri de forhand sau rever astfel:

1. De lângă masă: sunt lovituri executate din semizbor, de blocare a mingilor, dirijate spre părțile laterale ale jumătății adverse;
2. De la semidistanță (1-2 m de la masa de joc): sunt fie lovituri de intensitate medie, fie lovituri decisive;
3. De la distanță (2-3 m de la masa de joc): lovituri cu traiectorie lungă, utilizate în extremis datorită gradului mare de nesiguranță și risc; se

utilizează fie contraatacuri cu efect, fie loburi, fie contraatacuri decisive, de mare intensitate.

În privința tehnicii de execuție, există unele deosebiri în ce privește faza pregătitoare, faza de lovire propriu-zisă și faza de încheiere a loviturii, în funcție de distanța față de masă în momentul execuției și de intensitatea loviturii.

Exerciții:

- contre forhand în diagonală executate de lângă masă, cu o intensitate mică a loviturilor;
- contre forhand în linie, în aceleași condiții;
- contre forhand executate alternativ în linie și în diagonală;
- contre forhand cu direcționare liberă;
- contre rever de lângă masă, în diagonală;
- contre rever de lângă masă, în linie;
- contre rever de lângă masă dirijate alternativ în diagonală și în linie;
- contre rever de lângă masă liber dirijate.

Pe un fond de corectitudine a execuției exerciții lor, se trece la alternarea intensității acestora (mică și mare, medie și mare).

- contre alternativ din forhand și rever spre forhandul advers (partenerul va direcționa mingile cu forhandul alternativ în diagonală și în linie);
- contre alternativ din forhand și rever spre reverul advers;
- contre de pe toată masa spre forhandul advers;
- contre de pe toată masa spre reverul advers;
- contre alternativ forhand și rever din colțul rever al mesei, executate spre forhandul advers, spre reverul advers său liber dirijate;
- contre forhand și rever în linie (partenerul va executa contre forhand și rever în diagonală);
- contre forhand și rever în diagonală (partenerul va executa contre forhand și rever în linie);

- contre forhand și rever de pe toată masa, liber dirijate.

După ce siguranța exercițiilor lor va deveni corespunzătoare, se va introduce și încheierea decisivă cu forhandul sau cu reverul pe orice minge favorabilă.

Exerciții pentru perfecționarea lovirii mingii din diferite poziții și distanțe față de linia de fund:

- contre forhand în diagonală sau în linie cu permanentă apropiere și depărtare de masa de joc;
- același exercițiu, dar executat cu reverul;
- contre forhand sau rever executate alternativ în diagonală și în linie cu permanentă apropiere și departare de masa de joc;
- contre combinate de pe toată masa spre forhandul sau spre reverul advers, executate cu reverul de lângă masă și cu forhandul de la semidistanța;
- același exercițiu, dar executat din colțul rever al mesei;
- contre cu efecte de la distanță pe direcții prestabilite sau liber dirijate, executate doar cu forhandul, doar cu reverul sau alternativ;
- contre lobate cu sau fără efect, pe direcții prestabilite sau liber dirijate, separat cu forhandul, cu reverul sau alternativ.

5.2.8. TOPSPINUL

Lovitura *topspin* (top-înalt și spin-efect) este cea mai eficientă și temută lovitură de inițiere a acțiunilor ofensive. Caracteristicile individuale ale jucătorilor, îndemânarea lor specifică și experiența acumulată în domeniul tenisului de masă sunt doar câteva exemple de factori de care trebuie să ținem seama în momentul abordării învățării loviturilor cu efect topspin.

Întroducerea prematură a topspinului poate duce la apariția fenomenului de interferență cu celelalte lovituri. La celelalte lovituri mișcarea este spre înainte, în timp ce la topspin mișcare în lovirea propriu-zisă este accentuată spre în sus. Întroducerea tardivă, în condițiile unor acumulări motrice într-un ritm normal nu

se explică, ducând la o întârziere a progresului sportivului. De aceea introducerea acestui procedeu trebuie să se facă la momentul optim. Ca la toate celelalte lovituri învățarea se începe cu topspinul forhand, continuându-se cu cel de rever. În principal acest procedeu se execută cu o mișcare rapidă a brațului, de jos în sus, prin care se imprimă mingii un efect deosebit, datorită lovirii tangențiale a mingii, contactul cu mingea prelungindu-se printr-o mișcare de "înșurubare" a mingii pe materialul paletelor.

Exerciții pentru învățarea topspinului forhand:

- exerciții la roată: lovirea tangențială a roții imitând lovitura de forhand topspin;
- cu mingea ținută în mâna stângă, executantul va lovi mingea cu partea de forhand în mod tangent, care se va ridica aproape pe verticală;
- topspin forhand în diagonală;
- același exercițiu, în linie;
- topspin forhand din colțul rever, în diagonală;
- același exercițiu, în linie;
- topspin forhand executat alternativ în diagonală și în linie;
- același exercițiu, executat din colțul rever al mesei;
- topspin forhand liber dirijat;
- același exercițiu, din colțul rever;
- topspin de pe 3/4 forhand al mesei liber dirijat;
- același exercițiu, dar executat de pe 3/4 rever al mesei.

Aceste exerciții se pot executa la început cu un partener care are la dispoziție o cutie cu 20-30 de mingi, el trimițând mingi tăiate spre jucătorul care va executa topspinul.

Pentru perfecționare, topspinul forhand se poate antrena și împreună cu alte elemente tehnice (de exemplu, topspin în diagonală sau în linie, cu încheieri decisive în linie sau în diagonală, etc.).

Greșeli:

- poziția greșită a picioarelor: dreptul înainte la forhand;
- răsucirea insuficientă a trunchiului spre dreapta;
- viteza redusă de deplasare a brațului;
- necoordonare între ridicarea brațului și extensia genunchilor.

Indicații metodice:

- topspinul eficient se execută pe mingi lungi care sar în afară suprafeței de joc;
- lovitura trebuie încheiată în sus și spre înainte.

Exerciții pentru învățarea topspinului rever:

- exerciții la roată: lovirea tangențială a roții imitând lovitura rever de topspin;
- cu mingea ținută în mâna stângă, executantul va lovi mingea cu partea de rever a paletii în mod tangent, care se va ridica aproape pe verticală;
- topspin rever în diagonală;
- topspin rever în linie;
- topspin rever alternativ în diagonală și în linie;
- topspin rever liber dirijat;
- topspin rever executat de pe 3/4 rever al mesei;
- topspin rever de pe 3/4 forhand al mesei liber dirijat.

La început, se va învăța pe mingi tăiate de adversar, apoi pe mingi mai active și se va perfecționa în diferite combinații cu alte elemente tehnice (de exemplu, topspin rever în diagonală combinat cu încheieri decisive cu reverul, pe aceeași direcție); într-o fază ulterioară se va trece la combinarea topspinului din forhand și din rever.

Exerciții pentru învățarea combinării topspinului forhand și rever:

- topspin alternativ cu forhandul și cu reverul spre forhandul advers;
- același exercițiu, executat spre reverul adversarului;

- topspin forhand alternat cu topspin rever din colțul rever al mesei, dirijat spre forhandul adversarului, spre reverul lui sau liber dirijat; adversarul va prelua topspinul prin tăietură sau prin învăluire.

Forma superioară de perfecționare a topspinului este combinarea topspinului din ambele părți cu alte elemente tehnice (lovituri decisive de forhand sau rever, topspin combinat cu joc de apărare, joc de mijloc etc.).

Greșeli:

- poziția greșită a picioarelor: stângul înainte la rever;
- flexarea insuficientă a picioarelor;
- lăsarea greutateii corpului exclusiv pe piciorul stâng;
- terminarea mișcării prea lateral datorită răsucirii mari a trunchiului spre dreapta.

Indicații metodice:

- topspinul eficient se execută pe mingi lungi care sar în afara suprafeței de joc;
- lovitură trebuie încheiată în sus și spre înainte.

5.2.9. PRELUAREA TOPSPINULUI

Învățarea preluării topspinului în cadrul procesului de pregătire a sportivilor trebuie introdus în aproximativ 2 ani de la începutul practicării tenisului de masă în condițiile unei evoluții normale a subiecților. Este recomandat ca pentru început, preluarea topspinului să se înceapă cu mingi tăiate.

Acest lucru presupune învățarea preluării topspinului prin apărare și o perioadă scurtă de timp necesară acomodării cu intensitatea efectelor imprimate de adversar. Contradicția între acest procedeu de preluare a topspinului și concepția ofensivă de joc pe care vrem să o imprimăm sportivilor nu este antagonistă, deoarece va pregăti subiecții în vederea unei mai facile și temeinice învățări a celorlalte procedee de anihilare a topspinului. Variantele de preluare a topspinului

sunt: preluarea topspinului prin apărare tăiată; preluarea topspinului prin învăluire; preluarea topspinului prin retopspin și preluarea topspinului prin lovitură decisivă.

Exerciții pentru învățarea preluării topspin:

- preluare topspin din forhand prin apărare în diagonală;
- preluare topspin din rever prin apărare în linie;
- preluare topspin prin apărare, alternativ din forhand și din rever spre forhandul advers;
- preluare topspin de pe toată masa prin apărare, spre forhandul advers;
- preluare topspin din forhand prin învăluire în diagonală;
- preluare topspin din rever prin învăluire în linie;
- preluare topspin alternativ din forhand și rever prin învăluire, spre forhandul advers;
- preluare topspin de pe toată masa prin învăluire, spre forhandul advers.

Într-o fază mai avansată, preluarea topspinului se va antrena prin combinarea apărării taiate cu cea prin învăluire:

- preluare topspin din forhand prin învăluire și din rever prin apărare tăiată, dirijată spre forhandul advers;
- preluare topspin de pe toată masa prin apărare tăiată cu intercalarea învăluirilor, toate mingile fiind dirijate spre forhandul advers;
- preluare topspin din forhand în diagonală alternativ prin apărare și prin învăluire;
- preluare topspin din rever în linie alternativ prin apărare și prin învăluire etc.

Toate aceste teme se pot executa și cu direcționarea mingilor spre reverul advers, partenerul trebuind să răspundă fie cu topspin din forhand din colțul rever, fie prin topspin cu reverul. Numărul temelor (exercițiilor) se diversifică mult în cazul

direcționării mingilor spre ambele colțuri ale mesei adverse, în mod alternativ sau liber dirijat.

Exemplu: preluare topspin de pe toată masa prin apărare cu reverul și prin învăluire cu forhandul, liber dirijat etc. Următoarele etape în antrenarea preluării topspinului sunt:

- preluarea topspinului prin lovituri ofensive puternice, decisive (de exemplu, preluarea topspinului din forhand prin învăluire, în diagonală, cu încheiere decisivă pe aceeași direcție sau în linie);
- preluarea topspinului prin retopspin (de fapt un schimb de contre cu efect executat de la semidistanță sau distanță); mingile fiind dirijate alternativ în diagonală și în linie, numai în diagonală sau numai în linie, liber dirijat;
- combinarea retopspinului din forhand cu cel din rever, cu dirijarea mingilor spre reverul advers, alternativ și liber dirijat;
- combinarea procedeelor de preluare a topspinului.

5.2.10. SERVICIUL

Serviciu este unul dintre elementele tehnice de bază în jocul de tenis de masă. Fără serviciu, nu poate fi conceput acest joc, învățarea lui impunându-se imediat după etapa de acomodare cu paleta și mingea.

Așa cum am menționat și în capitolul despre tehnica jocului de tenis de masă, serviciul poate fi executat într-o multitudine de variante, în funcție de locul din care se efectuează, de partea paletii care lovește mingea, de traiectoria și efectele imprimare mingii, de combinarea acestor elemente.

În prima fază se urmăresc doar aspectele de ordin regulamentar, respectiv realizarea contactului inițial al mingii cu jumătatea proprie de masă. Serviciile se pot executa „*din mână*”, lipsind atât razanța cât și direcționarea și efectul. Într-o fază ulterioară, se trece la învățarea serviciilor cu efect, tăiate, la început din forhand, apoi din rever, procesul de perfecționare al lor mergând în paralel. Ultima

fază o reprezintă legarea serviciilor de alte elemente tehnice, care dau naștere unor acțiuni tehnico-tactice. În continuare ne vom referi doar la serviciile forhand și rever cu efect tăiat și cu efect lateral.

Exerciții pentru învățarea și perfecționarea serviciilor cu efect tăiat și cu efect lateral:

- serviciu simplu, executat cu forhandul;
- serviciu simplu, executat cu reverul;
- serviciul cu forhandul, executat în condiții regulamentare, prin aruncarea mingii din palma stângă;
- idem, cu reverul;
- serviciu cu forhandul și apoi cu reverul, executat în diferite zone marcate pe masa de joc; se poate executa sub formă de concurs, cu ținerea scorului;
- serviciu scurt tăiat cu forhandul, urmat de topspin și prinderea mingii;
- serviciu lung tăiat cu forhandul în diagonală;
- serviciu lung tăiat cu forhandul în linie;
- serviciu lung tăiat cu reverul în diagonală;
- serviciu cu efect lateral din forhand în diagonal;
- serviciu cu efect lateral din forhand în linie;
- serviciu cu efect lateral din rever în diagonal;
- serviciu cu efect lateral din rever în linie;
- serviciu cu efect lateral, executat cu forhandul din colțul rever al mesei, urmat de încheieri decisive cu forhandul;
- serviciu scurt cu reverul în diagonală, cu efect lateral spre stânga, continuat cu încheieri decisive din ambele părți.

Greșeli la serviciu tăiat forhand:

- execuție realizată cu deplasarea uniformă a antebrațului, fără zvâcnire, nu poate imprima mingii efectul corespunzător;

- deschiderea insuficientă a paletii în momentul contactului cu mingea nu permite lovirea tangențială a acesteia, ca atare efectul este mult diminuat;
- folosirea insuficientă a încheieturii pumnului în timpul execuției.

Indicații metodice:

- serviciile trebuie direcționate spre zonele vulnerabile ale adversarului;
- serviciul trebuie să oblige adversarul la o execuție care să favorizeze pe executant.

Greșeli la serviciu tăiat rever:

- folosirea insuficientă a încheieturii pumnului în timpul execuției;
- lipsa răsucirii trunchiului are repercusiuni asupra elanului;
- traiectoria lungă constituie o greșeală întrucât permite preluarea inițiativei de către adversar.

Indicații metodice:

- traiectoria serviciului trebuie să fie razantă;
- aruncarea corectă a mingii în vederea unei execuții corecte;
- privirea urmărește mingea;
- revenirea rapidă în poziția de bază în vederea continuării schemei tactice propuse.

Greșeli la serviciu cu efect lateral din forhand:

- așezare greșită la masa de joc;
- viteza redusă de deplasare a antebrațului;
- nefolosirea încheieturii pumnului în realizarea loviturii propriu-zise;
- revenirea lentă în poziția de bază.

Indicații metodice:

- aruncarea corectă a mingii în vederea unei execuții reunită;
- privirea va urmări mingea din momentul lansării până după lovire;
- folosirea încheieturii pumnului.

Greșeli la serviciu cu efect lateral din rever:

- poziție inițială greșită;

- priza incorectă, privirea nu urmărește mingea;
- aruncare defectuoasă a mingii, realizarea unui elan prea scurt.

Indicații metodice:

- verificarea poziției inițiale pentru servicii înainte de a începe acțiunea propriu-zisă;
- privirea permanentă la minge;
- fixarea piciorului drept pentru obținerea echilibrului și implicit a preciziei în execuție;
- sincronizarea acțiunilor pentru a marca în final un procedeu tehnic cât mai eficient.

5.2.11.PRELUAREA SERVICIULUI

Învățarea și perfecționarea preluării serviciilor este o cerință firească a deprinderii tehnicii tenisului de masă urmând metodică acestui sport. În faza de început, preluarea serviciilor constă într-o simplă împingere a mingii peste fileu cu o mișcare spre înainte a antebrațului pe o traiectorie paralelă cu masa de joc, planul paletii fiind perpendicular pe masă.

Această formă de preluare se întâlnește în perioada de învățare a celei mai simple variante a jocului de mijloc. Ulterior aceasta se transformă într-o preluare prin atac odată cu învățarea modificării înclinației paletii datorită mișcărilor de pronație și supinație de la nivelul antebrațului.

Se realizează printr-unul din elementele tehnice anterior descrise (jocul de mijloc tăiat sau din semizbor, apărare, atac, topspin etc.), în funcție de situația tactică și de posibilitățile tehnice ale executantului.

Tendință actuală este ca preluarea serviciului să se facă printr-o lovitură activă, cât mai agresivă, care să schimbe raportul de forțe în favoarea primitorului. Forma cea mai evoluată de preluare a serviciilor este preluarea prin topspin.

Exerciții pentru învățarea și perfecționarea preluării serviciilor:

- preluarea serviciilor fara efect cu forhandul și apoi cu reverul prin simpla împingere a mingii peste fileu și continuarea prin joc de mijloc simplu;
- preluarea serviciilor fără efect cu forhandul și apoi cu reverul prin atac și continuarea prin joc de contre, în formă incipientă;
- preluarea servieiiilor fără efect cu forhandul și apoi cu reverul prin tăietura și continuarea prin joc de mijloc tăiat;
- preluarea serviciilor cu efect de tăietură prin tăietura cu forhandul sau cu reverul și continuare prin joc de mijloc tăiat sau prin joc de contre sau atac;
- preluarea serviciilor cu efect de tăietură prin atac și continuare jocului de contre sau a atacului;
- preluarea serviciilor cu efecte laterale prin tăietură și continuarea jocului de mijloc sau a apărării;
- preluarea serviciilor cu efecte liftate prin atac și continuare cu joc de contre sau atac;
- preluarea serviciilor cu efecte liftate prin taietura și continuare cu joc de mijloc tăiat sau cu joc de apărare;
- preluarea serviciilor scurte cu sau fără efecte printr-o lovitura tăiată din semizbor, cu o traiectorie foarte scurtă a mingii și continuare cu joc de mijloc scurt, din semizbor;
- preluarea serviciilor lungi tăiate prin topspin și continuarea jocului de contre sau a topspinului pe blocajul adversarului.

Greșeli:

- poziție de așteptare a serviciului incorectă;
- preluarea serviciilor prin procedee tehnice greșite;
- privirea nu este orientată la minge;
- lipsa coordonării mișcărilor.

Indicații metodice:

- preluarea se face cât mai activ;

- preluarea serviciilor trebuie dirijată spre zonele mai vulnerabile ale adversarului;
- preluarea serviciilor trebuie realizată ca un prim pas în cadrul unui plan tactic propriu.

BIBLIOGRAFIE (in rusă):

1. Барчукова Г.В., Фомичев А.С. Пульсовые режимы игры в настольный теннис. В: Физиология мышечной деятельности: Тезисы докладов международной конференции. Москва, 2000, с. 26-28.
2. Барчукова Г.А., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. Москва: Академия, 2006, с.6-8.
3. Борисова О.В. Формирование оптимальной организационно-управленческой модели - важнейшее условие динамичного развития профессионального тенниса. Материалы международной научно-практической конференции государств-участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: Минск: БГУФК, 2012, с. 20-22.
4. Гросул В.С. Формирование двигательных навыков и проведение эффективного тренировочного процесса в обучении занимающихся настольным теннисом. Дубоссары, 2010, с.5-9.
5. Мокроусов-Кучук Е., „Современный спортивный отбор детей для настольного тенниса, как эффективный фактор обучения на этапе начальной подготовки”. Монография. ISBN 978-3-659-57371-2, ISBN 978-9975-131-08-7, 796.386.015, 2015.
6. Мокроусов Е. „Инновационные педагогические технологии начального спортивного отбора детей для настольного тенниса”. Монография, 2017, ISBN 978-9975-68-318-0.
7. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Настольный теннис. Обучение за пять шагов, изд. Спорт, 2015, с. 90-128.

BIBLIOGRAFIE (in română):

8. Alexe N. Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993.
9. Angelescu N. Tenis de masă, Editura Sport - Turism, București, 1977.
10. Crăciun G. „Tenis de masă - pregătirea tehnica, dezvoltarea capacităților coordinative la debutanți”, Editura Valinex, Chișinău, 2006.
11. Feflea I. Tenis de masă - exerciții și jocuri pentru învățare, Editura Universității din Oradea, 2003.
12. Feflea I. Tenis de masă - ABC îndrumar pentru pregătirea începătorilor, Editura Universității din Oradea, 2012.
13. Hantiu I. Tenis de masă, Editura Universității din Oradea, 1996.