



UNIUNEA EUROPEANĂ



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

TENIS DE MASĂ – TEORIE ȘI PRACTICĂ

Lector dr. APOSTU PAULA



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



CUPRINS

INTRODUCERE	3
MODULUL 1 - TEHNICA JOCULUI DE TENIS DE MASĂ	5
1.1. Noțiuni de terminologie	6
1.2. Sistematizarea jocului de tenis de masă	6
1.3. Descrierea elementelor și procedeele tehnice	8
1.4. Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice	13
1.5. Obiectivele și conținutul pregătirii tehnice pe categorii de vârstă: 8-10 ani, 11-14 ani, 15-18 ani	23
MODULUL 2 - TACTICA JOCULUI DE TENIS DE MASĂ	27
2.1. Tactica jocului de simplu	28
2.2. Tactica jocului de dublu	29
2.3. Mijloace de creștere a intensității în antrenamentul tehnico-tactic al Jucătorului de tenis de masă	31
MODULUL 3 - PREGĂTIREA FIZICĂ – CALITĂȚILE MOTRICE SPECIFICE JOCULUI DE TENIS DE MASĂ	33
3.1. Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice și nespecifice	34
3.1.1. Viteza	34
3.1.2. Rezistența	37
3.1.3. Îndemânarea	38
3.1.4. Forța	40
MODULUL 4 - NOȚIUNI DE REGULAMENT ȘI ORGANIZARE A COMPETIȚIILOR DE TENIS DE MASĂ	45
4.1. Noțiuni de regulament	46
4.2. Organizarea competițiilor de tenis de masă	46
BIBLIOGRAFIE	49

Introducere

Permanenta modernizare a procesului de antrenament, reprezintă o provocare pentru corpul de specialiști și tehnicieni care își intensifică necontenit eforturile și calitățile profesionale în vederea reevaluării la un nivel superior a întregii metodologii și tehnologii de performanță în tenis de masă.

Aceste preocupări se centreză în direcția modernizării tehnicii, a pregătirii fizice și psihice superioare, precum și a unei strategii tactice în continuă diversificare.

Răspunzând nevoilor de îndrumare și orientare a activităților de tenis de masă, cursul se adresează studenților de la facultățile de educație fizică și sport, tuturor celor care doresc să se inițieze în tainele sportului cu mingea de celuloid.

Obiectivele:

Cursul asigură următoarele aspecte:

- Învățarea și consolidarea procedeele tehnice de bază;
- Însușirea și consolidarea conținutului tactic al procedeele tehnice;
- Dezvoltarea capacității de a demonstra procedeele tehnice învățate.

Competențe dobândite prin absolvirea disciplinei:

- Capacitatea de a executa corect procedeele tehnice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate
- Capacitatea de a utiliza corect procedeele tehnice în acțiuni de joc combinate
- Capacitățile de înțelegere a conținutului teoretic al traseului metodic de învățare pentru acțiunile de joc simple și combinate
- Competențe necesare conducerii unor părți din lecție

Formatul și tipul activităților implicate de curs

Parcurgerea acestei discipline va presupune muncă individuală.

Studentul are libertatea de a-și gestiona singur, fără constrângeri, modalitatea și timpul de parcurgere a cursului. Este însă recomandată parcurgerea succesivă a modulelor prezentate în cadrul suportului de curs, în ordinea indicată.

Structura cursului:

Disciplina este structurată pe următoarele module:

- Tehnica jocului
- Tactica jocului
- Pregătirea fizică
- Noțiuni de regulament.
- Organizarea competițiilor de tenis de masă; sisteme de disputare.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

MODULUL 1

TEHNICA JOCULUI DE TENIS DE MASĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



1.1. Noțiuni de terminologie



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

Definiție

FORHAND – lovitura realizată de pe partea mâinii care ține paleta, respectiv de pe partea dreaptă în cazul jucătorilor ce folosesc mâna dreaptă.

REVER (BACKHAND) – lovitură realizată de pe partea opusă mâinii care ține paleta, de pe partea stângă în cazul jucătorilor care folosesc mâna dreaptă.

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.

LOVITURA DREAPTA – lovitură prin care mingea nu capătă nici un efect, ea relizându-se cu planul paletei perpendicular pe pe direcția de înintare a acesteia.

PALETA DESCHISA – paletă al cărei plan este înclinat spre înapoi față de un plan perpendicular pe suprafața mesei de joc.

PALETA INCHISA – paletă al cărei plan este înclinat spre înainte față de un plan perpendicular pe suprafața mesei de joc.

MIȘCARE DE SUPINAȚIE – mișcare realizată la nivelul antebrațului, care contribuie la deschiderea paletei plasată în poziție de forhand și la închiderea paletei ținută în poziție de rever.

MIȘCARE DE PRONAȚIE – mișcare în sens opus celei de supinație, care contribuie la închiderea paletei plasată în poziție de forhand și la deschiderea paletei ținută în poziție de rever.

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.

PRELUARE TOPSPIN (BLOCAJUL) – element tehnic care cuprinde procedeele de contracarare a topspinului executat de adversar.



De reținut

Pentru a putea discuta în continuare despre tehnica jocului de tenis de masă, este necesară cunoașterea termenilor specifici tenisului de masă prezentați anterior.

1.2. Sistematizarea jocului de tenis de masă



Tehnica jocului de tenis 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.

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

Pregătirea tehnică constituie factorul de bază al antrenamentului prin care se urmărește îndeplinirea următoarelor obiective:

- a) Insușirea și perfecționarea procedeele tehnice care formează conținutul profilului de joc al fiecărui sportiv.
- b) Prevenirea și corectarea greșelilor. Principalele cauze care favorizează apariția greșelilor sunt demonstrațiile incorecte, explicațiile insuficient de clare, nefolosirea observației ca metodă de învățare și perfecționare precum și insuficiența supraveghere din partea antrenorului.

Corectarea se poate face cu maximum de eficiență în faza de învățare a loviturilor, când greșelile care apar nu sunt transformate în deprinderi. Corectarea greșelilor automatizate care au deja un caracter stabil este dificilă, fiind vorba de greșeli de bază a căror influență asupra structurii loviturilor este apreciabilă. Astfel, corectarea unei prize incorecte la un jucător cu practică de ani de zile este o încercare fără mari șanse de reușită. De asemenea, executarea loviturilor cu piciorul drept în față la loviturile de forhand și cu stângul la rever, fără trecerea greutateii corpului de pe piciorul din spate pe cel din față sau cu o traiectorie greșită a antebrațului (mișcări prea largi sau curbe) sunt greșeli *complicate* greu de remediat. La fel de importante sunt și greșelile zise *simple* cum ar fi poziția de prea înaltă, cu baza de susținere prea largă sau prea mică, insuficiența răsucire a trunchiului, lovirea într-un punct nefavorabil al săriturii mingii precum și multe alte greșeli care pot apărea la nivelul oricărui procedeu tehnic.

În cazul existenței mai multor greșeli corectarea se va face succesiv pentru a permite jucătorului să se concentreze pe rând asupra fiecărei greșeli în parte.

- c) Automatizarea loviturilor. Dacă în primele faze ale formării deprinderilor motrice constatăm o serie de mișcări inutile, lipsă de coordonare și o încordare excesivă care nu permit executarea de un număr mare de ori a aceluiași procedeu tehnic, odată cu formarea stereotipului dinamic se crează baza de plecare pentru o cât mai perfectă automatizare a cărei realizare se obține printr-un mare volum de muncă.

Pe măsura realizării unei automatizări corespunzătoare rolul conștiinței nu mai este de a controla modul de executare a loviturilor, ea îndreptându-se asupra unor probleme de tactică, de sesizare a unor modificări intervenite în ambianța generală. Automatizarea permite astfel o economisire a forțelor fizice și psihice, succesiunea operațiilor care compun elementele tehnice efectuându-se mai rapid și precis.

- d) Realizarea unei cât mai mari eficacități tehnice. Această eficacitate este determinată de posibilitatea jucătorului de a-și adapta tehnica situațiilor diverse ivite în complexitatea jocului și competițiilor (variații de materiale folosite de adversari, variații de intensitate a loviturilor, efecte imprimate mingii), lucru ce se dobândește în procesul instructiv printr-o diversitate a partenerilor folosiți și prin teme cât mai apropiate de condițiile concrete de joc.

Elementele tehnice a căror descriere o vom face sunt:

- priza paletelor
- poziția de bază
- deplasările specifice la masa de joc
- serviciul – lung; tăiat; cu efect lateral
- preluarea serviciilor
- contraatacul din forhand și rever
- jocul de mijloc din forhand și rever
- topspinul din forhand
- preluarea topspinului prin: blocaj; retopspin



De reținut

Dacă primele trei elemente tehnice (priza paletelor, 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 minge (loviturile propriu-zise).

Analiza acestora din urmă o vom face ținând cont că fiecare lovitură cuprinde 3 faze:

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



Știați că?

Recordul în domeniul «jocului pasiv» îl dețin românul Paneth Farkas și polonezul A. Ehrlich, care au jucat timp de 2 ore și 12 minute pentru a face un singur punct.

1.3. Descrierea elementelor și procedeele tehnice



Citare

Învățarea procedeele tehnice (a tehnicii sportului respectiv) depinde de diferitele grade de complexitate (durata exercițiului gradul de utilizare a aptitudinilor motrice) sau de natura închisă (closed) sau deschisă (open) a activității (skill). “Closed skill” definesc deprinderile în care mediul înconjurător este previzibil. “Open skill” definesc deprinderile în care mediul înconjurător este imprevizibil. Rolul memoriei este determinat în învățarea motrică. Ca și în învățarea cognitivă, ea constituie “depozitul” în care este căutată soluția problemelor ce intervin.



De reținut

Învățarea tehnicii sportive se desfășoară sub trei tipuri care determină tot atâtea tipuri de deprinderi tehnice (A. Dragnea, 1996).

- Învățarea perceptiv motrică (învățare senzorio-motrică) care constă din modificarea comportamentului în funcție de condiții concrete.
- Învățarea motrică are ca rezultat deprinderile pe baza componentelor senzoriale kinestezice sau proprioceptive (înot, schi, patinaj) în care sfârșitul unei mișcări este semnalul pentru mișcarea următoare. Ea are exemplu în gimnastica, pentru învățarea unui element sunt necesare 3000 de repetări. În cazul variabilității condițiilor externe, la sportivii de clasă, este necesară o perioadă de acomodare mai scurtă decât pentru alți sportivi.
- Învățarea inteligent motrică este specifică învățării tehnicii ramurilor de sport “euristice” (box, lupte, jocuri sportive). Procedeele tehnice ce aparțin acestor ramuri de sport se numesc deprinderi tehnico-tactice, pentru că evidențiază conținutul elementelor tehnice învățate cu scop aplicativ-tactic.

1. Priza paletii – poate fi definită ca fiind modul concret de a ține paleta în mână în timpul desfășurării jocului. În tenis de masă distingem 2 tipuri ale prizei:

- priza europeană;
- priza toc - asiatică

Priza europeană – este cea în care degetul mare și cel arătător susține câte una din suprafețele de joc ale paletii, iar celelalte 3 degete susțin mânerul acesteia. Alunecările degetului arătător sau mare pe suprafața paletii în timpul loviturilor de forhand sau rever sunt admise în cadrul unei prize corecte.

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. La priza asiatică, 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.

2. Poziția de bază

Poziția de bază a jucătorului ofensiv este flexată, mai înaltă și cu picioarele ușor depărtate. 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.

Poziția de bază a jucătorului defensiv este mai flexată și cu picioarele mai depărtate, comparativ cu poziția de bază a jucătorului ofensiv. Poziția jucătorului defensiv este obligatorie la mijlocul mesei și mai departe de masă.

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. Deplasările

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.

4. Serviciul

Serviciul a încetat să fie un simplu procedeu tehnic de a pune mingea în joc. În tactica jucătorului ofensiv, el și-a consolidat rolul de procedeu tehnic esențial pentru luarea inițiativei și pregătirea atacurilor decisive. Ca execuție tehnică serviciile pot fi: lungi sau scurte din forhand și rever; cu sau fără efect.

Serviciul lung din forhand - se bazează pe principiile loviturilor de atac, contactul mingii cu masa făcându-se cât mai aproape de linia de fund în ambele suprafețe de joc. Astfel traiectoria mingii este mai lungă și mai razantă peste plasă. Înălțimea traiectoriei depinde de unghiul sub care.

Serviciul lung din rever – eficacitatea acestor servicii provine în principal din elementul viteză, traiectoria lor fiind de obicei lungă cu direcționare spre zona laterală sau spre punctele slabe ale adversarului. Execuția serviciului lung se bazează pe principiile loviturilor de contraatac de intensitate medie sau chiar mare. În acest sens din poziția inițială paleta se retrage în faza pregătitoare în partea stângă concomitent cu răsucirea trunchiului și lăsarea greutății pe piciorul stâng. Lovirea propriu-zisă se realizează prin ducerea brațului spre înainte pe o linie rectilinie paralelă cu suprafața de joc, în momentul contactului cu mingea înclinația paletelor fiind dreaptă. Pe măsură ce ne apropiem de finalul loviturii planul paletelor se închide ușor datorită mișcării de supinație, trunchiul se răsucește spre dreapta, greutatea corpului trecând treptat pe piciorul drept.

Serviciul tăiat din forhand

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 depărtare corespunzătoare de trunchi.

a) In faza pregătitoare – mâna stângă 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.

b) Lovirea propriu-zisă – se realizează prin ducerea rapidă a paletelor 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.

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

Serviciul tăiat din rever

Poziția inițială va fi cu picioarele flexate, depărtate la lățimea 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.

a) In faza 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 mișcări de pronuație. Greutatea trece mai mult pe piciorul stâng, trunchiul se răsucește ușor spre stânga, umărul drept fiind înainte.

b) Lovirea propriu-zisă se realizează prin ducerea rapidă a paletelor 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.

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

5. Preluarea serviciilor

Învățarea preluării serviciilor corespunde fazei de învățare a serviciilor și constă în această fază într-o simplă împingere mingii peste fileu cu o mișcare spre înainte a antebrațului, planul paletelor fiind perpendicular pe masă. Încetul cu încetul această formă de preluare a serviciilor se transformă în funcție de serviciile executate de partener, preluarea putând fi făcută prin atac, tăietură, topspin.

6. Contraatacul din forhand

a) În faza pregătitoare paleta se retrage spre dreapta și înapoi, unghiul dintre braț și antebraț menținându-se la aproximativ 90°. Piciorul drept se deplasează lateral și înapoi, cu greutatea corpului repartizată mai mult pe el; trunchiul se răsucește spre dreapta atât cât va fi necesar realizării unui elan suficient, făcând ca umărul stâng să fie mai avansat decât dreptul.

b) 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 din plin. Greutatea corpului începe să se transfere pe piciorul stâng din față, iar în momentul impactului dintre paletă și minge ea este repartizată în mod egal pe ambele picioare. Trunchiul începe răsucirea de la dreapta spre stânga, în momentul lovirii propriu-zise, umărul stâng menținându-se înainte.

a) În faza de încheiere se continuă mișcarea de pronație la nivelul antebrațului, mișcare care are tendința să închidă ușor planul paletii. Greutatea corpului trece pe piciorul stâng din față, trunchiul continuă răsucirea spre stânga până în momentul în care axa umerilor devine paralelă cu linia de fund a mesei, fiind completată cu o aplecare spre înainte care transmite mingii o parte din forța trunchiului.

7. Contraatacul din rever

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

a) In faza pregătitoare trunchiul se răsucește spre stânga pentru a permite realizarea unui elan de lovire corespunzător astfel încât în momentul final al retragerii paletii antebrațul va fi orientat oblic înapoi.

b) In faza de lovire propriu-zisă are loc o mișcare de supinație care are scop închiderea treptată a planului paletii.

c) In faza finală a loviturii extensia cotului este aproape completă, suplinindu-se elanul inițial mai redus la contraatacurile executate cu reverul.

8. Jocul de mijloc tăiat din forhand

a) Partea pregătitoare – brațul de joc retrage paleta lateral spre dreapta, îndepărtând-o de trunchi. Planul paletii este orientat spre înapoi (paletă deschisă) datorită mișcării de supinație. Piciorul drept este lateral și puțin înapoia celui stâng, greutatea corpului este repartizată mai mult pe piciorul drept. Odată cu retragerea paletii se efectuează răsucirea trunchiului spre dreapta, astfel încât în momentul final al părții pregătitoare, axa umerilor să fie oblică față de linia de fund a mesei, cu umărul stâng ușor avansat față de celălalt.

b) 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 pe ramura descendentă a traiectoriei acesteia. În momentul lovirii propriu-zise greutatea corpului are tendința să treacă de pe piciorul din spate (dreptul) pe cel din față (stângul) accentuându-se puțin poziția flexată a genunchilor.

c) Incheierea mișcării – după lovirea mingii cotul se întinde tinzând spre o extensie aproape totală. Paleta va rămâne deschisă până la finalul mișcării. Greutatea corpului este repartizată mai mult pe piciorul stâng și în finalul mișcării trunchiul are o ușoară tendință de aplecare în față pentru a ajuta conducerea mingii.

9. Jocul de mijloc tăiat din rever

a) Partea pregătitoare – paleta este retrasă în partea stângă, cu planul înclinat spre înapoi. Piciorul stâng este retras lateral și înapoia celui drept având în finalul părții pregătitoare greutatea repartizată mai mult pe el. Stabilitatea corpului este asigurată prin flexarea genunchilor și prin distanța optimă între membrele inferioare. Odată cu retragerea paletii trunchiul se răsucește spre stânga, proiectând umărul drept înainte.

b) Lovirea propriu-zisă – din punctul final al retragerii paleta este dusă înainte având în permanență o înclinație deschisă. Contactul paletii cu mingea se face tangențial într-un moment situat în apropierea punctului cel mai înalt al traiectoriei mingii. Accentuându-se flexarea genunchilor odată cu mișcarea brațului, începe și trecerea progresivă a greutății corpului de pe piciorul stâng pe cel drept. În momentul impactului cu mingea, greutatea este repartizată pe ambele picioare.

c) Finalul mișcării – după contactul cu mingea, paleta își menține înclinația deschisă și își continuă drumul spre înainte prin extensia aproape totală a cotului. Greutatea corpului este repartizată mai mult pe piciorul drept situat într-o poziție ușor avansată.

10. Topspinul din forhand

a) Partea pregătitoare – din poziția de bază, retragerea paletii începe imediat după ce jucătorul a sesizat traiectoria mingii. Cotul ușor depărtat 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 planului ei este înclinat spre înainte (paletă închisă). Retragerea paletii atrage după sine răsucirea trunchiului spre dreapta. Pregătirea loviturii se realizează și prin accentuarea poziției flexate a genunchilor, greutatea corpului este transferată pe piciorul drept deplasat lateral și spre înapoi.

b) Lovirea propriu-zisă – 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 din spate pe piciorul stâng în față; trunchiul se răsucește de la dreapta spre stânga, axa umerilor ajunge paralelă cu fileul.

c) Finalul 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.

11. Preluarea topspinului - Blocajul

Blocajul a devenit unul din componentele de bază ale tehnicii fiind prezent în jocul majorității jucătorilor de tenis de masă. Blocajul este de două feluri:

- blocajul pasiv – este foarte puțin folosit, el bazându-se doar pe forța de ricoșare a mingii dintr-o paletă aproape statică.

- blocajul activ – se realizează prin ducerea rapidă a paletii în întâmpinarea mingii cu efect, contactul realizându-se pe traiectoria ascendentă a acesteia. În momentul lovirii paleta este orientată spre înainte (paletă închisă). Cursa antebrațului este scurtă și se desfășoară pe un plan paralel cu masa, pe direcția de înaintare a mingii. Genunchii sunt flexați iar trunchiul se răsucește foarte puțin spre dreapta, respectiv stânga. Unghiul dintre braț și antebraț, aproximativ de 90° în poziția de bază, devine ușor ascuțit în momentul final al retragerii paletii.

a) Ajungând în imediata apropiere a mingii, în stânga traiectoriei acesteia, piciorul drept fandează puțin lateral, ocupând o poziție înapoia celui stâng, greutatea corpului fiind repartizată aproape în întregime pe el. Odată cu retragerea paletii și ducerea piciorului drept lateral spre înapoi, trunchiul se răsucește spre dreapta.

b) Faza de lovire propriu-zisă – contactul cu mingea se realizează în jumătatea inferioară a acesteia, cu paleta deschisă, momentul optim al impactului aflându-se pe porțiunea descendentă a traiectoriei mingii. Genunchii sunt în continuare flexați, începând transferul greutății corpului de pe piciorul drept din spate pe piciorul stâng din față, astfel încât în momentul lovirii mingii ea va fi repartizată pe ambele picioare.

c) Faza de încheiere a loviturii – după lovirea propriu-zisă paleta își continuă drumul până în momentul extensiei aproape complete a cotului menținându-și tot timpul înclinația deschisă.

În finalul mișcării un rol deosebit îl joacă încheietura pumnului care ajută la definitivarea intensității tăieturii, la direcționarea și stabilirea traiectoriei mingii. În partea de încheiere axa umerilor tinde să redevină aproape paralelă cu fileul prin continuarea răsucirii spre stânga a trunchiului, umărul drept nedepășind nivelul celuilalt.



Știați că?

TENISUL DE MASĂ a luat naștere ca un joc de societate al înaltei clase, practicat în Anglia sfârșitului de secol XIX. Alături de badminton și tenis de câmp, varianta de masă s-a dezvoltat din tenisul antic, cunoscut și sub denumirile de Jeu de Paume, Real tennis, Court Tennis sau Royal Tennis.

1.4. Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice



1. Priza paletei

- paleta apucată cu priza 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;
- jucarea 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 preluată cu paleta direct din perete. Exercițiul se execută separat pentru forhand sau rever și alternativ forhand-rever;
- jucarea mingii între doi (fără masă) fără ca mingea să cadă pe podea. Se execută separat forhand sau rever și cu lovire alternativă forhand-rever.

Greșeli

- priza incorectă este cea variabilă în care se produc modificări în priza mânerului de la o lovitură la alta;
- strângerea exagerată a paletei obosește brațul și diminuează simțul mingii și finețea mișcării;
- priza prea închisă sau prea deschisă limitează eficiența și progresul tehnic.

Indicații metodice

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

2. Poziția de bază

- imitarea poziției de bază cu flexarea puțin exagerată a genunchilor și cu aplecarea în față a trunchiului;
- schimbarea repetată a pozițiilor de bază specifice loviturilor executate cu forhandul și cu reverul.

- întrebuințarea în antrenamentele fizice a unor jocuri sportive sau dinamice, care să solicite menținerea prelungită a poziției flexate a genunchilor (baschet, handbal, fotbal);
- diferite forme de sărituri din ghemuit în ghemuit.

Greșeli

- flexarea insuficientă a genunchilor;
- inversarea poziției picioarelor;
- insuficienta aplecare a trunchiului în față;
- centrul de greutate se află pe picior greșit.

Indicații metodice

- în faza de învățare se va insista asupra corectitudinii acestor poziții;
- la toate loviturile de atac centrul de greutate al corpului se află pe piciorul din spate la pregătirea loviturii și trece pe piciorul din față în timpul lovirii și în faza de încheiere.

3. Deplasările

- în poziția de bază cu paleta și fără minge, deplasări laterale stânga – dreapta cu pași adăugați;
- în poziția de bază, deplasare laterală cu pași adăugați și oprire la semnal (fluier sau bătaie din palme) într-o poziție dinainte stabilită;
- deplasări laterale cu imitarea loviturilor de forhand și rever;
- deplasări laterale sau înainte – înapoi cu schimbarea sensului la comandă;
- alergare înainte în zig-zag cu pași adăugați și schimbarea direcției prin fandări scurte.

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.

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.



Lucru pe grupuri

Pentru învățarea elementelor tehnice prezentate anterior se execută următoarele exerciții:

1. paleta apucată cu priza corectă, fără minge, imitarea loviturilor de forhand și rever alternativ
2. jucarea mingii pe paletă din mers sau din alergare în diferite direcții
3. jucarea mingii la perete
4. jucarea mingii între doi (fără masă) fără ca mingea să cadă pe podea. Se execută separat forhand sau rever și cu lovire alternativă forhand-rever.
5. imitarea poziției de bază cu flexarea puțin exagerată a genunchilor și cu aplecarea în față a trunchiului;
6. schimbarea repetată a pozițiilor de bază specifice loviturilor executate cu forhandul și cu reverul.
7. în poziția de bază cu paleta și fără minge, deplasări laterale stânga – dreapta cu pași adăugați;

8. în poziția de bază, deplasare laterală cu pași adăugați și oprire la semnal (fluier sau bătaie din palme) într-o poziție dinainte stabilită;
9. deplasări laterale cu imitarea loviturilor de forhand și rever;
10. deplasări laterale sau înainte – înapoi cu schimbarea sensului la comandă;
11. alergare înainte în zig-zag cu pași adăugați și schimbarea direcției prin fandări scurte.



Temă de reflecție

Alcătuieți 3 trasee aplicative care să conțină elementele tehnice învățate.



Test

1. ținerea mingii pe paletă separat cu forhandul și cu reverul, de pe loc, din mers și din alergare
2. ștafete cu jucarea mingii pe paletă
3. în poziția de bază cu paleta și fără minge, deplasări laterale stânga – dreapta cu pași adăugați;



De reținut

4. Serviciul

- serviciul lung în diagonală;
- serviciul lung în linie;
- serviciul lung spre diferite puncte ale mesei;
- serviciul tăiat în diagonală;
- serviciul tăiat în linie;
- serviciul tăiat pe toată masa;

Greșeli

- așezare greșită la masa de joc;
- priza incorectă, privirea nu urmărește mingea;
- viteza redusă de deplasare a antebrațului;
- nefolosirea încheieturii pumnului în realizarea loviturii propriu-zise;
- aruncare defectuoasă a mingii, realizarea unui elan prea scurt;
- nerevenirea rapidă în poziția de bază.

Indicații metodice

- verificarea poziției inițiale pentru servicii înainte de a începe acțiunea propriu-zisă;
- privirea permanentă a mingii;
- aruncarea corectă a mingii în vederea unei execuții corecte;
- serviciile trebuie direcționate spre zonele vulnerabile ale adversarului;
- traiectoria serviciului trebuie să fie razantă;
- sincronizarea acțiunilor pentru a marca în final un procedeu tehnic cât mai eficient.

5. Preluarea serviciilor

- preluarea serviciilor fără efect cu forhandul și apoi cu reverul prin simpla împingere a mingii peste fileu;
- preluarea serviciilor fără efect cu forhandul și apoi cu reverul prin atac și continuarea unui joc de contre;

- preluarea serviciilor cu efect taiat prin tăietură cu forhandul sau cu reverul și continuarea jocului de mijloc;
- preluarea serviciilor lungi tăiate prin topspin și continuarea jocului de contre sau a topspinului.

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.

6. Contraatacul din forhand

- contre forhand în diagonală (fig.1);
- contre forhand în linie (fig.2);
- contre forhand de pe două puncte în diagonală (fig. 3);
- contre alternativ din forhand și din rever spre forhandul advers (fig.3);
- contre alternativ din forhand și din rever spre reverul advers (fig.4);
- contre forhand și rever în linie (partenerul va face contre forhand și rever în diagonală) (fig.5);
- contre forhand și rever în diagonală (partenerul va face contre forhand și rever în linie) (fig.6)
- contre forhand liber dirijate

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 tritem.

7. Contraatacul din rever

- contre rever în diagonală (fig. 7);
- contre rever în linie (fig. 8);
- contre rever în diagonală cu ieșire contre de forhand;
- contre rever în diagonală și linie alternativ (fig.9) ;
- contre rever spre forhand + mijloc + reverul advers;
- contre rever liber dirijate (fig.10).

Greșeli

- piciorul stâng în față;
- lovirea pe traiectul descendent al mingilor;

- în finalul loviturii greutatea 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 contrele în linie trunchiul va fi răsucit mai mult spre stânga.



Lucru pe grupuri

Pentru învățarea procedeelor tehnice prezentate anterior se execută următoarele exerciții:

1. serviciul lung în diagonală;
2. serviciul lung în linie
3. serviciul lung spre diferite puncte ale mesei
4. contre forhand în diagonală;
5. contre forhand în linie;
6. contre forhand de pe două puncte în diagonală;
7. contre forhand de pe două puncte în linie;
8. contre forhand liber dirijate
9. contre rever în diagonală;
10. contre rever în linie;
11. contre rever în diagonală și linie alternativ;
12. contre rever liber dirijate.



Temă de reflecție

Alcătuieți 2 exerciții pentru fiecare procedeu tehnic învățat



Test

1. contre forhand în diagonală și linie alternativ;
2. contre forhand liber dirijate.
3. contre rever în diagonală și linie alternativ;
4. contre rever spre forhand + mijloc + reverul advers;
5. contre rever liber dirijate.



De reținut

Perfecționarea contraatacului din forhand și din rever

Perfecționarea procedeelor tehnice ofensive se realizează în condițiile unei mai mari complexități, în combinație cu alte elemente tehnice. Respectarea principiilor de la ușor la greu și de la simplu la complex presupune exersarea tuturor temelor de lângă masă sau din imediata apropiere a mesei.

Capacitatea de a iniția acțiunile ofensive este o calitate indispensabilă oricărui jucător modern. Această inițiere se realizează numai printr-o însușire perfectă a loviturii de atac cu intensitate medie de pe ambele părți dacă se poate, dar obligatoriu cu forhandul.

Încheierile decisive constituie alt deziderat pentru orice jucător modern. Ele se realizează tot cu tehnica loviturii de atac.

Loviturile de atac se execută pe mingi venite cu caracter defensiv de la adversar. Sunt mingi care vin cu o viteză mai redusă și permit o mai atentă așezare la minge. Poziția corpului va fi întotdeauna aproape de masă. Spre deosebire de contre deplasarea de bază este cea laterală.

Necesitățile evolutive ale tehnicii ofensive generează procedee din ce în ce mai perfecționate, pentru a pune adversarul în dificultate cât mai mare. Paralel cu aceste perfecționări, însușirea execuției tehnice devine tot mai pretențioasă.

Eficiența loviturilor ofensive crește pe seama:

- preciziei în execuția realizată de gradul de automatizare;
- caracterului decisiv determinat de viteza de execuție și forță specifică;
- elementului surpriză determinat de efecte și variații de intensitate.



Lucru pe grupuri

Câte 2 la masa de joc se execută o serie de acțiuni individuale:

1. serviciu lung cu forhandul, urmat de contre forhand de pe 2 puncte spre forhandul advers;
2. serviciu lung cu forhandul, urmat de contre forhand de pe 2 puncte spre reverul advers;
3. serviciu lung cu reverul, urmat de contre forhand și rever din colțul de rever spre reverul advers;
4. serviciu lung cu reverul, urmat de contre forhand și rever din colțul de rever spre forhandul advers;
5. serviciu lung, urmat de contre alternativ din forhand și rever spre forhandul advers (partenerul dirijează mingile cu forhandul alternativ în diagonală și linie);
6. serviciu lung, urmat de contre din forhand și rever în linie (partenerul face contre forhand și rever în diagonală);
7. serviciu lung, urmat de contre din forhand și rever în diagonală (partenerul face contre forhand și rever în linie);
8. serviciu lung, urmat de contre din forhand și rever de pe toată masa spre forhand, rever sau liber dirijate;
9. serviciu lung urmat de contre forhand și rever de pe toată masa liber dirijate cu încheieri decisive pe toate mingile favorabile.

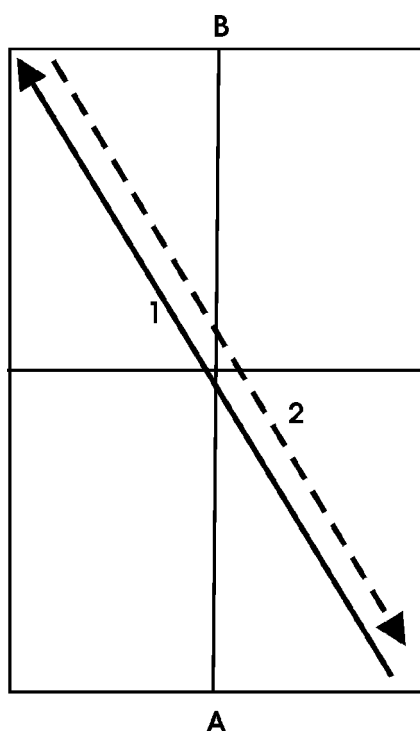


Fig. 1

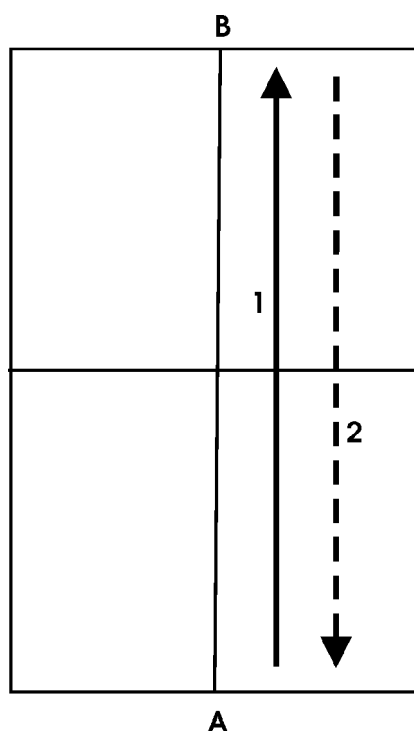


Fig. 2

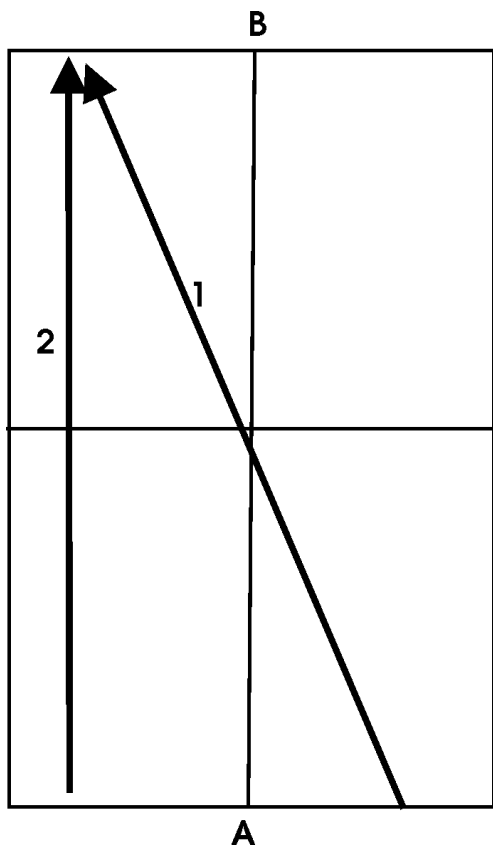


Fig. 3

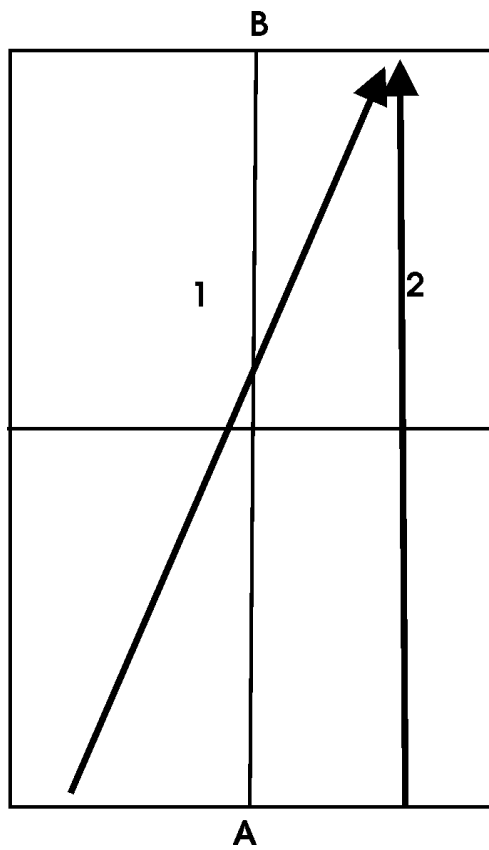


Fig. 4

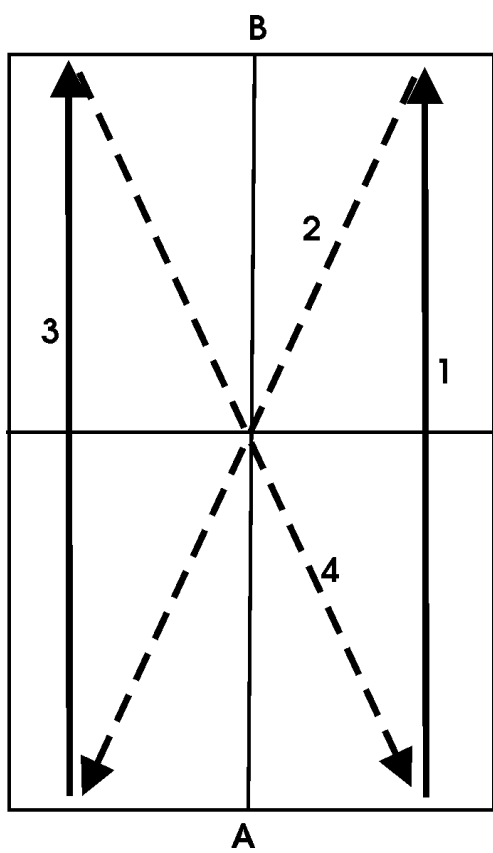


Fig. 5

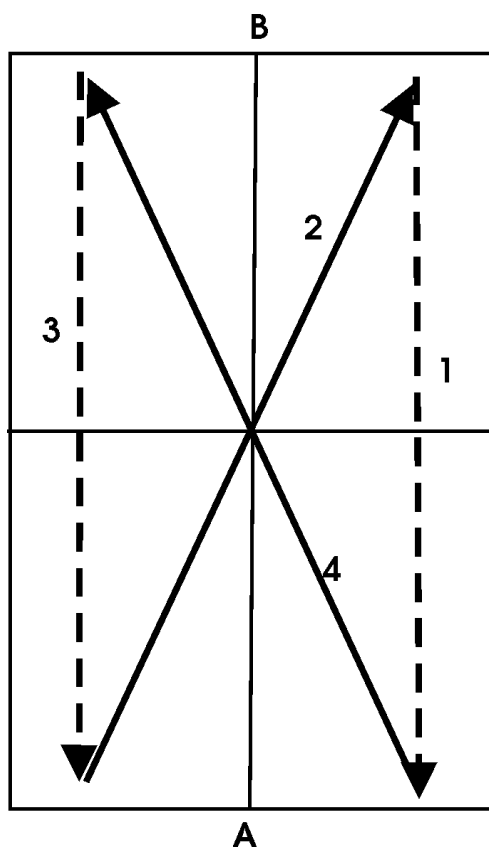


Fig. 6

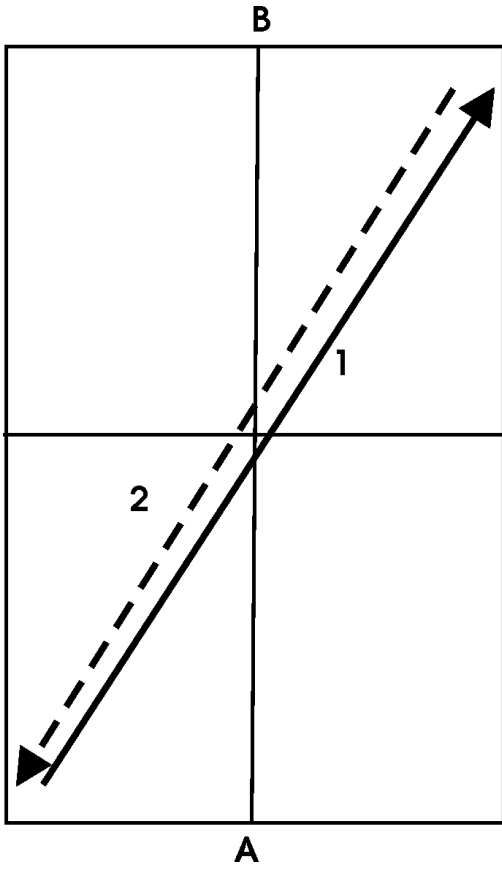


Fig. 7

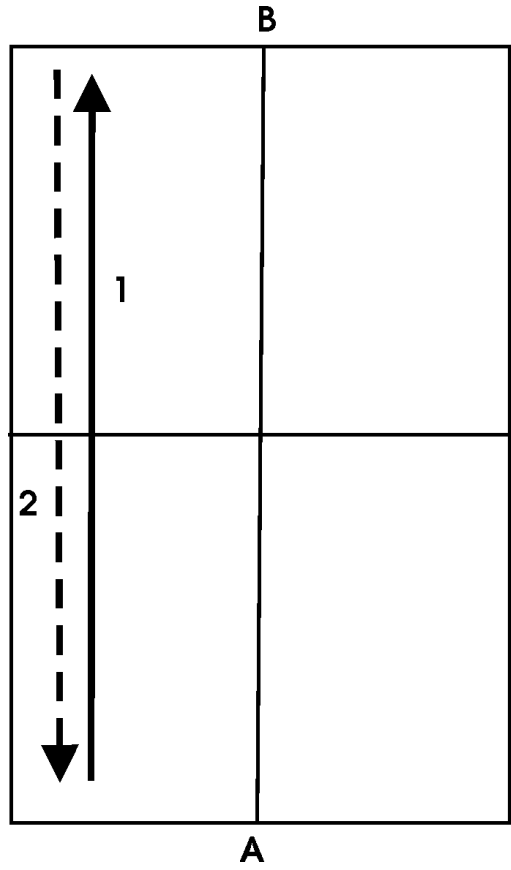


Fig. 8

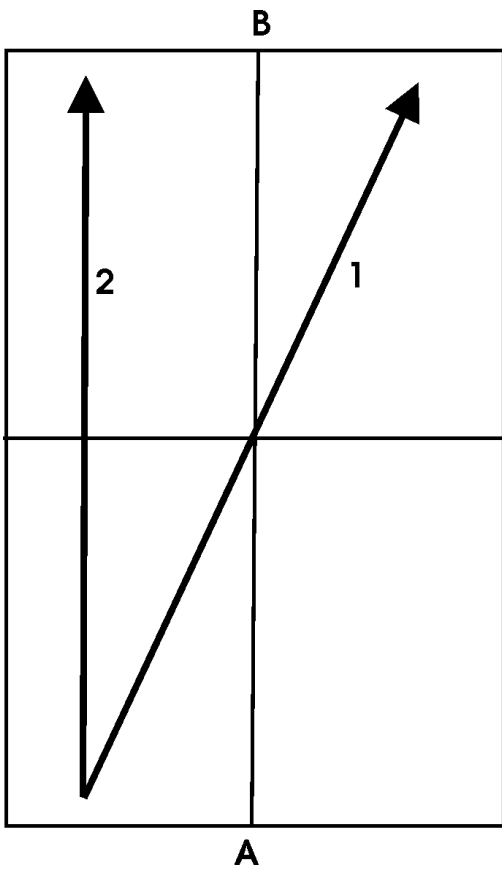


Fig. 9

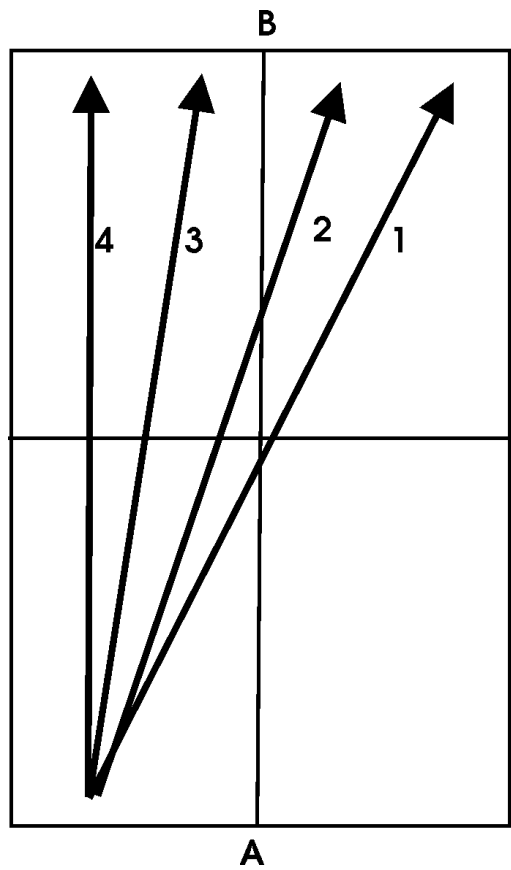


Fig. 10

8. Jocul de mijloc din forhand

- joc de mijloc forhand în diagonală;
- joc de mijloc forhand în linie;
- joc de mijloc forhand dirijat alternativ în diagonală și în linie;
- joc de mijloc forhand liber dirijat

Greșeli

- poziția greșită a picioarelor în momentul lovirii (dreptul în față la forhand);
- realizarea cu întârziere a contactului cu mingea;
- înclinația necorespunzătoare a paletei în momentul contactului cu mingea (prea închisă sau prea deschisă).

Indicații metodice

- intensitatea efectelor de tăietură imprimate mingii va fi diferită;
- așezarea piciorului stâng în față;
- privirea orientată la minge.

9. Jocul de mijloc din rever

- joc de mijloc rever în diagonală;
- joc de mijloc rever în linie;
- joc de mijloc dirijat alternativ în diagonală și în linie;
- joc de mijloc liber dirijat

Greșeli

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

Indicații metodice

- piciorul drept în față;
- respectarea direcționărilor stabilite de profesor;
- privirea urmărește mingea.



Lucru pe grupuri

Câte 2 la masa de joc, execută următoarele exerciții pentru învățarea procedeelor tehnice prezentate anterior:

1. serviciul tăiat cu forhandul urmat de joc de mijloc în diagonală;
2. serviciul tăiat cu forhandul în linie urmat de joc de mijloc în linie;
3. serviciul tăiat cu reverul urmat de joc de mijloc rever în diagonală;
4. serviciul tăiat cu reverul urmat de joc de mijloc rever în linie;
5. joc de mijloc tăiat din forhand dirijat alternativ în diagonală și linie;
6. joc de mijloc tăiat din rever dirijat alternativ în diagonală și linie



Temă de reflecție

Alcătuieți 2 exerciții pentru fiecare procedeu tehnic învățat



10. Topspinul din forhand

- topspin forhand serie în diagonală;
- topspin forhand serie în linie;

- De reținut**
- topspin forhand combinat cu contre de pe ½ mesei în diagonală;
 - serviciul lung tăiat, urmat de joc de mijloc, continuare topspin forhand;
 - serviciul lung tăiat spre rever, urmat de topspin forhand în diagonală sau linie și continuare joc liber.

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 afara suprafeței de joc;
- lovitura trebuie încheiată în sus și spre înainte.

11. Preluarea topspinului • Blocajul din forhand

- blocaj din forhand în diagonală;
- blocaj din forhand în linie;
- blocaj din forhand de pe ½ mesei dirijat alternativ în diagonală și linie;
- blocaj din forhand liber dirijat.

Greșeli

- înclinația greșită a paletii în momentul contactului cu mingea: prea deschisă (mingea se va înălța) sau prea închisă (mingea merge în fileu);
- prelungirea fazei de încheiere a loviturii.

Indicații metodice

- orientarea corectă a planului paletii în momentul contactului cu mingea;
- privirea orientată la minge.



Lucru pe grupuri

Câte 2 la masa de joc execută următoarele exerciții pentru învățarea procedeelor tehnice prezentate anterior:

1. topspin forhand serie în diagonală;
2. topspin forhand serie în linie;
3. topspin forhand combinat cu contre de pe ½ mesei în diagonală;
4. serviciul lung tăiat, urmat de joc de mijloc, continuare topspin forhand;
5. serviciul lung tăiat spre rever, urmat de topspin forhand în diagonală sau linie și continuare joc liber.
6. blocaj din forhand în diagonală;
7. blocaj din forhand în linie;
8. blocaj din forhand liber dirijat



Temă de reflecție

Alcătuieți 2 exerciții pentru fiecare procedeu tehnic învățat



Test

1. topspin forhand serie în diagonală
2. topspin forhand combinat cu contre de pe $\frac{1}{2}$ mesei în diagonală
3. blocaj din forhand în diagonală;
4. blocaj din forhand în linie;
5. blocaj din forhand liber dirijat



Știați că?

Primul turneu, de la care s-au păstrat rezultatele, a avut loc în 1901 în Westminster, Londra. În total au luat parte 240 de jucători, printre care și 48 femei. S-a jucat la simplu, la dublu și la dublu-mixt (sau „four-handed-play” = joc la patru mâini, așa cum se numea pe atunci); dar se juca chiar și simplu mixt, un concurs direct între femei și bărbați care nu se mai joacă în ziua de azi.

1.5. Obiectivele și conținutul pregătirii tehnice pe categorii de vârstă:

8-10 ani, 11-14 ani, 15-18 ani



Citare

Obiectivele și conținutul pregătirii tehnice la vârsta de 8-10 ani

Sarcina principală a pregătirii tehnice este învățarea corectă a procedeele tehnice de bază. Metodele de bază sunt demonstrația și explicația la care se adaugă exercițiul. Vor fi învățate: priza paletelor, poziția de bază și poziția pentru loviturile din forhand și rever, deplasarea cu pași adăugați, jocul de mijloc, serviciul, contraatacul din forhand și rever, apărare tăiată din forhand și rever.

Pentru învățarea acestor procedee tehnice se vor utiliza exerciții cu minge și fără minge, la masa de joc sau înafara acesteia. Este important să se asigure posibilitatea de a juca cu parteneri mai buni. Este indicat ca antrenorul să joace mult cu fiecare copil.

Nu este indicat ca în cadrul unei lecții să se învețe mai mult de 1-2 procedee tehnice noi, nici mai mult de 1-2 exerciții noi. După ce copii au învățat să execute un simplu schimb la masă, se trece la învățarea ambelor lovituri din forhand și rever. Învățarea relativ simultană a procedeele de pe ambele părți evită formarea unilaterală a jucătorului.

Metoda modernă de învățare se orientează spre învățarea procedeele tehnice de contraatac, la început pentru a imprima copiilor concepția ofensivă.

Serviciul este procedeele tehnic care sub forma lui cea mai simplă, de punere a mingii în joc, trebuie învățat în primele lecții fără a insista exagerat. Se va insista asupra învățării regulamentare a serviciului și asupra unui paralelism relativ în execuția tehnică de pe ambele părți.

Copii pot fi lăsați să joace seturi din primele lecții după ce au învățat să servească și să țină mingea în joc. Participarea la concursuri oficiale nu trebuie să înceapă prea repede, abia după ce valoarea copiilor se apropie de valoarea altor participanți din concurs. După un an de inițiere copii trebuie introduși într-o formă competițională.

Obiectivele și conținutul pregătirii tehnice la vârsta de 11-14 ani

Caracteristica principală este trecerea treptată de la lecții de învățare la lecții de antrenament. Este perioada de formare a personalității tehnico-tactice, fizice și de caracter. În această perioadă apar primele aspecte ale individualizării pe seama aptitudinilor manifestate pentru un anumit profil de joc. La terminarea acestei etape copilul trebuie să aibă profilul de joc bine conturat.

Sarcina principală a pregătirii tehnice o constituie perfecționarea procedeele tehnice învățate prin mărirea gradului de automatizare și a eficacității. La aceasta se adaugă procedee tehnice ajutătoare noi.

Indicații metodice:

- se va insista asupra corectitudinii la poziția de bază și la pozițiile specifice loviturilor însușite;
- deplasare corectă prin pași adăugați;
- caracterul activ în execuția tehnică;
- se trece la învățarea și perfecționarea diferențiată a loviturilor de contraatac (contre active din apropierea mesei; contre active de la semidistanță);
- se învață intensificarea tăieturii;
- se învață topspin de către cei care au însușit lovitură de forhand;
- se învață execuția stopului;
- se învață direcționarea mingilor și combinarea a 2-3 procedee tehnice în diferite teme;
- se insistă asupra corectării tuturor greșelilor de bază care persistă în execuția tehnică;
- se insistă asupra unor exerciții specifice cu și fără minge pentru învățarea și consolidarea unui joc de picioare corespunzător;
- se va urmări antrenamentul cu jucători mai buni și utilizarea unor metode care intensifică pregătirea tehnică: robot, joc cu mai multe mingi, etape de joc cu intensitate maximală;

În prima jumătate a perioadei se continuă cu instruirea multilaterală, iar în a doua jumătate a perioadei se va trece la o individualizare mai riguroasă.

Obiectivele și conținutul pregătirii tehnice la vârsta de 15-18 ani

Este perioada în care trebuie să se stabilească și să se maturizeze personalitatea tehnico-tactică, fizică și caracterul sportivului în vederea marilor competiții. Individualizarea se impune ca o necesitate permanentă în procesul de instruire în funcție de profilul de joc.

Sportivii trebuie introduși treptat în regimul de lucru al seniorilor astfel încât la 17-18 ani să-l egaleze și chiar să-l depășească. Sarcina de bază a pregătirii tehnice o constituie stabilirea și perfecționarea profilului individual de joc. Stabilirea conținutului său tehnico-tactic, fizic și psihologic și perfecționarea la nivel înalt. Pe baza profilului de joc se conturează observațiile pedagogice individualizate ce trebuie rezolvate în pregătire. În funcție de sarcinile etapei se alternează exercițiile tehnice simple cu cele complexe.

Se va evita un număr mare de obiective pentru că aceasta diluează procesul de instruire.



Pentru învățarea acestor procedee tehnice se vor utiliza exerciții cu minge și fără minge, la masa de joc sau înafara acesteia.

De reținut

Nu este indicat ca în cadrul unei lecții să se învețe mai mult de 1-2 procedee tehnice noi, nici mai mult de 1-2 exerciții noi.

Metoda modernă de învățare se orientează spre învățarea procedurilor tehnice de contraatac, la început pentru a imprima copiilor concepția ofensivă.

La terminarea etapei 11-14 ani copilul trebuie să aibă profilul de joc bine conturat.

Sarcina principală a pregătirii tehnice o constituie perfecționarea procedurilor tehnice învățate prin mărirea gradului de automatizare și a eficacității.

În perioada 15-18 ani trebuie să se stabilească și să se maturizeze personalitatea tehnico-tactică, fizică și caracterul sportivului în vederea marilor competiții. Individualizarea se impune ca o necesitate permanentă în procesul de instruire în funcție de profilul de joc.



Știați că?

Prima masă special creată pentru jocul de tenis a fost realizată în 1890, de englezul David Foster, conținând palete, o pânză marcată, mingi de cauciuc și un gard din lemn și plasă, în jurul perimetrului de joc.





UNIUNEA EUROPEANĂ



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

MODULUL 2

Tactica jocului de tenis de masă



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679





Citire

Aspecte generale

Tactica reprezintă modalitatea combinării și utilizării elementelor și procedeele tehnice, precum și totalitatea acțiunilor și mijloacelor din domeniul pregătirii fizice, psihice și teoretice utilizate în mod rațional în vederea obținerii victoriei.

Tactica este cea care oferă posibilitatea etalării pe parcursul meciurilor a unor adevărate înclăștări de forțe intelectuale și nu doar a unor întreceri privind gradul de automatizare a unor mișcări.

Fiind vorba de o permanentă și creatoare intervenție a rațiunii în lupta sportivă, tactica este un proces de gândire ce se concretizează printr-o selecționare și aplicare adaptată a procedeele tehnice însușite și printr-o valorificare a calităților motrice, psihice și a cunoștințelor de ordin teoretic ale sportivului, la situațiile concrete apărute în timpul meciurilor și concursurilor.

Scopul tacticii este de a valorifica la maximum calitățile și pregătirea sportivilor pentru obținerea victoriei. Principalele sarcini ale tacticii sunt:

- valorificarea la maximum a particularităților pozitive ale sportivilor și diminuarea carențelor în pregătirea lor;
- anihilarea forțelor adversarului și folosirea punctelor sale slabe în propriul avantaj;
- adaptarea la condițiile de concurs;
- folosirea regulamentului de joc și a regulamentului competiției, în scopul descoperirii de noi elemente și procedee tehnice surpriză.

2.1. Tactica jocului de simplu

Tactica jocului de simplu

Tenisul de masă fiind un joc sportiv individual, tactica individuală are rolul cel mai important. Ea se stabilește în funcție de profilul de joc personal și cel al adversarului, ținând cont de caracteristicile generale ale tacticii.

Având în vedere numărul infinit de combinații tactice posibile în jocul nostru și cadrul extrem de variat în care se aplică acestea, ne vom opri la câteva principii tactice caracteristice profilului de joc ofensiv și defensiv.

a) Profilul de joc ofensiv

Concepția de joc bazată pe procedee tehnice de atac, contraatac și topspin duce la formarea profilului ofensiv, caracterizat prin dinamism și agresivitate susținută, prin imprimarea unei mari viteze de circulație a mingii, care solicită viteză de reacție și de execuție la cele mai înalte cote. Acești jucători rămân în permanență în apropierea mesei de joc, până la cel mult 1m distanță de linia de fund a mesei.

Profilul de joc ofensiv se bazează pe următoarele procedee tehnice:

- contre de forhand și rever de intensitate mică, medie și mare, de lângă masă și din imediata apropiere;
- atac de forhand și rever;
- topspin din forhand și rever;
- preluare topspin din ambele părți prin blocaj și retopspin;
- servicii cu și fără efect.

b) Profilul de joc bazat pe defensivă

Este format din procedee tehnice defensive și pasive, dublate însă de procedee tehnice ofensive în vederea finalizării unor acțiuni. Este caracterizat de un dinamism și o agresivitate moderată.

Poziția de bază mai îndepărtată a acestor jucători a căror distanță față de linia de fund a mesei ajunge la 2m, duce la un ritm mai lent, cu o viteză de circulație a mingii mai scăzută.

Jucătorii bazați pe defensivă posedă lovituri de atac și contraatac din ambele părți sau dintr-o singură parte. Procedeele tehnice cele mai folosite sunt:

- apărare tăiată din forhand și rever;
- joc de mijloc tăiat din ambele părți;
- atac decisiv pe mingi tăiate;
- topspin din ambele părți sau doar cu forhandul;
- preluare topspin prin tăietură sau blocaj din ambele părți;
- servicii cu și fără efect.



De reținut

Pregătirea tactică în jocul de tenis de masă se realizează pornind de la analizarea corectă a diferitelor tipuri de adversari, a caracteristicilor tehnico-tactice în funcție de bagajul de cunoștințe tehnice ale fiecărui jucător în parte.

Scopul tacticii este de a valorifica la maximum calitățile și pregătirea sportivilor pentru obținerea victoriei. Ea se stabilește în funcție de profilul de joc personal și cel al adversarului, ținând cont de caracteristicile generale ale tacticii.



Lucru pe grupuri

Câte 2 la masa de joc execută o serie de acțiuni individuale:

1. contre liber dirijate din ambele părți cu încheieri decisive pe orice minge favorabilă;
2. topspin din ambele părți cu încheieri decisive pe orice minge favorabilă;
3. joc de mijloc tăiat și încheieri decisive din ambele părți;
4. joc de mijloc combinat cu topspin și încheiere decisivă cu forhandul.



Temă de reflecție

Alcătuieți 2 complexe de exerciții pentru profilul de joc ofensiv și 2 complexe de exerciții pentru profilul de joc defensiv.

2.2. Tactica jocului de dublu

Tactica jocului de dublu

Tactica jocului de dublu impune atât prezența tacticii individuale a celor doi coechipieri, cât și a celei colective, de echipă. În privința tacticii jocului de dublu desprindem aspecte legate de:

- particularități ale tehnicii folosite ca mijloace tactice în jocul de dublu;
- stabilirea cuplurilor;
- tactica propriu-zisă.

Particularități ale tehnicii în jocul de dublu

Tehnica folosită se compune din aceleași elemente și procedee tehnice ca și la simplu. Apar însă și o serie de particularități întâlnite doar în jocul de dublu, dintre care amintim:

Poziția de bază care se referă la pozițiile de bază ale celor doi parteneri. Astfel, când servim, așezarea la masă trebuie făcută de așa natură încât partenerul să poată controla masa cu lovitura lui favorită. În mo-

mentul primirii serviciului poziția de așteptare trebuie să permită pe de o parte preluarea inițiativei de către jucătorul activ, dar pe de altă parte și continuarea acțiunii respective de către jucătorul pasiv (cel căruia nu-i vine rândul să lovească) în condiții optime.

Deplasările specifice capătă aici valențe deosebite constituind unul din factorii ce duc la o bună înțelegere între parteneri. O bună deplasare specifică la masa de joc trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- să ofere posibilitatea lovirii mingii din cele mai bune poziții;
- să ofere partenerului întregul câmp vizual al mesei imediat după ce a lovit.

În acest sens, după lovire deplasarea trebuie realizată în cel mai scurt timp posibil, fără a trece prin fața partenerului sau a-l incomoda în vreun fel.

Stabilirea cuplurilor

Dublul este de fapt o echipă în care între cei doi parteneri trebuie să existe o cooperare perfectă pentru care este necesară apropierea lor din punct de vedere tehnic, tactic, valoric, al concepției de joc. În primul rând aceștia trebuie să dispună de mijloace tehnico-tactice corespunzătoare pentru a se putea completa reciproc, nefiind indicat ca ei să aibă aceleași curențe tehnice care se pot amplifica în cadrul jocului de dublu.

Practica a arătat că două profiluri apropiate sunt cele mai indicate pentru formarea unor cupluri reușite. Un jucător ofensiv poate forma un cuplu foarte bun cu un alt jucător ofensiv. El va forma un cuplu mai puțin eficace cu un jucător defensiv.

Tactica propriu-zisă la jocul de dublu

Principiile tactice ale jocului de simplu sunt valabile și pentru jocul de dublu. Gradul de dificultate a jocului din punct de vedere tactic crește deoarece trebuie să anticipăm acțiunile celor doi adversari, fiind necesară totodată și "ghicirea" intențiilor partenerului.

Lovirea alternativă ridică dificultăți în anticipare întrucât mingea pe care o așteaptă un jucător vine de la o lovitură executată pe o minge care a fost expedită de partener. Aceste dificultăți se diminuează după o acomodare între cei doi jucători.

O particularitate a jocului de dublu constă în schimbarea tacticii de la set la set, dat fiind faptul că diferă adversarul de la care un jucător primește mingea, lucru ce ridică probleme tehnico-tactice esențiale.



De reținut

Tactica jocului de dublu impune atât prezența tacticii individuale a celor doi coechipieri, cât și a celei colective, de echipă. Între cei doi parteneri trebuie să existe o cooperare perfectă pentru care este necesară apropierea lor din punct de vedere tehnic, tactic, valoric, al concepției de joc. Discuțiile după fiecare set cu privire la modul în care a fost pusă în practică tactica stabilită dau posibilitatea sportivilor să-și perfecționeze gândirea tactică.



Lucru pe grupuri

Câte 4 la masa de joc execută o serie de acțiuni:

1. Seturi pe puncte cu tactică impusă;
2. Seturi pe puncte cu tactică liberă;



Temă de reflecție

Alcătuieți 2 complexe de exerciții pentru omogenizarea formațiilor de dublu, ținând cont de profilul de joc al acestora.

2.3. Mijloace de creștere a intensității în antrenamentul tehnico-tactic al jucătorilor de tenis de masă



Citare

a) Stabilirea unor teme tehnice și tehnico-tactice adecvate

Orice temă din cadrul antrenamentului poate solicita jucătorul într-o măsură mai mare sau mai mică, în funcție de conținutul ei și de ritmul de joc pe care îl impune.

Astfel, antrenarea contraatacului cu forhandul de pe toată masa sau treisfertul mesei va duce la o creștere considerabilă a intensității efortului în comparație cu antrenamentul aceluiași procedeu etnic în condiții simple, dintr-un singur punct al mesei.

Modificarea permanentă a distanței față de linia de fund a mesei de joc, realizând de exemplu antrenarea aceluiași contraatacuri forhand însă combinând lovirea de lângă masă cu cea de la semidistanță, duce la creșterea intensității efortului.

Obligarea jucătorului de a recurge la o permanent deplasare specifică la masa de joc, în condiții cât mai variate, de a executa teme care să-i solicite cât mai mult atenția, de a desfășura un joc complex în condiții cât mai apropiate de cele din concursuri constituie cerințe de care trebuie să se țină seama în stabilirea sarcinilor din antrenamentele tehnico-tactice ale jucătorilor avansați.

b) Antrenamentul la robot

Robotul este un aparat care aruncă mingile cu o frecvență reglabilă, într-un singur loc sau cu schimbarea permanentă a direcțiilor, cu o traiectorie dorită, cu efecte diferite sau fără efect și cu o viteză în funcție de necesități.

Ceea ce determină în mod special creșterea intensității în cazul antrenamentului cu astfel de aparat este frecvența loviturilor care poate depăși pe cea din timpul jocurilor obișnuite.

Executarea diferitelor procedee tehnice sub forma concretă a unor teme stabilite de antrenor se va efectua în cadrul unor reprize cu o durată de 1-5 minute întrerupte de pauze care să asigure revenirea pulsului la valori în jurul a 120 pulsații/minut. Reglarea efortului se poate face prin modificarea conținutului etapelor, a numărului și duratei acestora, precum și a pauzelor dintre ele.



c) Antrenamentul la cutia cu mingi

Acest tip de antrenament s-a extins în lumea tenisului de masă după “deschiderea” Chinei (1971). Indiferent dacă este vorba de începători, de avansați sau de jucători de clasă nu se poate elimina din antrenamentul modern actual metoda ”mai multe mingi “(many balls), acesta fiind un ajutor metodic și variat.

Acest antrenament poate fi efectuat în orice faza de pregătire pe parcursul anului. Pot fi antrenate în egală măsură tehnica, tactica, condiția fizică și factori psihici relevanți pentru tenisul de masă dar și situații mai complexe.

Tehnicile de lovire, dar și jocul standard pot fi învățate, îmbunătățite și automatizate. Din punct de vedere tactic trebuie întotdeauna avută atenție pentru ca jucătorul să nu reacționeze numai la mingile aruncate și să le returneze undeva fără să se gândească, ci el trebuie să exerseze și competența sa tactică printr-o plasare a mingii în locul dorit. Condiția fizică specifică tenisului de masă se îmbunătățește printr-o dozare judicioasă.

Având în colțul de rever al mesei o cutie cu 200-300 de mingi, antrenorul va lovi pe rând mingile direct din mână, cu o frecvență care să se apropie de cea întâlnită în jocurile foarte solicitante, folosind diferite procedee tehnice pe care le direcționează după cum consider că este necesar. Această metodă de lucru se întrebunțează cu mare eficiență în antrenamentul jucătorului de tenis de masă indiferent de profilul de joc.





UNIUNEA EUROPEANĂ



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

MODULUL 3

Pregătirea fizică - calitățile motrice specifice jocului de tenis de masă



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679





Aspecte generale

Pregătirea fizică este o componentă a antrenamentului sportiv prin care se dezvoltă capacitatea de lucru a marilor funcțiuni și calitățile motrice necesare obținerii performanțelor sportive. Calitățile motrice au numeroase forme de manifestare, ele fiind grupate în patru calități de bază: viteză, rezistență, forța și îndemânarea.

De reținut

Obținerea marilor performanțe sportive necesită pe lângă o dezvoltare armonioasă a tuturor calităților motrice și o dezvoltare suplimentară a unora din ele specifice fiecărei discipline sportive. Numeroase discipline sportive au înregistrat regrese simțitoare când unii tehnicieni au abandonat total utilizarea mijloacelor ne-specifice la sportivii de performanță, atribuind încredere exclusivă eficacității mijloacelor specifice.

În procesul de dezvoltare al calităților motrice este o strânsă interacțiune. Această interacțiune este pozitivă atunci când dezvoltarea unei calități influențează implicit și dezvoltarea altei calități. Această interacțiune poate fi și negativă în situația când dezvoltarea unei calități motrice o frânează pe cealaltă. Interacțiunea pozitivă apare pronunțat în faza pregătirii fizice de bază. Interacțiunea negativă apare în faza superioară a pregătirii fizice când se conturează nevoile ei specifice. De exemplu: în cazul tenisului de masă dezvoltarea forței prin exerciții libere și exerciții cu gantere sau greutăți mici dezvoltă în sens pozitiv viteza, exercițiile de forță cu haltere mari de peste 50kg și gimnastica la aparate dezvoltă masa musculară și tonusul la un nivel care frânează viteza și îndemânarea.

Calitățile motrice specifice tenisului de masă sunt: viteza sub toate formele de manifestare, îndemânarea și rezistența. Forța este calitatea motrică care ne interesează numai în măsura în care ea poate contribui la îmbunătățirea vitezei și detentei.

3.1. Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice și nespecifice

3.1.1. VITEZA



Definiție

Viteza este capacitatea sportivului de a executa o anumită activitate în condiții date, în timpul cel mai scurt posibil.

Deși este calitatea motrică cel mai puțin perfectibilă, valoarea ei depinzând în mare măsură de zestrea ereditară, viteza poate fi totuși perfectibilă printr-o pregătire sistematică mai ales la vârstă fragedă până la pubertate. La jucătorii de tenis de masă, viteza se concretizează în următoarele forme de manifestare:

- viteza de deplasare specifică;
- viteza de reacție;
- viteza de execuție a brațului.

Viteza de deplasare specifică

Deplasarea jucătorului pe distanțe scurte de 3-5m în direcții diferite și în regim de viteză maximă este caracteristică tenisului de masă. Pentru executarea diferitelor procedee tehnice în mod optim jucătorul își schimbă permanent poziția, depalsându-se *lateral*, înainte, înapoi sau în *diagonală*.

Perfecționarea vitezei de deplasare specifică la masa de joc se realizează atât prin mijloace specifice cât și prin mijloace nespecifice.

Mijloacele specifice cele mai indicate le constituie *temele* din cadrul antrenamentului tehnico-tactic, care solicită o permanentă și rapidă deplasare la masa de joc. Aceste teme trebuie să asigure o mare viteză de circulație a mingii. Pentru exemplificare prezentăm câteva teme:

- contre forhand de pe $\frac{3}{4}$ mesei sau chiar de pe toată masa direcționate doar spre forhandul advers;
- contre combinate alternativ forhand și rever din colțul de rever, de pe jumătatea stângă a mesei direcționate spre reverul advers;
- contre de pe toată masa liber dirijate cu permanentă modificare a distanței față de masă;
- apărare de pe toată masa cu deplasare rapidă la stopurile executate frecvent de adversar;
- topspin cu forhandul alternativ din colțul drept și stâng al mesei direcționat spre un singur punct al adversarului.

Rezultate foarte bune pentru îmbunătățirea vitezei de deplasare specifică se obțin și prin antrenamentul cu *robotul* și cu *cutia cu multe mingi*, unde avem posibilitatea modificării permanente a frecvenței, intensității, direcționării, efectelor cu care ajunge mingea la jucător.

Tot ca mijloace specifice, în vederea perfecționării vitezei de deplasare specifică dar executate în afara jocului propriu-zis se mai folosesc *deplasările laterale* și înainte –înapoi cu pași adăugați, cu sau fără imitarea unor lovituri cu maximum de viteză, pe distanțe de 3-4m cu schimbarea frecvență a direcției de înaintare.

Ca ***mijloace nespecifice*** se pot utiliza o gamă variată de exerciții:

- sprinturi pe distanțe foarte scurte;
- deplasări laterale și înainte-înapoi cu ghemuire la schimbarea direcției;
- deplasări cu pași adăugați în maximum de viteză pe distanțe de 10-15m cu revenire în ușoară alergare;
- alergare cu pași adăugați cu schimbarea direcției la semnal sonor;
- deplasări laterale cu pași adăugați, sprint pe lângă partea dreaptă a mesei, revenire cu spatele prin pas alergător, deplasare laterală, sprint pe lângă partea stângă a mesei, revenire și continuarea exercițiului.

Viteza de reacție

Această formă de manifestare a vitezei se referă la rapiditatea cu care jucătorul de tenis de masă răspunde la stimuli, sesizează anumite situații și la durata necesară pentru a se angrena în acțiune.

Din punct de vedere fiziologic viteza de reacție este legată de caracterul impulsurilor nervoase și de calitatea transmiterii acestora prin căile neurale. Ceea ce urmărim prin antrenament, fie el specific sau nespecific, este influențarea unor factori de care depinde în mod direct această calitate motrică. Dintre acestea amintim:

- starea tonusului muscular în poziția de așteptare sau în timpul altor mișcări pe parcursul jocului (valorile vitezei de reacție fiind cu atât mai ridicate cu cât tonusul muscular va fi mai mare);
- concentrarea permanentă a atenției pe tot parcursul jocului;
- activitatea analizatorilor vizuali și auditivi de care depinde sesizarea elementelor legate de deplasarea mingii de la adversar sau chiar de mișcările acestuia;
- anticiparea fazelor următoare care permite găsirea rapidă a celei mai bune soluții de joc, preîntâmpinând acțiunea adversarului;
- capacitățile intelectuale ale jucătorului care influențează nivelul gândirii tactice.

Mijloace specifice

În vederea perfecționării vitezei de reacție la jucătorii de tenis de masă se folosesc exercițiile tehnico-tactice. Aceste exerciții trebuie să fie cât mai complexe, fără o direcționare a mingilor dinainte stabilită și cu o viteză de circulație a mingii cât mai mare. Jocul cu parteneri foarte rapizi constituie de asemenea unul din mijloacele cele mai eficiente de perfecționare a vitezei de reacție. Tot în acest scop se poate folosi robotul electronic și cutia cu mai multe mingi.

Mijloace nespecifice pentru perfecționarea vitezei de reacție se folosesc sub formă de exerciții care pretind reacții prompte la diferite semnale vizuale sau sonore, dinainte stabilite, indicate spontan sau prin surprindere. Astfel exercițiile de atenție, de schimbare a direcției sau sensului de mers sau alergare, opriri sau porniri bruște executate în cel mai scurt timp posibil după comanda dată vor contribui la perfecționarea vitezei de reacție. Același rol îl pot avea jocurile dinamice sau cele sportive, care necesită o reacție imediată la multiplele schimbări survenite pe parcursul desfășurării lor.

Viteza de execuție

Această formă de manifestare a vitezei se referă la rapiditatea cu care se execută diferitele elemente tehnice ale jocului de tenis de masă. Pe fondul unei automatizări perfecte, jucătorul de tenis de masă va putea să-și concentreze atenția asupra rapidității executării procedurii tehnice alese.

Viteza de execuție are la bază forța dinamică a brațului de joc, explozivitatea acestuia fără de care o tehnică economică și eficientă nu este de conceput. Explozivitatea la nivelul segmentului care realizează lovitură, respectiv detenta brațului de joc, reprezintă o calitate motrică combinată de forță – viteză al cărei substrat biologic îl constituie gradul de dezvoltare a mușchilor ce participă la lovitură.

Viteza de execuție depinde și de celelalte forme de manifestare a vitezei: viteza de deplasare (fără de care plasarea corpului în poziții optime de lovire este imposibilă) și viteza de reacție (fără de care răspunsul la diverși stimuli va întârzia întreaga execuție rămânând în urmă cu un tempo).

Mijloace specifice

Se execută diferite teme tehnico-tactice simple sau complexe care prin creșterea frecvenței loviturilor și a autocontrolului asupra lor duc la perfecționarea vitezei de execuție. Creșterea frecvenței loviturilor va obliga jucătorul la execuții din ce în ce mai rapide, cu micșorarea amplitudinii mișcărilor.

Se recomandă folosirea robotului ale cărui posibilități în această privință depășesc pe cele ale oricărui partener de joc.



De reținut

Pregătirea fizică este o componentă a antrenamentului sportiv prin care se dezvoltă capacitatea de lucru a marilor funcțiuni și calitățile motrice necesare obținerii performanțelor sportive. Calitățile motrice specifice tenisului de masă sunt: **viteza** sub toate formele de manifestare, îndemânarea și **rezistența**. Forța este calitatea motrică care ne interesează numai în măsura în care ea poate contribui la îmbunătățirea vitezei și detentei.

În tenisul de masă, viteza se concretizează în următoarele forme de manifestare:

- viteza de deplasare specifică;
- viteza de reacție;
- viteza de execuție a brațului.



Lucru pe grupuri

Pentru dezvoltarea calității motrice viteza sub toate formele sale de manifestare (viteza de deplasare, viteza de reacție, viteza de execuție), se vor executa exercițiile prezentate anterior. Exercițiile care conțin mijloace specifice de dezvoltare se execută la masa de joc; exercițiile care conțin mijloace nespecifice se execută sub formă de circuit.



Temă de reflecție

Alcătuiești 2 complexe de exerciții pentru dezvoltarea vitezei prin mijloace specifice.

3.1.2. Rezistența



Rezistența este capacitatea organismului de a efectua timp îndelungat o activitate motrică fără a reduce eficacitatea.

Factorul care intervine în procesul instructiv, reducând treptat din calitățile efortului depus este *oboseala*. În activitatea jucătorului de tenis de masă pe lângă oboseala fizică apare și o

Definiție oboseală emoțională, ca urmare a tensiunii psihice provocate de competiții sau de jocurile pe puncte din cadrul antrenamentelor tehnico-tactice.

Rezistența se manifestă sub două forme:

- rezistența generală;
- rezistența specifică.

Rezistența se ameliorează mai ales când exercițiile pentru dezvoltarea ei sunt efectuate pe un fond de oboseală putându-se astfel ridica nivelul de adaptare a organismului la efort. Obișnuința ca după antrenament specific să se alerge în ritm uniform o distanță de 1600 până la 3000m este perfect justificată.

Rezistența specifică reprezintă capacitatea jucătorului de tenis de masă de a face față unor eforturi întrerupte și repetate.

Pentru a dezvolta corect rezistența specifică este necesară cunoașterea obiectivă a efortului specific. În timpul unui set sau meci întâlnim eforturi de intensitate submaximală și maximală, întrerupte de pauze de a căror durată depinde intensitatea efortului următor.

Rezistența specifică se dezvoltă la un nivel optimal printr-un volum mare de lucru în cadrul pregătirii tehnico-tactice. Formele de manifestare a rezistenței specifice sunt:

- rezistența în regim de viteză și îndemânare;
- rezistența în regim de forță.

Mijloace pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză și îndemânare

- sprinturi repetate 10-30 de ori pe distanțe de 30m cu pauze scurte de 30-40 sec;
- săritură cu coarda în viteză maximă în reprize de 10-30sec., de 10-30 ori cu pauze de 30sec.;
- săritură cu coarda în viteză maximă alternată cu reprize de intensitate medie:
 - 1x10-20sec viteză maximă – 30sec pauză
 - 1x30-40sec viteză medie – 30sec pauză

toate acestea repetate de 5-15 ori;

- deplasări laterale cu schimbare de direcție care pot fi îngreunate prin fandări sau ghemuiri la fiecare schimbare de direcție;
- contre forhand de pe $\frac{3}{4}$ mesei sau de pe toată masa spre un singur punct advers;
- contre combinate forhand și rever din apropierea mesei, de pe toată masa spre un singur punct advers;
- etape de 2-3 min de contre la robot reglat pentru o frecvență de peste 70 mingi/min;
- jocul într-un spațiu mai redus decât cel regulamentar;
- jocul cu 3-5 mingi pe tot parcursul antrenamentului tehnic.

Mijloace pentru dezvoltarea rezistenței în regim de forță

- topspin forhand în diagonală, în linie sau combinat 3x40 min;
- topspin rever în diagonală, în linie sau combinat 3x40 min;
- atac decisiv pe loburi din forhand 30-40 min;

- încheieri decisive din forhand sau rever după 3-4 schimburi de mingi în cadrul unor teme pe parcursul a 120-150 min de antrenament;
- imitarea unor lovituri din forhand și rever într-o frecvență identică cu cea a jocului obișnuit folosind palete mai grele decât cele obișnuite (300-400g). Se pot face astfel etape de 40-60 sec cu pauză de 20-30 sec, numărul repetărilor variind în funcție de sarcinile antrenamentului respectiv.
- executarea unor teme folosind manșoane cu tije de plumb fixate pe antebrațul de joc a greutate se poate regla după necesitate (100 g la 800 g), și pe gambe unde greutatea sunt mai mari (500-1500 g la fiecare picior). Timpul de joc a unei etape este de 20-40 min.



Factorul care intervine în procesul instructiv, reducând treptat din calitățile efortului depus este *oboseala*. În activitatea jucătorului de tenis de masă pe lângă oboseala fizică apare și o oboseală emoțională, ca urmare a tensiunii psihice provocate de competiții sau de jocurile pe

De reținut puncte din cadrul antrenamentelor tehnico-tactice.

Rezistența se manifestă sub două forme:

- rezistența generală;
- rezistența specifică.

Formele de manifestare a rezistenței specifice sunt:

- rezistența în regim de viteză și îndemânare;
- rezistența în regim de forță.



Lucru pe grupuri

Pentru dezvoltarea calității motrice rezistența sub toate formele sale de manifestare (rezistența în regim de viteză și îndemânare, rezistența în regim de forță), se vor executa exercițiile prezentate anterior. Exercițiile care conțin mijloace specifice de dezvoltare se execută la masa de joc; exercițiile care conțin mijloace nespecifice se execută sub formă de circuit.



Temă de reflecție

Alcătuieți 2 complexe de exerciții pentru dezvoltarea rezistenței prin mijloace specifice și nespecifice.

3.1.3. Îndemânarea

Îndemânarea poate fi denumită capacitatea organismului de a executa mișcări coordonate și precise într-un timp scurt în cele mai variate condiții, în concordanță cu situațiile mereu schimbătoare care apar pe parcursul antrenamentelor sau meciurilor.

În tenis de masă, îndemânarea are un rol deosebit fiind o calitate motrică determinantă în obținerea performanțelor, celelalte calități neputând fi valorificate în lipsa ei. Îndemânarea se referă nu numai la capacitatea de a modifica rapid activitatea motrică în raport cu cerințele situației ci și la capacitatea de însușire a mișcărilor noi, de a învăța repede lucru esențial în antrenamentul sportiv.

Îndemânarea este rezultatul a două componente, una de natură ereditară, înăscută, cea de a doua fiind dobândită în urma experienței personale și a antrenamentului și are un pronunțat caracter individual.

În formarea și dezvoltarea îndemânării specifice se pot distinge trei etape:

Prima etapă se caracterizează prin precizia în spațiu a coordonării mișcărilor, viteza de execuție nefiind luată în considerare. În această etapă important este modul în care se realizează mișcărilor, urmărindu-se permanent perfecționarea senzațiilor musculare și legătura dintre acestea și senzațiile vizuale în vederea executării cât mai corecte a elementelor tehnice de bază. Pe măsură ce gradul de automatizare a loviturilor a ajuns la un nivel corespunzător, începătorii vor trece treptat la execuția lor cu o viteză din ce în ce mai mare.

Etapa a doua se caracterizează prin creșterea preciziei mișcărilor pe fondul unei viteze de execuție care ajunge la valori ridicate. Evitându-se teme foarte complexe, se va trece la o direcționare combinată a mingilor, care să mărească gradul de dificultate a antrenamentelor tehnice ce tind să se apropie de caracteristicile specifice avansaților.

Etapa a treia se caracterizează prin posibilitatea jucătorului de a-și manifesta îndemânarea în condiții variate și chiar neobișnuite, aceasta fiind apreciată în funcție de corectitudinea loviturilor, viteza de execuție și în raport cu modul de rezolvare a unor situații concrete.

Mijloace de perfecționare a îndemânării

Îndemânarea generală poate fi dezvoltată în antrenamentele de pregătire fizică prin:

- jocuri sportive (baschet, handbal, fotbal);
- jocuri dinamice ("huștuliuc", mingea la căpitan, fotbal cu minge de rugby);
- exerciții de tehnică din diverse jocuri sportive (pase cu mingea de handbal, dribling și aruncare la coș cu mingea de baschet, slalom printre jaloane folosind driblingul din fotbal);
- parcurgerea în cel mai scurt timp posibil a unor trasee aplicative care să cuprindă urcări și coborâri de pe obstacole, ocolirea și trecerea pe sub obstacole, rostogoliri, mers în echilibru, aruncări la țintă.

Îndemânarea specifică dezvoltă prin:

- exerciții tehnico-tactice complexe executate cu exigență sporită în ceea ce privește tehnica, precizia și ritmul susținut;
- exerciții tehnico-tactice complexe cu obligativitatea ca jucătorul să trimită mingea într-o anumită zonă indicată, care poate avea diferite dimensiuni;
- jocul contra unui dublu (mingea venind în feluri diferite de la cei doi adversari);
- jocul împotriva unor adversari cu stiluri și materiale diferite;
- jocul la robotul reglat să direcționeze mingile diferit, cu o frecvență și o intensitate ale căror valori pot fi modificate pe parcursul desfășurării temei respective.

Este indicat ca exercițiile pentru perfecționarea îndemânării să fie executate când organismul dispune de capacitatea maximă de lucru, înainte de a se fi instalat oboseala.

Îndemânarea are un rol deosebit fiind o calitate motrică determinantă în obținerea performanțelor, celelalte calități neputând fi valorificate în lipsa ei. Îndemânarea se referă nu numai la capacitatea de a modifica rapid activitatea motrică în raport cu cerințele situației ci și la capacitatea de însușire a mișcărilor noi, de a învăța repede lucruri esențiale în antrenamentul sportiv.

Îndemânarea este rezultatul a două componente, una de natură ereditară, înăscută, cea de a doua fiind dobândită în urma experienței personale și a antrenamentului și are un pronunțat caracter individual.



De reținut



Lucru pe grupuri

Pentru dezvoltarea calității motrice îndemânarea sub toate formele sale de manifestare (îndemânarea generală, îndemânarea specifică), se vor executa exercițiile prezentate anterior. Exercițiile care conțin mijloace specifice de dezvoltare se execută la masa de joc; exercițiile care conțin mijloace nespecifice se execută sub formă de circuit.



Temă de reflecție

Alcătuieți 2 complexe de exerciții pentru dezvoltarea îndemânării prin mijloace specifice și nespecifice.

3.1.4. Forța



Definiție

Dezvoltarea forței a devenit indispensabilă și în tenisul de masă, considerat un sport în exclusivitate al vitezei și îndemânării, al supleței și mobilității. Evoluția tenisului de masă a determinat transformarea forței într-o calitate motrică de bază atât datorită caracteristicilor jocului actual în permanentă mișcare și cu lovituri din ce în ce mai puternice, cât și datorită faptului că dezvoltarea ei crează premise pentru îmbunătățirea celorlalte calități motrice.

Formele de manifestare a forței

La orice jucător de tenis de masă, forța are următoarele forme de manifestare:

- **forța generală** este forța întregului sistem muscular. Fără a fi vorba de ceva specific tenisului de masă această formă de manifestare a forței ajută în rezolvarea unor variate acțiuni în timpul concursurilor, dar în mod deosebit pe parcursul procesului instructiv.

- **forța specifică** se referă la forța grupelor musculare solicitate mai mult în tenisul de masă: mușchii centurii scapulo-humerale și ai brațului de joc, mușchii jumătății drepte sau stângi a trunchiului și ai membrilor inferioare.

- **forța dinamică** este manifestarea forței evidențiată prin contracții izotonice care duc la deplasarea segmentelor, lungimea mușchilor care participă la acțiune micșorându-se considerabil.

- **forța statică** este caracterizată prin contracții de tip izometric: se manifestă pe tot parcursul jocului dată fiind în special poziția de bază cu picioarele permanent flexate. În timpul lucrului izometric nu se realizează deplasarea segmentului, încordarea mușchiului neducând la modificări substanțiale în privința lungimii acestuia.

- **forța explozivă** reprezintă capacitatea organismului de a obține valori mari de forță într-o unitate scurtă de timp. În executarea diferitelor elemente tehnice din tenisul de masă valoarea forței este de fapt valoarea acestei forme de manifestare a ei, realizată prin contractarea bruscă a unui număr cât mai mare de fibre din grupele musculare necesare.

- **forța absolută** exprimă cantitatea de forță pe care o poate dezvolta un jucător de tenis de masă într-o contracție generală.

- **forța relativă** reprezintă raportul dintre forța absolută dezvoltată de un sportiv și greutatea propriului său corp.

Din punct de vedere al *conținutului* lor exercițiile de forță din antrenamentul jucătorului de tenis de masă, se împart în trei grupe:

- *exerciții cu acțiune nespecifică*: genuflexiuni cu halteră pe umeri; exerciții pentru dezvoltarea musculaturii centurii abdominale.
- *exerciții analitice cu influență asupra grupelor musculare specifice tenisului de masă*: exerciții pentru centura scapulo-humerală, brațului de joc, mușchilor supinatori și pronatori.
- *exerciții care perfecționează forța în cadrul deprinderilor specifice tenisului de masă*: imitarea loviturilor cu paleta îngreunată, cu gantere de 1-2 kg, joc cu manșoane la antebraț și gambe, cu încărcătură variabilă.

Din multitudinea exercițiilor pentru dezvoltarea forței prezentăm câteva folosite în mod curent în antrenamentul de tenis de masă:

a) Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii brațelor

- sprijin culcat înainte, îndoirea și întinderea brațelor (flotări); fetele pot începe flotările din poziție sprijin culcat înainte pe plan înclinat;
- atârnat la bara fixă, tracțiuni;
- stând depărtat cu haltera ținută înainte jos, flexia antebrațelor pe brațe;
- culcat dorsal pe banca de gimnastică cu ganterele la umeri, întinderea simultană sau alternativă a brațelor înainte;
- stând cu picioarele depărtate cu brațele susținând ganterele pe lângă trunchi, ridicarea și coborârea brațelor prin lateral;
- rotări la nivelul articulației pumnului cu gantere de 1-2 kg;
- stând cu ganterele ținute în supinație, flexia antebrațelor pe brațe simultan sau alternativ;
- stând cu spatele la scara fixă (de care se prinde cordonul elastic) ducerea brațelor întinse prin lateral înainte;
- stând, strângerea în mână a unei mingi de tenis;
- cu o ganteră de 1-2 kg în mâna de joc, imitarea topspinului forhand;
- idem pentru rever;

b) Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului

- stând depărtat cu haltera pe umeri, aplecări și ridicări de trunchi;
- stând depărtat cu haltera pe umeri, îndoiri ale trunchiului spre dreapta și spre stânga;
- stând cu haltera pe umeri, picioarele depărtate, răsucirea trunchiului spre stânga și spre dreapta;
- culcat dorsal cu mâinile la ceafă, ridicarea trunchiului la verticală și coborârea lui lentă;
- culcat dorsal, ridicarea picioarelor la 45° și revenirea lor lentă;
- culcat dorsal, ridicarea simultană a brațelor și picioarelor și coborârea lor lentă;

c) Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii picioarelor

- stând cu îngreuiere pe umeri, deplasări laterale cu pași adăugați pe o distanță de 3-4 m cu sau fără ghemuire la extremitate;
- stând cu haltera sau sacul de nisip pe umeri, genuflexiuni;
- stând cu îngreuiere pe umeri, deplasări înainte și înapoi cu pași adăugați, cu sau fără ghemuire la extremitate;
- sărituri pe loc cu genunchii la piept;
- cu îngreuiere pe umeri, sărituri de pe un picior pe altul peste două linii aflate cel puțin la 1m una de alta;
- alergare cu îngreuiere: cu greutate pe umeri, cu bocanci, pe nisip, în apă;
- sărituri cu ambele picioare peste banca de gimnastică întoarsă;
- sărituri cu coarda pe loc și cu deplasare.



De reținut

Evoluția tenisului de masă a determinat transformarea forței într-o calitate motrică de bază atât datorită caracteristicilor jocului actual în permanentă mișcare și cu lovituri din ce în ce mai puternice, cât și datorită faptului că dezvoltarea ei crează premise pentru îmbunătățirea celorlalte calități motrice.

Din multitudinea exercițiilor pentru dezvoltarea forței cele folosite în mod curent în antrenamentul de tenis de masă sunt:

- a) Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii brațelor
- b) Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului
- c) Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii picioarelor



Lucru pe grupuri

Pentru dezvoltarea calității motrice forța sub toate formele sale de manifestare, se vor executa exercițiile prezentate anterior. Spre deosebire de calitățile motrice prezentate anterior, pentru dezvoltarea forței se folosesc exerciții care conțin mijloace nespecifice utilizând diferite materiale sportive (gantere, corzi, bara fixă, banci de gimnastică).



Temă de reflecție

Alcătuieți 2 complexe de exerciții pentru dezvoltarea forței.

Circuit cu exerciții specifice

1. cu brațul drept tracțiuni la coarda elastică în poziția loviturii de forhand. Se pune accent pe frecvența susținută și corectitudinea mișcării.
 - același exercițiu, repriză separată pentru brațul stâng.
2. deplasări laterale stânga-dreapta cu pași adăugați pe o distanță de 4m cu ghemuire la fiecare schimbare de direcție.
3. cu brațul drept tracțiuni la coarda elastică apucată sub axila stângă în dreptul pieptului, imitând lovitura de rever.
 - același exercițiu, repriză separată pentru brațul stâng.
4. săritură cu coarda pe ambele picioare cu frecvență maximă.
 - săritură cu coarda pe ambele picioare cu încrucișarea brațelor.
5. cu o minge de handbal, de la distanța de 1,30m-2m aruncarea mingii în perete și prinderea ei cu o singură mână (brațul drept).
 - același exercițiu, repriză separată cu brațul stâng (îndemânare în regim de viteză)
6. sărituri laterale de pe un picior peste un culoar imaginar, de preferat un obstacol fără pericol de accidentare.
 - sărituri înainte-înapoi de pe un picior pe celălalt peste același culoar sau obstacol.

În total circuitul constă din 12 exerciții respectiv 12 reprize de 15-30 sec cu pauză de 30-50 sec între fiecare exercițiu și cu o pauză de 3-5 minute între circuite. Circuitul se va repeta de 2 ori.

Notă: Pe măsura creșterii performanței sportive, dezvoltarea calităților motrice devine din ce în ce mai dificilă. Analizând specificul ramurilor sportive, specialiștii sunt de acord că abordarea combinată și

complexă a procesului de antrenament este un proces care angrenează un număr din ce în ce mai mare al calităților motrice angajate, dar cu o cotă din ce în ce mai mică de participare.

Pentru dezvoltarea acestor calități complexe se folosesc exerciții specifice tenisului de masă cu îngreuieri mici și medii (30 - 65 % din posibilitățile maxime).

Metodologia dezvoltării calităților motrice complexe preconizează mărirea apreciabilă a volumului efortului datorită dublării tuturor parametrilor. Caracteristica de bază a acestor exerciții este că ele sunt selecționate după criteriul compatibilității cu specificul concursului.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

MODULUL 4

Noțiuni de regulament și organizare a competițiilor de tenis de masă



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



4.1. Noțiuni de regulament



De reținut

Materiale și instalații

a) **Masa de tenis de masă** este dreptunghiulară cu o lungime de 274cm și o lățime de 152,5cm. Suprafața de joc se află la o înălțime de 76cm de la sol. Pentru proba de dublu, fiecare teren în parte, va fi împartit la rândul său, în doua parti egale, printr-o linie central de 3 mm. latime, paralela cu liniile laterale,acestea facând parte din partea dreapta a suprafetei de joc.

b) **Fileul** împarte suprafața mesei în 2 terenuri de dimensiuni egale. Partea superioară a fileului pe toată lungimea este situată la 15,25cm de la suprafața mesei.

c) **Mingea** este confecționată din celuloid sau din material plastic de culoare albă sau portocalie, obligatoriu va fi mată și are diametrul de 40mm. Mingea trebuie sa cântareasca 2,7 grame.

d) **Paleta** este acoperită cu cauciuc și burete care nu poate depăși pe o singură parte 4mm. Culoarea cauciucului este roșie pe o parte a paletii și neagră pe cealaltă, decizia Federației Internaționale de Tenis de Masă. Materialul care acoperă lemnul paletii, va fi întins pe suprafața acestuia în așa fel încât să nu-i depășească marginile. Jucătorul, la începutul meciului, sau oricând va schimba paleta, va permite adversarului și arbitrului s-o examineze.

e) **Spațiul de joc** are o lungime de 14m și o lățime de 7m. Suprafața de joc va fi înconjurată de mantinele de aproximativ 75 cm. înaltime, care vor fi de culoare închisă, separând, între ele, suprafețele și mesele de joc și pe acestea de spectatori. Podeaua nu va fi de culoare deschisă și nici strălucitoare, suprafața ei nu va putea fi din caramidă, ceramică, beton sau piatră. În cazul folosirii materialelor sintetice acestea vor fi omologate și aprobate de I.T.T.F.



Citare

Principalele reguli ale jocului de tenis de masă

a) Meciul de tenis de masă se desfășoară după sistemul de 3 seturi din 5 în probe pe echipe și 4 seturi din 7 în probe individuale (simplu și dublu).

b) Setul este câștigat de jucătorul care realizează 11 puncte, afară de cazul când jucătorii ajung amândoi la 10 puncte. În această situație câștigă acela care obține cel dintâi 2 puncte mai mult decât adversarul său.

c) Serviciul se schimbă după fiecare serie de 2 puncte. Se continuă în acest mod până la sfârșitul setului sau până ce ambii jucători au câte 10 puncte, în care caz schimbările de serviciu au loc după fiecare punct jucat. Jucătorii schimbă terenul după fiecare set până la sfârșitul partidei. În setul decisiv jucătorii schimbă terenul atunci când unul din ei a realizat al 5-lea punct.

d) Minge de repetat.

Mingea se repetă în următoarele cazuri:

- când mingea s-a spart în timpul jocului;
- dacă mingea servită regulamentar trece peste fileu atingându-i marginea superioară și cade în câmpul de joc advers;

4. 2. Organizarea competițiilor de tenis de masă



Citare

Concursurile constituie un mijloc eficace de pregătire a sportivilor și reprezintă o altă formă de organizare a procesului instructiv, ce conduce la creșterea experienței competiționale, fără de care obținerea marilor performanțe este aproape imposibilă.

Concursul, ca mijloc de pregătire, este introdus în planificările antrenorilor chiar din primul an de activitate a copiilor, cărora li se oferă astfel posibilitatea de a se bucura de victoriile obținute în fața colegilor de grupă.

Indiferent că sunt oficiale, amicale, de pregătire, de verificare, de selecție, locale, naționale sau chiar internaționale, competițiile pot fi pe echipe, individuale sau care cuprind atât probe pe echipe cât și probe individuale.

a) Competițiile pe echipe vor constitui prilejuri de întâlniri între echipe, rezultatele finale ale sportivilor confirmă în final superioritatea uneia dintre echipele participante.

În cele mai dese situații, întâlnim echipe formate din 3 sau 4 jucători. În toate competițiile oficiale, meciurile din cadrul întâlnirilor pe echipe, se vor desfășura după sistemul „cel mai bun din cinci seturi“.

b) În concursurile individuale se vor întrece jucători sau cupluri de jucători, în cadrul următoarelor probe:

- simplu băieți;
- simplu fete;
- dublu băieți;
- dublu fete;
- dublu mixt

În cadrul concursurilor individuale și pe echipe, valoarea participanților să fie cât mai apropiată, ei vor fi împărțiți de obicei după vârsta, în următoarele categorii:

- copii până la 10 ani;
- categoria 10 – 12 ani;
- categoria 13 – 14 ani;
- categoria 15 – 18 ani;
- seniori

Atât concursurile pe echipe, cât și cele individuale, se desfășoară în general după următoarele sisteme de joc:

- sistemul turneu;
- sistemul eliminatoriu

Sistemul turneu este aplicat de obicei în cazul unui număr mai restrâns de jucători sau echipe, fiind cel care stabilește cel mai precis valoarea participanților, datorită faptului că dă posibilitatea fiecărui participant să-i întâlnească pe toți ceilalți, indiferent de rezultatele pe care le obțin.

Pentru a organiza un concurs, după sistemul turneu, trebuie să se țină cont de următorii factori:

- numărul jucătorilor înscriși;
- numărul meselor de joc la care se dispută competiția

În funcție de acești 2 factori, se poate stabili în mod aproximativ timpul necesar terminării concursului.

Sistemul eliminatoriu, este cel mai des folosit în special datorită numărului din ce în ce mai mare de jucători sau echipe participante, în cadrul competițiilor de tenis de masă.

Denumirea acestui sistem ne indică maniera lui de desfășurare: orice înfrângere atrage după sine eliminarea din concurs.

Și în cazul acestui sistem de disputare a întâlnirilor, organizatorii vor pregăti un tablou de concurs.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE

OIPOSDRU



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

BIBLIOGRAFIE



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



1. **Ababei C.**, (2003) - Istoria educației fizice și sportului, curs CID, FEFS, Bacău
2. **Doboși Ș., Apostu P.**, (2009) – Metodologia instruirii în jocul de tenis de masă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
3. **Doboși Ș.**, (2009) – Tenis de masă – Teorie și metodică, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca, 2009
4. **Doboși Ș., Apostu P.**, – Curs pentru specializare, FEFS Cluj Napoca, 2004
5. **Doboși Ș., Apostu P.**, (2009) – Curs teoretic și lucrări practice pentru studenții de la specializarea educație fizică și sportivă curs de zi și frecvență redusă, FEFS Cluj Napoca
6. **Dragnea A.**, (1996) – Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, București
7. **Dragomir M.**, (2001) – Tenis de masă de la inițiere spre marea performanță, Ed. Universitaria, Craiova
8. **Ochiană N.**, (2006) – Tenis de masă, Curs pentru studenții facultăților de educație fizică, Ed. QIM, Iași
9. **Schmicker J.**, (2000) – Das grobe buch vom tischtennis, Deutschen Bibliothek Erhaltens
10. **F.R.T.M.** (2015) - Regulamentul jocului de tenis de masă
11. <http://www.frtenismasa.ro>
12. <http://www.ittf.com/museum/history.html>
13. <http://tabletennis.about.com/>