**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 ŞI PRACTICĂ

## Lector dr. APOSTU PAULA

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEŞ-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 procedeelor tehnice **8**

1.4. Metodica învățării elementelor și procedeelor 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 centrează 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:

- Învăţarea şi consolidarea procedeelor tehnice de bază;
- Însuşirea şi consolidarea conţinutului tactic al procedeelor tehnice;
- Dezvoltarea capacităţii de a demonstra procedeele tehnice învăţate.

**Competenţe dobândite prin absolvirea disciplinei:**

- Capacitatea de a executa corect procedeele tehnice învăţate şi de a utiliza corect terminologia de specialitate
- Capacitatea de a utiliza corect procedeele tehnice în acţiuni de joc combinate
- Capacităţile de înţelegere a conţinutului teoretic al traseului metodic de învăţare pentru acţiunile de joc simple şi combinate
- Competenţe necesare conducerii unor părti din lecţie

**Formatul și tipul activităților implicate de curs**

Parcurgerea acestei discipline va presupune muncă individuală.

Studentul are libertatea de a-şi gestiona singur, fără constrângeri, modalitatea şi 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.

**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

**ROMÂNIA**
**UNIVERSITATEA BABEŞ-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

**Definiție**

În jocul de tenis de masă sunt folosiţi o serie de termeni specifici, unii dintre aceştia necesitând anumite explicaţii:

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

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

**LOVITURA TĂIATĂ** – lovitură realizată cu o mişcare de sus în jos a braţului de joc, oblic spre înainte, imprimându-se mingii o rotaţie spre înapoi, în sens invers direcţiei de zbor.

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

**PALETA DESCHISA** – paletă al cărei plan este înclinat spre înapoi faţă de un plan perpendicular pe suprafaţa mesei de joc.

**PALETA INCHISA** – paletă al cărei plan este înclinat spre înainte faţă de un plan perpendicular pe suprafaţa mesei de joc.

**MIŞCARE DE SUPINAŢIE** – mişcare realizată la nivelul antebraţului, care contribuie la deschiderea paletei plasată în poziţie de forhand şi la închiderea paletei ţinută în poziţie de rever.

**MIŞCARE DE PRONAŢIE** – mişcare în sens opus celei de supinaţie, care contribuie la închiderea paletei plasată în poziţie de forhand şi la deschiderea paletei ţinută în poziţie de rever.

**TOPSPIN** – element tehnic care se realizează printr-o mişcare rapidă a braţului de jos în sus şi se bazează pe lovirea tangenţială 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 cunoaşterea termenilor specifici tenisului de masă prezentaţi anterior.

## 1.2. Sistematizarea jocului de tenis de masă

**Definiție**

**Tehnica** jocului de tenis de masă cuprinde totalitatea elementelor şi procedeelor tehnice, care prin forma şi conţinutul lor asigură posibilitatea practicării acestui joc sportiv, în concordanţă cu pevederile regulamentare.

**Elemente tehnice** reprezintă acţiunile de mişcare fundamenele caracteristice tenisului de masă, în timp ce **procedeele tehnice** sunt modalităţile de executare a acestora în condiţiile concrete apărute în timpul desfăşurării jocului.

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

a) Insușirea și perfecționarea procedeelor 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 insufucienta 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 influiență 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 greutății corpului de pe piciorul din spate pe cel din față sau cu o traiectori 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, insufucienta 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 exixtenței 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 coștiinței 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 intesitate 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:

**De reținut**

- priza paletei
- 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

Dacă primele trei elemente tehnice (priza paletei, poziţia de bază şi deplasările specifice la masa de joc) pot fi executate şi în afara jocului, de sine stătător, fiind cunoscute şi sub denumirea de „elemente tehnice fără minge“, în schimb celelalte nu pot fi realizate decât în condiţiile jocului efectiv, constituind elemente tehnice cu mingea (loviturile propriu-zise).

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

- **faza de pregătire a loviturii** începe din poziţia de bază şi se termină în momentul retragerii maxime a paletei.
- **faza de lovire propriu-zisă** începe din poziţia finală a părţii pregătitoare şi se încheie odată cu realizarea contactului dintre paletă şi minge.
- **faza de încheiere** începe imediat după impactul dintre paletă şi minge şi se încheie cu poziţia finală a loviturii.

Fiecare fază a loviturilor va cuprinde descrierea acţiunii braţelor, picioarelor şi trunchiului, subliniindu-se şi modul concret de sincronizare a principalelor acţiuni efectuate de aceste segmente.

**Ştiaţi că?**

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

## 1.3. Descrierea elementelor şi procedeelor tehnice

**Citire**

Învăţarea procedeelor tehnice (a tehnicii sportului respectiv) depinde de diferitele grade de complexitate (durata exerciţiului gradul de utilizare a aptitudinilor motrice) sau de natura închisă (closed) sau deschisă (open) a activităţii (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 învăţarea motrică. Ca şi în învăţarea cognitivă, ea constituie “depozitul” în care este căutată soluţia problemelor ce intervin.

**De reținut**

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

a) Învăţarea perceptiv motrică (învăţare senzorio-motrică) care constă din modificarea comportamentului în funcţie de condiţii concrete.

b) Învăţarea motrică are ca rezultat deprinderile pe baza componentelor senzoriale kinestezice sau proprioceptive (înot, schi, patinaj) în care sfârşitul unei mişcări este semnalul pentru mişcarea următoare. Ea are exemplu în gimnastica, pentru învăţarea unui element sunt necesare 3000 de repetări. În cazul variabilităţii condiţiilor externe, la sportivii de clasă, este necesară o perioadă de acomodare mai scurtă decât pentru alţi sportivi.

c) Învăţarea inteligent motrică este specifică învăţării tehnicii ramurilor de sport “euristice” (box, lupte, jocuri sportive). Procedeele tehnice ce aparţin acestor ramuri de sport se numesc deprinderi tehnico-tactice, pentru că evidenţiază conţinutul elementelor tehnice învăţate cu scop aplicativ-tactic.

**1. Priza paletei** – poate fi definită ca fiind modul concret de a ţine paleta în mână în timpul desfăşurării jocului. În tenis de masă distingem 2 tipuri ale prizei:

- priza europeană;
- priza toc - asiatică

**Priza europeană** – este cea în care degetul mare şi cel arătător susţine câte una din suprafeţele de joc ale paletei, iar celelalte 3 degete susţin mânerul acesteia. Alunecările degetului arătător sau mare pe suprafaţa paletei în timpul loviturilor de forhand sau rever sunt admise în cadrul unei prize corecte.

**Priza toc-asiatică** – are numeroase variante în funcţie de felul în care sunt dispuse degetele în jurul mânerului şi degetele de pe suprafaţa cu care nu se joacă. La priza asiatică, degetul mare şi cel arătător înconjoară baza mânerului dinspre suprafaţa paletei cu care nu se loveşte mingea, celelalte 3 degete sprijină suprafaţa paletei care nu loveşte mingea. Variantele prizei asiatice sunt determinate de dispunerea celor 3 degete pe suprafaţa paletei ca şi poziţia celor 2 degete care ţin mânerul paletei.

**2. Poziţia de bază**

Poziţia de bază a jucătorului ofensiv este flexată, mai înaltă şi cu picioarele uşor depărtate. Cei care atacă forhand şi rever vor fi aşezaţi la mijlocul mesei; cei care au jocul bazat pe forhand vor fi aşezaţi spre spre colţul de rever.

Poziţia de bază a jucătorului defensiv este mai flexată şi cu picioarele mai depărtate, comparativ cu poziţia de bază a jucătorului ofensiv. Poziţia jucătorului defensiv este obligatorie la mijlocul mesei şi mai departe de masă.

*Poziţiile caracteristice pentru fiecare lovitură*

Pentru loviturile de pe dreapta (forhand) atac şi apărare, piciorul şi umărul stâng trebuie să se afle oblic înaintea celui drept.

Pentru loviturile de pe stânga (rever) atac şi apărare, piciorul şi umărul drept trebuie să se afle oblic înaintea celui stâng.

**3. Deplasările**

Deplasările la jucătorii ofensivi se execută cu paşi adăugaţi, cu fandare şi în situaţii mai rare prin alergare cu paşi succesivi.

- jucătorii cu poziţie la mijlocul mesei se deplasează stânga-dreapta pe o rază mai scurtă.
- jucătorii cu poziţie de atac bazată pe forhand se deplasează cu paşi adăugaţi şi fandare spre forhand şi înapoi pe o rază mai scurtă şi mai continuă.

Deplasările la jucătorii defensivi se bazează pe paşi adăugaţi cu mai multă fandare pe o rază de deplasare în general mai mare. Apărătorii necesită o mai bună anticipare şi start bun, fiind la dispoziţia iniţiativei adverse. Ei vor căuta să aibă poziţia de aşteptare 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 şi-a consolidat rolul de procedeu tehnic esenţial pentru luarea iniţiativei şi pregătirea atacurilor decisive. Ca execuţie tehnică serviciile pot fi: lungi sau scurte din forhand şi 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 suprafeţe de joc. Astfel traiectoria mingii este mai lungă şi mai razantă peste plasă. Înălţimea 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 direcţionare spre zona laterală sau spre punctele slabe ale adversarului. Execuţia serviciului lung se bazează pe principiile loviturilor de contraatac de intensitate medie sau chiar mare. În acest sens din poziţia iniţială paleta se retrage în faza pregătitoare în partea stângă concomitent cu răsucirea trunchiului şi lăsarea greutăţii pe piciorul stâng. Lovirea propriu-zisă se realizează prin ducerea braţului spre înainte pe o linie rectilinie paralelă cu suprafaţa de joc, în momentul contactului cu mingea înclinaţia paletei fiind dreaptă. Pe măsură ce ne apropiem de finalul loviturii planul paletei se închide uşor datorită mişcării de supinaţie, trunchiul se răsuceşte spre dreapta, greutatea corpului trecând treptat pe piciorul drept.

### Serviciul tăiat din forhand

Poziţia iniţială va fi cu picioarele flexate şi depărtate la lăţimea umerilor, piciorul stâng fiind lateral şi în faţă, cu greutatea uniform repartizată pe amândouă. Mâna stângă susţine 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 mişcări de supinaţie a antebraţului.Greutatea corpului trece mai mult pe piciorul drept din spate, trunchiul se răsuceşte uşor spre dreapta, umărul stâng fiind înainte.

b) Lovirea propriu-zisă – se realizează prin ducerea rapidă a paletei oblic înainte-jos, contactul cu mingea efectuându-se tangenţial cu paleta deschisă. Greutatea corpului rămâne pe ambele picioare, mai pronunţat flexate, cu tendinţa de "încărcare" a piciorului stâng din faţă. Trunchiul se apleacă uşor în faţă, urmând mişcarea spre înainte şi în jos a antebraţului.

c) Faza de încheiere – serviciul tăiat se execută cu o mişcare zvâcnită scurtă, după lovirea propriu-zisă paleta parcurgând doar o distanţă mică, nepermiţând extensia braţului.

### Serviciul tăiat din rever

Poziţia iniţială va fi cu picioarele flexate, depărtate la lăţimea umerilor, piciorul drept fiind lateral şi în faţă cu greutatea uniform repartizată pe amândouă. Mâna stângă susţine 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 mişcări de pronaţie. Greutatea trece mai mult pe piciorul stâng, trunchiul se răsuceşte uşor spre stânga, umărul drept fiind înainte.

b) Lovirea propriu-zisă se realizează prin ducerea rapidă a paletei oblic înainte-jos, contactul cu mingea efectuându-se tangenţial cu paleta deschisă. Greutatea corpului rămâne pe ambele picioare, mai pronunţat flexate, cu tendinţa de „încărcare" a piciorului drept din faţă. Trunchiul se apleacă uşor în faţă, urmând mişcarea naturală spre înainte şi în jos a antebraţului.

c) Faza de încheiere – serviciul tăiat se execută cu o mişcare zvâcnită scurtă, după lovirea propriu-zisă paleta parcurgând o distanţă mică, nepermiţând extensia braţului.

### 5. Preluarea serviciilor

Invăţarea preluării serviciilor corespunde fazei de învăţare a serviciilor şi constă în această fază într-o simplă împingere mingii peste fileu cu o mişcare spre înainte a antebraţului, planul paletei fiind perpendicular pe masă. Încetul cu încetul această formă de preluare a serviciilor se transformă în funcţie 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 şi înapoi, unghiul dintre braţ şi antebraţ menţinându-se la aproximativ 90°. Piciorul drept se deplasează lateral şi înapoi, cu greutatea corpului repartizată mai mult pe el; trunchiul se răsuceşte 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 braţului spre înainte, paleta păstrându-şi în momentul contactului cu mingea verticalitatea, putând astfel lovi din plin.Greutatea corpului începe să se transfere pe piciorul stâng din faţă, iar în momentul impactului dintre paletă şi minge ea este repartizată în mod egal pe ambele picioare. Trunchiul începe răsucirea de la dreapta spre stânga, în momentul loviriipropriu-zise, umărul stâng menţinându-se înainte.

a) În faza de încheiere se continuă mişcarea de pronaţie la nivelul antebraţului, mişcare care are tendinţa să închidă uşor planul paletei. Greutatea corpului trece pe piciorul stâng din faţă, 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 forţa trunchiului.

### 7. Contraatacul din rever

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

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

b) In faza de lovire propriu-zisă are loc o mişcare de supinaţie care are scop închiderea treptată a planului paletei.

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

### 8. Jocul de mijloc tăiat din forhand

a) Partea pregătitoare – braţul de joc retrage paleta lateral spre dreapta, îndepărtând-o de trunchi. Planul paletei este orientat spre înapoi (paletă deschisă) datorită mişcării de supinaţie. Piciorul drept este lateral şi puţin înapoia celui stâng, greutatea corpului este repartizată mai mult pe piciorul drept. Odată cu retragerea paletei se efectuează răsucirea trunchiului spre dreapta, astfel încât în momentul final al părţii pregătitoare, axa umerilor să fie oblică faţă de linia de fund a mesei, cu umărul stâng uşor avansat faţă de celălalt.

b) Lovirea propriu-zisă – din punctul final al retragerii paleta “deschisă” este dusă oblic înainte şi în jos prin extensia cotului, contactul cu mingea realizându-se pe ramura descendentă a traiectoriei acesteia. În momentul loviriipropriu-zise greutatea corpului are tendinţa să treacă de pe piciorul din spate (dreptul) pe cel din faţă (stângul) accentuând-se puţin poziţia flexată a genunchilor.

c) Incheierea mişcării – după lovirea mingii cotul se întinde tinzând spre o extensie aproape totală. Paleta va rămâne deschisă până la finalul mişcării. Greutatea corpului este repartizată mai mult pe piciorul stâng şi în finalul mişcării trunchiul are o uşoară tendinţă de aplecare în faţă 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 şi înapoia celui drept având în finalul părţii pregătitoare greutatea repartizată mai mult pe el. Stabilitatea corpului este asigurată prin flexarea genunchilor şi prin distanţa optimă între membrele inferioare. Odată cu retragerea paletei trunchiul se răsuceşte spre stânga, proiectând umărul drept înainte.

b) Lovirea propriu-zisă – din punctul final al retragerii paleta este dusă înainte având în permanenţă o înclinaţie deschisă. Contactul paletei cu mingea se face tangenţial într-un moment situat în apropierea punctului cel mai înalt al traiectoriei mingii. Accentuându-se flexarea genunchilor odată cu mişcarea braţului, începe şi trecerea progresivă a greutăţii corpului de pe piciorul stâng pe cel drept. În momentul impactului cu mingea, greutatea este repartizată pe ambele picioare.

c) Finalul mişcării – după contactul cu mingea, paleta îşi menţine înclinaţia deschisă şi îşi continuă drumul spre înainte prin extensia aproape totală a cotului. Greutatea corpului este repartizată mai mult pe piciorul drept situat într-o poziţie uşor avansată.

### 10. Topspinul din forhand

a) Partea pregătitoare – din poziţia de bază, retragerea paletei începe imediat după ce jucătorul a sesizat traiectoria mingii. Cotul uşor depărtat de trunchi se întinde, vârful paletei ajungând în momentul final al retragerii la 20-30 cm de sol şi datorită mişcării de adducţie la nivelul încheieturii pumnului planului ei este înclinat spre înainte (paletă închisă). Retragerea paletei atrage după sine răsucirea trunchiului spre dreapta. Pregătirea loviturii se realizează şi prin accentuarea poziţiei flexate a genunchilor, greutatea corpului este transferată pe piciorul drept deplasat lateral şi spre înapoi.

b) Lovirea propriu-zisă – se realizează printr-o mişcare rapidă a braţului de joc pe o traiectorie oblică de jos în sus. Contactul paletei cu mingea se relizează pe ramura descendentă a traiectoriei acesteia. Odată cu începerea loviturii propriu-zise genunchii se întind puţin, greutatea corpului trecând de pe piciorul drept din spate pe piciorul stâng în faţă; trunchiul se răsuceşte de la dreapta spre stânga, axa umerilor ajunge paralelă cu fileul.

c) Finalul mişcării – după contactul paletei cu mingea, braţul îşi continuă cursa spre în sus până la nivelul capului având în final o frânare care nu permite întinderea completă a cotului. Pe tot parcursul mişcării planul de lovire al paletei este închis.

### 11. Preluarea topspinului - Blocajul

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

- blocajul pasiv – este foarte puţin folosit, el bazându-se doar pe forţa de ricoşare a mingii dintr-o paletă aproape statică.
- blocajul activ – se realizează prin ducerea rapidă a paletei în întâmpinarea mingii cu efect, contactul realizându-se pe traiectoria ascendentă a acesteia. În momentul lovirii paleta este orientată spre înainte (paletă închisă). Cursa antebraţului este scurtă şi se desfăşoară pe un plan paralel cu masa, pe direcţia de înaintare a mingii. Genunchii sunt flexaţi iar trunchiul se răsuceşte foarte puţin spre dreapta, respectiv stânga. Unghiul dintre braţ şi antebraţ, aproximativ de 90° în poziţia de bază, devine uşor ascuţit în momentul final al retragerii paletei.

a) Ajungând în imediata apropiere a mingii, în stânga traiectoriei acesteia, piciorul drept fandează puţin lateral, ocupând o poziţie înapoia celui stâng, greutatea corpului fiind repartizată aproape în întregime pe el. Odată cu retragerea paletei şi ducerea piciorului drept lateral spre înapoi, trunchiul se răsuceşte 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 porţiunea descendentă a traiectoriei mingii. Genunchii sunt în continuare flexaţi, începând transferul greutăţii corpului de pe piciorul drept din spate pe piciorul stâng din faţă, astfel încât în momentul loviriii mingii ea va fi repartizată pe ambele picioare.

c) Faza de încheiere a loviturii – după lovirea propriu-zisă paleta îşi continuă drumul până în momentul extensiei aproape complete a cotului menţinându-şi tot timpul înclinaţia deschisă.

În finalul mişcării un rol deosebit îl joacă încheietura pumnului care ajută la definitivarea intensităţii tăieturii, la direcţionarea şi 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 nedepăşind nivelul celuilalt.

Ştiaţi că?

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

## 1.4. Metodica învăţării elementelor şi procedeelor tehnice

De reţinut

### 1. Priza paletei

• paleta apucată cu priza corectă, fără minge, imitarea loviturilor de forhand şi rever alternativ;
• jucarea mingii pe paletă din mers sau din alergare în diferite direcţii; exerciţiul se poate executa prin lovire numai cu forhandul, numai cu reverul sau alternativ forhand şi rever;
• jucarea mingii la perete. În primele lecţii 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. Exerciţiul se execută separat pentru forhand sau rever şi alternativ forhand-rever;
• jucarea mingii între doi (fără masă) fără ca mingea să cadă pe podea. Se execută separat forhand sau rever şi cu lovire alternativă forhand-rever.

#### *Greşeli*

• priza incorectă este cea variabilă în care se produc modificări în priza mânerului de la o lovitură la alta;
• strângerea exagerată a paletei oboseşte braţul şi diminuează simţul mingii şi fineţea mişcării;
• priza prea închisă sau prea deschisă limitează eficienţa şi progresul tehnic.

#### *Indicaţii metodice*

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

### 2. Poziţia de bază

• imitarea poziţiei de bază cu flexarea puţin exagerată a genunchilor şi cu aplecarea în faţă a trunchiului;
• schimbarea repetată a poziţiilor de bază specifice loviturilor executate cu forhandul şi cu reverul.

• întrebuinţarea în antrenamentele fizice a unor jocuri sportive sau dinamice, care să solicite menţinerea prelungită a poziţiei flexate a genunchilor (baschet, handbal, fotbal);
• diferite forme de sărituri din ghemuit în ghemuit.

### *Greşeli*

• flexarea insuficientă a genunchilor;
• inversarea poziţiei picioarelor;
• insuficienta aplecare a trunchiului în faţă;
• centrul de greutate se află pe picior greşit.

### *Indicaţii metodice*

• în faza de învăţare se va insista asupra corectitudinii acestor poziţii;
• la toate loviturile de atac centrul de greutate al corpului se află pe piciorul din spate la pregătirea loviturii şi trece pe piciorul din faţă în timpul lovirii şi în faza de încheiere.

## 3. Deplasările

• în poziţia de bază cu paleta şi fără minge, deplasări laterale stânga – dreapta cu paşi adăugaţi;
• în poziţia de bază, deplasare laterală cu paşi adăugaţi şi oprire la semnal (fluier sau bătaie din palme) într-o poziţie dinainte stabilită;
• deplasări laterale cu imitarea loviturilor de forhand şi rever;
• deplasări laterale sau înainte – înapoi cu schimbarea sensului la comandă;
• alergare înainte în zig-zag cu paşi adăugaţi şi schimbarea direcţiei prin fandări scurte.

### *Greşeli*

• încrucişarea picioarelor în timpul deplasărilor;
• tendinţa de a sări uşor pe verticală, în locul unei deplasări prin alunecare;
• compensarea deplasării prin întinderea braţelor;
• plecarea pe o direcţie cu piciorul din partea opusă.

### *Indicaţii metodice*

• deplasările trebuie să se realizeze astfel încât, atunci când mingea se află pe punctul de a fi lovită, picioarele, trunchiul şi braţul să se afle în poziţie optimă. În acest scop, pe lângă exerciţiile fizice şi tehnice utilizate, trebuie îmbunătăţită concentrarea atenţiei şi anticiparea acţiunilor adverse la antrenament şi concurs.

**Lucru pe grupuri**

Pentru învăţarea elementelor tehnice prezentate anterior se execută următoarele exerciţii:
1. paleta apucată cu priza corectă, fără minge, imitarea loviturilor de forhand şi rever alternativ
2. jucarea mingii pe paletă din mers sau din alergare în diferite direcţii
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 şi cu lovire alternativă forhand-rever.
5. imitarea poziţiei de bază cu flexarea puţin exagerată a genunchilor şi cu aplecarea în faţă a trunchiului;
6. schimbarea repetată a poziţiilor de bază specifice loviturilor executate cu forhandul şi cu reverul.
7. în poziţia de bază cu paleta şi fără minge, deplasări laterale stânga – dreapta cu paşi adăugaţi;

8. în poziţia de bază, deplasare laterală cu paşi adăugaţi şi oprire la semnal (fluier sau bătaie din palme) într-o poziţie dinainte stabilită;
9. deplasări laterale cu imitarea loviturilor de forhand şi rever;
10. deplasări laterale sau înainte – înapoi cu schimbarea sensului la comandă;
11. alergare înainte în zig-zag cu paşi adăugaţi şi schimbarea direcţiei prin fandări scurte.

**Temă de reflecţie**

Alcătuiți 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;

***Greşeli***

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

***Indicaţii metodice***

- verificarea poziţiei iniţiale pentru servici înainte de a începe acţiunea propriu-zisă;
- privirea permanentă a mingii;
- aruncarea corectă a mingii în vederea unei execuţii corecte;
- serviciile trebuie direcţionate spre zonele vulnerabile ale adversarului;
- traiectoria serviciului trebuie să fie razantă;
- sincronizarea acţiunilor pentru a marca în final un procedeu tehnic cât mai eficient.

**5.Preluarea serviciilor**

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

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

***Greşeli***

- poziţie de aşteptare a serviciului incorectă;
- preluarea serviciilor prin procedee tehnice greşite;
- privirea nu este orientată la minge;
- lipsa coordonării mişcărilor.

***Indicaţii 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 şi din rever spre forhandul advers (fig.3);
- contre alternativ din forhand şi din rever spre reverul advers (fig.4);
- contre forhand şi rever în linie (partenerul va face contre forhand şi rever în diagonală) (fig.5);
- contre forhand şi rever în diagonală (partenerul va face contre forhand şi rever în linie) (fig.6)
- contre forhand liber dirijate

***Greşeli***

- piciorul drept în faţă;
- mişcare rotunjită cu paleta deschisă la întâmpinare;
- aşteptarea mingii cu braţul şi paleta prea jos faţă de punctul în care urmează să fie lovită mingea.

***Indicaţii metodice***

- în faza de învăţare exerciţiile vor fi executate cu intensitate mică;
- mingea va fi lovită şi nu împinsă pe direcţia pe care o trimitem.

## 7. Contraatacul din rever

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

***Greşeli***

- piciorul stâng în faţă;
- 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.

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.

Alcătuiți 2 exerciții pentru fiecare procedeu tehnic învățat

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.

### Perfecționarea contraatacului din forhand și din rever

Perfecționarea procedeelor tehnice ofensive se realizează în condițiile unei mai mari complexități, în combinare 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 adevers;
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.

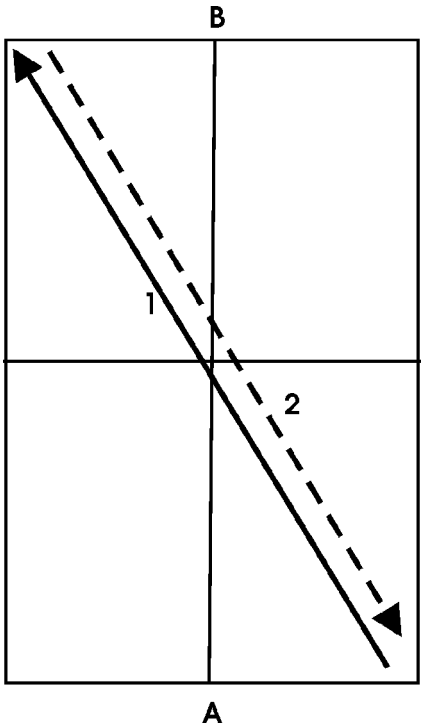


Fig. 1

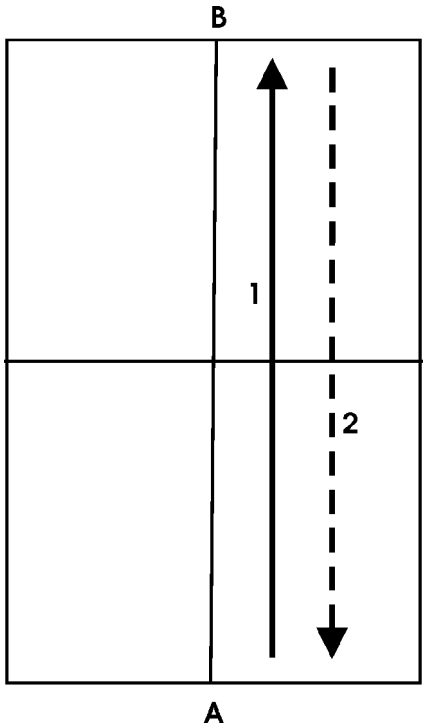


Fig. 2

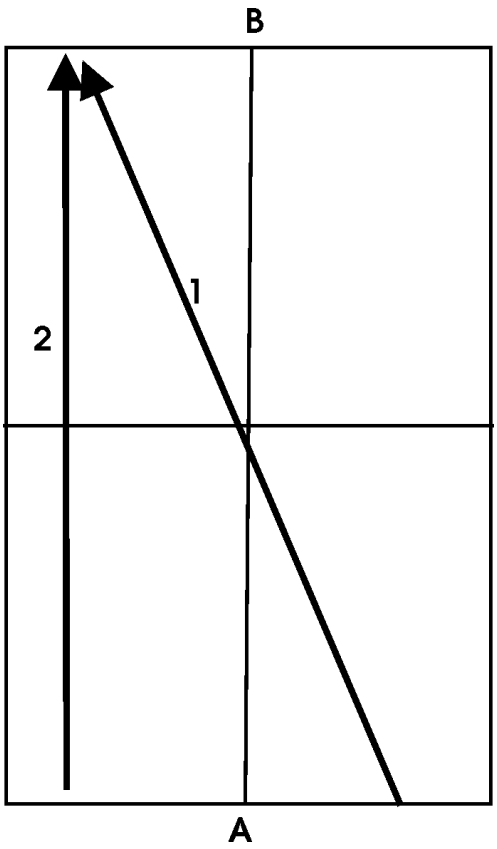


Fig. 3

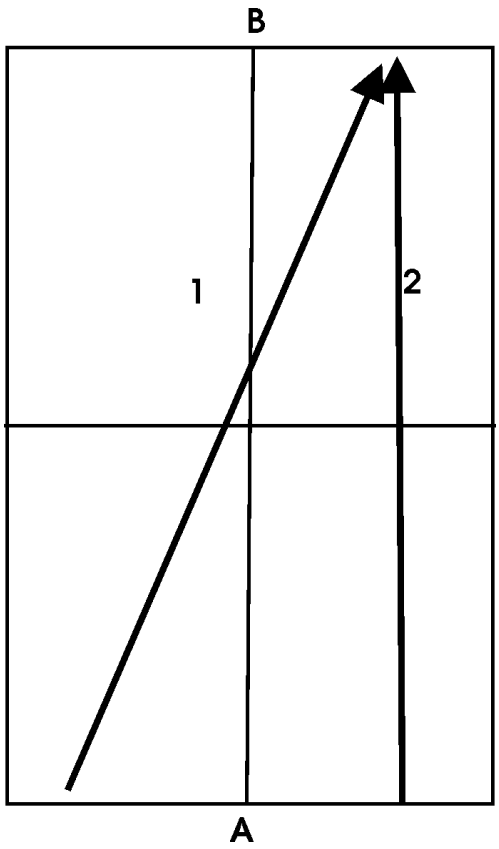


Fig. 4

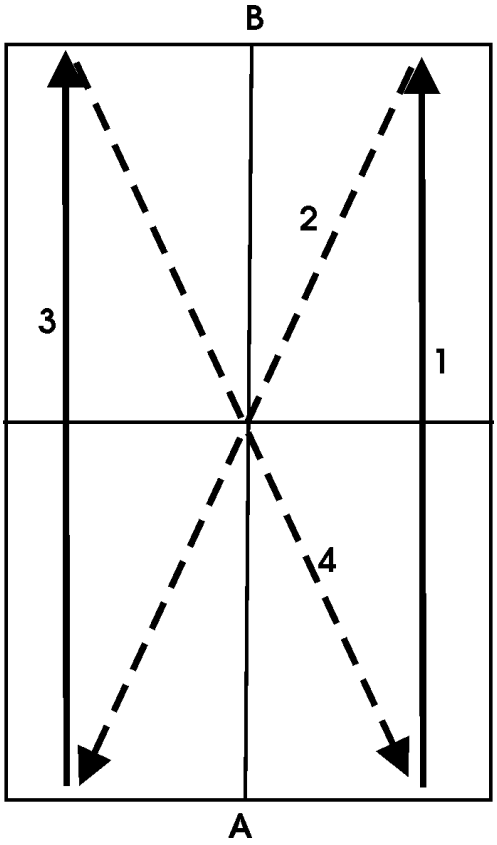


Fig. 5

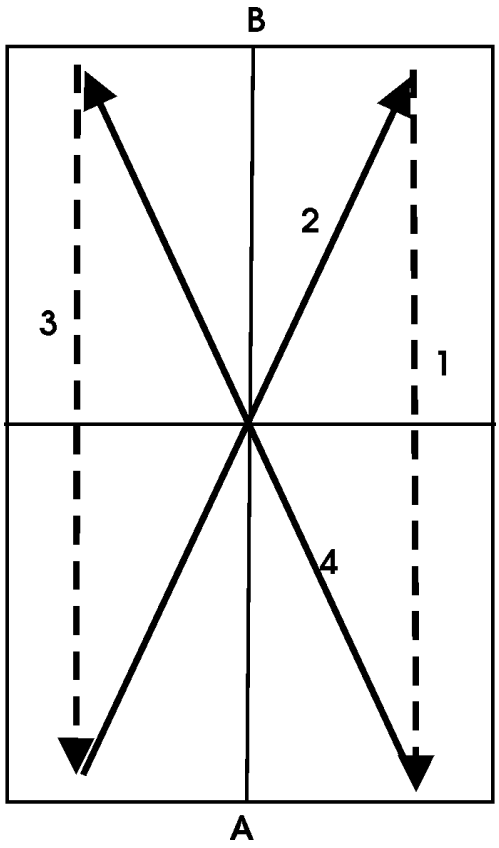


Fig. 6

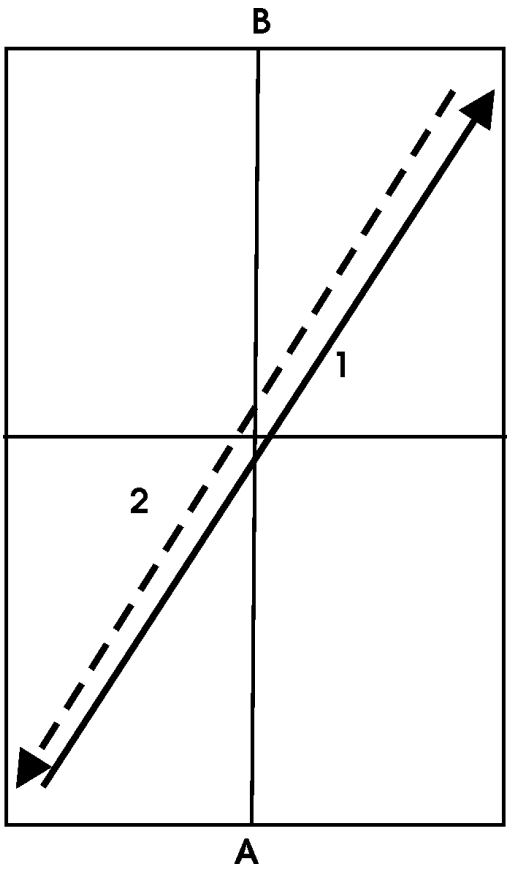


Fig. 7

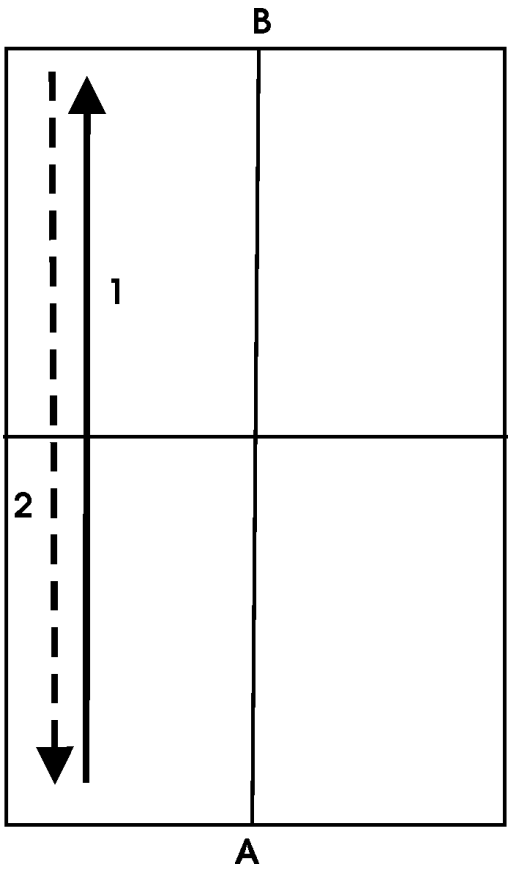


Fig. 8

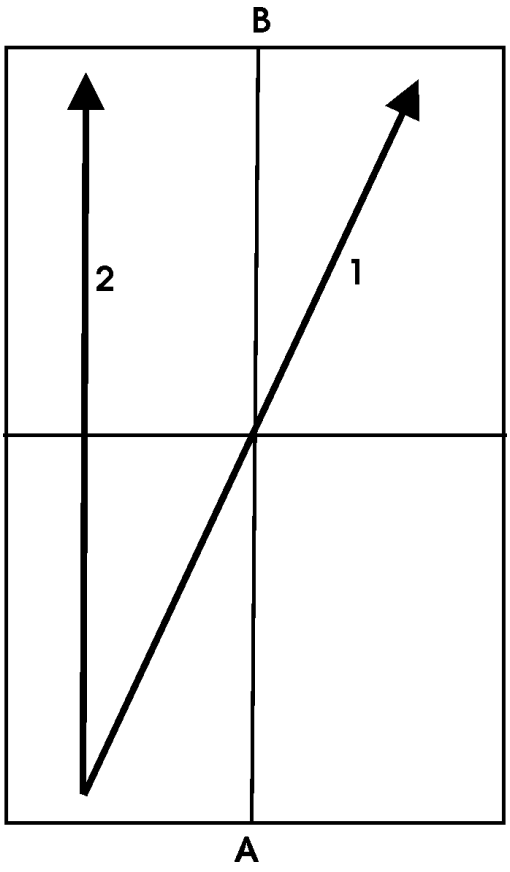


Fig. 9

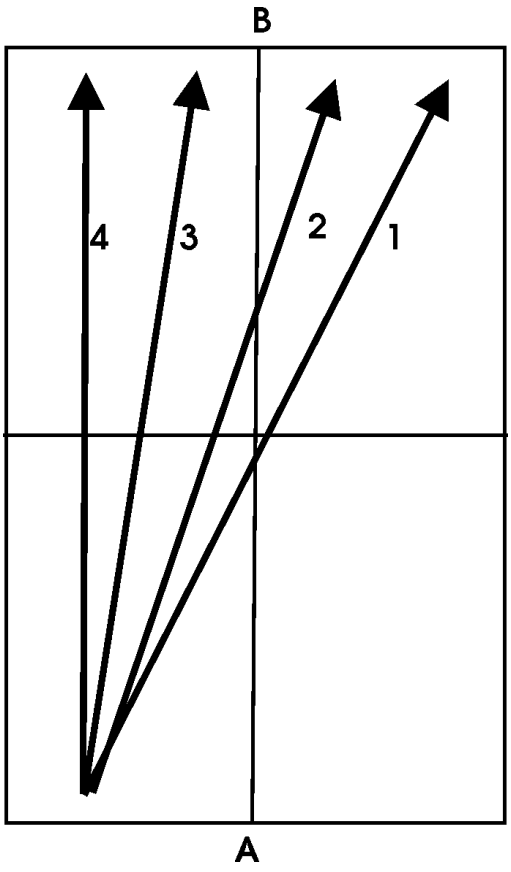


Fig. 10

### 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 şi în linie;
- joc de mijloc forhand liber dirijat

#### *Greşeli*

- poziţia greşită a picioarelor în momentul lovirii (dreptul în faţă la forhand);
- realizarea cu întârziere a contactului cu mingea;
- înclinaţia necorespunzătoare a paletei în momentul contactului cu mingea (prea închisă sau prea deschisă).

#### *Indicaţii metodice*

- intensitatea efectelor de tăietură imprimate mingii va fi diferită;
- aşezarea piciorului stâng în faţă;
- 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 şi în linie;
- joc de mijloc liber dirijat

#### *Greşeli*

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

#### *Indicaţii metodice*

- piciorul drept în faţă;
- respectarea direcţionărilor stabilite de profesor;
- privirea urmăreşte mingea.

**Lucru pe grupuri**

Câte 2 la masa de joc, execută următoarele exerciţii pentru învăţarea 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 şi linie;
6. joc de mijloc tăiat din rever dirijat alternativ în diagonală şi linie

**Temă de reflecţie**

Alcătuiţi 2 exerciţii pentru fiecare procedeu tehnic învăţat

## 10. Topspinul din forhand

De reținut

- topspin forhand serie în diagonală;
- topspin forhand serie în linie;
- topspin forhand combinat cu contre de pe ½ mesei în diagonală;
- serviciul lung tăiat, uramat de joc de mijloc, continuare topspin forhand;
- serviciul lung tăiat spre rever, urmat de topspin forhand în diagonală sau linie şi continuare joc liber.

### *Greşeli*

- poziţia greşită a picioarelor: dreptul înainte la forhand;
- răsucirea insuficientă a trunchiului spre dreapta;
- viteza redusă de deplasare a braţului;
- necoordonare între ridicarea braţului şi extensia genunchilor.

### *Indicaţii metodice*

- topspinul eficient se execută pe mingi lungi care sar în afara suprafeţei de joc;
- lovitura trebuie încheiată în sus şi 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 şi linie;
- blocaj din forhand liber dirijat.

### *Greşeli*

- înclinaţia greşită a paletei în momentul contactului cu mingea: prea deschisă (mingea se va înălţa) sau prea închisă (mingea merge în fileu);
- prelungirea fazei de încheiere a loviturii.

### *Indicaţii metodice*

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

Lucru pe grupuri

Câte 2 la masa de joc execută următoarele exerciţii pentru învăţarea 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, uramat de joc de mijloc, continuare topspin forhand;
5. serviciul lung tăiat spre rever, urmat de topspin forhand în diagonală sau linie şi continuare joc liber.
6. blocaj din forhand în diagonală;
7. blocaj din forhand în linie;
8. blocaj din forhand liber dirijat

Temă de reflecţie

Alcătuiţi 2 exerciţii pentru fiecare procedeu tehnic învăţat

Test

1. topspin forhand serie în diagonală
2. topspin forhand combinat cu contre de pe ½ mesei în diagonală
3. blocaj din forhand în diagonală;
4. blocaj din forhand în linie;
5. blocaj din forhand liber dirijat

Ştiaţi 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 şi 48 femei. S-a jucat la simplu, la dublu şi la dublu-mixt (sau „four-handed-play" = joc la patru mâini, aşa cum se numea pe atunci ); dar se juca chiar şi simplu mixt, un concurs direct între femei şi bărbaţi care nu se mai joacă în ziua de azi.

## 1.5. Obiectivele şi conţinutul pregătirii tehnice pe categorii de vârstă: 8–10 ani, 11–14 ani, 15–18 ani

Citire

### Obiectivele şi conţinutul pregătirii tehnice la vârsta de 8-10 ani

Sarcina principală a pregătirii tehnice este învăţarea corectă a procedeelor tehnice de bază. Metodele de bază sunt demonstraţia şi explicaţia la care se adaugă exerciţiul. Vor fi învăţate: priza paletei, poziţia de bază şi poziţia pentru loviturile din forhand şi rever, deplasarea cu paşi adăugaţi, jocul de mijloc, serviciul, contraatacul din forhand şi rever, apărare tăiată din forhand şi rever.

Pentru învăţarea acestor procedee tehnice se vor utiliza exerciţii cu minge şi 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 lecţii să se înveţe mai mult de 1-2 procedee tehnice noi, nici mai mult de 1-2 exerciţii noi. După ce copii au învăţat să execute un simplu schimb la masă, se trece la învăţarea ambelor lovituri din forhand şi rever. Învăţarea relativ simultană a procedeului de pe ambele părţi evită formarea unilaterală a jucătorului.

Metoda modernă de învăţare se orientează spre învăţarea procedeelor tehnice de contraatac, la început pentru a imprima copiilor concepţia ofensivă.

Serviciul este procedeul tehnic care sub forma lui cea mai simplă, de punere a mingii în joc, trebuie învăţat în primele lecţii fără a insista exagerat. Se va insista asupra învăţării regulamentare a serviciului şi asupra unui paralelism relativ în execuţia tehnică de pe ambele părţi.

Copii pot fi lăsaţi să joace seturi din primele lecţii după ce au învăţat să servească şi să ţină mingea în joc. Participarea la concursuri oficiale nu trebuie să înceapă prea repede, abia după ce valoarea copiilor se apropie de valoarea altor participanţi din concurs. După un an de iniţiere copii trebuie introduşi într-o formă competiţională.

## Obiectivele şi conţinutul pregătirii tehnice la vârsta de 11-14 ani

Caracteristica principală este trecerea treptată de la lecţii de învăţare la lecţii de antrenament. Este perioada de formare a personalităţii tehnico-tactice, fizice şi 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 perfecţionarea procedeelor tehnice învăţate prin mărirea gradului de automatizare şi a eficacităţii. La aceasta se adaugă procedee tehnice ajutătoare noi.

***Indicaţii metodice:***

- se va insista asupra corectitudinii la poziţia de bază şi la poziţiile specifice loviturilor însuşite;
- deplasare corectă prin paşi adăugaţi;
- carecterul activ în execuţia tehnică;
- se trece la învăţarea şi perfecţionarea diferenţiată a loviturilor de contraatac (contre active din apropierea mesei; contre active de la semidistanţă);
- se învaţă intensificarea tăieturii;
- se învată topspin de către cei care au însuşită lovitura de forhand;
- se învaţă execuţia stopului;
- se învaţă direcţionarea mingilor şi combinarea a 2-3 procedee tehnice în diferite teme;
- se insistă asupra corectării tuturor greşelilor de bază care persistă în execuţia tehnică;
- se insistă asupra unor exerciţii specifice cu şi fără minge pentru învăţarea şi consolidarea unui joc de picioare corespunzător;
- se va urmări antrenamentul cu jucători mai buni şi 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 şi conţinutul pregătirii tehnice la vârsta de 15-18 ani

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

Sportivii trebuie introduşi treptat în regimul de lucru al seniorilor astfel încât la 17-18 ani să-l egaleze şi chiar să-l depăşească. Sarcina de bază a pregătirii tehnice o constituie stabilirea şi perfecţionarea profilului individual de joc. Stabilirea conţinutului său tehnico-tactic, fizic şi psihologic şi perfecţionarea la nivel înalt. Pe baza profilului de joc se conturează observaţiile pedagogice individualizate ce trebuie rezolvate în pregătire. În funcţie de sarcinile etapei se alternează exerciţiile tehnice simple cu cele complexe.

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

Pentru învăţarea acestor procedee tehnice se vor utiliza exerciţii cu minge şi fără minge, la masa de joc sau înafara acesteia.

**De reținut**

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

Metoda modernă de învăţare se orientează spre învăţarea procedeelor tehnice de contraatac, la început pentru a imprima copiilor concepţia ofensivă.

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

Sarcina principală a pregătirii tehnice o constituie perfecţionarea procedeelor tehnice învăţate prin mărirea gradului de automatizare şi a eficacităţii.

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

**Ştiaţi că?**

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

**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

**ROMÂNIA**
**UNIVERSITATEA BABEŞ-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**

Tactica reprezintă modalitatea combinării şi utilizării elementelor şi procedeelor tehnice, precum şi totalitatea acţiunilor şi mijloacelor din domeniul pregătirii fizice, psihice şi teoretice utilizate în mod raţional în vederea obţinerii victoriei.

Tactica este cea care oferă posibilitatea etalării pe parcursul meciurilor a unor adevărate încleştări de forţe intelectuale şi nu doar a unor întreceri privind gradul de automatizare a unor mişcări.

Fiind vorba de o permanentă şi creatoare intervenţie a raţiunii în lupta sportivă, tactica este un proces de gândire ce se concretizează printr-o selecţionare şi aplicare adaptată a procedeelor tehnice însuşite şi printr-o valorificare a calităţilor motrice, psihice şi a cunoştinţelor de ordin teoretic ale sportivului, la situaţiile concrete apărute în timpul meciurilor şi concursurilor.

Scopul tacticii este de a valorifica la maximum calităţile şi pregătirea sportivilor pentru obţinerea victoriei. Principalele sarcini ale tacticii sunt:

- valorificarea la maximum a particularităţilor pozitive ale sportivilor şi diminuarea carenţelor în pregătirea lor;
- anihilarea forţelor adversarului şi folosirea punctelor sale slabe în propriul avantaj;
- adaptarea la condiţiile de concurs;
- folosirea regulamentului de joc şi a regulamentului competiţiei, în scopul descoperirii de noi elemente şi 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 stabileşte în funcţie de profilul de joc personal şi cel al adversarului, ţinind cont de caracteristicile generale ale tacticii.

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

**a) *Profilul de joc ofensiv***

Concepţia de joc bazată pe procedee tehnice de atac, contraatac şi topspin duce la formarea profilului ofensiv, caracterizat prin dinamism şi agresivitate susţinută, prin imprimarea unei mari viteze de circulaţie a mingii, care solicită viteză de reacţie şi de execuţie la cele mai înalte cote. Aceşti jucători rămân în permanenţă în apropierea mesei de joc, până la cel mult 1m distanţă de linia de fund a mesei.

Profilul de joc ofensiv se bazează pe următoarele procedee tehnice:

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

**b) *Profilul de joc bazat pe defensivă***

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

Poziţia de bază mai îndepărtată a acestor jucători a căror distanţă faţă de linia de fund a mesei ajunge la 2m, duce la un ritm mai lent, cu o viteză de circulaţie a mingii mai scăzută.

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

- apărare tăiată din forhand şi rever;
- joc de mijloc tăiat din ambele părţi;
- atac decisiv pe mingi tăiate;
- topspin din ambele părţi sau doar cu forhandul;
- preluare topspin prin tăietură sau blocaj din ambele părţi;
- servicii cu şi 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 funcţie de bagajul de cunoştinţe tehnice ale fiecărui jucător în parte.

Scopul tacticii este de a valorifica la maximum calităţile şi pregătirea sportivilor pentru obţinerea victoriei. Ea se stabileşte în funcţie de profilul de joc personal şi cel al adversarului, ţinind cont de caracteristicile generale ale tacticii.

**Lucru pe grupuri**

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

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

**Temă de reflecţie**

Alcătuiţi 2 complexe de exerciţii pentru profilul de joc ofensiv şi 2 complexe de exerciţii pentru profilul de joc defensiv.

## 2.2. Tactica jocului de dublu

### Tactica jocului de dublu

Tactica jocului de dublu impune atât prezenţa tacticii individuale a celor doi coechipieri, cât şi a celei colective, de echipă. În privinţa tacticii jocului de dublu desprindem aspecte legate de:

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

### Particularităţi ale tehnicii în jocul de dublu

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

***Poziţia de bază*** care se referă la poziţiile de bază ale celor doi parteneri. Astfel, când servim, aşezarea la masă trebuie făcută de aşa natură încât partenerul să poată controla masa cu lovitura lui favorită. În mo-

mentul primirii serviciului poziţia de aşteptare trebuie să permită pe de o parte preluarea iniţiativei de către jucătorul activ, dar pe de altă parte şi continuarea acţiunii respective de către jucătorul pasiv (cel căruia nu-i vine rândul să lovească) în condiţii optime.

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

- să ofere posibilitatea lovirii mingii din cele mai bune poziţii;
- 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 faţa partenerului sau a-l incomoda în vreun fel.

### Stabilirea cuplurilor

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

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

### Tactica propriu-zisă la jocul de dublu

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

Lovirea alternativă ridică dificultăţi în anticipare întrucât mingea pe care o aşteaptă un jucător vine de la o lovitură executată pe o minge care a fost expediată de partener. Aceste dificultăţi 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 primeşte mingea, lucru ce ridică probleme tehnico-tactice esenţiale.

**De reținut**

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

**Lucru pe grupuri**

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

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

**Temă de reflecţie**

Alcătuiţi 2 complexe de exerciţii pentru omogenizarea formaţiilor de dublu, ţinând cont de profilul de joc al acestora.

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

Citire

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 ethnic 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 acelorași 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 avansaţi sau de jucători de clasă nu se poate elimina din antrenamentul modern actual metoda "mai multe mingi "( many balls ), acesta fiind un ajutor metodic şi variat.

Acest antrenament poate fi efectuat în orice faza de pregătire pe parcursul anului. Pot fi antrenate în egală măsură tehnica, tactica, condiţia fizică şi factori psihici relevanţi pentru tenisul de masă dar şi situaţii mai complexe.

Tehnicile de lovire, dar şi jocul standard pot fi învăţate, îmbunătăţite şi automatizate. Din punct de vedere tactic trebuie întotdeauna avută atenţie pentru ca jucătorul să nu reacţioneze numai la mingile aruncate şi să le returneze undeva fără să se gândească, ci el trebuie să exerseze şi competenta sa tactică printr-o plasare a mingii în locul dorit. Condiţia fizică specifică tenisului de masă se îmbunătăţeşte 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. Acestă metodă de lucru se întrebuințează cu mare eficiență în antrenamentul jucătorului de tenis de masă indiferent de profilul de joc.

**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
Investeşte în OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEŞ-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 funcţiuni şi calităţile motrice necesare obţinerii performanţelor sportive. Calităţile motrice au numeroase forme de manifestare, ele fiind grupate în patru calităţi de bază: viteză, rezistenţă, forţa şi îndemânarea.

Obţinerea marilor performanţe sportive necesită pe lângă o dezvoltare armonioasă a tuturor calităţilor motrice şi o dezvoltare suplimentară a unora din ele specifice fiecărei discipline sportive. Numeroase discipline sportive au înregistrat regrese simţitoare când unii tehnicieni au abandonat total utilizarea mijloacelor nespecifice la sportivii de performanţă, atribuind încredere exclusivă eficacităţii mijloacelor specifice.

În procesul de dezvoltare al calităţilor motrice este o strânsă interacţiune. Această interacţiune este pozitivă atunci când dezvoltarea unei calităţi influenţează implicit şi dezvoltarea altei calităţi. Această interacţiune poate fi şi negativă în situaţia când dezvoltarea unei calităţi motrice o frânează pe cealaltă. Interacţiunea pozitivă apare pronunţat în faza pregătirii fizice de bază. Interacţiunea negativă apare în faza superioară a pregătirii fizice când se conturează nevoile ei specifice. De exemplu: în cazul tenisului de masă dezvoltarea forţei prin exerciţii libere şi exerciţii cu gantere sau greutăţi mici dezvoltă în sens pozitiv viteza, exerciţiile de forţă cu haltere mari de peste 50kg şi gimnastica la aparate dezvoltă masa musculară şi tonusul la un nivel care frânează viteza şi îndemânarea.

Calităţile motrice specifice tenisului de masă sunt: viteza sub toate formele de manifestare, îndemânarea şi rezistenţa. Forţa este calitatea motrică care ne interesează numai în măsura în care ea poate contribui la îmbunătăţirea vitezei şi detentei.

## 3.1. Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice și nespecifice

### 3.1.1. VITEZA

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

Deşi este calitatea motrică cel mai puţin perfectibilă, valoarea ei depinzând în mare măsură de zestrea ereditară, viteza poate fi totuşi 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 reacţie;
- viteza de execuţie a braţului.

***Viteza de deplasare specifică***

Deplasarea jucătorului pe distanţe scurte de 3-5m în direcţii diferite şi în regim de viteză maximă este caracteristică tenisului de masă. Pentru executarea diferitelor procedee tehnice în mod optim jucătorul îşi schimbă permanent poziţia, depalsându-se *lateral*, înainte, înapoi sau în *diagonală*.

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

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

• contre forhand de pe ¾ mesei sau chiar de pe toată masa direcţionate doar spre forhandul advers;
• contre combinate alternativ forhand şi rever din colţul de rever, de pe jumătatea stângă a mesei direcţionate spre reverul advers;
• contre de pe toată masa liber dirijate cu permanentă modificare a distanţei faţă de masă;
• apărare de pe toată masa cu deplasare rapidă la stopurile executate frecvent de adversar;
• topspin cu forhandul alternativ din colţul drept şi stâng al mesei direcţionat spre un singur punct al adversarului.

Rezultate foarte bune pentru îmbunătăţirea vitezei de deplasare specifică se obţin şi prin antrenamentul cu *robotul* şi cu *cutia cu multe mingi*, unde avem posibilitatea modificării permanente a frecvenţei, intensităţii, direcţionării, efectelor cu care ajunge mingea la jucător.

Tot ca mijloace specifice, în vederea perfecţionării vitezei de deplasare specifică dar executate în afara jocului propriu-zis se mai folosesc *deplasările laterale* şi înainte –înapoi cu paşi adăugaţi, cu sau fără imitarea unor lovituri cu maximum de viteză, pe distanţe de 3-4m cu schimbarea frecvenţă a direcţiei de înaintare.

Ca ***mijloace nespecifice*** se pot utiliza o gamă variată de exerciţii:
• sprinturi pe distanţe foarte scurte;
• deplasări laterale şi înainte-înapoi cu ghemuire la schimbarea direcţiei;
• deplasări cu paşi adăugaţi în maximum de viteză pe distanţe de 10-15m cu revenire în uşoară alergare;
• alergare cu paşi adăugaţi cu schimbarea direcţiei la semnal sonor;
• deplasări laterale cu paşi adăugaţi, sprint pe lângă partea dreaptă a mesei, revenire cu spatele prin pas alergător, deplasare laterală, sprint pe lângă partea stângă a mesei, revenire şi continuarea exerciţiului.

### *Viteza de reacţie*

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

Din punct de vedere fiziologic viteza de reacţie este legată de caracterul impulsurilor nervoase şi de calitatea transmiterii acestora prin căile neurale. Ceea ce urmărim prin antrenament, fie el specific sau nespecific, este influenţarea unor factori de care depinde în mod direct această calitate motrică. Dintre acestea amintim:
• starea tonusului muscular în poziţia de aşteptare sau în timpul altor mişcări pe parcursul jocului (valorile vitezei de reacţie fiind cu atât mai ridicate cu cât tonusul muscular va fi mai mare);
• concentrarea permanentă a atenţiei pe tot parcursul jocului;
• activitatea analizatorilor vizuali şi auditivi de care depinde sesizarea elementelor legate de deplasarea mingii de la adversar sau chiar de mişcările acestuia;
• anticiparea fazelor următoare care permite găsirea rapidă a celei mai bune soluţii de joc, preîntâmpinând acţiunea adversarului;
• capacităţile intelectuale ale jucătorului care influenţează nivelul gândirii tactice.

### *Mijloace specifice*

În vederea perfecţionării vitezei de reacţie la jucătorii de tenis de masă se folosesc exerciţiile tehnico-tactice. Aceste exerciţii trebuie să fie cât mai complexe, fără o direcţionare a mingilor dinainte stabilită şi cu o viteză de circulaţie a mingii cât mai mare. Jocul cu parteneri foarte rapizi costituie de asemenea unul din mijloacele cele mai eficiente de perfecţionare a vitezei de reacţie. Tot în acest scop se poate folosi robotul electronic şi cutia cu mai multe mingi.

***Mijloacele 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 procedeului tehnic ales.

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 lovitura, respectiv detenta brațului de joc, reprezintă o calitate motrică combinată de forță – viteză al cărei substrat biologic îl constitue 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**

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

## 3.1.2. Rezistenţa

Definiție

**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 calităţile efortului depus este *oboseala.* În activitatea jucătorului de tenis de masă pe lângă oboseala fizică apare şi o oboseală emoţională, ca urmare a tensiunii psihice provocate de competiţii sau de jocurile pe puncte din cadrul antrenamentelor tehnico-tactice.

Rezistenţa se manifestă sub două forme:

- rezistenţa generală;
- rezistenţa specifică.

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

***Rezistenţa specifică*** reprezintă capacitatea jucătorului de tenis de masă de a face faţă unor eforturi întrerupte şi repetate.

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

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

- rezistenţa în regim de viteză şi îndemânare;
- rezistenţa în regim de forţă.

### Mijloace pentru dezvoltarea rezistenţei în regim de viteză şi îndemânare

- sprinturi repetate 10-30 de ori pe distanţe 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 direcţie care pot fi îngreunate prin fandări sau ghemuiri la fiecare schimbare de direcţie;
- contre forhand de pe ¾ mesei sau de pe toată masa spre un singur punct advers;
- contre combinate forhand şi 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 frecvenţă de peste 70 mingi/min;
- jocul într-un spaţiu mai redus decât cel regulamentar;
- jocul cu 3-5 mingi pe tot parcursul antrenamentului tehnic.

### Mijloace pentru dezvoltarea rezistenţei în regim de forţă

- 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 şi rever într-o frecvenţă identică cu cea a jocului obişnuit folosind palete mai grele decât cele obişnuite (300-400g). Se pot face astfel etape de 40-60 sec cu pauză de 20-30 sec, numărul repetărilor variind în funcţie de sarcinile antrenamentului respectiv.
• executarea unor teme folosind manşoane cu tije de plumb fixate pe antebraţul de joc a greutate se poate regla după necesitate (100 g la 800 g), şi pe gambe unde greutăţile sunt mai mari (500-1500 g la fiecare picior). Timpul de joc a unei etape este de 20-40 min.

**De reținut**

Factorul care intervine în procesul instructiv, reducând treptat din calităţile efortului depus este *oboseala.* În activitatea jucătorului de tenis de masă pe lângă oboseala fizică apare şi o oboseală emoţională, ca urmare a tensiunii psihice provocate de competiţii sau de jocurile pe puncte din cadrul antrenamentelor tehnico-tactice.

Rezistenţa se manifestă sub două forme:
- rezistenţa generală;
- rezistenţa specifică.

Formele de manifestare a rezistenţei specifice sunt:
- rezistenţa în regim de viteză şi îndemânare;
- rezistenţa în regim de forţă.

**Lucru pe grupuri**

Pentru dezvoltarea calităţii motrice rezistenţa sub toate formele sale de manifestare (rezistenţa în regim de viteză şi îndemânare, rezistenţa în regim de forţă), se vor executa exerciţiile prezentate anterior. Exerciţiile care conţin mijloace specifice de dezvoltare se execută la masa de joc; exerciţiile care conţin mijloace nespecifice se execută sub formă de circuit.

**Temă de reflecţie**

Alcătuiţi 2 complexe de exerciţii pentru dezvoltarea rezistenţei prin mijloace specifice şi nespecifice.

## 3.1.3. Îndemânarea

Îndemânarea poate fi denumită capacitatea organismului de a executa mişcări coordonate şi precise într-un timp scurt în cele mai variate condiţii, în concordanţă cu situaţiile mereu schimbătoare care apar pe parcursul antrenamentelor sau meciurilor.

În tenis de masă, îndemânarea are un rol deosebit fiind o calitate motrică determinantă în obţinerea performanţelor, celelalte calităţi neputând fi valorificate în lipsa ei. Îndemânarea se referă nu numai la capacitatea de a modifica rapid activitatea motrică în raport cu cerinţele situaţiei ci şi la capacitatea de însuşire a mişcărilor noi, de a învăţa repede lucru esenţial în antrenamentul sportiv.

Îndemânarea este rezultatul a două componente, una de natură ereditară, înnăscută, cea de a doua fiind dobândită în urma experienţei personale şi a antrenamentului şi are un pronunţat caracter individual.

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

***Prima etapă*** se caracterizează prin precizia în spaţiu a coordonării mişcărilor, viteza de execuţie nefiind luată în considerare. În această etapă important este modul în care se realizează mişcările, urmărindu-se permanent perfecţionarea senzaţiilor musculare şi legătura dintre acestea şi senzaţiile 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 execuţia lor cu o viteză din ce în ce mai mare.

***Etapa a doua*** se caracterizează prin creşterea preciziei mişcărilor pe fondul unei viteze de execuţie care ajunge la valori ridicate. Evitându-se temele foarte complexe, se va trece la o direcţionare combinată a mingilor, care să mărească gradul de dificultate a antrenamentelor tehnice ce tind să se apropie de caracteristicile specifice avansaţilor.

***Etapa a treia*** se caracterizează prin posibilitatea jucătorului de a-şi manifesta îndemânarea în condiţii variate şi chiar neobişnuite, aceasta fiind apreciată în funcţie de corectitudinea loviturilor, viteza de execuţie şi în raport cu modul de rezolvare a unor situaţii concrete.

### *Mijloace de perfecţionare a îndemânării*

Îndemânarea generală poate fi dezvoltată în antrenamentele de pregătire fizică prin:
- jocuri sportive (baschet, handbal, fotbal);
- jocuri dinamice ("huştuliuc", mingea la căpitan, fotbal cu minge de rugby);
- exerciţii de tehnică din diverse jocuri sportive (pase cu mingea de handbal, dribling şi aruncare la coş 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 şi coborâri de pe obstacole, ocolirea şi trecerea pe sub obstacole, rostogoliri, mers în echilibru, aruncări la ţintă.

Îndemânarea specifică dezvoltă prin:
- exerciţii tehnico-tactice complexe executate cu exigenţă sporită în ceea ce priveşte tehnica, precizia şi ritmul susţinut;
- exerciţii 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 şi materiale diferite;
- jocul la robotul reglat să direcţioneze mingile diferit, cu o frecvenţă şi o intensitate ale căror valori pot fi modificate pe parcursul desfăşurării temei respective.

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

**De reținut**

Îndemânarea are un rol deosebit fiind o calitate motrică determinantă în obţinerea performanţelor, celelalte calităţi neputând fi valorificate în lipsa ei. Îndemânarea se referă nu numai la capacitatea de a modifica rapid activitatea motrică în raport cu cerinţele situaţiei ci şi la capacitatea de însuşire a mişcărilor noi, de a învăţa repede lucru esenţial în antrenamentul sportiv.
Îndemânarea este rezultatul a două componente, una de natură ereditară, înnăscută, cea de a doua fiind dobândită în urma experienţei personale şi a antrenamentului şi are un pronunţat caracter individual.

**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 reflecţie**

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

## 3.1.4. Forța

**Definiție**

Dezvoltarea forţei a devenit indispensabilă şi în tenisul de masă, considerat un sport în exclusivitate al vitezei şi îndemânării, al supleţei şi mobilităţii. Evoluţia tenisului de masă a determinat transformarea forţei într-o calitate motrică de bază atât datorită caracteristicilor jocului actual în permanentă mişcare şi cu lovituri din ce în ce mai puternice, cât şi datorită faptului că dezvoltarea ei crează premise pentru îmbunătăţirea celorlalte calităţi motrice.

**Formele de manifestare a forţei**

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

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

- **forţa specifică** se referă la forţa grupelor musculare solicitate mai mult în tenisul de masă: muşchii centurii scapulo-humerale şi ai braţului de joc, muşchii jumătăţii drepte sau stângi a trunchiului şi ai membrelor inferioare.

- **forţa dinamică** este manifestarea forţei evidenţiată prin contracţii izotonice care duc la deplasarea segmentelor, lungimea muşchilor care participă la acţiune micşorându-se considerabil.

- **forţa statică** este caracterizată prin contracţii de tip izometric: se manifestă pe tot parcursul jocului dată fiind în special poziţia de bază cu picioarele permanent flexate. În timpul lucrului izometric nu se realizează deplasarea segmentului, încordarea muşchiului neducând la modificări substanţiale în privinţa lungimii acestuia.

- **forţa explozivă** reprezintă capacitatea organismului de a obţine valori mari de forţă într-o unitate scurtă de timp. În executarea diferitelor elemente tehnice din tenisul de masă valoarea forţei 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.

- **forţa absolută** exprimă cantitatea de forţă pe care o poate dezvolta un jucător de tenis de masă într-o contracţie generală.

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

Din punct de vedere al *conţinutului* lor exerciţiile de forţă din antrenamentul jucătorului de tenis de masă, se împart în trei grupe:

• *exerciţii cu acţiune nespecifică*: genuflexiuni cu halteră pe umeri; exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii centurii abdominale.

• *exerciţii analitice cu influenţă asupra grupelor musculare specifice tenisului de masă*: exerciţii pentru centura scapulo-humerală, braţului de joc, muşchilor supinatori şi pronatori.

• *exerciţii care perfecţionează forţa în cadrul deprinderilor specifice tenisului de masă*: imitarea loviturilor cu paleta îngreunată, cu gantere de 1-2 kg, joc cu manşoane la antebraţ şi gambe, cu încărcătură variabilă.

Din multitudinea exerciţiilor pentru dezvoltarea forţei prezentăm câteva folosite în mod curent în antrenamentul de tenis de masă:

a) **Exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii braţelor**

• sprijin culcat înainte, îndoirea şi întinderea braţelor (flotări); fetele pot începe flotările din poziţie sprijin culcat înainte pe plan înclinat;
• atârnat la bara fixă, tracţiuni;
• stând depărtat cu haltera ţinută înainte jos, flexia antebraţelor pe braţe;
• culcat dorsal pe banca de gimnastică cu ganterele la umeri, întinderea simultană sau alternativă a braţelor înainte;
• stând cu picioarele depărtate cu braţele susţinând ganterele pe lângă trunchi, ridicarea şi coborârea braţelor prin lateral;
• rotări la nivelul articulaţiei pumnului cu gantere de 1-2 kg;
• stând cu ganterele ţinute în supinaţie, flexia antebraţelor pe braţe simultan sau alternativ;
• stând cu spatele la scara fixă (de care se prinde cordonul elastic) ducerea braţelor 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) Exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului**

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

**c) Exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii picioarelor**

• stând cu îngreuiere pe umeri, deplasări laterale cu paşi adăugaţi pe o distanţă 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 şi înapoi cu paşi adăugaţi , 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 puţin 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 şi cu deplasare.

**De reținut**

Evoluţia tenisului de masă a determinat transformarea forţei într-o calitate motrică de bază atât datorită caracteristicilor jocului actual în permanentă mişcare şi cu lovituri din ce în ce mai puternice, cât şi datorită faptului că dezvoltarea ei crează premise pentru îmbunătăţirea celorlalte calităţi motrice.

Din multitudinea exerciţiilor pentru dezvoltarea forţei cele folosite în mod curent în antrenamentul de tenis de masă sunt:

a) Exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii braţelor
b) Exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului
c) Exerciţii 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 reflecţie**

Alcătuiți 2 complexe de exerciții pentru dezvoltarea forței.

Circuit cu exerciţii specifice

**1.** cu braţul drept tracţiuni la coarda elastică în poziţia loviturii de forhand. Se pune accent pe frecvenţa susţinută şi corectitudinea mişcării.

- acelaşi exerciţiu, repriză separată pentru braţul stâng.

**2.** deplasări laterale stânga-dreapta cu paşi adăugaţi pe o distanţă de 4m cu ghemuire la fiecare schimbare de direcţie.

**3.** cu braţul drept tracţiuni la coarda elastică apucată sub axila stângă în dreptul pieptului, imitând lovitura de rever.

- acelaşi exerciţiu, repriză separată pentru braţul stâng.

**4.** săritură cu coarda pe ambele picioare cu frecvenţă maximă.

- săritură cu coarda pe ambele picioare cu încrucişarea braţelor.

**5.** cu o minge de handbal, de la distanţa de 1,30m-2m aruncarea mingii în perete şi prinderea ei cu o singură mână (braţul drept).

- acelaşi exerciţiu, repriză separată cu braţul 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 acelaşi culoar sau obstacol.

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

**Notă:** Pe măsura creşterii performanţei sportive, dezvoltarea calităţilor motrice devine din ce în ce mai dificilă. Analizând specificul ramurilor sportive, specialiştii sunt de acord că abordarea combinată şi

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

Pentru dezvoltarea acestor calităţi complexe se folosesc exerciţii specifice tenisului de masă cu îngreuieri mici şi medii (30 - 65 % din posibilităţile maxime).

Metodologia dezvoltării calităţilor motrice complexe preconizează mărirea apreciabilă a volumului efortului datorită dublării tuturor parametrilor. Caracteristica de bază a acestor exerciţii este că ele sunt selecţionate după criteriul compatibilităţii cu specificul concursului.

**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

**ROMÂNIA**
**UNIVERSITATEA BABEŞ-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 sau, 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 confecţionată 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 paletei și neagră pe cealaltă, decizia Federației Internaționale de Tenis de Masă. Materialul care acoperă lemnul paletei, 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.

Citire

**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 probele 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 competiţiilor de tenis de masă

Citire

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 selecţie, locale, naţionale sau chiar internaţionale, competiţiile pot fi pe echipe, individuale sau care cuprind atât probe pe echipe cât şi probe individuale.

a) Competiţiile pe echipe vor constituii prilejuri de întilniri între echipe, rezultatele finale ale sportivilor confirmă în final superioritatea uneia dintre echipele participante.

În cele mai dese situaţii, întâlnim echipe formate din 3 sau 4 jucători. In toate competiţiile oficiale, meciurile din cadrul întâlnirilor pe echipe, se vor desfaşura 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 băieţi;
- simplu fete;
- dublu băieţi;
- dublu fete;
- dublu mixt

In cadrul concursurilor individuale şi pe echipe, valoarea participanţilor să fie cât mai apropiată, ei vor fi impărţiti 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 şi cele individuale, se desfaşoară 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 stabileşte cel mai precis valoarea participanţilor, datorită faptului că dă posibilitatea fiecărui participant să-i întâlnească pe toţi ceilalţi, indiferent de rezultatele pe care le obţin.

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

- numărul jucătorilor înscrisi;
- numărul meselor de joc la care se dispută competiţia

In funcţie de aceşti 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 competiţiilor de tenis de masă.

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

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

**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
Investeşte în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEŞ-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 educaţiei fizice şi sportului, curs CID, FEFS, Bacău
2. **Doboşi Ş., Apostu P.**, (2009) – Metodologia instruirii în jocul de tenis de masă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
3. **Doboşi Ş.**, (2009) – Tenis de masă – Teorie şi metodică, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca, 2009
4. **Doboşi Ş., Apostu P.**, – Curs pentru specializare, FEFS Cluj Napoca, 2004
5. **Doboşi Ş., Apostu P.**, (2009) – Curs teoretic şi lucrări practice pentru studenţii de la specializarea educaţie fizică şi sportivă curs de zi şi frecvenţă 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 Erhaltlich
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/