

**Universitatea din Oradea
Facultatea de Geografie, Turism și Sport
Departamentul de Educație Fizică, Sport și Kinetoterapie**

**Ioan Feflea
Tenis de masă
Curs**

Partea I: Tehnica



Oradea

2015

Cuprins

Cuvânt înainte.....	5
Beneficiile practicării tenisului de masă.....	6
1. Scurt istoric al jocului.....	7
2. Tenisul de masă și mass-media.....	13
3. Materiale și echipamente utilizate în tenisul de masă.....	15
4. Noțiuni terminologice.....	17
5. Tehnica jocului de tenis de masă.....	20
5.1 Priza paletei.....	20
5.2 Poziția de bază.....	23
5.3 Deplasările specifice la masa de joc.....	26
5.4 Acomodarea cu paleta și cu mingea.....	29
5.5 Loviturile drepte.....	33
5.6 Loviturile liftate.....	41
5.7 Loviturile tăiate.....	46
5.8 Lovituri care imprimă mingii efecte laterale.....	48
5.9 Jocul de mijloc.....	49
5.10 Loviturile de atac.....	52
5.11 Serviciul.....	56
5.12 Preluarea serviciului.....	62
5.13 Contraatacul.....	63
5.14 Topspinul.....	66
5.15 Preluarea topspinului.....	72
5.16 Procedee tehnice de apărare.....	76
5.17 Stopul.....	80
6. Etape metodice în învățarea tehnicii jocului.....	81
7. Regulile jocului.....	85
Bibliografie.....	98

Cuvânt înainte

Lucrarea de față se adresează în primul rând studenților de la specializarea educație fizică și sport dar și altor categorii interesate și își propune să pună la dispoziția cititorilor un material teoretic, metodic și organizatoric privind tenisul de masă.

Prima parte a cursului abordează elementele și procedeele tehnice de bază, descrierea tehnicii de execuție, metodică învățării și perfecționării lor, precum și un rezumat al principalelor reguli ale jocului.

Partea doua a cursului abordează probleme de tactică în jocul de simplu și în cel de dublu, prezintă aspecte ale instruirii și unele particularități ale procesului instructiv-educativ la nivelul începătorilor, precum și câteva noțiuni de organizare a competițiilor de tenis de masă la nivelul școlii.

Având convingerea că cei interesați vor găsi aspecte folositoare pentru activitatea lor, le mulțumim pentru că au avut curiozitatea și răbdarea parcurgerii ei.

Autorul

Beneficiile practicării tenisului de masă

Tenisul de masă este astăzi unul din jocurile sportive cu o mare arie de răspândire în întreaga lume datorită dinamismului, spectaculozității și calităților pe care le dezvoltă. Lucrarea de față își propune să pună la dispoziția studenților de la specializarea educație fizică și sport dar și a profesorilor, antrenorilor, instructorilor și tuturor celor care doresc să se inițieze în tainele acestui sport, un bogat material teoretic, metodic și organizatoric privind tenisul de masă.

Tenisul de masă poate fi jucat de toată lumea: nu există bariere pentru a practica tenisul de masă, nu există limite în ce privește vârsta de la care poți să începi sau până la care să practici acest sport. Fiind un sport de tip indoor, tenisul de masă are și avantajul de a nu utiliza prea mult spațiu pentru practicarea sa. Poți juca ping-pong în ritmul tău, fără teama de accidente care pot interveni într-un sport de contact.

Este unul din cele mai dinamice jocuri, care solicită la cel mai înalt nivel reflexele, articulațiile și musculatura, în special cea a membrelor superioare în efectuarea diferitelor procedee tehnice de atac și apărare, elasticitatea musculară, mobilitatea diferitelor articulații, totul manifestat pe un fond ridicat de rezistență specifică.

Jucând tenis de masă te menții într-o foarte bună stare mentală: gândirea rapidă dar și corectă, manifestată în aprecierea și aplicarea diferitelor strategii de joc, solicită creierului un ritm mereu alert. Să nu

uităm să menționăm aici și beneficiile aduse de caracterul social al jocului, deoarece printre partenerii de întrecere îți poți face mulți prieteni.

1. Scurt istoric al jocului

Acest sport este considerat relativ tânăr, apărând în societatea engleză pe la sfârșitul secolului XIX. Inițial jocul de tenis de masă era una dintre distracțiile preferate ale familiilor engleze după cină. Ulterior acest joc evoluează, fiind astăzi un sport de competiție și face parte din familia sporturilor olimpice. Introducerea tenisului de masă în programul Jocurilor Olimpice (Seul, 1988) a fost de fapt recunoaștere a popularității pe plan mondial a acestui spectaculos joc cu sute de milioane de practicanți în întreaga lume.

În anul 1874, englezul Wingfield descoperă mingea de cauciuc umflată cu aer comprimat. Apar mesele de joc de dimensiuni și forme asemănătoare cu cele din zilele noastre. Inițial, fileul utilizat era din lemn și jucătorii foloseau niște rachete de dimensiuni mai mici cu racordaj de sfoară sau confecționate din lemn învelit în pergament, plută sau cauciuc.

La sfârșitul sec. al XIX-lea (1890), comerciantul englez J. Gibbs se întoarce din America cu o colecție de jucării, printre care se afla și o minge de celuloid. De aici și până la utilizarea mingii de celuloid în jocul de tenis de masă nu a fost decât un pas. Zgomotul produs de contactul mingii cu suprafața de joc și cu paleta, a dat și denumirea

populară a jocului: „ping-pong“. Jocul capătă o dezvoltare rapidă, fiind introdus în Austria (1901), Ungaria (1902), Cehoslovacia, și Suedia (1902). Tinerii din alte țări aflați la studii în Anglia precum și turiștii aflați aici, au contribuit la răspândirea rapidă a jocului în țările lor de origine, sub denumiri ca „pim-pam“ în Franța sau „gossima“ și „wiff-waff“ în America.

Primul concurs de ping-pong are loc în Anglia, la sfârșitul sec. al XIX-lea. Prin 1920 în, unele țări se desfășurau deja campionate naționale. În 1926 se înființează Federația Internațională de Tenis de Masă (I.T.T.F.), ca răspuns la necesitatea de a se stabili un „organizator“ al primelor competiții internaționale de anvergură. Actualmente, un număr de 195 țări sunt afiliate la I.T.T.F.

Prima competiție internațională de amploare are loc în decembrie 1926 Londra. Alături de jucători din țări europene participă și sportivi din India, caracterul european inițial al concursului schimbându-se într-unul mondial. Toate titlurile au fost cucerite de către jucători din Ungaria. Pe vremea aceea fileul avea 17 cm înălțime, ceea ce împiedica orice încercare ofensivă. Este de menționat faptul că «recordul» în domeniul «jocului pasiv» îl dețin românul Paneth Farkas și polonezul A. Ehrlich, care au jucat timp de 2 ore și 12 minute pentru a face un singur punct.

În 1939 se organizează primul campionat mondial, unde se remarcă deja jucătorii care folosesc priza «toc» și loviturile cu efect. Din 1947 se reiau campionatele mondiale și începe o veritabilă cursă

pentru a se descoperi noi materiale care să acopere paletele, ceea ce conduce la o perfecționare continuă a tehnicii și tacticii de joc. Japonezii apar în 1952, cu palete acoperite cu 10 mm de burete, cucerind și din această cauză primele titluri mondiale, buretele imprimând efecte derutante mingii de celuloid. În 1957, a fost fondată Uniunea Europeană de Tenis de Masă, care are în prezent 50 țări afiliate.

În 1959 se standardizează paletele (cu burete de maximum 4 mm grosime) și apare tehnica japoneză numita «topspin», care revoluționează acest joc. Un factor determinant al schimbărilor din ultimele decenii l-a constituit evoluția materialelor utilizate, mai precis a tehnologiei de fabricare a acestora, apariția softului revoluționând tehnica jocului.

Apariția în competiții a jucătorilor asiatici (Japonia, China), crește și mai mult spectaculozitatea jocului prin caracterul ofensiv dar și imprevizibil al jocului acestora. Astfel dominația acestora era clar legată de paletele revoluționare, la masculin dominând chinezii, iar la feminin japonezele. Cum era de așteptat perfecționarea jocului nu se oprea aici, japonezii introducând lovitura liftată. Introducerea acestui element tehnic nou, este privit de mulți ca cel mai important punct din istoria tenisului de masă, deoarece acest element face jocul spectaculos și aproape acrobatic. Jucătorii au fost nevoiți să învețe noul element, deoarece cu loviturile tăiate nu se mai putea returna loviturile liftate. Europeanii au reușit să învețe atât de bine lovitura liftată, încât au revenit în vârful ierarhiei

mondiale. Jucătorii care au reușit să facă față asiaticilor au fost suedezi, iugoslavii și ungurii.

În 1979 la Campionatul Mondial din Phenjan s-a produs ceva absolut fenomenal, asiaticii nereușind să cucerească nici o medalie de aur. Apoi din 1980 asiaticii au revenit în frunte, o revenire care se pune pe seama numărului mare de practicanți ai tenisului de masă. Mai adăugăm aici constituția fizică perfectă pentru tenis de masă, priza toc, inventată de ei și stilul de joc foarte rapid și agresiv. Schimbările repetate ale regulamentului de joc au apărut din necesitatea de a crește și de a mări atractivitatea jocului.

În România, tenisul de masă a pătruns inițial în Transilvania, Banat și Crișana (Cluj, Timișoara, Arad, Oradea), unde aveau loc diferite concursuri locale, ulterior aria de răspândire a jocului extinzându-se. Primul concurs oficial semnalat de presa vremii s-a desfășurat la București, în anul 1926. Prima ediție a Campionatelor naționale are loc în anul 1928 la Oradea. În anul următor are loc prima participare a sportivilor români la un campionat mondial (Budapesta, locul 7 din 10 țări participante). În 1934 se înființează Federația Română de Tenis de Masă cu sediul la București. Anterior acestui eveniment (1929) are loc afilierea României la I.T.T.F.

Sportivii români s-au remarcat de-a lungul timpului prin rezultatele obținute în marile competiții internaționale. Printre sportivii care au adus glorie tenisului de masă românesc se numără: Angelica Rozeanu, Maria Alexandru, Ella Zeller Constantinescu, Nicu Naumescu, Teodor

Gheorghe, Radu Negulescu și Otilia Bădescu, dar și Magda Rurac, Geta Pitică, Șari Koloszvári Szasz, Maria Alboiu Eva Ferenczi, Emilia Ciosu, Victor Vladone, Farkaș Paneth, Toma Reiter, Andraș Fejer, Șerban Doboși, Dorin Giurgiucă, Călin Creangă, Vasile Florea, Adriana Năstase, Olga Nemeș, Mihaela Șteff și mulți alții. Performanțele realizate la marile competiții internaționale -281 medalii - au fost:

- la CM: 20 medalii de aur, 9 de argint, 23 de bronz;
- la CE de seniori: 8 medalii de aur, 14 de argint, 28 de bronz;
- la CE de juniori: 39 medalii de aur, 24 de argint, 37 de bronz
- la CE de cadeți: 26 medalii de aur, 21 de argint, 32 de bronz).

La acestea se adaugă cele obținute la Liga Europeană, Europa Top 12 (toate categoriile de vârstă), CCE (8 titluri), Cupa Cupelor sau JO (date din 2001-FRTM). Principala competiție continentală la nivelul cluburilor, C.C.E. debutează în 1961. La ea au participat echipa masculină "CSM" Cluj (neînvinsă în anii 1961, 1964, 1965, 1966 și 1967) și cele feminine, de la "Voința" București, "Voința" Arad și "Progresul" București. Din punct de vedere organizatoric, situația tenisului de masă românesc în anul 2000 era următoarea: se practică în 41 de județe și 174 de secții de către 618 de sportivi legitimați, din care 210 copii (105 m + 105 f), 244 juniori (119 m + 125 f), 164 seniori (108 m + 56 f); 87 de antrenori; 37 instructori; 155 arbitri (informațiile au fost preluate de pe site-ul www.frtenisdemasă.ro).

Tenisul de masă la Jocurile Olimpice

Spre surprinderea, multora tenisul de masă a fost propus la Jocurile Olimpice încă din 1931. La această adunare a CIO, s-a votat anonim introducerea tenisului de masă la Jocurile Olimpice, iar votul a fost favorabil. Doar Anglia a votat împotriva, însă până la urmă Anglia a avut o influență atât de mare, încât ping pong-ul a fost nevoit să aștepte încă 57 de ani. Introducerea tenisului de masă în programul olimpic a durat foarte mult, deoarece constituția ITTF a trebuit să fie modificată pentru a se conforma cu cerințele CIO. Propunerea de modificare a trecut la vot, deschizând calea pentru recunoașterea tenisului de masă ca sport olimpic. Ca urmare, în noiembrie 1977, a fost recunoscut oficial de către CIO. În 1981 când a avut loc cea de-a 84-a sesiune CIO la Baden, tenisul de masă a fost admis la J.O. de vară. Prima competiție olimpică de tenis de masă a început în 1988 cu Jocurile Olimpice de la Seul, Coreea de Sud. De atunci tenisul de masă s-a distins la J. O. de la Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sydney 2000, Atena 2004, Beijing 2008 și Londra 2012. Tenisul de masă s-a clasat pe locul 5 în reitingul televizat, dintre toate sporturile la J.O. de la Atena. De-a lungul competițiilor de tenis de masă la Jocurile Olimpice au fost 20 de campioni olimpici. La masculin, niciun jucător nu a reușit să-și apere titlul de campion olimpic. Cele 48 de medalii care au fost puse în joc până în momentul de față au fost câștigate de 30 de sportivi, unii câștigând atât la simplu cât și la dublu. La feminin, performanța de a menține titlul de campion a fost reușită de 3 ori. Însă de fiecare dată titlul a fost apărat la dublu. În total sunt 10 sportive care au reușit să câștige mai mult de o medalie la Jocurile Olimpice.

La prima ediție a Jocurilor paralimpice (Roma-1960) a fost inclus și tenisul de masă, alături de scrimă, baschet, atletism și tir cu arcul.

2. Tenisul de masă și mass-media

Mass-media măsoară prin instrumente specifice (sondaje, măsurarea ratingului etc.) gradul de interes al publicului pentru un eveniment sportiv în desfășurare. Tenisul de masă este unul dintre sporturile cele mai iubite în rândul publicului, dacă ar fi să judecăm și numai după audiența mare înregistrată la J.O. Transmisiile TV joacă un rol foarte important în dezvoltarea tenisului de masă. Modificările din regulament (seturi până la 11pct., mingi de o dimensiune mai mare, schimbarea formatului competițiilor etc.), au rolul de a dinamiza acest joc și așa foarte spectaculos. În zilele noastre, este de la sine înțeles că difuzarea live la TV, influențează foarte mult și promovează un anumit tip de sport. Imaginile transmise la televiziune cu sportivii aflați pe podiumul de premiere, steagul național care se înalță lent în acordurile imnului național, imagini urmărite de sute de milioane de telespectatori, stimulează sentimentul de mândrie, de încredere, de stimă de sine a unei națiuni și constituie un puternic impuls pentru practicarea sportului respectiv. Pe de altă parte, un eveniment de tenis de masă (competiție continentală sau mondială) este apreciat și așteptat de numeroși fani ai acestui joc, difuzarea lui la TV determinând o rată

de vizualizare ridicată (la JO de la Londra fiind una din cele mai ridicate) astfel încât influența tenisului de masă este în creștere atât pe ecranele televizoarelor cât și printre iubitorii de sport. Pe de altă parte, implicarea mass-mediei în evenimentul sportiv, aduce sponsorizare și face reclamă sportului respectiv, lucru esențial pentru ca acel sport să rămână în atenția publicului. Contribuția sponsorizărilor la finanțarea sportului nu este deloc neglijabilă, companiile TV plătind sume uriașe în funcție de expunerea pe care o vor primi în mass-media. Având în vedere propriile interese financiare, posturile de televiziune se bazează în principal la alegerea evenimentului sportiv difuzat pe ratingul audienței, care are este determinat de:

- importanța competiției: competițiile de nivel înalt atrag mai multă atenție (J.O., campionate mondiale, etc.)
- importanța fazei competiției: atenția publicului crește în fazele finale ale desfășurării competiției;
- dramatismul desfășurării competiției: cu cât sunt mai multe schimbări, răsturnări de situație etc., cu atât mai puternică este stimularea audienței.

Pe timpul unei difuzări live, atragerea atenției publicului se bazează pe

imprevizibilitatea desfășurării meciurilor. Avantajele pe care difuzarea în mass-media le creează celor implicați în fenomenul sportiv sunt multiple: creează „superstaruri”, oferă tinerilor modele de urmat, crește câștigurile sportivilor și ale tehnicienilor, contribuie la dezvoltarea științei sportului, a literaturii de specialitate, evidențiază sporturile „minoritare”. Pe lângă aceste avantaje, există și unele dezavantaje: sportivii devin figuri publice și fiecare mișcare le este controlată, supra-dramatizarea problemelor în lumea sportului, promovarea cu orice prilej a senzaționalului, „vinde” mai bine informația, încarcă excesiv calendarul competițional sportivii fiind obligați să participe la prea multe competiții.

3. Materiale și echipamente utilizate în tenisul de masă

Masa de tenis de masă și fileul, vor fi descrise la cap. 7 (Regulile jocului). Paleta poate avea diferite dimensiuni, formă sau greutate. Ea va fi confecționată din lemn cu o grosime egală. Totodată, ea va fi plată și rigidă. Lemnul de tenis de masă este de fapt paleta fără fețele de cauciuc. Lemnele de tenis de masă sunt confecționate dintr-o mare varietate de tipuri de lemn și pot conține până la 15% material nelemnos. Există în industria echipamentului sute de modele de lemne de tenis de masă. Jucătorii cu un nivel avansat de pregătire aleg lemnul în funcție de stilul de joc: lemnele mai grele favorizează un stil de joc ofensiv, imprimând mingii o viteză mai mare în timp ce lemnele

defensive sunt mai ușoare, mai lente și în unele cazuri puțin mai mari ca suprafață de lovire. Lemnele de tipul ”all-around”, au o greutate medie și reprezintă o alegere perfectă pentru jucătorii care doresc să dețină controlul și să decidă asupra momentului de inițiere a atacului. Majoritatea producătorilor inscripționează pe ambalaje tipul lemnului. Greutatea lemnului paletelor variază între 65 și 95 de grame.

După alegerea tipului de lemn următorul pas este alegerea tipului de fețe care vor acoperi lemnul. Și în această privință există foarte multe posibilități de alegere, regula generală fiind că fețele de joc ar trebui înlocuite după 40-60 ore de joc efectiv sau numărul de zile în care se joacă pe săptămână trebuie să fie egal cu numărul de fețe care trebuie schimbate pe an. Ca și în cazul tipului de lemn, alegerea fețelor potrivite va depinde de stilul de joc. Fețele au două culori: o față roșie și o față neagră, buretele cauciucat putând fi inversat, cu zimții spre interior, favorizând loviturile cu efect sau cu striatiile spre exterior, variantă folosită în special pentru executarea loviturilor puternice.

În ce privește grosimea buretelui, jucătorii defensivi folosesc un burete de 1,7 mm sau mai subțire, în timp ce un burete cu o grosime mai mare sau egală cu 2 mm favorizează joul ofensiv. Nu este însă necesar ca ambele fețe să fie de aceeași grosime. Tipul de mâner folosit (drept, concav sau anatomic), trebuie să fie confortabil și echilibrat. Jucătorii cu un rever puternic preferă un mâner plat.

Mingile de tenis de masă au ca sistem de notare a calității stelele. Astfel există mingi de 1, 2 sau 3 stele. Pentru a prelungi durata

de viață a mingilor, acestea trebuie ferite de lumina directă a soarelui, de căldură sau de umezeală excesivă. Culorile prevăzute în regulament pentru mingi sunt alb sau portocaliu.

Alte aparate ajutătoare utilizate în antrenamentul jucătorilor de tenis de masă sunt robotul de mingi (foto nr.1), roata (foto nr.2) și captatorul de mingi (foto nr. 3).



Foto nr.1



Foto nr.2



Foto nr.3

Cele mai cunoscute firme producătoare de echipament de tenis de masă (palete, mingi, mese, tricouri, pantaloni, treninguri, etc.) sunt Butterfly și Joola, Există de asemenea o industrie a cosmeticelor utilizate de către sportivi.

4. Noțiuni terminologice

Forhand - lovitură realizată de pe partea mâinii care ține paleta (de pe partea dreaptă în cazul jucătorilor ce folosesc mâna dreaptă).

Rever (sau **backhand**) - lovitură realizată de pe partea opusă mâinii care ține paleta (de pe partea stângă în cazul jucătorilor care folosesc mâna dreaptă).

Lovitură liftată (de la verbul englezesc *to lift* - a ridica, a înălța) - lovitură realizată cu o mișcare de jos în sus a brațului de joc, oblică spre înainte și care imprimă mingii un efect spre înainte.

Lovitură tăiată - lovitură realizată cu o mișcare de sus în jos a brațului de joc, oblică spre înainte, imprimându-se mingii o rotație spre înapoi, în sens invers direcției de zbor.

Lovitură dreaptă - lovitură prin care mingea nu capătă nici un fel de efect, ea realizându-se cu planul paletii perpendicular pe direcția de înaintare a acesteia.

Paletă deschisă - paleta al cărei plan este înclinat spre înapoi față de un plan perpendicular pe suprafața mesei de joc.

Paletă închisă - paleta al cărei plan este înclinat spre înainte, față de un plan perpendicular pe suprafața mesei.

Mișcare de supinație - mișcare realizată la nivelul antebrațului și care contribuie la deschiderea paletii plasate în poziție de forhand și ia închiderea paletii ținută în poziție de rever.

Mișcare de pronție - mișcare de sens opus celei de supinație și care contribuie la închiderea paletii plasate în poziție de forhand și la deschiderea paletii ținută în poziție de rever.

Poigné (fr.) - încheietura pumnului.

Mișcare de abducție la nivelul poigné-ului - mișcarea prin care mâna aflată în prelungirea axului antebrațului se ridică în direcția degetului mare urcând nivelul vârfului paletii.

Mișcare de adducție la nivelul poigné-ului - mișcarea realizată în

sensul opus celei de abducție mâna coborând în direcția degetului mic și atrăgând după sine scăderea nivelului vârfului paletei.

Topspin - element tehnic a cărui execuție se realizează printr-o mișcare rapidă a brațului de jos în sus bazându-se pe lovirea tangențială a mingii și care imprimă acesteia un puternic efect spre înainte.

Preluare topspin - element tehnic care cuprinde procedeele de contracarare a topspinului executat de adversar.

Minge curată - mingea căreia nu i s-a imprimat nici un fel de efect prin procedeul tehnic folosit, fiind de cele mai multe ori rezultanta loviturilor drepte.

Picior încărcat - piciorul pe care se lasă cu precădere sau chiar în totalitate greutatea întregului corp.

Soft cu suprafață netedă - material aplicat pe lemnul paletei, compus dintr-un strat de burete acoperit cu o placă de cauciuc cu zimții orientați spre interior, astfel încât suprafața de lovire este netedă.

Soft cu suprafața zimțată - material aplicat pe lemnul paletei și compus dintr-un strat de burete acoperit cu o placă de cauciuc cu zimții orientați spre exterior.

Soft antitopspin - softul compus dintr-un burete spongios acoperit cu un material neted mai puțin elastic, care ajută la anihilarea cu mai multă ușurință a efectelor de topspin imprimate mingii de către adversar.

5. Tehnica jocului de tenis de masă

5.1 Priza paletii

Priza paletii oferă poziția optimă pentru execuția diferitelor tehnici de joc. Toți jucătorii consacrați își schimbă priza permanent. Vorbim de o priză a loviturii de dreapta, respectiv o priză a loviturii de rever. Poziția neutră, de bază, va fi descrisă în continuare.

Dacă ne imaginăm paleta ca fiind o extensie a mâinii, ambele părți ar trebui să fie paralele, prin urmare, paleta este dreaptă. Dacă dorim să schimbăm priza, avem două posibilități: schimbăm priza pentru lovitura de dreapta sau pentru cea de rever. Cu priza pentru rever, paleta este ușor închisă. Rezultă un unghi mai bun pentru tehnica de rever și o folosire mai optimă a încheieturii. Cu priza pentru lovitura de dreapta, paleta este ușor deschisă. La fel, se obține un unghi mai bun și o utilizare mai optimă a încheieturii pentru tehnica loviturii de dreapta. Cât de mult se schimbă unghiul, diferă de la jucător la jucător. Cert este că toți jucătorii de top își schimbă priza permanent și cu asta unghiul de atac al paletii pentru un joc cât mai bun. Toate acestea se întâmplă în timpul unor schimburi de mingi foarte rapide. Schimbarea prizei s-a standardizat. Nu se întâmpla același lucru și acum 15-20 de ani. Jucătorii de top de atunci, care nu încapă îndoială au fost niște jucători buni, preferau o singură priză indiferent de tipul loviturii. Ei nu își schimbau priza în timpul schimburilor de mingi.

Priza clasică

Maniera de efectuare a acestei prize permite utilizarea ambelor fețe ale paletii. Degetul arătător este menținut întins pe reverul paletii, iar degetul mare, paralel cu degetul arătător, se găsește pe partea dreaptă a acesteia. Mânerul paletii va fi prins de celelalte trei degete.(foto nr.4 și 5)



foto nr.4 (sursa nr.1)

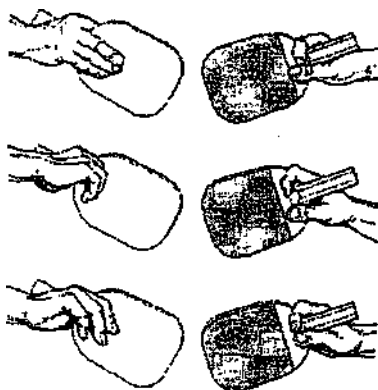


foto nr.5 (sursa nr. 2)

Priza paletei este corespunzătoare atunci când toate procedeele tehnice pe care se bazează jocul se execută fără modificarea ei. Mânerul paletei nu trebuie ținut prea strâns ci cât mai simplu și natural, fără crispă; strângerea exagerată a paletei duce la oboseala mai rapidă a antebrațului, diminuând simțul mingii și finețea mișcărilor. Aceasta priză clasică are un grad mai mare de libertate a executării loviturilor în comparație cu priza toc, care va fi descrisă în continuare, deoarece mișcările de antebraț au unghiul mai mare iar încheietura pumnului (poigne-ul) este mult mai liber și relaxat.

Priza toc (asiatică)

Degetul mare și indexul cuprind mânerul, așezându-se de aceeași parte a paletei.



(după C. Seve – 1994)

Celelalte trei degete sunt sprijinite pe partea opusă, dispunerea lor diferită dând naștere unor variante ale prizei toc.

Exerciții:

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

Greșeli frecvente:

- strângerea exagerată a mânerului paletii;
- modificări ale prizei de la o lovitură la alta (priză variabilă);
- priză prea închisă sau prea deschisă.

5.2 Poziția de bază



foto nr.6 (sursa nr.3)

Poziția de bază este maniera de așteptare a mingii lovite de

adversar, adoptată de jucătorul de tenis de masă. Sunt unii jucători care au o poziție foarte joasă, alții care stau pe partea de rever și alții în centrul mesei. În Europa vedem adesea că majoritatea jucătorilor stau pe partea de rever a mesei deoarece preferă lovitura de dreapta. Jucătorii de mâna stângă, stau mai mult pe partea dreaptă a mesei iar dreptacii pe partea stângă. Această poziție este naturală deoarece în acest fel se va acoperi o parte mai mare a mesei cu lovitura de forhand.

Ca o primă regulă privind modul de execuție a acestui element tehnic, se impune necesitatea așteptării mingii cu fața spre adversar. Privirea este îndreptată întotdeauna spre minge.

Paleta este ținută în fața corpului, la o distanță corespunzătoare de trunchi, în dreptul liniei mediane a acestuia, în poziție de rever, brațul și antebrațul formând un unghi de aproximativ 90 grade.

Paleta va fi ținută în fața corpului într-o poziție neutră, astfel încât jucătorul să poată reacționa rapid atât cu lovitura de dreapta cât și cu reverul. Paleta este dreaptă, iar vârful orientat în sus. Este recomandat ca jucătorul să țină paleta deasupra mesei, astfel încât să poată returna și serviciile scurte. Trunchiul este puțin aplecat în față, centrul de greutate al întregului corp fiind coborât și deplasat înainte. Umerii sunt ușor coborâți și relaxați în mod natural, axa lor fiind paralelă cu linia de fund a mesei.

Picioarele sunt depărtate la nivelul umerilor, cu genunchii flexați, greutatea corpului fiind repartizată în mod egal pe ambele

picioare, mai mult pe vârfuri. *Regula de bază: asigurarea unui bun echilibru al corpului care să permită plecarea rapidă spre minge, în orice direcție ar fi ea.* Distanța optimă față de masă în poziția de bază este la o distanță de aproximativ un braț întins. Într-o poziție prea aproape de masă, jucătorul poate fi surprins de un serviciu lung, iar dacă este prea departe, serviciile scurte îl pot pune în dificultate.

Exerciții:

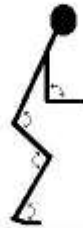
- menținerea poziției de bază (5-10 sec, cu pauze de 30 sec) cu exagerarea flexiei genunchilor și a trunchiului;
- schimbarea repetată a pozițiilor de bază specifice loviturilor executate cu forhandul și cu reverul;
- jocuri dinamice sau sportive care să solicite menținerea prelungită a poziției flexate a genunchilor (volei, baschet, „leapșa“);
- sărituri din ghemuit în ghemuit.

Greșeli frecvente:

- flexarea insuficientă a genunchilor;
- inversarea poziției picioarelor;
- aplecarea insuficientă a trunchiului spre înainte;
- centrul de greutate pe piciorul greșit.

5.3 Deplasările specifice la masa de joc

Asigură plasarea corectă a tuturor segmentelor corpului față de minge, punând corpul în poziție de forhand sau rever, apropiindu-l sau



depărtându-l de masa de joc.

Fig.nr.1 (sursa nr. 4)

Unul din factorii care au determinat progresul tenisului de masă a fost viteza, sub toate formele ei de manifestare. Circulația rapidă a mingii a dus la o perfecționare deosebită a deplasărilor specifice la masa de joc, atât din punct de vedere cantitativ cât și calitativ.

Nevoia acoperirii unei suprafețe cât mai mari determină o permanentă mișcare a jucătorului, permițându-i acestuia executarea în cele mai bune condiții a diferitelor elemente și procedee tehnice. Deplasarea la masa de joc este elementul tehnic care face legătura dinamică firească între două lovituri consecutive. Deplasările specifice se execută cu pași adăugați, indiferent dacă ele sunt laterale, înainte, înapoi sau oblic față de linia de fund a mesei, întotdeauna deplasarea începând cu piciorul de pe partea spre care se execută. Doar în situații deosebite, se efectuează pași de alergare, care nu sunt indicați, nefiind de natură să păstreze un echilibru corespunzător corpului.

O corectă deplasare la masa de joc nu trebuie să ducă în nici o

situație la dezechilibrarea jucătorului sau la întoarcerea lui cu spatele spre adversar. În cazurile deosebite în care aceasta dezechilibrare se produce totuși, revenirea în poziția de bază se va realiza în cel mai scurt timp posibil.

Exerciții fără minge:

- mers și alergare cu pași adăugați în diferite direcții (lateral, înainte-înapoi, oblic);
- deplasări laterale pe o distanță de 3-4 metri cu imitarea loviturilor de forhand și rever la capătul distanței parcurse;
- deplasarea înainte-înapoi simulând venirea la un stop și lovitură de apărare în momentul final al retragerii;
- din centrul unui pătrat cu latura de 5 m, deplasări laterale, oblice și înainte-înapoi în sensul acelor de ceasornic, la capătul fiecărei deplasări imitând diferite lovituri;
- jucătorii, așezați în linie în fața antrenorului la o distanță de 2 m unul de celălalt, execută deplasări în diferite direcții combinate cu ghemuri sau culcare înainte-înapoi, conform comenzii primite;
- pe perechi sau în formație cu căpitan, deplasări „în oglindă“;
- schimbarea bruscă, la semnal (fluier, bătaie din palme etc.) a sensului deplasării specifice;
- deplasări laterale cu pași adăugați (3-4 pași), urmate de fandare sau ghemuire și plecare spre noua direcție
- „leapșa“ în 2-3 jucători.

Exerciții cu mingea:

- din poziția de bază, prinderea cu mâna îndemânică a unei mingi aruncate în diferite direcții de către coechipier, ca urmare a unei deplasări rapide specifice, laterale și înainte-înapoi (2-3 serii X 30 sec, pauză 60 sec);
- executarea cu forhandul a unui singur procedeu tehnic de pe jumătatea dreaptă sau stângă a mesei, cu direcționare simplă, spre forhandul sau reverul advers;
- același exercițiu, dar cu obligativitatea de a lovi cu forhandul de pe treisfertul mesei;
- același exercițiu, dar lovitura cu forhandul se poate executa de pe întreaga masă;
- contre forhand și rever, executate alternativ, din colțul rever al mesei, direcționând mingea spre forhandul advers;
- executarea unui singur procedeu tehnic, pe o singură direcție (de exemplu, diagonal) cu apropierea și depărtarea continuă a jucătorului de lina de fund a mesei.

Greșeli frecvente:

- încrucișarea picioarelor în timpul deplasării;
- deplasarea se face prin sărituri în loc de pas alunecat;
- încrucișarea picioarelor pe primul pas.

5.4 Acomodarea cu paleta și mingea

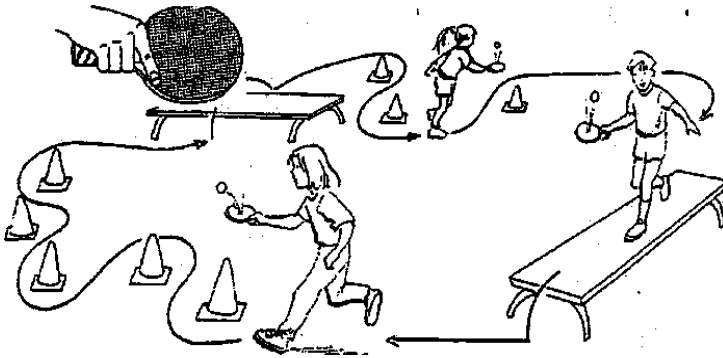
Învățarea ricoșării simple

1. menținerea mingii pe paletă de pe loc și din mișcare (mers, alergare); jongleria se efectuează cu forhandul, reverul și alternativ



(după C. Seve – 1994)

2. același, realizând un parcurs sub formă de circuit, cu ocolirea sau trecerea peste obstacole; se poate organiza sub formă de concurs, ștafetă



(după C. Seve – 1994)

3. menținerea mingii pe paletă, alternând loviturile joase cu cele înalte
4. „cine ține mingea mai mult”, prin lovituri consecutive, fără să greșească (numai cu forhandul, numai cu reverul sau alternativ); se urmărește realizarea unui record personal și ulterior al grupei.

Învățarea ricoșării variate

1. menținerea mingii pe paletă prin lovituri alternative joase-medii-înalte, executate cu forhandul, cu reverul sau alternativ, pe loc și în mișcare
2. menținerea mingii pe paletă cu opoziția unui partener (jonglerie cu opoziție):



(după C Seve – 1994)

- pe perechi, fiecare efectuează jonglerie cu mingea pe paletă și încearcă să întrerupă (cu mâna liberă) jongleria colegului (se acționează doar asupra mingii); în același timp, încearcă să-și protejeze mingea proprie, fără ca aceasta să cadă

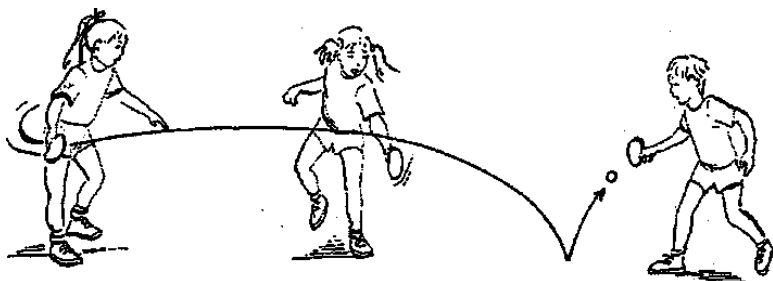
- același exercițiu, dar executat în grup: cei care întrerup jongleria sunt eliminați; câștigă ultimul care reușește să mențină mingea

3. „Prinsa” în doi (trei), fără a pierde mingea

4. combinarea jongleriilor cu lovituri simple:

- pe perechi, un jucător joacă mingea pe paletă (5-6X) apoi o trimite direct sau cu podeaua unui coechipier aflat la 3-4 m distanță, care o preia și continuă exercițiul în același mod

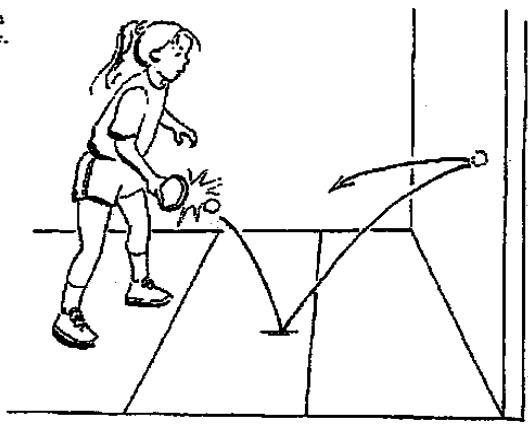
5. același exercițiu, dar în trei jucători: unul la mijloc încearcă să intercepteze cu paleta mingea pasată de ceilalți doi



(după C. Seve – 1994)

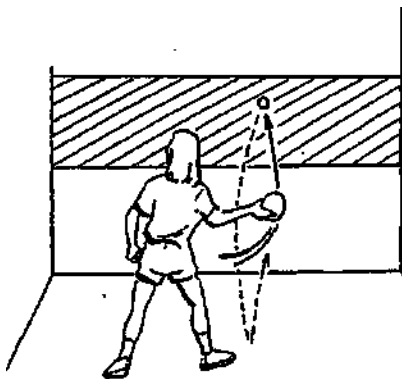
Învățarea traiectoriei mingii

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



(după C. Seve – 1994)

3. același exercițiu, dar cu trasarea unei zone de contact obligatoriu pe perete.



(după C. Seve – 1994)

4. jucarea mingii la perete prin deplasări înainte-înapoi sau lateral stânga-dreapta.

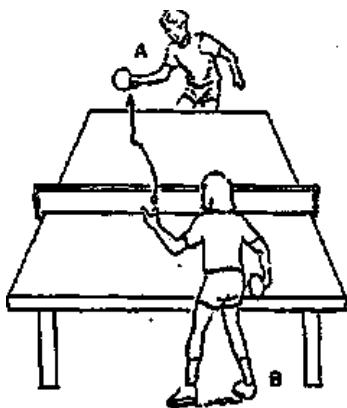
Exerciții cu partener:

5. pase în doi cu peretele

6. Pe perete se fixează (sau se desenează) un reper (cerc, dreptunghi etc). Jucătorii lovesc mingea căutând să atingă reperul. Se admite o singură ricoșare a mingii din sol. După lovire, pas lateral pentru a elibera terenul pentru partener.

Se poate ține scorul: dacă mingea nu intră în cerc, se pierde punctul. Se lovește mingea cu forhandul, cu reverul și alternativ.

7. într-o fază ulterioară, se poate trasa pe sol o zonă unde mingea trebuie să ricoșeze

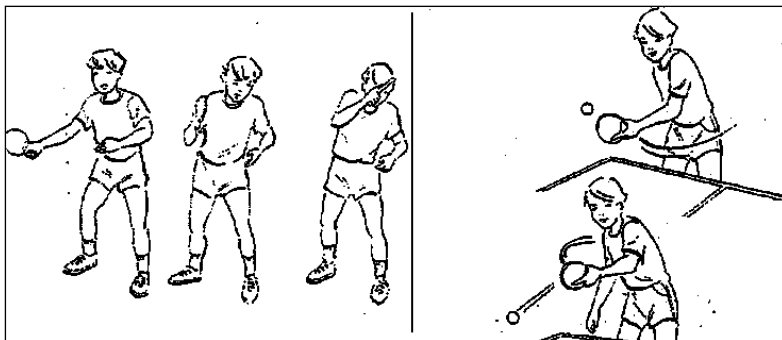


(după C. Seve – 1994)

8. la masa de joc: aruncarea mingii din diferite direcții spre partener și returnarea corectă de către acesta a mingii.

5.5 Loviturile drepte

Loviturile drepte se efectuează asupra mingilor cu o traiectorie relativ înaltă. În cazul loviturilor drepte, direcția de lovire coincide cu direcția inițială de zbor, contactul cu mingea realizându-se "în plin", fără a se imprimă acesteia o mișcare de rotație. De cele mai multe ori direcția de lovire este orizontală dar poate fi și de sus în jos (în situația atacurilor drepte pe mingi înalte) sau mai rar, de jos în sus (la mingile lovite sub nivelul fileului).



Lovitura dreaptă din forhand

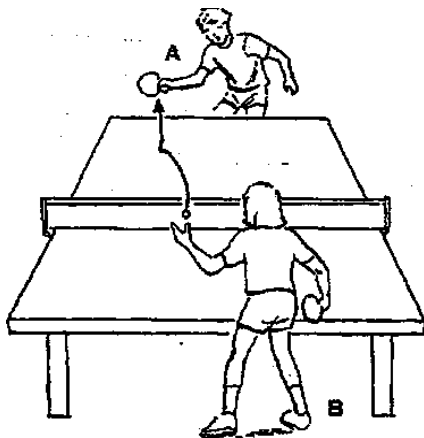
Lovitura dreaptă din rever

(după C. Seve – 1994)

Momentul optim al contactului cu mingea este în punctul cel mai înalt al traiectoriei acesteia (pentru a mări viteza de circulație a mingii se poate lovi și pe traiectoria ascendentă). Planul paletii în momentul lovirii va fi perpendicular pe suprafața mesei. Gestul este amplu și orientat spre înainte. La finalul execuției, paleta se închide ușor. Dintre toate procedeele tehnice, lovitura dreaptă imprimă mingii cea mai mare viteză, constituind o arma eficace în tenisul de masă modern.

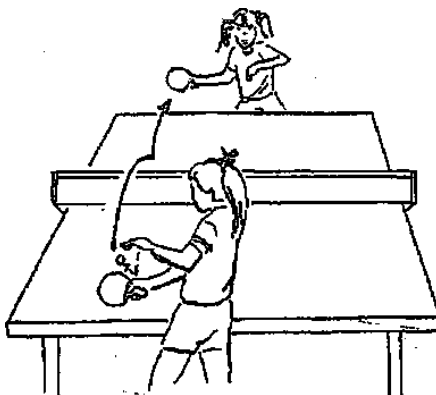
Exerciții:

- B trimite mingea, cu mâna, spre jumătatea forhand a lui A, care la rândul său o retrimite lui B printr-o lovitură dreaptă. După 10 returnuri reușite, jucătorii schimbă rolurile:



(după C. Seve – 1994)

- același exercițiu, dar A returnează mingea printr-o lovitură cu reverul;
- același exercițiu, dar A returnează mingea cu forhandul, alternativ pe jumătatea forhand și pe cea rever a lui B;
- același exercițiu, returul de rever al lui A fiind dirijat alternativ spre forhandul și spre reverul lui B;
- B trimite mingea spre terenul lui A printr-o lovitură dreaptă, executată cu forhandul apoi cu reverul. B va dirija mingea mai întâi spre forhandul advers (10x), apoi spre reverul advers (10x) și în final, alternativ (10x). După fiecare 10 lovituri reușite, rolurile se schimbă;

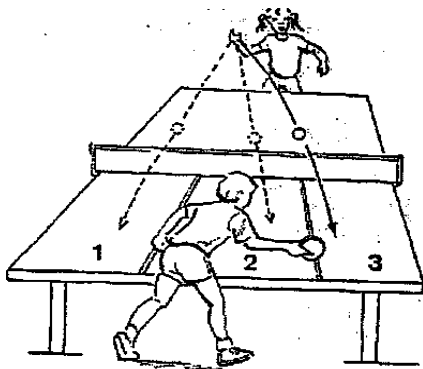


(după C. Seve – 1994)

- același, dar B va alterna lovitura de forhand cu cea de rever.

Exerciții pentru adaptare la traiectoria mingii venite de la adversar:

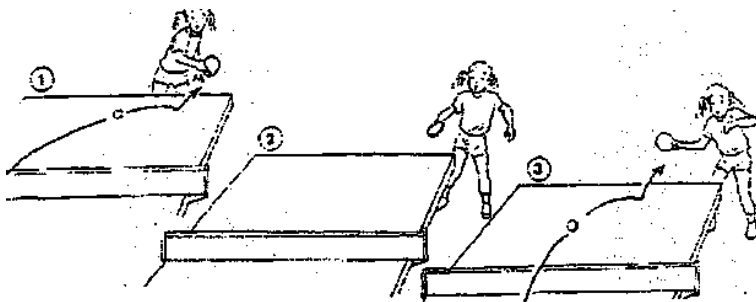
- B trimite succesiv mingea în terenul lui A, în zonele 1, apoi 2 și 3: A se deplasează lateral pentru a returna toate mingile lui B, numai prin lovituri de forhand. Jucătorii schimbă rolurile după 10 lovituri reușite de către A:



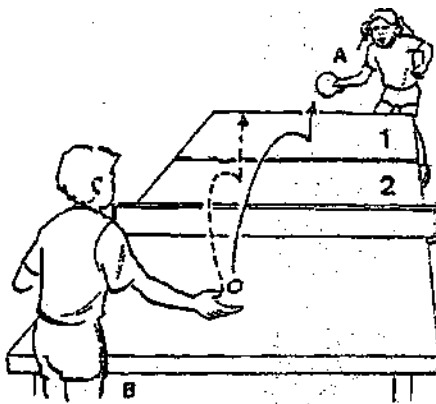
22

(după C. Seve – 1994)

- B trimite mingea spre A. A alternează o lovitură de forhand cu o lovitură de rever printr-o deplasare rapidă, lateral, la masa de joc (pivot):

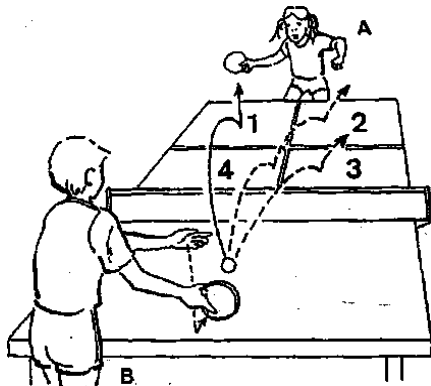


(după C. Seve – 1994)

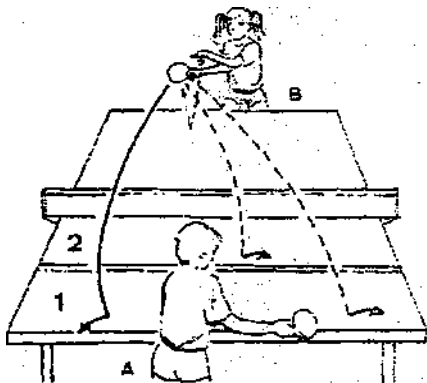


(după C. Seve – 1994)

- B trimite succesiv mingea în zonele 1, apoi 2. A se deplasează înainte-înapoi și returnează mingea. După 10 lovituri reușite, jucătorii schimbă rolurile:

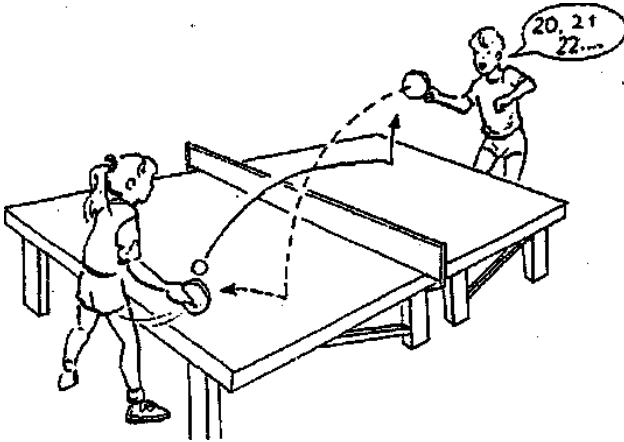


(după C. Seve – 1994)



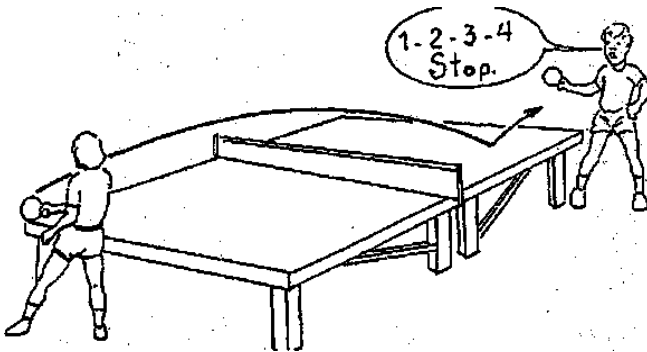
(după C. Seve – 1994)

- același exercițiu, dar B trimite „la întâmplare“ mingile în zonele 1 și 2. A, care nu mai poate anticipa, trebuie să reacționeze cât mai repede;
- B trimite, fără a respecta o ordine anume, mingea în zonele 1, 2, 3 sau 4. A trebuie să returneze corect mingea. După 10 lovituri reușite, rolurile se schimbă:
- A și B execută schimburi de lovituri cu forhandul, timp de 3 minute în acest interval de timp. ei numără schimburile corecte de lovituri, pentru a stabili un record:



(după C. Seve – 1994)

- același exercițiu, dar A și B execută lovituri de rever;
- același exercițiu, dar A execută lovituri de forhand, iar B de rever;
- același exercițiu, A lovește mingea numai cu reverul, iar B cu forhandul;

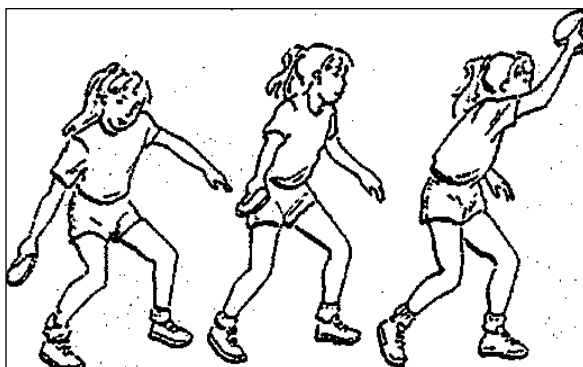


(după C. Seve – 1994)

- 4 (6) schimburi de minge executate fără a greși, numai cu forhandul, și numai cu reverul sau alternativ. Prima pereche de jucători care realizează tema, strigă „stop“ și cei doi jucători au câte un punct. După aceasta, jucătorii schimbă partenerul prin rotație și jocul reîncepe.

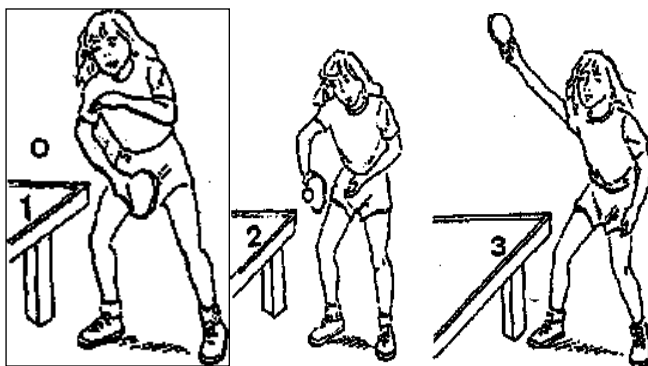
5.6 Loviturile liftate

Se aplică asupra mingilor lungi, tăiate sau netăiate, liftate și în general asupra mingilor mai puțin rapide. Se execută printr-o mișcare a brațului de jos în sus, imprimându-se mingii un efect puternic spre înainte. Planul paletelor este ușor înclinat spre înainte, lovirea mingii se face tangențial, pe traiectul ascendent, în punctul maxim al traiectoriei sau pe traiectul descendent. În momentul contactului paletă-minge, mișcarea este accelerată.



Lovitura liftată cu forhandul

(după C. Seve – 1994)



Lovitura liftată cu reverul

(după C. Seve – 1994)

Continua perfecționare a loviturilor liftate a revoluționat pur și simplu tenisul de masă prin apariția topspinului, care a devenit una din armele de bază ale majorității jucătorilor.

Loviturile liftate se execută cu o mișcare a brațului de jos în sus imprimându-i-se mingii un efect spre înainte, direcția de zbor fiind de asemenea spre înainte. La loviturile liftate planul paletii este înclinat spre înainte („paletă închisă”), contactul cu mingea realizându-se în mod tangențial. Cu cât această tangențialitate este mai accentuată, cu atât efectul imprimat mingii va fi mai mare. (foto nr.7)



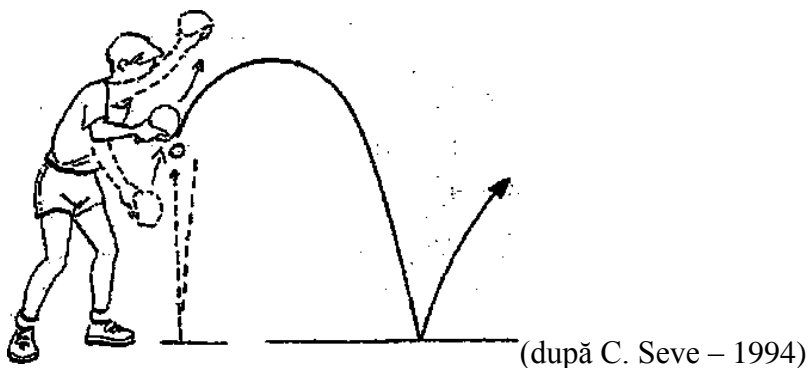
foto nr.7 (sursa nr. 5)

Momentul contactului cu mingea diferă, el situandu-se pe traiectul ascendent, în punctul cel mai înalt sau pe traiectul descendent, în funcție de procedeul tehnic folosit și de condițiile concrete de execuție a acestuia. Dată fiind direcția de lovire, de jos în sus, viteza de înaintare a mingilor liftate este relativ mică, inconvenient compensat însă de efectul imprimat acestora, pentru care s-a cheltuit o doză considerabilă din forța de lovire. Cu cât efectul este mai mare, cu atât traiectoria mingii liftate se va modifica față de cea a mingii drepte, în sensul scurtării ei. Odată ce ating suprafața adversă de joc mingile liftate au tendința să se „culce” pe masă.

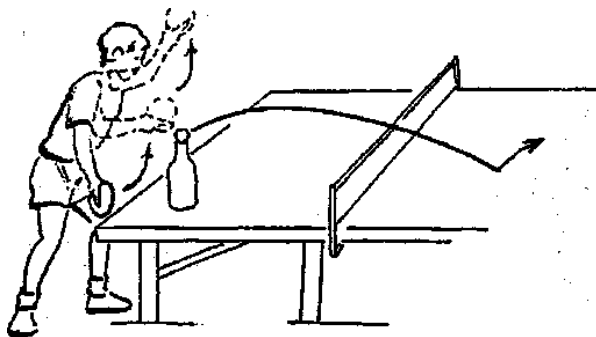
Exerciții:

- jucătorul aruncă mingea în sol și, în momentul fazei ascendente

o lovește tangențial în partea ei postero-inferioară, accelerând mișcarea în momentul contactului cu mingea; la finalul mișcării, paleta este deasupra capului:

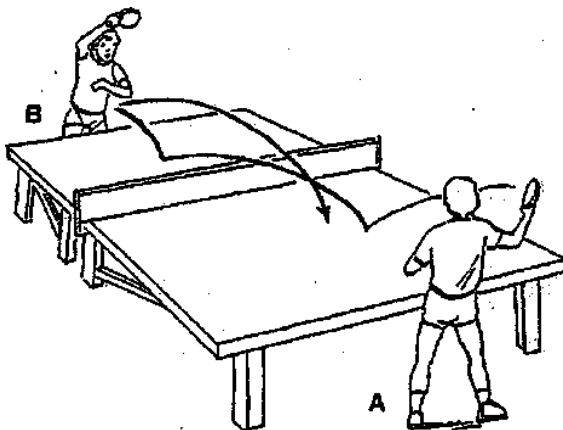


- același exercițiu, dar la masa de joc: jucătorul lasă să cadă mingea pe jumătatea sa de masă și după ricoșare execută o lovitură liftată spre jumătatea opusă a mesei;
- același exercițiu, dar mingea este așezată pe gâtul unei sticle de plastic (tăiată pe la jumătate) și plasată aproape de linia de fund a mesei; jucătorul trebuie să „lifteze“ mingea fără ca sticla să se răstoarne:



(după C. Seve – 1994)

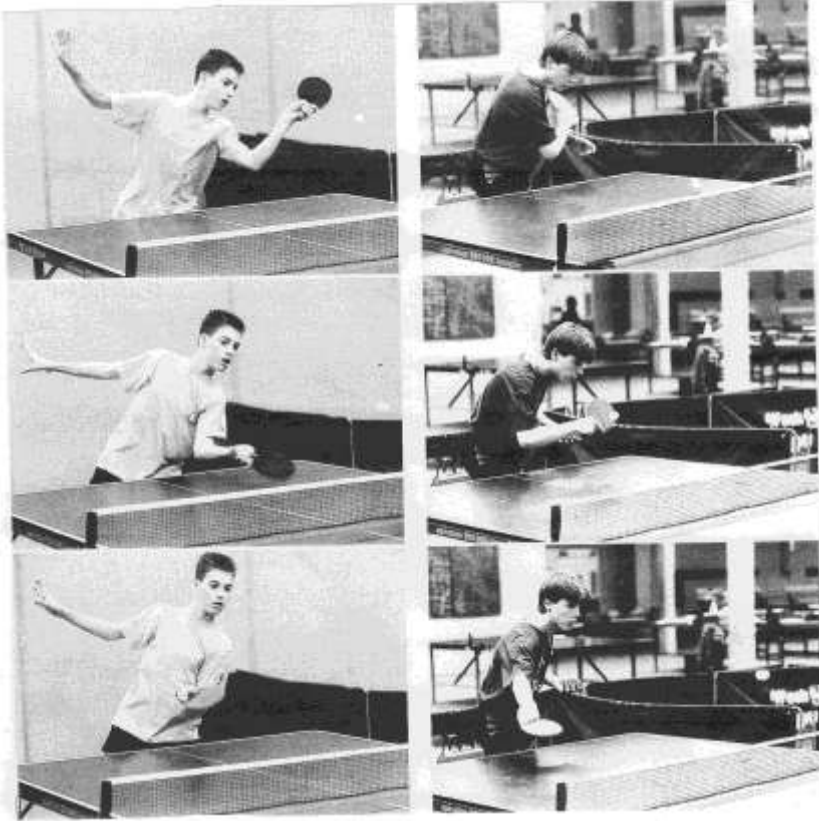
- B servește lung, fără efect, spre forhandul lui A. A execută o lovitură liftată cu forhandul spre forhandul lui B; schimbul continuă cu un „bloc“ executat cu forhandul de către B:



(după C. Seve – 1994)

- schimburi de mingi liftate între A și B;
- executarea unei lovituri liftate asupra unei mingi tăiate:
 - A servește tăiat spre reverul lui B
 - B trimite o minge lungă spre forhandul lui A
 - A execută o lovitură liftată; dacă a reușit, are 1 punct; după 5 puncte marcate, cei doi schimbă rolurile;
- A și B joacă un set și obligatoriu servesc tăiat:
 - în timpul primului set, doar A poate să lifteze mingea
 - în setul următor, rolurile se schimbă.

5.7 Loviturile tăiate



Lovitură tăiată din forhand

Lovitură tăiată din rever

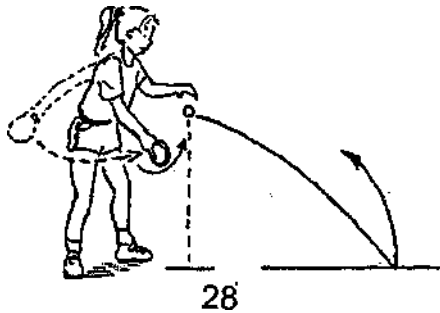
foto nr. 8 (după C. Seve – 1994)

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

- după contactul cu paleta adversarului, mingea are tendința de a se îndrepta spre baza fileului.

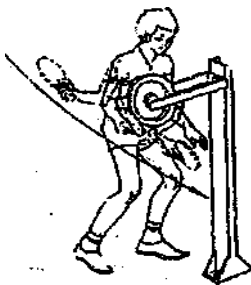
Exerciții:

1. lovirea mingii tangențial, în partea ei postero-inferioară, cu o mișcare orizontală dinspre înapoi spre înainte, astfel încât după contactul cu solul, mingea să ricoșeze spre jucător



(după C. Seve – 1994)

2. menținerea mingii pe paletă cu reverul, imprimându-i un efect de tăietură; același lucru cu forhandul
3. același exercițiu ca la punctul 1. executat la masa de joc și continuarea în condiții identice a exercițiului
4. execuții alternative cu forhandul și reverul
5. lovituri „tăiate“ la roată



(după N Angelescu - 1977)

6. executarea loviturilor tăiate la o jumătate de masă pusă la perete cu fileu normal
7. schimburi de lovituri tăiate din forhand, cu direcționarea mingilor spre forhandul advers
8. același exercițiu, dar pe partea rever
9. joc numai cu lovituri tăiate
10. joc cu temă:
 - A. folosirea doar a loviturilor tăiate
 - B. folosirea tuturor loviturilor învățate.

5.8 Lovituri care imprimă mingii efecte laterale



(după C. Seve – 1994)

- procedeu tehnic prin care se imprimă mingii efecte laterale (spre dreapta sau spre stânga), în funcție de mișcarea brațului, anterioara loviturii mingii
- contactul cu mingea are loc în partea posterioară sau uneori, în zonele postero-laterale
- în momentul contactului (tangențial) cu mingea, mișcarea se accelerează
- mingea poate fi lovită pe partea ascendentă a traiectoriei, în punctul culminant, dar cel mai adesea pe ramura descendentă
- loviturile bazate pe efectele laterale imprimă mingii traiectorii curbate cu convexitate spre stânga sau spre dreapta după atingerea mesei; aceeași tendință și după contactul cu paleta.

Exercițiile pentru învățare sunt asemănătoare cu cele pentru învățarea loviturilor tăiate, cu modificările de rigoare.

5.9 Jocul de mijloc

Constituie ABC-ul tenisului de masă. Loviturile au un caracter pasiv, nu se urmărește preluarea inițiativei. Eficiența loviturilor este dată de razanța, intensitatea tăieturilor și direcționarea mingilor spre punctele vulnerabile ale adversarilor.

Jocul de mijloc poate fi clasificat în funcție de:

- a. efectul imprimat mingii: jocul de mijloc tăiat (din forhand și din rever) care se bazează pe utilizarea loviturilor „tăiate“ și jocul de mijloc netăiat (cu forhandul și cu reverul), care se bazează pe utilizarea

loviturilor „drepte“

b. momentul contactului dintre paletă și minge: jocul de mijloc din semizbor, când contactul cu mingea are loc imediat după ricoșarea acesteia din masă, pe traiectoria ascendentă.

Exerciții:

Pe lângă exercițiile analitice specifice învățării fiecărei lovituri (drepte, tăiate, liftate și cu efecte laterale), se utilizează diferite teme:

1. joc de mijloc forhand din jumătatea dreaptă a mesei, cu direcționarea mingilor în diagonală, spre forhandul advers
2. joc de mijloc forhand dirijat în linie spre reverul advers
3. joc de mijloc forhand dirijat alternativ diagonal și în linie, spre forhandul, respectiv spre reverul advers
4. joc de mijloc forhand liber dirijat.

Aceleași teme se execută și cu reverul din jumătatea stângă a mesei.

Exerciții pentru perfecționarea combinării jocului de mijloc tăiat din forhand și rever:

5. joc de mijloc tăiat, alternativ cu forhandul și reverul spre forhandul adversarului, care la rândul lui, va dirija mingile cu forhandul, alternativ, în diagonală și în linie
6. același exercițiu, spre reverul advers
7. același exercițiu, din colțul rever spre forhandul sau spre reverul advers
8. joc de mijloc tăiat din ambele părți spre forhandul advers
9. același exercițiu, spre reverul advers

10. joc de mijloc combinat forhand și rever, cu direcționarea mingilor în exclusivitate în diagonală sau în linie; partenerul va răspunde cu lovituri executate întotdeauna în linie sau în diagonală
11. joc de mijloc tăiat din ambele părți, cu o direcționare liberă a mingilor.

Exerciții pentru învățarea și perfecționarea jocului de mijloc din semizbor:

12. joc de mijloc din semizbor cu forhandul de pe jumătatea dreaptă a mesei, direcționat în diagonală, spre forhandul partenerului, care va răspunde fie cu joc tăiat, fie cu joc de mijloc din semizbor
13. același exercițiu, cu direcționarea mingilor în linie, spre reverul advers
14. același exercițiu, cu direcționarea mingilor alternativ în linie
15. același exercițiu, cu direcționarea liberă a mingilor
16. joc de mijloc din semizbor alternativ cu forhandul și cu reverul spre forhandul advers (partenerul va răspunde prin mingi trimise în linie și în diagonală utilizând fie lovituri tăiate, fie din semizbor)
17. același exercițiu, spre reverul advers
18. același exercițiu, din colțul rever al mesei spre forhandul sau reverul advers
19. joc de mijloc din semizbor de pe toată masa spre forhandul (reverul) advers
20. același exercițiu, cu lovituri liber dirijate.

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

21. cu forhandul se execută doar joc de mijloc tăiat, iar cu reverul doar joc de mijloc din semizbor, sau invers

22. schimburi de lovituri tăiate, executând din când în când câte o lovitură din semizbor

23. joc de mijloc de pe toată masa, tăiat și din semizbor liber dirijat, combinat cu atacuri directe din ambele părți, pe orice minge favorabilă

24. joc de mijloc tăiat de pe toată masa combinat cu lovituri de topspin și forhand

25. joc de mijloc de pe toată masa, combinat cu lovituri de atac cu forhandul sau cu reverul și cu contraatacuri din ambele părți, liber dirijate.

5.10 Loviturile de atac

Atacul forhand

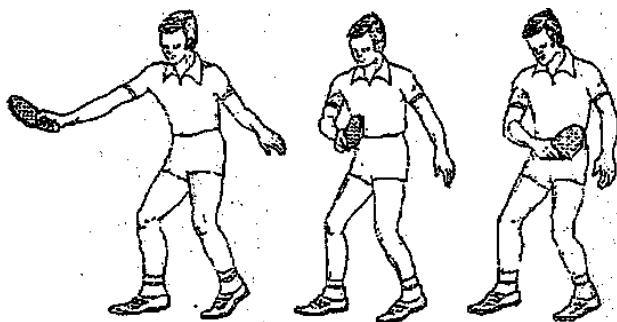
- este o lovitură puternică ("smash"), executată asupra mingilor care ricoșează relativ înalt
- mingea este lovită în punctul maxim al traiectoriei sale
- gestul este relativ amplu și orientat spre înainte
- în finalul mișcării, paleta are tendința de a se "închide" ușor
- gestul tehnic este accelerat înainte și în momentul contactului paletă-minge.



(după C. Seve – 1994)

Atacul rever

- contactul cu mingea se realizează "în plin", în fața corpului, în punctul maxim al traiectoriei
- mișcarea antebrațului este cât mai liniară, tinzând spre orizontalitate; în finalul loviturii cotul este întins
- după contactul cu mingea, paleta are tendința de a se "închide" ușor.



(după C. Seve – 1994)

Exerciții:

1. A și B efectuează schimburi de "contre" pe diagonala forhand.

- când dorește, A face un atac forhand și, dacă reușește, marchează un punct

- după ce A totalizează 10 punct, rolurile se schimbă

2. același exercițiu, dar executat cu reverul, pe diagonala rever

3. același exercițiu cu 2, dar când A vrea, pivotează și execută un atac forhand.

Teme specifice învățării și perfecționării loviturilor de atac forhand și atac rever:

4. atac forhand în diagonală și ulterior în linie, din colțul drept al mesei

5. același exercițiu, dar executat de pe jumătatea dreaptă a mesei

6. atac forhand din colțul drept ai mesei, cu direcționarea mingilor alternativ în diagonală și în linie

7. același exercițiu, dar executat de pe jumătatea dreaptă a mesei

8 atac forhand din colțul drept al mesei cu direcționarea liberă a mingilor

9. același exercițiu, dar executat de pe jumătatea dreaptă a mesei

10. atac forhand de pe jumătatea stângă a mesei, spre reverul advers

11. același exercițiu, executat spre forhandul advers

12. atac forhand de pe jumătatea stângă a mesei cu direcționarea mingilor alternativ spre forhandul și spre reverul advers

13. atac forhand de pe jumătatea stângă a mesei, cu direcționarea liberă a mingilor

14. atac forhand de pe toată masa spre forhandul sau spre reverul advers

15. atac forhand de pe toată masa, liber dirijat.

Atacul rever se va exersa din colțul stâng al mesei (cel mult din jumătatea stângă), prin următoarele exerciții:

16. atac rever în diagonală

17. atac rever în linie

18. atac rever alternativ în diagonală și în linie

19. atac rever liber dirijat.

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

20. atac forhand alternativ cu atac rever spre forhandul adversarului (partenerul va direcționa alternativ mingile în diagonală și în linie)

21. același exercițiu, spre reverul advers

22. din colțul stâng al mesei, atac alternativ cu forhandul și cu reverul spre forhandul sau spre reverul advers

23. același exercițiu, cu direcționarea liberă a mingilor

24. atac combinat forhand și rever spre forhandul advers (partenerul va dirija mingile în mod liber ales)

25. atac combinat forhand și rever, de pe toată masa spre reverul adversarului

26. din colțul stâng al mesei, atac combinat forhand și rever cu direcționarea liberă a mingilor.

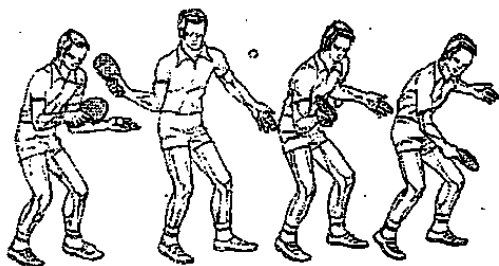
Loviturile de atac forhand și rever se perfecționează și prin combinarea lor cu alte procedee tehnice, rezultând de aici teme variate, în funcție de cunoștințele și imaginația profesorului (antrenorului).

5.11 Serviciul

Serviciul poate fi executat într-o multitudine de variante, în funcție de locul din care se efectuează, de partea paletii care lovește mingea, de traiectoria și efectele imprimat mingii, de combinarea acestor elemente. După efectul imprimat mingii, se pot deosebi:

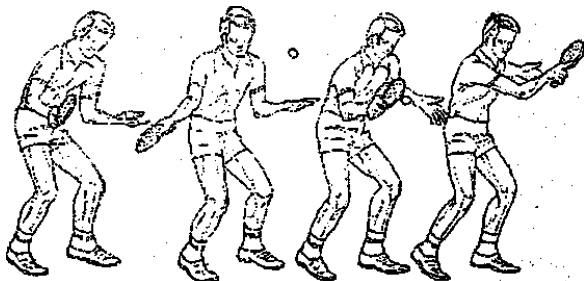
a. Serviciul tăiat

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



(după C. Seve – 1994)

b. Serviciul liftat

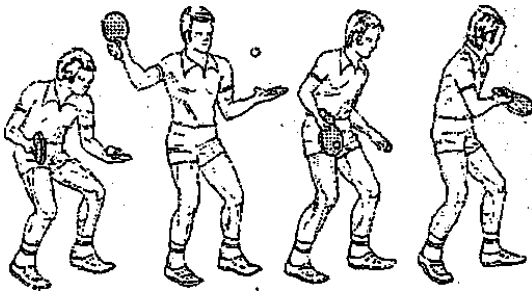


(după C. Seve – 1994)

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

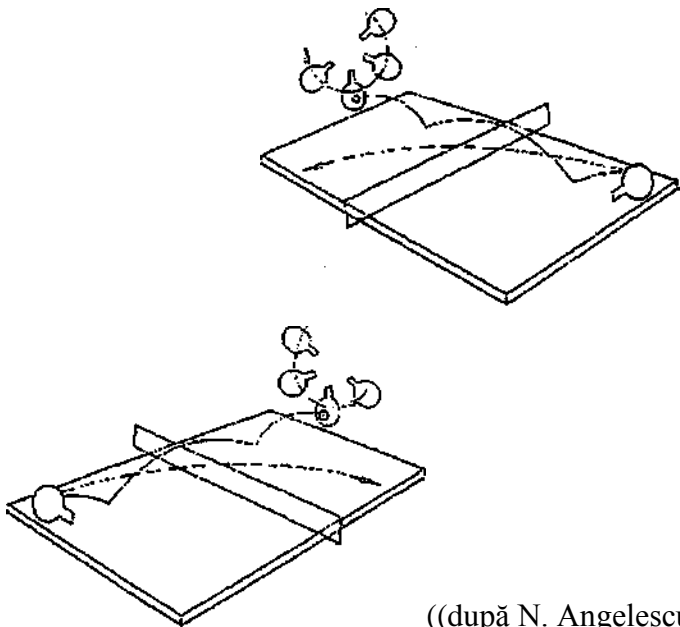
c. Serviciul cu efecte laterale

- se poate executa cu forhandul sau cu reverul



((după N. Angelescu - 1977))

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



((după N. Angelescu - 1977))

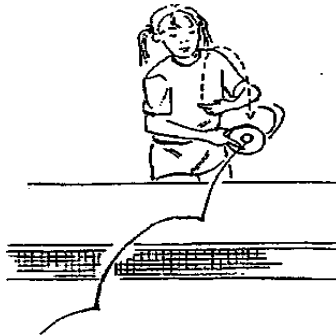
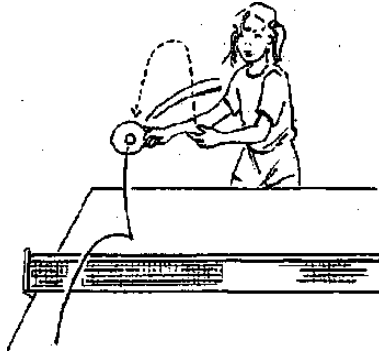
d. Servicii cu efecte combinate

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

e. Serviciul drept fără efect

- serviciu de obicei lung, direcționat spre zonele laterale sau spre punctele slabe ale adversarului
- lovirea mingii se face "în plin", printr-o mișcare rectilinie a brațului, planul paletii perpendicular pe direcția de zbor

- acest tip de serviciu imprimă mingii cea mai mare viteză de înaintare
- se poate executa atât cu forhandul cât și cu reverul.

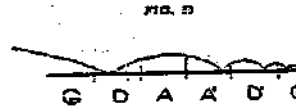


(după C. Seve – 1994)

f. După traiectoria imprimată mingii

G	H	I
D	E	F
		C
A	B	C'
D'	E'	F'
G'	H'	I'

FIG. 24



(după N. Angelescu - 1977)

- servicii scurte - executate în zonele A, B sau C (A', B' sau C')
- servicii medii - executate în zonele D, E sau F (respectiv D', E' sau F')
- servicii lungi - executate în zonele G, H, I (respectiv G', H' sau I')
- razanța cu fileul este un factor determinant al eficacității serviciului.

g. După locul din care se execută

- servicii executate din colțul rever
- servicii executate din colțul forhand
- servicii executate de la mijlocul mesei
- locul ales pentru executarea serviciului are rațiuni în special tactice (posibilitatea de a "controla" câmpul de joc cu lovitura favorită).

h. După direcționarea mingilor

- servicii executate spre forhandul advers
- servicii executate spre mijlocul mesei

- servicii executate spre reverul advers
- de asemenea, direcționarea serviciilor are rațiuni de ordin tactic.

Un bun serviciu trebuie:

- să nu permită preluarea inițiativei de către adversar
- să oblige adversarul la o execuție care să favorizeze pe executant
- să fie direcționat spre zonele mai vulnerabile ale adversarului
- să fie variat din punct de vedere al efectului imprimat, al intensității acestuia, al locului de executare și al direcționării mingii.

Exerciții pentru învățarea și perfecționarea serviciilor

În prima fază se urmăresc doar aspectele de ordin regulamentar, respectiv realizarea contactului inițial al mingii cu jumătatea proprie de masă. Serviciile se pot executa „din mână”, lipsind atât razața cât și direcționarea și efectul. Într-o fază ulterioară, se trece la învățarea serviciilor cu efect, tăiate, la început din forhand, apoi din rever, procesul de perfecționare al lor mergând în paralel. Ultima fază o reprezintă legarea serviciilor de alte elemente tehnice, cu care dau naștere unor acțiuni tehnico-tactice.

1. serviciu simplu, executat cu forhandul
2. serviciu simplu, executat cu reverul
3. serviciul cu forhandul, executat în condiții regulamentare, prin aruncarea mingii din palma stângă
4. idem, cu reverul
5. serviciul cu forhandul și apoi cu reverul, executat în diferite zone marcate pe masa de joc; se poate executa sub formă de concurs, cu

ținerea scorului

6. serviciul scurt tăiat cu forhandul, urmat de topspin și prinderea mingii
7. serviciul cu efect lateral, executat cu forhandul din colțul rever al mesei, urmat de încheieri decisive cu forhandul
8. serviciul scurt cu reverul în diagonală, cu efect lateral spre stânga, continuat cu încheieri decisive din ambele părți.

5.12 Preluarea serviciului

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

Tendința actuală este ca preluarea serviciului să se facă printr-o lovitură activă, cât mai agresivă, care să schimbe raportul de forțe în favoarea primitorului.

Exerciții:

La început, se învață preluarea printr-o mișcare simplă, de „împingere” a mingii peste fileu, lovitura fiind tipică jocului de mijloc netăiat. Urmează preluarea serviciilor prin atac (odată cu învățarea mișcărilor de înclinație a paletii), apoi prin lovituri tăiate. Forma cea mai evoluată de preluare a serviciilor este preluarea prin topspin.

1. preluarea serviciilor fără efect cu forhandul și apoi cu reverul prin simpla împingere a mingii peste fileu și continuarea prin joc de mijloc simplu
2. preluarea serviciilor fără efect cu forhandul și apoi cu reverul prin

atac și continuarea prin joc de contre, în formă incipientă

3. preluarea serviciilor fără efect cu forhandul și apoi cu reverul prin tăietură și continuarea prin joc de mijloc tăiat

4. preluarea serviciilor cu efect de tăietură prin tăietură cu forhandul sau cu reverul și continuare prin joc de mijloc tăiat sau prin joc de contre sau atac

5. preluarea serviciilor cu efect de tăietură prin atac și continuare jocului de contre sau a atacului

6. preluarea serviciilor cu efecte laterale prin tăietură și continuarea jocului de mijloc sau a apărării

7. preluarea serviciilor cu efecte liftate prin atac și continuare cu joc de contre sau atac

8. preluarea serviciilor cu efecte liftate prin tăietură și continuare cu joc de mijloc tăiat sau cu joc de apărare

9. preluarea serviciilor scurte cu sau fără efecte printr-o lovitură tăiată din semizbor, cu o traiectorie foarte scurtă a mingii și continuare cu joc de mijloc scurt, din semizbor

10. preluarea serviciilor lungi tăiate prin topspin și continuarea jocului de contre sau a topspinului pe blocajul adversarului.

5.13 Procedeele tehnice de contraatac

Loviturile de contraatac ("contrele") se pot executa:

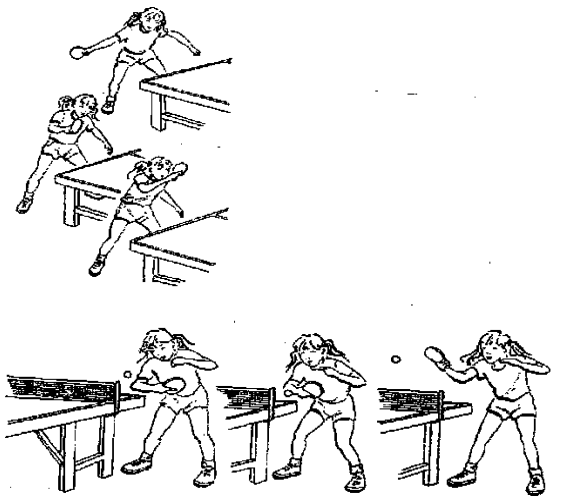
a. de lângă masă: sunt lovituri executate din semizbor, de blocare a mingilor, dirijate spre părțile laterale ale jumătății adverse

b. de la semidistanță (1-2 m de la masa de joc): sunt fie lovituri de

intensitate medie, fie lovituri decisive

c. de la distanță (2-3 m de la masa de joc): lovituri cu traiectorie lungă, utilizate în extremis datorită gradului mare de nesiguranță și risc; se utilizează fie contraatacuri cu efect, fie loburi, fie contraatacuri decisive, de mare intensitate.

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



(după C. Seve – 1994)

Lovitura de contraatac forhand (sus)

Lovitura de contraatac rever (jos)

Exerciții:

1. contre forhand în diagonală executate de lângă masă, cu o intensitate mică a loviturilor

2. contre forhand în linie, în aceleași condiții
3. contre forhand executate alternativ în linie și în diagonală
4. contre forhand cu direcționare liberă
5. contre rever de lângă masă, în diagonală
6. contre rever de lângă masă, în linie
7. contre rever de lângă masă dirijate alternativ în diagonală și în linie
8. contre rever de lângă masă liber dirijate.

Pe un fond de corectitudine a execuției exercițiilor, se trece la alternarea intensității acestora (mică și tare, medie și tare)

9. contre alternativ din forhand și rever spre forhandul advers (partenerul va direcționa mingile cu forhandul alternativ în diagonală și în linie)
10. contre alternativ din forhand și rever spre reverul advers
11. contre de pe toată masa spre forhandul advers
12. contre de pe toată masa spre reverul advers
13. contre alternativ forhand și rever din colțul rever al mesei, executate spre forhandul advers, spre reverul advers sau liber dirijate
14. contre forhand și rever în linie (partenerul va executa contre forhand și rever în diagonală)
15. contre forhand și rever în diagonală (partenerul va executa contre forhand și rever în linie)
16. contre forhand și rever de pe toată masa, liber dirijate.

După ce siguranța exercițiilor vă deveni corespunzătoare, se va introduce și încheierea decisivă cu forhandul sau cu reverul pe orice

minge favorabilă.

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

17. contre forhand în diagonală sau în linie cu permanenta apropiere și depărtare de masa de joc

18. același exercițiu, dar executat cu reverul

19. contre forhand sau rever executate alternativ în diagonală și în linie cu permanenta apropiere și depărtare de masa de joc

20. contre combinate de pe toată masa spre forhandul sau spre reverul advers, executate cu reverul de lângă masă și cu forhandul de la semidistanță

21. același exercițiu, dar executat din colțul rever al mesei

22. contre cu efecte de la distanță pe direcții prestabilite sau liber dirijate, executate doar cu forhandul, doar cu reverul sau alternativ

23. contre lobate cu sau fără efect, pe direcții prestabilite sau liber dirijate, separat cu forhandul, cu reverul sau alternativ.

5.14 Topspinul

Lovitura topspin (*top* = înalt și *spin* = efect) este cea mai eficientă și temută lovitură de inițiere a acțiunilor ofensive. Topspinul este o lovitură care se execută cu o mișcare rapidă a brațului, de jos în sus, imprimându-se mingii un efect liftat cu caracteristici deosebite. Bazându-se pe lovirea tangențială, contactul paletii cu

mingea se prelungește la loviturile de topspin datorită unei "înșurubări" a ei pe materialul paletii, softul mai gros (2 - 2,5 mm) cu suprafața netedă fiind în acest sens cel mai indicat. În cazul unor materiale mai puțin extensibile (soft subțire), sau cu un grad mai redus de aderență (soft cu suprafața zimțată), eficiența topspinului scade tocmai pentru că momentul contactului nu se poate prelungi prin "înșurubarea" mingii, aceasta alunecând mai ușor pe suprafața paletii. În cazul paletii acoperite cu cauciuc simplu (anti topspin), executarea topspinului devine practic imposibilă sau în cel mai bun caz ineficace.

Topspinul forhand

Faza pregătitoare: din poziția de bază, retragerea paletii începe imediat după ce jucătorul a sesizat traiectoria mingii, fără a depăși prelungirea axei umerilor. Pentru a permite o amplitudine cât mai mare a mișcării, cotul ușor îndepărtat de trunchi se întinde, vârful paletii ajungând în momentul final al retragerii la 20 - 30 cm de sol.

Paleta are tendința de a-și coborî vârful datorită unei mișcări de adducție la nivelul încheieturii pumnului, planul ei fiind înclinat spre înainte (paleta "închisă"). Retragerea paletii din poziția de bază atrage după sine răsucirea trunchiului spre dreapta, care împreună cu deplasarea specifică a picioarelor face ca axa umerilor să fie aproape perpendiculară pe linia de fund a mesei. La pregătirea loviturii de topspin contribuie și accentuarea poziției flexate a genunchilor, greutatea corpului fiind transferată pe piciorul drept deplasat lateral și spre înapoi, cu vârful orientat spre dreapta, mărindu-se astfel

considerabil baza de susținere.

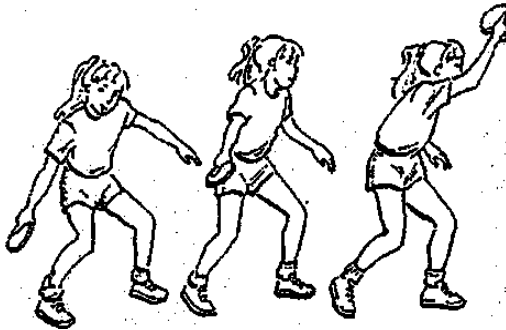
b. Lovitura propriu-zisă:
Brațul cu paleta urmează o traiectorie oblică de jos în sus, cu tendința spre verticală, realizată cu maximum de viteză. În momentul contactului cu mingea paleta este în continuare "închisă", fapt ce permite lovirea tangențială, fără de care efectul imprimat nu va fi corespunzător. Odată cu începerea loviturii propriu-zise genunchii se întind puțin (înălțând deci centrul de greutate), greutatea corpului trecând de pe piciorul drept (din spate) pe piciorul stâng (din față). Trunchiul, ușor aplecat înainte, participă în întregime la mișcare răsucindu-se de la dreapta spre stânga; axa umerilor are tendința să ajungă paralelă cu fileul.

c) Finalul mișcării:

Dupa contactul paletei cu mingea, brațul își continuă rapida cursă spre în sus până peste nivelul capului, având în final o frânare care nu permite întinderea completă a cotului și care ajută să se imprime mingii un efect cât mai mare. Pe tot parcursul mișcării, planul de lovire al paletei continuă să fie „închis”. Odată cu extensia genunchilor și trunchiul are tendința să se înalțe, ridicând centrul de greutate al întregului corp. (foto nr.10)



foto nr.10 (sursa nr: 6)

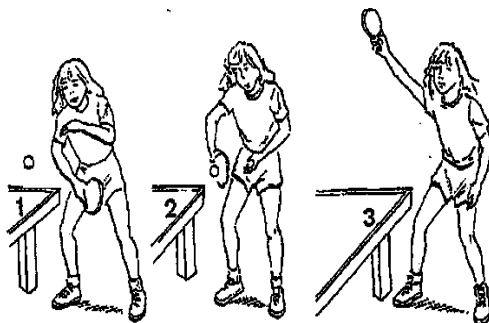


(după C. Seve – 1994)

Topspinul cu efect lateral (side-spin)

Prin această lovitură se imprimă mingii un efect lateral care se adaugă rotației spre înainte. Mingea este lovită în partea lateral-dreaptă printr-o mișcare orientată înainte și în sus.

Se cere o mișcare accelerată din articulația pumnului în momentul contactului paletă-minge.



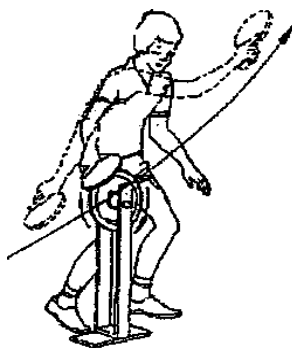
(după C. Seve – 1994)

Topspinul rever

- lovitura topspin executată din rever păstrează în general caracteristicile topspinului din forhand, cu unele mici modificări datorate specificului loviturilor de rever (poziția brațului și a paletii, flexia picioarelor, răsucirea trunchiului, etc.).

Exerciții:

1. exerciții la roată: lovirea tangențială a roții imitând lovitura de topspin



(după N. Angelescu - 1977)

2. cu mingea ținută în mâna stângă, executantul va lovi mingea în mod tangent cu paleta, care se va ridica aproape pe verticală.

Teme pentru învățarea și perfecționarea topspinului forhand:

1. topspin forhand în diagonală
2. același, în linie
3. topspin forhand din colțul rever, în diagonală
4. același, în linie
5. topspin forhand executat alternativ în diagonală și în linie
6. același, executat din colțul rever al mesei
7. topspin forhand liber dirijat
8. același, din colțul rever
9. topspin de pe 3/4 forhand al mesei liber dirijat
10. același, dar executat de pe 3/4 rever al mesei.

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

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

Teme pentru învățarea și perfecționarea topspinului rever:

11. topspin rever în diagonală
12. topspin rever în linie
13. topspin rever alternativ în diagonală și în linie

14. topspin rever liber dirijat

La început, se va învăța pe mingi tăiate de adversar, apoi pe mingi mai active și se va perfecționa în diferite combinații cu alte elemente tehnice (de exemplu, topspin rever în diagonală combinat cu încheieri decisive cu reverul, pe aceeași direcție);

într-o fază ulterioară se va trece la combinarea topspinului din forhand și din rever

15. topspin alternativ cu forhandul și cu reverul spre forhandul advers

16. același, executat spre reverul adversarului

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

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

5.15 Preluarea topspinului

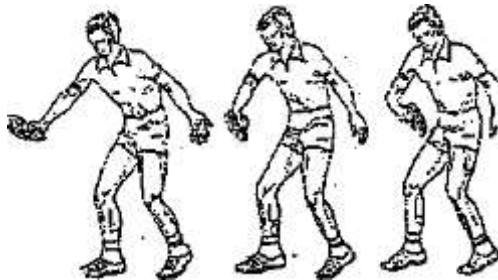
a. Preluarea topspinului prin învăluire

Blocajul poate fi pasiv (mai rar) sau activ și se bazează pe ducerea rapidă a paletii în întâmpinarea mingii cu efect, contactul realizându-se pe traiectoria ascendentă, imediat ce mingea ricoșează din suprafața de joc. Paleta este "închisă", în funcție de intensitatea efectului imprimat mingii de către adversar.



(după N. Angelescu - 1977)

b. Preluarea topspinului prin apărare tăiată



(după N. Angelescu - 1977)

Variante:

- veche, în care lovirea mingii se realizează mult în cădere, după ce efectul s-a diminuat
- modernă - contactul cu mingea se realizează în apropierea punctului culminant al traiectoriei acesteia.

Această din urmă variantă, mai activă, se execută din apropierea mesei, cu o înclinație deschisă a paletii mai puțin accentuată, contactul cu mingea fiind scurt, iar direcția de lovire orientată mai în jos

c. Preluarea topspinului prin retopspin

Se folosește în scop agresiv, cu tehnica întâlnită la loviturile de topspin, reimprimându-se mingii un efect care poate împiedica adversarul să atace decisiv.

d. Preluarea topspinului prin lovitură decisivă

Un topspin incorect executat permite contracararea lui printr-o lovitură activă, a cărei tehnică nu diferă prea mult de cea a contraatacurilor de intensitate mare, contactul cu mingea realizându-se în plin, cu paleta închisă, pe ramura ascendentă a traiectoriei.

Exerciții:

1. preluare topspin din forhand prin apărare în diagonală
2. preluare topspin din rever prin apărare în linie
3. preluare topspin prin apărare, alternativ din forhand și din rever spre forhandul advers
4. preluare topspin de pe toată masa prin apărare, spre forhandul advers
5. preluare topspin din forhand prin învăluire în diagonală
6. preluare topspin din rever prin învăluire în linie
7. preluare topspin alternativ din forhand și rever prin învăluire, spre forhandul advers
8. preluare topspin de pe toată masa prin învăluire, spre forhandul advers.

Toate aceste exerciții se vor executa la început pe mingi tăiate de adversar. Într-o fază mai avansată, preluarea topspinului se va antrena prin combinarea apărării tăiate cu cea prin învăluire.

9. preluare topspin din forhand prin învăluire și din rever prin apărare tăiată, dirijată spre forhandul advers

10. preluare topspin de pe toată masa prin apărare tăiată cu intercalarea învăluirilor, toate mingile fiind dirijate spre forhandul advers

11. preluare topspin din forhand în diagonală alternativ prin apărare și prin învăluire

12. preluare topspin din rever în linie alternativ prin apărare și prin învăluire etc.

Toate aceste teme se pot executa și cu direcționarea mingilor spre reverul advers, partenerul trebuind să răspundă fie cu topspin din forhand din colțul rever, fie prin topspin cu reverul.

Numărul temelor (exercițiilor) se diversifică mult în cazul direcționării mingilor spre ambele colțuri ale mesei adverse, în mod alternativ sau liber dirijat.

Exemplu: preluare topspin de pe toată masa prin apărare cu reverul și prin învăluire cu forhandul, liber dirijat etc.

Următoarele etape în antrenarea preluării topspinului sunt:

- preluarea topspinului prin lovituri ofensive puternice, decisive (de exemplu, preluarea topspinului din forhand prin învăluire, în diagonală, cu încheiere decisivă pe aceeași direcție sau în linie)

- preluarea topspinului prin retopspin (de fapt un schimb de contre cu efect executat de la semidistanță sau distanță); mingile fiind dirijate alternativ în diagonală și în linie, numai în diagonală sau numai în linie, liber dirijat

- combinarea retopspinului din forhand cu cel din rever, cu dirijarea mingilor spre reverul advers, alternativ și liber dirijat
- combinarea procedeeleor de preluare a topspinului.

5.16 Procedee tehnice de apărare

Jucătorii "apărători" (defensivi) permit adversarului preluarea inițiativei în joc.

Ei pot juca aproape sau departe de masă.

Apărătorii care joacă aproape de masă provoacă greșeala adversarului prin mingi plasate și rapide.

Procedeele tehnice folosite cu precădere sunt:

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

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

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

Exerciții pentru învățarea apărării forhand:

1. A și B execută joc de mijloc tăiat (cu forhandul și cu reverul); când A dorește, el va lovi mingea în semizbor, provocând astfel o variație de ritm în schimbul de mingi
2. A și B joacă tăiat cu lovituri scurte și după câteva schimburi, A

execută o lovitură tăiată lungă, dirijată spre abdomenul lui B; dacă acesta nu reușește să răspundă printr-o lovitură liftată, A marchează un punct. După un anumit timp (5-10 miri), rolurile se schimbă.

3. A execută "capace" cu reverul alternativ pe partea dreaptă, pe mijlocul și pe partea stângă a terenului advers

4. același exercițiu cu 3, dar A execută "capac" cu forhandul

5. A respinge prin blocaje active executate cu forhandul spre forhandul advers mingile liftate de B

6. același exercițiu cu 5, dar "capacul" se execută cu reverul

7. B trimite mingi liftate cu forhandul spre forhandul lui A, care încercă să alterneze blocajele active cu cele pasive (alternând priza "fermă" cu una mai "relaxată")

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

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

9. A liftează cu forhandul spre forhandul lui B, care răspunde prin lovituri tăiate. Obiectivul: un număr cât mai mare de schimburi de mingi executate fără greșeală

10. același exercițiu cu 9, dar B va dirija mingile alternativ spre partea dreaptă și spre mijlocul mesei adversarului său; A se deplasează pentru a returna toate mingile prin lovituri liftate cu forhandul

11. A liftează cu forhandul spre reverul lui B, care răspunde prin

lovituri tăiate, încercând să realizeze un număr cât mai mare de schimburi fără greșeală

12. A liftează cu forhandul alternativ spre forhandul și spre reverul lui B care răspunde prin lovituri tăiate

Variantă: când dorește, A poate repeta aceeași lovitură (de exemplu, 2-3 lovituri spre reverul advers urmate de una în partea opusă). Astfel jocul devine liber.

13. A alternează lovitura liftată cu lovitura tăiată de forhand, spre forhandul adversarului, care se deplasează în adâncime pentru a răspunde cu lovituri tăiate

Variantă: A poate dirija mingea alternativ, spre forhandul (cu lovitură liftată) sau spre reverul (cu lovitură tăiată) lui B.

14. A și B fac schimburi de lovituri tăiate: când dorește, A liftează spre forhandul lui B care trebuie să răspundă printr-o lovitură tăiată

15. A execută atac forhand spre partea dreaptă a lui B, care (la aproximativ 3 m de masă) răspunde prin lovituri înalte, liftate. A va mări progresiv intensitatea (forța) atacurilor.

Teme pentru apărarea din forhand:

16. apărare forhand din colțul drept al mesei cu direcționarea mingilor în diagonală, spre forhandul advers

17. același exercițiu, dar cu direcționarea mingilor în linie spre reverul advers

18. apărare forhand de pe jumătatea dreaptă a mesei, cu direcționarea mingilor spre forhandul advers

19. același exercițiu, cu direcționarea mingilor spre reverul advers
20. apărare forhand din colțul drept ai mesei, cu direcționarea mingilor alternativ, în diagonală și în linie
21. același exercițiu, executat de pe jumătatea dreaptă a mesei
22. apărare forhand din colțul drept al mesei, cu direcționare liberă a mingilor
23. același exercițiu, executat de pe jumătatea dreaptă a mesei.

Teme pentru învățarea loviturilor de apărare executate cu reverul:

24. apărare rever diagonal
25. apărare rever linie
26. apărare rever alternativ, diagonal și linie
27. apărare rever liber dirijată.

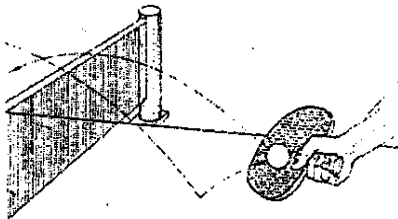
Teme pentru perfecționarea combinării loviturilor de apărare din forhand și rever:

28. apărare alternativ cu forhandul și cu reverul spre forhandul advers (partenerul va dirija atacurile de forhand alternativ în linie și în diagonală)
29. același exercițiu, executat spre reverul advers
30. apărare alternativ cu forhandul și cu reverul din colțul rever, cu dirijarea mingilor în linie, în diagonală sau liber dirijate
31. apărare combinată, forhand și rever, de pe toată masa, cu direcționarea mingilor spre forhandul advers
32. același exercițiu, executat spre reverul advers

33. apărare combinată, forhand și rever cu dirijarea mingilor în exclusivitate în diagonală sau în linie (partenerul va fi obligat să atace întotdeauna în linie sau în diagonală)

34.apărare combinată forhand și rever cu direcționarea liberă a mingilor.

5.17 Stopul



(după N. Angelescu - 1977)

- mingea este trimisă în spațiul de joc advers cât mai aproape de fileu
- contactul cu mingea este scurt, în jumătatea ei postero-inferioară, cu paleta „deschisă”
- mingea se lovește în semizbor, imprimându-i-se în efect tăiat
- se execută atât cu forhandul cât și cu reverul
- momentul favorabil execuției este atunci când mingea vine de la un adversar aflat la distanță de masa de joc.

Exerciții:

1. atac forhand în diagonală alternat cu stop cu forhandul pe aceeași direcție, spre mijlocul mesei sau spre reverul advers
2. atac forhand în linie alternat cu stop cu forhandul în linie sau în diagonală

3. atac pe rever în diagonală (sau în linie) alternat cu stop cu reverul în diagonală sau linie
4. atac forhand liber dirijat combinat cu stop spre forhandul sau spre reverul advers, la mijlocul mesei sau la libera alegere a executantului
5. același exercițiu, executat cu reverul
6. atac forhand liber dirijat combinat cu stop și încheiere decisivă sau topspin spre mijlocul mesei.

6. Etape metodice în învățarea tehnicii jocului

Corectitudinea cu care se execută diferitele elemente și procedee tehnice specifice jocului de tenis de masă are o mare importanță, asigurând spectaculozitatea acestuia.

Majoritatea mișcărilor care stau la baza procedeele tehnice sunt aciclice și presupun o tehnică specială de execuție. Anumite elemente ca: priza paletii, poziția de bază și deplasările specifice la masa de joc, numite și „elemente tehnice fără minge“, pot fi executate și exersate de sine stătător, în afara jocului. Loviturile propriu-zise, ce constituie „elemente tehnice cu minge“ se realizează în condiții de joc efectiv, iar în execuția fiecărei lovituri distingem trei faze:

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

- **faza de încheiere**, care începe imediat după executarea loviturii și se încheie cu poziția finală a loviturii.

La fiecare fază se urmărește acțiunea brațelor, picioarelor și trunchiului, precum și modul de sincronizare a principalelor acțiuni efectuate de aceste segmente. În procesul de învățare, se va acorda o atenție deosebită executării corecte a fiecărei faze a mișcării.

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

Învățarea unui nou procedeu tehnic începe, de regulă, cu **demonstrarea** acestuia cu viteză normală de execuție, făcută de profesor sau de un jucător consacrat. Scopul acestei demonstrații este ca sportivul să-și formeze o reprezentare mentală (o „*image*“) cât mai corectă asupra procedurii ce va trebui însușit. Demonstrația va fi însoțită sau urmată de **explicații**, în felul acesta realizându-se interacțiunea dintre primul și al doilea sistem de semnalizare. O explicație eficientă se realizează într-un limbaj simplu, concret, captivant, care să mențină trează atenția sportivului, să fie la nivelul capacității sale de înțelegere. Este importantă și sublinierea prevederilor regulamentare privitoare la executarea elementului respectiv.

După demonstrarea inițială, se va trece la o demonstrare cu viteză mai redusă și apoi fragmentată a procedurii tehnic respectiv, cu sublinierea momentelor esențiale ale execuției.

Pentru a preveni greșelile de execuție cele mai frecvente, profesorul va

demonstra și diferite variante incorecte, exagerând chiar mișcările sau pozițiile greșite. Dacă va constata greșeli în executarea tehnică va opri imediat lucrul, explicând conținutul greșelii și prezentând imediat execuția corectă.

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

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

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

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

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

Urmează **exersarea în condiții variate**, cu teme atractive de

joc, care să înlăture monotonia. Se utilizează schimburi de lovituri cu direcționare liberă, sau impusă (transmiterea mingii doar în anumite zone), punctarea suplimentară a execuțiilor reușite, etc. Se va mări ritmul și tempoul de execuție. Permanent **se menține regimul de corectare a greșelilor**, indicațiile fiind în această etapă scurte și precise. Un rol stimulator asupra sportivului îl au **aprecierile** pozitive, în cazul unei execuții corecte sau negative (dar nu demobilizatoare) în celelalte cazuri.

Conversația dintre profesor și sportiv contribuie la clarificarea unor aspecte legate de problemele ivite în procesul de învățare. Cu ajutorul întrebărilor, profesorul stimulează gândirea sportivului și își poate da seama de gradul de înțelegere a sarcinilor propuse sau de conștientizarea naturii greșelilor comise.

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

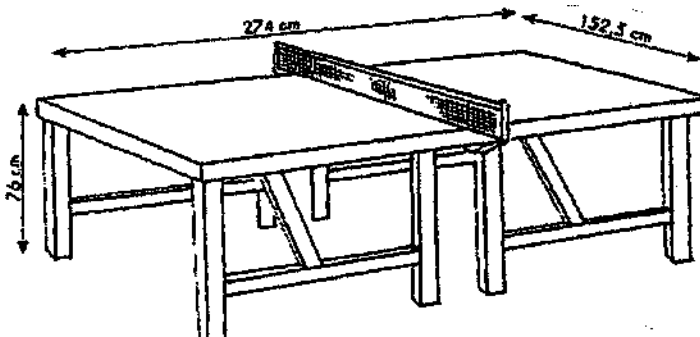
Nu trebuie neglijate **mijloacele nespecifice de pregătire** (exerciții din gimnastică, atletism, jocuri, etc.) care asigură suportul fizic necesar executării unei tehnici de joc corecte și eficiente.

7. Principalele reguli ale jocului

7.1. Materiale, instalații

Masa

- masa este dreptunghiulară, având o lungime de 274 cm, lățimea de 152,5 cm iar suprafața sa superioară se afla la o distanță de 76 cm de la sol, în plan perfect orizontal
- poate fi confecționată din orice material care să permită unei mingi lăsată să cadă de la o înălțime de 30,5 cm o săritură uniformă de minimum 22 cm și maximum 25 cm
- suprafața superioară a mesei se numește suprafață de joc; ea este mată, de culoare verde închis și are la fiecare margine o linie albă, lată de 2 cm.



Fileul și suporturile lui

- suprafața de joc este împărțită în 2 terenuri de dimensiuni egale cu

ajutorul unui fileu, care are împreună cu suporturile lui o lungime de 183 cm.; partea superioară a fileului, pe toată lungimea sa, este situată la 15,25 cm înălțime deasupra suprafeței de joc

- fileul are culoarea verde închis fiind confecționat dintr-un material moale, ochiurile plasei având dimensiunea minimă de 7,5 mm și maximă de 12,5 mm.; în partea lui superioară fileul are o margine albă cu o lățime de cel mult 15 mm

- plasa are în partea ei superioară o margine albă cu lățimea de cel mult 15 mm.

Mingea

- mingea are o formă sferică fiind confecționată din celuloid sau dintr-un material plastic similar, de culoare albă mată. Ea are circumferința de 12,06 cm, un diametru de 40 mm, cântărind 2,7gr.

Paleta

- paleta poate avea orice dimensiune, formă sau greutate, cu excepția stratului acoperitor care nu poate depăși pe o singură parte 4 mm.; suprafața ei trebuie să fie de culoare închisă, mată

- dimensiunile obișnuite ale lemnului paletei pot fi 15-16 cm diametrul lateral, 16-18 cm distanța dintre vârful paletei și mâner, 8-10 cm lungimea mânerului)

- greutatea medie a unei palete obișnuite este între 150—180 gr, cântărind numai lemnul 85—95 gr.

- dacă pentru lovirea mingii nu se folosește decât o parte a paletei (priza

„toc”), cealaltă parte poate să rămână liberă sau să fie acoperită cu plută sau orice alt material, permițând o echilibrare cât mai bună a acesteia.

Spațiul de joc

- pentru buna desfășurare a competițiilor oficiale, regulamentul prevede un spațiu de joc de 12 m lungime și 6 m lățime, masa fiind plasată exact în centrul acestui spațiu
- în concursurile de mai mică anvergură și cu atât mai mult în sălile de antrenament se pot accepta și spații mai restrânse, în funcție de posibilitățile concrete existente.

Podeaua

- podeaua sălii unde se desfășoară antrenamentele și jocurile de tenis de masă, se recomandă să fie acoperită cu parchet neted dar nelustruit pentru a nu fi prea lunecoasă.

Iluminatul

- lumina trebuie să fie uniformă și bine centrată, egală de ambele părți ale fileului; sursa de lumină trebuie să fie plasată la o distanță minimă de 4 m de la sol
- în general se evită utilizarea altor surse de lumină în sala de tenis de masă
- ferestrele, care permit pătrunderea unei lumini ce ar împiedica vederea jucătorilor sau care ar putea fi reflectată de către suprafața meselor de joc, trebuiesc camuflate.

7.2 Jocul de simplu

Ordinea în care se joacă. Definiții

- jucătorul care lovește primul mingea în timpul unui schimb de mingi este denumit „cel care servește”
- jucătorul care lovește mingea după primul se numește „primitor”
- perioada de timp în care mingea este în joc se numește „schimb de mingi”
- rezultatul unui schimb de mingi, atunci când se înscrie un punct este denumit „punct”.

Alegerea terenului și a serviciului

Alegerea terenului sau a dreptului de a servi ori primi serviciul se stabilește prin tragere la sorți, la începutul meciului, astfel:

- în cazul în care câștigătorul tragerii la sorți alege serviciul sau dreptul de a primi serviciul, adversarul va avea posibilitatea să aleagă terenul și invers
- după preferință, câștigătorul tragerii la sorți poate ceda dreptul adversarului de a alege

Erori asupra rândului la serviciu

- dacă un jucător servește atunci când nu este rândul său, adversarul care trebuia să servească va face acest lucru imediat ce eroarea a fost observată, în afară de cazul când s-a executat o serie întreagă de două servicii; în această situație, seriile următoare de servicii se continuă ca și cum ordinea normală n-ar fi fost întreruptă

- punctele realizate înainte de a se observa eroarea rămân valabile.

Desfășurarea jocului

- partida începe prin executarea unui serviciu adresat primitorului; schimbul alternativ de mingi continuă până la efectuarea primei greșeli care se consideră punct pierdut sau câștigat ori până la oprirea jocului de către arbitru.

Executarea serviciului

- mingea este așezată pe palma deschisă a mâinii libere a jucătorului care servește, deasupra nivelului suprafeței de joc, înapoia liniei de fund a mesei

- cel care servește va trebui să proiecteze mingea vertical, în sus, fără să-i imprime vreun efect; înălțimea la care va fi proiectată va măsura cel puțin 16 cm după ce a părăsit palma mâinii libere a jucătorului de la serviciu, iar în traiectoria sa, mingea nu va atinge nimic înainte de a fi lovită de paleta celui care servește

- mingea va fi astfel lovită cu paleta încât să atingă mai întâi terenul de joc de partea serventului, iar după aceea să treacă direct peste plasă, atingând terenul adversarului

- atunci când mingea este lovită pentru a executa un bun serviciu, nici o parte a corpului sau a hainelor jucătorului nu trebuie să se afle în interiorul sau deasupra unei suprafețe triunghiulare formată dintr-o linie imaginară între mingea și vârfurile suporturilor fileului unde mingea ar putea fi ascunsă privirilor primitorului

- dacă un jucător, încercând să servească nu atinge mingea cu paleta,

punctul este pierdut deoarece mingea se află în joc din momentul în care a părăsit mâna jucătorului

- în situația când un jucător nu execută regulamentar un serviciu, arbitrul poate opri jocul pentru a da un avertisment
- dacă o asemenea situație se repetă arbitrul poate dicta direct punct pierdut.

Returnarea corectă a mingii

- mingea servită sau răspunsă trebuie lovită de către jucători astfel încât să treacă peste sau pe lângă plasă, apoi să atingă terenul adversarului.

Mingea în joc

- mingea este în joc din momentul în care este aruncată din mâna liberă în scopul de a executa serviciul și până când:

- a. atinge de două ori consecutiv unul din cele două câmpuri de joc
- b. este lovită de către unul dintre jucători mai mult decât o dată consecutiv
- c. atinge alternativ ambele câmpuri fără să fi fost lovită între timp de paletă, excepție făcând serviciul
- d. atinge îmbrăcămintea sau orice obiect purtat de unui dintre jucători, excepție făcând paleta sa sau mâna ce ține paleta, sub încheietură, în timp ce mingea se află în zbor
- e. atinge un obiect oarecare, altul decât fileul, suporturile lui sau obiectele menționate mai sus

Minge de repetat

- mingea se repetă în următoarele condiții:

- a. dacă mingea servită regulamentar trece peste fileu atingându-i marginea superioară și căzând în câmpul de joc advers
- b. dacă mingea servită regulamentar, la trecerea peste plasă, atinge plasa sau suportii acesteia și este preluată din zbor cu paleta de către adversar sau primitor, în cazul jocului de dublu
- c. când mingea s-a spart în timp ce este în joc
- d. când se ivește un incident neprevăzut care stânjenește desfășurarea normală a jocului
- e. dacă unul dintre jucători pierde punctul în condițiile prevăzute la art. 10, aliniat c, d, e, f, g, ca urmare a unui incident care nu depinde de el
- f. dacă schimbul de mingi se întrerupe pentru aplicarea regulii activizării.

Punctul

Un jucător pierde un punct:

- a. când un serviciu executat de el nu este corect după primirea unui avertisment
- b. când adversarul său a executat un serviciu „bun” sau a răspuns la o minge „bine”, iar el nu a putut răspunde mingea „bine” afară de dispozițiile prevăzute la art. 9
- c. când ei, paleta sa, îmbrăcămintea sau orice alt obiect purtat de el atinge plasa sau suportii acesteia în timp ce mingea este în joc
- d. când el, paleta sa, îmbrăcămintea sau orice alt obiect purtat de el deplasează suprafața de joc în timp ce mingea este în joc
- e. când mâna sa liberă atinge suprafața de joc în timp ce mingea este în

joc

f. dacă mingea în joc vine în contact cu el, îmbrăcămintea sau orice alt obiect purtat de el mai înainte ca aceasta să fi ieșit din suprafața de joc prin liniile de fund sau cele laterale, fără să fi atins suprafața de joc în propria parte

g. dacă, la un moment dat, el lovește mingea din zbor, afară de dispoziția prevăzută la art. 9, aliniat b

h. când cel care servește a executat mai mult de 13 lovituri - cu serviciul - și nu a realizat punct, în cazul în care partida se desfășoară după regula activizării.

Numărătoarea punctelor

- arbitrul anunță scorul după fiecare punct jucat pronunțând întâi numărul de puncte realizate de către jucătorul care servește și apoi acele marcate de către adversar

Mingea spartă în joc

- dacă mingea se rupe în două sau se sparge în timpul jocului, primitorul fiind împiedicat să o trimită înapoi, schimbul de mingi este nul și trebuie repetat.

Cazuri speciale

a. tușul

- denumirea de suprafață de joc trebuie înțeleasă în sensul că ea cuprinde muchiile superioare precum și colțurile muchiilor mesei; o minge care lovește aceste muchii sau aceste colțuri este deci valabilă și rămâne în joc.

- dacă însă mingea lovește masa dedesubtul muchiei se consideră greșeală și punct pierdut pentru jucătorul care a dat tuș lateral.

b. minge respinsă cu mâna liberă

- dacă un jucător lasă să îi cadă paleta, el nu poate respinge mingea cu mâna devenită liberă.

c. paleta aruncată spre minge

- dacă paleta părăsește mâna jucătorului în timp ce el respinge mingea, răspunsul nu este valabil decât dacă paleta mai era în mâna jucătorului în momentul contactului ei cu mingea și dacă ea nu atinge fileul sau nu se deplasează suprafața de joc înainte de a ieși mingea din joc.

d. tușul de paietă

- dacă mingea în drumul ei spre în afara spațiului de joc este atinsă de paleta jucătorului care ar fi urmat să lovească, punctul este atribuit adversarului acestuia.

Meciul

- un meci de tenis de masă se poate disputa după sistemul 2 seturi din 3, în care este declarat câștigător jucătorul care își adjudecă două seturi sau după sistemul 3 seturi din 5 în care învingător este jucătorul care își adjudecă 3 seturi.

Setul

- un set este câștigat de către jucătorul care realizează primul 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.

Schimbarea serviciului și a terenului

- după fiecare serie de 2 puncte jucate serviciul se schimbă: jucătorul care a servit devine primitor, iar primitorul urmează să servească
- 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 dintre ei a realizat al 5-lea punct.

Regula activizării

- a. regula se aplică în momentul în care cronometrul indică trecerea a 10 minute de joc pentru un set; regula nu se aplică în cazul în care ambii jucători (perechi) au realizat 9 puncte.
- b. dacă mingea este în joc când s-a atins timpul limită, la reluare servește din nou jucătorul care a servit
- c. dacă întreruperea a survenit între puncte, atunci la reluarea jocului va servi adversarul celui care a servit ultimul înainte de întreruperea jocului.
- d. în continuarea jocului, pe tot parcursul aplicării regulii activizării, adică până la sfârșitul meciului, serviciul se va schimba după fiecare punct
- e. regula activizării impune jucătorului care servește obligativitatea de a realiza punctul din maximum 12 lovituri, exclusiv serviciul.
 - numărarea loviturilor este efectuată de către un oficial, altul decât

arbitrul de centru, care numără răspunsurile mingii de către primitor

- dacă primitorul înapoiază corect cea de a 13-a lovitură a sa, arbitrul oprește jocul, acordându-i acestuia punct câștigat; este indicat ca numărarea loviturilor să se facă cu voce tare, distinct și clar.

7.3 Jocul de dublu

- jocul de dublu se desfășoară între perechi: doi jucători (dublu băieți), două jucătoare (dublu fete) sau un jucător și o jucătoare (dublu mixt)

- în cadrul jocului de dublu, mingea este jucată pe rând de către cei doi coechipieri, calitatea de jucător „activ” (cel care lovește mingea) și de jucător „pasiv” (cel care urmărind acțiunea partenerului își pregătește propria lui acțiune) schimbându-se în mod succesiv

- regulile jocului de simplu se întâlnesc și în proba de dublu; diferă însă serviciul, care în mod obligatoriu trebuie executat din partea dreaptă a spațiului de joc în diagonală, jumătatea mesei fiind trasată cu o linie albă, subțire

- schimbarea serviciului se face astfel încât jucătorul care a primit serviciul să execute el repunerea mingii în joc

- în privința tușului de paletă, el este considerat "valabil" doar în cazul în care mingea ce se îndreaptă spre în afara spațiului de joc, este atinsă de paleta jucătorului care se pregătea să lovească, adică de jucătorul devenit „activ”.

Ordinea serviciului

- în cadrul fiecărui set, primele două servicii vor fi efectuate de

partenerul ales al perechii și vor fi primite de la partenerul corespunzător al perechii adverse

- următoarele două servicii vor fi executate de primitorul primelor două servicii și vor fi primite de partenerul jucătorului care a servit primele două servicii

- cea de-a treia serie a celor două servicii va fi executată de partenerul celui care a servit primele servicii și va fi primită de partenerul primitorului primelor servicii

- seria a patra de servicii, va fi executată de partenerul primitorului primelor două servicii și va fi primită de jucătorul care a servit primul

- cea de-a cincea serie de două servicii va fi executată la fel ca și primele două servicii ș.a.m.d. în această ordine, până la sfârșitul setului

- face excepție de la această regulă, situația când într-un set se ajunge la scorul de 10 la 10 sau se aplică regula activizării, serviciul urmând să se schimbe alternativ după fiecare punct până la sfârșitul setului, fiecare jucător servind numai câte un serviciu când îi vine rândul, păstrându-se aceeași ordine

- în setul decisiv al unui meci dublu, atunci când una din perechi înscrie 5 puncte, perechea care în acel moment primește serviciul trebuie să-și modifice ordinea de primire, cea care servește păstrând ordinea de la începutul setului.

Alte dispoziții regulamentare

1. Îmbrăcămintea

Jucătorii nu au voie să poarte îmbrăcămintă albă sau de culoare

deschisă, care ar putea să stânjenească pe adversar.

2. Timpul de odihnă

Orice jucător are dreptul la:

- o pauză de 1 minut între două seturi succesive ale unui meci
- scurte intervale pentru folosirea prosopului după fiecare 6 puncte, la startul fiecărui set sau la schimbarea terenului, în ultimul set
- un jucător are dreptul să ceară 5 minute de odihnă doar în cadrul meciurilor care se desfășoară după sistemul „cei mai bun din 5 seturi”, între setul 3 și 4, deci la scorul 2-1 sau 1-2
- în cazul unei accidentări, arbitrul central poate autoriza o scurtă întrerupere, jocul reluându-se de la scorul existent în momentul întreruperii.

3. Îndrumări ce se pot da jucătorilor în timpul partidei

- în timpul desfășurării partidelor, jucătorii pot primi sfaturi de la antrenori sau căpitanul de echipă numai la sfârșitul seturilor, odată cu schimbarea terenurilor de joc, astfel încât continuitatea jocului să nu fie întreruptă prin acest fapt

4. Pătrunderea unei alte mingi în spațiul de joc

- atunci când o minge, alta decât cea care se găsește în joc, pătrunde în spațiul de joc, arbitrul trebuie să anunțe prompt oprirea schimbului de mingi
- dacă o astfel de minge pătrunde în spațiul de joc tocmai în momentul în care se înregistrează un punct și dacă după părerea arbitrului această minge nu a influențat cu nimic câștigarea și respectiv pierderea

punctului, el va considera punctul jucat, validându-l.

5. Disciplina jucătorilor

- în cazul în care un jucător are o atitudine nedisciplinată sau nesportivă față de adversari, arbitru, persoane oficiale sau public, va putea fi sancționat de către arbitrul de centru cu avertisment sau chiar eliminarea de la acea întâlnire, în funcție de gravitatea faptei sale.

6. Timpul de acomodare

- înainte de începerea partidei, jucătorii au dreptul să schimbe mingi de încălzire timp de 2 minute, acest interval neputând fi depășit decât cu autorizația specială a judecătorului arbitru

- dacă jucătorii au mai jucat în aceeași zi și la aceeași masă, timpul de încălzire se reduce la 1 minut.

Bibliografie

1. Angelescu, N. (1977) - „*Tenis de masă*”, Ed. Sport - Turism, București;

2. Dobosi, Ș., 2009, *Tenis de masă. Teorie și metodică*, Ed. Napoca Star, Cluj – Napoca

3. Drianovski, M., Otcheva, G. (2002) - „*Survey of the game styles of some of the best asian players at the 12th World University Table Tennis Championships*”, în „*Jurnal of Table Tennis Sciences*” p. 4-9;

4. Feflea, I. (2003) - „*Tenis de masă - exerciții și jocuri pentru învățare*”, Ed. Universității din Oradea;

5. Hanțiu, I. (1996) - „*Tenis de masă*”, Ed. Universității din Oradea;
6. Ocheană, N., 2006, *Orientare și selecția inițială în tenisul de masă - Noțiuni introductive*, Ed. Tehnopress, Iași
7. Seve, C. (1994) - „*Tennis de table*”, Editions Revue E.P.S., Paris;
8. Verkoshanski, I.V. (2001) - „*Treino desportivo - teoria e metodologia*”, Porto;
9. Weineck, J. (1992) - „*Biologie du sport*”, Paris, Editions Vigot;
10. Yang, G. (1992) - „*Funcțional evaluation for table tennis players*”, în „*Jurnal of Table Tennis Sciences*”, p.95-97;

Surse Internet:

1. <http://2.bp.blogspot.com/-0PQ5AuUwxvI/URKu72C5BHI/AAAAAAAAAFk/IrynyMUXvyU/s1600/12PWCSJSH.jpg>
2. http://4.bp.blogspot.com/-ws8LEKQoHZQ/URKu-ypBeuI/AAAAAAAAAFs/Haf_F1MwfNk/s1600/20071229_054826_joo_3.jpg
3. http://3.bp.blogspot.com/-Sum8W00DtfE/URKzQ1lprgI/AAAAAAAAAGE/c_aXO2TN7Tw/s1600/21.jpg
4. http://2.bp.blogspot.com/-vwuS-_kFVI/T1ee2TinUNI/AAAAAAAAACE/yy3FpQUiEbw/s1600/Pozitie+de+baza.JPG
5. <http://1.bp.blogspot.com/-k8RWBHcWho4/URK2A8k767I/AAAAAAAAAGU/InFcdG-poKM/s1600/Ma-Long-action.jpg>
6. http://3.bp.blogspot.com/-2AiE3AldQQA/URK7QuevggI/AAAAAAAAAG0/n1ofYN8A8ns/s1600/ma_long4.365x265.jpg
7. www.wikipedia.org

8. www.ittf.com
9. www.frtenismasa.ro
10. www.tennis-de-table.com
11. www.artigos.com
12. www.efdeportes.com