

1.1. Noțiuni de terminologie

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

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

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

LOVITURA TĂIATĂ – lovitură realizată cu o mișcare de sus în jos a brațului de joc, oblic spre înainte, imprimându-se mingii o rotație spre înapoi, în sens invers direcției de zbor.

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

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

suprafața mesei de joc.

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

MIȘCARE DE SUPINAȚIE – mișcare realizată la nivelul antebrațului, care contribuie la deschiderea

paletei plasată în poziție de forhand și la închiderea paletei ținută în poziție de rever.

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

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

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

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

1.2. Sistematizarea jocului de tenis de masă

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

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

în timpul desfășurării jocului.

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

următoarelor obiective:

a) **Insușirea și perfecționarea procedeele tehnice** care formează conținutul profilului de joc al fiecărui sportiv.

b) **Prevenirea și corectarea greșelilor.** Principalele cauze care favorizează apariția greșelilor sunt demonstrațiile incorecte, explicațiile insuficient de clare, nefolosirea observației ca metodă de învățare și perfecționare precum și insuficiența supraveghere din partea antrenorului.

Corectarea se poate face cu maximum de eficiență în faza de învățare a loviturilor, când greșelile care

apar nu sunt transformate în deprinderi. Corectarea greșelilor automatizate care au deja un caracter stabil este dificilă, fiind vorba de greșeli de bază a căror influență asupra structurii loviturilor este apreciabilă.

Astfel, corectarea unei prize incorecte la un jucător cu practică de ani de zile este o încercare fără mari șanse de reușită. De asemenea, executarea loviturilor cu piciorul drept în față la loviturile de forhand și cu stângul la rever, fără trecerea greutateii corpului de pe piciorul din spate pe cel din față sau cu o traiectorie greșită a antebrațului (mișcări prea largi sau curbe) sunt greșeli *complicate* greu de remediat. La fel de importante sunt și greșelile zise *simple* cum ar fi poziția de prea înaltă, cu baza de susținere prea largă sau prea mică, insuficiența răsucire a trunchiului, lovirea într-un punct nefavorabil al săriturii mingii precum și multe alte greșeli care pot apărea la nivelul oricărui procedeu tehnic.

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

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

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

d) Realizarea unei cât mai mari eficacități tehnice. Această eficacitate este determinată de posibilitatea

jucătorului de a-și adapta tehnica situațiilor diverse ivite în complexitatea jocului și competițiilor (variații de materiale folosite de adversari, variații de intensitate a loviturilor, efecte imprimate mingii), lucru ce se dobândește în procesul instructiv printr-o diversitate a partenerilor

folosiți și prin teme cât mai apropiate de condițiile concrete de joc.

Elementele tehnice a căror descriere o vom face sunt:

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

- preluarea topspinului prin: blocaj; retopspin

Dacă primele trei elemente tehnice (priza paletei, poziția de bază și deplasările specifice la masa de joc) pot fi executate și în afara jocului, de sine stătător, fiind cunoscute și sub denumirea de „elemente

tehnice fără minge“, în schimb celelalte nu pot fi realizate decât în condițiile jocului efectiv, constituind elemente

tehnice cu minge (loviturile propriu-zise).

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

- **faza de pregătire a loviturii** începe din poziția de bază și se termină în momentul retragerii maxime a paletei.

- **faza de lovire propriu-zisă** începe din poziția finală a părții pregătitoare și se încheie odată cu realizarea contactului dintre paletă și minge.

- **faza de încheiere** începe imediat după impactul dintre paletă și minge și se încheie cu poziția finală a loviturii.

Fiecare fază a loviturilor va cuprinde descrierea acțiunii brațelor, picioarelor și trunchiului, subliniindu-

se și modul concret de sincronizare a principalelor acțiuni efectuate de aceste segmente.

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

1.3. Descrierea elementelor și procedeele tehnice

Învățarea procedeele tehnice (a tehnicii sportului respectiv) depinde de diferitele grade de complexitate (durata exercițiului gradul de utilizare a aptitudinilor motrice) sau de natura închisă (closed) sau deschisă (open) a activității (skill). “Closed skill” definesc deprinderile în care mediul înconjurător este previzibil. “Open skill” definesc deprinderile în care mediul înconjurător

este imprevizibil. Rolul memoriei este determinat în învățarea motrică. Ca și în

învățarea cognitivă, ea constituie “depozitul” în care este căutată soluția problemelor ce intervin.

Învățarea tehnicii sportive se desfășoară sub trei tipuri care determină tot atâtea tipuri de deprinderi

tehnice (A. Dragnea, 1996).

a) Învățarea perceptiv motrică (învățare senzorio-motrică) care constă din modificarea comportamentului

în funcție de condiții concrete.

b) Învățarea motrică are ca rezultat deprinderile pe baza componentelor senzoriale kinestezice sau

proprioceptive (înot, schi, patinaj) în care sfârșitul unei mișcări este semnalul pentru mișcarea următoare.

Ea are exemplu în gimnastica, pentru învățarea unui element sunt necesare 3000 de repetări. În cazul

variabilității condițiilor externe, la sportivii de clasă, este necesară o perioadă de acomodare mai scurtă

decât pentru alți sportivi.

c) Învățarea inteligent motrică este specifică învățării tehnicii ramurilor de sport “euristice” (box, lupte,

jocuri sportive). Procedeele tehnice ce aparțin acestor ramuri de sport se numesc deprinderi tehnico-tactice,

pentru că evidențiază conținutul elementelor tehnice învățate cu scop aplicativ-tactic.

1. Priza paletei – poate fi definită ca fiind modul concret de a ține paleta în mână în timpul desfășurării

jocului. În tenis de masă distingem 2 tipuri ale prizei:

- priza europeană;
- priza toc - asiatică

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

Priza toc-asiatică – are numeroase variante în funcție de felul în care sunt dispuse degetele în jurul

mânerului și degetele de pe suprafața cu care nu se joacă. La priza asiatică, degetul mare și cel arătător

înconjoară baza mânerului dinspre suprafața paletei cu care nu se lovește mingea, celelalte 3 degete

sprijină suprafața paletei care nu lovește mingea. Variantele prizei asiatice sunt determinate de dispunerea

celor 3 degete pe suprafața paletei ca și poziția celor 2 degete care țin mânerul paletei.

2. Poziția de bază

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

atacă forhand și rever vor fi așezați la mijlocul mesei; cei care au jocul bazat pe forhand vor fi așezați spre

spre colțul de rever.

Poziția de bază a jucătorului defensiv este mai flexată și cu picioarele mai depărtate, comparativ cu

poziția de bază a jucătorului ofensiv. Poziția jucătorului defensiv este obligatorie la mijlocul mesei și mai

departe de masă.

Pozițiile caracteristice pentru fiecare lovitură

Pentru loviturile de pe dreapta (forhand) atac și apărare, piciorul și umărul stâng trebuie să se afle

oblic înaintea celui drept.

Pentru loviturile de pe stânga (rever) atac și apărare, piciorul și umărul drept trebuie să se afle oblic

înaintea celui stâng.

3. Deplasările

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

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

- jucătorii cu poziție de atac bazată pe forhand se deplasează cu pași adăugați și fandare spre forhand

și înapoi pe o rază mai scurtă și mai continuă.

Deplasările la jucătorii defensivi se bazează pe pași adăugați cu mai multă fandare pe o rază de deplasare

în general mai mare. Apărătorii necesită o mai bună anticipare și start bun, fiind la dispoziția inițiativei

adverse. Ei vor căuta să aibă poziția de așteptare la mijlocul mesei.

4. Serviciul

Serviciul a încetat să fie un simplu procedeu tehnic de a pune mingea în joc. În tactica jucătorului ofensiv, el și-a consolidat rolul de procedeu tehnic esențial pentru luarea inițiativei și pregătirea atacurilor

decisive. Ca execuție tehnică serviciile pot fi: lungi sau scurte din forhand și rever; cu sau fără efect.

Serviciul lung din forhand - se bazează pe principiile loviturilor de atac, contactul mingii cu masa

făcându-se cât mai aproape de linia de fund în ambele suprafețe de joc. Astfel traiectoria mingii este mai

lungă și mai razantă peste plasă. Înălțimea traiectoriei depinde de unghiul sub care.

Serviciul lung din rever – eficacitatea acestor servicii provine în principal din elementul viteză, traiectoria lor fiind de obicei lungă cu direcționare spre zona laterală sau spre punctele slabe ale adversarului.

Execuția serviciului lung se bazează pe principiile loviturilor de contraatac de intensitate medie sau chiar

mare. În acest sens din poziția inițială paleta se retrage în faza pregătitoare în partea stângă concomitent cu

răsucirea trunchiului și lăsarea greutateii pe piciorul stâng. Lovirea propriu-zisă se realizează prin ducerea

brațului spre înainte pe o linie rectilinie paralelă cu suprafața de joc, în momentul contactului cu mingea

înclinația paletii fiind dreaptă. Pe măsură ce ne apropiem de finalul loviturii planul paletii se închide ușor

datorită mișcării de supinație, trunchiul se răsucește spre dreapta, greutatea corpului trecând treptat pe piciorul

drept.

Serviciul tăiat din forhand

Poziția inițială va fi cu picioarele flexate și depărtate la lățimea umerilor, piciorul stâng fiind lateral și

în față, cu greutatea uniform repartizată pe amândouă. Mâna stângă susține mingea în podul palmei (degetele

fiind întinse) la o depărtare corespunzătoare de trunchi.

a) **In faza pregătitoare** – mâna stângă aruncă mingea pe verticală, în timp ce paleta se retrage lateral

spre dreapta cu planul de lovire deschis, datorită unei mișcări de supinație a antebrățului. Greutatea corpului

trece mai mult pe piciorul drept din spate, trunchiul se răsucește ușor spre dreapta, umărul stâng fiind înainte.

b) **Lovirea propriu-zisă** – se realizează prin ducerea rapidă a paletii oblic înainte-jos, contactul cu mingea efectuându-se tangențial cu paleta deschisă. Greutatea corpului rămâne pe ambele picioare, mai

pronunțat flexate, cu tendința de "încărcare" a piciorului stâng din față. Trunchiul se apleacă ușor în față,

urmând mișcarea spre înainte și în jos a antebrățului.

c) Faza de încheiere – serviciul tăiat se execută cu o mișcare zvâcnită scurtă, după lovirea propriu-zisă

paleta parcurgând doar o distanță mică, nepermițând extensia brațului.

Serviciul tăiat din rever

Poziția inițială va fi cu picioarele flexate, depărtate la lățimea umerilor, piciorul drept fiind lateral și

în față cu greutatea uniform repartizată pe amândouă. Mâna stângă susține mingea cu podul palmei deschis

la o depărtare convenabilă de trunchi.

a) În faza pregătitoare a serviciului mâna stângă aruncă mingea în sus, în timp ce paleta se retrage

lateral spre stânga cu planul de lovire deschis datorită unei mișcări de pronație. Greutatea trece mai mult pe

piciorul stâng, trunchiul se răsuște ușor spre stânga, umărul drept fiind înaintea.

b) Lovirea propriu-zisă se realizează prin ducerea rapidă a paletii oblic înainte-jos, contactul cu mingea efectuându-se tangențial cu paleta deschisă. Greutatea corpului rămâne pe ambele picioare, mai

pronunțat flexate, cu tendința de „încărcare“ a piciorului drept din față. Trunchiul se apleacă ușor în față,

urmând mișcarea naturală spre înainte și în jos a antebrațului.

c) Faza de încheiere – serviciul tăiat se execută cu o mișcare zvâcnită scurtă, după lovirea propriu-zisă

paleta parcurgând o distanță mică, nepermițând extensia brațului.

5. Preluarea serviciilor

Învățarea preluării serviciilor corespunde fazei de învățare a serviciilor și constă în această fază într-o

simplă împingere mingii peste fileu cu o mișcare spre înainte a antebrațului, planul paletii fiind perpendicular

pe masă. Încetul cu încetul această formă de preluare a serviciilor se transformă în funcție de serviciile

executate de partener, preluarea putând fi făcută prin atac, tăietură, topspin.

6. Contraatacul din forhand

a) În faza pregătitoare paleta se retrage spre dreapta și înapoi, unghiul dintre braț și antebraț menținându-

se la aproximativ 90°. Piciorul drept se deplasează lateral și înapoi, cu greutatea corpului repartizată mai

mult pe el; trunchiul se răsuște spre dreapta atât cât va fi necesar realizării unui elan suficient, făcând ca

umărul stâng să fie mai avansat decât dreptul.

b) În faza de lovire propriu-zisă se realizează balansul rapid al brațului spre înainte, paleta păstrându-

și în momentul contactului cu mingea verticalitatea, putând astfel lovi din plin. Greutatea corpului începe

să se transfere pe piciorul stâng din față, iar în momentul impactului dintre paletă și minge ea este repartizată

în mod egal pe ambele picioare. Trunchiul începe răsucirea de la dreapta spre stânga, în momentul lovirii

propriu-zise, umărul stâng menținându-se înaintea.

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

7. Contraatacul din rever

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

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

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

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

8. Jocul de mijloc tăiat din forhand

a) Partea pregătitoare – brațul de joc retrage paleta lateral spre dreapta, îndepărtând-o de trunchi.

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

b) Lovirea propriu-zisă – din punctul final al retragerii paleta “deschisă” este dusă oblic înainte și în jos prin extensia cotului, contactul cu mingea realizându-se pe ramura descendentă a traiectoriei acesteia.

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

c) Încheierea mișcării – după lovirea mingii cotul se întinde tinzând spre o extensie aproape totală.

Paleta va rămâne deschisă până la finalul mișcării. Greutatea corpului este repartizată mai mult pe piciorul stâng și în finalul mișcării trunchiul are o ușoară tendință de aplecare în față pentru a ajuta conducerea mingii.

9. Jocul de mijloc tăiat din rever

a) **Partea pregătitoare** – paleta este retrasă în partea stângă, cu planul înclinat spre înapoi. Piciorul

stâng este retras lateral și înapoia celui drept având în finalul părții pregătitoare greutatea repartizată mai mult

pe el. Stabilitatea corpului este asigurată prin flexarea genunchilor și prin distanța optimă între membrele inferioare.

Odată cu retragerea paletii trunchiul se răsucește spre stânga, proiectând umărul drept înainte.

b) **Lovirea propriu-zisă** – din punctul final al retragerii paleta este dusă înainte având în permanență

o înclinație deschisă. Contactul paletii cu mingea se face tangențial într-un moment situat în apropierea

punctului cel mai înalt al traiectoriei mingii. Accentuându-se flexarea genunchilor odată cu mișcarea brațului,

începe și trecerea progresivă a greutății corpului de pe piciorul stâng pe cel drept. În momentul impactului

cu mingea, greutatea este repartizată pe ambele picioare.

c) **Finalul mișcării** – după contactul cu mingea, paleta își menține înclinația deschisă și își continuă

drumul spre înainte prin extensia aproape totală a cotului. Greutatea corpului este repartizată mai mult pe

piciorul drept situat într-o poziție ușor avansată.

10. Topspinul din forhand

a) **Partea pregătitoare** – din poziția de bază, retragerea paletii începe imediat după ce jucătorul a sesizat

traiectoria mingii. Cotul ușor depărtat de trunchi se întinde, vârful paletii ajungând în momentul final al

retragerii la 20-30 cm de sol și datorită mișcării de adducție la nivelul încheieturii pumnului planului ei este

înclinat spre înainte (paletă închisă). Retragerea paletii atrage după sine răsucirea trunchiului spre dreapta.

Pregătirea loviturii se realizează și prin accentuarea poziției flexate a genunchilor, greutatea corpului este

transferată pe piciorul drept deplasat lateral și spre înapoi.

b) **Lovirea propriu-zisă** – se realizează printr-o mișcare rapidă a brațului de joc pe o traiectorie oblică

de jos în sus. Contactul paletii cu mingea se realizează pe ramura descendentă a traiectoriei acesteia. Odată

cu începerea loviturii propriu-zise genunchii se întind puțin, greutatea corpului trecând de pe piciorul drept

din spate pe piciorul stâng în față; trunchiul se răsucește de la dreapta spre stânga, axa umerilor ajunge paralelă

cu fileul.

c) **Finalul mișcării** – după contactul paletii cu mingea, brațul își continuă cursa spre în sus până la nivelul capului având în final o frână care nu permite întinderea completă a cotului.

Pe tot

parcursul mișcării planul de lovire al paletii este închis.

11. Preluarea topspinului - Blocajul

Blocajul a devenit unul din componentele de bază ale tehnicii fiind prezent în jocul majorității jucătorilor

de tenis de masă. Blocajul este de două feluri:

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

- **blocajul activ** – se realizează prin ducerea rapidă a paletii în întâmpinarea mingii cu efect, contactul realizându-

se pe traiectoria ascendentă a acesteia. În momentul lovirii paleta este orientată spre înainte (paletă închisă).

Cursa antebrațului este scurtă și se desfășoară pe un plan paralel cu masa, pe direcția de înaintare a mingii.

Genunchii sunt flexați iar trunchiul se răsucește foarte puțin spre dreapta, respectiv stânga.

Unghiul dintre braț și

antebraț, aproximativ de 90° în poziția de bază, devine ușor ascuțit în momentul final al retragerii paletii.

a) Ajungând în imediata apropiere a mingii, în stânga traiectoriei acesteia, piciorul drept fandează puțin lateral, ocupând o poziție înapoia celui stâng, greutatea corpului fiind repartizată aproape în întregime pe

el. Odată cu retragerea paletii și ducerea piciorului drept lateral spre înapoi, trunchiul se răsucește spre dreapta.

b) **Faza de lovire propriu-zisă** – contactul cu mingea se realizează în

jumătatea inferioară a acesteia, cu paleta deschisă, momentul optim al impactului aflându-se pe porțiunea descendentă a traiectoriei mingii.

Genunchii sunt în continuare flexați, începând transferul greutății corpului de pe piciorul drept din spate pe

piciorul stâng din față, astfel încât în momentul lovirii mingii ea va fi repartizată pe ambele picioare.

c) **Faza de încheiere a loviturii** – după lovirea propriu-zisă paleta își continuă drumul până în momentul

extensiei aproape complete a cotului menținându-și tot timpul înclinația deschisă.

În finalul mișcării un rol deosebit îl joacă încheietura pumnului care ajută la definitivarea intensității

tăieturii, la direcționarea și stabilirea traiectoriei mingii. În partea de încheiere axa umerilor tinde să redevină

aproape paralelă cu fileul prin continuarea răsucirii spre stânga a trunchiului, umărul drept nedepășind

nivelul celuilalt.