

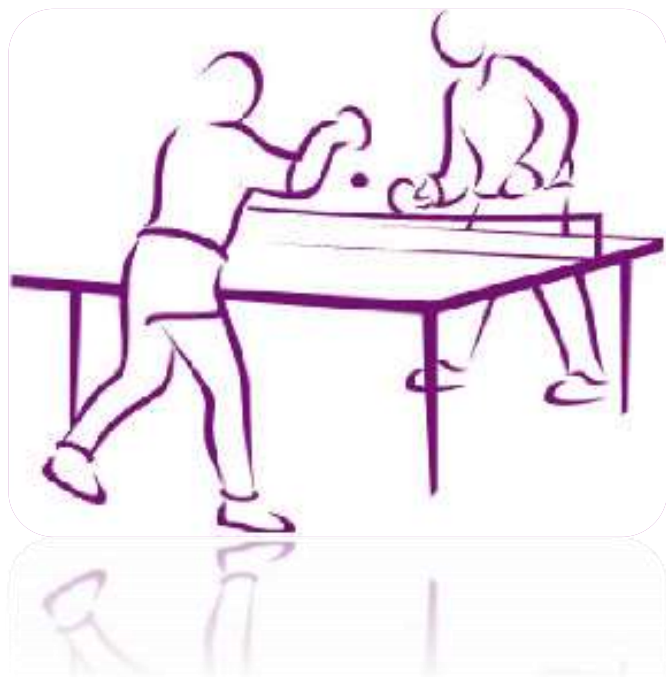
СОФИЙСКИ
УНИВЕРСИТЕТ



„СВ. КЛИМЕНТ
ОХРИДСКИ“
ОСНОВАН 1888 г.

ТЕНИС НА МАСА

ТЕМА:



Основи на техниката в тениса на маса

ас. Венелина Цветкова, доктор

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТ



СЪЩНОСТ И ХАРАКТЕРИСТИКА НА ТЕХНИКАТА

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Техниката в спорта представлява методите и начините за изпълнение на определени двигателни действия. Съвършенната спортна техника съдържа най-резултатните целенасочени и рационални действия, които осигуряват високи спортни постижения. Техниката в тениса на маса е следната:

Техника на игра без топка:

- Начините за държане на ракетата.
- Основно изходно положение на тенисиста.
- Правилното заставане в стоеж за изпълнение на различните удари.
- Начините на придвижване с краката от основно изходно положение и стоежът за нанасяне на едни или други видове удари.

Технически похвати с топка:

- Начални удари (подаване или сервис).
- Промеждутъчни удари за задържане на топката в игра.
- Нападателни удари.
- Отбранителни удари.



ВИДОВЕ ДЪРЖАНЕ НА РАКЕТАТА

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

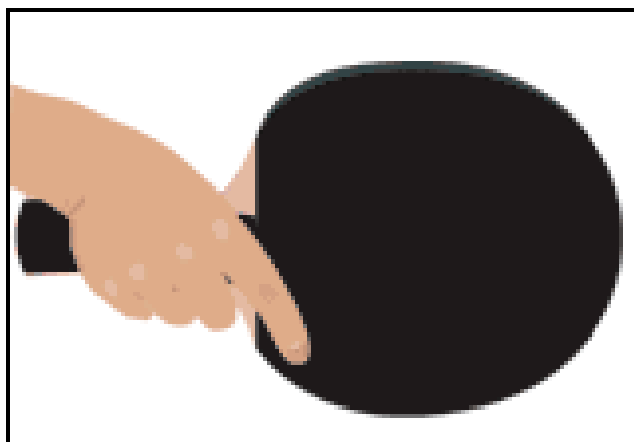
Начинът, по който се държи ракетата, влияе върху усвояването на разнообразна техника, управляването (контрола) на топката, качеството на удара, а следователно и качеството на цялата игра. Ракетата трябва да бъде **естествено продължение на предмишницата** на ръката. От една страна, излишното стегнато държане на ракетата бързо уморява мускулите на предмишницата, води до скованост на движенията, пречи на свободните движения на китката. От друга страна, извънредно отпуснатото и разхлабеното държане на ракетата допринася за известна загуба на чувствителността при съприкосновение на топката с ракетата, което значително намалява точността на ударите. В съвременния тенис на маса, най-широко разпространени са **два основни вида** държане на ракетата: **тенисово** (наричано още „хоризонтално“, „класическо“ и „европейско“) и **писалково** („вертикално“, „азиатско“).



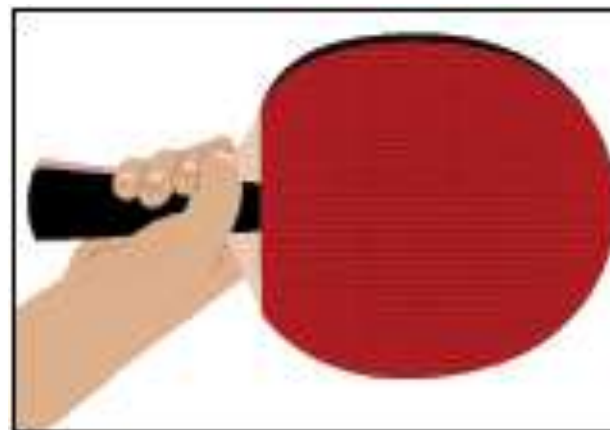
ТЕНИСОВО ДЪРЖАНЕ НА РАКЕТАТА

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

При правилното тенисово държане ракетата се хваща така, че нейната повърхност в основата си да лежи на върха на ъгъла, образуван между палеца и показалеца. Ракетата с нейната игрална повърхност трябва да бъде идеално продължение на предмишницата (фиг. 1а и фиг. 1б).



Фиг. 1а. Обратна страна на ракетата



Фиг. 1б. Дланна страна на ракетата



ПИСАЛКОВО ДЪРЖАНЕ НА РАКЕТАТА

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

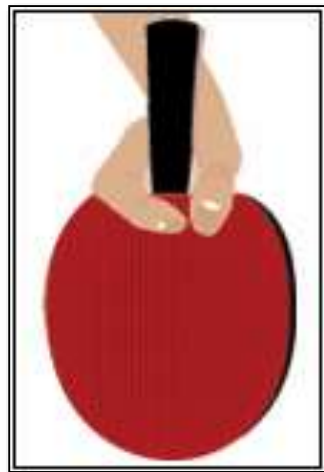
Писалковото държане на ракетата води името си от специфичното разположение на пръстите около дръжката на ракетата, наподобяващо държането на писалка. Палецът и показалецът обхващат дръжката и се разполагат в основата на дланната (лицевата) страна на ракетата, по различни начини, а останалите три пръста - върху обратната (тилната) страна на ракетата. При хващането на ракетата, дръжката ѝ остава насочена нагоре, откъдето произлиза и другото наименование - вертикално държане на ракетата. Много популярно е и едно друго наименование - "азиатски начин на държане". Съществуват **два основни вида** писалково държане на ракетата: **японски и китайски вариант.**



ЯПОНСКИ ВАРИАНТ

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Палецът и показалецът се разполагат върху лицевата страна на ракетата. Палецът е успореден на дръжката на ракетата, опирайки се с вътрешната си странична част върху нея или е съвсем леко отдалечен от нея. Неговата последна фаланга се разполага с лицевата си месеста част върху основата на ракетата в непосредствена близост с дръжката. Показалецът обгръща в плътен обръч основата на дръжката на ракетата (най-често издаденото прагче от корк), лежейки с вътрешната си странична част върху повърхността на ракетата, а с лицевата си част упражнява натиск върху издадената част от корк и придърпва нагоре дръжката на ракетата (фиг. 2а и фиг. 2б).



Фиг. 2а. Дланната страна на ракетата



Фиг. 2б. Дланна страна на ракетата



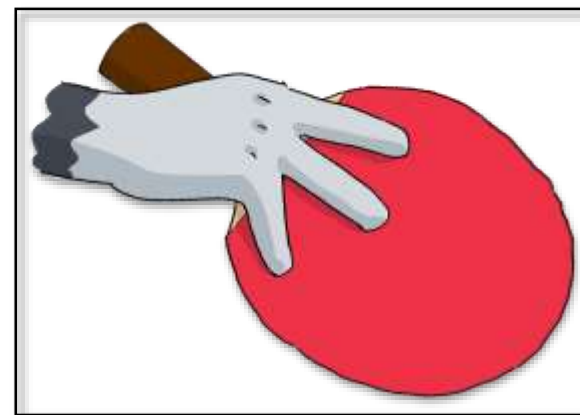
ЯПОНСКИ ВАРИАНТ

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Средният, безименният и малкият пръст се разполагат изпънати върху обратната страна на ракетата: или ветрилообразно разпръснати, или събрани, опирайки се с последните фаланги върху ракетата, или, което е най-често срещано - контактът с ракетата се осъществява от долната вътрешна част на изпънатия среден пръст, а безименният и малкият се разполагат върху него (фиг. 3а и фиг. 3б).



Фиг. 3а. Обратната страна на ракетата



Фиг. 3б. Обратната страна на ракетата



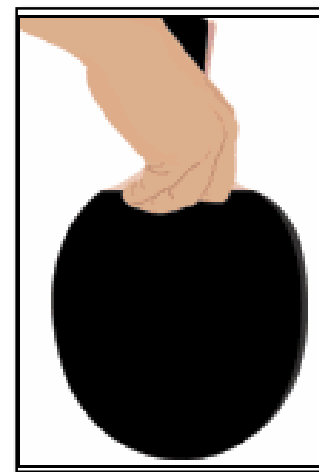
КИТАЙСКИ ВАРИАНТ

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Палецът и показалецът се разполагат във вид на равномерни, средни „клещи“, като с еднаква сила и без излишно напрежение натискат повърхността на ракетата (фиг. 4а). Разстоянието между палеца и показалеца влияе върху подвижността на китката. Останалите пръсти най-често са разположени върху тилната страна на ракетата без напрежение, свити дългообразно (фиг. 4б).



Фиг. 4а. Дланната страна на ракетата



Фиг. 4б. Обратната страна на ракетата



ОСНОВНО ИЗХОДНО ПОЛОЖЕНИЕ

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Това е положението, от което играчът трябва да стартира при посрещане ударите на опонента. Използва се най-вече при очакване на противниковия начален удар. Правилното основно изходно положение на играч с тенисово държане на ракетата с разнообразна техника е на 50-70 см от масата с лек превес към лявата страна (за държащите ракетата с дясна ръка). Стъпалата са разтворени по-широко от раменете, тялото е приведено напред, сгънато в тазобедрените стави около 90 градуса. Краката са свити в коленните и глезенните стави. Тежестта на тялото минава през предната част на стъпалата, петите са леко повдигнати от пода. Играчът е с лице към масата. Ръката с ракетата е сгъната пред тялото. Тялото е в „неустойчиво равновесие“, което дава възможност на играча бързо да стартира към топката заедно с нейното отделяне от ракетата на противника (фиг. 5а, 5б, 5в).

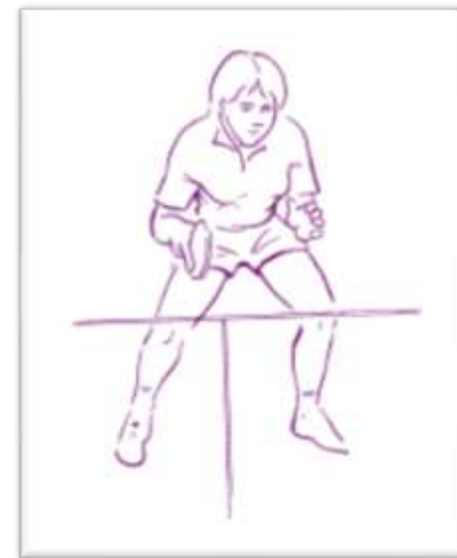


Фиг. 5а.



Фиг. 5б.

1. Свити коленни стави.
2. Приведено тяло напред, сгънато в тазобедрени стави на около 90 градуса.
3. Стъпалата са разтворени по-високо от раменете.
4. Ракетата е пред тялото.



Фиг. 5в.



НАЧИНИ ЗА ПРИДВИЖВАНЕ КЪМ ТОПКАТА

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

От основно изходно положение придвижването се осъществява в следните основните насоки: напред, встрани-вляво, назад, встрани-вдясно. Много често се налага движение в междинни посоки: напред-вляво, напред-вдясно, назад-вдясно, назад-вляво. Играещите близо до масата извършват значително по-малки придвижвания, отколкото играещите в защита – далеч от масата.

Придвижването в тениса на маса се осъществява чрез:

- напади;
 - придвижване с крачки;
 - поскоци и скокове;
- изпълнявани в различни посоки.



ТЕХНИЧЕСКИ ПОХВАТИ С ТОПКА

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"



С кой удар да започнете? В зависимост с коя страна на ракетата е съприкосновението по топката ударите в тениса на маса биват два основни вида – **дланни** (форхендови) и **обратни** (бекхендови). Препоръчваме ви да започнете изучаването на основните ударите в следната последователност – обратен плосък удар, дланен плосък удар, дланен контранападателен удар (форхенд), обратен контранападателен удар (бекхенд), дланен сечен удар, обратен сечен удар, начален удар (с долно или горно въртене), дланен топ-спин, обратен топ-спин.

Фиг. 6. Методическа последователност на техническите елементи при студенти (по дисертация на К. Атанасова)



ОБРАТЕН И ДЛАНЕН ПЛОСКИ УДАРИ

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Обратен плосък удар - от основно изходно положение в тениса на маса изнасяме напред единия крак (десен за играещите с дясна удобна ръка и ляв за играещите с удобна лява ръка). Ракетата се държи с тенисов хват. Тежестта на тялото е преимуществено разпределена на задния крак. Ръката с ракетата е пред тялото, сгъната в лакътната става под ъгъл от 90 градуса на височина малко над игралната повърхност. Обратната страна на ракетата е към масата, а дланната – към нашето тяло. Ракетата е перпендикулярна на игралната повърхност. **Удар:** разгъване на ръката в лакътна става. **Заключителна фаза:** избутване топката напред и пълното разгъване на ръката; запазване на основно изходно положение.

Дланен плосък удар - от основно изходно положение в тениса на маса изнасяме напред единия крак (ляв за играещите с дясна удобна ръка и десен за играещите с удобна лява ръка). Ракетата се държи с тенисов хват. Тежестта на тялото е преимуществено разпределена на задния крак. Ръката с ракетата е изнесена встрани (вдясно за играещите с дясна удобна ръка, вляво за играещите с лява удобна ръка). Дланната страна на ракетата е към масата. Ракетата е перпендикулярна на игралната повърхност. **Удар:** разгъване на ръката в лакътна става. **Заключителна фаза:** избутване топката напред и пълното разгъване на ръката; запазване на основно изходно положение.

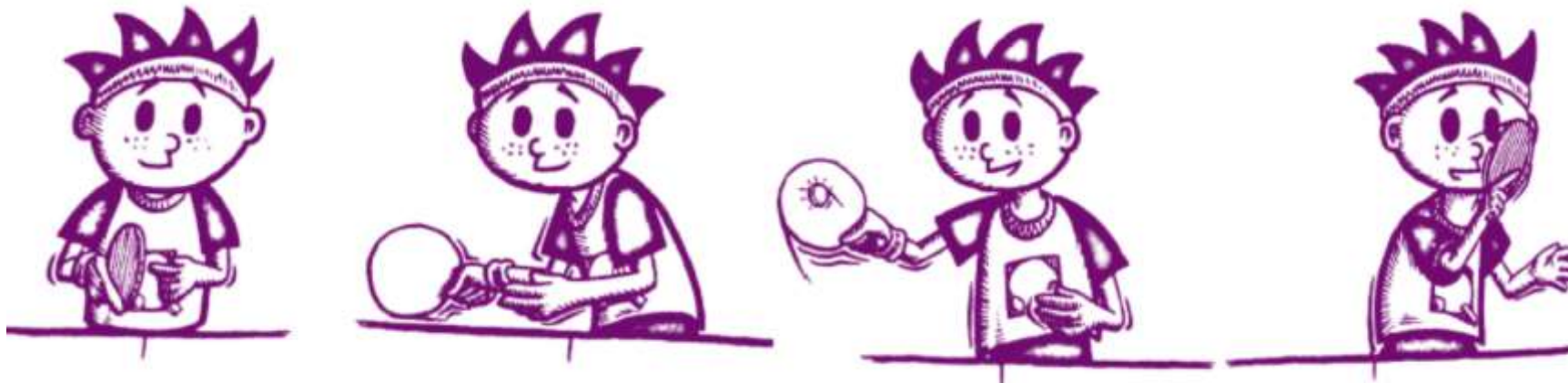
ПЛОСКИТЕ УДАРИ НЕ СЕ ИЗПЪЛНЯВАТ СЪС ЗАМАХ /подготвителна част/.



ДЛАНЕН КОНТРАНАПАДАТЕЛЕН УДАР (ФОРХЕНД)

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Основно изходно положение: краката са поставени на ширина по-голяма от раменете за по-добра устойчивост, лявото ходило е леко напред, коленните стави са сгънати, тежестта на тялото е пренесена повече на задния крак. **Замах:** тялото се усуква, рамената се разминават, тежестта се пренася на задно стоящия крак напред, ръката се придвижва назад. **Удар:** пренасяне на тежестта към предностоящия крак, рамената се движат напред, ротация на кръста и таза, контакт с топката пред тялото. **Заключителна фаза:** ракетата продължава движението напред и нагоре; връщане към основно изходно положение (фиг. 7).



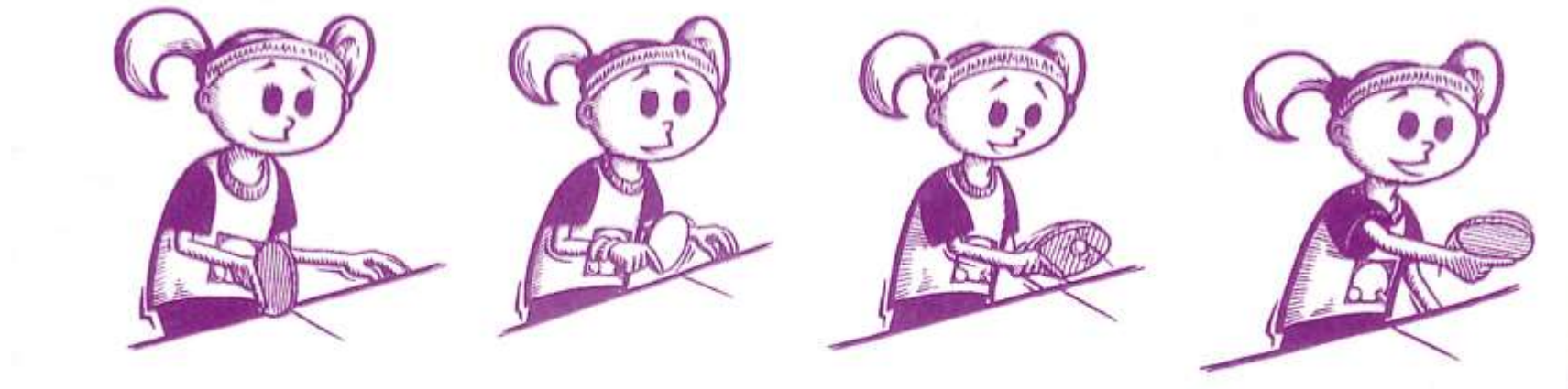
Фиг. 7.



ОБРАТЕН КОНТРАНАПАДАТЕЛЕН УДАР (БЕКХЕНД)

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Основно изходно положение: краката са поставени успоредно и на ширина по-голяма от раменете за по-добра устойчивост, коленните стави са сгънати, тежестта е равномерно разпределена върху двата крака, ракетата е на нивото на масата. **Замах:** ръката се придвижва назад, близо до тялото; ротация на кръста и таза. **Удар:** ракетата се придвижва напред и съвсем леко нагоре-встрани; контактът с топката е пред тялото. **Заключителна фаза:** ракетата следва движението на топката напред; запазване на основно изходно положение (фиг. 8).



Фиг. 8.



ДЛАНЕН СЕЧЕН УДАР

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Основно изходно положение: краката са разтворени на по-голямо разстояние от ширината на раменете и свити в глезенни, коленни и тазобедрени стави. Центърът на тежестта пада върху пръстите на задно стоящия крак. **Замах:** ракетата се придвижва назад и леко нагоре, китката е назад. **Удар:** контактът с топката се осъществява пред тялото, ракетата е под топката и я удря в долната част. **Заключителна фаза:** ракетата продължава движението напред и надолу; запазване на основно изходно положение (фиг. 9).

Фиг. 9.





ОБРАТЕН СЕЧЕН УДАР

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Основно изходно положение: краката са поставени на ширина по-голяма от раменете за по-добра устойчивост и свити в глезенни, коленни и тазобедрени стави, тежестта е разпределена върху двата крака. **Замах:** ръката с ракетата е сгъната под остър ъгъл в лакътната става, а ракетата е изнесена на височина на рамото. **Удар:** контактът с топката се осъществява пред тялото, движението е насочено надолу-напред и малко встрани, ракетата е под топката и я удря в долната част. **Заключителна фаза:** ракетата продължава движението напред и надолу; запазване на основно изходно положение (фиг. 10)



Фиг. 10.

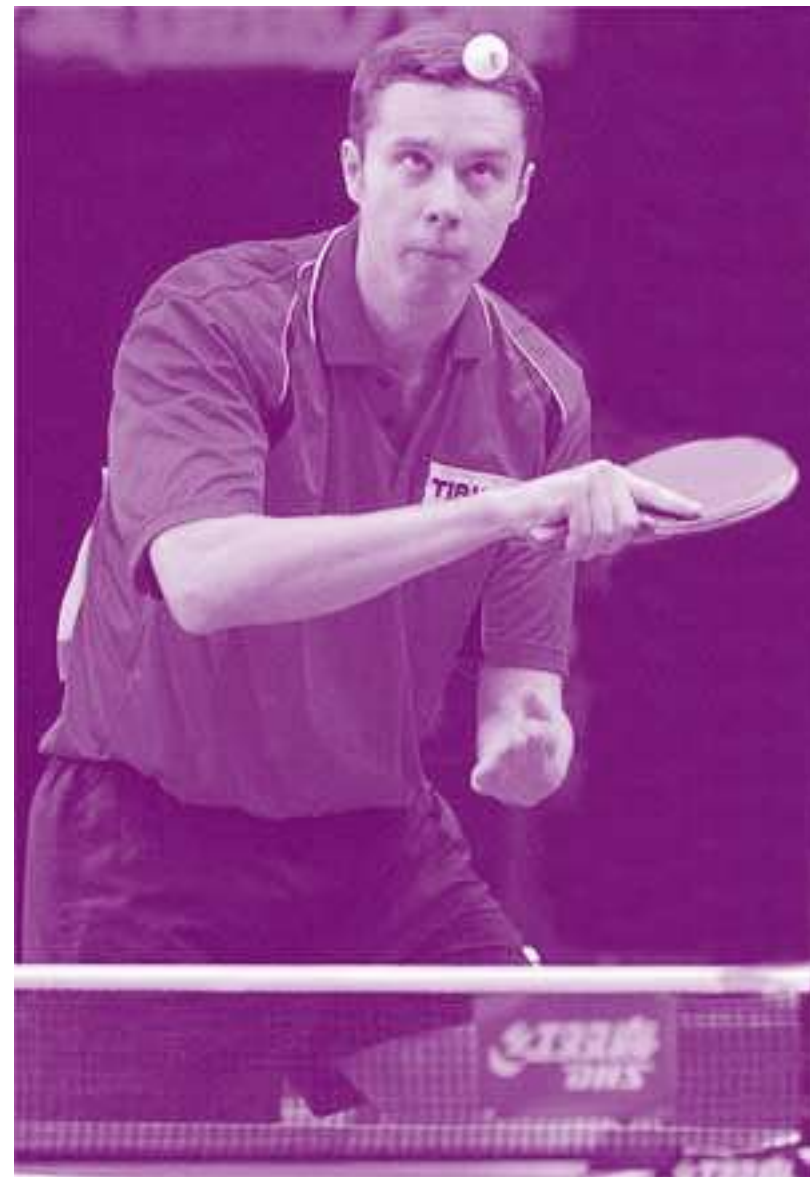


НАЧАЛЕН УДАР (СЕРВИС)

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Първият удар по топката, с който започва всяко разиграване на точки, се нарича **начален удар, подаване или сервис**. Началните удари с долно или горно въртене се изпълняват по същия начин както контранападателните и сечени удари, но с две основни разлики:

1. Топката се поставя неподвижно върху дланта на неиграещата ръка, подхвърля се на височина минимум 16 см., изпълнява се същия замах, удар и заключителна фаза за контра нападателен удар (за горно въртене) или сечен удар (долно въртене).
2. При изпълнение на сервис се стремим първо да ударим топката в нашата половина, след това в противниковата.





ДЛАНЕН ТОП-СПИН

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Основно изходно положение: краката са поставени на ши-рина по-голяма от раменете за по-добра устойчивост, свити в глезенни, коленни и тазобедрени стави , тежестта на тялото е на задно стоящия крак. **Замах:** ръката се разгъва в лакътна става назад и надолу , ротация на рамената, кръста и таза вдясно. **Удар:** тялото се усуква, рамената се разминават, тежестта се пренася от задния на предния крак, ръката се ускорява и в мо-мента на удара топката се „изчетква“ (за да се предаде силно горно въртене). **Заклучителна фаза:** ракетата се придвижва на-пред и нагоре. „Топ-спиновите“ удари се изпълняват срещу топки с горно и долно въртене, основната разликата е в наклона на ракетата (срещу горно въртене горния ръб е напред, а срещу долно въртене ракетата е почти перпендикулярна на масата), фиг.11.

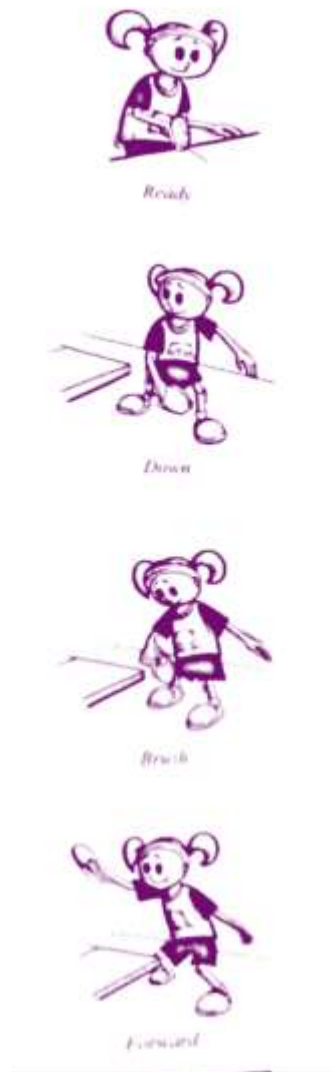
Фиг. 11.





ОБРАТЕН ТОП-СПИН

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"



Основно изходно положение: краката са поставени успоредно и на ширина по-голяма от раменете за по-добра устойчивост, свити в глезенни, коленни и тазобедрени стави. **Замах:** ръката се придвижва надолу и назад, близо до тялото, като ракетата с върха сочи пода; ротация на кръста и таза вляво (за играещите с лява ръка – вдясно), тежестта е на задния крак. **Удар:** в повечето случаи изтеглянето на топката се извършва за сметка на движение от лакътя и китката; контактът с топката е пред тялото в момента на най-голямото ускорение на ръката, топката се „изчетква“, тежестта на тялото се пренася напред. **Заклучителна фаза:** ръката продължава да се движи напред и нагоре; запазване на основно изходно положение (Фиг.12.).

Фиг. 12.



ВИДЕО МАТЕРИАЛИ - ТЕХНИКА

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

1. Начален удар - <https://www.youtube.com/watch?v=YWpB0HlPXuA>
2. Начални удари с обратната страна на ракетата (придаване на различно въртене) – <https://www.youtube.com/watch?v=WqCJMuUoaPc>
3. Дланен начален удар (Pendulum service) – <https://www.youtube.com/watch?v=fmejw4QC69Y>
4. Дланен контранападателен удар - https://www.youtube.com/watch?v=Abe_FicwtAE
5. Обратен контранападателен удар - <https://www.youtube.com/watch?v=CoDTUIBznFo>
6. Дланен топ-спин - <https://www.youtube.com/watch?v=DoAQA3JgaXQ>
7. Обратен топ-спин - https://www.youtube.com/watch?v=W_yifhqHl5o
8. Дланен сечен удар - <https://www.youtube.com/watch?v=3D9VWKR-iFc>
9. Обратен сечен удар - https://www.youtube.com/watch?v=i_NAMempMvs



ИЗПОЛЗВАНИ ИЗТОЧНИЦИ

1. Атанасова, К., Модел за подобряване на учебния процес по физическо възпитание чрез занимания по тенис на маса във висшето училище. Дисертация. София, 2013.
2. Дряновски, Й., И. Коен. Тенис на маса. София, 1993 г.
3. Очева, Г., В. Цветкова. Да играем тенис на маса в парка. София, 2015 г.
4. Molodzoff, P. Advanced coaching manual, ITTF, 2007
5. www.ittf.com
6. <https://kingkongpong.com/how-to-hold-a-ping-pong-paddle/>
7. <https://www.pongboss.com/tips/table-tennis-grip-types/>
8. <https://www.wikihow.com/Hold-a-Ping-Pong-Paddle>
9. <https://tabletennisengland.co.uk/wp-content/uploads/2016/11/READY-POSITION.pdf>
10. <http://tabletennisdan.blogspot.com/2011/05/types-of-grip.html>
11. www.youtube.com

ас. Венелина Цветкова, доктор
Департамент по спорт, катедра „Спортни игри и планински спортове“
venelinac@uni-sofia.bg