

„KORSZERŰBB ASZTALITENISZEZÉS”

A világ felgyorsult és rohamos léptekben fejlődik, változik. Ez a közhelynek mondható kijelentés az asztalitenisz sportágban is megfigyelhető.. Dr.Ormai László: Korszerű asztaliteniszezés című 1987-ben írt munkája óta-a több mint 2 évtized alatt- igen sok változás történt szeretett sportágunkban. Nézzük röviden ezeket:

I.Szabályváltozások:

1. Bevezették a 3(ill.4) nyert játszmáig ezen belül is 11 pontig tartó mérkőzéseket.
2. A 38 mm átmérőjű labdát felváltotta a 40 mm-es.
3. Új szabályként vették be a mérkőzésenként egyszer 1 perces időkérést.
4. Többször módosították az adogatási szabályt: nem lehet takarni, látnia kell az ellenfélnek, a bírónak a labdát, 16 cm-re fel kell dobni, 2 pontonként szervacsere...
5. Az ütőn a borítás vastagsága max. 4mm lehet oldalanként , nem lehet oldószeres ragasztóval ragasztani, és tuningolni(olaj, stb) sem.

II.Technikai elemek változása:

- 1.A játék ritmusa gyorsabb lett,, a játékosok gyorsabb mozdulatokkal játszanak.
2. A technikai elemek (pl.kontrák,pörgetések) lerövidültek.
3. Új technikák alakultak ki : lepörgetések, adogatások,indítási-fogadási módok
- 4.Az erő, gyorsaság, állóképesség, és a test mozgásának fontossága előtérbe került.az egyes technikai elemek kivitelezésénél.
5. Az asztalhoz közeli(asztal feletti) játék a régi távolihoz képest.

III.Taktikai elemek módosulása :

1. Az időkérésből adódó taktikai lehetőség: a meccs megfordítható
2. A 11 pontig tartó játszmákból következő új taktikák
3. A 2 adogatás-adogatásfogadásból adódó módszerek.
4. A felgyorsult játékrítmus taktikai

IV.A pszichikai tényezők szerepe megnőtt:

1. A rövid játszmák miatt sokkal nagyobb koncentrációra van szükség.
2. A pozitív hozzáállás és folyamatos céltudatosabb játék lényeges a pontnyeréshez.
3. Az saját akarat ellenfélre való minél gyorsabb rákényszerítése.

Mindezek a változások -a szakemberek egyöntetű véleménye szerint -**új edzésmódszerek bevezetését is megkövetelik.**Ezek a következők:

1. Rövidebb, gyorsabb mozdulatok elsajátíttatása;
2. Az asztal feletti játékhoz igazodó technikák tanítása.
3. Sokoldalú mozgástanítás:
 - alapállás :a játészó kézzel ellentétes láb van elöl mindig,
 - lépések, szökdelés :előre-hátra-jobbra-balra
 - a törzs mozgásainak kiemelése;
 - a súlypontáthelyezés fontossága.
4. Minél több mozgásos félszabályos és szabálytalan feladat gyakorlása.
5. A középre –majd onnan szélekre kapott labdás gyakorlatok előtérbe helyezése
6. Korszerűbb adogatás és adogatásfogadási módok tanítása
7. A fizikai képességek rendszeres és sokoldalú fejlesztése (különösen erő és gyorsaság)
8. A pszichikai és taktikai és elméleti képzés bevezetése.

Zárásként még annyit szeretnék megemlíteni, hogy szerintem az edzőknek is folyamatosan meg kell újulni és követni a változásokat, ha nem akarnak lemaradni ,mert könnyen abba a hibába eshetnek, hogy a korszerűnek vélt edzésmódszereikkel versenyzőjük sorra kudarcot vall.

Kaposvár, 2009.08.02.

Okos Balázs
edző