

Pécsi Tudományegyetem  
Természettudományi Kar  
Testnevelés- és Sporttudományi Intézet  
Testnevelőtanár Szak

# **AZ ASZTALITENISZ TECHNIKÁJÁNAK TANÍTÁSA**

Készítette: Okos Balázs  
Témavezető: Ács Pongrác

Pécs, 2006.

**MOTTÓ:**

„Annál nincs nagyobb öröm,  
mint valakit megtanítani valamire, amit nem tud.”

(Móricz Zsigmond)

## TARTALOMJEGYZÉK

<b>1</b>	<b>BEVEZETÉS</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>AZ ASZTALITENISZEZÉS TECHNIKÁJA</b> .....	<b>6</b>
2.1	BEVEZETÉS A LEGKOMPLEXEBB JÁTÉKBA .....	6
2.2	AZ ASZTALITENISZ TECHNIKÁJÁNAK FOGALMA, FONTOSSÁGA, CÉLJA .....	7
2.3	AZ EGYES ALAPTECHNIKAI ELEMEEK FOGALMA, FAJTÁI .....	9
2.3.1	<i>Ütőfogás</i> .....	9
2.3.2	<i>Alapállás</i> .....	11
	<i>A láb, fej, kar és a törzs mozgásai</i> .....	13
2.3.3	<i>A labda röppályája, labdatalálati pontok, ütőállások</i> .....	16
2.3.4	<i>Ütésfázisok meghatározása, szerepe</i> .....	20
2.3.5	<i>Az egyes ütéstechnikák fajtái, meghatározása, célja</i> .....	23
<b>3</b>	<b>AZ ASZTALITENISZ TECHNIKÁJÁNAK TANÍTÁSA</b> .....	<b>30</b>
3.1	A TECHNIKA OKTATÁSÁNAK GYAKORLATA.....	30
3.1.1	<i>Bevezetés, kiválasztás</i> .....	30
3.1.2	<i>Rávezető gyakorlatok</i> .....	32
3.1.3	<i>Az ütő és az ütőborítás kiválasztása</i> .....	38
3.1.4	<i>Labdaütési gyakorlatok</i> .....	40
3.1.5	<i>Az egyes játékelemek oktatása</i> .....	43
3.1.6	<i>Játék, munka, fegyelem</i> .....	55
3.1.7	<i>Versenyeztetés</i> .....	56
<b>4</b>	<b>AZ ASZTALITENISZ TANÍTÁSA A TESTNEVELÉS ÓRÁKON</b> .....	<b>58</b>
4.1	AZ ASZTALITENISZ BEÉPÍTÉSE A TANTERVBE, TANMENETBE .....	58
4.2	A SPORTÁG OKTATÁSÁNAK GYAKORLATA A TESTNEVELÉS ÓRÁKON .....	63
4.2.1	<i>Az órák keretében megtanítható ismeretek, gyakorlatok</i> .....	63
4.2.2	<i>Az órák felépítése, fajtái</i> .....	69
4.2.3	<i>Az órák szervezése, vezetése</i> .....	73
4.3	AZ ASZTALITENISZ TANÓRÁN KÍVÜLI MEGJELENÉSE, VERSENYEZTETÉS.....	74
<b>5</b>	<b>ÖSSZEFOGLALÁS</b> .....	<b>76</b>
<b>6</b>	<b>BIBLIOGRÁFIA</b> .....	<b>77</b>
<b>7</b>	<b>MELLÉKLET</b> .....	<b>79</b>

## 1 BEVEZETÉS

Közel 20 éve foglalkozom az asztalitenisz sportággal. Először édesapám vitt le a lakásunkhoz közel eső asztalitenisz csarnokba, ahol egyből megfogott ez a csodálatos sportág. Nagy szerepe volt ebben akkori edzőmnek, Balogh Józsefnek, aki hamar megszerettette velem az asztaliteniszt. Az edzésekről szinte sohasem hiányoztam és rengeteg versenyen vettem részt. Igaz nem lettem élsportoló, de játszottam az NB-s bajnokságban is és sok szép eredményem van. Témaválasztásom egyik indoka tehát az, hogy versenyszerűen asztaliteniszezem mind a mai napig. A másik pedig az, hogy viszonylag korán elhatároztam, hogy később edzőként szeretnék az asztalitenisszel foglalkozni. Ebben későbbi edzőm Popovics János adott igen nagy segítséget. Ő már 19 éves koromban felkarolt és segédedzőjeként sok hasznos tanáccsal ellátott. A vele való közös munka során értettem meg, hogy milyen nagyszerű érzés, ha egy kezdő kezébe először adunk ütőt és folyamatosan látjuk a fejlődését.

Ez adott indíttatást arra, hogy később elvégezzem a Budapesti TF középfokú edzői szakát, és edzőm távozása után pedig - immár 7 éve - én foglalkozzam Kaposváron az utánpótlás-neveléssel.

Mindezekon kívül a Kaposvári Tanítóképző Főiskola Tanító-testnevelő Szakának elvégzését követően egy kaposvári általános iskolában tanítok 6 éve testnevelést, ahol szintén „előkerül” az asztalitenisz a testnevelés órákon, szakkörökön, délutános foglalkozásokon.

Szakedolgozatom témájául úgy érzem, tehát nem is választhattam volna mást, mint az asztalitenisz sportágot és azon belül is annak egyik legsarkalatosabb pontját, a technika tanítását. Ezen téma ugyanis asztalitenisszel foglalkozó edzőként és testnevelést tanító pedagógusként mindennapi feladatként jelenik meg munkám során.

Véleményem szerint viszonylag kevés és manapság elavult (1987-es kiadású: írta Dr. Ormai László) hazai szakirodalom jelent meg ebben

témakörben. Ezen kívül csak egy új (2004-ben megjelent) német és svájci szakemberek által írt kézikönyv foglalkozik az asztalitenisz technikájával, s ez sem elég átfogó és pontos.

Ezért dolgozatom az előbb említett szakirodalmak ma is használható részeire, de főleg az asztalitenisszel foglalkozó hozzáértő szakemberek véleményére épül.

Mindezekon kívül az interneten megjelenő publikációk, képek, illetve illusztrációk és nem utolsó sorban saját gyakorlati tapasztalataim is megjelennek szakdolgozatomban, valamint fontosnak tartottam a neves hazai és külföldi játékosok, edzők véleményét is kikérni a témával kapcsolatban. Ez azonban korántsem volt olyan egyszerű, mint azt előzetesen vártam. Sokan elfoglaltságuk, vagy más indokok miatt nem tudtak a segítségemre lenni. Akadtak, akik egyáltalán nem tudtak, vagy nem is akartak hozzászólni. Szerencsére viszont voltak rendkívül megszállott és véleményem szerint kiváló edzők, akik készségesen álltak rendelkezésemre.

Ezúton mondok köszönetet mindazoknak a nagyszerű szakembereknek - különösen Aranyosi Péternek és Karsai Ferencnek - akik szakdolgozatom megírásában a segítségemre voltak!

## **2 AZ ASZTALITENISZEZÉS TECHNIKÁJA**

### **2.1 Bevezetés a legkomplexebb játékba**

Mielőtt az asztaliteniszezés tanítására részletesebben rátérnék, úgy gondolom a technika elméletét is röviden be kell mutatnom.

„Az asztalitenisz az egyik legkomplexebb és leggyorsabb labdajáték a világon. Ennek a sportágnak a jó szinten való műveléséhez három fontos képességre van szükség: fizikai-, technikai- és pszichés képességek.

Ezzel azt hiszem minden asztalitenisszel foglalkozó szakember egyetért. A játék összetettségének és bonyolultságának bizonyítására nézzünk azonban egy pár érdekes adatot:

- a 40mm átmérőjű labda 120km/h-s(!) sebességgel is képes haladni és másodpercenként 150 fordulatot is megtehet az ütéstípustól függően;
- az ütést végző kar 70km/h-s gyorsasággal is mozoghat;
- egy versenynapon akár 3 km-t is megtehet a versenyző, amely nagyrészt gyors sprintekből áll;
- a versenyzők óránkénti energiefelhasználása meghaladhatja a kosárlabdázókét;
- egy csapatmeccs 5 óra hosszáig is eltarthat (maximális koncentrációban);
- egy versenyen a játékos egy játéknapon több mint 6 meccset is játszhat;
- egy világverseny akár 1 hétig is eltarthat, amely alatt a játékosok állandó stressz alatt vannak, hosszú távú koncentrációra van szükségük és kreatívan, precíz mozgásokat kell kivitelezniük. Arról nem is beszélve, hogy taktikailag pontosan kell eljárniuk és minden meccsért, szettért, pontért harcolniuk kell.”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Aranyosi Péter

A fentiekben felsorolt megállapításokkal, úgy gondolom, érzékeltetni tudtam, hogy miért mondják az asztaliteniszhez kicsit is értők a legkomplexebbnek ezt a játékot. Ezek után azt hiszem nem is kérdés, hogy az alapszabályok elsajátítása elengedhetetlen a jó eredmény eléréséhez, de már az élvezhető asztaliteniszezéshez is. A magas szintű technika, tehát mindennek az alapja.

## **2.2 Az asztalitenisz technikájának fogalma, fontossága, célja**

A technika fogalmát sokan, sokszor különféle értelmezésben használják. Az egyik megfogalmazás szerint:

„(Mozgás-) technikán (sporttechnikán) a sportági és képességfejlesztő mozgások olyan formáit értjük, amelyek a speciális célok eredményes megvalósítását lehetővé teszik.”<sup>2</sup>

A másik szerint:

„A technikán egy olyan készséget értünk, amely egy bizonyos célra irányuló mozgás-, optimális motoros feladat realizálása.”<sup>3</sup>

Abban viszont mindenki egyetért, hogy minden sportág, sportjáték mozgásszerkezetének alapja a technika.

Az asztalitenisz technikájára is több megfogalmazás született, nézzünk ezek közül kettőt:

1. „Az asztalitenisz-játékban alkalmazható mozgáselemek ismeretét és végrehajtási módját nevezzük asztalitenisz-technikának”.<sup>4</sup>
2. „Az asztalitenisz technikája alatt értjük az asztalitenisz mozgásanyagát és készségeit, azok végrehajtási és alkalmazási módjait, valamint a különböző játéksituációkban a játékszabályok betartását.”<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> Harsányi László: Edzéstudomány I. Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2000. 178. p.

<sup>3</sup> Aranyosi Péter

<sup>4</sup> Dr. Ormai László: Korszerű asztaliteniszezés Budapest, 1987. 39. p.

<sup>5</sup> Ács Pongrác

A számomra a második megfogalmazás közelíti meg igazán az asztalitenisz technikájának lényegét.

A technika lényegének megfogalmazásánál annak fontosságára is ki kell térnem. Mivel a mai gyors játékban a labda a másodperc töredékéig marad az ütőn és ezalatt a rövid idő alatt kell az ellenfél által kapott „falsokat” (labdapörgéseket) integrálni egy villanás alatt, ezért mindenféleképpen egy jó ütéstechika kifejlesztésére kell törekednünk. Azaz egy tiszta, „jó” technikára minden játékosnak szüksége van, ha eredményt akar elérni. A technika milyenségének kialakulása az adott játékos fizikai és anatómiai tulajdonságaitól függ. Minél magasabb a játékos tudásszintje annál többféleképpen kell tudnia az ütéstechikákat variálni.

A kialakított játékstílus ezen kívül a fizikai és anatómiai adottságoktól is függenek.

A megfogalmazható egyértelmű cél tehát az lehet, hogy a játékos a technikáját a lehetőségeihez mérten optimális mértékben fejlessze, hogy úgymond technikás játékosná válva, minél jobb eredményeket érjen el a sportágban. Aki tehát jól fogja az ütőt, harmonikusan mozog, ismeri és szabályosan alkalmazza a különféle játékelemeket az technikás játékosnak mondható. Ez azonban véleményem szerint nem mindig elég. Hiszen lehet valaki technikás játékos, ha közben „elveszik a szépségben”. Azaz nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a jó technika csak addig üdvöztető, amíg az eredményesség rovására nem megy. Számos alkalommal láttam már arra példát, hogy a szépen, „technikásan” játszó játékos vereséget szenvedett a játékelemeket nem éppen szabályosan végrehajtó ellenfelétől.

Összefoglalóan tehát a fő célunk az optimálisához közelítő technika megtanítása kell hogy legyen, az egyéni stílus meghagyásával, figyelembe véve az eredményességet.



## **2.3 Az egyes alaptechnikai elemek fogalma, fajtái**

### **2.3.1 Ütőfogás**

#### Fogalma:

”Azt a módot, ahogy az ütőt a játékos játék közben a kezében fogja, ütőfogásnak nevezzük. Az ütőfogást befolyásolja az ütő szerkezete, formája és a játékos technikája.”<sup>6</sup>

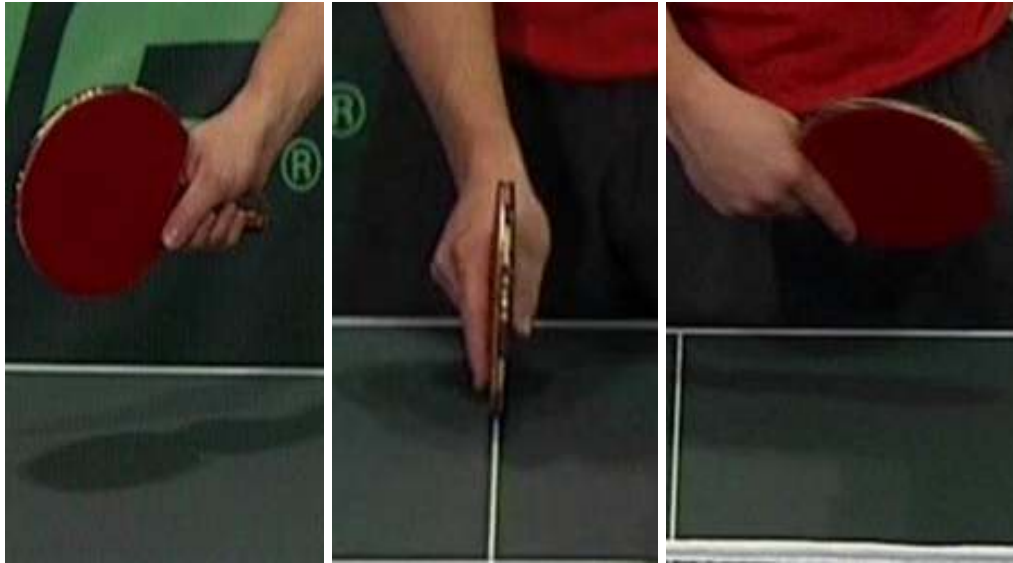
Mivel a legtöbb játékos a klasszikus európai ütőfogással játszik és én is ezt tanítom játékosaimnak, ezért erre térnék ki részletesebben a másikat csak röviden, képekben bemutatom.

#### Fajtái:

1. Hagyományos, klasszikus (ortodox) európai ütőfogás, amelynél az ütő mindkét oldalával játszanak, vízszintesen tartják az ütőt, azaz a nyél a kar meghosszabbításaként szerepel. Az ütő lapjának szegélye az alkar peremének meghosszabbítása. Az ütő éléhez minél közelebb, a kisujj, a gyűrűs- és a középső ujj átfogja a nyelet, ami az ütést végző kar leghevesebb mozdulatai ellenére sem fordulhat el a kézben. A nagyujj és a mutatóujj párhuzamosan fekszik az ütőfelület alsó peremén, a nagyujj a tenyeres-, a mutatóujj a fonák oldalon. Az ütő tenyérbe illesztésénél fontos még kitérni arra, hogy a mutatóujj és a hüvelykujj közötti lágyszövet rész közepén kell hogy elhelyezkedjen az ütőlap éle. Ez azért lényeges, mert ez befolyásolhatja az ütőtartás szögét és a tenyeres vagy fonák ütés pontos kivitelezését.

---

<sup>6</sup> Dr.Ormai László: Korszerű asztaliteniszezés Budapest, 1987. 40. p.



1.kép: Az európai ütőfogás helyes végrehajtás 3 oldalról

2. Tollszerű fogásos ütőfogás, amelynél a nyél függőleges irányban a kar síkjára merőlegesen helyezkedik el. Ennél két alapvető fogásmódot különböztetünk meg:

– japán fogásmód:



2.kép: A japán ütőfogás 3 oldalról

– kínai fogásmód:



3.kép: A kínai ütőfogás 3 oldalról

### 2.3.2 Alapállás

#### Fogalma:

”Az asztalitenisz-alapállás azt a testhelyzetet jelöli, amellyel az asztaliteniszező játékos az ellenfél labdájának a fogadására (megjátzására) felkészül.”<sup>7</sup>

#### Fajtái:

Az alapállások sokfélék lehetnek. Az asztal mögötti térbeli elhelyezkedés, a játékos testalkata, izomzata, fizikai felkészültsége, játéktípusa. Nézzük a legutóbb említett szerinti alapállásokat:

#### Játéktípus alapján:

- védekező stílusú versenyzők: Az asztal mögött mintegy 60-100cm-re, az asztal felezővonalától kissé balra, kis terpeszben (35-45 cm), jobb lábbal kissé előrébb, a testsúlyt a bal lábra helyezve állnak.
- az asztal közelében droppoló vagy mindkét oldalról csapott ütéssel támadó játékosok: az asztal mögött 30-50cm-re, az asztal felezővonalától kissé balra, nagyobb terpeszben (45-50cm), nagyjából párhuzamos lábtartással helyezkednek el.
- a pörgetéses támadójátékosok: az asztal bal oldali részén, illetve sok esetben az asztal meghosszabbított bal oldali vonalán kívül, mintegy 60-100cm-re az asztal mögött, bal lábbal előre, mély, széles (45-60cm) terpeszállásban, kissé jobbra forduló törzs-, csípő- és lábtartással foglalják el kiindulópályájukat.

---

<sup>7</sup> Dr. Ormai László: Korszerű asztaliteniszezés Budapest, 1987. 57. p.

Mindezekhez tartozik, hogy a mai gyors játékban nagyon ritka az a játékos, aki csak tisztán pörgetéses támadó vagy védekező stílust játszik. Az alapállás is ehhez mérten inkább az „agresszív” gyors támadójátékos alaphelyzetéhez közelít.

Általánosan megállapítható tehát, hogy

- az alapállásban olyan testtartást kell felvenni, amelyből a leggyorsabban, a legkisebb erőáfordítással végre lehet hajtani a szükséges mozgásokat.
- a vállszélességnyi terpeszállás a talp felé nyitottabb, mint a sarkaknál;
- a testsúly a lábujjakon és a talpon egyenletesen oszlik el a két lábon;
- a sarkak kissé emeltek;
- a térdék hajlítottak, befelé dőlnek, a közöttük lévő távolság kisebb a sarkak távolságánál, a törzs kissé előre dől;
- a vállak tartása laza, az ütőt tartó kar könyökben derékszögben hajlik és a test előtt helyezkedik el;
- a fej emelt, a tekintet előre irányul, hogy a játékos nyomon követhesse a labda útját;
- az egész testtartás laza.



4.kép<sup>8</sup>



5.kép<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> V. Samsonov fonák alapállása

<sup>9</sup> J. Persson tenyeres alapállása

## A láb, fej, kar és a törzs mozgásai

„Az asztaliteniszben lábmunkán azokat a mozgásokat, mozgássorozatokat értjük, amelyek a labda megjátszása érdekében helyváltoztatással járnak.”<sup>10</sup> A lábmunkának a mai gyors játékban igen nagy szerepe van. Ahhoz, hogy megfelelő testhelyzetben legyen a játékos a labda megjátszásához mozognia kell. A lábmunka minden stílusú játékosnál döntő mértékben meghatározza az eredményességet. A jó lábmunka részben adottság, részben pedig gyakorlás következménye.

A lábmunka által megvalósított mozgás iránya is többféle lehet, de a fő irányok a következők:

- oldalirányú mozgás jobbra, balra sasszékkal
- oldalirányú mozgások jobbra, balra keresztlépéssel
- mélységi mozgások előre vagy hátra támadólépéssel
- mélységi mozgások előre vagy hátra ugrással

Megállapítható még, hogy különböző játékstílusokhoz más-más jellegű lábmunka szükséges és szinte minden technikai elem is más lábállást követel (erről részletesebben a játékelemeknél).

A helyes lábmunka jellemzői, követelményei a következők:

- az egész test harmonikus összmunkájával valósul meg;
- elmozduláskor a játékos két lába nagyjából egyidőben mozdul, alacsonyan repül, lehetővé téve a zökkenőmentes talajfogást;
- minden ütés végrehajtása után a legrövidebb időn belül vissza kell térni a kiinduló helyzetbe;
- a gyors mozgáshoz megfelelő gyorsaság szükséges;
- a jó lábmunka kialakulásának alapfeltétele a futás;
- általában a mozgásirányhoz közelebb álló lábbal kell a mozgást megkezdeni (néha ettől el lehet térni pl. keresztlépés);

---

<sup>10</sup> Dr. Ormai László: Korszerű asztaliteniszezés Budapest, 1987. 64. p.

- a mozgásnak fel kell vennie a játék (a labda) ritmusát a pontos találat végrehajtása és az eredményesség érdekében.

A kar, a törzs és a fej mozgásaira-mivel ezek az egyes ütőfajták „jegyeit” hordozzák magukon-a játékelemek bemutatásánál, tesztek utalásokat,de néhány dolgot külön is kiemelek.

Az asztaliteniszező törzse állandó mozgásban van, szerepe van a helyes technika végrehajtásában és az ütőerő növelésében. Gyakorlati tapasztalataim is arra mutatnak, hogy gyakori hiba, különösen a nőknél, hogy mereven tartják a törzsüket, beleülnek az alapállásba, nem használják a csípőjüket, ezáltal sokat hibáznak az ütések végrehajtásakor. Az ütést végrehajtó kar mozgását illetően elmondható, hogy az ne szoruljon a testhez, laza, lendíthető állapotban legyen. Mozgásiránya pedig az elfoglalt helyzettől, az érkező labda irányától és becsapódási pontjától, valamint az alkalmazandó játékelemtől függ.

A szabad kar mozgása sem elhanyagolható. Fő feladata az ütés végrehajtásáig a lendítőerő növelésének segítése. Ekkor könyökben hajlítva áll és az ütést végrehajtó karral azonos ütemben és irányban mozog. Az ütés végrehajtása után pedig fékezőszerpe van azzal, hogy az ütés irányával ellenkező irányban mozog.

A fejnek követnie kell a törzs mozgásait, és lehetővé kell tennie a labda állandó „szemmel tartását”.

A különböző testrészek mozgásai között összhangnak kell lennie, mert a mozgások hatásfoka, eredményessége csak így lehet optimális. A láb „támogatja” a törzset a lábízületekből jövő impulzusokon (láb – csípő - törzs-váll – kar - csukló) keresztül. A testsúlyáthelyezéseknél ezt különösen ki lehet használni.



7.kép<sup>11</sup>



8.kép<sup>12</sup>



9.kép<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> J. O. Waldner lábmunkája szinte a talaj felett

<sup>12</sup> Tiejana tenyeres előtt

<sup>13</sup> Wang Hao tenyeres pörgetés után

### 2.3.3 A labda röppályája, labdatalálati pontok, ütőállások

A mechanikai és aerodinamikai törvényszerűségek asztaliteniszben való érvényesülését csak a technika tanításával kapcsolatba hozható részeit szeretném taglalni.

A megütött labda röppályája a labda és az ütő lapjának találkozásakor létrejött szögtől (ütőszög vagy ütőállás), az ütő mozgási irányától és a labda saját tengelye körüli forgásától függ. Ezeken kívül a labdának az ütéssel adott indítónyomaték, a rá ható nehézségi erő és légellenállás is befolyással van a labda röppályájára.

A már előbb említett saját tengelye körüli „labdaforgás” kétféle lehet:

1. Előre forgó vagy más néven pörgetett labda.
2. Hátrafelé forgó vagy nyesett labda.

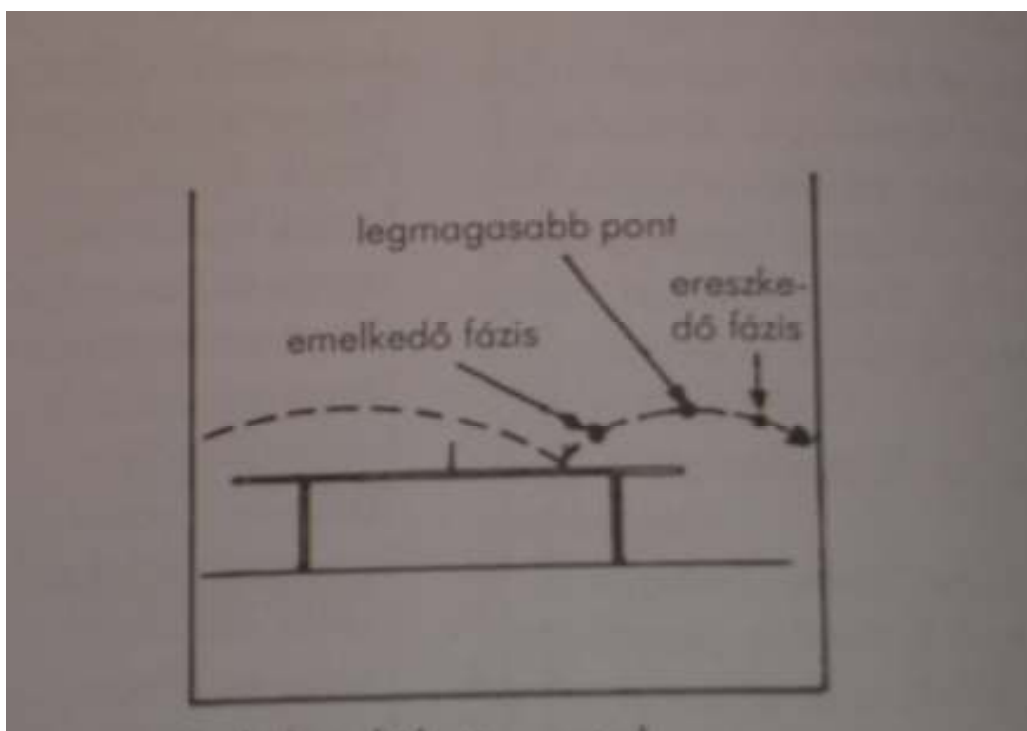
A játék során ennek – azaz hogy merre forog a labda – nagyon nagy jelentősége van. A játékos felé érkező labda forgása – mivel forgás nélkül érkező labda szinte alig van a mai játékokban – ugyanis nagymértékben meghatározza, hogy milyen ütésfajtát választ és azt hogyan kivitelezi.

A labda pontos eltalálásához jó „elővételezési képesség” szükséges. Ez annyit jelent, hogy a másodperc tört része alatt előre ki kell tudni számítani, hogy hova és milyen pörgéssel érkezik a labda, majd eldönteni, hogy milyen ütésfajtával és ütőszöggel illetve a légtérben hol találjuk el a labdát.

A labdatalálati pontokat –azaz, hogy az asztalra való becsapódása után hol találhatjuk el a légtérben a labdát – a következők lehetnek:

1. Emelkedő fázisban (felszállóágban).
2. A legmagasabb ponton (tetőponton).
3. Ereszkedő fázisban (leszállóágban).





Labdatalálati pontok

A következő táblázat az egyes labdatalálati pontokon végrehajtható ütésteknikákat mutatja:

	Emelkedő fázisban	<b>A</b> legmagasabb ponton	Ereszkedő fázisban
<b>A</b> végrehajth ató ütéstekni kák	Pörgetés Kontra (tenyeres, fonák) Befejező lepörgetés Dropp Nyesés	Pörgetés Befejező kontra (tenyeres, fonák) Indítás Dropp, kezelés Nyesés	Pörgetés Dobálás Mentés Védés Nyesés

A lehetséges ütőállások (ütőszögek) – azaz, hogy az asztallap síkjához mérten milyen szögben tartjuk az ütőt-a következők lehetnek:

1. Függőleges



2. Félig zárt



3. Zárt



#### 4. Félig nyitott



#### 5. Nyitott



Az ütőszöveget a következő tényezők befolyásolják:

- az érkező labda íve, forgási sebessége és forgási iránya;
- a labda asztalaphoz viszonyított magassága és a hálótól való távolsága a megütés pillanatában;
- a használt ütőborítás milyensége (sima vagy szemcsés, kemény vagy puha)

### 2.3.4 Ütésfázisok meghatározása, szerepe

Az asztalitenisz ütésttechnikáit a mozgásanalízis szempontjából többféle fázisra oszthatjuk. Ezek a fázis-meghatározások rendkívül fontosak a különböző technikai elemek elsajátításánál (a kezdők oktatásánál), továbbá a későbbi analízisnél, illetve a technika javításánál. A fázisszerkezet azonnal szemlélteti az elkövetett hibát és a segít a korrekcióban. Egy bizonyos ütéstfajta oktatásánál vagy alkalmazásánál tisztában kell lenni azzal, hogy ezeket a mozdulatokat helyesen csak több testrész (kar, láb, törzs) összehangolt mozgásával tudjuk kivitelezni. Rengeteg hiba származik abból, ha az oktatásnál csak a karra, vállra, csuklóra vagy az ütőre vonatkozó instrukciókkal látjuk el a játékost. Mindenképpen ki kell térni a lábra, törzsre, a test súlypontjára és az egész test összehangolt működésére vonatkozó teendőkre az egyes technikai elemek oktatása vagy a hibajavítás során.

Az ütések 3 fázisa ezek szerepe és jellemzőik a következők:

#### 1. Előkészítő vagy lendületvételi fázis:

Ez biztosít előfeltételt az optimális, gazdaságos és hatékony kivitelezést (előkészítést) az ütésnek. A lendületvétel ellenkező irányba történik, mint az ütés és mértékét (mennyire visszük hátra, illetve engedjük le az ütőt) mindig a mindenkor kapott labda milyensége (forgásának iránya, sebessége) határozza meg. A lendületvétel azután történik, amikor észleltük a labdát, eldöntöttük a következő ütés fajtáját és felvettük a kiindulási pozíciót. Az ütő szögét is pontosan be kell állítanunk, majd amikor hátravisszük az ütőt (lendületvételnél) az ütő szögét lehetőleg nem változtatjuk meg (hibaforrás lehet ugyanis).

#### 2. Találati vagy kontakt fázis:

A találat az ütés fő funkciója az előzőnek (lendületvétel), illetve a következőnek (kivezető fázis) csak segédszerepe van az ütések végrehajtásánál.

Ennél a fázisnál összegződnek a többi testrész által indikált mozgásimpulzusok. A labdatalálat helyét (a labda tetejét, oldalát vagy alsó részét), illetve az ütés erősségét az határozza meg, hogy milyen funkciót szánunk az ütésnek. Például, ha az ellenfél által erősen megnyesett, hátrafelé pörgő labdát akarjuk pörgetéssel átütni, akkor a labda oldalát illetve kissé az alját (a nyesés mértékétől függően) „vékonyan, alig érintve”kel a labdát pörgetéssel eltalálni. Ebben a fázisban már nem lehet változtatni igazán az ütésen.

### 3. Kivezetési vagy végfázis:

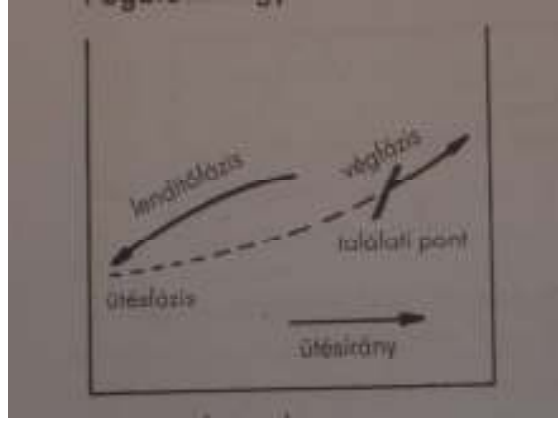
Ezt az utolsó segédfázisnak is titulálhatjuk. Az ütések közötti átmeneti időszakban (a találat és a lendítőfázis között) megy végbe. Fontos, hogy összefüggésben kell lennie a következő ütéssel (Meddig visszük az ütőt a találat után? Milyen gyorsan indítjuk a visszahúzást?)



T.Boll a lendületvételi fázisban Z.Yining a találati fázisában



Jakab J. a fonák végfázisában



Ütésfázisok

### **2.3.5 Az egyes ütésechnikák fajtái, meghatározása, célja**

Az asztalitenisz ütésechnikáin azokat az ütésmódokat értjük, amellyel a játékos a labdát az ellenfél térfelére juttatja.

Az ütésechnikákat többféle módszer szerint osztályozhatjuk:

Módszertani szempontok alapján:

- alapütések;
- durva formák;
- finom formák.

Technikai szempontok alapján:

- támadótechnikák;
- védőtechnikák

Aszerint, ahogy az ütő eltalálja a labdát:

- érintőlegesen felülről;
- alulról; középen hátulról;
- egy adott szögben a labda röppályájához képest (oldalpörgetés)

Az ütésechnikák fajtái:

1) Adogatások (szervák):

- a) tenyeres:-nyesett,-pörgetett,-oldalpörgetett;-ütött-tolt;-összetett
- b) fonák: - nyesett, - pörgetett, - oldalpörgetett; - ütött - tolt; - összetett

2) Adogatások fogadása (szervafogadás):

- a) pörgetéssel;
- b) nyeséssel;
- c) kontrával
- d) droppal;
- e) tolással;
- f) magas ütéssel (dobálással)

3) Védekező jellegű ütések:

- a) Tenyeres nyeső ütés (nyesés)
- b) Fonák nyeső ütés (nyesés)
- c) Toló ütés (tolás)

- d) Dropp ütés (félröpte)
- e) Magas ütés (dobálás)
- 4) Támadó jellegű ütések
  - a) Tenyeres húzott ütés
  - b) Tenyeres csapott ütés
  - c) Tenyeres kontra ütés
  - d) Tenyeres pörgető ütés (pörgetés)
  - e) Fonák húzott ütés
  - f) Fonák csapott ütés
  - g) Fonák kontra ütés
  - h) Fonák pörgető ütés (pörgetés)
    - lassú, magas tenyeres, fonák (függőleges síkú) pörgetés;
    - gyors tenyeres, fonák pörgetés;
    - tenyeres, fonák oldalpörgetés;
    - tenyeres, fonák visszapörgetés

Az egyes technikák meghatározását nehezíti, hogy végrehajtási módjukat nagyon sok tényező befolyásolhatja(pl a labda forgása,irány stb.) illetve az a tény,hogy nem készült egységes terminológia az ütéstechnikák pontos leírására. Dr. Ormai László: Korszerű asztaliteniszezés című könyvében és az 1014 asztalitenisz játék és gyakorlat című kézikönyvben megtalálhatjuk az egyes játékelemek részletes elemzését. Ezt én inkább a mellékelt DVD – film segítségével mutatom be. Úgy vélem ugyanis – mivel egy kép annyit ér, mint ezer szó – így szemléletesebben, gyakorlatiasabban és nem utolsó sorban az oktatás szempontjából használhatóbb módon térek ki az ütéstechnikákra.



A következő két képen is azt láthatjuk, hogy ugyanazon játékelem ugyanazon játékosnál mennyire különböző és az adott játékhelyzettől függő:



Chen Weixing labdakezelése 1.      Chen Weixing labdakezelése 2.

A következő táblázatban összefoglaltam az egyes játékelemek célját:

<b>Technikai elem megnevezése</b>	<b>Célja</b>
<b>Adogatások</b>	<p>-Olyan pörgéseket adnia labdába, amelyekből az ellenfél nem tud támadást indítani, vagy egyáltalán nem tudja visszaadni a labdát. Mindezt olyan mozdulatokkal kell végrehajtani, amelyekből az ellenfél nem tud következtetni a labda viselkedésére.</p> <p>-Az ellenfélre „ráerőltetni” saját akaratunkat.</p>
<b>Adogatások fogadása</b>	<p>Az adogató által adott labdát visszajuttatni annak térfelére oly módon, hogy az abból nem-vagy nehezen tud támadást indítani, vagy</p>

	egyáltalán nem tudja visszaadni a labdát
<b>Tenyeres, fonák kontra ütés</b>	A különböző támadó (húzott, csapott, pörgetett, kontra) ütések visszaadása gyors rövid tenyeres illetve fonák kontra mozdulattal úgy, illetve olyan helyre, ahonnan az ellenfél nem tudja visszaadni, vagy nem tud támadást kezdeményezni.
<b>Tenyeres, fonák pörgető ütés</b>	A különböző támadó (húzott, csapott, pörgetett, kontra), illetve védekező (nyesés, tolás, dropp) jellegű ütések visszaadása tenyeres illetve fonák pörgető mozdulattal (a helyzetnek megfelelőt kiválasztva) úgy, illetve olyan helyre, ahonnan az ellenfél nem tudja visszaadni, vagy nem tud támadást kezdeményezni.
<b>Tenyeres, fonák csapott ütés</b>	A nyesett, tolt, droppolt, dobált labdák letámadása széles, nagy erejű mozdulatokkal („ziccer ütés”). Befejező ütés végrehajtása
<b>Tenyeres, fonák húzott ütés</b>	Az ellenfél megtévesztése az ütő alulról felfelé és hátulról előre irányuló mozgásával (gyors csuklómozgással)
<b>Tenyeres, fonák nyesés</b>	A különböző módon érkező labdák visszaadása az asztal felett vagy attól távol, a labda alsó vagy oldalsó részének eltalálásával úgy illetve olyan helyre, ahonnan az ellenfél nem tudja visszaadni, vagy ne tudjon támadást kezdeményezni belőle.
<b>Tenyeres, fonák labdatartás (tolás)</b>	Az ellenfél megtévesztése (ne tudja megkülönböztetni a nyesett-től) az ütő hátulról előre és kissé alulról felfelé tolásával (nem nyesés!).
<b>Tenyeres, fonák</b>	Az ellenfél hibára készítése alulról felfelé

<b>magas ütés (dobálás)</b>	irányuló mozdulattal -, magas ívben átütve a labdát. A másik cél az időnyerés a következő ütésig.
<b>Tenyeres, fonák labdakezelés (dropp v. félröpte)</b>	Az asztról felpattanó labda felszálló ágban való minél gyorsabban történő visszaadásával az ellenfél hibára készítése.(nincs ideje ráállni!)

A különböző labdák visszaadásának módja az egyes ütéstechnikákkal:

	<b>Droppal</b>	<b>Nyeséssel</b>	<b>Pörgetéssel</b>	<b>Kontrával</b>
<b>Az előre- forgó (pörgetett) labda visszaadása</b>	A felszállóág elején, az ütőszög függőlegesnél zártabbá tételével az ütő vízszintes irányú előre tolásával.	A leszállóágban eltalálva, az ütőszög nyitottá tételével (mértéke a pörgéstől függ!) fentről lefelé irányuló nyeső mozdulattal, ugyanolyan irányban, ahogy a labda pörög	-A felszálló-ágban (lepörgetés), az ütőszög szinte teljesen zárttá tételével, az asztal felett, gyors előre irányuló, rövid, pörgető mozdulattal; -A leszállóágban, az ütőszög függőlegesnél zártabbá tételével, az asztaltól távolabb, előre irányuló,	-A tetőponton vagy egy kissé előbb eltalálva a labdát,a pörgésnek megfelelő ütőszöggel, gyors előre irányuló kontramozdulattal; -A leszálló ágon eltalálva (dobálás), nyitott ütőszöggel, alulról felfelé irányuló mozdulattal az asztalhoz közel vagy távolabb

			hosszabb, pörgető mozdulattal;	
<b>A hátra- forgó (nyesett) labda visszaadása</b>	A felszálló ág elején, az ütőszög függőlegesnél nyitottabbá tételével, az ütő vízszintes irányú előre tolásával.	-A felszállóágban, az ütőszög szinte teljesen nyitottá tételével, az asztal felett, gyors előre irányuló, rövid, nyeső mozdulattal; -A leszállóágban, az ütőszög függőlegesnél nyitottabbá tételével, az asztaltól távolabb, előre irányuló, hosszabb, nyeső mozdulattal	A leszállóágban eltalálva, az ütőszög nyitottá tételével (mértéke a pörgéstől függ!) letről felfelé irányuló hosszabb pörgető mozdulattal	A nyesett labda kontrával való visszaadása nem lehetséges, helyette a toló ütést (tolás) alkalmazzák a nyesés helyett az ellenfél megtévesztésére. Ennél az ütő nem „vág alá” a labdának, hanem hátról előre és kissé alulról felfelé irányuló mozdulattal ütközik a labdával („puha labda”)

<p><b>Az oldalirányban forgó labdavisszaadása</b></p>	<p>A felszálló ág elején, az ütőszög oldalirányú elfordításával (balra pörgő labdánál jobbra, jobbra pörgőnél balra) és az ütő vízszintes irányú előre tolásával.</p>	<p>A tetőponton vagy a leszállóban az ütőszög oldalirányú elfordításával (balra pörgő labdánál jobbra, jobbra pörgőnél balra) és az ütő oldal irányú előre tolásával.</p>	<p>A tetőponton vagy a leszállóban, az ütőszög oldalirányú elfordításával (balra pörgő labdánál jobbra fonák oldalpörgetéssel, jobbra pörgőnél balra tenyeres oldalpörgetéssel</p>	<p>A tetőponton eltalálva a labdát, gyors előre irányuló mozdulattal a labda pörgését figyelembe vevő ütőszöggel</p>
<p><b>A nem forgó labda visszaadása</b></p>		<p>Ez nagyon ritka (ha kicsit is, de mindig forog valamilyen irányban a labda), de ha előfordul, akkor az egyes ütéstechnikák végrehajtásánál leírtak szerint kell eljárni</p>		

### **3 AZ ASZTALITENISZ TECHNIKÁJÁNAK TANÍTÁSA**

#### **3.1 A TECHNIKA OKTATÁSÁNAK GYAKORLATA**

##### **3.1.1 Bevezetés, kiválasztás**

Az előző fejezetből kitűnik, hogy nincs egyszerű dolga – még ha csak a technikai oldalát nézzük is – annak, aki ezt az igen összetett játékot tanítani szeretné. Azonban én még is megpróbálok néhány általam – és a szakemberek által – fontosnak tartott lépést leírni az asztaliteniszezés tanításával kapcsolatban.

A kiválasztás, mint az oktatás első lépcsőfoka szerintem igen fontos. A játszani kezdő gyerek „sorsa” ugyanis már itt eldőlhethet. Mivel a mai játék igen gyors, a labda kicsi és a technikai elemek tárháza széles, ezért a kiválasztás szerepe is felértékelődött. Véleményem szerint ma a legideálisabb a fiziológiai (értelmi, fizikai) 5-6 éves korban elkezdni a játékot.

A kiválasztás különböző módjai a következők lehetnek:

1. Alap kiválasztás vagy „szűrés”: Ez a fizikai adottságok vizsgálatával történik, hasonlóan a többi sportághoz. Ezek a:
  - futógyorsaság;
  - állóképesség;
  - mozgáskoordináció;
  - ügyességi vizsgálatok;
  - antropológiai vizsgálatok;
  - összpontosító-, alkati képességek

2. "Az edzői szem":Ez annyit jelent,hogy az edző-akinél a gyerek jelentkezik,hogy „ő szeretne megtanulni pingpongozni”- ugyan nem ítélt első látásra (pl. nem küldi el a testesebb nem túl ügyes gyereket),de szakmai tudása,tapasztalatai és „belső sugallata” alapján el tudja dönteni,hogy lehet-e ,és ha igen milyen szintű játékos a tanulóból.
3. Folyamatos(természetes)kiválasztás(másodlagos kiválasztódás): A gyermek, aki elkezd edzésekre járni megérzi, rájön,hogy szeretné-e tovább folytatni az asztaliteniszt,azaz természetes módon történik(nem tiltásra vagy kérésre) meg a sportághoz való kötődés vagy annak befejezése.
4. Csoportokba sorolás: Az előbbieken kívül van egy negyedik variáns is, amit néhány egyesületnél alkalmaznak. Mégpedig az, hogy a tanítványokat a „jó edzői szemmel rendelkező kolléga” csoportokba sorolja. A csoportba sorolás alapja többféle lehet. Az egyik-amit én is alkalmazok - az, hogy az előzetes ismeretei, életkora, milyenek a gyerekeknek. A másik, hogy milyenek a pszichikai, értelmi, fizikai adottságai. Mindezekon kívül természetesen a jelentkezők száma, a tárgyi-, illetve helyi adottságok is befolyásolhatják a kiválasztást.  
A mi egyesületünknel az utánpótlás korúak öt csoportban „dolgoznak”
  - az elsőben (a neve kezdő csoport) az 5-9 éves kisgyermekek,
  - a másodikban (a neve játék csoport) a 10-16 éves iskolások;
  - a harmadikban (haladó csoport) a már ügyesebb 9-14 éves tanítványok,
  - a negyedikben (felnőtt versenyző csoport) a versenyeken induló igazolt utánpótláskorú (18 éves korig), - illetve később (18 éves kortól) felnőtt versenyzők edzenek.
  - helyet adunk a szabadidő-sportolóknak és az alsóbb (városi-, megyei) bajnokságokban, versenyeken indulóknak is. Ők egy külön

ötödik csoportot alkotnak soraikban fiatalokkal és idősebbekkel egyaránt.

5. A kiválasztás nálunk igazából folyamatosnak mondható és a csoportok átjárhatóak. Ebből adódik, hogy mindenki megtalálja a számára megfelelő helyet, ha egy kicsit is érdeklődik a sportág iránt, így a „lemorzsolódás” minimális. Ezt igazolja a folyamatosan növekvő (ma 80 fő) játékos létszám is.

Az, hogy milyen szintre jut el és egyáltalán rendszeresen foglalkozik-e az asztalitenisszel a gyerek, az mindezekén kívül még több tényezőtől is függ:

- családi körülmények, szülői, területi, gazdasági támogatottság;
- az edző személyisége, szakmai tudása;
- az edzések helye, színvonala, hangulata;
- a társaság, barátok, edzéstársa;- az életkor, tehetség.

A kiválasztás nehézségei már érzékeltetik, hogy bizony nem kis fába vágja a fejszét, aki kezdőket tanít asztaliteniszezni. Aki viszont szereti a sportágot és a gyerekeket, netán játékos múlttal is rendelkezik és a „jó edzői szem” is a rendelkezésére áll az lehet jó edző. Mindezekhez persze a megfelelő elméleti és gyakorlati szakmai tudás is szükséges, ami a következőkben taglalt kezdőkkel való foglalkozás lépéseinek ismeretét is jelenti.

### **3.1.2 Rávezető gyakorlatok**

A fiatalokkal foglalkozó edzők-köztük én is- azt szeretik, ha olyanokkal kezdhetik a tanítást, akik még sohasem próbálkoztak a játékkal. Náluk ugyanis nem kell az esetlegesen rosszul beidegződött mozdulatok kijavításával foglalkozni. Ez sok esetben nehezebb, mint előlről kezdeni a tanítást.

A rávezető gyakorlatok szerepe korosztályonként más és más. A legideálisabb az lenne persze, ha már iskoláskor előtt (4-5 éves korban),



szakember irányításával különböző ügyességfejlesztő gyakorlatokat végeznének 1-2 éven keresztül. Erre pár egyesületnél már vannak próbálkozások (pl. Statisztika, BVSC.). Nálunk a már előbbiekben említett kezdő csoportban van két-három 4-5 éves gyermek. Tapasztalataim szerint a velük való foglalkozás nagyon hálás, ugyanakkor sokkal nehezebb, fárasztóbb, mint az idősebbekkel. A következőkben a kezdőkkel végezhető általam és a szakemberek által fontosnak vélt rávezető gyakorlatfajtát és játékot igyekszem bemutatni:

### **3.1.2.1 Ráhangolódás a játékra**

A sportággal, az edzések szokásaival való megismerkedés egyik-ha nem a legfontosabb-eszköze a játék, illetve a játékos gyakorlatok. A jól felépített edzés hatására a gyerek már korán elsajátítja, hogy a foglalkozásnak van egy első (ráhangoló, bemelegítő) része, egy középső (fő része) és egy utolsó (levezető) része. A kezdőknél a játékra való ráhangolásnak és véleményem szerint szinte az egész edzésnek játékokkal, játékos gyakorlatok alkalmazásával kell eltelnie. Különösen lényeges ezt figyelembe venni, ha fiatalabb korosztállyal dolgozunk.(4-5 évesek).

A játékos edzés és az egész asztalitenisz tanítási folyamat kezdetét szerintem a ráhangoló játékokkal kell indítani. Nem érdemes körbe-körbe futtatni és gimnasztikai gyakorlatokkal már az edzés elején untatni és megutáltatni a sportágot. Személyes tapasztalatból mondom, hogy a gyerekek igénylik, várják a játékokat, és főleg ezért szeretnek edzésre járni.

A következőkben a ráhangoló játékok csoportjait és a teljesség igénye nélkül azok néhány fajtáját sorolom fel:

- fogójátékok (érintőfogó, fekete-fehér, szalagszerzés, üsd a harmadikat);
- futójátékok (tűz – víz – repülő, házatlan mókus);

- sor-váltóversenyek különböző testhelyzetekben, eszközökkel, feladatokkal;
- labdás játékok (vándorlabda, kidobók, vadászlabda, fogyasztók);
- versengések (célbadobó, gurító-, labdavezető versenyek).
- népi játékok (Kelj fel, Jancsi!, várméta)
- sportjátékok (labdarúgás, teremfoci, pókfoci)

### **3.1.2.2 Ismerkedés a labdával**

A labdával való ismerkedés már az előzőekben említett játékok során elkezdődik, de a tanulás ezen részében még nagyobb hangsúlyt kap a labda. Lényeges, hogy a kezdő minél többfajta labdát minél több testrészével és eszközzel ismerjen meg. Így szerez ugyanis tapasztalatokat és koordinációt, ügyességet (ami mint tudjuk igen fontos a játékban) a labdával kapcsolatban és könnyebben el tudja sajátítani a bonyolultabb mozdulatokat is. A labdával való ismerkedésre az edzések bármely részében sor kerülhet, bár én főleg a fő részben szoktam alkalmazni, ugyanis sok idő és figyelem kell hozzá.

A labdás gyakorlatok is játékos formában, versengésekkel és már az előbb említettek szerint többféle labdával (legtöbbször pingponglabdával) történnek, ennek fajtáit mutatom most be röviden:

- labdaegyensúlyozás kézen, fejen, lábon, testen
- labdavezetés, - gurítások, dekázás kézzel, lábbal, fejjel
- labdaátadások-elkapás párban, fallal egyedül és párban kézzel, lábbal, fejjel különböző testhelyzetekben
- a labda ütése kézzel, rúgása távolságra, célba
- egyéb labdás játékok: labdafújó az asztalon, trükközések a labdával

Mindezeket természetesen lehet konkrét játékokban is gyakoroltatni (pl labdavezető fogó).

Személyes feledhetetlen élményem a különböző labdákra vonatkozólag az, hogy az egyik - és most már egyre több - edzésen 8-10 lufit felfújtam és a gyerekek perceként keresztül futkosva és ütögetve sugárzó arccal feküdtek le a talajra, és azt mondták mindegyikük: "DE JÓ VOLT! „

### 3.1.2.3 Ismerkedés az asztallal

Az asztalitenisz eszközeivel való ismerkedést az asztallal folytatom. Az asztal hosszának, a háló magasságának és a labda asztalról való felpattanásának érzékelésére különböző gyakorlatokat végeztetek játékos formában. Fontos, hogy adjunk mindig valamilyen célt a gyerek számára, hogy ne érezze unalmasnak, céltalannak a gyakorlatokat. Ez a cél lehet egy bizonyos darabszám, céltárgy, kapu, doboz stb.

Néhány példa a gyakorlatokból:

- a labda gurítása az asztalon keresztbe párokban;
- az asztalon a háló fölött a labda átdobása párokban úgy, hogy a társ térfelén egyet pattanjon;
- a labda átdobása párokban úgy, hogy először a saját térfelét érje és onnan pattanjon át a háló fölött a másik térfélre (az adogatás előkészítő gyakorlata)
- a labda átdobása a háló felett a másik térfélen lévő dobozokba célbadobással.

Az asztallal való ismerkedést főleg fiatalabb és alacsonyabb gyerekeknél befolyásolhatja annak magassága. Célszerű ezért egy (vagy több) állítható magasságú asztalt beszerezni, vagy készíttetni, mert később az egyes játékelemek tanítását is megkönnyítheti. Kínában tudomásom szerint 5 éves kortól alkalmazzák az alacsonyabb asztalt, és mint tudjuk eredményesen. Ezt az utóbbi évtizedek eredményei is bizonyítják. A kínai versenyzők ugyanis minden versenyszámban vezetnek a világranglistákat és sorra nyerik a világversenyeket.

#### **3.1.2.4 Ismerkedés az ütővel, ütőfogási gyakorlatok**

Az ütővel való ismerkedés előtt ki kell térnem az ütőválasztásra is. Erre sokan nem fordítanak kellő figyelmet, pedig az ütő milyensége nagyban meghatározza az ütőfogást és az ütéstechnikák megtanulását. Itt nem is elsősorban a minőségen, márkán van a hangsúly, hanem sokkal inkább a szerkezeten, súlyon. A fiatal (5-8 éves) kezdő gyerekeknek testmérete (tenyér, kar törzs) kisebb, ezért nem lehet normál méretű felnőtt ütőt a kezükbe adni. Az ugyanis lehúzza a kezüket, és nem tudják rendesen megfogni. Helyette a könnyebb, kisebb nyelű és ütőlapú ütővel kell elkezdni az oktatást.

A kezdő játékosnál a legfontosabb feladat a helyes ütőfogás elsajátíttatása. Ha nem szentelünk erre kellő időt és figyelmet, az meghatározhatja az egész pályafutását.

A legtöbben, - mint én is - az európai klasszikus ütőfogást tanítjuk a kezdőknek. A tanítás során az első leglényegesebb dolog, hogy az ütő éle hol helyezkedik el a tenyérben, a mutatóujjhoz vagy a hüvelykujjhoz van-e közelebb? Ha a hüvelykujjhoz van közelebb, akkor a tenyeres ütésnek kedvez, mivel az ütő befelé fordul. Ennél az ütőtartásnál a fonák ütés nehezen kivitelezhető. Ha az ütő éle a mutatóujjhoz közelít, akkor a fonák ütés elsajátítása könnyebb, mint a tenyeresé. A helyes ütőfogásnál, véleményem szerint, az ütő éle a hüvelykujj és a mutatóujj közti puha rész közepén helyezkedik el. Az európai ütőfogásnál az ütő nyelét három ujjal (középső-, gyűrűs-, kisujj) fogják meg, a mutatóujj az ütő egyik, a hüvelykujj az ütő másik felén fekszik. Azonban az ütőfogásnál nem beszélhetünk csak egyetlen helyes ütőfogásról, mivel az anatómiai adottságok mindenkinél mások, ezért kisebb eltérések lehetségesek.

Az ütőfogási gyakorlatok is lényegesek, mert ezzel rögzül a gyerekekben a szabályos, pontos megfogás. Az erre alkalmas gyakorlatok a következők lehetnek:

- Vezényszóra, az ütő asztalra, padra, földre helyezése és megfogása és utána a helyes ütőfogás ellenőrzése;
- különböző testhelyzetekből indulva ütőmegfogások versengéssel;
- ütőmegfogás feladatokkal: futás, sasszék stb.

Az ütőfogás ellenőrzésének és javításának ezeknél a gyakorlatoknál, a tanítás első hónapjaiban rendszeresnek kell lennie.



Az ütőfogás javítása

### **3.1.3 Az ütő és az ütőborítás kiválasztása**

Az ütőfa kiválasztásáról az előző fejezetben már ejtettem pár szót ezért itt csak az ütőborítást taglalnám részletesebben. Az, hogy melyik a legideálisabb ütőborítás, amelyikkel érdemes elkezdni az oktatást a szakemberek eltérően vélekednek. Egy táblázatban bemutatom mindegyik előnyét és hátrányát, majd leírom saját véleményemet is:

	<b>Előnyei</b>	<b>Hátrányai</b>
<b>Kezdés gumiborítású ütővel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- megkönnyíti és fejleszti az érzékelést, mert vékony és könnyen átérződik a fa, s így a labda is;</li> <li>- nem pattan róla el könnyen a labda, ezért a szabályos ütőkivezetést jól tanítható vele.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nem lehet vele a legfontosabb technikai elemeket magas színvonalon végrehajtani, azaz le kell cserélnie a fiatalnak (kiadás).</li> </ul>
<b>Kezdés softborítású ütővel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nem kell ezt az ütőt cserélni, mert később is lehet vele magasabb színvonalon, több technikai elemet is elsajátítva játszani;</li> <li>- lehet variálni a soft vastagságát (vékonyabb borítás felrakása) és így könnyebb az érzékelés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosszul végrehajtott, rövid, kivezetés nélküli mozdulatokkal is átmehet az ellenfél térfelére a labda azt a képzetet keltve, hogy a mozdulat jó volt, azaz nehezebb vele az érzékelés.</li> </ul>
<b>Kezdés szendvics-, antitopspin borítású ütővel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- a vékony normál szemcséjű borítással könnyen érzékelhetjük a labdát és jól taníthatóak vele a technikai elemek;</li> <li>- a későbbi tanítás során lehetőséget ad egyes játékstílusok (védekező, droppoló) kialakítására</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- speciális mozdulatokat igényel és utána nehéz átállni a softborítású ütőre</li> </ul>

Szerintem az oktatást vékony softtal, vagy még jobb, ha gumiborítású ütővel kezdjük el. Az előbbieken már feltárt előnyeik miatt. Attól pedig nem kell félni, hogy le kell cserélni az ütőt, mert nem jelent akkora anyagi kiadást ugyanis az oktatás elején egy olcsóbb gumis ütő is megteszi.

Később pedig a jobb és drágább softborítású ütővel már meg tudja a gyerek tanulni az összes technikai elemet, és nem utolsó sorban a fát több évig, a borításokat pedig (tudástól függően) 1-2 évig is használhatja.

### **3.1.4 Labdaütési gyakorlatok**

A labdapattanási tulajdonságaival, a helyes ütőfogással való megismerkedés után már össze lehet kapcsolni az ütőt és a labdát. Azaz az egyszerűtől az összetettebb felé haladva labdaütési gyakorlatokat kell végeztetni a tanítványokkal. Ezek a következők lehetnek:

#### **I. Labdatartás (egyensúlyozás) az ütőn:**

1. Labdaegyensúlyozás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon álló helyzetben;
2. Labdaegyensúlyozás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon járással előre;
3. Labdaegyensúlyozás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon oldalirányban haladással;
4. Labdaegyensúlyozás bonyolultabb gyakorlatokkal: különböző testhelyzeteket felvétele (guggolás, ülés), egyik kézből a másikba átvétel stb.

A gyakorlatokat az oktatás elején sokszor és játékos formában vagy valamilyen célt adva kell végeztetni.

#### **II. Pattogtatás az ütőn:**

1. Labdapattogtatás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon álló helyzetben;
2. Labdapattogtatás az ütőn tenyeres, illetve fonákoldalon járással előre;
3. Labdapattogtatás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon oldalirányban haladással;



4. Labdapattogtatás az ütőn tenyeres és fonák oldalon váltogatva
5. Labdapattogtatás bonyolultabb gyakorlatokkal: különböző testhelyzeteket felvétele (guggolás, ülés), egyik kézből a másikba átvétel, versenyek

A gyakorlatokat a kezdőkkel minden edzésen végeztetni kell, és akkor lehet áttérni az egyik gyakorlatról a másikra ha eljut a gyerek a 15-20 pattanásig.

### **III. Labdaütés falra:**

1. Labdaütés a falra tenyeres oldalról egy pattanással a falon, egy a földön és ütés;
2. Labdaütés a falra fonák oldalról egy pattanással a falon, egy a földön és ütés;
3. Labdaütés a falra tenyeres és fonák oldalról váltakozva egy pattanással a falon, egy a földön és ütés;
4. Labdaütés a falra tenyeres oldalról, a földre pattanás nélküli ütéssel;
5. Labdaütés a falra fonák oldalról, a földre pattanás nélküli ütéssel;
6. Labdaütés a falra tenyeres és fonák oldalról váltakozva a földre pattanás nélküli ütéssel;
7. Labdaütés a falra bonyolultabb feladatokkal: a falon lévő céltárgy vagy festés eltalálásával, karikába, palánk felett, a faltól való távolság illetve területet növelve, csökkentve.

A gyakorlatokat 5-10 sorozat elvégzése után kell váltani és lehetőség szerint pontos darabszámot adva végeztetni, esetleg versenyszerűen, játékosan gyakoroltatni. Valamint fel kell hívni a gyerekek figyelmét arra, hogy a labda a falraütközés után másképp jön vissza, ezért a lábbal való helyezkedés fontos.

#### **IV. Labdaütés társsal vagy társakkal:**

1. Labdaütés párosával tenyeressel illetve fonákkal,később váltogatva az oldalakat egy lepattanással a földön,majd ütés;
2. Labdaütés párosával tenyeressel illetve fonákkal később váltogatva az oldalakat a földre való lepattanás nélküli ütéssel;
3. Labdaütés hármásával,négyesével..., tenyeressel illetve fonákkal,később váltogatva az oldalakat egy lepattanással a földön,majd ütés;
4. Labdaütés hármásával, négyesével , tenyeressel illetve fonákkal később váltogatva az oldalakat a földre való lepattanás nélküli ütéssel;
5. Labdaütés társsal, társakkal bonyolultabb feladatokkal:falra ütéssel,akadályokon átütéssel,reakciójátékkal stb.

A társsal, társakkal való gyakorlást 1,5 - 2 m távolságban végeztetjük. Itt fel kell hívni a tanulók figyelmét az összehangolt, figyelmes játéokra.

#### **V. Labdaütés az asztalon:**

Itt természetesen még nem az egyes technikai elemek megtanítására kerül sor, hanem az asztalon,labdával és ütővel végzett ügyességi gyakorlatokra:

1. Labdagurítás az asztalon ütővel;
2. Labdapattogtatás az asztalon és az ütőn felváltva tenyeressel, fonákkal majd váltakozva is.
3. Labdagurítás társsal, társakkal az asztalon;
4. Labdapattogtatás társsal, társakkal az asztalon;
5. Labdás összetettebb játékok: célbagurítás, célbapattintás, átadások az asztal közbeiktatásával, több labdás gyakorlatok, mozgásos gyakorlatok.

A labdaütés gyakorlására természetesen a felsoroltakon kívül sokféle játék is alkalmazható. Ezekre számos példát találhatunk az 1014 asztalitenisz játék és gyakorlat című kézikönyvben.

A labdaütési gyakorlatokat a kezdő csoportban (5-8 évesek) én folyamatosan, majdnem egy éven keresztül végeztetem, és főleg játékokban alkalmazva a későbbi években is előkerülnek. Az egyes technikai elemek oktatását viszont ezzel párhuzamosan pár edzés után elkezdem. A gyerekek ugyanis nagyon várják, hogy asztalhoz kerülhessenek, és úgy üssék, mint a nagyok. Ezt természetesen az életkor nagyban befolyásolja, hiszen a legkisebb 4-5 éves gyereket nem lehet egyből az asztalhoz állítani és sok hiba származhat abból, ha nem jól tanulja meg például az alapállást.



Labdapattogtatás J.O.Waldner bemutatásában

### **3.1.5 Az egyes játékelemek oktatása**

Az egyes játékelemek tanítása előtt a fentebb említett testnevelési és egyéb játékok segítségével az alapmozgásokat kell megismerniük a gyerekeknek. Itt a már felsoroltakon kívül sok játék és gyakorlat kell, hogy irányuljon az oldalirányú mozgásra (sasszékkal történő játékok, feladatok), különösen ügyelve a lábujjhegyen történő mozgásra a térdek enyhe behajlítására és főképp a lábfejek vállal megegyezően előre nézésére.

Az előbbieken már utaltam rá, hogy én viszonylag „korán” beállítom (de nem is kell beállítani, hiszen ők igénylik és odaállnak) az asztalhoz a kezdőket. Itt viszont már nagyon figyelmesen járok el és

egyből a helyes alapállásra szoktatom a tanítványaimat. A kérdés azonban az, hogy: Hol és hogyan helyezkedjenek el az asztal mögött?

A legtöbb szakember azt mondja, hogy a következőképpen:

- az asztal meghosszabbított felezővonalától balra kell elhelyezkedni;
- laza terpeszállásban kell állni, úgy, hogy a bal láb legyen elől.

Ez az alapállás ugyanis a tenyeres ütésnek megfelelő testhelyzet és a legtöbb játékos ezt alkalmazza a mai gyors, főleg tenyeres pörgetésre épülő játékokban. A fontos tehát az, hogy kezdők már az elején megszokják, hogy az asztal nagy részéről tenyereset ütünk és ennek megfelelően az előbb említett módon kell felállni.

Szerintem itt az elején még (5-6 évesen) nem lehet az egyéni képességeket figyelembe venni. Nem lehet valakit egyből például a védekező stílusra tanítani, ennek folyamatosan és később kell történnie az alapfokú technikai ismeretek megszerzése után.

A saját gyakorlati tapasztalataimat és pár neves szakember ajánlásait figyelembe véve én arra a következtetésre jutottam, hogy nem feltétlenül kell legelőször csak a tenyeres alapállást tanítani. Megpróbáltam a gyakorlatban tenyeres- illetve a vegyesen fonák és tenyeres alapállással kezdő tanítványaimat összehasonlítani. Meglepődve tapasztaltam, hogy sokan azok közül, akik tenyeres alapállással kezdtek fonák alapállással állnak be az asztalhoz. Ekkor határoztam el, hogy a fonák elhelyezkedéssel kezdem az oktatást és szinte ezzel párhuzamosan a tenyeresét is megtanítom. A mai „atompingpongban” ahol a labdák sokszor 100km/óra fölött közlekednek gyorsan tudni kell oldalt váltani és labdát kezelni, aki pedig egyből az elejétől minél előbb megtanulja a fonák-, illetve a tenyeres alapállást az már itt előnyben van a többiekkel szemben és nem helyezkedik el fonák alapállásba, mint az én tenyeresrel kezdő tanítványaim.

### **3.1.5.1 A játékelemek oktatásának sorrendje**

Arról sok vita van a szakemberek között, hogy milyen sorrendben oktassuk a különböző játékelemeket. Vannak edzők, akik-mivel védők voltak-a védekező stílusnak megfelelő játékelemekkel kezdik, más pörgető játékosból lett edzők a pörgetéssel vagy tenyeres kontrával kezdenek a tanításhoz.

A következő pontok az általam összegyűjtött anyagok szűrletét és az általam legjobbnak vélt sorrendet mutatják:

#### **I. Az alapfokú technikai ismeretek elsajátítása:**

1. Fonák labdatartás (pötyögtetés) fonák oldalról fonák oldalra az asztalra lepattintott labdával, majd fonák adogatással indítva a labdamenetet;
2. Fonák kontra ütés fonák oldalról fonák oldalra az asztalra lepattintott labdával, majd fonák adogatással indítva a labdamenetet;
3. Fonák csapott adogatás fonák oldalról fonák oldalra majd folyamatos fonák kontra ütés oldalmozgással;
4. Tenyeres labdatartás (pötyögtetés) tenyeres oldalról tenyeres oldalra, az asztalra lepattintott labdával, majd tenyeres adogatással indítva a labdamenetet;
5. Tenyeres kontra ütés tenyeres oldalról tenyeres oldalra az asztalra lepattintott labdával, majd tenyeres adogatással indítva a labdamenetet;
6. Tenyeres csapott adogatás tenyeres oldalról tenyeres oldalra, majd folyamatos tenyeres kontra ütés oldalmozgással;
7. A tenyeres és fonák kontra ütés összekapcsolása (különböző feladatokkal);
8. Fonák nyelés fonák oldalról fonák oldalra az asztalra lepattintott labdával, majd fonák nyesett adogatással indítva a labdamenetet;

9. Fonák nyesett adogatás után folyamatos fonák nyesés fonák oldalról fonák oldalra oldalmozgással;
10. Tenyeres nyesés tenyeres oldalról tenyeres oldalra az asztalra lepattintott labdával, majd tenyeres adogatással indítva a labdamenetet;
11. Tenyeres nyesett adogatás után folyamatos tenyeres nyesés tenyeres oldalról tenyeres oldalra oldalmozgással;
12. A tenyeres és fonák nyesés összekapcsolása (különböző feladatokkal)

Nehéz azt meghatározni, hogy mennyi idő szükséges ezen alapfokú technikai ismeretek elsajátításához. Ez kb. 200-400 óra edzésidő lehet. Ez természetesen függ az egyéni képességektől és a körülményektől is (edző, partnerek stb.).

## **II. A magasabb fokú technikai ismeretek elsajátítása, összekapcsolása, kombinatív alkalmazása:**

### ***II.1. A támadó játékosok edzése:***

1. Tenyeres pörgetés az asztal mögött a földre magasról leejtett labda pörgető mozdulattal az ellenfél térfelére ütésével;
2. Tenyeres pörgetés tenyeres oldalról tenyeres oldalra az ellenfél által adott csapat tenyeres adogatás után folyamatosan, az ellenfél pedig a tenyeres droppolást végez;
3. Fonák pörgetés az asztal mögött a földre magasról leejtett labda pörgető mozdulattal az ellenfél térfelére ütésével;
4. Fonák pörgetés fonák oldalról fonák oldalra az ellenfél által adott csapat fonák adogatás után folyamatosan, az ellenfél pedig a fonák droppolást végez;
5. Adogatás és adogatásfogadás fonákkal és tenyeressel;
6. Befejező (ziccer) ütés és ezzel egyidőben az ellenfél magas ütést (dobálás) végez tenyeressel majd fonákkal;
7. Nyesett adogatás vagy védés után lassú pörgetés;

8. Asztalhoz közeli (feletti) gyors pörgetés (lepörgetés)
9. Tenyeres-, fonák visszapörgetés;
10. Tenyeres-, fonák oldalpörgetés.

### ***II.2. A védekező játékosok edzése:***

1. Tenyeres nyesés, ejtés;
2. Fonák nyesés, ejtés;
3. Adogatás, adogatásfogadás;
4. Tenyeres befejező ütés;
5. Színlelt nyesés (tolás), magas ütés (dobálás)
6. Fonák közbeütés;
7. Tenyeres pörgetés;
8. Fonák pörgetés;

A játéktípus kialakítása nem egyszeri feladat, hanem folyamatos tevékenység. Egy-egy új játékelem beépülése ugyanis megváltoztathatja a játékot. Van, aki nem tud megtanulni megfelelő szinten pörgetni vagy ütni, s ez is alakíthatja a játéktípusát.

### **3.1.5.2 Az egyes játékelemek oktatásának módszerei**

Az általános pedagógiai tanítási módszerek az asztalitenisz játékelemeinek oktatásánál is alkalmazhatóak. Ilyenek lehetnek:

#### **I. Verbális metodikai eljárások:**

1. Magyarázat
2. Utasítás
3. Vezényszó
4. Buzdítás, biztatás
5. Ösztönzés
6. Javaslatok

## **II. Vizuális metodikai eljárások:**

1. Közvetlen szemléltetés: - Bemutatás (edző által)  
- Bemutattatás (tanuló által)
2. Közvetett szemléltetés: Különböző eszközöket, a médiát használjuk fel a mozgásos feladat megértése érdekében

## **III. Gyakorlati metodikai eljárások:**

1. Segítségadás, biztosítás
2. Gyakoroltatás-gyakorlás:
  - edzőpartnerrel
  - társsal
  - edzővel
  - eszközökkel: adogatógépezés, soklabdázás

## **IV. Összetett metodikai eljárás:**

1. Hibajavítás

## **V. Sajátos metodikai eljárások:**

- utánpótlás, hasonlat
- rávezető gyakorlatok, kényszerítő helyzetek
- játékos cselekvéstanulás (játék)

Az egyes metodikai eljárások alkalmazásánál figyelembe kell venni a következő fontos dolgokat:

- a konkrét pedagógiai szituációnak megfelelően kell kiválasztani az adott módszert;
- a tanítandó játékelemhez igazodnia kell a módszernek;
- a tanulók életkorát, korosztályát előképzettségét, tapasztalatait figyelembe kell venni.



Az általánosan alkalmazandó módszerek után a továbbiakban az asztaliteniszre jellemző speciális módszertani elveket szeretném ismertetni:

1. A játékelemek oktatásának sorrendje az egyszerűtől a bonyolultabb felé halad, mégpedig a „körben bővülő módszer” szerint: Ez azt jelenti, hogy az egyes játékelemeket az adott életkornak megfelelő szintig kell megtanítani. Nem kell addig várni még valaki például kifogástalanul megtanulja a tenyerest és csak azután térni át a következő játékelemre! Minden edzésen vissza kell térni a már megtanult játékelemek ismétléséhez. Egy alkalommal viszont egynél több játékelemet nem lehet tanítani. Egyszerre pedig csak egy játékelem megtanítása történhet a régebbi megtanultak csiszolása, magasabb szintre emelése csak az új elsajátítása után következhet, mert a 6-7 éves gyerek nem tud egyszerre több mozgásra figyelni. Persze ismételni, gyakorolni azért lehet őket.
2. A folyamatos hibajavítás módszere:Az edzőnek az edzések során folyamatosan figyelnie kell a hibákat és azokat javítani kell. Meg kell azonban választani, hogy mikor, milyen mértékben és milyen rendszerességgel teszi ezt. Ez az igazán nehéz feladat!A fő hibákra kell koncentrálni és a hiba okait kell megkeresni és a kellő pillanatban, mértékben és gyakorisággal javítani azokat. Valamint az egyéni stílusjegyeket el kell tudni különíteni a hibáktól. A hibajavításnál dől el véleményem szerint az edző hozzáértése a leginkább!
3. A folyamatos verbális módszer: Az edzőnek arra kell szoktatnia a sportolókat, hogy játék közben is megjegyezzék és meghallják az edzői utasításokat, tanácsokat. Ha ezt megszokják, akkor az edző végigbeszélheti az edzést, és nem fogja zavarni a játékosokat, hanem elősegíti az ismeretek megszilárdulását, a versenyeken pedig a

versenyző képes lesz meglátni az edző irányító mozdulatait, gesztusait és könnyebben megérti tanácsait.

4. Az edzéspartneres módszer: Aki foglalkozott már kezdők oktatásával, az tudja, hogy a legnehezebb dolog az edzést úgy megszervezni, hogy megfelelő mértékben és módon fejlődjenek a tanítványok. Az edző nem tud ugyanis mindenkivel játszani és hibát javítani. Ebben ad segítséget az edzéspartneres módszer. Ennek a lényege az, hogy minden kezdőt (még a legügyetlenebbet is) lehet edzőpartnerként alkalmazni. Nézzünk erre egy példát, amely egyben azt is bemutatja, hogy milyen módszerrel, hogyan kell felépíteni egy játékelem technikájának tanítását:

A fonák labdatartás tanításának módszere:

1. A szabad kezével a kezdő (mivel még nem tud adogatni) az asztalra ejtett labdát ütőjével az asztal másik oldalára „tolja” át. A másik oldalon álló kezdő kézzel elkapja, visszadobja és kezdődik előlről a gyakorlás.  
Ha több asztal is van a teremben, akkor megkönnyíti az edző helyzetét, ha az asztalok azonos oldalaira állítja a labdát átütőket (gyakorlókat) és a labdát visszadobálókat. Így ugyanis jól látja a gyakorlókat, tud hibát javítani, magyarázni. A gyakoroltatást maximum 10 percig kell végeztetni, utána szerepet kell cserélni. Szerintem valamilyen célt is lehet adni az átütésen kívül, hogy ne érezze unalmasnak a gyerek a gyakorlást (pl. számolja, hogy mennyit ütött át). Akkor lehet áttérni a következő mozdulatra, ha 10 kísérletből 6-szor át tudják tenni a labdát a szemben lévő térfél meghatározott oldalára.
2. A partnerek az eddig tanultaknak megfelelően fonákkal adogatnak, a gyakorlók pedig a tanult mozdulattal igyekeznek a kapott labdát fonákról fonákra visszatolni. A partnerek elkapják a labdát és kezdődik minden előlről.

3. A következő fázis már a folyamatos játék lesz, amikor az először áttolt labdát adják vissza egymásnak, amíg el nem rontják. Itt már nagy segítséget adhat az a partner, aki már elsajátította a fonák labdatartást.

A minta alapján a többi alapütést is meg lehet tanítani. Ezekre most nem térek ki külön. Célszerű ezt a módszert akkor is alkalmazni, ha rendelkezésre áll elég edző és edzőpartner is, mert könnyebben és koordináltabban lehet vele elsajátítani egy mozdulatot ugyanis egyszerre egy elemet és csak egyszer kell végrehajtani.

### **3.1.5.3 A játékelemek oktatásakor alkalmazható segédeszközök**

A játékelemek oktatásánál nagyon célszerűen lehet alkalmazni a különböző segédeszközöket. Ezek megkönnyítik a játékelemek oktatását és bővítik az asztalitenisz általánosnak mondható lehetőségeit, enyhítik a kis termek, kevés asztal és kevés idő okozta gondokat. Az ilyen eszközök a teljesség igénye nélkül a következők:

- botra vagy rúdra kötött, horgászsínorra vagy vastagabb nylonzsínorra erősített kaucsuklabda: a nyesőmozdulatok, a labdatartás és az egyszerű adogatások gyakorlására jó;
- rugóra erősített kaucsuklabda: segít a tenyeres, illetve fonák támadó ütések begyakorlásában;
- tengelyen szabadon forgó és asztalra vagy széktámlára erősíthető kerék: a pörgetések oktatásának kezdeti szakaszában hasznos;
- osztott borítású ütőlap, amelynek csak az adott ütéstechnikánál helyesnek ítélt ütőfelületen van megfelelő borítás;
- a labda felpattanását gátló anyaggal bevont asztalfelületek a labdairányítás oktatásához;
- csökkentett magasságú (60-68 cm) asztal beállítása az egészen fiatalok (5-8 évesek) részére;

- adogatógép: ez olyan szerkezet, amely több száz labdát képes rövid időn belül különböző módon előre beprogramozott helyre juttatni.
- soklabdázás: itt az edző dobozában lévő labdákat (100-200db) egyszeri lepattanás után, vagy lepattanás nélkül juttatja a labdákat a játékos térfelére különböző módokon (nyesve, pörgetve, ütve)

„A kérdés az, hogy adogatógépezést, vagy soklabdázást alkalmazzunk. Mindegyiknek vannak előnyei és hátrányai, én mégis a soklabdázást részesítem előnyben, mert pontosabban, változatossabban egyénre szabottabban adagolható a terhelés.”<sup>14</sup> Egy táblázatban foglaltam össze az erre vonatkozó jellemzőket:

	<b>Előnyei</b>	<b>Hátrányai</b>
<b>Adogatógépezés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nagy ösztönzőerőt jelent az edzéshez;</li> <li>- jó lehetőség az egyes ütéstechnikák gyakorlására és fejlesztésére kezdőknél (rendszeres, egyenletes adogatást tesz lehetővé egy pontra);</li> <li>- egyedül is alkalmazható</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- költséges felszerelés;</li> <li>- időigényes eszközfelállítás;</li> <li>- technikai ismeret kell hozzá;</li> <li>- be kell tervezni a kötött elhelyezés lehetőségét;</li> <li>- speciális szervezés az asztalok közötti elválasztó szegélyekkel;</li> <li>- hiányzik az adogatás „hangja” (fontos észlelési jel)</li> </ul>
<b>Soklabdázás</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- csekély költségek;</li> <li>- gyors, egyszerű eszközfelállítás;</li> <li>- az adogató mindig variálhat (nyesések, ritmus, gyorsaság, intenzitás, helyezés);</li> <li>- jó lehetőség a technikai/taktikai elemek versenyfeltételek melletti gyakorlásához;</li> <li>- több asztalnál is végrehajtható;</li> <li>- fizikai képességeket fejleszthet;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jó adogató/bedobó kell hozzá;</li> <li>- speciális szervezés az asztalok közötti elválasztó szegélyekkel;</li> <li>- egyedül nem alkalmazható eljárás</li> </ul>

<sup>14</sup> Karsai Ferenc

#### 3.1.5.4 A játékelemek oktatásánál előforduló hibák, hibajavítás

A játékelemek tanulásának kezdetén természetes velejárók a rossz mozdulatok. Javításuk pedig csak akkor kecsegtet sikerrel, ha rögtön észre vesszük a hibát, és állandóan, folyamatosan javítjuk. Az egyes mozdulatok végrehajtása közben jelentkező hibák igen sokfélék lehetnek. Ezért nem is lehet célom az összezt bemutatni. Vannak azonban olyan általános és a játékos fejlődését alapvetően befolyásoló hibák, amelyek közül néhányra érdemes kitérnem.

Ezek az egyes játékelemeknél előforduló hibák következők:

- A 7-8 éves gyerekek még magas a szabályos asztal, ezért sokszor a vállát magasra felhúzza, karját a törzsétől messze előre tartva, betört csuklóval”döfködi” a labdát; (Melléklet 1,2.kép)
- A tenyeres nyeső mozdulatnál (amelynek igen nehéz az elsajátítása) jobbra fordulva, karját mereven előre nyújtva próbálja visszaadni a labdát;(Melléklet 3.kép)
- Szintén tenyeres nyesőmozdulatnál előforduló hiba az asztallal való szembefordulás,a bal lábnál kissé előrébb helyezett jobb láb,a merev törzs- és kartartás. Hiányzik a csípőből való elfordulás és az alkar felülről lefelé irányuló mozgása. (Melléklet 4. kép)
- Fonák nyesőmozdulatnál a bal lábbal való hátralépés helyett csak a törzs hirtelen balra fordítása, a kar egyidejű hátrarántásával. Így a törzs szinte elcsavarodik, s a kinyújtott kar túlságosan messzire kerül a test súlypontjától. (Melléklet 5. kép)
- Tenyeres ütésnél (jobb kezeseknél) az elől levő jobb láb, a merev törzs és a merev, nyújtott kar akadályozhatja a helyes végrehajtást; (Melléklet 6.kép)
- Fonák ütés oldalirányban kinyújtott karral. Az ütőt tartó kar távol kerül a test súlypontjától, mert a bal láb és a törzs nem követi a kar mozgását; (Melléklet 7. kép)

- A tenyeres oldalra érkező labdák fonákkal való megütése. Az ütőt tartó kar kicsavarodik és kanalazó mozdulattal igyekszik eltalálni a labdát (Melléklet 8. kép)
- A fonák ütésnél a törzs merev, a vállak felhúzottak, a jobb könyök nagyon távol van a törzstől és a bal kar merev.(Melléklet 9. kép)
- Tenyeres pörgetésnél nem hajlított térd, csípőből való túlzott előre hajlítás, mélyen leengedett kar. (Melléklet 10. kép)
- Tenyeres pörgetésnél a túlságosan lehajolva, guggoló testtartásban várt labda. (Melléklet 11.kép)

Az ütésfajtáktól függetlenül előforduló általános hibák:

- merev lábbal és törzssel, mozdulatlan helyzetből végrehajtott ütések;
- a felhúzott vállak, magasra tartott könyök;
- a hátrahúzott vállak, a homorító testtartás;
- az ütőfogás játék közbeni változtatása

A hibajavításnál a következő fontos feltételek, szabályok vannak:

- az edző találja meg a hiba valódi okát, és értesse meg a játékosal a hiba kijavításának legegyszerűbb és legcélravezetőbb módját;
- olyan gyakorlatokat írjon elő, amelyekkel megoldható a hiba;
- ne sablonosan, hanem egyéni hibajellemzőket figyelembe véve javítson az edző;
- folyamatosan, állandóan történjen a hibajavítás;
- a fiatalok edzésén mindig legyenek jelen az edzők, ne legyen edző nélküli foglalkozás, hogy sor kerülhessen a hibajavításra;
- a hatékony, minőségi munkához, a hibák kijavításához fontos feltétel hogy egy edző maximum 10-15 fiatallal foglalkozzon.

### 3.1.6 Játék, munka, fegyelem

Az asztalitenisz technikájának tanításánál mindenképpen szólnom kell a játék, a munka és a fegyelem kérdéséről. Nem szabad ugyanis a felnőtteknél alkalmazott módon a munkajelleget hangsúlyozva oktatni. A gyerekeknél az egész tanítási folyamatban a játékosságot kell előtérbe helyezni. A játékkal ismeri meg ugyanis a gyerek legkönnyebben a körülötte levő világot. A játék örömet okoz neki, elszórakoztatja, lehetőséget ad, hogy társaival versenyezzen, próbára tegye képességeit. Mindezekon kívül a játékkal az edző megismerheti a gyerek lelki világát, gondolkodásmódját, mivel felszabadultan, "kinyílik" és különböző érzelmi megnyilvánulásokat tesz.

„A fiatalok asztalitenisz-edzése, tehát megfelelően szervezett, kellő irányítás és ellenőrzés alatt álló, meghatározott célok érdekében folyó, rendszeres és keretek közé szorított játék.”<sup>15</sup>

Az edzések másik fontos kérdése a fegyelem. A fiatalok edzésein másképpen kell értelmeznünk a fegyelmet, mint a felnőttekén. A gyerekektől ugyanis nem várható el egy játékelem órákon át, folyamatos tartó gyakorlása anélkül, hogy közben bármi mással foglalkoznának. Mivel szervezetük még nem képes hosszú időn keresztül a tudatos figyelemre, hamar elfárad. A gyerekek mozgásigénye is roppant nagy ezért nem képesek fegyelmezetten sokáig az asztal mellett állni. Azonban a fegyelem ilyen értelmezése nem jelenti a fegyelmezetlenség megtűrését. Sőt a fegyelmezettséget csak fiatal korban lehet megalapozni. Az edzéseken ezért folyamatos edzői jelenlétre, fegyelemre való szoktatásra és változatosságra, a kötött foglalkozás mellett sok kötetlen foglalkozásra (szaladgálás, játékok) van szükség. Az edzésfegyelemnek bizonyos értelemben külső motivációs tényezőből (edző, szülők) belsővé (saját igény a fegyelmezettségre felnőtt korban) kell válnia.

---

<sup>15</sup> Dr. Ormai László: Korszerű asztaliteniszezés Budapest, 1987. 170. p.

### 3.1.7 Versenyeztetés

A fiatalokkal való foglalkozás egyik lényeges kérdése a versenyeztetés, azaz hogy mikor kezdje el versenyezni a fiatal és milyen gyakorisággal, és a versenyzés miként szolgálja a fejlődésüket. Sokan ellenzik a korai versenyzést és félnek attól, hogy „korán kiég” a gyerek. Tapasztalatom szerint akkor célszerű elkezdni a versenyeztetést, ahogy arra kész állapotban van a tanítvány, azaz ismeri az alap technikai/taktikai elemeket (adogatás, fogadás, labdatartás, alapütések) a korosztályi szinten.

A versenyen ugyanis kiderül hogy az edzésen elsajátított elemek alkalmazása mennyire sikerült, és kinek vannak jó versenyzői adottságai.

A verseny lehetőséget ad a hibák megállapítására, mert azok felnagyítva jelentkeznek és ez alapján megtervezheti az edző, hogy mit kell gyakorolni az edzésen. A versenyzés mindezek mellett sikerélményt, önbizalmat, célokat ad a következő edzésekhez és versenyekhez.

A versenyeket az edzőnek úgy kell megterveznie, hogy azzal optimális mértékben fejlessze a fiatalok képességeit. Ez valljuk be igen nehéz feladat. Alapvető megállapításokat azért még is tehetünk a versenytervezéssel kapcsolatban amiket fontos figyelembe venni

- a versenyző életkora; előképzettsége, technikai/taktikai ismeretei, fizikai, pszichikai felkészültsége;
- a tanítvány céljai, szülői háttere, adottságai;
- az egyesület, sportkör céljai, anyagi lehetőségei;
- a versenyek megfelelő száma, aránya.



Különbséget kell tenni azonban versenyzés és versenyzés között. A hasznos versenyzés nem egyenlő a versenyeredmények hajszolásával, a mindenáron győzelemre törekvéssel, az el nem érhető célok kitűzésével. A legfontosabb az, hogy megszerettessük a versenyzést és nem pedig a versengéstől való félelemérzést kialakítani. A megfelelő arányú versenyeztetésre nemcsak fiatalokban, de később, felnőttkorban is ügyelni kell. A túlzott versenyeztetés ugyanis nagyon igénybe veszi a sportoló idegrendszerét, és ha egyik versenyről a másikra nem tudja kipihenni magát, előbb-utóbb törés következik be edzőmunkájában és versenyeredményeiben egyaránt.

## **4 AZ ASZTALITENISZ TANÍTÁSA A TESTNEVELÉS ÓRÁKON**

### ***4.1 Az asztalitenisz beépítése a tantervbe, tanmenetbe***

Mivel az asztalitenisz testnevelés órákon történő tanítására vonatkozó szakirodalmat nem találtam, ezért igyekeztem a saját tapasztalataim és pár szakember véleményét kikérve a témáról egy rövid és remélem a gyakorlatban hasznosítható anyagot összeállítani.

A legelső feladatomban az asztalitenisz tantervbe való elhelyezése volt. Az asztalitenisz sportág egy iskola helyi tantervébe való beépítésére véleményem szerint több út kínálkozik:

1. Az iskolai testnevelés órák keretein belül a tanmenet részeként;
2. Az iskolai testnevelés órák keretein belül heti egy, vagy két órában;
3. Az iskola testnevelés órák keretein belül tömbösítve egy, vagy több hónapon, féléven esetleg éven keresztül dupla órában;
4. Az iskolai szakkörök, sportkörök, egyesületek foglalkozásain délután;
5. Asztalitenisz sportegyesületekkel kötött megállapodás szerint délelőtti vagy délutáni kihelyezett testnevelés órák keretében.

A tantervbe illesztést természetesen sok körülmény befolyásolhatja, most nézzük ezeket:

- az iskola helyi adottságai, felszereltsége (terem, asztalok, ütők, labdák);
- az adott órakeret;
- a testnevelő tanár és a testnevelést tanítók hozzáállása, képzettsége;
- az iskolai sportkörök, sportegyesületek szervezettsége, lehetőségei;
- az asztalitenisz egyesületekkel való kapcsolatok.

Ha már eldőlt, hogy egy iskola az asztalitenisz milyen módon illeszti a tantervbe, ezután meg kell határozni a tanmenetkészítéshez szükséges célokat, követelményeket, illetve a tanítandó tananyagot. Természetesen ezt is befolyásolhatják az előbbieken feltárt körülmények, de általános

formában, egy táblázatban erre is kitérek. Ennek példának a segítségével úgy vélem, talán minden asztaliteniszt tanítani szándékozó pedagógus össze tud állítani iskolája helyi adottságainak megfelelő egy tanmenetet.

	<b>Célok-feladatok</b>	<b>Tananyag (tartalom)</b>	<b>Követelmények</b>
<b>1-4. osztály</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Az asztaliteniszezés hez szükséges fizikai pszichikai, szomatikus képességek általános, játékos fejlesztése;</li> <li>– Megismerkedés a sportág alapttechnikáival;</li> <li>– A sportági ismeretek megalapozása;</li> <li>– A többi sportághoz kapcsolódó képességek fejlesztése</li> <li>– A játék megszerettetése.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Testnevelési és népi játékok</li> <li>– Előkészítő és rávezető játékok, játékos gyakorlatok;</li> <li>– Ismerkedés a labdával, ütővel, asztallal; labdaütési gyakorlatok</li> <li>– Játékok és gyakorlatok az ütőfogásra, alapállásra, alapmozgásra</li> <li>– Az alapvető ütésttechnikák megismerése:tenyeres-, fonák labdatartás, csapott adogatás, kontra ütés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ismerjen és tudjon játszani 4-5 előkészítő játékot, gyakorlatot;</li> <li>– A helyes alapállást és ütőfogást sajátítsa el és tudja alkalmazni;</li> <li>– Ismerje és tudja alkalmazni a következő ütésttechnikákat: fonák-, tenyeres labdatartás, kontra, csapott adogatás</li> </ul>
<b>5-8.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Az</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Testnevelési és népi</li> </ul>	

<p><b>osztály</b></p>	<p>asztaliteniszezés hez szükséges speciális képességek fejlesztése: reakció-, mozgás-, mozdulat gyorsaság, állóképesség, erő-állóképesség</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A megismert sportági technikák gyakorlása, javítása, újakkal kiegészítése;</li> <li>– Sportági taktikák megismerése;</li> <li>– A sportági ismeretek bővítése;</li> <li>– A sportág szabályainak, a versenyzésnek a megismerése.</li> </ul>	<p>játékok, sportjátékok;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A már megismert ütéstechnikák, illetve a magasabb szintű technikák megismerése, gyakorlása, javítása.: tenyeres-, fonák nyesés, adogatás, adogatás-fogadás, tenyeres pörgetés, droppolás</li> <li>– A sportjáték szabályai szerinti versengés, versenyeken való részvétel.</li> <li>– Képességfejlesztő gyakorlatok, játékok</li> <li>– Gyógytorna gyakorlatok a tartáskorrekcióhoz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ismerjen és tudjon játszani 8-10 asztaliteniszhez kötődő játékot, gyakorlatot,</li> <li>– Tudja alkalmazni a már korábbiakban megismert technikai elemeket versenyszerű körülmények között;</li> <li>– Ismerje meg a magasabb szintű ütéstechnikákat: fonák-, tenyeres nyesés, pörgetés, droppolás, nyesett adogatás, fogadási módok</li> <li>– Ismerjen olyan tartásjavító gyakorlatokat, amelyek az egyoldalúságot csökkentik</li> </ul>
-----------------------	---	---	---

<p style="text-align: center;"><b>9-12. osztály</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Az asztaliteniszezés hez szükséges speciális képességek továbbfejlesztése : különösképpen az erőre (gyorsasági, állóképességi)</li> <li>– A megismert sportági technikák további gyakorlása, javítása, csiszolása, kiegészítése;</li> <li>– Sportági taktikák bővítése;</li> <li>– A sportági ismeretek szélesítése;</li> <li>– A sportág szabályainak, a versenyzési ismereteknek bővítése.</li> <li>– Új asztalitenisszel kapcsolatos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kiegészítő előkészítő sportjátékok;</li> <li>– A már megismert ütéstechnikák, gyakorlása, javítása, kiegészítése: tenyeres-, fonák dobálás, adogatásfajták, fogadások fonák pörgetés, droppolás</li> <li>– A sportjáték szabályai szerinti versengés, versenyeken való részvétel.</li> <li>– Képességfejlesztő gyakorlatok, játékok</li> <li>– Gyógytorna gyakorlatok a tartáskorrekcióhoz</li> <li>– Új versenyzési formák megismerése: körmérkőzés, páros, DC;</li> <li>– Új játékok: asztalitenisz párban, ülve, fejelve, futással, körben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ismerjen előkészítő, kiegészítő sportjátékokat;</li> <li>– Ismerjen következő ütéstechnikákat: tenyeres-,fonák dobálás, adogatásfajták, fogadások fonák pörgetés, droppolás</li> <li>– Ismerje és alkalmazza sportjáték szabályait iskolai és egyéb versenyeken;</li> <li>– Ismerjen képességfejlesztő gyakorlatokat a sportági-ill. egészségi állapotának fejlesztése érdekében;</li> <li>– Tudjon gyógytorna gyakorlatok a</li> </ul>
---	---	---	--

	játékok megismerése;		tartáskorrekcióhoz – Ismerjen 2-3 asztaliteniszes versenyzési formát, játékot
--	-------------------------	--	---

## **4.2 A sportág oktatásának gyakorlata a testnevelés órákon**

Részletesebben az előző fejezetekben szoltam az egyes gyakorlatok, játékok, technikai elemek jellemzőiről, a tanítás lépéseiről, ezért itt most erre nem térek ki. Azonban ki szeretném emelni a testnevelési órák-, illetve délutános foglalkozások kereteiben megtanítható ismereteket, valamint az órák felépítését, szervezését és a versenyztetést is taglalnám.

### **4.2.1 Az órák keretében megtanítható ismeretek, gyakorlatok**

Az előzőekben ismertetett tantervi példa nagyvonalakban már tartalmazza azokat az ismereteket, amelyeket a foglalkozások keretében a tanár megtaníthat. Ennek részletesebb bemutatása szükséges a pontos tanmenet összeállításához. Ezt természetesen lehet szűkíteni és bővíteni a helyi adottságok és a tanár belátása szerint. Azt is meg kell említenem, hogy ez nem teljesen egyenértékű egy asztalitenisszel foglalkozó sportegyesület tanítási, felkészülési tervével. Véleményem szerint nem is lehet vele megegyező, hiszen ott nagyobb edzésrendszerességgel és edzésterjedelemmel, illetve szakképzett szakemberek irányításával dolgoznak a fiatalokkal. Nézzük tehát az általam fontosnak vélt ismereteket és gyakorlatokat a tanítást megkönnyítendően olyan sorrendben, ahogy azt tanítani kell:

### ***I Előkészítő, ráhangoló, bemelegítő játékok:***

- fogójátékok (érintőfogó, fekete - fehér, szalagszerzés, üsd a harmadikat);
- futójátékok (tűz – víz - repülő, házatlan mókus);
- sor- és váltóversenyek különböző testhelyzetben, eszközökkel, feladatokkal;
- labdás játékok (vándorlabda, kidobók, vadászlabda, fogyasztók);
- versengések (célbadobó, gurító, labdavezető versenyek).
- népi játékok (Kelj fel, Jancsi!, várméta)
- sportjátékok (labdarúgás, röplabdázás, kosárlabdázás, kézilabdázás)

### ***II Labdás gyakorlatok játékos formában, versengésekkel többféle labdával:***

- labdaegyensúlyozás kézen, fejen, lábon, testen
- labdavezetés, -gurítások, dekázás kézzel, lábbal, fejjel
- labdaátadások -elkapás párban, fallal egyedül és párban kézzel, lábbal, fejjel különböző testhelyzetekben
- a labda ütése kézzel, rúgása távolságra, célba
- egyéb labdás játékok: labdafújó az asztalon, trükközések a labdával

### ***III Gyakorlatok az asztalon:***

- a labda gurítása az asztalon keresztbe párokban;
- az asztalon a háló fölött a labda átdobása párokban úgy, hogy a társ térfelén egyet pattanjon;
- a labda átdobása párokban úgy, hogy először a saját térfelet érje és onnan pattanjon át a háló fölött a másik térfélre (az adogatás előkészítő gyakorlata)
- a labda átdobása a háló felett a másik térfélén lévő dobozokba célbadobással.



#### **IV A helyes ütőfogás, ütőfogási gyakorlatok:**

- vezényszóra az ütő asztalra, padra, földre helyezése és megfogása és utána a helyes ütőfogás ellenőrzése;
- különböző testhelyzetekből indulva ütőmegfogások versengéssel;
- ütőmegfogás feladatokkal: futás, sasszék stb.

#### **V Alapállás, alapmozgások:**

- tenyeres, fonák alapállás;
- előre, hátra ugrások, szökkenések;
- oldalmozgások (sasszék);
- keresztlépés.

#### **VI Labdaütési gyakorlatok:**

##### **A. Labdatartás (egyensúlyozás) az ütőn:**

1. Labdaegyensúlyozás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon álló helyzetben;
2. Labdaegyensúlyozás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon járással előre;
3. Labdaegyensúlyozás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon oldalirányban haladással;
4. Labdaegyensúlyozás bonyolultabb gyakorlatokkal: különböző testhelyzeteket felvétele (guggolás, ülés), egyik kézből a másikba átvétel stb.

##### **B. Labdapattogatás az ütőn:**

1. Labdapattogatás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon álló helyzetben;
2. Labdapattogatás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon járással előre;
3. Labdapattogatás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon oldalirányban haladással;
4. Labdapattogatás az ütőn tenyeres és fonák oldalon váltogatva

5. Labdapattogatás bonyolultabb gyakorlatokkal: különböző testhelyzeteket felvétele (guggolás, ülés), egyik kézből a másikba átvétel, versenyek

A gyakorlatokat a kezdőkkel minden edzésen végeztetni kell, és akkor lehet áttérni az egyik gyakorlatról a másikra ha eljut a gyerek a 15-20 pattanásig.

### **C. Labdaütés falra:**

1. Labdaütés a falra tenyeres oldalról egy pattanással a falon, egy a földön és ütés;
2. Labdaütés a falra fonák oldalról egy pattanással a falon, egy a földön és ütés;
3. Labdaütés a falra tenyeres és fonák oldalról váltakozva egy pattanással a falon, egy a földön és ütés;
4. Labdaütés a falra tenyeres oldalról, a földre pattanás nélküli ütéssel;
5. Labdaütés a falra fonák oldalról, a földre pattanás nélküli ütéssel;
6. Labdaütés a falra tenyeres és fonák oldalról váltakozva a földre pattanás nélküli ütéssel;
7. Labdaütés a falra bonyolultabb feladatokkal: a falon lévő céltárgy vagy festés eltalálásával, karikába, palánk felett, a faltól való távolság illetve területet növelve, csökkentve.

A gyakorlatokat 5-10 sorozat elvégzése után kell váltani és lehetőség szerint pontos darabszámot adva végeztetni, esetleg versenyszerűen, játékosan gyakoroltatni. Valamint fel kell hívni a gyerekek figyelmét arra, hogy a labda a falraütközés után másképp jön vissza, ezért a lábbal való helyezkedés fontos.

### **D. Labdaütés társsal vagy társakkal:**

1. Labdaütés párosával tenyeresrel illetve fonákkal, később váltogatva az oldalakat egy lepattanással a földön, majd ütés;
2. Labdaütés párosával tenyeresrel illetve fonákkal később váltogatva az oldalakat a földre való lepattanás nélküli ütéssel;

3.Labdaütés hármásával, négyesével..., tenyeressel illetve fonákkal,később váltogatva az oldalakat egy lepattanással a földön,majd ütés;

4.Labdaütés hármásával, négyesével..., tenyeressel illetve fonákkal később váltogatva az oldalakat a földre való lepattanás nélküli ütéssel;

5.Labdaütés társsal, társakkal bonyolultabb feladatokkal: falra ütéssel, akadályokon átütéssel, reakciójátékkal stb.

A társsal, társakkal való gyakorlást 1,5-2 m távolságban végeztetjük. Itt fel kell hívni a tanulók figyelmét az összehangolt, figyelmes játéokra.

#### **E. Labdaütés az asztalon:**

Itt természetesen még nem az egyes technikai elemek megtanítására kerül sor,hanem az asztalon,labdával és ütővel végzett ügyességi gyakorlatokra:

1.Labdagurítás az asztalon ütővel;

2.Labdapattogtatás az asztalon és az ütőn felváltva tenyeressel, fonákkal, majd váltakozva is.

3.Labdagurítás társsal, társakkal az asztalon;

4.Labdapattogtatás társsal, társakkal az asztalon;

5.Labdás összetettebb játékok: célbagurítás, célbapattintás, átadások az asztal közbeiktatásával, több labdás gyakorlatok, mozgásos gyakorlatok.

#### **VII Az alapfokú technikai ismeretek:**

1.Fonák labdatartás(pötyögtetés) fonák oldalról fonák oldalra az asztalra lepattintott labdával,majd fonák adogatással indítva a labdamenetet;

2.Fonák kontra ütés fonák oldalról fonák oldalra az asztalra lepattintott labdával,majd fonák adogatással indítva a labdamenetet;

3.Fonák csapott adogatás fonák oldalról fonák oldalra majd folyamatos fonák kontra ütés oldalmozgással;

4. Tenyeres labdatartás (pötyögtetés) tenyeres oldalról tenyeres oldalra, az asztalra lepattintott labdával, majd tenyeres adogatással indítva a labdamenetet;
5. Tenyeres kontra ütés tenyeres oldalról tenyeres oldalra az asztalra lepattintott labdával, majd tenyeres adogatással indítva a labdamenetet;
6. Tenyeres csapott adogatás tenyeres oldalról tenyeres oldalra, majd folyamatos tenyeres kontra ütés oldalmozgással;
7. A tenyeres és fonák kontra ütés összekapcsolása (különböző feladatokkal);
8. Fonák nyesés fonák oldalról fonák oldalra az asztalra lepattintott labdával, majd fonák nyesett adogatással indítva a labdamenetet;
9. Fonák nyesett adogatás után folyamatos fonák nyesés fonák oldalról fonák oldalra oldalmozgással;
10. Tenyeres nyesés tenyeres oldalról tenyeres oldalra az asztalra lepattintott labdával, majd tenyeres adogatással indítva a labdamenetet;
11. Tenyeres nyesett adogatás után folyamatos tenyeres nyesés tenyeres oldalról tenyeres oldalra oldalmozgással;
12. A tenyeres és fonák nyesés összekapcsolása (különböző feladatokkal)

#### **VIII Magasabb fokú technikai ismeretek:**

1. Tenyeres pörgetés az asztal mögött a földre magasról leejtett labda pörgető mozdulattal az ellenfél térfelére ütésével;
2. Tenyeres pörgetés tenyeres oldalról tenyeres oldalra az ellenfél által adott csapot tenyeres adogatás után folyamatosan, az ellenfél pedig a tenyeres droppolást végez;
3. Adogatás és adogatásfogadás fonákkal és tenyeressel;
4. Befejező (ziccer) ütés és ezzel egyidőben az ellenfél magas ütést (dobálás) végez tenyeressel majd fonákkal;
5. Nyesett adogatás vagy védés után lassú pörgetés;
6. Tenyeres nyesés;

7.Fonák nyesés.

**IX Sportági elméleti ismeretek:**

- 1.Ütéstechnikák;
- 2.Alapállás, ütőfogás;
- 3.Alapvető taktikai ismeretek;
- 4.Alapvető versenyzési formák, szabályok.

**X Gyógytorna gyakorlatok:**

- 1.Tartásjavító gyakorlatok állásban
- 2.Tartásjavító gyakorlatok fekvésben

**4.2.2 Az órák felépítése, fajtái**

Az órák felépítését meghatározza, hogy hol tartunk éppen a tanmenetben és milyen célt,milyen feladatokkal milyen korosztálynak szeretnénk megvalósítani az órán. Az órák különbözhetnek nemcsak a mennyiség és az intenzitás,de a tartalom tekintetében is. Az asztalitenisz foglalkozások (órák) fajtái és azok felépítése a következők lehetnek:

**I. Technikai, (szak-) edzés vagy vegyes típusú óra:**

- 1.Bemelegítés: Ez magába foglalja az asztalon kívüli és az asztalnál történő bemelegítést is.
- 2.Iskolagyakorlatok:
  - alapgyakorlatok: Ide a játékbiztonságot fenntartó, illetve fejlesztő gyakorlatok tartoznak: labdatartás, tenyeres-, fonák kontrák, nyesések;
  - speciális gyakorlatok: Ezek egy-egy játékelem fejlesztésére, hatékonyságának növelésére szolgálnak: pl. pörgetésindítások különböző labdákból;
  - láb munkát fejlesztő gyakorlatok: ezeket olyan mozgásos gyakorlatok alkotják, amelyek a játék közben előforduló mozgásirányokat veszik alapul pl.: tenyeres pörgetés egész asztalon.

- 3.Taktikai gyakorlatok: Egyrészt az általános taktikai ismeretek növelése, másrészt pedig adott ellenfelek elleni felkészülés pl. szemcsés ütőborítású játékos elleni megindulás
- 4.Pontra történő játék:Egyéni vagy páros mérkőzések megkötések nélkül(versenyek stimulálása) és különböző megkötésekkel(pl. csak tenyeresrel lehet ütni)
- 5.Adogatások, adogatásfogadások: Versenyszituációnak megfelelően lehetőleg mindkettőt váltva gyakorolva(adogatás és fogadás),összpontosítva, stabil kiindulópályából indulva és oda visszatérve(ütővisszafogás).

## **II. Új ismeretet feldolgozó óra:(cél: egy új technikai elem megtanítása)**

- 1.Bemelegítés: Ez magába foglalja az asztalon kívüli és az asztalnál történő speciális bemelegítést (a már ismert elemek gyakorlása) is.
- 2.Előkészítő, rávezető gyakorlatok: olyan gyakorlatok, amelyek a megtanulandó technikai elem végrehajtásához hasonló- vagy annak egy mozgásfázisát tartalmazzák
- 3.Fő rész: Az új technikai elem megtanítása lépésenként pl. tenyeres kontra: alapállás – ütőtartás - asztalra ledobott labdából egy mozdulat (3 fázis!)- adogatásból kapott ütések (2-3)- folyamatos tenyeres kontra.
- 4.Befejező rész: Ez kapcsolódhat új technikai elemhez pl ellenőrzése; vagy el is térhet tőle pl. adogatásgyakorlás.

## **III. Gyakorló óra: (cél: a tanultak gyakorlása alkalmazása)**

- 1.Bemelegítés: Asztalon kívüli és az asztalnál történő bemelegítést.
- 2.Iskolagyakorlatok:
  - alapgyakorlatok
  - speciális gyakorlatok:
  - lábmunkát fejlesztő gyakorlatok:

### 3.Taktikai gyakorlatok

#### 4.Adogatások, adogatásfogadások:

A tanulási formák az oktatási folyamat aktuális helyzetétől függően kétfélek lehetnek ennél a típusnál:

- gyakorló helyzet: egy bizonyos technikai elem készségi szintre emelése a cél akkor azonos feltételek mellett kell ismételn a mozgást;(pl. tenyeres kontra folyamatosan keresztbe)
- feladathelyzet:itt egy mozgás változó feltételek közötti gyakorlásáról van szó (pl. tenyeres kontra változó helyről)

#### **IV. Ellenőrző óra:(cél: a tanulók tudásának mérése megállapítása)**

Két típusa lehet:

##### A. Osztályozó óra

Bemelegítés: Asztalon kívüli és az asztalnál történő bemelegítést.

Iskolagyakorlatok: Azon gyakorlatok rövid átisméltése, amelyeket osztályoz a tanár

Bemutatás:A tanulók bemutatják az egyes osztályozandó elemeket egyesével ,vagy párosával, esetleg folyamatosan egyszerre játszanak és a tanár egyesével figyel és értékeli őket.

##### B. Felmérő óra

Bemelegítés:

- Általános bemelegítést (a főbb izomcsoportokat).
- Speciális bemelegítés (a felméréshez szükséges izmokat)

Képességi felmérés motoros próbákkal: a próbáknak megfelelően (gyorsasági, állóképességi, erő - főleg az előző kettő!)

Az eredmények lejegyzése, összesítése, összehasonlítása értékelése.

Ezt a kéttípusú órát az egyes technikai elemek elsajátítása után, illetve a félév elején és végén kell beiktatni.

#### **V. Képességfejlesztő óra:(cél: a motoros képességek fejlesztése)**

Bemelegítés: Az egész test általános és sokoldalú és alapos bemelegítése különböző gyakorlatokkal, játékokkal

Általános képességfejlesztő gyakorlatok, játékok

Speciális képességfejlesztő gyakorlatok, játékok kiemelten a következőket: reakció-, mozgás, mozdulatgyorsaság, erő-állóképesség, gyorsaság, alap-állóképesség

Befejező rész: Levezető gyakorlatok a szervezet terhelés utáni lecsillapítására.

Ezt a típusú órát főleg alapozó jelleggel a foglalkozások kezdetekor, de óra vagy órarészletben bármikor alkalmazhatjuk. (Természetesen okosan megválasztva és nem pl. versenyek előtt)

#### **VI. Játékos, versengési jellegű óra:(cél a játékigény kielégítése)**

Ezt a fajtáját az óráknak sokféleképpen lehet alkalmazni és beépíteni az oktatásba. Része lehet a bemelegítésnek, az óra fő feladatát is játékba építve taníthatjuk, a gyakorlás formája, része is lehet, de kizárólag játékokat tartalmazó órát is tarthatunk. Mindig az adott órával való célunk dönti el, hogy ezek közül melyiket választjuk. Az 1014 asztalitenisz játék és gyakorlat című kézikönyv nagy segítséget ad a sportághoz kapcsolódó játék kiválasztásában.



### 4.2.3 Az órák szervezése, vezetése

Arra is ki kell térnem, hogy csak akkor lesznek hatékonyak az órák, ha szervezeten történik a megtartásuk. Ehhez a következő fontos elveket be kell tartani:

- az órák időtartama és gyakorisága megfelelően segítse a haladást: A heti minimum kétszer egy órás edzés a kezdők esetében, a jobbaknál 3-4-szer 1.5 - 2 órás foglalkozás lenne az ideális. Sokszor azonban ez nem kivitelezhető, ezért ilyenkor a megtanítandó ismeretek szűkítését javaslom;
- lehetőleg azonos korcsoportú és tudású tanulókból álljon a tanulócsoport;
- egy csoport 10-15, de maximum 18 főből álljon, mert így biztosítható mindenki számára a kellő fejlődés;
- az órák helyének, időtartamának, időpontjának, résztvevőinek pontos kijelölése is fontos része a szervezésnek;
- ha nincs kellő számú edző, vagy nagyobb tudású játékos, akivel iskolázni lehetne akkor jobb, ha egymás között mérkőzéseket játszanak;
- a differenciált foglalkoztatást már egészen fiatal korban is kell alkalmazni. A legtehetségesebbekkel külön is kell foglalkozni;
- a felügyeleti rendszer jó megoldás a hatékonyabb munka érdekében: azon csoportoknál ahol idősebb, jobb játékosok is vannak, ők hetente meghatározott időt játszanak a hozzájuk beosztott a fiatalabbakkal.

Az edzések vezetése az alapja – a szervezés mellett – a különböző edzéselvek gyakorlati megvalósításának. Az edzőteremben az edzőnek, tanárnak a legnagyobb fegyelmet kell megkövetelnie. A foglalkozásokat, órákat vezetnie kell, és nem csendesen szemlélődnie. A tanítványoknak folyamatosan érzékelniük kell az edző jelenlétét, amely által fegyelmezettebbekké válnak, és jobban tudnak összpontosítani,

hatékonyabban, intenzívebben tudnak gyakorolni és versenyezni. Fontos még az is, hogy egy edző, tanár ne játssza végig egy gyerekkel az edzést, mert így nem tud figyelni a többi tanítványára. Az szintén lényeges, hogy mindenkinek legyen meghatározott pontos feladata az edzésen, és ne azt csináljon, amit akar.

### **4.3 Az asztalitenisz tanórán kívüli megjelenése, versenyeztetés**

Az asztalitenisz tanórákon (délelőtti és délutános) kívül a következő szintereken jelenhet meg:

- asztalitenisz egyesületi edzések keretén belül;
- iskolai klubfoglalkozásokon;
- óráközi szünetekben, tanórák előtt vagy után a folyosókon, tornateremben, tornaszobában, klubhelyiségekben;
- városi-, megyei-, országos hivatásos-, amatőr-, diák- és szabadidős versenyeken;
- szabadidősport rendezvények keretein belül;
- egyéb számos formában (pl. játszótereken, nyaralók udvarán)

Annak ellenére, hogy eszközigényes (asztal, háló, ütő, labda) és mostanában nem a legnépszerűbb sportág az asztalitenisz még mindig sokan szeretik és űzik országszerte. Fontos tehát, hogy a testneveléssel foglalkozó tanárok, kollégák a tanórákon kívül is teremtsék meg a lehetőségét a „pingpongozásra”.

A versenyzés lehetőségét is biztosítani kell a tanulóknak, mivel minden gyerek alapvető szüksége az egymás elleni versengés, vetélkedés, az egymás legyőzése. Így tudja ugyanis megtanulni az írott és íratlan (fairplay) játékszabályokat, valamint azt, hogy a játéknak mindig vannak győztesei és vesztesei. A verseny mindezekén kívül sok mindenre megtanítja a gyereket (kudarctűrés, győzelem, kitartás) és nem utolsó sorban segít a kapcsolatteremtésben, barátok szerzésében.

A versenyzésre a következő alkalmakat teremtheti meg a tanár:

- tanórákon, délutános foglalkozásokon mérkőzések, versenyek;

- házibajnokságok;
- körzeti, városi, megyei diákolimpiák;
- óraközi szünetekben, tanórák előtt és után mérkőzések;
- udvaron kültéri asztalokon mérkőzések;
- körzeti, városi-, megyei csapatbajnokságok

Lényegesnek tartom ezzel kapcsolatban azt is, hogy a testnevelő tanár kollégák - a sajnálatos gyakorlat ellenében (tisztelet a kivételnek) - minden sportág iskolájukba érkező versenykiírásaival (köztük az asztalitenisz is) foglalkozzanak. Nevezzék be a „fő sportágakon” kívül például asztaliteniszre is diákjaikat, vagy legalább hirdessék ki ezeket a versenyeket. Nem tudhatjuk ugyan, hogy mi rejlik a gyerekekben és ki miben érhet el sikereket,hol tud érvényesülni,ha nem adunk lehetőséget a számára!

## 5 ÖSSZEFOGLALÁS

Úgy gondolom, a fentiek alapján kiderült, hogy igen nagy feladatra vállalkoztam, amikor az asztalitenisz technikájáról és annak tanításáról kívántam értekezni. Az elegendőnek korántsem mondható szakirodalom, a kevés és nem mindig segítőkész, illetve hozzáértő szakember egyaránt hozzájárult ahhoz, hogy ne legyen túlságosan egyszerű egy korszerű, a gyakorlatban is használható anyagot összeállítani. Úgy vélem mégis sikerült a célt elérnem.

A sportág utóbbi évtizedekben észrevehető rohamos fejlődése, felgyorsulása, a szabályváltozások (megnövelt labdaméret, 3 nyert játszma 11 pontig, kettesesével történő adogatás) hatására bővült a technikai elemek kelléktára és egyre nagyobb szerepet kapott a sportágban a játékosok technikai tudása. A technika tanításának jelentősége tehát megkérdőjelezhetetlen. Az asztaliteniszhez technikájának elméletét és gyakorlatát, valamint a testnevelés illetve szakköri foglalkozásokon tartható „pingpongfoglalkozások” általam lényegesnek vélt tudnivalóit kívántam feltárni a fentiekben. Várhatóan ezzel a gyönyörű és változatos sportággal foglalkozó szakemberek segítségére tudtam lenni dolgozatommal.

Annál is inkább lényeges ez a segítség, mert úgy vélem minden edzőnek és testnevelő tanárnak alapvető feladata, hogy tovább képezze magát és megismerjen új dolgokat. Hiszen így lehet csak minden téren naprakész nevelője, oktatója és ismeretátadója tanítványainak.

Mindezek mellett szerintem egy nagy adag türelemre, kitartásra és megszállottságra is szüksége van annak, aki a sportág tanításába belevág. Úgy vélem hosszú, fáradtságos és nagy munka gyerekeket megtanítani asztaliteniszezni, de sok örömet is jelent a tanár számára. Az a boldogság, amit a gyerek szemében akkor lát az ember, amikor egy mozgást megtanul és azzal sikereket ér el, az a cél, „amiért érdemes elkezdni „pingpongot tanítani”.

## 6 BIBLIOGRÁFIA

- 1) Harsányi László: Edzéstudomány I. Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2000.
- 2) Dr.Ormai László: Korszerű asztaliteniszezés Budapest, 1987.
- 3) Rétsági Erzsébet: A testnevelés tantárgy-pedagógiája Dialóg Campus Kiadó Budapest 2004.
- 4) Harry Blum: 1014 asztalitenisz játék és gyakorlat Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2004.
- 5) Lakatos Gy.:Asztalitenisz ABC.Sport. Budapest 1966.
- 6) Juhos J.-Naményi J.: Asztaliteniszezés.Sport. Budapest 1969.
- 7) Ivanov V.Sz.: Asztalitenisz.Sport. Budapest 1968
- 8) Asztalitenisz Szabálykönyv Budapest, 2002.
- 9) Dr. Pásztory Attila-Dr.Rákos Etelka:Sportjátékok 1. Nemzeti Tankönyvkiadó Budapest 1992.
- 10) Bíróné Nagy Edit:Sportpedagógia Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2004.
- 11) Dr. Tóth László:Pszichológia a tanításban Pedellus Tankönyvkiadó Debrecen 2000.

- 12) Thomas Gordon:T.E.T. A tanári hatékonyság fejlesztése Studium Effektive 1994.
- 13) Dr. Frenkl Róbert:Sportélettan Budapest 1995.
- 14) Bakos Ferenc:Idegen szavak és kifejezések szótára Akadémia Kiadó Budapest 1989.
- 15) [www.moatsz.hu](http://www.moatsz.hu)
- 16) [www.tabletennis.hu](http://www.tabletennis.hu)
- 17) [www.ittf.com](http://www.ittf.com)

## 7 MELLÉKLET

1.kép



Felhúzott váll, balra kilógó ütő, hibás mozdulat

2.kép



Magasra húzott váll, előretartott kar, hibás tartás

3.kép



Jobbra forduló törzs, mereven előrenyújtott kar, hibás asztal feletti tenyeres nyesés

4.kép



Merev törzs és kar, a csípőből való elfordulás és lefelé irányuló karmozgás hiánya tenyeres nyesésnél



5.kép



Túlzottan nyújtott kar, elcsavarodott törzs, hibás mozdulat fonák nyesésnél

6.kép



Merev törzs, nyújtott kar, hibás mozdulat tenyeres ütésnél

7.kép



Helytelen fonák ütés oldalirányban nyújtott, a testtől távol tartott karral.

8.kép



Tenyeres oldalra érkező labda kicsavarodott karral, fonákkal, kanalazó mozdulattal végzett hibás visszaütése

9.kép



Merev törzssel, felhúzott vállal, távol tartott könyökkel végzett hibás fonák  
ütés

10.kép



Tenyeres pörgetésnél helytelenül mélyen tartott kar és mélyen előrehajló  
törzs

11.kép



Hibás, túlzásba vitt előrehajlás, a felállást nehezítő, guggoló testtartás