

Podstawy szkolenia z tenisa stołowego w szkole podstawowej

Opracowanie: mgr Władysław Szwejkowski

WSTĘP

Tenis stołowy należy do najbardziej popularnych gier sportowych na świecie i zyskuje coraz większą popularność wśród dzieci i młodzieży. Walory zdrowotne, możliwość uprawiania tego sportu praktycznie przez całe życie oraz wyjątkowa jego atrakcyjność – od zabawy i wstępnego treningu począwszy, a na oficjalnych meczach skończywszy – daje obraz dyscypliny mogącej spełniać wszechstronne potrzeby ruchowe najmłodszych 7-8 letnich uczniów. Tennis daje im przy tym wiele radości i dumy z wykonania udanego ćwiczenia czy wygrania z rówieśnikiem, dzięki szybszej lub dokładniejszej realizacji zadania.

Tenis jest grą wykorzystującą umiejętności sterowania piłką za pomocą uderzeń raketką w granicach stołu i nad siatką. Jednak jego podstawę stanowi wysoki poziom koordynacji, szybkości i wytrzymałości szybkościowej oraz wiedza i zmysł taktyczny, a także – ukształtowane w trakcie systematycznych zajęć – konsekwentne dążenie do celu, nieustępliwość i wola walki oraz zasady postępowania fair play.

Rozwijając harmonijnie podstawowe cechy motoryczne człowieka, a zwłaszcza koordynację ruchową, szybkość i refleks staje się autentycznie sportem dla wszystkich. Współczesny tenis stołowy uprawiany regularnie, można powiedzieć wyczynowo, jest idealnym instrumentem do tego, by nasz organizm uodpornić na wiele trudności, z jakimi spotykamy się w życiu codziennym. Tennis stołowy to dyscyplina, która jest środkiem na długowieczność, pozwala utrzymać dobrą kondycję fizyczną i psychiczną. Przy stole ping - pongowym spotykają się często zawodnicy różnych pokoleń i stylów gry.

TENIS A ZDROWIE

Wychowanie zdrowotne jest integralną częścią szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Jego celem jest przede wszystkim ukształtowanie zachowań sprzyjających utrzymaniu zdrowia, należą do nich:

- przestrzeganie higieny osobistej,
- racjonalne odżywianie się,
- wypoczynek,
- unikanie stresów,
- eliminowanie czynników szkodzących zdrowiu.

W wyniku systematycznego treningu, którego uwieńczeniem są starty w zawodach, młody sportowiec ma możliwość świadomego podejmowania decyzji w różnych sytuacjach.

Pomaga mu w tym:

- poznanie możliwości własnego organizmu,
- zrozumienie zasady, że dobre zdrowie jest warunkiem koniecznym osiągnięcia sukcesu sportowego,
- zrozumienie, że poprzez odpowiednie zachowanie, można uniknąć urazów, przeciążeń i innych ujemnych skutków uprawiania sportu, np. przez powstrzymanie się od treningów po kontuzji lub chorobie,
- stosowanie zasady, że „nikt nie jest w stanie troszczyć się o mnie niż ja sam”.

W wychowaniu zdrowotnym młodych zawodników można oczekiwać lepszych efektów, niż w podobnej pracy z dziećmi i młodzieżą, która trenuje. Młodzi sportowcy mają silniejszą motywację do pracy nad sobą. Należy nimi tylko umiejętnie pokierować i pomagać

im w pracy. Warunkiem osiągnięcia sukcesu może być dobry przykład trenera, takiego, który nie pali, nie pije, racjonalnie się odżywia, potrafi współżyć z ludźmi, radzi sobie w trudnych sytuacjach, wspiera innych i pomaga rozwiązywać im problemy, nie zaniedbuje swojego zdrowia.

TENISOWA INICJACJA NA ZAJĘCIACH SPORTOWYCH

W bogatej rodzinie różnorodnych dyscyplin sportowych tenis stołowy zaliczany jest do grupy sportów walki oraz gier zespołowych, bowiem właśnie ta grupa charakteryzuje się podporządkowaniem umiejętności technicznych (wpojonych nawyków czuciowo-ruchowych ukierunkowanych na kontrolę piłeczki w uderzeniach raketką) taktyce (efektywnemu wykorzystaniu tych umiejętności w zmiennych warunkach walki przy stole).

Warto w tym miejscu przypomnieć ogólny podział dyscyplin sportowych z uwagi na potrzebę stosowania odmiennych metod w procesie nauczania na trzy grupy:

Grupa pierwsza – obejmuje gimnastykę, łyżwiarstwo figurowe, skoki do wody.

Grupa druga – obejmuje lekkoatletykę, pływanie, wioślarstwo, łyżwiarstwo szybkie, kolarstwo, podnoszenie ciężarów, biegi narciarskie itp.

Grupa trzecia – obejmuje tenis i inne gry raketowe, szermierkę, pozostałe sporty walki oraz gry zespołowe.

W dyscyplinach ostatniej grupy bardzo liczne nawyki otwarte (zewnętrzne) występują w grze w postaci odpowiedzi czuciowo-ruchowych realizowanych różnorodnie w zmiennych i nieoczekiwanych warunkach. Istotą gry jest ciągle rozwiązywanie zadań taktycznych w sposób odruchowy (umiejętności techniczno-taktyczne) albo w sposób przewidziany, oparty na obserwacji i myśleniu taktycznym (umiejętności taktyczne). O sukcesie decyduje lepsza taktyka, a sprawność czynnościowo-ruchowa podporządkowana jest technice. Najważniejszym czynnikiem w tej grupie dyscyplin jest taktyka, wobec której technika pełni rolę służebną.

Jest rzeczą naturalną, że w tych trzech grupach różne jest miejsce i znaczenie sprawności czynnościowo-ruchowej, inny jest stosunek do techniki i taktyki oraz inne miejsce w procesie szkolenia. Przyjęty umownie podział porządkuje najważniejsze czynniki w wymienionych trzech grupach, wyznacza program treningu oraz udział w nim ćwiczeń sprawnościowych.

Także podział w obrębie motoryczności na zdolności sprawnościowe (cechy motoryczne), zdolności wysiłkowe (kondycyjne) oraz zdolności zbornościowe (koordynacyjne). Jest pożyteczny ze względu na zastosowanie w procesie nauczania tenisa stołowego. Podstawą zdolności wysiłkowych są czynności poszczególnych tkanek, narządów, układów i ustroju jako całości, natomiast zdolności zbornościowe związane są głównie ze współdziałaniem układu nerwowego z układem ruchu. Zdolności wysiłkowe można kształtować, doskonalić i rozwijać, natomiast zdolności zbornościowych nauczamy przez pokaz, objaśnienie słowne, rysunek, film itp.

Zatem przygotowanie zbornościowe jest bardziej związane z przygotowaniem technicznym niż fizycznym (kształtowaniem zdolności wysiłkowej), przy czym szczególnie ważnym składnikiem zdolności zbiorowych jest pojętność ruchowa, tj. zdolność do uczenia się nowych i coraz bardziej złożonych nawyków ruchowych, korzystania z nawyków wcześniej opanowanych (plastyczność) oraz umiejętność stosowania różnych nawyków podstawowych w zmiennych i nie dających się wcześniej przewidzieć sytuacjach gry przy stole.

W podziale sprawności czynnościowo-ruchowej wyróżnia się:

- 1) podstawowe zdolności wysiłkowe – siła, szybkość, wytrzymałość;
- 2) wtórne i mieszane zdolności wysiłkowe – wytrzymałość wysiłkowa, siła zrywowa itd.;
- 3) gibkość – będącą raczej cechą anatomiczną, ale związaną z przejawami sprawności;
- 4) ruchliwość – bardzo istotny składnik sprawności uwarunkowany czynnościami i typem układu nerwowego oraz cechami temperamentu, związany ściśle ze zdolnościami zbornościowymi;
- 5) zdolności zbornościowe – pojętność ruchowa, umiejętność rytmizacji ruchów (timing), pamięć ruchowa, umiejętność odtwarzania ruchów na podstawie obrazów myślowych, orientacja przy pomocy czucia mięśniowo-ruchowego, wycucie równowagi itd.

W zakresie środków kształtujących sprawność czynnościowo-ruchową stosuje się podział na ćwiczenia wszechstronne, ukierunkowane i specjalne, którego podstawą jest zbieżność i podobieństwo ruchów oraz czynności fizjologicznych do występujących w działaniach charakteryzujących walkę przy stole tenisowym.

W procesie nauczania szeroko rozumianej techniki tenisowej (nawyków ruchowych) najczęściej stosuje się metody odtwórcze – naśladowanie pokazu uzupełnionego objaśnieniem słownym, rysunkiem, filmem itp., przy wykorzystaniu formy zabawowej oraz bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowej).

Zatem w kształtowaniu zdolności sprawnościowych i w nauczaniu techniki oraz taktyki stosuje się odmienne metody: kształtowanie zdolności wysiłkowych, związane z procesami emocyjno-motywacyjnymi (cechami wolicjonalnymi), podobnie jak doskonalenie nawyków ruchowych; kształtowanie zdolności zbornościowych (koordynacyjnych) związane z procesami poznawczymi, podobnie jak samo wyrabianie nawyków.

Ćwiczenia doskonalące nawyki ruchowe stanowią najbardziej skuteczny sposób podnoszenia sprawności mięśniowej i energetycznej w ich swoistych, dostosowanych do danego sportu, postaciach. Należy spojrzeć analitycznie na swoją dyscyplinę sportu, dojrzeć swoiste wzorce ruchowe, określić swoiste potrzeby w zakresie sprawności czynnościowo-ruchowej, a następnie dobrać ćwiczenia, które będą rozwijać zarówno nawyki, jak i sprawność.

Podobnie jak w wielu dyscyplinach technicznych (o dużej liczbie nawyków, zwłaszcza otwartych), gdzie poważne znaczenie odgrywa taktyka i procesy psychiczne, w tenisie można stosunkowo wcześniej skupić się na sprawności ukierunkowanej i specjalnej, dążąc do rozwijania zborności ruchowej (różne przejawy koordynacji, zdolności i zręczności) oraz na rozwijaniu zdolności psychoruchowych.

Do specyficznych, typowo tenisowych zadań, które mogą znaleźć się w programie nauczania tenisa stołowego na lekcjach wf z dziećmi klasy IV zaliczam:

1. Poznanie ciężaru, wielkości i sprężystości piłeczki tenisowej oraz umiejętności jej obserwacji, pozwalającej na ocenę kierunku i wysokości odbicia po koźle na stole.
2. Umiejętność wykonywania podań jednorącz i oburącz w ustawieniu bocznym.
3. Umiejętność rzutów znad głowy (w ustawieniu bocznym do kierunku lotu piłki) z aktywną pracą nadgarstka.
4. Umiejętność ciągłego poruszania się między podaniami – rytmiczne i niskie podskoki pozwalające na natychmiastową reakcję (start do nadlatującej piłki).
5. Umiejętność powrotu na miejsce i do pozycji wyczekującej po każdym podaniu. Powrót cwałem bocznym, drobnymi kroczkami i twarzą w kierunku piłeczki.
6. Kształtowanie poczucia rytmu w ruchach lokomocyjnych połączonych z podaniami i rytmizacją podań (narastająca prędkość od ruchu wolnego do szybkiego i powrót do wolnego).

7. Umiejętność poruszania się przy stole różnymi technikami kroczków w różnych kierunkach – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej.
8. Umiejętność wykorzystania unoszącej pracy nóg w podaniach, i uderzeniach (nisko-wysoko-nisko) z jednoczesnym skrętem tułowia i barków.
9. Poznanie ciężaru, wielkości i wyważenia rakiетки tenisowej oraz prostych ćwiczeń z rakiетką będących wstępem do rozpoczęcia nauki techniki uderzeń podstawowych (wolej, forhend i bekhend oraz serwis).

Już te wymienione wyżej czynności (umiejętności) wskazują na wspólne cechy z innymi grami (piłka ręczna, siatkowa, nożna, koszykówka), bowiem łączy je dążenie do kontroli nad piłką (w podaniach, rzucie, chwycie, odbiciu, uderzeniu) oraz dynamiczny sposób poruszania się we wszystkich ćwiczeniach, zabawach, grze szkolnej i uproszczonej. Jeżeli uzupełnimy to możliwością aranżacji pierwszych ćwiczeń z rakiетką i piłeczką tenisową w formie zadaniowej wraz z elementami współzawodnictwa w parach i grupach, to wprowadzenie tych elementów do lekcji wf może być przyjęte z satysfakcją i rosnącym zainteresowaniem wszystkich ćwiczących.

Dziewczęta i chłopcy z klas I - IV stanowią najbardziej interesującą grupę dla inicjacji tenisowej, a decyduje o tym wiek oraz cechy charakteryzujące rozwój biologiczny, motoryczny i intelektualny – sprzyjające łatwemu, dokładnemu i plastycznemu uczeniu się nawyków ruchowych (umiejętności) stanowiących podstawę tenisa. Właśnie ten etap inicjacji z dziećmi w klasach I – IV wypełnia program przygotowania wszechstronnego w nauczaniu podstaw tenisa na pierwszym etapie kształtowania zborności ruchowej, gdzie celem jest poprawna forma ruchu, na co głównie składają się:

- poprawna sylwetka tenisisty w pozycji wyczekującej przed uderzeniem, w fazie uderzenia i po jego zakończeniu, z akcentem koncentracji na piłce;
- obszerność ruchu wykonania podania, rzutu, uderzenia z wykorzystaniem skrętu tułowia
- poprawna praca nóg (zróżnicowane techniki kroczków i zróżnicowany rytm dobiegu oraz powrotu do pozycji wyczekującej „szybko-wolno”) pozwalającej na uzyskanie najlepszego dystansu z piłką (optymalnej płaszczyzny uderzenia);
- umiejętność dozowania siły w podaniach i uderzeniach oraz szybkości
- umiejętność przenoszenia ciężaru ciała z nogi zakroczonej na wykroczną i odwrotnie, pozostawania w naturalnym rozkroku oraz wykorzystania unoszącej tułów pracy nóg „nisko-wysoko-nisko”;
- umiejętność każdorazowego powrotu do pozycji wyczekującej (po wykonaniu zadania ruchowego) i na miejsce pozwalające na dobrą kontrolę przestrzeni stołu.

Drugi poziom zborności ruchowej, wraz z poprawnymi i na wyższym pułapie umiejętnościami techniczno-taktycznymi, obejmuje szybkość wykonania zadań, natomiast trzeci i najwyższy poziom to nauczanie i kształtowanie działań tenisowych z wyborem i różnych odmian (sposobów wykonania) w zmiennych sytuacjach gry punktowej przy stole.

ETAPY SZKOLENIA TENISOWEGO

I rok szkolenia

Nabór do sekcji tenisa stołowego

Osiągnięcie mistrzostwa sportowego jest możliwe przy rozpoczynaniu pracy treningowej z dziećmi rozpoczynającymi naukę w szkole podstawowej. Pierwsze kontakty

dziecka z treningiem w tenisie stołowym oscylować winny wokół granicy 8 lat. Istotną sprawą w każdej dyscyplinie sportu jest forma przeprowadzania naboru. Ponieważ w wieku lat 8 dziecko zwraca już uwagę na estetykę, nabór powinien odbywać się w warunkach przyjemnych dla oka.

Aby sprawdzić predyspozycję adeptów tenisa stołowego można zastosować następujące próby:

1. *Próba szybkości reakcji*

Chwywanie odpowiednio puszczonej linijki z podziałką 50 cm.

Prowadzący próbę trzyma pionowo linijkę, ćwiczący trzyma rękę przy dolnym końcu linijki. Prowadzący nagle puszcza linijkę, którą ćwiczący powinien możliwie szybko złapać. Wykonujemy 3 chwytów próbne, 5 chwytów liczonych, odnotowujemy średnią liczbę centymetrów, które uciekły ćwiczącemu.

2. *Sprawdzian umiejętności dozowania siły*

a) Celowanie piłką do tenisa ziemnego w koło o średnicy 50 cm a oddalone od ćwiczącego o A - 2,5 m, B - 5 m, C - 10 m.

Wykonujemy kilka rzutów próbnych, następnie: 3 rzuty w punkt A, 3 rzuty w punkt B, 3 rzuty w punkt C.

1 rzut w punkt A, 1 rzut w punkt B, 1 rzut w punkt C. We wszystkich przypadkach mierzymy w cm odległość upadku piłki od centrum koła. Notujemy średnią odległość ze wszystkich prób.

b) Po kilku próbach wrzucania piłeczek ping-pongowych (10 sztuk) do pojemnika (np. kosz na śmieci) z odległości 2,5 m liczymy celne trafienia.

3. *Sprawdzian zwinności tzw. Bieg "po kopercie"*

4. *Test Denisiuka.*

Do tworzenia grup ćwiczebnych przyjmujemy dzieci mające poprawne wyniki w próbach.

Materiał przewidziany w I roku szkolenia:

1. Ćwiczenia wstępne, osławajające ze sprzętem - 3 miesiące.
2. Nauka uderzenia atakującego z forhendu - 3 miesiące.
3. Nauka uderzenia atakującego z bekhendu - 3 miesiące.
4. Doskonalenie poznanych elementów - 1 miesiąc.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie oswojenie dzieci z układem ręka-rakietka, ręka-rakietka-piłeczka, z odbijaniem się piłeczki, z obrotami piłeczki, czyli rotacją. Po omówieniu, pokazie oraz kontroli prawidłowego trzymania rakietki do zabaw bieżnych wprowadzamy naukę przyjmowania prawidłowej postawy wyjściowej. Pomagamy sobie metodą "prób i błędów". Następnie uczymy unoszenia piłeczki na rakietce. Egzekwujemy umiejętność utrzymania piłeczki na środku rakietki bez jej upadków na podłoże.

Ćwiczymy:

- a) z piłeczką na stronie forhendowej rakietki
- b) na stronie bekhendowej rakietki.

Środkami urozmaicającymi są ćwiczenia w różnych pozycjach. Początkowo ćwiczący trzyma piłeczkę na rakietce w pozycji statycznej. Następnie wykonuje obroty w jedną, później w drugą stronę. Utrudniamy ćwiczenie wprowadzając trzymania piłeczki na rakietce w przysiadzie, siadzie prostym, skrzyżnym, rozkrocznym, klęku jednonóż, obunóż, siadzie klęcznym, leżeniu przodem, tyłem.

Kolejną grupę stanowią ćwiczenia noszenia piłeczki na raketce w ruchu. Rozpoczynamy od wolnego marszu w jednym kierunku (np. po całej sali), przechodzimy do truchtu, później do biegu. Łączymy wszystkie rodzaje ruchu (przodem i tyłem). Taką samą kolejność zachowujemy przy ruchu w różnych kierunkach (np. po całej sali). Wykorzystywać należy wyścigi rzędów, sztafety połączone np. ze slalomami między chorągiewkami. Powyższe ćwiczenia mogą być traktowane przez prowadzącego jako sprawdzian zaawansowania ćwiczących. Należy również wprowadzać elementy treningu obwodowego - ustawiając prosty tor przeszkód do pokonania z piłeczką niesioną na raketce. Notując czasy poszczególnych ćwiczących można wprowadzać współzawodnictwo.

Następna grupa ćwiczeń dotyczy podbijania piłeczki:

- a) forhendem
- b) bekhendem
- c) naprzemianstronnie - raz jedną, raz drugą stroną.

Kolejność wprowadzania ćwiczeń w podbijaniu piłeczki jest podobna jak przy ćwiczeniach z noszeniem piłeczki.

1. Ćwiczenie podbijania w pozycji statycznej. Dla poprawienia podzielności uwagi można zastosować następującą zabawę.. Ćwiczący podbija piłeczkę, zaś partner stojący 3 – 4 m z przodu na palcach różne cyfry. Ćwiczący podbijając cały czas piłeczkę musi powiedzieć jakie cyfry pokazuje partner.
2. Ćwiczenia podbijania w różnych pozycjach.
3. Ćwiczenia podbijania w: marszu, truchcie, biegu.
4. Ćwiczenia podbijania piłeczki w różnych kierunkach.
5. Wyścigi, slalomy, sztafety.
6. Proste tory przeszkód.
7. Współzawodnictwo.

Wszystkie ćwiczenia realizujemy najpierw forhendem, potem bekhendem, wreszcie naprzemianstronnie. Według podobnego schematu postępujemy wprowadzając odbijanie piłeczki o podłogę.

Przy ćwiczeniach następnej grupy należy wprowadzić ustawienie do uderzenia forhendem i do uderzenia bekhendem. Odbijanie piłeczki o ścianę rozpoczyna się stroną forhendową w niewielkiej odległości (1-1,5 m), stopniowo ją zwiększając. Później odbijanie wykonujemy w ruchu zmieniając pozycję - raz bliżej, raz dalej od ściany. W takiej samej kolejności odbijamy stroną bekhendową oraz naprzemianstronnie. Modyfikujemy ćwiczenie wprowadzając odbijanie piłeczki w określone miejsce. Zaznaczamy na ścianie kwadrat - początkowo o dużych wymiarach. W miarę doskonalenia się ćwiczących zmniejszamy wymiary. Wskazane jest przeprowadzanie zajęć w formie gier, sprawdzianów, a nawet zawodów na celność odbijania forhendem, bekhendem, naprzemianstronnie. Zawodnicy A i B odbijają w określony kwadrat. Zawodnik, który nie trafi w określone pole - traci punkt.

Inny sposób to liczenie celnych uderzeń (forhendem, bekhendem, naprzemianstronnie) w ciągu 60 sek. przez poszczególnych ćwiczących. Zapisując wyniki wszystkich ćwiczących prowadzący ma możliwość porównania ich zaawansowania.

W podobny sposób przeprowadzamy kolejną grupę ćwiczeń - odbijania piłeczki o ścianę i podłogę (przypomina to tenis ziemny). Piłka najpierw odbija się o ścianę, następnie o podłogę, znowu uderzamy piłeczkę o ścianę itd.

Ponieważ dzieci zauważają w trakcie ćwiczeń, że piłeczka nabiera obrotów, pokazać należy zjawisko rotacji. Dla lepszego zobrazowania tego zjawiska należy posłużyć się piłeczkami pokolorowanymi w paski. Ćwiczący zobaczą wówczas łatwiej, że przy pewnych

uderzeniach (podkręceniami) piłeczka odbija się od podłogi czy od stołu w różnych kierunkach. Prowadzący powinien pokazać, a następnie przećwiczyć z uczniami podstawowe uderzenia nadające różne kierunki rotacji. Ćwiczenia wstępne powinny zostać opanowane w ciągu około 3 miesięcy. W tym okresie planujemy zajęcia 2 - 3 razy w tygodniu po około 60 min.

Pracować należy według schematu:

1. rozgrzewka ogólna - 10 min.
2. Gry i zabawy ogólne - przewidziane programem nauczania wf - 25 min.
3. Doskonalenie poznanego materiału ćwiczeń wstępnych - 10 min.
4. Realizacja nowego tematu z ćwiczeń wstępnych - 15 min.

Kolejne 3 miesiące poświęcamy na naukę uderzenia atakującego z forhendy. Poprzedzona ona musi być przypomnieniem i doskonaleniem trzymania rakiетки i pozycji wyjściowej do uderzenia forhendem oraz zaznajomienia ćwiczącego z odbiciem się piłeczki od stołu i ruchem uderzeniowym. Naukę właściwego uderzenia atakującego z forhendy rozpoczynamy od ćwiczenia, w którym uczeń opuszcza piłeczkę z pewnej wysokości na stół i następnie stara się uderzyć forhendem.

Zadania akcentowane przez trenera:

- kto uderzy piłeczkę w najwyższym punkcie po odbiciu od stołu,
- kto uderzy piłeczkę środkiem rakiетки,
- kto uderzy mocniej - daleko,
- kto uderzy lżej - blisko,
- kto uderzy piłeczkę w lewy, prawy róg.

Z kolei ćwiczymy uderzenia z pojedynczych piłek rzucanych ćwiczącemu przez partnera lub nauczyciela. Dążyć należy, aby uderzenia wykonywane były po przekątnej forhendowej.

Formę zadaniową uczącą dzieci dokładności zrealizuje się zaznaczając kredą obszar stołu, w który atakujący powinien trafić. Dla poprawienia koordynacji oraz czasu reakcji wprowadzamy ćwiczenie, w którym ćwiczący ustawiony jest w pozycji wyjściowej, tyłem do stołu.

Na sygnał partnera odwraca się i uderza forhendem po przekątnej rzuconą w jego kierunku piłeczkę. W początkowych ćwiczeniach należy umiejętnie dozować czas po sygnale, na który rzuca się piłeczkę, aby ćwiczący zdążył wykonać prawidłowo uderzenie.

W miarę jak uczniowie będą doskonalić umiejętności, skracamy czas pomiędzy sygnałem a rzucaniem piłeczki, aż dojdziemy do momentu, w którym ćwiczący będzie umiał wykonać ćwiczenie atakowania piłeczki rzuconej równo z sygnałem. Początkowo ćwiczący stoi blisko stołu, później wykonuje ćwiczenie dochodząc do rzuconej piłeczki z pewnej odległości ustalonej przez prowadzącego. W dalszej kolejności przejść należy do ćwiczeń atakowania pojedynczych piłek podawanych przez partnera. Po każdym uderzeniu instruujemy, poprawiamy, pokazujemy właściwy ruch, zaznaczamy miejsce na stole (początkowo koło lub kwadrat o względnie dużych wymiarach) i przeprowadzamy grę: kto więcej razy trafi uderzeniem forhendowym w wyznaczone miejsce z 10 lub 20 nagranych piłeczek. Gra egzekwuje celność, rozwija koordynację, podzielność uwagi oraz koncentrację. Prowadzący ma podstawy traktować ćwiczenie jako sprawdzian opanowania techniki.

Następnie wprowadzamy naukę uderzenia forhendowego z piłek nagranych non - stop. Nagrywamy ćwiczącemu na forhend, atak wykonywany jest po przekątnej.

Po opanowaniu uderzenia forhendowego z piłek bez rotacji po przekątnej przechodzimy do nauki uderzeń po prostej.

Naukę prowadzimy według następującego schematu:

1. Atak forhendem po prostej z piłek upuszczonych przez ćwiczącego
2. Atak forhendowy z piłek rzucanych przez partnera:
 - a) w zaznaczone pole,
 - b) sprawdzian celności.
3. Atak forhendowy z piłek rzucanych przez partnera - ustawienie tyłem i sygnał, skracania czasu: sygnał - wyrzut piłeczki,
4. Atak forhendowy z piłek nagrywanych pojedynczo (piłeczki nagrywane bez rotacji), potem - w zaznaczone pole,
5. Atak forhendowy z piłek nagrywanych non - stop.

Po opanowaniu uderzeń w wyznaczonych kierunkach wprowadzamy łączenie poszczególnych uderzeń z piłek nagrywanych non - stop. Ćwiczący uderza po przekątnej i po prostej, nauczyciel, partner - odgrywa na forhend. Po opanowaniu uderzeń forhendowych z piłek bez rotacji, prowadzący przechodzi do nauki uderzeń forhendowych z piłek o rotacji dolnej (podciętych).

Naukę należy prowadzić według następującej kolejności ćwiczeń:

- I. Uderzenie forhendem po przekątnej:
 1. Partner nagrywa pojedyncze piłki o rotacji dolnej, ćwiczący uderza
 - a) w zaznaczone pole (zmniejszane w miarę doskonalenia się ćwiczących).
 - b) z piłek pojedynczych o silnej rotacji dolnej.
 - c) sprawdzian celności (uderzenia w zaznaczone pole lub przedmiot).
 2. Partner nagrywa piłki non - stop, ćwiczący uderza:
 - a) w zaznaczone pole,
 - b) z piłek o różnej rotacji dolnej (słabszej, silniejszej).
- II. Uderzenie forhendem po prostej - naukę przeprowadza się według takiej samej kolejności ćwiczeń.
- III. Uderzanie po przekątnej i po prostej, a więc łączenie poznanych uderzeń, sprawdzian umiejętności uderzania w określone pole. Po opanowaniu wprowadzonych uderzeń przy stać należy do nauki uderzeń atakujących z forhendu z piłek o rotacji górnej.

Postępujemy według schematu:

- I.1. Uderzenie forhendem po przekątnej z piłek o rotacji górnej.
 - a) Ćwiczący uderza piłki nagrywane pojedynczo przez partnera,
 - b) to samo w zaznaczone pole.
2. Ćwiczący ustawiony tyłem po sygnale uderza pojedyncze piłki nagrywane przez partnera,
 - a) w określone pole,
 - b) z ustawienia dalej od stołu.
3. Ćwiczący uderza piłki nagrywane przez partnera non - stop,
 - a) w zaznaczone pole.
- II. Uderzanie forhendem po prostej z piłek o rotacji górnej - postępujemy według takiego samego schematu.
- III. Łączymy poznane uderzenia forhendowe ćwicząc po przekątnej i po prostej.

Po opanowaniu podstawowych uderzeń ćwiczący doskonalili je uderzając z piłek nagrywanych przez partnera o różnych rotacjach. Równoległe z nauką uderzeń atakujących z forhendu wprowadzamy proste podanie.

Ćwiczymy według kolejności:

1. Długie podanie po przekątnej.
2. Krótkie podanie po przekątnej.
3. Długie podanie po prostej.
4. Krótkie podanie po prostej.

Dzieląc połowy stołu na 6 czy 9 części możemy ćwiczyć podanie w różne punkty. W taki sam sposób wykonać można sprawdzian celności podań. Kolejne 3 miesiące przeznaczamy na naukę uderzeń atakujących z bekhendu.

Materiał nauczania uderzenia atakującego z bekhendu dzielimy następująco:

- I. Nauka uderzenia atakującego z bekhendu po przekątnej bekhendowej z piłek bez rotacji.
- II. Nauka uderzenia atakującego z bekhendu po prostej z piłek bez rotacji.
- III. Nauka uderzenia atakującego z bekhendu po przekątnej z piłek o rotacji dolnej.
- IV. Nauka uderzenia atakującego z bekhendu po prostej z piłek o rotacji dolnej.
- V. Nauka uderzenia atakującego z bekhendu po przekątnej z piłek o rotacji górnej.
- VI. Nauka uderzenia atakującego z bekhendu po prostej z piłek o rotacji górnej.
- VII. Łączenie poznanych uderzeń bekhendowych.

Powyższe tematy należy realizować według następującej kolejności:

1. Uderzenia z piłek nagrywanych pojedynczo:
 - a) w zaznaczone pole,
 - b) z pozycji wyjściowej tyłem na sygnał,
 - c) w zaznaczone pole,
 - d) z ustawienia dalej od stołu.
2. Z piłek nagrywanych non - stop, w zaznaczone pole.
3. Łączenie poznanych uderzeń atakujących z bekhendu, sprawdzian dokładności.

Jednocześnie z nauką uderzeń atakujących z bekhendu wprowadzamy naukę prostego podania z bekhendu według zasad omówionych przy podaniu forhendowym.

Ostatni miesiąc I roku szkolenia poświęcamy na doskonalenie poznanych uderzeń z forhendu i bekhendu łącząc je we wszystkich kierunkach i wykonując je z różnych rotacji.

Naukę uderzeń atakujących z forhendu i bekhendu prowadzimy planując zajęcia 3 razy w tygodniu po około 90 minut.

Podstawowy plan zajęć:

1. Rozgrzewka ogólna - 10 minut.
2. Zabawy bieżne, skoczne, rzutne - przewidziane programem wf - 25 minut.
3. Ćwiczenia wstępne służące realizacji tematu głównego - 10 minut.
4. Doskonalenie poznanych elementów - 15 minut.
5. Realizacja nowego tematu lub ćwiczeń - 30 minut.

II rok szkolenia

W drugim roku szkolenia uczniowie przystąpili do nauki następujących elementów:

1. Obrona podcięciem fh
2. Podciąganie bh po przekątnej
3. Obrona podcięciem bh
4. Uderzenia kończące
5. Skrót fh
6. Lob bh
7. Zbicie loba
8. Skrót bh
9. Lob fh
10. Top spin bh

III rok szkolenia

Obejmował naukę następujących elementów technicznych w tenisie stołowym:

1. Flip fh
2. Flip bh
3. Kontra top spin
4. Side spin