

Mühazirə № 1

Mövzu: Stolüstü tennisin tarixi, müasir durumu və inkişaf perspektivləri.

Plan.

1. Stolüstü tennisin yaranması və inkişafı.
2. Stolüstü tennisin bir idman növü kimi formalaşması.
3. İdman stolüstü tennisinin inkişafı.

Ədəbiyyat.

1. E. N. Qədəşov .
2. S. O. Sultanova.

1. Oyunlar tarixi hadisə kimi qədim zamanlarda yaranmış və insana xas olan müstəqil fəaliyyət növüdür . İnsanın təşəkkül tapmasında oyunların böyük əhəmiyyəti olmuşdur .Oyunlar aləminin nə qədər çoxşaxəli və maraqlı olduğunu idman tarixi sübut edir.

Oyunların yaranması artıq bəşəriyyətin ilkin təşəkkül mərhələsinə aiddir. Oyunlarda ov ,döyüş,müxtəlif növ əmək elementləri təsvir edilirdi. Qədim Misirdə və Qədim Yunanıstanda oyunlar ən fəal tərbiyə vasitələrindən birinə çevrilmişdi. Oyunların inkişafında səciyyəvi mərhələ kimi X-XI əsrlərdə oyunlar və turnirlər üçün meydançaların yaranmasını hesab etmək olar.İdman tarixçiləri belə bir fərziyyə irəli

sürürlər ki, müxtəlif oyunlar üçün nəzərdə tutulmuş topu qədim insanlar pərəstiş etdikləri günəş obrazına bənzədərək yaratmışlar.Burada dərin məna vardır. Belə ki, idman, o cümlədən oyunlar, insanlara heç bir şeylə müqayisə edilməyən sevinc gətirirdi . Qeyd etmək lazımdır ki, ilk toplar daşdan olmuşdur.Qədim insanlar onlardan əzələlərin və daşatma səriştəsinin inkişafı üçün istifadə etmişlər.

Bir qədər tennis və badminton xatırladan topla oyunlar Qədim yunanıstanda (episkiros), Romada (qarpastum) məlum idi.Lakin, çoxsaylı qədim topla oyunlar arasında idman tarixçiləri Qədim Roma dövründən məşhur olan tennisin əsasını qoymuş triqon oyununu xüsusi qeyd edirlər:oyunda kiçik bərk şarı meydanın bir tərəfindən digər tərəfinə atırdılar.Təxminən həmin dövrlərdə buna bənzər follis oyunu meydana gəldi ki,burada raketləri xatırladan ələ geyilmiş şitlər vasitəsi ilə uşaq başı boyda olan hamar şar bir tərəfdən digər tərəfə ötürülürdü.Bir qədər müasirləşdirilmiş bu oyun İtaliyada Pallone oyunu adı altında bu gün də qorunub saxlanılmışdır.Əllə top oyunu bir çox oyun növlərinin inkişafında xüsusi təkan vermişdir.XIV əsrdən başlayaraq topla bağlı oyunlarda uc hissəsi geniş və hamar olan taxtalardan istifadə etməyə başlanılır.XIV əsrin sonunda raketlər meydana çıxdı .

Sənaye inkişaf etdikcə topları kauçukdan və müxtəlif növ rezin,plastmassadan hazırlamağa başlanılır.

Fransada XIII əsrin sonlarından ən sevilən oyunlardan biri müasir tennisin əsasını qoymuş jö-de- pom (fransızcadan tərcümədə - alma ilə oyun) olmuşdur.Bu oyunun kökləri Romanın top oyunlarına gedib çıxır.Əvvəllər əllə oynanılmış və yalnız XV əsrdən başlayaraq raketlər yaranmışdır.

1874-cü ildə Vinqfild şəhərindən olan ingilis mayoru Valter Klopton müasir tennislə çox yaxın bir oyunun qaydalarını işləyib hazırlayır və onu sferistika adlandırır.Bir

İldən sonra oyunun qaydaları təkmilləşdirilir və yeni bir –İngilis dilindən tərcüməsi “otluqda tennis “ olan laun- tennis adını qazanır.³⁶

Belə hesab edirlər ki, stolüstü tennis yaranmasına görə yağmurlu İngiltərəyə borcludur – oyunu qapalı yerə keçirdilər. Çünki ,əvvəllər bu oyunu döşəmə üzərində oynayırmışlar ,sonradan isə bir-birindən müəyyən məsafədə yerləşdirilmiş iki masa üzərində oynanılan oyun meydana gəlmişdir. Bir müddət keçdikdən sonra masalar birləşdirilmiş və onların arasında tor çəkilmişdir. Müasir tennis inventarının “əcdadı” ev əyləncəsi üçün nəzərdə tutulmuş məşhur qossima adlı oyunun avadanlığı olmuşdur.

Çox keçmir ki, stolüstü tennis İngiltərədə ,sonra isə digər ölkələrdə də ən sevilən salon oyununa çevrilir. Maraqlıdır ki, oyunu axşam libasında - qadınlar uzun paltarda ,kişilər isə smokinqdə oynayırdılar.

2. Stolüstü tennisin başlanğıcı həm Avropaya ,həm Şərqi Asiyaya gedib çıxsada ,məhz İngiltərə onun vətəni sayılır. Oyunun qaydaları barədə ilk sənədləri 1834-cü ildə Londonda “ Miniature Indoor Lawn Tennis Game” adı altında F.Ayersin kataloqlarında nəşr edilmişdi .1880- 1890-cı illərdə isə Britaniya idman inventarları kataloqlarında yeni oyunun komplektləri təqdim olunmuşdur.

Yalnız 1891-ci ildə Ç.Bakster və C.Cakes stolüstü tennisin yaranmasını qanuniləşdirdilər.”Pinq Ponq” adlı topun Masaya və raketə dəyərəkən çıxardığı səsdən yaranmışdır.

Get-gedə pinq-ponq sadəcə əyləncə deyil, idman oyununa çevrilir. O zaman raketlər hələ standart şəkildə deyildi. Uzun dəstəyi olan, üzərinə dəri çəkilmiş simli raketlərlə oynayırdılar. Toplar rezindən və probkadan (mantardan) hazırlanır, üzərinə parça çəkilirdi.

1891-ci ildə uşaq oyunundakı kiçik rəngli şarlardan istifadə etmək qərarına gələn Ceyms Qibbin mühəndis təxəyyülü stolüstü tennis inkişafına güclü təkan vermiş oldu. Oyuna yüngül selluloid topunun daxil edilməsi raketin çəkisini xeyli azaltmağa imkan yaratdı. Simli raketlərin əvəzinə qısdılmış dəstəkli fanerdən olan raketlər meydana gəldi. Raketin oyun səthinə yapışdırmaq üçün yeni materiallar da yaranmağa başladı: probka (manat), perqament, velür, bir qədər sonra isə - sumbata kağızı rezin bu tibli raketlərinin banisi ingiltərəli E. Qud hesab edilir. O, 1902-ci ildə Londonda keçirilən pin-ponq üzrə yarış novbəti turunda evə qayıdarkən dərman almaq üçün aptekə baş çəkir. Kassaya yanaşdıkdə gözü qəflətən pul qalığının goyuna daxil etmək üçün qoyulmuş rezin altlığa sataşır. Aptekin sahibi ilə aparılmış qısa danışıqdan sora mister E. Qud qoltuğunda qiymətli bağlama ilə oradan uzaqlaşır. Evə gəldikdən sonra o, yubanmadan raketin rekonstruksiyasına başlayır: probka çıxarılır, onun əvəzinə isə hər iki tərəfdən aptekdən alınmış pul üçün rezin altıq yapışdırılır. Ertəsi gü E. Qudun rəqiblərin aptekin işçilərindən də çox heyrətə gəldilərn. E. Qud bir-birinin ardınca qələbələr çalı rəvə turnirinin qalibi olur. Azarlı oyun bir çox şəhər və ölkəri əhatə edir. Hər yerdə pinq-ponq oynamağa başlayırlar. Bir dəfə ingiltərə restoranlarının birində iki gənc aristokrat siqara yeşiklərinin qapaqlarını götürüb yerdən tapdıqları şərab butulkalarının tıxaclarını o tərəf bu tərəfə atırlar. Belə ki, onlar artıq o zaman məşhur olan laun – tennisi təqlid etməyə çalırdılar.

Dünya ölkələrinə bu oyun dəniz yolu ilə yayılırdı. Belə ki, Almaniya limanlarından birində yubanmağa məcbur olan İngilis dənizçiləri orada özlərinin pinq-ponq çempionatını keçirirlər. Yerli cavanlar oyunu çox maraqla izləyir və gəmi limandan uzaqlaşan kimi artıq oradaca yarışlar təşkil edilir. Beləliklə, pin-ponq get-gedə yer kürəsinə yayılır. İngiltərədə o idman kimi 1900-cü ildə tanınmışdı. Buna qədər oyun launtennisin qaydalarına əsasən aparılırdı. Qaydalar təsdiq ediləndən sonra oyunu 30 və hətta 100 xala qədər oynamağa başladılar. 1900-cü ilin dekabr ayında Vestminster abbatlığında, Royl Ekverium zalında pinq-ponq üzrə ilk London çempionatı keçirildi.

və 300 nəfər iştirakçı vardı.1901 – ci ildə Hindistanda rəsmi turnir keçirildi ki,bunu da ilk beynəlxalq yarış hesab etmək olar.Bu turnirin qalibi o dövrün ən yaxşı idmançılardan biri olan hindistanlı Nando oldu.

XX əsrin əvvəllərində bütün dünyada yeni oyuna böyük maraq göstərməyə başladılar. Oyunu müxtəlif cür adlandırırdılar: İngiltərədə - Coss Sima,Pinq – ponq,İndoor tennis, Parlour tennis,Almaniyada,Rusiyada və.s Pinq-ponq ,Fransada pin-pan ,Amerikada Whiff- Whaff.Hər yerdə klublar yaradılır, şəhər çempionatları keçirilirdi.1908- ci ildə oyun Lonq-pon adı altında London Olimpiya proqramına daxil edilmişdir.Lakin dünyanı bürümüş pinq-ponq xəstəliyi uzun sürmədi XX əsrin əvvəlində 1904-1905-ci illərdə digər yeni oyun növlərinin meydana gəlməsi stolüstü tennisini sıxışdırdı.Birinci dünya müharibəsi də bu işdə az rol oynamamışdır.

3.İdman stolüstü tennisinin inkişafı.

Stolüstü tennisin təşəkkül tapmasını və bunun ardınca da oyunun misli görünməmiş inkişafını Birinci dünya müharibəsindən sonrakı dövrə aid etmək olar .Stolüstü tennisin unudulmadığı yeganə ölkə İngiltərə adi və buradanda təxminən 1920-ci ildən başlayaraq oyun yenidən artıq stolüstü tennis adı altında bütün dünyaya yayılmağa başladı .Avropada ,Amerikada,Avrasiyada,Avstraliyada,Asiya bu oyuna böyük maraq göstərməyə başladılar.1921-ci ildə 1904-cü ilin İngiltərə çempionu P.Rombfibel və onun 3 dostu P.Peyn,A.Karris və P.Uolden ümum İngiltərə asosiyasiyasını təsis edirlər.Onlar öz nizamnamələrini,üzvülük qaydalarını işləyib hazırlayırlar İngiltərənin ilk rəsmi çempionatını təşkil edirlər.Bunun ardınca ayrı-ayrı şəhərlər,sonra ölkələr miqyasında oyunçuların ittifaqı yaranmağa başladı.1925-ci ildə stolüstü tennis idmançılarının beynəlxalq ittifaqının yaradılması yolunda ilk addımlar atıldı.1926-cı ilin yanvar ayında Berlində gənc entuziastların təşəbbüsü ilə Beynəlxalq stolüstü tennis federasiyası (İTTF) yaradılırvə İngiltərəli gənc ədib Ayvor Montequyu (İvor Montaqu)onun sədri seçilir.

Müharizə № 2.

Mövzu: Azərbaycanca stolüstü tennisin inkişafı və stolüstü tennis olimpiya oyunlarında

Plan.

- 1.Stolüstü tennis Azərbaycanca.
- 2.Beynəlxalq arenada yüksək nailiyyətlər.
- 3.Dörd ildən bir keçirilən Olimpiya oyunları.
- 4.1996-cı ildə Atlantada keçirilmiş XXVI yay Olimpiya oyunları.

Ədəbiyyat.

- 1.E.N Qədəşov.
- 2.S.O.Sultanova.

Stolüstü tennis Azərbaycanda .1939-40- cı illərdə yayılmışdır.Böyük Vətən Müharibəsindən (1941- 1945-ci illər) sonra Bakının zavod ,fabrik,məktəb və klublarda stolüstü tennis oyunu öz inkişafını tapdı.Bakı şəhərinin birinci çempionları

V.Lazorkin və R.Yaşaqına olmuşlar.O dövrün ən güclü tennisçiləri M.Şeydabəyov, V.Lazorkin, R.Şapayeva, O.Spiridonov, A.Knijnik və başqaları olmuşdur.

1948-ci ilin fevral ayında SSRİ Nazirlər Kabineti yanında Fiziki hazırlıq və İdman Komitəsi beynəlxalq qaydalara müvafiq olan yeni qaydaları təsdiq etdi.Bu zamandan başlayaraq oyun stolüstü tennis adlanmağa başladı.Masanın ölçüləri və torun hündürlüyü standartlaşdırıldı, beynəlxalq tennis hesabı hər partiyada 21 xala qədər oyun müəyyən edildi. 1949- cu il vahid ümumittifaq idman təsnifatı artıq stolüstü tennis üzrə dərəcələrin yerinə yetirilməsini və”SSRİ idman ustası adının verilməsi nəzərdə tuturdu.

1950-ci ilin fevral ayında ümumittifaq stolüstü tennis bölməsi təşkil edildi və bu bölmə sonradan,1959-cu ildən etibarən SSRİ Stolüstü tennis Federasiyası adlanmağa başladı.

10 il ərzində (1951-1960)Litva SSRİ çempionatlarında 80-qızıl medaldan 40-qızıl medal sahib oldu,sonradan Moskva və Zaqafqaziya ölkələri medalların “mərkəzinə”çevrildilər.

1951-ci ildən başlayaraq Sovet İttifaqında şəxsi birinciliklər hər il keçirilməyə başladı.Əvvəllər bunları SSRİ çempionatları (1951-1991),SSRİ dağıldıqdan sonra MDB (1992) çempionatları adlanmağa başladı.

1954-cü ildə Ümumittifaq stolüstü tennis bölməsi Beynəlxalq stolüstü tennis federasiyasına üzv oldu və beynəlxalq yarışlara qatılmağa başladı .Elə həmin vaxtlarda Sovet İttifaqında ilk dəfə olaraq stolüstü tennis üzrə beynəlxalq yarışlar keçirildi.

1957-ci ildə Ümumittifaq stolüstü tennis federasiyası Avropa stolüstü tennis ittifaqına daxil oldu və 1958-ci ildən başlayaraq sovet tennisçiləri 1991-ci ilə kimi müntəzəm olaraq Avropa forumlarında iştirak etmişlər.

2.Beynəlxalq arenada yüksək nəliyyətlər yalnız ölkədə stolüstü tennisin kütləvi inkişafı nəticəsində mümkün olmuşdu.

SSRİ dağıldıqdan sonra bir müddət ölkənin ictimai siyasi həyatında olduğu kimi, idman sahəsində də durğunluq dövrü yaranmışdır.Bu stolüstü tennisə də öz mənfi təsirini göstərmiş, bir çox adlı-sanlı idmançılar və məşqçilər Azərbaycanı tərk etmiş , elitar idman növü sayılan stolüstü tennis demək olar ki, unudulmuşdur.

Yalnız ümummilli liderimiz H.Əliyev ölkə rəhbərliyinə qayıtdıqdan sonra bütün sahələrdə olduğu kimi idman sahəsində də əsaslı dönüş yarandı.Ulu öndərimiz hər zaman idmanın və fiziki hazırlığın kütləvililiyini ön plana çəkmiş ,ona xüsusi diqqət və qayğı göstərmiş və bunun üçün əlindən gələni əsirgəməmişdir. Bu gün də H.Əliyevin idman və fiziki hazırlıq siyasətini böyük uğurla davam etdirən Milli Olimpiya Komitəsinin prezidenti İlham Əliyevin fəaliyyəti idman nəliyyətlərinin daha da artmasına təkan verib.Təsadüfi deyil ki, hər il Azərbaycan idmançıları müxtəlif beynəlxalq yarışlarda yüzlərlə medal qazanırlar.Bu da Azərbaycanın idman gücünü göstərir.

2005-ci ilin yanvar ayında Azərbaycan Respublikası Stolüstü Tennis Federasiyasına keçirilmiş və Azərbaycan Respublikası Kənd TəsərrüfatıNaziri İsmət Abbasov Fedarasiyanın yeni prezidenti seçilmişdir.Fedarasiya ilk gündən stolüstü tennisin populyarlaşmasını və kütləviləşməsini yeni-yeni gənc tennisçilərin hazırlanmasını bir məqsəd kimi qarşıya qoymuşdur.

Qeyd etmək lazımdır ki, artıq Azərbaycanın stolüstü tennis üzrə yığma komandası bütün beynəlxalq yarışlara qatılır və ildən-ilə öz ustalığını artırır və artıq bu idman növündə öz sözünü deməyə başlayıb.

Stolüstü tennis olimpiya oyunlarında.

Dörd ildən bir keçirilən Olimpiya oyunları, zəmanəmizin ən iri yarışlarıdır. Onlar planetimizin ictimai həyatında mühüm yer tutur, əməkdaşlığın möhkəmlənməsinə, fiziki hazırlıq və idmanın nüfuzunun artmasına kömək edir. Olimpiya oyunlarının devizi belədir. - “ sitius, altius, fortius” (“ daha tez, daha hündürə, daha güclü”) Burada bəşəriyyətin tərəqqiyə, fitri istedadın inkişafına doğru əzəli cəhdi əks olunmuşdur. Olimpiya oyunlarında iştirak etmək mühüm və qeyri adi bir iş sayılır. Olimpiya çempionları bütün dövrlərdə öz ölkələrinin Milli qəhrəmanlarına çevirmişlər.

Stolüstü tennis demək olar ki, bir əsrlik tarixi ərzində yalnız bu yaxınlarda olimpiya idman növü kimi tanınmışdır. 1977-ci ildə Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin 79-cu sessiyasının qərarı ilə (praqa) stolüstü tennis olimpiya idman növləri ailəsinə daxil edilmiş. Beynəlxalq stolüstü tennis federasiyası isə (İTTF) bu idman növünə rəhbərlik edən və Olimpiya partiyasına bütün tələblərinə cavab verən federasiya kimi tanınmışdır. Yalnız bir müddət keçdikdən sonra, 1981-ci ildə Baden – baden şəhərində keçirilmiş BOK –un konqresində stolüstü tennisin 1988-ci ildə keçiriləcək olimpiya oyunları proqramına dörd şəxsi yarış növləri üzrə: şəxsi kişi və qadın və qoşa kişi və qadın dərəcələri üzrə daxil edilməsi barədə qərar qəbul edilmişdir.

1988-ci ildən başlayaraq stolüstü tennis müntəzəm olaraq yay olimpiya oyunlarının proqramlarına daxil edilmişdir ki, bu da oyunun inkişafına güclü təkəllü rəhbərlik edənlərinə vermişdir. Yüksək inkişaf etmiş ölkələrdə idman sahələrinə rəhbərlik edənlərin əksəriyyəti stolüstü tennisin medal gətirən idman növü kimi qiymətləndirilmişlər. Oyunçuların hazırlanması keyfiyyətinə, məşqlərin metod və vasitələrinə tələblər artdı. İnventarın keyfiyyəti xeyli yüksəldi. Dünyanın əksər ölkələrində birgə məşqlər keçirmək üçün, çinli tennisçilər, habelə milli komandalara işləmək üçün yüksək ixtisaslı çinli məşqçilər dəvət olunur.

Bir sıra ölkələrdə idmana rəhbərlik edənlər öz Milli yığma komandalarının heyyyətinə daxil etmək məqsədi ilə müasir stolüstü tennis aləmində liderlik edən ölkələrin nümayəndələrini (Çin,Koreya, Tailand və.b) daimi yaşamaq üçün dəvət etmək yoluna əl atdılar.Almaniya isə fərqli bir strategiya seçdi :oyun səviyəsini yüksəltmək üçün aparıcı əcnəbi tennisçilər daxili yarışlarda iştirak etmək üçün dəvət olunur, beynəlxalq yarışlarda isə yerli tennisçilər çıxış edir.

Son iyirmi ildə keçirilmiş dünya çempionatlarının və Olimpiya oyunlarının nəticələri göstərir ki, bütün dərəcələrdə Şərqi Asiya ölkələri liderlik edir ,birinci yeri isə ÇXR idmançıları tuturlar.

Bütün beş Olimpiadada Cənubi-Şərqi Asiyalı “kiçik raket” ustaları yüksək ustalıq nümayiş etdirdilər. Onlar avropalılardan çox olimpiya medalları qazandılar. Belə ki,1988-ci il Seulda keçirilmiş XXIV olimpiya oyunlarında kişilər arasında yalnız İsveçli E.Linx bürünc mükafata nail olmuşdur. Qızıl mükafatın sahibi koreyalı Ye Nam Kyu ,gümüş medalın sahibi isə yenə də koreyalı Kim Ki Taeka olmuşdur.

1992-ci il XXV yay Olimpiya oyunlarında şəxsi kişi dərəcəsinə qızıl medal qazanmış təcrübəli isveç tennisçisi .dünya çempionu Yan Uve Valdner Asiya məktəbinin ustalarına layiqli müqavimət göstərə bildi. Bu oyunlarda ikinci yeri fransız Jan – Pol Qotyen tutdu.Bürünc mükafatların sahibləri isə çin və koreyalı idmançılar oldu.

Qadınlarda dörd il öncə olduğu kimi yenə də finala çinlilər çıxdılar.Qızıl medal Den Yapinə .gümüş Çjao Xonqa . bürünc isə koreyalı Li Bun Xyuya qismət oldu.

Beynəlxalq turnirlər seriyasında oynayaraq Barselona -92 Olimpiya oyunlarında iştirak etmək hüququnu qazananlar arasında şəxsi dərəcələrdə A. və D. Mazunov qardaşları ,M.Şmiryov ,qadınlarda isə Milli Komandanın veteranı ,əməkdar idman ustası V.Popova , Q.Melnik və Y.Timina oldular.Qoşa kişi yarışlarında .Mazunov qardaşları ,qadın qoşa yarışlarda isə Popova – Melnik və Palina –Timina vəsiqə

qazandılar.Şəxsi dərəcələrdə nəticə göstərmək mümkün olmasa da ,üç cütlüyün hər üçü də səkkiz ən güclü idmançılar sırasına daxil oldular.

2.1996-cı ildə Atlantada keçirilmiş XXVI yay Olimpiya oyunları.1996-cı ildə Atlantada keçirilmiş XXVI yay Olimpiya oyunlarında kişilər arasında şəxsi dərəcədə çinlilər qalib çıxdılar ,qızıl medala Lu Qualian ,gümüş medala Van Tao ,bürünc medala isə gərgin mübarizədə alman idmançısı Yorq Roskopf sahib oldu.Qadınlar arasında şəxsi birincilikdə mükafatçılar arasında yenə də Çin və Tayvan tennisçiləri oldular.

Qoşa yarışlarda əvvəlki oyunlarda olduğu kimi , həm kişilərdə ,həm də qadınlarda bütün medallara Asiya İdmançıları yiyələndilər.Bu isə bir daha Asiya idman məktəbinin üstünlüyünü sübut etdi.Kişilərdə qızıl medal çinli cütlükdə Konq Linxua - Lyu Quolian ,gümüş mükafat həmçinin çinli cütlük Lu Lin – Van Tao ,Bürünc – koreyalılı Li Çul Seun - yö Nam Kyuya nəsisib oldu. Qadınlarda qızılın sahibi çinli cütlük Li Vey- Kuao Yunpinq , bürünc medala isə koreyalı tennisçilər Pak Nay Çjun - Ru Çji Xay sahib oldular.

2000- ci il Sidney (Avstraliya) Olimpiya oyunlarında stolüstü tennis də daxil olmaqla ya rışlar 28 idman növü üzrə keçirilmişdir.Oyunlarda iştirak etmiş 200 ölkədən , 48 ölkə öz oyunçularını stolüstü tennis üzrə turnirə göndərmişdir.Bu yarışlarda 171 idmançı iştirak etmişdir. (cəmi Sidneydə 10.000- dən artıq oyunçu mübarizə aparmışdır .)

Atlantada keçirilmiş əvvəlki Olimpiya oyunlarında olduğu kimi bütün qızıl mükafatın hamısı çinli idmançılara nəsisib olmuşdur .Kişilərin şəxsi birinciliyində 34 yaşlı isveçli stolüstü tennis veteranı ,1992 – ci ilin olimpiya çempionu Yan – Uve Valdner gərgin mübarizədə çinli stolüstü tennis ustası Konq Linxuaya uduzmuşdur.

Qadınlarda yenə də asiyalara rəqib tapılmadı .Qadınların şəxsi yarışlarının finalında çinli Van Nan öz həmyerlisi Li Tzyunu məğlub edərək oyunların qalibi oldu.

Müasir Olimpiyadaların yüz illik yubleyi şərəfinə təşkil edilmiş 2004-cü il XXVIII yay Olimpiya oyunları Afinada keçirilmişdir. Yenə də final mərhələsində medalları çinli və koreyalı idmançılar bölüşdürdülər.

Mühazirə № 3

Mövzu: Stolüstü tennisin müasir durumu və inkişaf tendensiyaları .

Plan

Yüksək nailiyyətlər idmanının bəzi inkişaf tendensiyaları.

Müasir stolüstü tennis oyununun inkişaf tendensiyaları.

Ədəbiyyat.

1.E.N.Qədəşov.

2.S.O.Sultanova.

Yüksək nailiyyətlərlə idmanının bəzi inkişaf tendensiyaları. Son zamanlar ən yüksək nailiyyətlər idmanının sosial aspekti xeyli artmışdır. Belə ki, bu təkcə mühüm sosial təzahür deyil, eyni zamanda cəmiyyətin siyasi həyatının elementidir. Bunu tam

mənada stolüstü tennisə də şamil etmək olar .Lakin stolüstü tennisdə ən yüksək nailiyyətlər idmanının bir çox aspektləri konseptual cəhətdən hələ formalaşmışdır.

Dünya idmanının ümumi inkişaf tendensiyaları arasında ən mühüm olanları aşağıdakılardır:

- dövlətin idmanın inkişafında artan rolu .Bu idmançıların idman fəaliyyətinin və sosial cəhətdən müdafiəsini tənzimləyən qanunların işlənilib hazırlanmasında, idmanla məşğul olmaq üçün lazımı şəraitin yaradılmasında özünü biruzə verir;

- peşəkar idmanın sürətli inkişafı, onun olimpiya hərəkətinə yaxınlaşması, elmi-texniki tərəqqinin idmana artan təsiri, idmançıların hazırlanması metodlarının, idmanın maddi-texniki bazasının təkmilləşdirilməsi templərinin;

-idmançıların və idman təşkilatlarının gəlirlərini qeyridövlət mənbələrindən –sponsor ayırmalar, komersiya fəaliyyətindən, reklamdən, tennisçilərdən və başqalarından daxil olan vəsait hesabına artırılması.

Yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlanması sistemində də son zamanlarda ən yüksək nailiyyətlər idmanı xarakterizə edən bəzi tendensiyaları müəyyən etmək olar:

-idman nəticələrinin artmasının yüksək tempi saxlanılır ;

-idmançının orqanizminin ehtiyat imkanlarının həyata keçirilməsini stimullaşdıran hərəkət keyfiyyətlərinin toplanmış potensialının tez bir zamanda reallaşmasına yönəldilmiş məşqlərin həcmi artırmaqla,yüksək ustalığa malik idmançıların hazırlanmasının intensivləşməsi ilə bağlı məşq proseslərinin məzmununda prinsiplial keyfiyyətli dəyişikliklər davam edir;

- güc və sürət – güc hazırlığının spesifik səviyyəsini artıran yüklərin ixtisaslaşdırılması,metod və vasitələrdən istifadənin genişləndirilməsi əsaslı şəraitdə artır;

- orqanizmin xüsusi və ümumi iş qabiliyyətini artırmaq məqsədi ilə, habelə effektiv bərpaedici vasitə kimi hazırlığın qeyri-ənənəvi metodlarından, orta dağlıq və yüksək dağlıq metodlarından geniş istifadə olunması tətbiq edilir;
- hazırlıq praktikasına müxtəlif tipli trenajer qurğuların , proqramlaşdırma prinsipləri əsasında idmançıların idarə edilməsinin kompyuterləşməsi kimi texniki vasitələrin tətbiq edilməsi;
- idman inventarlarının və avadanlığının təkmilləşdirilməsi isə bağlı idman texnikası və taktikasının daim səmərələşdirilməsi , idmançı orqanizminin fəaliyyətinin biomexaniki qanunvericiklərindən daha tam istifadə etməklə və hərəkət keyfiyyətinin potensialını həyata keçirməklə yarışların keçirilməsi yerlərinin hazırlanması.

2. Stolüstü tennisdə ən yüksək nailiyyətlərin inkişafında ən mühüm amil sadəcə elmi və maddi ehtiyatların cari səfərbər edilməsi deyil ,yeniliklərin toplanmışdır .Özü – özlüyündə bu gün ən yüksək dərəcəli tennisçilərin hazırlanması prosüsü onun axtarılmasına ,idman təkmilləşdirilməsinin yeni forma ,vasitəsilə və metodlarına yönəldilməsini tələb edir.

Məlum olduğu kimi , idmançıların fiziki hazırlıq prosesinin müəyyən mərhələsində bir sıra maneələr ortaya çıxır.Bunlar öz növbəsində idmançının müəyyən hazırlıq səviyyəsinə çatması üçün tətbiq edilən vasitə və metodların imkanlarının tükəndiyi ilə səciyyələndirilir. Məsələn ,fiziki keyfiyyət olan sürət münasibətdə “sürət səddi” məfhumu işlədir. Yüksək stabilləşmə idmançıların sürət –güc hazırlığı üçün deyil, həm də onların funksional hazırlığı üçün “liderliyi asankaşdıran “metodikaya və kəfkir tipli trenajerlardan istifadəyə əsaslanmış qeyri-ənənəvi vasitələr ,funksional hazırlığa münasibətdə isə idmançının orta dağlıq yerdə hazırlığına “yüksəkliklərlə oyunlar”prinsipi üzrə hündürlüyün pilləli dəyişdirməsi metodu tətbiq edilir.

Texniki hazırlıq sistemində məqsədli situasiyalı məşqlər ,ideomotor və mental məşqlərin kombinə edilmiş metodları kimi yeniliklər meydana gəlmişdir.

Yüksək ixtisaslı idmançıların taktiki ustalığının təkmilləşdirilməsində dərk edilməyən səviyyədə məlumatın saf çürük edilməsi ,təfəkkürün evristik komponentlərdən reflektiv komponentlərə keçməsi,”qərarın dayacağı “kimi proqnozun mümkünlüyünün üstünlük təşkil etməsi kimi operativ qərarların qəbul edilməsinin sspesifik mexanizmlərinişlənilib hazırlanması nəzərdə tutulur.Nəticədə taktiki qərar və operativ sxemlər blokundan istifadə etməklə\,ya da insayt prinsipi üzrə qəbul olunur.Oyun situasiyalarının diskret m0odelləşdirilməsi, binar refleks oyunu kimi taktiki hazırlıq metodikası bu mexanizmlərə əsaslanır.

Son zamanlar konkret rəqibin keyfiyyətləri nəzərə alınmaqla , türnir strategiyası və taktikası ilə şərtləndirilmiş oyunun daha çox taktiki müxtəlifliyi qeyd edilir.Oyunun intensivliyi və gücü artır hər bir oyun epizodunun əhəmiyyəti yüksəlir,top uğrunda mübarizənin sayı çoxalır ki, bu da son nəticədə matçın gərginliyinin artmasına gətirib çıxarır(masanın oyun sahəsindən maksimum istifadə və s.).Son dərəcədə psixoloji səfərbərlik tələb edən oyunçuların sayı əsaslı şəkildə artmışdır.Əsas yarışlarda xüsusi verdişlərin qorunub saxlanması ilə oyunçuların univrsallaşması tendensiyası aydın nəzərə çarpır.

Oyunun aşağıdakı inkişaf tendensiyalarını qeyd etmək olar:

- 1.Topun yüksək sürətini və fırlanmasını təmin edən universal oyun üslubu.Bir tərəfli oyun üslubu istiqamətinə müqavimət göstərmək qabiliyyəti.
- 2.Həm yaxın ,həm də orta zonalarda fəal , hücum xarakterli oyun aparmaq qabiliyyəti ,təşəbbüsü əldən vermədən oyun zonalarının çevik əvəzlənməsi .
3. Hazırlıq və aralıq tipli fəaliyyətinmürəkkəbliyi və kəskinliyi.
4. Aralıq oyunların gedişində yüksələn topa aşağı fırlanma verməklə texniki fəndlərdən istifadə edilməsi.
5. Topun istiqaməti ,onun düşmə nöqtəsi kimi amillərinin rolunun artması.

6.Topa yan fırlanma verən texniki elementlərin həcmnin artması.

7.Psixoloji hazırlıq səviyyəsinin yüksək əhəmiyyəti.

8.Müxtəlif rəqiblərlə və müxtəlif şəraitdə uzun sürən oyunlar zamanı onun yüksək effektiv səviyyəsinin saxlanılmasında özünü biruzə verən yarış fəaliyyəti etibarlılığının artırılması.

Təlim – məşq prosesində açıq –aydın yeniliklər müşahidə olunur.Texniki vasitələr geniş tətbiq olunur.Yüksək ixtisaslı tennisçilərin hazırlanması keyfiyyəti artır ki,bu da məşqçi heyətinin idarəçilik kvalifikasiyasının və bacarığının get-gedə yüksəlməsi ilə müəyyən edilir.Yenilik axtarışı oyun kollektivində tennisçinin fəaliyyətinin sosial – psixoloji mexanizm sahəsinə hələ az toxunur.Aydındır ki, yüksək ixtisaslı komanda açıq –aydın liderlik iddiasında olan və mürəkkəb konqlomeratlı çox istedadlı şəxslərdən ibarətdir ki, Onların da idarə edilməsi ən yeni sosial- psixoloji texnologiyalara əsaslanan müdriklik və nəzakət tələb edir.

Oyun texnikasının və avadanlıqların inkişafı.

Stolüstü tennis topudigər idman növlərindən çox fərqlənir.Onu başqa topların heç biri ilə səhv salmaq olmaz.O selluloiddən və ya xüsusi plastikdən hazırlanmış ən kiçik və ən yüngül topdur.Diametri 4,0 sm,çəkisi 2,7 qramdır. Bu toplara qoyulan əsas səbəb odur ki,onların hamısının geri sıçramaları təqribən eyni olmalıdır.Ola bilməz ki, top stola dəyib,necə gəldi sıçrasın .Beynəlxalq qaydalarda nəzərdə tutulub ki,30,5 sm (1 fut) yüksəklikdən polad bülövün üstünə sərbəst düşən top nə 23,5 sm-dən az, nə də 25.5sm-dən çox hündürlüyə sıçramamalıdır.

Prinsip etibarını ilə bütün toplar eyni olmalıdır. Lakin, toplar müxtəlif ölkələrdə istehsal edildiyindən onlar bir- birindən millimetr, milliqram fərqlənə bilər. Bütün bunların böyük əhəmiyyəti var:

Dünyada istehsal edilən bütün toplar şərti olaraq 3 qrupa bölünür:

I qrupa – böyük beynəlxalq turnirlərdə oynanılan toplar daxildir. Onlar 6 maddə üzrə tələblərə cavab verməlidir. a) rəngi; b) ölçüsü; c) forması; d) elastikliyi, e) çəkisi; k) balansı (yəni topun hər iki yarısının çəkisinə görə uyğunluğu) mütləq eyni (identik) olmalıdır. Bu qrupa əsasən İngiltərənin “Super Barna”, Çinin “Qold Qun” “Şeld”, Yaponiyanın “TSP”, “Nittaky” Vasaka “topları aiddir.” TSP” topları orta çəkiyə orta möhkəmliyə, düzgün sıçrayış və birləşmə yerləri daxilə olması ilə fərqlənirlər. “super Barna” topundan “Nitakky topunun fərqi ondadır ki, onlar selluloiddən yox, plastikdən hazırlanmışdır və təsadüfi hallarda sınırlanır. Başqa toplardan fərqli olaraq bu toplar çəkisinə və rənginə görə seçilir.

II qrupa aid olan toplar I-dən azacıq fərqlənirlər və hər partiya üçün bütün tələblərə cavab verən çoxlu toplar seçmək olar. Bir az fərqlənənlər adətən elastikliyinə görə olur. Ümumiyyətlə, onlar da I, II dərəcəli idmançıların yarışlarında istifadə edilməsi üçün yararlıdırlar. Bu toplardan idman ustaları məşq daha güclü, həlledici zərbələri yerinə yetirmək üçün istifadə edirlər. Bu qrupa Vyetnamda istehsal olunan “Vyetnam” topları aiddir. Bu toplar orta çəkiyə malikdirlər. Tez sınırdır və birləşən yerləri isə üzədir.

Mütəxəssislər arasında topun rənginin dəyişdirilməsi barədə dəyişdirilməsi barədə müzakirələr gedir. Topun sarı rəngdə olması təklif olunur. Çünki, stolun yaşıl fonunda top daha nəzərə çarpandır. Bu həm idmançılara, həm də tamaşaçılara ildırım sürətli balaca şarın uçuşuna diqqətlə izləməyə imkan verir.

2. Üzlüklər . Bir vaxtlar bəzi idmançılar tək-cə yumşaq rezindən ibarət olan raketlərlə oynayırdılar. Bu isə çox etibarsız olduğundan tez sıradan çıxdı: Yumşaq rezin

formasını itirir və cırılırdı. Ona görə də yumşaq rezini ancaq aralıq qatı kimi istifadə etməyə başladılar və örtükləri möhkəmliyi xeyli artdı. Belə raketləri adətən “sendviç” adlandırırlar. Bu İngilis sözünü bizim üçün daha asan anlaşılacaq “buterburot” alman sözü ilə izah etmək olar. Bu üzlüklər geniş yayılmış diyircəkli rezindən hazırlanmışdır (üzlüyün hər tərəfinin qalınlığı diyircəklə birlikdə 2 mm-ə qədərdir). İki qatlı rezinin alt qatı yumşaq, üst qatı diyircəkli. Deməli üzlüyün hər tərəfin qalınlığı 4 mm-dən artıq deyil. Rezinin üst qatını diyircəkli tərəfi cölə (düz sendviç) və ya daxilə (əks sendviç) yapışdırmaq olar .

Bütün raket boyu bərabər bölüşdürülmüş diyircəklərin sayı hər 1 sm² sahədə 10-dan az 50-dən çox olmamalıdır.

Aralıq qatı olmayan raketlər sərt sayılır. Onlarla topa güclü fırlanma vermək olmur, lakin rəqibin fırlatdığı topu qəbul edib , seçilən nöqtəyə göndərmək asandır. “Sendviç” tipli raketlər isə yüksək sürətlə topu fırlatmaq üçün yaxşıdır, ancaq onlarla belə zərbəyə qarşı müdafiə olunmaq çətindir.

Beləliklə, göründüyü kimi 3 növ raket mövcuddur. Bir qatlı , diyircəkləri cölə və daxilə olan “sendviç” raketlər. Hətta bir raketdə istənilən 2 növdən istifadə edilə bilər. Bütün bunlar idmançıya Raketin sərfəli tərəflərindən öz “şah” oyun fəndləri üçün istifadə etmək , başqa sözlə desək bu və ya digər rəqibə qarşı görüşün gedişini düşünülmüş qaydada planlaşdırmaq imkanı verir.

Hazırda tennisçilər iki cür üzlükdən istifadə edirlər.

4. Öz xüsusiyyətinə görə bu cür üzlüklər bir tərəfinə məsaməli rezin yapışdırılmış və kələkötür rezin üzlüklü raket arasında orta mövqə tutur. Bu üzlüyün özünəməxsusluğu ondan ibarətdir ki, tək kələkötür üzlükdən fərqli olaraq , oyun daha yüksək tempə aparılır və tək məsaməli rezinlə müqayisədə topun uçuşunu düzgün idarə etmək daha asandır.

5. Bu üzlüyün oyun üçün səthi nisbətən sərtidir və kifayət qədər sürtünmə əmsalına malikdir. Topun raketaya dəymə anında toxunma sahəsi adi raketdən fərqli olaraq şoxdur. Buna görə də sürtünmə qüvvəsi asanlıqla topa təsir edir və həmin anda müəyyən uçuş sürəti alaraq fırlanma hərəkətinə malik olur.

Mühazirə № 4

Mövzu: Raket və fırlatmanın növləri və Sağdan və soldan kəsmə.

Plan.

1. Raket (özül).
2. Fırlatmanın növləri.
3. Topun raket ilə qarşılıqlı əlaqəsi.
4. Topun uçuş trayektoriyası.
5. Sağdan kəsmə.
6. Soldan kəsmə.

Ədəbiyyat

1. E. N. Qədəşov.
2. S. O. Sultanova.

1. Stolüstü tennis oyununda II əsas element raketdir. Raket stolüstü tennisin oyun texnikasında böyük rol oynayır. Yuxarıda qeyd olunduğu kimi, raket də hamı üçün eyni olsun. Buna baxmayaraq hər kəs özü üçün xoşladığı raket seçə bilər.

Yarış qaydalarına əsasən raket hər hansı formada, çəkiddə, ölçüdə ola bilər və bir parça fanerdən hazırlanır. Raketin üfüqi tutan tennisçilər üçün münasib olan belə raketlərin uzunluğu 26-30 sm, eni 15-17 sm, üzlüklə birgə çəkisi 160-200 qramdır. Fanerin qalınlığı isə, 4-6 mm. Tennis taxtası bir neçə təbəqədən ibarətdir. Özlü müxtəlif çəkili fanerdən və bütün qatları yüksək keyfiyyətli taxta cinsindən hazırlanır. Bu da topun bərabər sıçrayışına şərait yaradır. Fərdi oyun üslubunun formalaşması, idmanın bütün keyfiyyətlərinin üzə çıxmasında, üzlüyün və taxta təbəqələrinin düzgün seçilməsinin rolu böyükdür.

Raketin çəkisinə, əl dəstəyinə və topu qayıtma gücünə görə seçirlər. Əgər oyunçu hücum üslubuna üstünlük verirsə, əsasən belə hallarda özlü sıçrayışı götürülür ki, zərbənin ağırlığı yüksək olsun.

Əgər oyunçu müdafiə üslubuna diqqət yetirirsə, belə hallarda üzlüyü aşağı keyfiyyətli götürürlər ki, hücum edən oyunçunun zərbəsinin qarşısını ala bilsin.

Əgər oyunçu nə hücum nə də müdafiə üslubuna üstünlük vermirsə, onda özlü orta sıçrayışlı və yumşaq üzlükdən götürülür.

Müasir stolüstü tennisdə oyun texnikasını raket ilə topa verilən müxtəlif formalı fırlanmalarla təsvir etmək çətindir. Zərbə vaxtı topa müəyyən uçuş və başlanğıc sürət verilir və bundan sonra top əlavə fırlanma formasını alır.

2. Fırlatmalar müxtəlif olur: yuxarı, aşağı, yan, qarışıq və ya kombinasiyalı (yuxarı-yan, aşağı-yan) fırlatmadan topun ötürülməsi (hamar toplar). Topun fırlanma istiqamətini başa düşmək üçün şərti olaraq onları üç yerə bölürlər: sağıtal, horizontal

və frontal.Orta fırlatmaları Güclü və zəifliyinə görə də fərqləndirirlər.Topun uçuş vaxtı hərəkəti mürəkkəbdir.Onu sadələşdirmək üçün qəbul olunan hücum xarakterli (hansı ki, bütün nöqtələrin hərəkəti eynidir) və fırlanan (öz oxu ətrafında topun mərkəzindən keçən) formalara ayrılır.Topun mərkəzinin xətti sürəti həmişə cari trayektoriya nöqtəsinin toxunmasına istiqamətlənir.(şərti olaraq bunu güclənən hərəkət adlandırırlar).

Topa –səthi zərbələr onu bilə-bilə fırlatmır və ya fırlatma çox cüzi alınır ki,bu da topun uçuş trayektoriyasına və dəyib qayıtmasına hiss ediləcək dərəcədə təsir etmir.

Fırlanmanın istiqaməti topun yuxarı hissəsinin artan hərəkətə nəzərən istiqaməti ilə müəyyən edilir. Fırladılma sürəti bucaq sürəti ilə ölçülür ki, bu da fırlanma bucağının vahid zamanda müəyyən dəyişilməsidir.

Sağdan və soldan zərbələr zamanı əsasən topun üfqi və ya ona yaxın oxlar ətrafında fırlanmasından ,topun oyuna daxil edilməsi və tək-tək hallarda isə xüsusi zərbələrdən ,şaqli və yanaşı oxlardan (yanakı fırladılma) istifadə olunur.

Fırladılan topu fırlanma oxunun fəzanın vəziyyətindən və fırlanma istiqamətindən asılı olaraq burulmuş və ya kəsilmiş adlandırmaq olar. Burulmuş top (və ya fırladılmış top) irəlidə şaquli ox ətrafında və ya irəliyə böyük bucaq altında (45 dərəcəli və ya daha çox) üfqi ox ətrafında (yuxarı- yanakı burma fırladılır.Kəsilmiş və ya aşağı fırladılmış top) onun uçuşunun əks tərəfinə şaquli ox ətrafında cüzi əyilməklə(üfqiədən 45 dərəcədən az)aşağı- yanakı fırladılmış topa deyilir.

Topun fırlanması o zaman baş verir ki,zərbə anında raketin səthi hərəkət istiqamətinə perpendikulyar olmasın .Raketin əsas xüsusiyyətlərindən biri də topa güclü fırlanma verən onun kifayət qədər elastikliyi və eləcə də onun səthinin topla yaxşı ilişgənliyindən ibarətdir.Onu da qeyd etmək lazımdır ki,bu keyfiyyətlər bir-birinə ziddir.Çünki zərbə zamanı raketin səthinin deformasiyası vacibdir və bir qayda olaraq raketin topla yaxşı ilişgənliyi raketin zəif elastikliyindən irəli gəlir və ya

əksinə.Təmiz faner(üzlüksüz)raket azacıqelastikliyə malikdir.Ancaq onun bu keyfiyyətindən praktiki olaraq yüksək sürətli fırlanmanı təmin etmək üçün istifadə edilə bilməz .Çünki bu zaman ilişgənlik tamamilə aradan götürülür.Çox yumşaq üzlüklü raketin oyun səthi ilə topun ilişgınlıyı güclü olduğundan yüksək fırlanma sürətinə nail olmaq mümkün olmur.

Topun uçuşuna aşağıdakı amillər təsir göstərir.

- idman ustalığının artması ilə qanunauyğun olaraq yüksələn başlanğıc uçuş sürəti;
- uçuş bucağı və ya raketin maillik bucağı ;
- zərbə endirilən andakı hündürlük;
- zərbədən sonra topun fırlanması.

Topun fırlanması onun uçuşunna ikiqat təsir göstərir.Birincisi fırlanma bir növ havada topu tənzimləyir və onun “mayallaq aşmasına” imkan vermir.Bu zaman hidroskopik cəhətdən faydalanaraq fırfıra kimi fırlanan topun uzun müddətli uçuşuna şərait yaradır. İkincisi ,topun tez fırlanması onun trayektiriyasını əyir.(maqnus effekti adlanır.Əgər top fırladılsa (bu cür fırlatma “spin” adlanır və ingilivə scə “spin” fırlanma sözüdür) o zaman onun müxtəlif tərəflərdə hava axınının sürəti müxtəlif olacaq .Top fırlanarkən ətrafındakı hava qatını çəkir və onun əhatəsində hərəkət etməyə başlayır (dövr edir).O yerlərdə ki, irəliləmə və fırlanma sürəti toplanır, bu zaman hava axınının sürəti də artır.Topa nəzərən isə bu sürətlər çıxılır və yekun sürət az olur.Elə buna görə də təzyiq müxtəlif tərəflərdən də başqa-başqa olacaq (hava axını az olan yerdən çox olacaq).Bu məşhur bernulli qanunundan irəli gəlir: qazın və mayenin təzyiqi onların təzyiqinin sürəti ilə tərs mütənasibdir.

Sağdan və soldan kəsmə.

1. Bu texniki fəndin əsas məqsədi soldan kəsmədə olduğu kimi topun rəqib tərəfə ona altdan fırlatma verməklə alçaq trayektoriya ilə qaytarılmasıdır. Bundan adətən müdafiədə oynayan zaman diyirlətməni passiv qaytaranda ,top-spin və b.həmdə zərbələri zamanı istifadə edirlər.

Çıxış vəziyyətində idmançı sol ayağını azacıq aralı qoyub stolun düz qarşısında dayanır .Əl ilə aşağı –yuxarı –qabağa –arxaya hərəkətlər edir. Açıq tərəfə yuxarı baxan raketaya topa zərbə momenti əl azacıq qatlılıq olur. Zərbədən sonra raket ilə azca topu müşaiyət edirlər və sonra əli sola –yuxarı- aşağı (hərdən raketin topla kontaktından sonra hətta azacıq qaldırırlar) aparırlar.

Topa zərbə vuran moment raketin maillik bucağı 0 dərəcədən 90 dərə- yə qədər ola bilər. Onun dərəcəsi rəqibin topa verdiyi fırlanmanın xarakteri ilə ,bir də kəsməni yerinə yetirən oyunçunun məqsədi ilə müəyyən edilir. Əgər rəqib topu alt fırlatma ilə göndərsə ,o nə qədər güclüdirsə ,onun maillik bucağı da o qədər iti olmalıdır. Güclü qarşıdan gələn kəsmə zamanı raket topun altına horizontal vəziyyətdə getməlidir. Üst fırlanmalı topu qəbulu zamanı topun ilkin və son fırlanma istiqamətləri üst –üstə düşür. Əgər səthi topların qəbulu zamanı kəsmə ilə topa verilən alt fırlanmanın sürətini lazımi miqdarı raketin mailliyinin iti bucağı hesabına alınırsa , üst fırlanmalı topların qəbulu zamanı isə həmin fırlanma sürəti maillik bucağı artdıqda alınır. Güclü üst fırlanmaları zamanı topun yuxarı qalxması təhlükəsi yaranır. Bunun olmaması üçün kəsmə hərəkətinin özü həddən artıq kəskin , raketin hərəkət istiqaməti isə təxminən vertikal olmalıdır. Güclü fırladılmış topları kəsmə ilə topun fırlanma sürətinin artıq söndüyü anda lap döşəmədə qəbul edirlər. Ancaq bu oyunçunun yerdəyişməsini çətinləşdirir.

Qeyd etmək lazımdır ki, kəsmə zamanı zərbənin gücü qarşıdan gələn topun uçuş sürətindən və oyunçu ilə stol arasındakı məsafədən asılı olaraq dəyişir.

2. Bu fəndin yerinə yetirilmə texnikasının sağdan kəsmədəkindən fərqi ondadır ki, I - əlin hərəkəti artıq dirsəkdən qatlanmış vəziyyətdə başlayır və II – də hərəkət əsasən bazu önü və biləklə yerinə yetirilir.

Çıxış vəziyyəti soldan oyundakı kimdir: sağ ayaq bir qədər qabaqda , gövdə isə azacıq sola çönmüş. Qol dirsəkdən möhkəm bükülmüş vəziyyətdə qulaylanma üçün sola – yuxarı – arxaya aparılaraq əvvəlcə qabağa- aşağı hərəkət edir. Sonra bazu önü ilə cəld irəli –sağa- aşağı hərəkət və biləyin dönməsi baş verir. Elə bu anda raket topa dəyir .Hərəkət yerinə yetirərkən gövdənin azacıq dönməsi ilə bədənin ağırlıq mərkəzi sağ ayağa keçir.

Soldan “dərini “ topların qəbulu zamanı qolu çəkməli olursan ki, bu da stola tərəf sağ yanı ilə çönməyə məcbur edir, çıxılmaz vəziyyətlərdə isə hətta arxası ilə çevrilməli olursan ki, bundan da qaçmaq lazımdır.

Soldan kəsmənin yerinə yetirilmə texnikası bu üsuldən düz gövdəyə yönəlmiş topları dəf etmək üçün istifadə etməyə imkan verir. Bu zaman hərəkəti ancaq bazu önü və biləklə yerinə yetirirlər.

Raketin maillik dərəcəsi və topa vurulan güc onun açıq tərəfi ilə kəsmədəki müləhizələrlə diktə edilir. Fərqi yalnız ondadır ki, topa onun yuxarı baxan bağlı tərəfi toxunur.

Mühazirə № 5

Mövzu: Oyun texnikasının ümumi xarakteristikası və təsnifatı .

Plan.

- 1.Raketi tutma üsulları .
- 2.Çıxış vəziyyəti (duruşlar).
- 3.Tennisçinin yerdəyişməsi .
- 4.Texniki fəndlər.

Ədəbiyyat.

- 1.E.N.Qədəşov.
- 2.S.O.Sultanova.

Dünya stolüstü tennisində raketin 2 cür tutulma üsulu vardır. Horizontal (“Avropa sayacağı”) və şaquli (“Asiya sayacağı”)Raketin bu və ya digər üsulla tutulması dərinliyinə və gücünə görə bir- birindən fərqlənir.

Raketin horizontal üsulla tutulmasında aşağıdakıları fərqləndirirlər: universal üsul raketin tilinin baş barmağa tərəf və şəhadət barmağa tərəf və şəhadət barmağa tərəf yerdəyişmələridir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, tutmalarda barmaqların sayının və onların raketin özülündə yerləşdirilməsinin də fərqi var.

Şaquli üsulla tutma zamanı barmaqların yerləşdirilməsi raketin oyun və arxa tərəfinə görə fərqlənir.

Raketin dəstəyini üç barmaqla “Avropa sayacağı” tutanda şəhadət barmaq dartılmış vəziyyətdə raketin kənarına qədər ,baş barmaq isə raketin arxasında yerləşdirilir ki, bu da yüngülcə (azca) orta barmağa toxunur.Bu cür tutma (yapışma) müxtəlif hücum və müdafiə zərbələrinin yerinə yetirilməsinə daha yaxşı uyğun gəlir “Avropa sayacağı “ tutma ona görə münasibdir ki, raketin hər iki tərəfi ilə oynamaq mümkündür.Bu zaman ən böyük effekt soldan zərbə yerinə yetirilərkən və müdafiədə oyun zamanı əldə edilir.

Raketin “Avropa sayacağı” tutulmasının bir variantı da var ki,sağdan zərbələri asanlaşdırır .Şəhadət barmağı Raketin mərkəzinə yaxın olanda ,zərbə momenti raket –nin mailliyini dəyişməkdə biləyə kömək edir ki,bu da zərbənin xarakterinə təsir edir.

“Asiya sayacağı” tutma üsulu ona görə rahatdır ki, özünə yaxından uçan topları geri qaytarmaq asan olur.Belə tutmalardan istifadə etdikdə biləklə daha çox işləmək lazım gəlir ki, bu da oyuna daxil edilmiş mürəkkəb və güclü topların qarşısını almağa imkan verir.

Ən nəhayət ,ümumi fikir belədir ki, istənilən tutma zamanı bütün əl və bilək sərbəst olmalıdır.Yoxsa yorğunluq tez baş verər və səhvlər yaranar.

2.Hər hansı bir zərbəni yerinə yetirmək üçün elə çıxı. Vəziyyəti almaq lazımdır ki,bu və ya digər texniki fəndi rahat icra etmək mümkün olsun.Tennisçinin üç əsas vəziyyəti vardır ki, bir qayda olaraq onlardan da bütün texniki fəndlər yerinə

yetirilir:sağ tərəfli neytral (və ya əsas) və sol tərəfli .Neytral vəziyyətdə idmançı üzü tennis stoluna tərəf durur,pəncəsi üstə dizləri bükülü ,gövdəsi bir qədər irəli əyilmiş vəziyyətdə olur .Bu zaman hər iki qol gövdədən qabaqda olur.

Sağ tərəfli duruş vəziyyəti almaq üçün sol ayaq bir az irəlidə ,gövdə isə azca irəli əyilmiş vəziyyətdə rəqibə qarşı olur.Raketi tutarkən qol dirsəkdən bükülü vəziyyətdə və eyni zamanda stol

Ündürlüyündə olmalıdır.Sol əl isə eynilə sağ əlin vəziyyətini alır.

Sol tərəfli duruş vəziyyətində də tennisçi neytral vəziyyətdə olduğu duruşu alır.Lakin bir qədər sola tərəf və sağ böyrü üstə rəqibə qarşı durur.

Tennisçinin çıxış vəziyyəti onun boyundan ,reaksiya sürətindən,hərəkət koordinasiyasından və fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır. Hündürboylu idmançılıq tennis stolundan bir qədər aralı ,orta boylu tennisçilər isə stola yaxın çıxış vəziyyəti alırlar.Adətən rəqib tərəfindən ötürülən topları qəbul etməyə hazırlaşan oyunçu stoldan 50-100 sm aralıda durur.Amma topu oyunsola özü daxil edərkən stoldan 10-70 sm məsafədə durur.Çıxış vəziyyəti həmçinin raketi tutmaq üsulundan da asılıdır.

Öz zəif yerini bağlamaq üçün horizontal tutmadan istifadə edən idmançı stolun sol küncünə yaxınlaşarsa ,şaqli tutmadan istifadə edən tennisçi isə stolun ortasına çəkilir.

3.Topun və zərbənin düzgün vurulması üçün tennisçidən oyun, eləcə də çıxış vəziyyətini tez-tez dəyişməsi tələb olunur.Topu qəbul edərkən oyunçu yerində addımlayır,hoppanmaları vəö atma hərəkətlərini yerinə yetirir.

İdmançılar oyunda yerdəyişmə vaxtı böyük olmayan addımlar atırlar və ya ola bilər ki,hərəkət addımsız olsun .

Addımsız hərəkət vaxtı idmançı ayaqlarını dayaqdan ayırmır, ancaq hərəkəti-dayaq aparatının ayrı-ayrı hissələrin əyişmə yerini dəyişir buna görə də addımsız yerdəyişmə belə yerinə yetirilməlidir:

ağırliq mərkəzini dəyişmədən (topun uçuşu zamanı qolun lazımı trayektorya noqdəsinə aparılması),

ağırliq mərkəzini cüzi olaraq və bu və ya digər ayaq üstünə yönəltmək,

v) ağırliq mərkəzini tam bir ayaq üstə salmaq.

Addımlama dedikdə bədənin ağırliq mərkəzini addımlayıcı və itəliyici sayılan ayaq üstünə salarkən ayaqların istənilən yerdəyişməsi sayılır.Bu zaman 3 əsas addım növünü ayırmaq olar: a) yarımçıq və cüzi; b) orta və adi; v) geniş.

Yarımçıq addımı yarım addım kimi də adlandırmaq olar: bu zaman KÜM (kütlənin ümumi mərkəzi)eyni vaxtda addımlayan ayağın hərəkət istiqamətinə ,zərbə vaxtı isə dayaq ayağın irəli aparmaqda onun üzərinə salmaq lazımdır.Yarım addım bütün istiqamətlərdə yerinə yetirilir,lakin ,addımlayan ayaq dayaq ayağından irəli keçməlidir.Yerində dönmək üçün və ya azacıq arxaya –irəli yerdəyişmə vaxtı iki,üç və ya daha çox yarım addım uyğunlaşdırmaq mümkündür.

Belə yerdəyişmə “ keçmə “adlanır.Sağa –sola yerdəyişmə vaxtı köməkçi addımlar tətbiq edilir.Bu zaman birinci əsas addım topa yaxın ayaqla yerinə yetirilir,ikinci ayaq isə əsas duruş səviyyəsinə qədər dartılır.Hoppanmalardan tennisçilərin yerdəyişməsi vaxtı tətbiq olunur.Hoppanmaları rəngarəngliyinə görə iki ayaqdan iki ayağa ,bir ayaqdan iki ayağa və bir ayaqdan o biri ayağa kimi ayırmq olar.

Topa tərəfhərəkət etmənin əsas vasitəsi yuxarıda sadalanan üsulları vaxtında tətbiq etməkdən əlavə,düzgün çıxış vəziyyəti almaqdır.Pəncə üstə və bükülmüş dizlər üstə ayağın müxtəlif variantlardan tez bir zamanda istənilən tərəfə hərəkət etməyə imkan verir.

4.Stolüstü tennisdə texniki fəndlər dəyişkən onun fəaliyyətinə xas olan , eləcə də öz tərkibinə və hərəkətlərin strukturuna görə mürəkkəb olub və idman texnikası növlərinin bir qrupuna aid olan oyun fəaliyyətinin fasiləsiz dəyişən şəraitində tətbiq olunur.Əsas texniki fəndlərə aşağıdakılar aiddir.topun oyuna daxil edilməsi ,qısa kəsmə, diyirlətmə, zərbə, top-spin,topa zərbə,şam.

Bütün texniki fəndlər istiqamətlərinə ,texniki fəaliyyətin yerinə yetirilmə gücünə,topun stol üzərinə düşməsinə texniki fəndin oyun zonasında yerinə yetirilməsinə ,topun uçuş trayektoriyasının uzunluğuna , trayektoriya hündürlüyünə ,topun fırlanma xüsusiyyətinə ,topun uçuş sürətinə ,texniki fəndlərin yerinə yetirilməsinə qədər qolların hərəkətinə görə fərqlənirlər.

Müasir stolüstü tennisdə topun oyuna daxil edilməsi çoxlu miqdarda rəngarəng variantlarda həyata keçirilir.Topun oyuna daxil edilməsinin zərbə istiqamətinə,topun hündürə atılması , topun fırlanma gücü və istiqaməti,idmançının çıxış vəziyyəti və hərəkətinə görə çoxlu müxtəlifliyi var.

Bütün bunlarla yanaşı ,topun oyuna daxil edilməsini 4 qrupa bölmək olar:yuxarı,yan, aşağı və qarışıq fırlanmalarla .

Rəngarəng,mürəkkəb və dəqiq top daxil etmələrlə rəqibin taktiki planlarına mane olmaq mümkündür. Son zamanlar topun oyuna daxil edilməsi güclü hücum üsulu olmaqla dərhal xal qazanmağa imkan verir.

Qısa kəsmə - əsas müdafiə üsuludur.Ondan aşağı enən və uçuş sürətini itirən topa qarşı istifadə olunur.Topa zərbə diyirsəkdən bükülü qolu açaraq, topun altından və yandan irəli hərəkət ilə icra edilir.

Kəsmə.Bu fənd və qısa kəsmə kimi yerinə yetirilir ancaq burada kəsmə qolların hərəkəti qısa olur.Oyunda hazırlayıcı fənd kimi istifadə olunur və yaxın zonadan qalxan topa tətbiq edilir

Diyirlətmə.Yaxşı texniki fənddirvə bütün tennisçilər bundan istifadə etməyi bacarmalıdır.Diyirlətmə qolların irəli , yuxarı, yanlara(sağa və ya sola) hərəkəti ilə icra edilir.

Çiyinlər irəli və eyni vaxtda yuxarı hərəkət edir.Bilək elə dönməlidir ki, raket topu yuxarıdan ötürsün.Topa yuxarıdan əlavə fırlatma verilir.Bədənin kütləsi arxadakı dayaq ayağından qabaq ayağın üstünə keçir.Qolların hərəkət isə eyni vaxtda gövdənin dönməsi ilə yerinə yetirilir.Zərbə topun yuxarı-yan hissəsinə endirilir.

Zərbə- texniki hücum fəaliyyətidir .Diyirlənmədən fərqli olaraq zərbələr böyük zərbə qüvvəsinə malikdir.sürəti isə topun zəif fırlanması ilə müşahidə olunur.Qolların hərəkəti diyirlənmədə olduğu kimi yerinə yetirilir.

TOPS-zərbə-“zərbə” və “top-zərbə” texniki fəndlərini harmonik qovuşması ilə xarakterizə olunur. TOPS-zərbələri yerinə yetirərkən topa böyük artan sürət və güclü yuxarı fırlatma verilir.

Şam- əvvəllər güclü zərbədən müdafiə fəndi kimi istifadə olunurdu.İndi isə”şam “ dan kəskin fırlanma xarakteri daşıyır,və səmərəli müdafiə fəndi kimi tətbiq edilir.Ondan həm də rəqibi münasib mövqedən kənarlaşdırmaq üçün istifadə edirlər .İdmançının topu aşağıdan –yuxarı-irəli, fırladaraq yuxarı və yana vurur.Top raket üzərinə qəbul edilərkən əl qurşağından azacıq aşağı olmalıdır.

Mühazirə № 6.

Mövzu : Sağdan diyirlətməklə zərbə və soldan diyirlətməli zərbə.

Plan.

- 1.Sağdan diyirlətməklə zərbə.
2. Soldan diyirlətməli zərbə.

Ədəbiyyat.

- 1.E.N.Qədəşov.
- 2.S.O.Sultanova.

1.Diyirlətməklə zərbənin məqsədi – güclü göndərilmiş topun etibarlı dəyməsini təmin etməkdir.Fənd topa yuxarı fırlanmanın verilməsi əsasında qurulur.Topun uçuş trayektoriyası böyükdür. Mütləq nəzərə alınmalıdır ki, qabaqcadan” udulmuş” sayılan hətta çox yüksək topları maili yox azacıq yuxarı fırlanma ilə “söndürürlər”.

Bu tip zərbələrin daha çox yayılmasına səbəb belə topların olduqca sərt trayektoriyaya malik olmasıdır. Ən rahatı topu yuxarı fırlatmaqla oynamaqdır, belə ki. Ancaq bu halda lap asanlıqla nəzərdə tutulan nöqtəyə düşmək olar.Diyirlətməklə

zərbə aralığı oyunun əsas növlərindən biridir. Rəqibin göndərdiyi topların xarakterini təyin edərək yerinə yetirilmə detallarından asılı olaraq onun çox növləri var.

Raket yuxarı –irəli hərəkət edərək (əgər rəqib diyirlətmə oynayıbsa) zərbə momenti topun yuxarı hissəsinə vurulur. Bunun əsasında kəsmə tətbiq edilmiş topa zərbə zamanı raket şaquli vəziyyətdən arxaya əyilmiş (açıq tərəfi yuxarı baxır), diyirlətmə ilə oynanılmış topa zərbə zamanı isə qabağa əyilmiş və onun açıq tərəfi aşağı çönmüş olur. Zərbənin başlanğıc fazasından asılı olmayaraq topla kontaktdan sonra raketin hərəkət trayektoriyası və onun vəziyyəti fəndən yerinə yetirilməsinin sonunda hər iki halda təqribən eynidir.

Raketin açıq tərəfi ilə diyirlədicisi zərbə yerinə yetirən zaman çıxış zamanı çıxış duruşu : ayaqlar çiyin qədər aralı , sol ayaq bir qədər irəli çıxıb bədənin çəkisi hər iki ayağa bərabər paylanmış olur. Gövdə yüngülcə sola tərəf əyilib , ayaqlar azacıq dizdən bükülü , qol sağa – arxaya qulaylanma üçün çəkilir. Ayaq , raket və yaxınlaşan top bərabər tərəfli üçbucaq yaradan moment hərəkətə başlayırlar. Başqa sözlə , topa zərbəni yanda və azacıq qabaqda , stolun səthinə dəyib qayıtdıqda ən yuxarı nöqtədə endirmək lazımdır. Bundan sonra qolu sola – yuxarı aparırlar.

Raketin topla kontaktı momenti bəzən sanki topu qabaqlayır. Raket tədricən maillik bucağını dəyişərək əyri trayektoriya ilə hərəkət edir. Bu hərəkəti bəzən önünün işi təmin edir, ancaq bilək də burada iştirak edir. Diyirlətmə zamanı bilək topun müşayiət edərək sanki bərk raketka ilə oyun üçün xarakterik olan vəziyyətdəki kimi onu itələyir və yaxud sadəcə kəskin , sürüşkən hərəkətlə ona fırlanma verir . Sonda fəndin çox hallarda sadələşdirilmiş formada yerinə yetirilməsi daha çox qubkalı raketlərlə oynamaq üçün daha yararlıdır.

Zərbə vaxtı bədənin ağırlığı sol ayağa keçir. Diyirlətmə yerinə yetirildikdən sonra axırıncı vəziyyətdə çox qalmayaraq ilkin duruşu almaq çox vacibdir. Başqa sözlə zərbədən “ çıxmaq” ona” daxil olmaqdan “ heç də az vacib deyil. Bu I-növbədə

bədənin ağırlıq mərkəzinin yerinin dəyişməsinə və oynayan əlin ilkin vəziyyətə qayıtmasına aiddir ki , bu da sonrakı zərbəyə hazırlaşmağa imkan verir.

Diyirlətməklə zərbənin 2 müxtəlif növünü topun sıçrama hündürlüyü və tordan aralı düşmə məsafəsi təyin edir.

Stolun üstündə raketin topa toxunması ilə alınan zərbə qısa diyirlətmə adlanır .Bu halda top daha çox tora yaxın olur.Qısa diyirlətmənin xarakterik cəhəti qəbulun sürətidir.Əlin hərəkəti qüvvəti yox ,daha çox sürətli olmalıdır.Topa zərbəni də adətən ən yüksək nöqtəsinə çatmamış (uçuş vaxtı) yerinə yetirirlər.

Uzun diyirlətmə sağdan zərbənin bir növüdür və bu halda topun raket ilə kontaktı stolun arxa qırağından xeyli uzaqda baş verir.Qısa diyirlənmənin əksinə olaraq bu halda topa zərbə elə də cəld yerinə yetirilməsə də ona böyük güc sərf olunur.Bu fənddən istifadə edərkən raket ilə zərbə çox vaxt aşağı düşən topa endirilir.

Əgər rəqibin göndərdiyi top dəyib –qayıtdıqdan sonra tordan yuxarı qalxırsa ,ona alçaqdan uçan topa endirilən zərbələrdəki kimi güclü fırlanma verməyə lüzum yoxdur.

Bazu özü demək olar ki, horizontal vəziyyətdə hərəkət edərək qüvvətli (“dağıdıcı”adlandırılmış) zərbə endirir.

Elə olur ki, stoldan qayıdan top tordan yuxarı qalxır.Bu halda topa “şam” adlanan zərbə vurulur.Raket baş üzərində olur ,azca bükülmüş əllə böyük qulaylanma edilib güclü zərbə vurulur,sanki onun üstünü örtürlər.

Topa zərbə vurulan nöqtədən tora qədər olan məsafə artdıqca uçuş trayektoriyası yüksəlir.Bu uzaq zonadan həlledici zərbələri yerinə yetirərkən yuxarı fırlanmanı gücləndirməyə məcbur edir.

Sağdan diyirlətmə zamanı topun uçuş istiqamətini adətən oynayan əlin nəzərə çarpmayan dönməsi və biləyin mailliyi ilə dəyişirlər. Hərdən zərbənin istiqamətinin bədəni döndərməklə və yaxud əsas duruşu zərbədən əvvəl dəyişməklə edirlər. İstənilən halda hərəkətin ümumi quruluşu dəyişməz qalır. Bu zərbəni yerinə yetirərkən yuxarıdan başqa yanakı fırlanma da verməkdən ötrü raketlə topun sol yanından vurulur, top sanki raketdən uçuşun köndələn istiqamətində sürüşür.

Raketin bağlı tərəfi ilə diyirlətməli zərbədən sonra top sağdan vurulan zərbədəki hərəkət edir. Raketin yuxarı irəli hərəkəti ilə ona fırlanma verilir. Lakin fəndlərin yerinə yetirilməsinin özü xeyli fərqlidir.

Soldan diyirlətmə ilə zərbə zamanı çıxış vəziyyəti aşağıdakı kimidir: ayaqlar çiyin enində azca qatlanıqlı, sağ ayaq bir qədər irəli çıxır; gövdə bir qədər sola əyilir, bədənin ağırlıq mərkəzi hər iki ayağa bərabər paylanır; oynayan qol kəmərsəviyyəsində dirsəkdən qatlanır, bazu önü stolun səthinə paralel olur.

Zərbə anında bazu önü irəli gedir, raket topun yuxarı yarım sahəsinə toxunur, sonra əli sərbəst sağa-irəli aparırlar. Bədənin ağırlıq mərkəzi sağ ayağa keçir, qol ilkin vəziyyətə qaydır.

Beləliklə, sağdan diyirlətmə ilə zərbədən fərqli olaraq soldan diyirlətmə ilə zərbə zamanı qol dirsəkdən çox qatlanmış olur. Onun hərəkəti topun uçuş istiqamətinə yönəlir. Zərbə zamanı ən çox bazu önü və bilək iştirak edir. Əlbəttə, sağdan dirsəkdən çox qatlanmış əli təqribən tam düzəltməklə də vurmaq (bazu önünün səyi nəticəsində). Ancaq bu həddən artıq çıxılmaz vəziyyətlərdən topa zərbə endirmək lazım gələrsə özünü doğruldur.

Raketin bağlı tərəfi ilə diyirlətmə ilə göndərilmiş topun qəbulu prinsipi çətin deyil, xüsusilə də ona üstədən fırlanma verilən topun sıçrama nöqtəsi stolun arxa səthində xeyli uzaqda olan yaxın kontr zərbələr zamanı. Burada topu elə uçma anında qəbul etmək daha rahatdır. Qarşıdan gələn topun böyük sürəti hesabına qulaylanmadan

istənilən nəticəyə nail olmaq olar. Bu cür yarımdayaq – yarım diyirlətmə ilə oyun tək cə kontr hücumda deyil, həm də top-spinləri dəf edən zaman çox effektiv olur.

Uzaq zonadan raketin bağlı tərəfi ilə zərbələri və kontr-zərbələri yerinə yetirmək açıq tərəfə nəzərən az etibarlıdır. Bunları yüksək toplara vurulan həlledici zərbələr haqqında da da demək olar. Belə hallarda raketin açıq tərəfi ilə zərbələr effektivlidir, çünki onları düz qolla yerinə yetirirlər və ona böyük qüvvə sərf olunur. Son fazada idmançılar hətta pəncələri üstündə dartınmalı olurlar.

Mühazirə № 7.

Mövzu : Səthi zərbə və sağdan – soldan top – spin.

Plan.

- 1.Səthi zərbə.
- 2.Sağdan top – spin.
- 3.Soldan top – spin.

Ədəbiyyat.

- 1.E.N.Qədəşov.
- 2.S.O.Sultanova.

1.”Səthi “ termini topun uçuşunu deyil , raketin hərəkət prinsipini müəyyən edir.Raketin səthi zərbə anında onun hərəkət istiqamətinə perpendikulyar olur.Əgər top əvvəlcədən fırlanıbsa fırlanacaq, fırlanmayıbsa fırlanmayacaq.

Səthi zərbə zamanı raket ancaq irəli hərəkət edir,bəzi hallarda yalnız bilək işləsə də bilək və bazu önü qarşılıqlı yerləşmələrini dəyişmir.

Səthi zərbənin bir neçə növü var.

Böyük sürətlə uçan topları topun stolun düşəcəyi nəzərdə tutulan yerinə raketi dayaq qoymaqla qəbul edirlər.

Orta sürətlə uçan topların qəbulu təkənli zərbələrlə həyata keçirilir..

Stoldan xeyli aralı uçan topları kəsməni xatırladan hərəkətlə qəbul edirlər.Fərq yalnız ondadır ki, zərbəni altdan yuxarı,topun alt hissəsindən səthi vururlar .Əgər rəqibin qaldırdığı top torun üstündən dəyib sıçrayırsa ,onda onu topun üst hissəsinə sağdan yuxarıdan aşağıya səthi zərbə endirməklə qəbul etmək məqsədə uyğundur.

Sonda qeyd etmək lazımdır ki,səthi zərbənin istənilən növünün yerinə yetirilməsi zamanı rəqibin fırlatdığı topun uçuş trayektoriyası raketdən sıçrayanda mütləq dəyişir.(kənara çıxır).Ona görə səthi zərbələri adətən ,heç də topun həqiqətən göndəriləsi istiqamətdə vurmurlar.Buna asanlıqla biləyi döndərmək və ya əyməklə nail olurlar.

2. Bu hücum fəndinin əsas vəzifəsi - topa qüvvətli üstədən fırlatma verməkdir.Bunun sürəti diyirlətmədəkindən çox yüksək olduğundan rəqibi həmişə çıxılmaz vəziyyətə salır.İş orasındadır ki,topun yüksək sürətlə fırlanması nəticəsində stola və raketaya dəydikdən sonra sıçraması xeyli spesifikdir.Stolun üstünə top düşən momenti fırlanma enerjisini müəyyən hissəsi topun artan uçuş sürətinin güclənməsinə sərf olunur.Çox kəskin artır.Raket ilə sonrakı zərbədən top yuxarı sıçramağa çalışır.bu sıçramanın dəyişməsi o qədər böyük olur ki,raketin mailliyindəki və hərəkət sürətindəki azacıq sapma xalın itirilməsinəvə yaxud topun yol verilməz dərəcədə qalxmasına gətirib çıxarır.Top – spin zamanı yüksək üst fırlanmasının nəticəsi olaraq

sərt trayektoriyası topun stola düşmə ehtimalını olduqca artırır – topun torun üstündən keçdiyi yüksəkliklə müəyyən olunan etibarlılıq ehtiyatı yaranır.

Top- spinin uğurla yerinə yetirilməsi əsasən rəqibin göndərdiyi topun hərəkəti ilə bağlı olan şərtləri nəzərdə tutur. Torun yaxınlığına düşən toplar daha narahat olur.

Top-spin yaranan dövrlərdə onları yanakı duruşda yerinə yetirirdilər. Onları əsasən müdafiəyə qarşı hücum hazırlıq qismində istifadə edirdilər. Məqsəd rəqibi yüksəkdən topu göndərməyə məcbur etmək, sonra isə güclü zərbə ilə hücumu başa vurmaq idi.

Müasir top – spindən yüksək dərəcəli tennisçilərin yerinə yetirməsini 3 fazaya bölmək olar: mövqenin tutulması, hazırlıq və fənd.

I faza – faktiki olaraq yerdəyişmə, yəni ayaqlarla işdir. Ancaq bu heç də asan olmayıb, böyük çətinliklərlə bağlıdır.

Məlumdur ki, oyun zamanı ayaqların işi lazım olan mövqeni tutmaqla bitmir. Gərək dayanıqlı duruşu da təmin etsin ki, güclü qulaylanma və zərbə alınsın.

İrəli arxaya yerdəyişmək üçün ayaqlar xeyli aralı qoyulmuş duruş, sağa- sola yerdəyişmək üçün isə ayaqlar minimal aralı qoyulmuş duruş rahatdır. İstənilən halda idmançı üçün pəncə üzərində dayanan vəziyyətdə yerdəyişmə rahatdır (bunu hər məşqdən əzərə almaq lazımdır).

İdmançı təcrübə yığdıqca rəqibin fikrini oxumağı öyrənir və müəyyən qabaqlama ilə hərəkət edir.

II faza – adətən düzləndirilmiş əllə həyata keçirilən böyük qulaylanmadır. Məhz hərəkətin başlanğıcında əlin düzəldilməsi qulaylanmanın boyudur, bazu önü və biləyin də işə qoşulması ilə Raketin hərəkət sürətinin əlavə artmasına imkan verir. Müasir top-spinin xüsusiyyəti onun yerinə yetirilməsindən əvvəl gövdənin güclü göndərilməsindədir.

Gövdənin dönməsindən sonra çıxış duruşunu alırlar:sol ayaq bir qədər irəliddə ,sağ əl açılmış və arxaya sağa-dala aparılmış ;ayaqlar dizdən qatlanmış ,gövdə və əl boşalmış;gərilmiş əllə yaxşı sürət ,zərbənin tutarlı olmasına nail olmaq qeyri mümkündür.

III – bilavasitə fəndin yerinə yetirilməsindən ibarət olan əsas faza – zərbə istiqamətinə gövdənin aktiv dönməsindən başlayır.Sağ əl əvvəlcə gövdə ilə eyni vaxtda irəli-sola hərəkət edir,sonra sərbəst hərəkətini davam etdirir.Bədənin ağırlığını sağ ayaqdan sola keçirirlər.Ətalət nəticəsində gövdə və əl hətta uzağa sola da gedə bilər.

“Avropa” və “asiya” sayacağı tutum zamanı sağdan top-spinin heç bir prinsipial fərqi yoxdur.

Bu yaxın vaxtlara kimi cəld və asta top – spini fərqləndirirdilər.İndi əsas hücum silahı kimi cəld top-spindir.Onu sadə adlandırırlar.”Asta” termini qalıbsa da ancaq topun trayektoriyasını sərt ,yüksək olmasını nəzərə çarpdırmaq üçün istifadə olunur.

Elə olur ki, həddən artıq güclü dönmə tarazlığın itirilməsinə ,bu da öz növbəsində onun bərpası üçün vaxt itkisinə gətirib çıxarır.Hərəkəti həmişə eyni ardıcılıqla etmək olmaz .Fəndin müxtəlif cür başlanmasına uyğun olaraq böyük və ya kiçik qulaylanma ilə müxtəlif hərəkətlər yerinə yetirir.

3.Bir vaxtlar soldan top-spinsağdan top-spinə nəzərən az yayılmışdı.Bu fəndi açıqlamağa heç bir ehtiyac yoxdur. Onun yerinə yetirilməsinə ümumi hazırlıq soldan zərbənin hazırlığına çox oxşayır,yalnız fərq ondadır ki, soldan top-spin yerinə yetirilən zaman raketini daha çox aşağı salırlar,sonra onun özünə-məxsus yuxarıya dartılması ilə topa güclü fırlanma verilir.

Soldan top-spin də sağdan olan kimi tez və asta ola bilər.Bir qayda olaraq tez çox nadir halda olur.Buna çox az idmançılar yiyələnib.Raketini “asiya sayacağı” tutma zamanı soldan top-spin ümumiyyətlə tətbiq olunmur.Topun yuxarıdan fırladılması ilə soldan zərbənin yerinə yetirilməsi zamanı biləkdən əlin döndərilməsi oyunçunun hərəkətini xeyli çətinləşdirir.Ancaq bu onu göstərmir ki, belə zərbəyə fikir verilməməlidir.

Yalançı və yanından keçirməklə kəsə zərbə

1. Hücum və müdafiə etməyi xoşlayan oyunçular görüşəndə, onlar rəqibi tora tərəf sıçramağa məcbur edən kəsə zərbələrdən istifadə edirlər. Doğrusu ,top rəqibdən yüksək sürətlə gələndə belə zərbələri texniki cəhətdən yerinə yetirsək xeyli çətindir. Sürəti zəiflədib, sonra ona kəsə zərbə vurmaq heç də asan deyil.

Rəqib raket ilə topu tutan an hücum edən oyunçu qolunu topa tərəf uzadır və kəsə zərbənin sonu üçün xarakterik olan vəziyyəti alır. Lakin rəqibin oyunçunun hərəkətinin keyfiyyəti haqqında düşünməyə vaxtı olmur. Rəqibin fəndinə qarşı tez öz hərəkətini dəqiqləşdirməkdən ötrü top qaytarıldıqdan dərhal sonra oqabağa atılır. Hücum edən oyunçunun isə əlini çəkib əsas zərbəni yerinə yetirməyə lazımı qədər vaxtı olur. Bundan həlledici zərbə kimi istifadə edilərsə , effektivliyixeyli artmış olur.

2. Adətən bunu sağdan , raketin açıq tərəfi ilə yerinə yetirirlər. Bu onunla əlaqədardır ki, bu fəndi bir qayda olaraq müdafiə olunanı uzaq zonaya çəkilməyə vadar edən hər hansı hücum fəndindən sonra yerinə yetirirlər. Belə ki, çox hallarda hücum zərbəsi vurulan sağ tərəf olduğundan , idmançı elə kəsə zərbəni yerinə yetirmək üçün lazım olan yanakı duruşda da qalır.

Yanından keçirməklə kəsə zərbə elə həmin duruşda yerinə yetirilir,ancaq raket olan əl sərbəst olaraq sağdan sola və qabağa gedir.Bu da “rəqqasvari” oyuna daxil etməyə oxşarlığı tamamlayır.

Sonra raketini topun yan tərəfindən aparıb əlavə olaraq biləklə yüngülcə itələyirlər.Beləliklə ,top stolun ortasına deyil,sol küncünə düşür.Adətən ,müdafiə olunan buna hazır olmur və o saat da topu torun üstündən yüksəyə qaldırır.Hələ praktikada elə hallar olub ki,oyunçu yanından keçirməklə kəsə zərbəyə qarşı heç topa toxuna bilməyərək yanından keçib.

3. Bu praktikada az rast gəlinən fənddir.Əlverişli moment top sağ tərəfə keçəndən sonra başlayır.Cəld,kəskin hərəkətlə yarımuçucu top rəqibə göndərilir.Burda əsas şərt odur ki,qabaqcadan əlverişli mövqeyə çıxasan.Bu elə də asan deyil.İdmançının ayağının yerini dəyişməyə əlavə vaxtı olmur!

Belə top-spinin yerinə yeirilmə texnikası diyirlətmə ilə top-spindən fərqlənmişdir.Burada ancaq raketin topa nəzərən mailliyini azaltmaq lazımdır,sanki topu torun yuxarı qırağına sıxırsan.

4. Əgər müasir stolüstü tennisdə fəndlər sırasına rəqib oyununa əks təsiredici fəndləri daxil etməsək siyahı tam olmaz.

Ən birinci növbədə bu stol üstündə qoyulan top-spin fəndidir.Bunun yerinə yetirilməsi üçün xarakterik olan raketin uzununa oxunun horizontal vəziyyətdə olmasıdır ki,əks hücumu əlavə hərəkət etmədən başlamağa imkan verir.

Hal-hazırda oyuna daxil edilmiş topların qəbul edilməsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.Təcrübədən keçmiş “hamısını ortaya kəsmək”üsulu artıq köhnəlmişdir.Belə ki,uzun kəsməyə rəqib asanlıqla top-spinlə cavab verə bilər.

Topu oyuna daxil edənin əli tərəfə tuşlamaqla qəbul etmənin özü təhlükəlidir.Rəqibin aldadıcı hərəkətləri oyunçunu səhv etməyə sövq edə bilər.

Fırladılmış çətin oyuna daxil etmələri qəbul etməyin ən məqsədyönlüsü yüngülcə fırlatmaqdır.

Çətin oyuna daxil etmələri yuxarıdan fırlanan texniki fəndlərlə qəbul edirlər ki, bu da təkcə qəbulun dəqiqliyini artırmaqdan başqa, təşəbbüsü ələ keçirməyə imkan verir.

Əks təsiredicilərlə hazırlıq fəndləri adlanan müəyyən qrupları da daxil etmək olar. Onların vəzifəsi – rəqibə aktiv mübarizə aparmağa imkan verməməkdir.

5. Bu topu tordan 7-10 sm uzaq olmayan stol sahəsinə göndərdikləri sadəcə taktik cəhətdən əsaslandırılmış fənd deyil. Burada oyunçunun hərəkətləri çox spesifikdir və əsas məqsədi topun dayandırılmasıdır.

Bunun üçün raketin topa təmasında əvvəl ona bir qədər əksinə hərəkət verilir. Zərbə vaxtı top sanki raketə çatır və kontakt momenti özünəməxsus sürətin azalması baş verir.

Topa asta kəsə zərbəni başqa cür də döndərmək olar. Bu zaman kəsmə hərəkəti edilir, ancaq o adəti üzrə sona çatmır. Raket hərəkətini davam etdirərək qövs üzrə aşağı gedir. Raketin yan tərəfini qabaq hissəsi topdan əvvəl bir momentdə aşağıdan yuxarıya mütləq çıxmalı və beləliklə də onun hərəkətini dayandırmalıdır.

Bu çətin fənddir və hərəkət strukturu çətin olan kəsmə ilə əlaqədar olduğundan o qədər də effektiv deyil. Ümumiyyətlə, qeyd etmək lazımdır ki, rəqib tərəfdə tora yaxın düşən kəsmə zərbələrə çox az oyunçu yiyələnmişdir. Raketini geri çəkməklə topu dəqiqliklə istənilən yerə göndərmək üçün oyun texnikasına virtuoz malik olmaq lazımdır.

5. Hər hansı istənilən fənd açıq və maskalanmış ola bilər. Adətən, idmançının hərəkəti topa nəzərdə tutduğu istiqaməti, uçuş sürəti və fırlanmanın verə bilən daha əlverişli şərait yaratmağa yönəlir. Fənd maskalanmış olduqda oyunçunun hərəkəti açıq haldakına uyğun kəlmir. "Çelnok" aldadıcı hərəkəti yerinə yetirilərkən idmançı raket ilə sağdan-sola və soldan sağa irəliyə hərəkətlər edir. Fənd texniki yerinə yetirilərsə, rəqibə topa zərbə vuran momenti raketin hansı tərəfə hərəkət edəcəyini təyin etmək çətin olur. Bu da belə topların qəbulu zamanı çoxlu səhvlərə gətirib çıxarır.

Aldadıcı top-spin fəndi zamanı idmançı sadəcə diyirlətmə yerinə yetirir, yəni topa zərbə vaxtı orta sürətli yuxarı fırlatma verdiyi başqa bir misal da göstərmək olar. Lakin

özünün bütün görünüşü ilə (əlin qulaylanması,gövdəsini döndərməsi və başqa hərəkətlər)top-spin baş verəcəyini anladırma . isə ondadır ki, topa zərbə momenti raket bu cür böyük qulaylanma zamanı gözlənilənin əksinə olaraq xeyli yavaş hərəkət edir.Raketin bu cür hərəkətini nəzərdən qaçıran rəqib sanki hündürə qaldırılmış topu ram etməyə çalışır və nəticədə topu tor üstündən qaytara bilmir.

Mühazirə №8

Mövzu : Stolüstü tennisin taktikası.

Plan.

- 1.Oyun taktikasının əsası.
- 2.oyun zonasının təsnifatı.
3. oyunun aparılma usulu

Ədəbiyyat.

- 1.E.N.Qədəşov.
- 2.S.O.Sultanova.

Oyun taktikası-stolüstü tennis nəzəriyyə və təcrübəsinin ən mürəkkəb bölmələrindən biridir.Axı “taktika” anlayışı “strategiya “ və “texnika” anlayışı ilə möhkəm əlaqədardır.Bu üç kateqoriya əsas məvhum olaraq özlüyündə nəzəriyyə və metodikasını ,idmançının hazırlıq prosesini bütünlükdə olduğu kimi müvafiq olaraq oyunun aparılmasını da cəmləşdirir.

Taktika – strategiyaya tabe olur.Oyunun strategiyası –idmançının qanunauyğun ümumi hazırlığın,onun keçirilməsi və uzun müddətli dövrdə yarış mübarizəsini ,eyni zamanda qazanılan nəticələrin forma, vasitə və üsullarını nəzərdə tutur.o.həm yarış sisteminə, həm də ayrı-ayrı turnirvə görüşlərə aid edilir.Strategiya və taktikanın əsasında dərin nəzəri qanunlar biliyi ,qanunauyğunluqlar və bu biliklərə istinad edilməsi durur.

Yuxarıda qeyd edilənlərlə əlaqədar – geniş mənada – taktikanın müəyyənlişməsi anlayışı verilə bilər.Taktika – konkret rəqibə qarşı rasional tətbiq edilən idman mübarizəsinin forma ,üsul ,vasitə və oyunun inkişaf qanunauyğunluğunun öyrənilməsi olub ,nəzəriyyə və təcrübənin ayrılmaz bir bölməsidir.

Taktika texnika ilə sıx əlaqədar olub,öz növbəsində aşağıdakılardan asılıdır: İdmançının texnikası nə qədər təkmilləşmiş olarsa ,bir o qədər taktika rəngarəng ola bilər.Düşünülmüş effektiv taktika mövcud olan texniki üsulların arsenalı ilə,oyunçunun məqsədəuyğun tətbiq etməsi qabiliyyəti ilə,vaxtında ,dəqiq və yaradıcı fikirlərlə müəyyənlişir;taktika planının effektiv həyata keçirilməsi isə idmançının texniki və fiziki hazırlığından və intellektual qabiliyyətindən asılıdır.

Stolüstü tennisdə oyunçuların taktiki ustalığı texniki hazırlıqdan,taktiki təfəkkürdən və yarış təcrübəsindən asılıdır.Yarış fəaliyyətinin prosesi təfəkkür elementləri üzərində qurulur,bu isə öz növbəsində taktikanın əsası sayılır.

Taktiki ustalığın ayrılmaz hissəsi bir qayda olaraq idmançının yarış təcrübəsi ,oyun fəaliyyətinin araşdırılmasında ,taktikanın təhlilində ,oyunun proqramlaşdırılmasında və proqnozlaşdırılmasında bilik və vərdəşdir.Rəqibin bilikxüsusiyyəti ,taktiki düşünülməsində onun proqnozlaşması,oyunun əsas aparılma variantları,eyni zamanda bütün bunlar yarışda düzgün aparılması tennisşinin təcrübəsinə əsaslanır.

Taktiki fəaliyyətin düzgün qurulması üçün oyunun taktiki əsasının böyük əhəmiyyəti vardır.Buəsasların əhəmiyyəti zərbə anının düzgün seçilməsinə ,həmçinin zərbə endirilən yeri və zəbt etmə zonanı ,eyni zamanda müdafiə və hücum taktikasını savadlı qurulmasına kömək edər.

2. Stolun üst hissəsini üç hissəyə bölüşdürülməsi qəbul olunmuşdur – sol (s),orta(o) və sağ (sağ) və üç zonaya - torayaxın (y) ,orta(o) və uzaq (u). Stolun zona və hissələri oyun kvadratlarını müəyyənləşdirməklə topun düşdüyünü müəyyənləşdirmək taktiki məqsədlər nəzərdə tutulur.

Stol üzərində çəkilən xətlərlə hissələr ,zonalar və kvadratlar müəyyən edilir:

1 – sağ uzaq	4 – sol orta	7 – sağ yaxın
2 – sağ orta	5 – sol yaxın	8 - sağ orta
3 – sol uzaq	6 – orta yaxın	9 – mərkəz

Yüksək dərəcəli oyunçular üçün stolun hissələri və zonaları 4-ə qədər yüksələ bilər, oyun kvadratları – müvafiq olaraq 9-dan 16-ya kimi.

Stol ətrafında oyun meydanında 3 məsafə ayırmaq qəbul olunmuşdur. Bu məsafələrdən bir qayda olaraq tennisçilər zərbələri icra edilər: yaxın məsafə - 1,3 m-dək, orta – 1,3-3m və uzaq məsafə ayırmaq qəbul olunmuşdur. Bu məsafələrdən bir qayda olaraq tennisçilər zərbələri icra edirlər:yaxın məsafə - 1,3 m-dək, orta 1,3-3m və uzaq məsafə-3m.

Tennisçilər stoldan nə qədər uzaqda zərbə icra edirsə ,bir o qədər məsafədə top və bir o qədər idmançı yerdəyişmə edir – bunu xüsusilə nəzərə almaq vacibdir.

Oyunun taktiki göstəricisinə zona hücumu və mümkün olan zonada rəqibi məğlub etmə anlayışı daxildir.Zona hücumu dedikdə tennisçiyə ötürülən top ola bilər ,stolun üstü (sahəsi) nəzərdə tutulur.Məğlub etmə zona ehtimal ki, məkan yəsəvvür olunur, burada rəqib təbii ki, topu qarşı tərəfə oyuna daxil etməli olur.

Raket ilə topa endirilən zərbənin xarakteri qarşılıqlı olduğundan stolüstü tennisin müasir nəzəriyyəsində “texniki üsul “və taktiki fəaliyyət “terminlərinin müəyyənləşmə spesifikasiyası yaranır.

Taktiki fəaliyyət hücum ,əks hücum ,hazırlayıcı və müdafiə kimi ola bilər.

Hücum – fəaliyyət olub ,məqsədi isə üstünlük əldə etmək və ya xal qazanmaqdır.Hücum fəaliyyəti tək və silsilələrlə ola bilər.

Əkshücum elə cavab fəaliyyəti sayılır ki,oyunçu bunun köməyi ilə təşəbbüsü ələ ala bilir.,daha fəal oynayır,yəni,rəqibin hücum fəaliyyətinə hücum zərbələri və əkshücumla cavab verir.

Hazırlayıcı hücum elə taktiki fəaliyyət hesab olunur ki,hücumdan əvvəl icra olunsun və onun keçirilmə və təşkilinə səbəb olsun.Tennisçinin taktiki fəaliyyəti hücum fəaliyyətini müvəffəqiyyətlə icra etmək üçün əlverişli oyun situasiyası yaradır.

Müdafiə fəaliyyətinin məqsədi rəqibin hücumunu dəf edib nəticə qazanmasına şərait yaratmağa üstünlük verilir.Bu fəaliyyətin köməyi ilə oyunçu yaranan mürəkkəb oyun şəraitinin yaranmasına “çıxmaq”çalışır ki,top stol üzərinə düşsün ,-təki xal uduzmasın və rəqibə elə şərait yaratsın ki,hər hansı bir şəraitdə elə zərbə vursun ki.özü xal itirsin.Belə şəraitdə fəal passiv müdafiə mövcuddur.

Oyunu aparma üsulları.

1. Oyun sistemi komandalı yarışlarda-iştirakçıların düzülüşü,müəyyən taktiki vəzifələrin qabaqcadan həlli məqsədilə idmançıların fəaliyyəti və nizam –intizamıdır.

Oyunda tez-tez tətbiq edilən oyunun aparma vasitəsini şərti olaraq əsasən texniki üsullardan yuxarıdan fırlatmadan istifadə edən oyunçulara bölünür.Belə oyunçular yuxarıdan fırlatmanı, diyirlətməni və zərbəni tətbiq edir,yuxarıdan güclü fırlanma üsulu ilə burulma, top –spin adlanan fırlanma üsulları və aşağıdan fırlanmanın texniki üsulu tətbiq edənlərə - kəsmə və kəsilmə (I səviyyə) idmançı adlandırırlar.

Lakin bütün texniki üsullar öz taktiki istiqamətinə görə hücum ,əksşücum hazırlayıcı (köməkçi) və müdafiəçi (II səviyyə) ola bilər.Eyni adlı bir taktiki üsul,məsələn, top-spin bir oyunda tamamlayıcı zərbədən sonra hazırlayıcı oyun situasiyası ola bilər; digərində - hücum üsulunda tennisçi silsiləli icra olunan texniki elementlə xal qazanmağa çalışır,hərdən təşəbbüsü ələ almağa çalışan oyunçu rəqibin möhkəm top-spinə fəal fəaliyyətlə cavab verə bilər.Oyunun qarşılıqlı fəaliyyət müddəti ilə ,yəni,

hücum müdafiənin təşkili formasına görə (III səviyyə) stolüstü tennis oyunçularını üç qrupa bölmək olar.

Birinci qrupa – xal üçün cəld oynanılma – o tennisçilərə aiddir ki, oyun gedişatı çox az miqdarda olur. Onlar üçün bir və iki gedişlə oyunu tamamlamaq xarakterikdir.

İkinci qrupa - xalın tədriclə oynanılması - o tennisçilərə aiddir ki, hücumla hazırlaşmaqla əlverişli şərait yaradırlar. Belə taktika üçün üç və ya dörd gedişatla xal udmaq xarakterikdir.

Üçüncü qrupa- uzun müddətli xalların oynanılması – o tennisçilərə aiddir ki, topu

Oyunda çox saxlayıb rəqibin səhv etməsini gözləyir. Onlar üçün beş-yeddi gediş ərzində oyunu tamamlamaq xarakterikdir.

Oyununaparma üsulu üzrə (IV səviyyə) tennisçiləri birtərəfli və ikitərəfliyə ayırmaq olar. Birincilər çox vaxtı bir tərəfdən zərbə vurmağı (sağdan və ya soldan), ikincilər isə eyni səviyyədə həm sağdan və həm də soldan zərbə vururlar. Oyunçulardan çoxu birtərəfli hücumla, - bir qayda olaraq bu texniki üsul olub, sağdan icra edirlər, lakin soldan qəbul etmə isə bir növ hazırlaşma kimi istifadə edirlər. İdmançıların bir neçəsi eyni dərəcədə ikitərəfli hücumu qavraya bilirlər.

Stolüstü tennisdə oyunçular qələbə qazanmaq üçün hansı üsuldan, formadan və vasitələrdən (V) istifadə etmələrindən asılı olaraq hücumçulara – oyunun hücum etmə tərzinə riayət edənlərə, müdafiəçilərə - universal oyunçulara və mövqeli tərzin nümayəndələrinə bölmək olar.

Hücumçular – belə idmançılar hücum və əks-hücum zərbələrini tətbiq edir, topu cəld temple oyuna daxil edir, çalışırlar ki, bütün oyun gedişatında təşəbbüsü öz əlinə alsın və cüzi səhvi gördükdə hücumla və əks-hücumla keçə bilsin.

Müdafiəçilər – belə idmançılar özünün dəqiq və stabil fəaliyyəti nəticəsində rəqibin səhvini gözləyir, çox vaxt - özünün mürəkkəb, dəqiq və stabil fəaliyyəti ilə rəqibi səhv buraxmağa vadar edir.

Universal oyunçu – elə oyunçulardır ki, onlar müdafiəni hücum və əks-hücumla əlaqələndirməyi bacarırlar. Fəal müdafiə zamanı idmançı rəqibin səhvini gözləmədən zərbələri elə növbələşdirir ki, rəqibin fəal fəaliyyətinə mane olsun. Universal tərzli oyunçular öz oyunlarında topun qəbul etmə texnikasının virtuozluğuna və kifayət qədər yüksək texnika – taktika fəaliyyətinə malik olmasını sübut edir.

Hazırda idman arenasında hücum və əks-hücum tərzində oynayan tennisçilərin sayı olduqca çox və cüzi sayda – müdafiədə oynayan tennisçiləri qeyd etmək olar. Bu onunla izah olunur ki, müasir stolüstü tennis – qüvvəli, fəal, hücum xarakterli (xüsusən kişilər) və müdafiə tərzli və passiv oyun heç də əlverməzdir (qəbul edilməzdir). Lakin yeni tərzli idmançıların sayı get- gedə artmaqdadır, onlar müxtəlif texniki üsulların geniş çeşidlərindən, fəal müdafiəni hücum və əks-hücumla müqayisə etməyi bacarırlar. Bu isə idmançılardan yüksək səviyyəli taktiki ustalığa tələb edir.

Stolüstü tennis taktikasının müasir inkişaf istiqaməti – hücum və əks-hücumdur ki, rəqibdən əvvəl hücum etmə texniki üsulunun keçirilməsinə hazırlaşması bacarığı ilə əlaqədardır, yəni, oyun taktikası təşəbbüsü ələ alma üzərində əsaslanır.

2. Taktiki kombinasiyalar- hücum və əks-hücum zərbələri tətbiq etməklə texniki-taktiki fəaliyyətin müqayisəsi – rəngarəng ola bilər və konkret situasiyalardan, rəqibin oyun xüsusiyyətindən, idmançının texniki cəhətcə hazırlığından, eyni zamanda topun oyuna daxil etmə növbəsindən asılıdır.

Texniki – taktiki üsulların və taktiki kombinasiyaların müxtəlif müqayisəsini təhlil etməsi oyun taktikasının tam şəklini vermir, yalnız konkret situasiyalarında fəaliyyətin daha məqsədə uyğun olmasını təyin edir. Buna görə stolüstü tennis oyununda oyun taktikasına nəinki konkret taktiki üsulların tətbiqi mövqeyindən, hətta hər hansı bir texniki üsulundan istifadə etməklə məqsədə nail olmasına yönələn taktiki nöqtəyinəzərdən də baxılması vacibdir.

Oyun taktikasını topu oyuna daxil etmə taktikasına ,topun qəbul etmə taktikasına və xalların oynanılması taktikasına bölmək olar.Oyununhər bir elementlərinin özünün tətbiqi xüsusiyyəti və öz taktikası vardır.

Mühazirə № 9

Mövzu : Topun oyuna daxil edilməsi və qəbulu taktikası.

Plan.

- 1.Topun oyuna daxil edilməsi.
2. Qəbulu ta1.Xalın uzun müddətli oynanılması taktikası.
- 3.Məntiqsiz oyun taktikası.
- 4.Topun istiqamətini daim dəyişmək taktikası.
- 5.Sıxma taktikası ktikası.

Ədəbiyyat.

- 1.E.N.Qədəşov.
- 2.S.O.Sultanova.

Topun oyuna daxil etmə taktikası - oyun taktikasının mühüm bölmələrindən biridir.Topu oyuna daxil etmə - vahid texniki üsul olub, demək olar statik vəziyyətdən

icra olunur və rəqibin fəaliyyətindən asılı olmur, yəni, onun zərbəsinə cavab verən fəaliyyət deyil, eyni zamanda uduş xalına ilk addımdır.

Topu oyuna daxil edən oyunçuda bütün imkanları vardır ki, bünü düşünərəkden bu üsulu yerinə yetirə bilər. Topu oyuna daxil etmə stabil hərəkətlərdən fərqlənir və oyunçuya güclü və dəqiq icra etməsinə şərait yaradır. Bu texniki üsul tennisçiyə öz bədənini bütövlükdə və ayrı-ayrı hissələrinin fırlanma hərəkətlərini ciddi surətdə uyğunlaşmasına imkan verir.

Son illərdə stolüstü tennisdə topu oyuna daxil etmənin, bir nəfərlikdə olduğu kimi iki nəfərlik oyunda da, rolu kifayət qədər artmışdır. Onun oyunda əhəmiyyəti çətin ki, dəyərləndirilə bilsin: mürəkkəbliyə, daha bərk fırlatma və kəsici daxil etmə əgər bu oyunçunun arsenalında varsa, hətta təcrübəli rəqiblə mübarizədə hər partiyada 2-4 xal qazanmaq olur. Birinci mərhələ üçün oyuna daxil etmənin texniki məhdudluğu xarakterikdir.

Topun oyuna daxil etmə inkişafının ikinci mərhələsində topun fırlanma qüvvəsi hesabına əsas etibarilə oyuna daxil etmənin mürəkkəbliyinin kəskin artması xarakterikdir. (qubka və rezinin tətbiqi topa müxtəlif fırlanma verir).

Üçüncü mərhələnin yaxınlaşması ilk növbədə aldadıcı hərəkətlər icra olunur. Topu oyuna daxil edərkən güclü fırlanma ilə yanaşı bir sıra aldadıcı hərəkətlər kompleksindən istifadə olunur.

Hər partiyada hər iki oyunçunun 8-10 dəfə topu oyuna daxil etmə imkanı olur. Müvəffəqiyyətlə icra olunan topu daxil etməni rəqib qəbul etməyə də bilər, nəticədə xal itirər. Buna görə topu daxil etməyə mühüm dərəcədə düşünülmüş və dəqiq hesablanma vacibdir. Çox vaxt təcrübəli oyunçular belə, yarışlarda iştirak edərkən yaxşı daxil etmə görüşün nəticəsini həll edir-anlayışı yaddan çıxarırlar. Bir çox yeni başlayan tennisçilər topun oyuna daxil etməsinə o qədər də fikir vermirlər və daxil etmədə öz üstünlüyündən istifadə edə bilmirlər.

Hücumun effektiv silahı olan daxil etmədə oyunçu bütün üsullarına təkmilləşmiş

Surətdə qavramalı və konkret şəraitdən asılı olaraq onların tətbiq etməsini bacarmalıdır.

Stolüstə tennisdə topun oyuna daxil etməsi fəal hücum vasitəsinə,təşəbbüs uğrunda mübarizə vəsaitinə aiddir.

Topun oyuna daxil edən oyunçunun taktikası oyuna daxil etmə üsulunun seçilməsindən başlayır.Oyuna daxil etmənin qüvvəsi və dəqiqliyi hesabına oyunçu xal udmalı və ya rəqibin əkshücuma başlamasını çətinləşdirir.Bunun üçün rəqibin əkshücuma başlamasını çətinləşdirir.Bunun üçün rəqibin güclü və zəif tərəflərini və onun duruşunda ən zəif tərəflərini bilməli və onun duruşunda ən zəif yerini müəyyənləşdirməyi bacarmalıdır.

Top-spinin meydana gəlməsi ilə aşağıdan fırlanma ilə daxil etmə hücum tərzli oyunu etiraf etməklə demək olar ki, tətbiq etmirlər,çünki bu tez bir zamanda hücumla başlanmasına imkan yaradır.

Ən etibarlısı qısa oyuna daxil etmədir,çünki rəqibin bu oyuna daxil etməyə cavabı və ya top-spini çox olur.Lakin əgər o qısa oyuna daxil etməni qaytarırsa da topu ötürənə heç də hücum etməyə imkan verməz.Belə hallarda təsadüfi topu gözləməli olur,oyun uzanır və xalın müvəffəqiyyətlə oynanılması bir çox oyuna daxil etmələrdən və gözlənilməz şəraitlərdən asılı olacaq.

Hesaba oynayarkən yadda saxlamaq lazımdır ki,yaxşı oyuna daxil etmə görüşü müsbət həll edir.Oyuna daxil etməni hücumun effektiv vasitəsilə icra etdikdə yaxşı olar ki, onun iki- üç üsulu ilə təkmilləşməsini qavramaq və konkret şəraitdən asılı olaraq istifadə olunmamalıdır.Burada rəqibin güclü və zəif tərəflərini bilməli,onun duruşunda daha inkişaf etməmiş yerlərini müəyyənləşdirməyin böyük əhəmiyyəti vardır.

Elə ki,hər iki rəqibdə taktiki hazırlıq yüksək səviyyədədirsə ,topu oyuna daxil etməklə çətin qələbə qazanmaq olar.

2.Topun qəbulu taktikası – tennisçinin fasiləsiz olaraq ustalığını təşkil edir.Topu qəbul edərkən yeni başlayanların fəaliyyəti elə olmalıdır ki,topu rəqib tərəfə müxtəlif üsullarla qaytarmasına gətirib çıxarsın,necə deyərlər – təki topu qəbul edə bilsin – nə özünün,nə də rəqibin növbəti fəaliyyətləri haqqında tamamilə fikirləşmir.Təsadüfi olaraq demirlər ki,ən yaxşı müdafiə - hücumdur.Topu oyuna daxil edəndən sonra topun qəbulu zamanı çalışmaq lazımdır ki,mübarizə aparma təşəbbüsünü öz əlinə ala bilsin.

Topun aşağıdan və ya yuxarıdan fırlanması ilə uzun ötürməni cəld diyirlətmə və ya top-spinlə qəbul olunmalıdır ki,topu oyuna daxil edən oyunçu növbəti zərbəyə hazırlaşma bilməsin.Əgər cavab fəaliyyətinə qabaqcadan hazırlaşbsa,gözlənilmədən topu oyuna daxil edən oyunçu növbəti zərbəyə hazırlaşma bilməsin.Əgər cavab fəaliyyətinə qabaqcadan hazırlaşbsa ,gözlənilmədən topun uçuş istiqamətini dəyişməklə əlverişli mövqedən “vurub”çıxarmaq lazımdır.

Qarışıq fırlanma və ya yandan qüvvətli uzun oyuna daxil etməni imkan daxilində fəal qəbul etmək vacibdir,çünki kəsici ilə rəqib üçün hücum etmək daha asan olar.

Qısa oyuna daxil etmələri çəpinə və qısa tətbiq etmək lazımdır-qısa kəsici və ya qısa diyirlətmə zamanı topu ötürən oyunçunun hücum etməsinin qarşısı alınmalı və təşəbbüsü öz əlinə keçirməlidir.

Təklidə oyun taktikası .

1.”Xalın uzun müddətli oynanılması”taktiki variantdan təcrübəli oyunçular istifadə edirlər.Oyuna fəal başlamasına və tez hücum etməyə çalışan səbirsiz rəqib tez-tez səhvlərə yol verir.Bu variantdan istifadə etdikdə çalışmaq lazımdır ki,topu oyunda çox

saxlasın və gözləməlidir ki, nə vaxt rəqib səhv buraxacaq və əlverişli anı seçib hücum və əkshücumla keçə bilər. Uzun müddətli xalların oynanılmasına o vaxt keçmək olar ki, rəqib fiziki və psixoloji cəhətcə bir qədər zəifdir.

“Təşəbbüsü ələ keçirmək “taktiki variant (və ya əkshücum) oyunu fəal aparmağı tələb edir və müxtəlif texniki üsullarla xalların oynanılmasında təşəbbüsə malik olmağa çalışır. Rəqibin hücumuna hazır olmaq və onun hücum fəaliyyətinə əkshücumla gözlənilmədən cavab verməlidir ki, rəqib cavab zərbəsinin yerinə yetrilməsinə vaxtı qalmasın. Belə taktiki variant təcrübəli rəqiblə oyunda məsləhətdir.

“Oyun fəaliyyətini dolaşdırma” taktiki variant topun fırlanmasını növbələşdirməyin köməyi ilə xalların oynanılması üçün istifadə edilir. Bunun üçün topa müxtəlif fırlanmalar verməklə texniki üsullar icra olunur və hər zərbədən əvvəl rəqibi necə oynayacağı haqqında fikirləşməyi məcbur edir. Burada texniki üsulların müxtəlif növlərindən də istifadə etmək olar: topu müxtəlif cür oyuna daxil etmək – uzunluğuna, qısalığına görə müxtəlif fırlanma ilə yuxarı, aşağı, aşağı-yana və s. Topun fırlanmasından və ya tez yaranan oyun situasiyasını tez təhlil etməyi bacarmayan və ya zəif bilən oyunçuya qarşı məhsuldar taktiki variantdır.

2.” Məntiqsiz oyun” taktiki variant (aldatmalar) müxtəlif tərzli oyunun oyunçuları ilə görüşdə aldadıcı hərəkətlər tətbiq edilir, belə ki, müvəffəqiyyətlə rəqibi çaşdırmaq və səhv oynamasına sürükləməklə yaranan situasiyadan müvəffəqiyyətlə istifadə oluna bilər. Tutaq ki, oyunçu hazırlığın bütün fəaliyyəti ilə göstərir ki, diqqətli üzrə diyərlətməni icra edəcək, lakin son anda topun raket ilə qarşılıqlı fəaliyyəti düz xətt üzrə istiqamətləndirir. və ya qolunu ələ yəllədir ki, ələ bil topa qüvvəli zərbə endirəcək. Rəqib müvafiq olaraq stoldan çəkilir, oyunçu isə raketini topa yaxınlaşdırarkən yüngülcə topu tor üzərindən keçirir. Bu texniki variantı tətbiq etdikdə oyunçudan yüksək texnikanı qavramalı və topu bacarıqla hiss etməlidir.

“ Güzəştsiz oyun “ taktiki variant güclü rəqibə qarşı topun yaxşı oynanılmasıdır. Burada tennisçi, demək olar ki, açıqdır, çalışır ki, öz zəif tərəflərini güclü texniki tərəfləri ilə uyğunlaşdırsın və ondan istifadə etsin. Belə variantdan istifadə etməklə tennisçi çalışmalıdır ki, birinci güclü zərbəni məhz o icra etsin, bu zaman onun zərbəsi dəqiq və stabil olmalıdır. Güzəştsiz oyun taktiki variantının dəyəri ondadır ki, ya xalı tez öz xeyrinə həll edir ya da növbəti gedişə xal qazanmaq üçün özünə şərait yaradır.

3.” Topun istiqamətini tam dəyişməklə “taktiki variant rəqibi çətin vəziyyətə salır. Topu müntəzəm olaraq stolun müxtəlif küncələrinə və ya diametral olaraq stolun əks tərəfinə yönəltməklə rəqibi əldən salmaq (yorma), gözlənilmədən uzununa və qeyri - dəqiq yerdəyişmə etməyə vadar edir. Rəqibi irəli – arxaya, sağa-sola hərəkət etməyə məcbur etməklə çətin vəziyyətə salmaq olar. Belə çətin vəziyyətə dözən rəqib özü üçün “əlverişli” olan oyunu nümayiş etdirə bilməz və ya zərbə anını gecikdirər, topa tərəf getmə - rəqib səhvlərə yol verir.

4.” Sıxma” taktiki variant o halda tətbiq edilir ki, rəqib texnika sayəsində açıq-aydın “axsayır”. Məsələn, rəqibin soldan zərbə vurması zəifdir. Belə halda oyunçu bütün zərbələri məhz həmin tərəfə yönəldir - bu rəqibin qavradığı texniki üsulların tətbiq etməsinə imkan vermir. Belə taktiki variantı tətbiq etməklə rəqibi öz fəaliyyətində məhdudluğa düşür edir, topu stolun müəyyən bir sahəsinə ötürür - məsələn, stolun sağ və ya sol küncünə uzun ya qısa və ya topu yalnız çəpinə oyuna daxil etməklə top rəqibin qarın nahiyəsində sığdırılır. Stolüstü tennis ustalarının oyununa nəzarət etdikdə belə taktiki variantdan, “proqramlaşdırılmış fəaliyyətdən” necə istifadə etdiklərini görmək olar. Oyunçunun tətbiq etdiyi taktika zamanən rəqibin fəaliyyətini “oxumalı”, həmçinin öz fəaliyyəti ilə uyğunlaşdırmalıdır. İşlənib hazırlanmış taktiki kombinasiyaların tətbiqi – oyunun effektiv və baxımlı taktiki variantlarından biridir.

Oyunun aparma taktikası, kiminlə oynanılacağından asılı olaraq, taktiki kombinasiyalara müvafiq seçilir və qurulur. Oyundan əvvəl tennisçi rəqibin oyun və psixoloji xüsusiyyəti haqqında dəqiq anlayışı olmalıdır. Əvvəla onun əsas silahı olan hansı texniki üsullar və hansı zonadan oyuna daxil etməli, hansı yerlər daha zəifdir; ikinci rəqib nə dərəcədə oyunun yüksək tempini saxlaya biləcəyini və onun yenidən dəyişilməsini; üçüncüsü, rəqibin oyununa alışmaq və ya öz taktikasını rəqibə qəbul etdirmək. Bunun üçün gələcək rəqibin oyununa nəzarət etmək vacibdir.

Nəzarət sxemində rəqibin aşağıdakı göstəricilərini qeyd etmək olar: sevimli və sevilməyən zərbələr, əlverişli və əlverişsiz templər, reaksiya tezliyi, oyun dözümlülüyü, oyuna daxil etmə xüsusiyyəti və rəqibin müxtəlif oyuna daxil etmə tərzinin qəbulu, öz oyun manerasını rəqibə qəbul etdirmək və s.

Təcrübəli tennisçilər yarışa hazırlaşarkən rəqibin oyun xüsusiyyətini öyrənməli, qabaqcadan həmin rəqiblə oynanılacaq oyuna hazırlaşmalı, məşğələlərdə fikirləşdiyi kombinasiyalrı təkmilləşdirməlidir. Əgər idmançı gələcək rəqibinin fəaliyyətini düzgün dəyərləndirməyi bacarırsa və nəzarətin nəticələrini sərbəst təhlil etməyi bacarırsa, yüksək texniki ustalıq səviyyəsi, yaxşı fiziki hazırlıq, yaxşı iradi keyfiyyətləri müvəffəqiyyətlə qavranması gələcəkdə müvəffəqiyyət qazanmağı təmin edə bilər.

Stolüstü tennis oyunun gedişatında yaranan rəngarəng situasiyalarda oyun tərzinin uçotu, tennisçilərin fərdi xüsusiyyəti və rəqib haqqında xüsusi məlumatları olmadan bu və ya digər taktikadan istifadə etməsinə dəqiq göstəriş vermək olmaz. Taktika oyun şəraitində tez-tez dəyişilən gedişatına müvafiq tez uyuşan manevari təsəvvür edir.

Hazırda oyuna yüksək temp, oyun fəaliyyətinin intensivləşməsi, rəngarəng taktiki variantlar xarakterik və stolüstü tennisin hər bir yeni inkişaf mərhələsində

oyunun yeni, müasir aparma forma və üsulları ilə, eyni zamanda vəsaitləri ilə fasiləsiz olaraq zənginləşdirməsini tələb edir.

Mühazirə № 10

Mövzu : Qoşa oyun taktikası.

Plan.

- 1.Qoşa oyun.
- 2.Qoşa oyun üçün oyunşuların seçilməsi.
- 3.Topun oyuna daxil etməsində üç prinsipl cavab.
- 4.3 x 3 komandalı yarış sisteminin keçirilməsi.
5. 2 : 2 komandalı görüş sisteminin keçirilməsi.

Ədəbiyyat.

- 1.E.N.Qədəşov.
- 2.S.O.Sultanova.

1.Stolüstü tennisdə dinamik və əyləncəli yarış növlərindən biridir.Qoşa oyunda mütəhərriklığöstəriciləri yüksəkdir,lakin ən əsası – idman qarşılıqlı fəaliyyət keyfiyyətləri təzahür olunur.Stolüstü tennis üzrə müasir rəsmi yarışlarda oyunun əhəmiyyəti böyükdür.Olimpiadalarda Qoşa oyunlarda iki komplekt,Aropa və dünya çempionatlarında üç komplekt mükafat – kişilərə, qadınlara və qoşa qarışıq-

verilir. Təkliddə oyun qədər əhəmiyyəti olan matçın ortasında keçirilən qoşa görüş zamanı komandalı yarış yeni sistemlə keçirilməsi tətbiq edildi.

2. Qoşa oyunda müvəffəqiyyət qazanmış oartnyorların düzgün seçilməsindən və onları birgə oynanılmasından asılıdır. Qaydaya əsasən oyunçular topa növbə ilə zərbə vurmali, lakin lakin topu oyuna daxil etmə stolun sağ küncündən dioqanal üzrə icra edirlər, bu isə oyunçuların yerdəyişməsini bir qədər çətinləşdirir, onlardan topa müxtəlif tərəflərdən daha tez yaxınlaşmağı tələb edir. Oyun zamanı partnyorların bir-birini yaxşı başa düşməsi və ümumi taktikanın həllini tapmaq mühüm şərtlərdən biridir. Partnyorların qarşılıqlı fəaliyyəti bir çox hallarda onların qarşılıqlı münasibəti və lazımı anda öz partnyorunu mənəvi cəhətcə kömək etmək bacarığından asılıdır.

Qoşa oyun üçün partnyorların seçilməsində onların oyun manerasını ,psixoloji xüsusiyyətini ,oyuna daxil etmə taktikasını ,partnyorların oynadıqları zonanı(sahəni), yerdəyişmə zamanı onların qarşılıqlı fəaliyyətini və s. nəzərə almaq vacibdir. Hər qoşa oyunda bir oyunçu aparıcı ,əsas hücum edən olmalıdır.

Partnyorlardan biri solaxay olarsa və ya hər iki oyunçu oyunun bir tərzilə oynaydırlarsa, bu zaman oyunçular çox güclü hesab olunurlar. Müasir stolüstü tennis hücum tərzili oyun olduğu üçün diyirlətmələr, top-spinlər, güclü fırlatmalarla oyuna daxil etmələr tətbiq edilərsə, bir çox qoşa oyunda oynayan tennisçilər məhz bu tərzdə oynayrlar. Çox vaxt hər iki tennisçi yaxın zonada (sahədə)-hərdən – orta, nadir hallarda –stoldan uzaqda oynayrlar. Stolun yaxınlığında oynanılan oyunda tennisçilər oyunu yüksək tempdə aparırlar.

Oyun taktikasının variantları elə zərbələrə əsaslanır ki, rəqib oyunçular topu qəbul edən zaman bir-birinə mane olsunlar, bir-birini itələsinlər. Bunun üçün partnyorlar topu müxtəlif istiqamətlərə ötürürlər ki, rəqib oyunçuları stolun müxtəlif küncələrinə getsinlər, sonra iki dəfə eyni bir yerə ötürürlər. Əgər rəqib yavaş yerdəyişmə edərsə və ya zəif qarşılıqlı fəaliyyət göstərilərsə, bu taktika daha effektiv ola bilər.

Müdafiə tərzli rəqiblə oyun o vaxt mürəkkəb sayılar ki, onlar əsasən dəqiq və kəsici zərbələr icra edirlər ki, əks hücüm çətinləşsin. Belə halda oyun uzun diyirlətməni topu qısa oyuna daxil etmələrlə uyğunlaşdırmağı və topu güclü top-spinlə fırlatmanı tətbiq etməklə, həmin topu qəbul edəndən sonra top tordan həddindən artıq yuxarı qalxır, bu isə hücumu tamamlamaq üçün əlverişli şərait yaradır. Müdafiə tərzində oynayan partnyorların fəaliyyəti əsas etibarilə hücum edən partnyorlar hücumu tamamlamağa tələsməməlidirlər.

3. Topun oyuna daxil etməsində üç prinsipial cavab fəaliyyəti variantı işlənib hazırlanmışdır:

1. cəld kəsici və ya uzun oyuna daxil etmə hücumu ilə güzəştə getmə xalının tez qazanmasına çalışmaq, lakin bu risk tələb edir;

2. topun uzun trayektoriyası ilə aldadıcı fintlərin köməyi ilə partnyoru hücum şəraitinə və topu qaytarmağa hazırlaşdırmaq;

3. təşəbbüsü itirməmək, topu həddindən artıq qısa qəbulunu icra etmək.

Həmçinin topun qəbulunda aşağıdakı prinsiplərə əsaslanmaq vacibdir:

-topu qəbul edən rəqibin mövqeyində zəif yerlərindən istifadə etmək ;

-topu rəqibin texniki cəhətcə zəif olan yerə istiqamətləndirmək;

-topa uçuşun elə istiqamətini vermək lazımdır ki, rəqibin cavabı partnyorun sevimli zərbəsini keçirmək üçün əlverişli olsun.

Komandalı oyun taktikası.

1. İlk komandalı oyun qaydası İngiltərədə yaranmışdır. Müxtəlif komandalardan olan oyunçular çəşməməsi üçün üç əvvəlki və üç sonuncu İngilis əlifbasından hərflər

verilmişdir.-AVC və XYZ. Bu zaman AVC quruluşu ilə oynayan komanda sahib – komanda,XYZ quruluşunda oynayan komanda –qonaq komandası sayılır.Bu –püşklə təyin olunur.Bu ənənə indiyədək saxlanılmışdır.Hər bir oyunçu rəqib-komanda oyunçusu ilə görüşür, lakin bu zaman görüşün müəyyən arlıcılığı mövcuddur.

3 x 3 komandalı yarışlar 9 oyundan ibarətdir. Qalib o komanda hesab olunur ki, birinci 5 oyunda qələbə qazanıb. Adətən oyunçulardan ən güclü, təcrübəli seçilən kapitan və ya

3 x 3 sistemi üzrə yarış zamanı görüşlərin ardıcılığı

Birinci dövrə	İkinci dövrə	Üçüncü dövrə
A – X	B – X	B – Z
B – Y	A – Z	C – X
C – Z	C – Y	A – Y

Məşqçi oyunçuları öz imkanlarına görə yerləşdirirlər.Əgər püşkə görə komandaya ABC quruluşu düşübsə ,bu sahib komanda belə ardıcılıqla oynayırlar: A-1,5,9

V-2,4,7, C – 3,6,8.XYZ quruluşu düşən komanda belə ardıcılıqla oynayırlar.X-1,4,8.
Y – 2,6,9, Z- 3,5,7.

Rəqib komandanın qüvvəsi məlum deyilsə, belə taktikadan istifadə olunmalıdır.Hər bir oyunçu öz komandasında daha çox xal verərsə, yəni zəif rəqib komanda ilə oynayırsa, tennisçiləri aşağıdakı qaydada yerləşdirirlər.Sahib komandada görüşü qonaq komandanın ikinci raket oyunçusu ilə oynayır.Bu oyunçu görüşdə lazımı yüksək mənəvi – iradi keyfiyyətlər nümayiş etdirməklə -cəsarətliyi ,qətiliyi qələbəyə inamı inkişaf etdirir,belə ki,birinci və ikinci dairədə birinci çıxmalı rəqabət apararı güclü oyunçulara qarşı durur.Əgər görüşdə hesab bərabər olarsa ,məsələn 4:4,A yerindən duran oyunçudan komandalı görüşün nəticəsi məhz ondan asılı olur.Komandanın güclü oyunçusunu B yerinə qoyurlar,belə ki, ardıcıl olaraq Y və X oyunçuları ilə görüşərkən o,ümumi nəticə üçün mühüm olan komanda üçün xal gətirməlidir.

Qonaq komandada idmançılar aşağıdakı üsulla düzülüşlər məsləhətdir: Z-birinci raket, X-ikinci raket, Y-üçüncü raket.

Əgər komandalarda qüvvə bərabər deyilsə, oyunçuların daxil olma ardıcılığı mübarizənin nəticəsinə hər hansı bir təsir göstərə bilməz. Əgər qüvvələr təxminən eyni olarsa, oyunçuların daxil olması ardıcılığı çox mühümdür. Məşqçilər komandanın imkanlarına müvafiq oyunçuların düzülüşünü qururlar. Sahib komandanın V oyunçusu -1-ci raket sayılır. A-oynunçunun yerinə 2-ci raketini qoyur. Onda iki əvvəlki turda iştirak edən A oyunçu hər turda 1-ci çıxır və həmişə güclü rəqib komandaya qarşı oynayır. Əgər 9-cu görüş əvvəlki kimi 4:4 hesabı ilə heç-heçə qurtarıbsa onda həmin oyunçu təşəbbüsü əlinə alıb qətiyyətlə mübarizə aparmalıdır. Komandanın 2 sayılı oyunçusu çox güclü, iradəli, əzmkar cəsarətli olmalıdır. Bununla belə, bir sıra komandalar 2-ci oyunçunu C oyunçusu yerində çıxarırlar ki, yarışın sonuncu turunda qələbə şəraitini yaratsın və ya 3:5 hesabı ilə aradan götürsün.

Qonaq komandasında vəziyyətə görə Z –güclü tennisçi, X-ikinci raket, Y –üçüncü aparıcı oyunçusudur. Lakin bir sıra komandalar birinci oyunçu yerinə X oyunçusunu qoyurlar. Belə həllin məqsədi oynanılacaq iki turda irəli çıxmaq və ya fiziki cəhətcə zəif olan oyunçunu vaxtı udmaq üçün X vəziyyətinə keçirirlər. Belə düzülüş komandalar oyunçularının real imkanını nəzərə alaraq qurulur.

Əgər hər iki komandanın qüvvəsi eynidirsə və hər hansı bir hesabla udmaq lazımdırsa A və ya Y oyunçularına qarşı daha dayanıqlı, etibarlı oyunçular oynayır. B və ya Z oyunçularına qarşı güclü oyunçuları çıxarırlar. Əgər görüş müəyyən olmuş hesabla qurtarmalıdırsa, onda aşağıdakı düzülüşdən istifadə edirlər: B və ya Z oyunçulara qarşı komandanın güclü oyunçularını, ikinci raketə isə C və X oyunçuları çıxarılır. Əgər yarış gedişatında iştirakçıların qüvvələri bərabər olduğu aşkar edilirsə, məşqçi nəinki öz komandasının real imkanını, hətta rəqib komanda oyunçularının

düzülüşünün təhlilini təhlilini də nəzərə alınmalıdır. Rəqabət aparan məşqçilərindən rəqibi dəyərləndirmə bacarığı və müdriklik tələb olunur.

2. 2:2 komandalı görüşün oyun ardıcılığı başqa cürdür. 2 dəfə təklikdə keçirilən oyundan sonra Qoşa görüş keçirilir. 2:2 sistemi üzrə yarışda nəinki qadınlar arasında, hətta kadet beynəlxalq yarışlarda da keçirilir. Belə sistem üzrə keçirilən yarışda ola bilər ki, 5 görüş keçirilsin və o komanda ki, birinci 3 görüşü udursa, qalib hesab olunur. Komandanın tərkibində 4 oyunçu olmaqla sifariş verilir, bu zaman Qoşa yarışda iştirak edən oyunçular təklikdə görüşdə iştirak etməyə də bilərlər. AB komandası sahib-komanda hesab olunur və onun iştirakçıları aşağıdakı ardıcılıqla oynayırlar: A-1,4, B-2,5. XY düzülüşü olan komanda qonaq-komanda hesab olunur və onun oyunçuları aşağıdakı ardıcılıqla oynayırlar: X-1,5 Y-2,4.

3.2:2 Sistemi üzrə yarışda görüşlərin ardıcılığı

Birinci dövrə	İkinci dövrə	Üçüncü dövrə
A – X	Qoşa görüş	A – Y
B – Y	AB – XY	B – X

Bu zaman, adətən rəqabət aparan komandanın güclü oyunçuları A və Y mövqelərində olurlar ki, komandalı mübarizənin sonunda üçüncü turda bir-biri ilə görüşsünlər. Komandalı matçın ortasında keçirilən birinci görüşün böyük əhəmiyyəti vardır. Belə ki, 1:1 hesabında Qoşa görüşdə uğursuzluğa meyl edir, qələbə isə - müvəffəqiyyət möhkəmlədir. Lakin komandalı görüşün sonunda hesab 2:2 olduqda mübarizənin nəticəsi ikinci raketlər arasında keçirilən görüş həll etməlidir. Buna görə komandalı görüşdə oyunçuların düzgün yerləşdirilməsi mühüm məsələlərdən biridir. Qoşa yarışlar üçüncü görüşdə keçirilir. Belə sistemdə oyunçuların düzülüşü çox sadədir. Bir qayda olaraq A və Y oyunçuların yerində güclü oyunçuları

qoyurlar.Bununla belə bir sıra məşqçilər güclü oyunçuları X yerinə qoyur və təbii ki,bunu elə bir halda edirlər ki,tennisçi yüksək fiziki ehtiyata qadir deyil – üç partiyanı ardıcıl oynamamalıdır.Hərdin məşqçilər əsas oyunçunu V yerinə qoyur ki,birinci turda rəqib üstünlük əldə etmə canfəşanlığının qarşısını ala bilsin .