

Tenis stołowy - propozycja zajęć domowych:

Pamiętaj o zasadach BHP podczas zajęć w warunkach domowych:

- przygotuj odpowiednio miejsce do ćwiczeń zasada wydaje się być prosta im więcej tym lepiej,
- dostosuj swój strój sportowy do miejsca i intensywności ćwiczenia,
- zadbaj o odpowiednie przewietrzenie pomieszczenia ,odpowiednie oświetlenie ,przetaw elementy wyposażenia które mogą utrudniać lub stanowić zagrożenie
- skompletuj sprzęt do tenisa stołowego rakiетка, piłeczki (Co zrobić jak nie masz rakiетки? Użyj przyboru podobnego, z płaską powierzchnią np.: zeszyt. Zastąpienie piłeczki pingpongowej zostawiam Twojej wyobraźni)

Zaczynamy oczywiście od rozgrzewki:

Pamiętaj celem rozgrzewki jest osiągnięcie fizycznej ,mentalnej oraz emocjonalnej gotowości do treningu lub zawodów, zwiększenie świadomości ciała, aktywacji, koncentracji na zadaniu, podniesieniu temperatury ciała, przyspieszenie procesów: oddychania, krążenia, akcji serca i dostarczeniu tlenu do mięśni, pobudzenie mięśni do szybkich dynamicznych skurczów, zwiększenie koordynacji ruchu, gibkości, szybkości, siły oraz zapobieganie urazom i kontuzjom

Kilka propozycji ćwiczeń:

- marsz w miejscu,
- marsz w miejscu z dodatkowymi zadaniami ,krążenia ramion ,naprzemienne krążenia ramion w przód w tył jedna ręka w przód druga w tył,
- podskoki w miejscu,
- podskoki w miejscu jw. z dodatkowymi zadaniami jw.,
- skip A (kolana do góry),
- skip C (pięty o pośladki),
- skip A i C jw. z dodatkowymi zadaniami,
- skrętoskłony tułowia w różnych płaszczyznach,
- skłony tułowia w różnych płaszczyznach,
- pajacyki,
- krążenia bioder ,kolan nadgarstków stopy prawej i lewej, szyi,
- przysiady, przysiady z wyskokiem, przysiady z wyskokiem i obrotem,
- wypady jednoonóż w przód i w tył na zmianę,
- wymachy nogi w bok stojąc raz prawą, raz lewą nogą

Część główna:

Ćwiczenia zręcznościowe:

- zonglerka dwoma ,trzema piłkami jedną dwoma rękami,
- podrzut piłki z wykorzystaniem różnych zadań np. klaśnięcie przed sobą ,za plecami ,przysiad

Ćwiczenia wstępne z piłkami i rakiетką (na początek stosujemy uchwyt europejski):

- balans piłki na rakiетce - utrzymaj piłkę na Forhendowej stronie (F) przez jedną minutę,
- balans piłki na rakiетce - utrzymaj piłkę na Bekhendowej stronie (B) przez jedną minutę,

- balans piłki na rakięcie jw. strona F próba przejścia z pozycji stojącej stopniowo do przysiadu i siadu,
- balans piłki na rakięcie jw. strona B próba przejścia z pozycji stojącej stopniowo do przysiadu i siadu,
- uderzenia piłki rakiętką strona B z wykorzystaniem określonych zachowań ,obrót podskok ,przysiad siad i próba powrotu do pozycji stojąc,
- uderzenia piłki rakiętką strona B z wykorzystaniem określonych zachowań jw.,
- odbicia piłki naprzemiennie B i F strona rakiętki ,prawą ręką,
- odbicia piłki naprzemiennie B i F stroną rakiętki ,lewą ręką,
- odbicia piłki naprzemiennie B i F stroną rakiętki z wykorzystaniem określonych zachowań obrót ,przysiad ,przysiad na jednej nodze ,próba przejścia do siadu,
- odbicia piłki naprzemiennie B stroną Kantem F strona rakiętki (poziom zaawansowany to minimum 20 odbić piłki z zachowaniem odpowiedniej kolejności,
- odbicia piłki B stroną rakiętki z jednoczesnym przekładaniem drugiej ręki nad odbijającą się piłeczką,
- odbicia piłki F stroną rakiętki z jednoczesnym przekładaniem drugiej ręki pod odbijającą się piłeczką,
- ćwiczenie jw. staramy wykonać raz prawą raz lewą ręką,
- wyznaczamy (teoretycznie) na ścianie miejsce o wymiarach 40x40 ustawiamy się twarzą do ściany i odbijamy piłką zamieniając strony odbicia po każdym uderzeniu,
- ćwiczenie jw. z wykorzystaniem określonych zachowań Przysiad ,obrót zmiana ręki odbijającej ,odbicia podwójne potrójne itp.,
- zmień uchwyt rakiętki na piórkowy i spróbuj wykonać ćwiczenia które uznałeś że wykonałeś poprawnie

Czas na relaks:

Kilka ćwiczeń:

- Klęk podparty (koci grzbiet) 10 powtórzeń,
- Unoszenie górnej części kręgosłupa ku górze, kręgosłup w wypukły głowa w dół,
- Wciskanie dolnej części kręgosłupa w dół ,kręgosłup wklęsły głowa podniesiona,
- Leżenie tyłem (na plecach) 10 powtórzeń,
- Ręce wzdłuż tułowia przenieś ramiona za głowę z jednoczesnym wdechem przez nos powrót do pozycji z wydechem przez usta,
- Siadamy pośladkami na piętach ,ramiona wyciągnięte daleko przed siebie. Za każdym oddechem staraj się pogłębić skłon i sięgać palcami jak najdalej,
- Siad płotkarski - siadamy ,jedna noga wyprostowana druga zgięta z tyłu Pochylamy się do wyprostowanej nogi dwa trzy powtórzenia i zmieniamy nogę

Przydatne linki:

<https://www.pzts.pl/> adres strony Polskiego Związku Tenisa Stołowego

<https://www.ittf.com/> adres strony międzynarodowej federacji tenisa stołowego ITTF.

<https://www.pzts.pl/zwiazek/historia/> historia Początki i rozwój tenisa stołowego w Polsce opracowanie Wiesław

Pięta

https://pl.wikipedia.org/wiki/Tenis_sto%C5%82owy historia początki tenisa stołowego na świecie

<https://www.modest.com.pl/> hurtownie ze sprzętem sportowym



Przepisy gry
ITTF.pdf



Lista okładcin.pdf



Przepisy gry PL.pdf



fizyka_ping_ponga.pdf

Opracował: Jacek Ludwicki