

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐԻ ԱՄԲԻՈՆ

ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ

*(դասագիրք ֆիզկուլտուրայի ինստիտուտի
ուսանողների համար)*

Երևան 2005թ.

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ե տղանի թեմիսը՝ մասսայական գրավիչ և դիտարժան մարզածն է, ավելի քան հարյուրամյա պատմությամբ: Մատչելի, հասարակ և միաժամանակ խոստումնալից, խաղը զվարճությունից հետզհետե վերածվել է դժվար ատլետիկ մարզածնի՝ բազմազան տեխնիկայով, հարուստ տակտիկական տարբերակներով, դժվարին խաղային հնարքներով, պահանջելով բարձր ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստություն:

Այդպիսի առաջընթացում իր կարևորագույն դերն է կատարել մշտական կատարելագործումը սպորտային պարագաների: Չնայած պարզությանը և մատչելիությանը սեղանի թեմիսը տեխնիկական և ֆիզիկական առումով բավականին դժվար մարզածն է: Դրա հետ միասին պարապմունքը սեղանի թեմիսով, թույլ է տալիս կարգավորել ֆիզիկական և հոգեկան բեռնվածությունը մարդու օրգանիզմի վրա, կախված նրա տարիքից, ֆիզիկական զարգացումից և առողջական վիճակից:

Սեղանի թեմիսի միջազգային ֆեդերացիան (ՄՍԹՖ), կազմակերպվեց 1926 թվականին, ներկա ժամանակներում համարվում է ամենանշանակալի միջազգային սպորտային միավորումներից մեկը, և հաշվվում է ավելի քան 140 երկրների ՄՍԹՖ-ի անդամներ: Շնորհիվ մասսայականության, հանրաճանաչության և իսկական սպորտային բնավորության, սեղանի թեմիսը 1977 թվականի նոյեմբերին ընդունվել է օլիմպիական մարզածն, իսկ 1988 թվականին առաջին անգամ մտցվել է 22-րդ ամառային օլիմպիական խաղերի ծրագրում «Սիուլում»: Սպորտային խաղերի ընտանիքում սեղանի թեմիսը ամենաբազմամեդալ օլիմպիական խաղերից մեկն է: Օլիմպիական խաղերում խաղարկվում է չորս զույգ մեդալներ (տղամարդկանց և կանանց անհատական կարգում, տղամարդկանց

և կանանց զուգախաղերում):

Ժամանակակից սեղանի թեմիսը՝ դա հզոր հարձակողական հարվածներն են, որոնք պահանջում են առավելագույն ֆիզիկական ջանքեր, ուժ, դիմացկունություն և հատկապես արագաշարժություն:

Գնդակի պտույտի մեծ արագությունները և հարվածային գործողությունների փոխանակման բարձր հաճախականությունը պահանջում են շարժման առավելագույն արագություն և արագային դիմացկունություն, իսկ գնդակներին կատարվող հարվածների իսկական բնույթի քողարկումը, առանց որի անհնար է կատարում՝ պահանջում է մկանների բարձր զգայնություն և մկանային ջիգերի ճիշտ տեղաբաշխում:

Սեղանի թեմիսիստի խաղը կարելի է համեմատել շախմատային կայծակնային մրցաշարերի հետ՝

- ✓ Ժամանակի սակավության, այսինքն հաշված հարյուրերորդական վարկյաններում անհրաժեշտ է գտնել մրցակցի հարվածին պատասխանելու տարբերակը;
- ✓ ուշադրության առավելագույն կենտրոնացում:

Բավական է մեկ ակնթարթ շեղվել և տեսադաշտից անհետանում են մրցակցի գործողությունները, կորցնում են հսկողությունը նրանց նկատմամբ, որը ինքնստիքյան բերում է միավորի կորուստ:

Գաղտնիք չէ, որ սեղանի թեմիսում տեխնիկայի առաջնահերթ տարրերը մեկն էլ հանդիսանում է սկզբնահարվածը, որի հնուտ կատարումից է կախված ակտիվ հարձակման տեխնիկայի իրագործումը: Ժամանակակից սեղանի թեմիսում սկզբնահարվածը իրենից ներկայացնում է հատուկ կատարում և ընդունում: Ներկայումս աշխարհի լավագույն թեմիսիստները, խաղում առավելության են հասնում, հատկապես հուժկու սկզբնահարվածների շնորհիվ: Ակտիվ հարձակողական սկզբնահարվածը հնարավորություն է ընձեռնում հաջորդ գործողությունը կատարելուն և միավոր շահելուն:

Յուրաքանչյուր մարզիկ պարտադիր կերպով պետք է կարողանա տիրապետել 5-6 սկզբնահարվածների տեսակների և միանման լավ օգտագործել տարբեր խաղային իրավիճակներում: Պատահական չէ չինացի և կորեացի սեղանի թենիսիստների բարձր արդյունքները, որը ուղղակիորեն կապված են սկզբնահարվածների տարաբնույթ կատարմամբ, որի վրա շատ ժամանակ են հատկացնում մարզումների ընթացքում: Կան սովյալներ, որ կորեացի մարզիկները պարապմունքների ընթացքում ամսական կատարում են 15000 սկզբնահարված:

Այժմ որոշակի մանրամասներ սեղանի թենիս խաղի մասին, որի հայրենիքը համարվում է Անգլիան, ծնունդը անցյալ դարի 80-ական թվերը: Անցած ժամանակահատվածում խաղը ենթարկվել է նշանակալի փոփոխությունների: Սեղանի թենիսը այն մարզաձևն է, որտեղ ամեն տարի ի հայտ են գալիս նոր տեխնիկական հնարքներ և միջոցներ, ինչպես նաև զգալի փոփոխություններ խաղի կանոններում: Սեղանի թենիսի առաջընթացը հիմնականում կապված են նաև գույքի նորացումից, որից էլ շատ կախված է արդյունավետությունը: Բարձր սպորտային արդյունքների հասնելու համար սեղանի թենիսիստը պետք է նաև լավ տիրապետի բոլոր տեխնիկական հնարքներին և տակտիկական մտահաղացումներին:

Բազմիցս սեղանի թենիսի կանոնները ենթարկվել են փոփոխության, իսկ 2001թվականի փոփոխությունները ցնցեց սեղանի թենիսի բոլոր մասնագետներին, որովհետև այս անգամ փոփոխությունը տեղի էր ունեցել խաղի հաշվի մեջ:

Նախկինում խաղում էին 30միավորից, հետո 21միավորից, իսկ նոր կանոններով 11-ից` 5-7խաղափուլ: Սկզբնահարվածները նախկինում փոխվում էր 5 միավորից հետո, այժմ 2 միավորից հետո: Չի օգտագործվում նաև նախկինում գործող 13 հարվածի, ինչպես նաև 15 րոպե խաղալու օրենքները: Փոխվել է նաև գնդակի շառավիղը` նախկինում եղած 3,72-3,82մմ-ը, այժմ դարձել է 4մմ: Վերը նշված բոլոր փոփո-

խությունները, սեղանի թենիսը դարձրել է ավելի դիտարժան, արագ և մեծացել է պահանջկոտությունը բոլոր տեսակի հնարքների կատարման նկատմամբ: Փորձը ցույց է տվել, որ ժամանակակից սեղանի թենիսում, լարված հանդիպման ժամանակ սեղանի թենիսիստը կատարում է 200-300 հարված և հաղթահարում է 800-1500մ տարածություն:

Յուրաքանչյուր խաղացող պետք է ունենա անհատական տեխնիկա և չպետք է ձգտի ավտոմատ մանակել որևիցե վարպետ խաղացողի տեխնիկան: Չնայած այդ ամենին, յուրաքանչյուր մարզիկ, իրեն տեխնիկայի վրա աշխատելիս, անհրաժեշտ ուշադրություն պետք է դարձնի հետևյալ կանոններին`

- ✓ բոլոր հարվածները պետք է սկսել կատարել հարմար դիրքից, քանի որ դրանից է կախված արագությունը:
- ✓ տեղաշարժվելիս պետք է պահպանել հիմնական դիրքը:
- ✓ յուրաքանչյուր հարվածից հետո վերադառնալ նախկին դիրքին և պատրաստվել հաջորդ գնդակի ընդունմանը:
- ✓ բոլոր շարժումների ժամանակ հետևել, որ մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվի դեպի հարվածը:
- ✓ սեղանի մոտ թեթև շարժվել, ավելորդ շարժումներից խուսափել, 2 քայլ չանել, եթե մեկն էլ բավական է:
- ✓ անընդհատ կատարելագործել ֆիզիկական ընդունակությունները:
- ✓ սովորել բազմազան շարժումներ կատարել:

Ընդհանրացնելով այս բոլորը, կարող ենք ասել, որ տեխնիկական միաժամանակյա և հաջորդական շարժումների հատուկ համակարգ է, որը ուղղված է ներքին և արտաքին ուժերի ռացիոնալ փոխհարաբերակցության կազմակերպմանը` նպատակ ունենալով ավելի արդյունավետ օգտագործել դրանք, բարձր սպորտային արդյունքների հասնելու համար:

Սպորտային տեխնիկայի կատարելագործումը նպատակային գործընթաց է, որն ուղղված է բազմաթիվ հնարավորու-

թյունների զարգացմանը: Ավելի մանրամասն տեխնիկական հնարքների բնութագրմանը և ուսուցման մեթոդիկային կհանդիպենք ձեռնարկի հաջորդ գլուխներում:

Ժամանակակից սեղանի թեմիսի պրակտիկան ցույց է տալիս, որ միջազգային մակարդակի մարզիկները երկկողմանի խաղին հավասարաչափ չեն տիրապետում: Բարձրորակ մարզիկների մեծամասնությունը խաղի վճռական պահերին նախընտրում են աջից հարձակողական հարվածները, որոնք բավարար ֆիզիկական պատրաստություն ունեցողներին թույլ են տալիս գործողության մեջ ներառել ոտքերի, իրանի և ձեռքերի հզոր մկանախմբերը՝ տարբեր ուղղություններով գնդակին բազմաթիվ արագ պտույտներ տալու համար: Միևնույն մակարդակի տեխնիկատակտիկական վարպետության դեպքում, համարյա թե միշտ առավելությունը տրվում է այն մարզիկին, որը ավելի լավ է տիրապետում ծախից հարվածներին:

Հորիզոնական մեթոդով խաղի առավելությունը նրանում է, որ գնդակի ետ մղման ժամանակ մարզիկը չի կատարում շարժումներ առաջ ետ սեղանի մի ծայրից՝ մյուսը, որոնք ստիպված են կատարել «գրչաձև» բռնվածքով խաղացողները: Այդ ժամանակ պակասում է ֆիզիկական բեռնվածությունը և մարզիկի մոտ առաջանում են անմիջականորեն հարված կատարելու համար լրացուցիչ պաշարներ:

Մարզումների ժամանակ տարբերվում են սկզբնահարվածների կատարումը և նրանց հնարքները, խաղի տեխնիկական հնարքները՝ հարվածները: Հարվածների կատարման հաջողությունները կախված են ետ մղվող գնդակի և մրցակցի գործողությունների յուրահատկություններից:

Անհրաժեշտ է մրցակցի գործողությունների և ետ մղվող գնդակի յուրահատկությունների անընդհատ գնահատումը: Դրա համար խաղը պետք է գնահատել երկու ուղղություններով՝

1. Հարվածների կրկնումը ստեղծված իրավիճակներից:
2. Կանխագուշակել իրադրությունները նախորդ գործո-

ղությունների միջոցով (սկզբնահարված, հարվածների նախապատրաստում):

Այս դեպքում՝

- ✓ կրկնումը անհատական է և բնորոշ է բարձրակ խաղացողների համար.
- ✓ կանխագուշակումը բնորոշ է մարզիկների մեծամասնությանը և կապված է անհատական տեխնիկական հնարքների, սկզբնահարվածների օգտագործման հետ, որոնց միջոցով կարելի է ստեղծել առավել հարմար իրադրություն, մարզիկին հաջողություն բերելու և մեխանիկորեն գործողություն կատարելու համար: Դրան կարելի է հասնել երկարատև, նպատակաուղղված մարզումների ժամանակ՝ ձեռք բերելով մրցումներին մասնակցելու բազմամյա փորձ:

Հարվածների կատարման ժամանակ պետք չէ մատներով ամուր սեղմել ռակետի բռնակը, որովհետև դաստակի մկանային լարվածությունը չի նպաստի հարվածային շարժումների արագացմանը: Ռակետի մակերևույթը վերահսկվում է բութ և ցուցամատերով, իսկ մյուսները թեթևակի սեղմում են նրա բռնակը:


Ռակետի սեղման մակարդակը կանոնավորվում է հարվածային շարժման արագությունից, գնդակի պտտման յուրահատկություններից, բայց դրա հետ մեկտեղ մեծ դեր է խաղում ցուցամատի սեղմումը ռակետի մակերևույթի վրա, որը թույլ է տալիս փոփոխել ռակետի և գնդակի գրոհման անկյունը ղեկավարելու համար պետք է լավ հասկանալ ռակետի վրադիր յուրահատկությունները:

- ✓ որքան փափուկ է ռակետի վրադիրը, այնքան խորն է ներառվում նրա մեջ գնդակը և դանդաղ է շարժվում հարվածի ժամանակ:
- ✓ որքան առածգական է ռակետի վրադիրը, այնքան կարճ է գնդակի ներառման պահը և ավելի արագ է ետ թռչում գնդակը:

ԳԼՈՒԽ I

ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԴՊՐՈՑՆԵՐԸ

Համառոտ պատմական ակնարկ եւ «դպրոցները»

 Իանշանակ կարծիք սեղանի թենիսի զարգացման մասին չկա: Մենք հիմնվում ենք համաշխարհային ֆեդերացիայի ցուցումների վրա: Ռակետը միջնադարից է գալիս, 19-րդ դարի 2-րդ կեսում Անգլիայում խաղում էին սեղանի թենիս բաղմինտոն, սեղանի թենիսի գնդակը այդ ժամանակ շատ փափուկ էր ռեզինից փաթաթված էր ոչխարի բրդով: Հին ժամանակում սեղանի թենիսի դաշտը Անգլիական ուսանողների համար ծառայում էր ճաշի սեղան: Գրքերով նրանք սարքում էին ցանց այդ սեղանի վրա խաղում էին փափուկ գնդակով: Նրանց ռակետները էլիպսաձև էին երկար պոչով, վրան կպցրած պերգամենտից թուղթ: Դաշտի ցանցի չափը որոշված չէր, խաղը գնում էր մինչ 10, 20, 50 կամ 100 միավոր մեկ խաղափուլից: Չկար ոչ մի հատուկ ձև գնդակի փոխանցմանը, աստիճաբար խաղը դառնում էր ընտանեկան զբաղմունք: 1900-1902թթ. այդ խաղը տեղափոխվեց ճապոնիա, 1905-1910թ. այդ խաղը խաղում էին Վիենայում-Բուդապեշտում: 1890 անգլիացի Ջեյմ Գիպսը ամերիկայից բերում է ցելուլոյիդից գնդակ, երբ գնդակը կպնում էր պերգամենտի ռակետին նա արձակում էր ձայն «պինգ-պոնգ», խաղը կոչեցին «պինգ-պոնգ», հետագայում սեղանի թենիս: 1926թ. դեկտեմբերին 12-ին տիկին Սվետլինգի տանը կայացավ համագումար, որում որոշեցին հատուկ օրենք այդ խաղի կազմակերպության մեջ: Այնտեղ ընտրեցին ղեկավարություն առաջին համագումարում որոշեցին միջազգային մրցումներ անցկացնել: Առաջին պրեզիդենտ դարձավ Ալյոր Մոնտեգյուն, այստեղ որոշեցին, որ առաջին մրցումները

ը կկայանա Ստոկհոլմում 1927է.: Ֆեդերացիայում մասնակցում էր Գերմանիան, Անգլիան, Ավստրիան, Վենգրիան, Չեխոսլովակիան, Շվեդիան, Նորվեգիան: Ֆինանսական դժվարության պատճառով չենպիտանատը հետաձգվել էր մինչև հունվար 1928թ., այստեղ մասնակցում էր 14երկիր որոշեցին խաղի հիմնական անունը «պինգ-պոնգ», միանշանակ որոշեցին խաղի միավորների չափը, դարձավ 21միավոր:

1963թ. 50 երկիր մասնակցում էին միջազգային խաղերին, իսկ 70-ական թվերին մասնակցեցին 120 երկիր:

Սեղանի թենիսի պատմությունը կապված է իր առաջին կազմակերպիչի Ալյոր Մոնտեգյուի հետ: Նա ծնվել է Անգլիայում 1905թ., քոլեջում սովորելիս նա սիրով զբաղվում է սեղանի թենիսով, նա ազատ խաղում էր, ուներ կազմակերպչական ցիղ, շատ ակտիվ էր սիրում էր կատակել: Նա մինչև 1966թ. եղել է սեղանի թենիս մարզաձևի պրեզիդենտ: Նա կազմակերպում էր շատ առաջնություններ: Առաջին առաջնությանը մասնակցեց 64 մարզիկ, քանի որ կային հնդիկ մարզիկներ անվանվեց աշխարհիառաջնություն: Որոշվեց ցանցի բարձրությունը 17 սմ, խաղափուլի քանակը 2 խաղափուլ: Նրանց հագուստը որոշված չէր, տղամարդիկ հագնում էին տաբատ, սվիտր, ումանք կոստյումներով, փողկապով, կանայք երկար կիսաշրջազգեստով: Ոչ ոք չունեյին սպորտային կոշիկներ: Առաջնությունը անցկացվում էր ամեն տարի, իսկ 1957թ. երկու տարին մեկ անգամ:

Աշխարհի սեղանի թենիսի առաջընթացը կարելի բաժանել մի քանի փուլերի.

1-ին փուլ 1926-1951թթ. սեղանի թենիսի եվրոպական դպրոցի առաջընթացը, այդ ժամանակ մասնակցում էին հիմնականում եվրոպական թիմերը: Աշխարհի առաջին չենպիտոն տղամարդկանցից դարձավ Ռ. Յակոբը, իսկ կանանցից Մ.Մեդնյանսկի: Ստեղծվեց նոր փայտից ռակետ:

Խաղի կանոնները փոխվեցին, սեղանի երկարությունը դար-

ծավ 2.27սմ, ցանցը 15.25սմ, գնդակը դարձավ պինդ, խաղը կազմվում էր երեք խաղափուլից մեկ ժամվա ընթացքում, հինգ խաղափուլ մեկ ժամ քառասունհինգ րոպե, արգելվեց սկզբնահարված, որի ժամանակ գնդակի պտտումը արվում էր մատներով:

2-րդ փուլ 1952-1959թթ. արենայում հայտնվեցին ճապոնացիները: Նրանք 1958թ. դարձան ֆեդերացիայի անդամ, բայց մասնակցեցին առաջնությունում 1952թ.: Նրանք փայլում էին հարձակողական ոճով բռնում էին ռակետ ասիական ձևով և ուղարկում էին երկար գնդակներ: Գրավեցին չորս ոսկե մեդալ կանացի մենապայքարներում: 25-րդ առաջնությունում նրանք յոթ մեդալից գրավեցին վեցը նրանց ռակետի վրա կար գուպկայից երես:

3-րդ փուլ 1959-1969թթ. թիմերը հայտնվեցին ամենաբարձր տեղում: Չինական մարզիկ ժուան Գոթուայն հաղթեց աշխարհի ուժեղ մարզիկներին: 1961-1965թթ. Չինական թիմը փոքր ինչ փոխեց իր խաղը ավելացրեց արդյունավետ հակահարվածներ, դրանով հասնում էր փայլուն հաջողության աշխարհի առաջնություններում: 1959թ. առաջին տեղը գրավեց թիմային մրցումներում խորհրդային սեղանի թենիսիստուհին:

4-րդ փուլ 1970-1979թթ. այդ ժամանակ եվրոպական սեղանի թենիսիստները դուրս եկան առաջնության, 19 տարեկան շվեդացի սեղանի թենիսիստը Ս.Բենգտասոնը հաղթեց ուժեղ չինական և ճապոնական թիմերի ներկայացուցիչներին և դարձավ աշխարհի չեմպիոն:

Երբ 1926թ. ստեղծվում է սեղանի թենիսի ֆեդերացիան, նրա կազմի մեջ մտնում են 90-ից ավելի երկրների ազգային ֆեդերացիաներ, իսկ սեղանի թենիսով Ս.Ս.Յ.Ս. ազգային ֆեդերացիան կազմավորվում է 1950 թվականին: Խորհրդային մարզիկները միջազգային ֆեդերացիայի շարքերն են մտնում 1954թ. և այդ ժամանակվանից էլ մեր երկրի պատվիրակները մասնակցում են Եվրոպայի և աշխարհի գրեթե բոլոր առաջ-

նություններին:

1957թ. երեսուն ազգային ֆեդերացիաները միավորվելով կազմավորվում են սեղանի թենիսի Եվրոպական միությունը:

Սեղանի թենիսի զարգացումը Հայաստանում

1947 թվականին, Նիկոլայ Բորիսի Սևոյանի ֆաբրիկայում պատրաստեցին առաջին սեղանը և ռումինահայ Հարություն Հակոբյանի նախաձեռնությամբ կազմակերպվեց և հիմնադրվեց առաջին սեղանի թենիսի խմբակը:

Հաստատվեց սեղանի և ցանցի չափերը, սեղանի լայնությունը 150սմ, երկարությունը դարձավ 2,75սմ, ցանցի բարձրությունը 15,25սմ: Հաշիվը դարձավ միջազգայինի նման 21 միավոր ամեն հանդիպման ժամանակ, ամեն հանդիպման տևողությունը 20 րոպե:

1949թ. Հայաստանի Հանրապետությունում արդեն վերանայվել էր կարգերի կատարումը և սեղանի թենիսի գծով «սպորտի վարպետի» կոչման շնորհումը:

1950թ. փետրվարին կազմակերպեցին սեղանի թենիսի համամիութենական դասախոսություն, որին ներկա էր նաև անվանի հայ մարզիկ Հայաստանի սեղանի թենիսի հիմնադիր Հարություն հակոբյանը, իսկ նույն թվականի աշնանը Մոսկվայում անցկացվեց առաջին համամիութենական մրցաշարը: Այս մրցաշարին մասնակցեցին 12 լավագույն տղամարդ և կին սեղանի թենիսիստ: Նրանցից լավագույնը ճանաչվեց հայ մարզիկը՝ Հարություն Հակոբյանը:

Հարություն Հակոբյանը ճանաչվեց առաջին Սովետական Միության չեմպիոն: Հարություն հակոբյանի շնորհիվ միութային և աշխարհի մարզադահլիճներում ճանաչեցին հայ մարզիկներին: Հետագայում ամբողջ աշխարհը ճանաչեց հայ սեղանի թենիսիստներին, որոնցից էին Կամֆայան եղբայրները, ամուսիններ Եղիազարյանները, Հակոբ Սահակյան, ապագա

Մոսկովյան կրկեսի տնօրեն՝ Ջավեն Մաթևոսյանը, Անդրանիկ Ստեփանյանը զբաղեցնում էին աղյուսակի բարձր աստիճանը: Հարություն Հակոբյանը, «Սպարտակ» ընկերությունում անցկացնում էր իր մարզումները և պատրաստում էր երիտասարդ տարիքի նորանոր լավագույն մասնագետներ, որոնք հետագայում փոխարինեցին ավագ ընկերներին և ունեցան բազում հաջողություններ:

1957թ. մարտին հայ մարզիկները ընդգրկվեցին սովետական միության հավաքականի կազմում: Այդ տարիներին հայ մարզիկները հասան հաջողության համաշխարհային սպորտային ասպարեզում, որտեղ մասնակցում էին նաև հարավային երկրների թիմերը:

1960թ. հայ մարզիկները Սովետական Միության հավաքականի կազմում առաջին անգամ մասնակցեցին պատանիների և աղջիկների եվրոպական մրցաշարում:

ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ՌՈՒՍԱՍՏԱՆՈՒՄ

19-րդ դարի սկզբին Ռուսաստանի Մոսկվա և Պետերբուր քաղաքների մտավորականության մեջ լայն տարածում է գտնում փետրագնդակով բաց օդում խաղը: Այդ խաղը խաղում էին լարային ռակետներով և գնդակով, որը պատրաստված էր փետուրից: Հետագայում այն փոխարինվում է ռեզինե գնդակով: Այնուհետև երևան է գալիս երկու սեղանների վրա գնդախաղը: Սեղանները իրարից զընվում էին որոշակի հեռավորության վրա, նրանց միջև ընկած տարածությունը փոխարինում էր ցանցին: Ցանցի երևան գալու հետ մեկտեղ սեղանները մոտեցնում են միմյանց և նրանց միջև ընկած բաց տարածությունը վերանում է: Այդ ընթացքում խաղի կանոնները դեռևս մշակված չէր: 1860թ. Պետերբուրգում

բացվում „Կրիկետ և Լաուն-թենիս,, ակումբը: Բայց երիտասարդությունը սովորականի պես շարունակում էր խաղալ իրենց համար սիրելի խաղերը: Փետրագնդակ, լապտա (ռուսական ժողովրդական գնդախաղ) և տամբուրին (դափնեմվագ): Տամբուրին խաղը խաղում էին առանց բռնակի կլորածև ռակետներով, որոնք հիշեցնում էին դափ կոչվող երժշտական գործիքին: խաղը կատարելագործվելով նմանվում է այժմյան սեղանի թենիսին կամ ինչպես կոչեցին այն ժամանակ „Պինգ-Պոնգ,,: Մեծ մասսայականություն էր վայելում 19-րդ դարի 90-ական թվականների վերջերին սեղանի թենիսը, երբ այն հայտնվում է Մոսկվայի, Պետերբուրգի, Յալտայի, Օդեսայի, ինչպես նաև այլ քաղաքների մասնավոր տներում:

Գ Լ ՈՒ Խ Ի Ի

ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԵՂԱՆԻ ԹԵԽՆՈՒՄ

Ի տեխնիկան՝ դա հնարքների այն համալիրն է, որն գործադրվում է խաղը արդյունավետ անցկացնելու համար: Տեխնիկական հնարքները դրանք որոշակի խաղային խնդիրները լուծող շարժողական գործողություններ են: Յուրաքանչյուր տեխնիկական հնարք կարող է օգտագործվել տարբեր իրավիճակներում, ինչով էլ պայմանավորված է դրանցից յուրաքանչյուրի կատարման տարբեր եղանակները: Բարձր արդյունքի հասնելու համար սեղանի թենիսիստը պետք է լիարժեք տիրապետի տեխնիկական բոլոր հնարքներին և դրանց կատարման եղանակներին, կարողանա ժամանակին և արդյունավետ կիրառել հանդիպման տարբեր պայմաններում և կոմբինացիաներում: Տարիների ընթացքում փոփոխել և կատարելագործվել են տեխնիկական հնարքները: Դրան անմիջապես նպաստել են սեղանի թենիսիստների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացումը, հարձակումը և պաշտպանությունը, խաղի կանոնների փոփոխությունը, նորագույն գույքի օգտագործումը և այլն:

Տեխնիկա հասկացության կողքին, սպորտում գոյություն ունի նաև տեխնիկական վարպետություն հասկացությունը, որը բնութագրում է մարզիկի տեխնիկական պատրաստության բարձր մակարդակը, որի չափանիշներն են՝ հնարքների և դրանց գործադրման եղանակների բազմազանությունների արդյունավետությունը:

Մարզման ժամանակ ընդհանրապես ուսուցման առարկա է հանդիսանում տեխնիկայի ուսուցումը: Բոլոր սպորտային շարժումները, որոնք կատարվում են ժամանակի ընթացքում ու տարածության մեջ, պահանջում են որոշակի ճիշտ տեմպ

ու ռիթմ: Դրանցից յուրաքանչյուրը կարող է կատարվել տարբեր ձևով ու եղանակով: Ուստի սպորտային շարժումների տեխնիկան կոնկրետ վարժության կատարման առավել արդյունավետ եղանակն է:

Յուրաքանչյուր սպորտային վարժության տեխնիկան անընդհատ կատարելագործվում է, որը պայմանավորված է մի շարք գործոններով՝ գիտատեխնիկական առաջընթացով, մրցումների կանոնավոր մասնակցությամբ, նորագույն սարքերի օգնությամբ և այլն: Որպես կանոն բոլոր մարզածներում, պարապմունքները սկսվում են տեխնիկայի ուսուցմամբ:

Վարժությունների տեխնիկայի կատարման անհատականացման նպատակահարմարության հարցն ունի կարևոր կիրառական նշանակություն: Սպորտային տեխնիկայի ուսուցումը յուրաքանչյուր դաստիարակչական գործընթացի, այդ թվում սպորտային մարզման անբաժանելի մասերից է: Քանի որ սպորտին բնորոշ է մրցակցական բնույթը, ապա տեխնիկայի ուսուցումը նախատեսում է ապահովել ուսուցանվող շարժողական հմտությունների բարձր կայունությունը:

Յուրաքանչյուր տեխնիկական հնարքում կարելի է առանձնացնել երեք փուլ, որոնք տարբերվում են շարժումների առանձնահատկություններով և մասնավոր շարժողական խնդիրներով:

Առաջին փուլ՝ սկզբնական ուսուցումն է: Այս փուլում տրվում են ընդհանուր պատկերացումներ և հասկացություններ ուսուցանվող վարպետության վերաբերյալ, ծանոթացում նրա կատարման ընդհանուր սխեմայի հետ: Հաճախակի պարզեցվում և հեշտացվում է ուսուցանվող տեխնիկական վարժության պայմանները, կատարման արագությունը և այլն:

Երկրորդ փուլ՝ խորացված ուսուցումն է: Այս փուլում ճշտվում, հղկվում են առաջին փուլում ուսուցանվածը, կարգավորվում տեխնիկայի անհատականացման տարբերակները, ուսուցանվում են նաև տակտիկայի տարրերը:

Երրորդ փուլ՝ տեխնիկայի ամրապնդումն ու կատարելագործումն է: Այս փուլը ուսուցման ամենաերկար փուլն է, որը ուղեկցում է մարզիկին այնքան ժամանակ, որքան նա զբաղվում է մարզաձևով և մասնակցում է մրցումներին: Սպորտային տեխնիկայի տիրապետմանը առավելապես նպաստում է հատուկ մասնագիտական վարժությունների կիրառումը: Օրինակ՝ նմանողական վարժությունները սեղանի թենիսում:

Չափող ուսուցման համար անհրաժեշտ են որոշակի նախադրյալներ: Առաջին հերթին ուսուցանվողը պետք է ունենա շարժողական պատրաստության որոշակի մակարդակ՝ այսինքն ուժ, կոորդինացիա, դիմացկունություն, արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն և շարժումների ճշգրտություն: Ուսուցման գործընթացում մեծ նշանակություն ունի նաև շարժման ընկալումը, զգացողությունը:

Մարզման պրակտիկան ցույց է տալիս, որ տեխնիկայի ուսուցման ու կատարելագործման համար առավել նշանակություն ունեն ինֆորմացիայի միջոցները: Դրանցից են՝ տեսաժապավենները, հեռուստացույցը, հատուկ մարզասարքեր, որոնք արագ տեղեկություններ են հայտնում մարզիկի շարժումների արագության, ռիթմի ու տեմպի, տեխնիկայի առանձին մասերի փոփոխությունները վարժությունների կատարման ժամանակ: Փուլերի և տարրերի մասին շտապ ինֆորմացիայի միջոցները օգնում են արագ ու ճշգրիտ ձևով տարբերակել ու ֆիքսել շարժումները, հստակորեն ղեկավարել գործողությունները և արդյունավետ շտկել նկատված սխալները ու թերությունները:

Տեխնիկայի ուսուցման ընթացքում չեն բացառվում նաև սխալների ի հայտ գալը, որոնց պատճառները բազմազան են: Դրանք կարող են լինել վարժության եռոյան ոչ լրիվ ու ճիշտ պատկերացումը, վախը, գույքի ցածր որակը, մարզիկի տեսական գիտելիքների անբավարարությունը և այլն: Անհրաժեշտ է նշել, որ արդեն ամրապնդված վարժությունների

հղկումը և շտկումը պահանջում է երկարատև և համառ աշխատանք: Պետք է նշել նաև, որ անբավարար ուսուցանված տեխնիկական հմարքները թույլ չեն տալիս և արգելակում են մարզական նվաճումների հետագա աճը:

Ժամանակակից սեղանի թենիսում հաշվվում են իրենց բնույթով ու ձևով զանազան տեսակի հարվածային շարժումներ և հմարքներ: Տեխնիկական սեղանի թենիսում բնութագրվում է մեծ քանակի հմարքներով և դրանց կատարման միջոցներով:

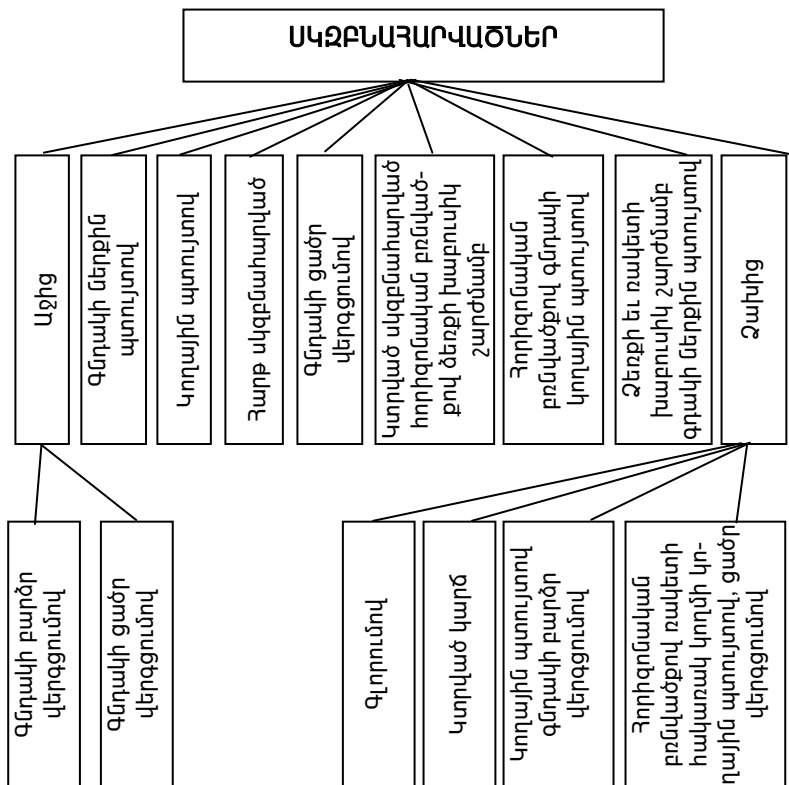
Սեղանի թենիսում առանձնանում են հետևյալ տեխնիկական հմարքներն ու գործողությունները՝ սկզբնահարվածներ, տեղաշարժեր, հարվածներ պաշտպանության և հարձակման ժամանակ:

Սկզբնահարվածների ուսուցումը սեղանի թենիսում

Սկզբնահարվածը կարևոր նշանակություն ունի խաղը ճիշտ և արդյունավետ վարելու համար: Մրցակցի կատարած անհարմար և բարդ սկզբնահարվածը հնարավորություն է տալիս սահմանափակելու մրցակցի նրա գործունեությունը, հակառակը՝ նախաձեռնությունը անցնում է սկզբնահարված կատարողին և նա է թելադրում իր կամքը մրցակցին:

Սեղանի թենիսի լավագույն վարպետները մշակել են տարբեր բարդ և պարզ սկզբնահարվածներ: Դրանք կարող են լինել կտրված, հարթ, պտտեցված, տարբեր ուղղություններով՝ «աջ, ձախ, խառը»:

Սկզբնահարվածների արդյունավետությունը առավելապես կախված է մարմնի դիրքից, ձեռքի շարժման արագությունից և մի շարք այլ գործոններից:



Սկզբնահարվածներ

Բարդ սկզբնահարվածների կատարումը կախված է սեղանի առջև մարզիկի կանգնած դիրքից, սկզբնահարվածի ձևից, սեղանի ձախ անկյունում կամ միջին գծին մոտ: Կարճ ժամանակով մարզիկը սեղանի առջև ինչ-որ դիրք ընդունած անշարժանում է, ասես, կենտրոնացված, մտավոր կրկնելով իր կողմից կատարվելիք շարժումները:

Սկզբնահարվածներից պետք է առանձնացնել առավել արդյունավետները, որոնք անհատական կլինեն այս կամ այն մարզիկի համար հաշվի առնելով նրանց տեխնիկատակտի-

կական և ֆիզիկական պատրաստությունը: Վերջին տարիներին սեղանի թեմիսում հորիզոնական բռնելածնով խաղը ավելի լավ պայմաններ էր ստեղծում դաստակի աշխատանքի



նկ.1

համար և հնարավորություն էր ստեղծում գնդակին տալ արագ և բազմակողմանի պտույտներ: Հորիզոնական և ուղղահայաց բռնվածքով սկզբնահարվածների տեխնիկան ունի որոշակի նմանություն:

Տարբեր սկզբնահարվածների օգտագործումը, արդյունավետ է այն դեպքում, երբ արտաքուստ դրանք նման են, բայց պտույտները տարբեր (նկ.1):

Սկզբնահարված աշից

Սկզբնահարվածներ գնդակի բարձր վերագումով

Սա այն վերագումն է, երբ գնդակը բարձրանում է գլխից ոչ բարձր: Պատահում են դեպքեր, երբ աշխարհի լավագույն սեղանի թեմիսի վարպետները մեծ արդյունքների էին հասնում զցելով գնդակը սեղանից երկու մետր բարձրության վրա:

Գնդակի բարձր վերագումը հետապնդում է հետևյալ խնդիրները.

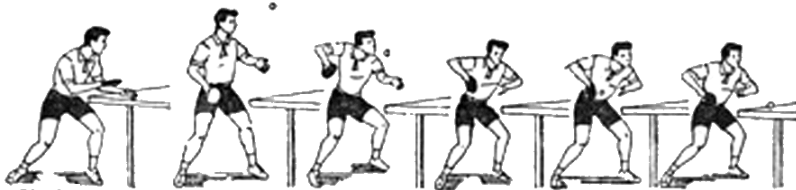
- ա) կենտրոնացնում է մրցակցի ուշադրությունը գնդակի թռիչքի վրա, հոգեբանորեն լարում է նրան և շեղում է սկզբնահարված կատարողի կատարվելիք գործողություններից:
- բ) ավելորդ ժամանակ է հատկացնում սկզբնահարված կատարողին գնդակին հարված հասցնելու և տարբեր պտույտներ տալու նախապատրաստական գործողություններ կատարելու համար:
- գ) մեծանում է գնդակի հպումը ռակետի վրադիրի հետ, որն էլ թույլ է տալիս սկզբնահարված կատարել ոչ մի-

այն գնդակի արագ պտույտով, այլ նաև մինչև վերջին վարկյանը քողարկելով գնդակի ուղղությունը և թռիչքը, այդ ժամանակ մրցակիցը չի հասցնում կատարել իր կողմից պլանավորված այս կամ այն հնարքները:

Սկզբնահարվածները արտաքուստ միատեսակ են թվում, սակայն փորձառու մարզիկը կարող է տարբերել դրանք սկզբնահարված կատարողի սկզբնական կամ վերջնական դիրքից, գնդակի և ռակետի հպման պահից, իրանի սկզբնական և վերջնական դրույթյուններից: Սկզբնահարվածի մեծ արդյունավետության համար գնդակը պետք է վերագցել անհրաժեշտ բարձրության վրա և գլորել ռակետի մակերևույթով, որի ժամանակ գնդակին տրվում է երկարատև պտույտ: Սկզբնահարվածները դժվար է ընդունել այն դեպքում, երբ ռակետի և գնդակի հպումը շատ մոտ է սեղանին:

Սկզբնահարվածներ գնդակի ցածր վերագցումով

Եթե գնդակի բարձր վերագցումով սկզբնահարվածները ուղղակիորեն կապված են գնդակի թռիչքից՝ մրցակցի ուշադրության շեղմանը, ապա գնդակի ցածր վերագցումով սկզբնահարվածը արագացնում է գնդակի մուտքը խաղի մեջ և հաշվարկված է գործողությունների անսպասելի կատարումը: Գնդակի անսպասելի մուտքը, որին տրվում են բազմաթիվ պտույտներ ընդունման պահին մրցակցին ստիպում են կատարել որևէ գործողություններ և սխալներ թույլ տալ գնդակը ուղղարկելով սահմաններից դուրս կամ բարձրացնել այն, որը հարմարություն է ստեղծում տուպ-սպին կամ սուր հարված կատարելու համար (նկ.2)



նկ.2

Սկզբնահարվածներ գնդակի ներքին պտույտով

Մարզիկը հարմար դիրք է ընդունում սեղանի ձախ անկյունում, ձախ ոտքը առաջ դնելով, գնդակը ձեռքի մեջ, ռակետը առաջ, հայացքը դեպի մրցակցի կողմը: Գնդակը արագ վեր է գցում գլխից վերև և ձեռքը ռակետի հետ տանում է ետ-վերև: Գնդակի վայր ընկնման հետ միաժամանակ ռակետը շարժվում է գնդակին ընդառաջ, սահելով նրա վրայով, ներքին պտույտ տալով նրան ուղղում է սեղանի վրա, որից հետո մարզիկը ընդունում է ելման դրույթուն (նկ.3):



նկ.3

Սկզբնահարվածներ կողային պտույտով

Մարզիկը հարմար դիրք է ընդունում սեղանի ձախ անկյունում, ձախ ոտքը առաջ, հայացքը մրցակցի վրա, գնահատելով նրա դրույթունը, մարզիկը վեր է գցում գնդակը, դիտավորյալ վեր է բարձրացնում ռակետով ձեռքը իբրև սկզբնահարված կատարելու համար և մինչև մրցակիցը հետևում է գնդակին, արագ ձեռքը իջեցնում է ներքև-աջ: Գնդակի ընկնելու հետ միաժամանակ մարզիկը ռակետը ուղղում է նրան ընդառաջ, կողքից դեպի իրեն բերելով այն (նկ.4 ա,բ):



ա



բ

Հարթ սկզբնահարված

Մարզիկը հարմար դիրք է ընդունում սեղանի ձախ անկյունում, ձեռքերը և ձախ ոտքը առաջ, հետո վերև է բարձրացնում ռակետը, մրցակցին ցույց տալով իր մտադրությունները և վեր է գցելով գնդակը, միաժամանակ ռակետը ետ տանելով: Ռակետը իր շարժումը սկսում է ընկնող գնդակին ուղղահայաց, հարվածային կետը գտնվում է սեղանի խաղային հարթությանը մոտ: Միանման վերագցումով և արտաքին տեսքով սկզբնահարվածները կարող են բավականին արդյունավետ լինել (նկ.5):



ա



1



2



3

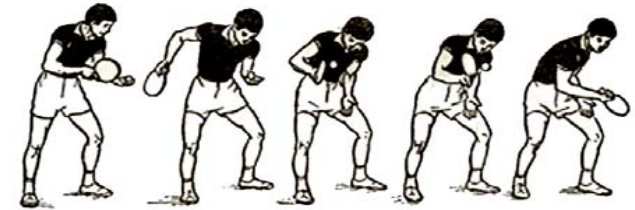


բ

նկ.5

Կտրված սկզբնահարված հորիզոնական բռնվածքով ձեռքի խաբուսիկ շարժումներով

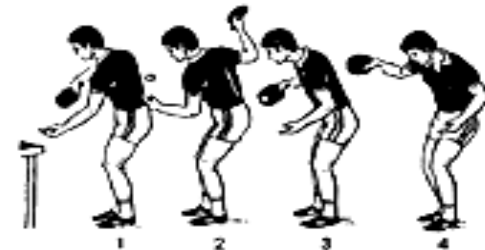
Մարզիկը հարմար դիրք է ընդունում սեղանի միջին գծի մոտ, ձախ ոտքը և ձեռքերը առաջ, հայացքը ուղղված մրցակցին, գնահատելով նրա ընդունած դիրքը: Խաղացողը ռակետը տանում է սկզբնահարված կատարելու նպատակով, իսկ վերջին պահին, ուսագոտու և դաստակի միջոցով արագ փոխում է գնդակի ուղղությունը, արագ ներքին պտույտ տալով: Սկզբնահարված կատարողը հաշվարկում է անսպասելի գործողությունների կատարումը և մրցակցի անուշադրությունը (նկ.6):



նկ.6

Սկզբնահարված հորիզոնական բռնվածքով գնդակի կողային պտույտով

Մարզիկը հարմար դիրք է ընդունում սեղանի ձախ անկյունում, թեթևակի թեքվելով դեպի սեղանը, ձախ կողմով ձեռքերը առջևում հայացքը ուղղված դեպի մրցակիցը, որից հետո ռակետը բարձրացնում է վերև-աջ. Գնդակի վերագցման



նկ.7

պահին ռակետը շարժվում է դեպի այն, ձախ կողմը արագ պտույտ տալով: Հայունից անմիջապես հետո ռակետը արագ փոխում է ուղղությունը, կարծես ցույց տալով, որ պտույտը կատարվել է հենց այդ ուղղությամբ (նկ.7):

Ձեռքի եւ ռակետի խաբուսիկ շարժմամբ գնդակի ներքին պտույտով սկզբնահարված:

Մարզիկը հարմար դիրքը է ընդունում սեղանի ձախ անկյունում, պտտվելով ձախ կողմով դեպի սեղանը, ձեռքերը առջևում, որից հետո ռակետը վեր է բարձրացնում, և շարժվում է վերագցված գնդակին ընդառաջ տալով նրան ներքին պտույտ և կտրուկ փոխում է ուղղությունը: Այդ է կատարվում նաև «երկվորյակ» սկզբնահարվածը, բայց ռակետի և գնդակի համան ժամանակ կատարվում է հարված դեպի վերև: Գնդակի հակառակ պտույտներով սկզբնահարվածները հաջողություն են բերում խաղում շփոթեցնում են մրցակցի գործողությունները (նկ.8):



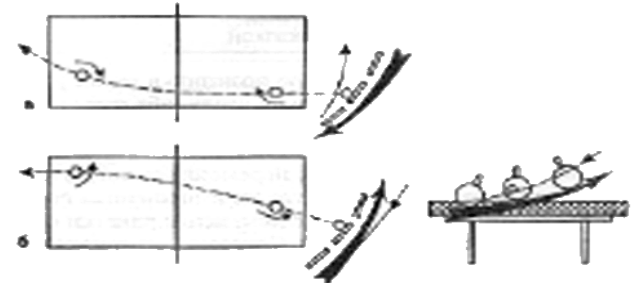
նկ.8

Ձախից սկզբնահարվածներ

Ձախից սկզբնահարվածները ավելի հասարակ են քան աջինը, քանզի գնդակը գտնվում է մարզիկի հսկողության տակ: Այս սկզբնահարվածը ավելի հազվադեպ է կատարվում, քան աջից և նրա հիմնական խնդիրն է արագ կատարել սկզբնահարվածը և ձախից աջ պտույտ տալ գնդակին, որը կդժվա-

րեցնի մրցակցի գնդակը ուղղարկել սեղանի ձախ անկյունը, որն էլ սկզբնահարված կատարողին հնարավորություն կտա նախապատրաստվելու աջից սուր հարված կատարելուն:

Նշենք առավել մեծ տարածում գտած ձախից սկզբնահարվածների տարատեսակները (նկ.9):

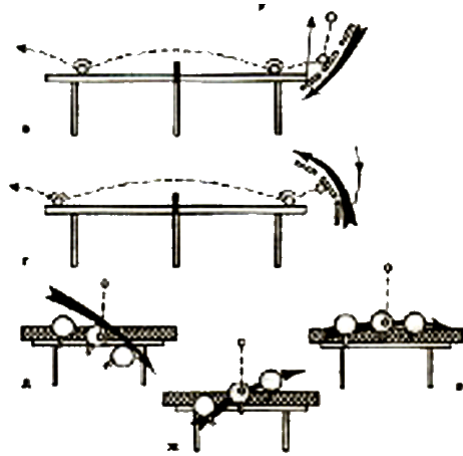


նկ.9

Ձախից գլորումով սկզբնահարված

Այս սկզբնահարվածը շատ պարզ է և հաճախ է օգտագործվում խաղացողների կողմից: Արտաքուստ այն նման է ձախից հարվածի, տարբերությունը միայն նրանում է, որ գնդակը ուղղվում է սեղանի վրա սկզբնահարված կատարողի առջև: Այս սկզբնահարվածը զուգակցվում է այլ տեսակների հետ և նրա հիմնական նպատակն է մրցակցին ստիպել հեռանալու սեղանից հնարավորին չափ հեռու:

Որպեսզի սկզբնահարվածը դժվարություն առաջացնի մրցակցի մոտ, անհրաժեշտ է ցանցի մակարդակից ոչ ցածր կտրուկ սահուն շարժումով հարված հասցնել գնդակին, ուսագոտու ու դաստակի օգնությամբ արագ պտույտ տալով գնդակին: Այս սկզբնահարվածը առավել հաճախ է օգտագործվում պաշտպանողական և կոմբինացված գործողություններ կատարողների կամ միակողմանի խաղ վարողների կողմից (նկ.10):



Ձախից կտրած կարճ սկզբնահարված

Այս սկզբնահարվածը ոչ մի դժվարություն չի առաջացնում մարզիկի մոտ, արտաքուստ այն նման է կտրած հարվածի, ուսագոտու և դաստակի առավել կարճ և արագ շարժումով, գնդակը ուղղվում է սկզբնահարված կատարողի առջև: Սկզբնահարվածի խնդիրն է մրցակցին մոտեցնել սեղանին կամ սեղանի անկյան մոտ, որի ժամանակ նա անհարմար դիրք կընդունի կամ իր հսկողությունից դուրս կմնա սեղանի որևէ հարվածը: Այս սկզբնահարվածը ոչ այնքան միավոր ձեռք բերելու միջոց է, որքան տակտիկական հնարք (նկ.11):



նկ.11

Կողային պտույտով, գնդակի բարձր վերագումով սկզբնահարված

Մարզիկի հարմար դիրք է ընդունում սեղանի ձախ անկյունում կամ միջին գծի մոտ, աջ կողմով դեպի սեղանը, ձեռքերը առջևում կենտրոնացված նայում է մրցակցին գնահատելով նրա դիրքը, սկսում է ծնկան հողերում ծալել ոտքերը և բարձրացնում է ռակետը վերև-ձախ, վեր է գցում գնդակը, որից հետո նրա վայրէջքի պահին ռակետը ընդառաջ է գալիս՝ ձախ անկյունից, սահուն շարժմամբ պտտելով այն և ուղղելով դեպի սեղանը:

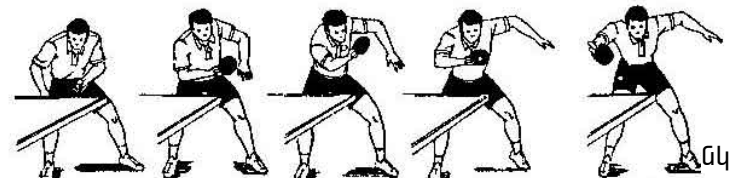
Սկզբնահարվածը կարող է կատարվել երկու եղանակով. կողային և ներքին-կողային պտույտներ տալով գնդակին (նկ.12):



նկ.12

Չորիզոնական բռնվածքով, ռակետի հակառակ կողմի կողային պտույտով, ցածր վերագումով սկզբնահարված

Այս սկզբնահարվածը հազվադեպ է օգտագործվում, բայց արդյունավետ է և տալիս է գնդակին երկու տեսակի պտույտներ՝ ձախից-աջ և ներքին-կողային: Սկզբնահարվածը կատարելիս ռակետի բռնակը, բռնող մատները պետք է տեղափոխի ռակետի մակերևույթի վրա, որտեղ գտնվում է ցուցա-



նկ.13

մատը: Չարված կատարելիս մարզիկը աջ կողմով դառնում է դեպի սեղանը, ձեռքերը՝ առջևում, որից հետո վեր է գցում գնդակը, ռակետը վերև-ձախ է բարձրանում, ընդամենը գնում վայր ընկնող գնդակին՝ կողային կամ ներքին կողային պտույտ տալով (Նկ.13):

Սկզբնահարվածի ընդունում

Սեղանի թեմիսում խաղը սկսվում է սկզբնահարվածով, որը պետք է հաջող ընդունել՝ միավոր ձեռք բերելու համար: Չատկապես կարևոր է սկզբնահարվածը ընդունելիս զրկել մրցակցին հարձակում կատարելու հնարավորությունից: Դրան կարելի է հասնել՝ սկսելով արագ հարվածով կամ գնդակը գցելով մրցակցի անհարմար կողմը: Սկզբնահարվածի ընդունման գլխավոր պայմանը՝ նրա արագ կատարումն է: Սկզբնահարվածի կատարման համար հաճախ են օգտագործվում կտրում, հրում, պատնեշ հարվածները:

Սկզբնահարվածների ընդունման յուրահատկությունները կախված են մարզիկի տեխնիկատակտիկական պատրաստությունից: Սկզբնահարվածի հաջող ընդունման գլխավոր պայմանը դիրքի ճիշտ ընդունումն է. ոտքերը պետք է ծավալած լինեն ծնկային հողերում, թաթերի վրա, իրանը առաջ ձեռքերը առջևում: Այժմ բնութագրենք սկզբնահարված ընդունողների մի քանի բնորոշ դիրքերը:

Սկզբնահարվածների ընդունում ռակետի երկկողմանի հարձակողական գործողություններին տիրապետողների կողմից: Խաղացողը կանգնում է սեղանի հետին գծից 45-60սմ հեռու, ծավալած և լայն բացած ոտքերի թաթերի վրա, իրանը սեղանին մոտ, ձեռքերը արմնկային հողում կիսածավալած:

Սկզբնահարվածի ընդունում հարձակողական ոճի, բայց որևիցե մեկ հարվածին տիրապետող խաղացողների կողմից՝ կանգնում են միջնագծից դեպի իր թույլ անկյունը՝ առաջ բե-

րելով թույլ հարված կատարող կողմի ոտքը:

- ա) ձախից հարվածով կարճ սկզբնահարվածներ ընդունող խաղացողը աջ ոտքը առաջ է բերում՝ տեղափոխելով նրա վրա մարմնի ծանրությունը, ռակետը ուղղում է դեպի գնդակը և արմնկային հողի արագ շարժմամբ՝ առաջ-վերև, ու դաստակով, ուժեղ հարվածելով գնդակը ուղարկում է նպատակաուղղված կողմը և ավարտում:
- բ) աջից հարվածով կարճ սկզբնահարվածների ընդունումը՝ այլ է: Խաղացողը արագ առաջ է բերում հարվածային կողմի ոտքը, ռակետը շարժում է գնդակին ընդամենը, որից հետո արմնկային հողի առաջ-վերև կտրուկ շարժումով, գնդակը ուղղում է դեպի մրցակցիցը:
- գ) Երկար ձախից և աջից սկզբնահարվածներ ընդունելիս՝ պետք է իմանալ ետ մղվող գնդակի արագությունն ու պտույտը, նրա թռիչքի հետագծի երկարությունը և որոշել կատարվելիք պատասխան հարվածի սահմանը՝ հարմար դիրք ընդունելով:

Սկզբնահարվածի ճիշտ ընդունումը ապահովում է հետագա գործողությունների հաջողությունը: Պաշտպանական ոճով խաղացողները, սկզբնահարվածները ընդունելիս, գտնվում են սեղանից 1մ հեռավորության վրա, ծնկան հողում ծավալած, ոտքերի թաթերի վրա, իրանը առաջ թեքված, ռակետով ձեռքը առջևում:

- ա) Աջից և ձախից կարճ սկզբնահարվածների ընդունման ժամանակ մարզիկը կանգնում է աջ կողմով դեպի առաջ սեղանին մոտ, ռակետը ուղղում է դեպի մրցակցի անհարմար կողմը:
- բ) Երկար սկզբնահարվածների ընդունման ժամանակ խաղացողը ընդունում է այնպիսի դիրք, որ գնդակը ընկնի խաղային մակերևույթից ցածր՝ նրան արագ

պտույտ տալու համար, որն էլ կդժվարեցնի մրցակցի հարձակողական գործողությունները:

- գ) Կոմբինացված կամ պաշտպանական ոճի երկու խաղացողների խաղի ժամանակ սկզբնահարվածը ընդունելիս, մարզիկը մոտենում՝ սեղանին, բայց կատարվելիք գործողությունները կախված են ընդունողի տեխնիկատակտիկական խնդիրներից և մրցակցի պատրաստականության մակարդակից:

Մրցումներին պատահում են տարբեր պտույտներով և երկարության սկզբնահարվածներ կատարողներ: Ուսումնական մարզումների ժամանակ մարզիկները հնարավորություն չեն ունենում սխտեմատիկորեն բազմատեսակ սկզբնահարվածներ ընդունելու, այդ պատճառով անհրաժեշտ է անցկացնել հատուկ մարզումներ՝ մշակելու սկզբնահարվածի ընդունման միջոցները: Ուսուցումը պետք է սկսել նույնատիպ հասարակ սկզբնահարվածներից՝ կամաց-կամաց անցնելով բարդեցված տարատեսակներին: Սկզբնահարվածների ընդունման մարզումները նույնքան կարևոր են, որքան տեխնիկական գործողությունների մարզումները, և պետք է սխտեմատիկ և նպատակաուղղված բնույթ կրեն:

Տեղաշարժերը սեղանի թենիսում

Մարդու շարժումը դա ամբողջ մարմնի կամ նրա առանձին մասերի տեղափոխումն է ժամանակի և տարածության մեջ: Մարդու համար շարժումը հանդիսանում է կենսական պահանջ:

Շարժումը սեղանի թենիսի մեջ ունի սպորտային շարժման մակարդակ: Հետագայում առաջին հերթին քննարկման առարկա կդառնա շարժումը՝ ինչպես տեղաշարժերը, այնպես էլ նրա ազդեցությունը մարզիկի մարմնի վրա:

Ֆիզիկական և հոգեկան զարգացման ընթացքում մարդու

շարժողական ընդունակությունները առանց որևէ յուրահատուկ պարապմունքների զարգանում են, ինչպես նաև տեղաշարժերի կոորդինացիայի լավացման հետ մեկտեղ մեծանում է ֆիզիկական ուժը, բարձրանում է դիմադրողականությունը, արագաշարժությունը և ճկունությունը, մեծանում է հավասարակշռության և վարպետության զգացողությունը: Սակայն այդ գործընթացը մի քանի անգամ ավելի լավ և արագ է ընթանում, լարված կազմակերպված պրոֆեսիոնալ և առանց ընդհատումների, սպորտային գործունեության արդյունքում:

Շարժումը կապված է մարդկային գիտակցության վերին ֆունկցիաների հետ, հանդիսանում է այդ գործընթացի հիմնական և կոնկրետ պայմանը:

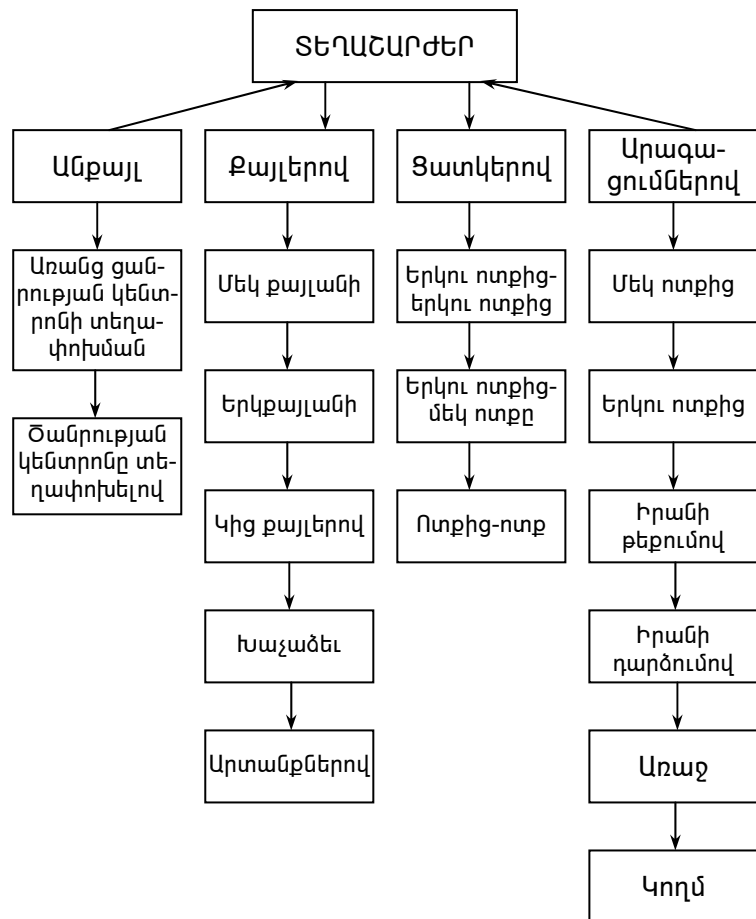
Տեղաշարժերի ուսուցումը սկսվում է փոքր տարիքից և դրան տիրապետելու կարողությունը կարգավորում է հասարակ շարժումները և կոորդինացիայի էլեմենտար ձևավորումը: Հետագայում երեխան ավելի նուրբ շարժումներ կատարելու ունակություն է ձեռք բերում: Տեղաշարժերի կրկնության և պրակտիկայի արդյունքում դիֆերենցիայի գործընթացը ունենում է հետագա զարգացում, ինչի արդյունքում երեխան գիտակցաբար կարողանում է հետևել մկանների և մկանախմբերի աշխատանքին:

Տեղաշարժերի տարբերակման գործընթացում որոշակի փուլ անց, հետզհետե թուլանում է գիտակցաբար հետևելու կարիքը և տեղաշարժման ընթացքը դառնում է մեխանիկական:

Սպորտային խաղերի ընթացքում մարզիկների մոտ կատարվելիք տեղաշարժերը համալիր են և ունեն իրենց տարատեսակները: Դրանց մեջ միաժամանակ հանդես են գալիս ֆիզիկական, մեխանիկական և մաթեմատիկական օրինաչափություններ, ֆիզիոլոգիական և հոգեկան գործոններ:

Տեղաշարժերի ուսուցման հիմնական խնդիրները սեղանի թենիսում

Տարիների ընթացքում, պատանեկությունից առաջ, երեխաները արդեն ընդունակ են միացնելու դժվար շարժումները մեկ ամբողջական նպատակասլաց շարժման մեջ, կարող են տեղաշարժերը մարզելով, կատարելագործել իրենց համար նոր դրություններ:



Ավարտելով հասունացման շրջանը ֆիզիկական ընդունակությունների հետ մեկտեղ զարգանում է նաև համաչափ շարժումը: Այդ շրջանը արդեն համապատասխանում է սեղանի թենիսի հիմնական տեղաշարժերին տրիպլետելու համար: Հատկապես կարևոր է, որ տարիքային այդ շրջանում տարբեր տեսակի շարժումների կատարման շնորհիվ բարձրանա ընդհանուր շարժողական ընդունակությունների մակարդակը, որը լավ ազդեցություն կունենա ուսուցանելու մարզաձևին տիպիկ հիմնական շարժումները: Դեռահաս տարիքը դա դժվար շրջան է, քանի որ այդ ժամանակ երեխան ապրում է լուրջ ֆիզիկական և հոգեկան խնդիրներ: Դա բարձր ազդեցիվության և հակասության տարիք է: Մարզիչը պետք է ունենա մեծ համբերություն որոշ անկարգությունները ընդունելով որպես տարիքային շրջանի երևույթներ: Հասունանալու շրջանի վերջում մարզիկի հոգեֆիզիկական տվյալները արդեն թույլ են տալիս երիտասարդ սեղանի թենիսիստից պահանջելու, այլ որակ: Այդ ժամանակ նա արդեն ունակ է հասկանալ և կատարել ամենադժվար շարժումները: Մկանային համակարգի ֆունկցիաների հետագա զարգացման արդյունքում մարզիկների շարժումները դառնում են առավել նուրբ և կոորդինացված:

Տեղաշարժերի միասնությունը սեղանի թենիսի համար անհրաժեշտ է ուսուցանել որպես ինչ որ բանի ընդհանուր իրեն գլխավոր գծերով: Սակայն դա չի նշանակում, որ յուրաքանչյուրի նկատմամբ կարելի է կիրառել նույն մեխանիկական շարժումների շարանը:

Սեղանի թենիսի ամենահայտնի վարպետների տեղաշարժերի և տեխնիկայի զարգացման որոշակի ընթացքի քննարկման հիման վրա առաջանում է եզրակացություն, համաձայն որի կարելի է ասել միայն կենսամեխանիկական սկզբունքների, օրինաչափությունների համընկման մասին, քանի որ երկու բացարձակ նույնատիպ շարժումներ չեն լինում: Տարբե-

րությունները թաքնված են մարդկանց անհատականության մեջ, քանի որ տեղաշարժերի կառուցվածքը վերջին հաշվով կողմնորոշում են անհատական տվյալները: Վերջույթների հարաբերակցությունը, ծանրության հատուկ կենտրոնների, մարմնի առանձին մասերի մկանախմբերի համաչափ կամ անհամաչափ զարգացումը կողմնորոշում են մարմնի և նրա մասերի շարժումների կառուցվածքի ամբողջական հատկանիշները: Որոշ մարզիկներ ունեն մյուսներից տարբերվող հոդային շարժումների առավելություններ, որը մկանային համակարգի որակ է, դրա հետ կապված էլ պատրաստ են կատարելու իրենց յուրահատուկ տեխնիկական հնարքներ, այդ հնարքների արտաքին պատկերը ևս տարբերվում է մյուսներից: Իհարկե, կարող են լինել նաև մասնագետների կողմից իսկապես հեշտ նկատելի էական առանձնահատկություններ: Ռակետը բռնելու ձևերի պահերից էլ կարելի է եզրակացնել, քանի որ երևում է, որ նույնիսկ ռակետ բռնելը ունի մեծ տարբերություն չնայած դեռ ոչ մի խաղային շարժում չի կատարվել:

Տեղաշարժերի ուսուցման ընթացքում, երբ սկսում են ձևավորվել յուրահատուկ ոճի հատկանիշները, մեծ դեր է խաղում մարզիչի որակը, նրա մասնագիտական իմացությունները: Նա պետք է կարողանա նկատի այն ընդունակությունները, որոնք տվյալ վարժության կատարման ժամանակ տարբերվում են մարզիչի ցուցադրած տեղաշարժման նկարագրից, բայց համապատասխանում են մարզիչի անհատականությանը, նրա կենսամեխանիկական հնարավորություններին և կարող են առանձնանալ տեղաշարժերի այն աղավաղված էլեմենտներից, որոնք արդեն անցնում են անհատականության սահմանները և դառնում դժվարություններ, տվյալ տեխնիկական հնարքը հաջող կատարելու համար:

Սեղանի թենիսի տեխնիկական համընդհանուր հաշվով կայանում է, հաշվի առնելով մարզիկների անհատական հատկանիշներով պայմանավորված տարբերությունները: Հիմնա-

կան տեխնիկական հնարքների կառուցվածքը, բացառիկ պահերը, ընտելանում են ոչ թե անհատական հատկանիշներին, այլ միջին ընդհանրացված տեղաշարժերի, ամրանում են կայացած փորձով և կենսամեխանիկայի օրենքներով:

Սակայն անհրաժեշտ է ժամանակին նկատել, թե տվյալ մարզիչի համար ինչպեսին է տեղաշարժերի շեղումը:

Մարզիչը պետք է սովորի նկատել տեղաշարժերի բոլոր փուլերը և ներքուստ դրանք զգա: Այն մարզիչները, որոնք իրենց ժամանակին եղել են հիասքանչ վարպետներ, ունեն առավելություն, քանի որ նրանք հեշտությամբ են բացատրում տեղաշարժերի առանձնահատկությունը: Սակայն դա միայն պահային առավելություն է, ինչը ամեն մի մարզիկ չի կարող իրականացնել գործնականում: Ավելին, նրանք ուն դա հաջողվում է կազմում են փոքրամասնությունը: Տեղաշարժերի ուսուցումը, ինքնին հանդիսանում է որպես շատ բարդ ընթացք, որը իսկապես դեռ շատ հարաբերություններում վիճելի է: Մինչև այժմ ցանկացած անհայտ շարժման ուսուցումը, վերարտադրումը անցնում է շատ էտապների միջոցով:

Առանձնացվում է տեղաշարժերի ուսուցման երեք փուլ՝

- ✓ *տեղաշարժերի կորդինացիայի կոպիտ ձևավորում:*
- ✓ *տեղաշարժերի կորդինացիայի նուրբ ձևավորում:*
- ✓ *տեղաշարժերի նուրբ կորդինացիայի ամրապնդում և դրա օգտագործումը տարբեր պայմաններում:*

Իհարկե, առանձին փուլերի սահմանները տարբեր մարզաձևերում տարբեր են: Տեղաշարժերի ուսուցման երկարատևությունը (սկզբից մինչև առաջին հաջողակ կատարումը) կախված են շատ գործոններից: Դրանց վերաբերվում են այնպիսի տեղաշարժերի դժվարության աստիճանը, և ֆիզիկական հնարավորությունների մակարդակը, անհատականության և կորդինացիոն հնարավորությունների մակարդակը, պատրաստվածության փորձված մեթոդները, և իհարկե ուսուցումը:

Տեղաշարժերի կատարման ընթացքում մարզիկը էլ չպետք է մտածի, օրինակ այն մասին, թե անկյան տակ պետք է սկսի և ավարտի ռակետի շարժումը, ինչպես պետք է համաձայնեցվեն վերջույթների և իրանի շարժումները:

Տեղաշարժերի կոորդինացիայի ուսուցմանը չի կարելի մոտենալ մակերեսորեն: Նրանք ովքեր հետևում են սեղանի թենիսի ամենահայտնի մարզիկների մրցումներին, հաճախ կարող են նկատել, որ նրանց գործողությունները, տվյալ պահին նաև ամբողջ տեղաշարժերի համակարգը կատարում են ոչ այնպես, ինչպես դա սովորաբար է համարվում: Նրանք ոչ միայն դիմում են իմպրովիզացիայի, ուսուցանած տեխնիկական հանարքների ընտրության կատարման ժամանակ, այլև հաճախակի խաղի ընթացքում փոխում են տեղաշարժերի ձևը:

Ինչպես մեզ է թվում այտեղ խոսքը գնում է տեղաշարժերի կատարման բարձրակարգ մակարդակ դրսևորելու մասին, երբ մարզիկը ուսուցանած և վերարտադրած տեղաշարժերի գործոններից էլնելով հանպատաստից, պատրաստ է ստեղծել տվյալ պահի համար հարմար նոր տեղաշարժեր կամ տեղաշարժերի համակարգ, առանց խախտելու հնարքի կատարման ռիթմը: Այդ երևույթի պարզաբանումը կարևոր է կապված այն բանի հետ, որ հաճախ պատահում է, երբ առաջատար մարզիկները խաղի ընթացքում հաջող կատարում են այնպիսի տեղաշարժեր, որոնք մենք անընդհատ ուղղում ենք սկսնակների հետ պարապմունքների ժամանակ: Չի կարելի անտեսել այն կարևոր փաստը, որ բարձրակարգ վարպետը հենց այդ պատճառով է ձեռք բերել իմպրովիզացիայի ունակությունը, որ իր սպորտային կարիերան ամենասկզբից անընդհատ կատարելագործի տվյալ տեղաշարժի համար անհրաժեշտ կատարման միջոց, հաշվի առնելով իր անհատական յուրահատկությունները:

Սկսնակ մարզիկների համար հատկապես ամենավաղ տարիքում, մեծ նշանակություն ունի ընդօրինակման մեթոդով ուսուցումը, այդ պատճառով անհրաժեշտ է հետևել, որ նրանք կրկնօրինակեն վարպետների ճիշտ տեղաշարժերին, և ոչ թե բարձր կարգի խաղացողի այն տեղաշարժերը, որոնք կատարվել են, երբ նա փորձել է հարմարվել տվյալ խաղային պահին: Ցուցադրումից հետո պետք է հետևի հնարավորինս բացատրությունը, որպեսզի երիտասարդ մարզիկը ոչ միայն տեսնի, բայց նաև գիտակցի ինչ և ինչու պետք է անել:

Տեղաշարժերի ուսուցման ժամանակ ֆիզիկական տվյալների և ինտելեկտուալ մակարդակի կարգադրության զարգացման հետ մեկտեղ, կարևոր դերը պատկանում է կամային և բարոյականային որակների ուսուցմանը:

Պաշտպանողական ոճի խաղացողները դիրք են ընդունում սեղանի ծայրից 60-100սմ հեռավորության վրա, փոքր ինչ ավելի ձախ նրա միջին գծից, ոտքերը թեթևակի հեռացնում են (35-45սմ) աջ ոտքը մի փոքր առաջ է դրված մարմնի ծանրությունը ձախ ոտքի վրա է, խաղացողը տեղաշարժվում է կից քայլերով:

Հարձակողական ոճի խաղացողները կիրառելով հարվածները անպայման սեղանի մոտից կամ հարթ հարվածներ երկու կողմերից, զբաղեցնում են ելաման դիրք սեղանից 30-40սմ հեռավորության վրա, միջին գծից փոքր ինչ ձախ, ունենալով համեմատաբար ավելի լայն կեցվածք (40-45սմ) ոտքերը գտնվում են սեղանի ճակատային ծայրին զուգահեռ գծին: Խաղացողը տեղաշարժվում է ցատկերով, մեկ և զույգ ոտքերի վրա:

Հարձակվողները որոնք նախընտրում են կատարել ուժեղ պտտված հարվածներ, ելման դրությունը զբաղեցնում են սեղանի ձախ անկյունի մոտ, իսկ շատ դեպքերում էլ պատկերացնելով շարունակությունը սեղանի ծայրին ձախ գծին, մոտավորապես 60-100սմ սեղանի ճակատային կողմից: Չախ

նոքը առաջ է եկած, դիրքը ցածր է՝ նոքերը զատած, իրանը, կոնք-ազդրային գոտին և նոքերը կիսապտույտ թեքված են առաջ: Խաղացողը տեղաշարժվում է քայլի տարբերակներով:

- ✓ գլուխը բարձրացրած է, հայացքը ուղղված է առաջ, որպեսզի խաղացողը կարողանա հետևի գնդակի թռիչքի
- ✓ մարմնի բոլոր մկանները թուլացած են, ընդունված է անընդհատ մարմնի ծանրությունը տեղափոխել մի ոտքից մյուսին, ինչով կրկին բարձրանում է պատրաստակամությունը:

Ընդհանրացման հերթականության մեջ՝ ելման դրության ժամանակ անհրաժեշտ է ընդունել կեցվածքը, որից կարելի է ամենաարագ և ուժերի նվազագույն կորստով, կատարել բոլոր անհրաժեշտ տեղաշարժերը:

Պետք է հատկապես նշել, տեղաշարժերը ելման դրությունից սկսվում է ոտքի մատերից, ինչի հետ կառված հանձնարարվում է, որ կրունկները չքսվեն գետնին:

Առաջին հայացքից կարող է թվա, թե մարզակոշիկը խաղացողի տեղաշարժերի հետ կապ չունի: Իրականում վնասվածքներից զգուշանալու համար շատ կարևոր է օգտագործել մարզակոշիկներ՝ սեղանի թեմիսի մեջ խաղի յուրահատկությունները հաշվարկելով պատրաստված: Իհարկե դրա վրա պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնեն առաջին հերթին առաջատար մարզիկները, որոնք ոտքերի վրա կրում են ամենամեծ բեռնվածությունը:

Ելման դրությունը տարիքի հետ միասին փոխվում է, մարզիկի խաղի տեխնիկայի և ֆիզիկական տվյալների փոփոխությամբ: Չնայած հետագա փոփոխություններին, կեցվածքի հիմնական տարրերը, իրենց մեջ մտցնելով բոլորի համար ընդհանուր պահանջները, անհրաժեշտ է յուրացնել դեռևս ամենաերիտասարդ տարիներին: Սովորույթները հետո

շատ դժվար է ուղղել: Պարզաբանելու համար բերում ենք երկու բնորոշ և բացարձակ սխալ կեցվածքներ, որոնք հաճախ հանդիսանում են սկսնակ մարզիկների մոտ:

Ուղղացված փոքր ինչ հետ քաշված մարմնի դիրքը առաջանում է կեցվածք, որից դժվար է շարժվել և ուղղակի անհնար է կատարել հարվածներ որոշ ձևերից: Այդպիսի դիրքը, որպես օրենք, կառված է ռակետի բռնելածևի հետ, բնորոշ ծախից խաղի համար, և համարյա խաղը վերապահում է հարթ հարվածներով, ծախից հարվածներով: Նա ով ձեռք է բերել այդպիսի խաղ, սովորել է դրան, կարող է փոխել դա միայն մեծ ջանքերի ու ժամանակ ծախսելու շնորհիվ: Այդպիսի ելման դրությունը բնորոշ է նրանց համար, ով լավ մարզիչի մոտ չի պարապում սեղանի թեմիս, դրա հետ մեկտեղ այն իրենից ներկայացնում է ամենահաճախակի և ամենից դժվար ուղղվող սխալը:

Այդ պատճառներով, բայց հավասարապես վատն է անհրաժեշտ համատեղ ելման դրությունը, երբ խաղացողը կանգնած է լարված ոտքերի վրա և իրանով թեքված է առաջ: Դրա հետ մեկտեղ, ծանրության կենտրոնը գտնվում է հեռու, և այդ դրությունից անհնար է շարժվել չվերադառնալով հավասարակշռության դիրք: Արագ խաղը պահանջում է ռեակցիա: Այստեղ ժամանակ չկա ավելորդ տեղաշարժեր կատարելու համար, քանի որ արդյունքում կատարվում է օրինաչափական հետ ընկնում գնդակից:

Ուսուցման ընթացքում անհրաժեշտ է հասնել այն բանին, որ ելման դրությունը վերջնական նպատակ չի, այլ տարբեր տեղաշարժերի արագ և գեղեցիկ կատարման միջոց է: Ելման դրությունը պետք է արտահայտի ամբողջական պատրաստվածություն վիճակ, և ոչ միայն ֆիզիկական տեսակետից, այլ և էմոցիոնալ: Պրոֆեսիոնալ սեղանի թեմիսիստների մրցումների ժամանակ սովորական տեսարան է, երբ սկզբնափուլում ընդունող խաղացողը ընդունելուց առաջ կարծես

թե օրորեցնում է մարմինը, մի ոտքից մյուսին անցնելով, այդ կերպով ևս, բարձրացնելով իր պարտականության մակարդակը՝ մեկ թուլացնելով, մեկ ձգելով մկանները:

Ցրված ուշադրություն և անբավարար հավաքվածության ժամանակ նույնիսկ լավ հիմնական դիրք չի կարող ծառայել որպես լավ ելման դրություն, հաջող տեղաշարժ կատարելու համար: Ինչպես վկայում է փորձը հաճախական և նույնիսկ ընդհանուր ելույթ կարելի է համարել իրադրությունը, երբ մարզիկները պարապմունքի ժամանակ անհրաժեշտ ուշադրություն չեն դարձնում հիմնական դիրքի ճիշտ մշակմանը, տեղաշարժերն և ոչ բավարար են հավաքվում և կենտրոնանում տարբեր գնդակներ ընդունելու համար: Հետո էլ զարմանում են, որ մրցումների ժամանակ կատարեցին շատ սխալներ:

Ոտքերի աշխատանքը

Սեղանի փենիսի մեջ աշխատանք ասելով մենք հասկանում ենք այն շարժումների կատարում, որոնք կապված են տեղաշարժերի հետ, գնդակը շահելու նպատակով: Այդ շարժումների տեղաշարժման ընթացքում կարող են աչքին լավ տեսանելի լինեն զարգանան զգալի տարածության մեջ, բայց չեն կարող լինեն նաև դժվարությամբ նկատելի, արտահայտվելով միայն մարմնի ծանրության կենտրոնի տեղափոխման մեջ:

Մարմնի դիրքը հանդիսանում է առանձին տեխնիկական հնարքների կատարման հիմնական նախապայմանը: Համապատասխան դիրք ընդունելու համար, անհրաժեշտ է կատարել տեղաշարժեր:

Բազմիցս է նշվել, որ սեղանի թենիսը դա ամենա արագ խաղն է գնդակի հետ: Մեծ ուժի հարվածով ուղարկված գնդակը երբեմն թռչում է մոտավորապես 200կմ/ժ արագությամբ, ինչպես նա համեմատաբար փոքր հրապարակում խա-

ղացողների առաջ դնում է դժվար խնդիրներ: Կարող են լինել որքան ուզես լավ տեխնիկական պատրաստության, մրցումային տրամադրվածություն, խաղացողի ռեֆլեքսների լավ վիճակ, բայց այդ ամենը ոչինչ չարժե, եթե նա ժամանակին չի կատարում ճիշտ տեղաշարժը: Ակնհայտ է ամուր կապը խաղացողի խաղի ձևի և շարժումների ծավալի մեջ: Խաղը մոտակա գոտում, գնդակի շարունակական փոխանցումը, հարթ հարվածները հրումները՝ եկու կողմերից, պահանջում են քիչ շարժումներ: Այդ ոճին պատկանում է հատկապես այն խաղացողները, որոնք բնութագրվում են ոտքերի թույլ աշխատանքով, դանդաղեցված տեղաշարժերով: Եվ հակառակը, նրանց մոտ, ով իր համար ընտրել է խաղի այդպիսի ոճ, չի ստացվում ոտքերի այդպիսի կատարելագործում, չի հղկում նրանց աշխատանքը այն կերպ, ինչպես դա կատարվում է ուժեղ պատվող հարվածների տեխնիկան կիրառող խաղացողների մոտ:

Պաշտպանողական ոճով խաղացող և հաճախ տուպ-սպիններ ընդունող մարզիկների մոտ, արդյունավետությունը գլխավոր կերպով որոշում է ոտքերի աշխատանքը: Ոտքերի լավ աշխատանքը մի կողմից հնարավորությունների մյուս կողմից էլ մարզումների հետևանք է:

Ոտքերի աշխատանքը պետք է սովորել և այն պետք է կատարելագործել ամենասկզբից: Մարզիչը պետք է որոշի մարզիկի ունակությունները դրանց զարգացման հնարավորությունները, որոշի թե խաղի որ եղանակը նա կսովորեցնի իր սանին: Խաղի տարատեսակ ոճերը տարբեր պահանջներ են առաջացնում տեղաշարժերի մեջ, շարժումների կատարելիության մեջ՝ կախված իրենց ուղղվածությունից, ուժգնությունից ու տարածական պարամետրերից: Սեղանի թենիսի մեջ տեղաշարժերի ուղղությունը ամենաակնհայտ ձևով կարելի է պատկերել աստղանման գծագրի շնորհիվ:

Վերցնելով որպես հիմք՝ միջազգային մրցումներին ընդունված խաղահրապարակի չափսերը (7x14մ), մենք կարող ենք սեղանից այն կողմ գտնվող հրապարակը բաժանել երեք գոտու:

Առաջին մեկ մետրանոց գոտու սահմաններում խաղում են սեղանի թենիսիստներ, կիրառելով կարճ ու հարթ հարվածներ թռիչքի կեսից, սեղանի տակ կատարվող, իսկ երկու մետրանոց գոտում սեղանի թենիսիստներ, որոնք նախընտրում են արագ պտույտներ, տոպ-սպիներ: Երկու մետրանոց գոտու սահմաններից դուրս խաղում են կտրումներով ու «մոմ» հարվածներով պաշտպան սեղանի թենիսիստները: Երրորդ գոտում խաղը շարունակվում է նաև այն ժամանակ, երբ հանդիպում են երկու հաջորդող պտտված գնդակների, որոնցից յուրաքանչյուրը մրցակցի տոպ-սպինները ընդունում է ոչ թե սեղանի տակից, այլ հետ գնալով, փորձում է ետ մղել դրանք ևս տոպ-սպինով:

Որքան որևէ մեկը հեռու քաշվի սեղանից, այնքան մեծ հրապարակ պետք է ղեկավարի իր տեղաշարժերով: Սեղանից հեռանալու զուգընթաց ավելանում է հրապարակը, որին կարող են ընկնել մրցակցի ուղարկած գնդակները, կարող է նաև ծագի դրություն, երբ գնդակը ետ մղելու համար ուղղակի հրապարակի մոտի տեղը չբավարարի:

Իհարկե, կարող է ծագի նաև հակառակ դրություն որքան ավելի է հարձակվողը սեղանից հեռացած այնքան շատ է փոքրանում գոտին, որը նա կարող է ղեկավարել:

Այդ տեսարանը փոխակերպում է թռիչքի հետագծի կորացված հարթությամբ տոպ-սպինը, որը դեռ ավելի է ավելացնում հրապարակը անհրաժեշտ գնդակի ետ մղման համար կողմային ուղղությամբ և ձևափոխում է դրիքի վերացումը, բնորոշ հարվածների համար, որոնցից հետո գնդակը թռչում է ուղիղ:

Ասվածից պարզ է դառնում, թե ինչու են խաղացողները

փորձում ստիպել իրենց մրցակիցներին հեռու քաշել սեղանից և մոտենալ նրա անկյուններից մեկին: Նրանք հնարավորություն են ստանում, տեղաշարժերի համար անհրաժեշտ հրապարակը փոքրացնել և հեշտությամբ որոշել գնդակի թռիչքի հնարավոր ուղղությունը, նրա ընկնելու կետը: Դա հատկապես այն ժամանակ է արդարացի, երբ հանդիպում են մեկը մյուսի խաղի ոճը լավ իմացող մարզիկներ:

Որպեսզի սեղանի թենիսիստները ընդունակ լինեն ետ մղել սեղանի տարբեր կետերին ընկնող գնդակները, ինչպես նաև պտտման և թռիչքի արագության միջոցով տարբերվող գնդակները, նրանք պետք է ունենան ոտքերի լավ աշխատանք: Համարյա յուրաքանչյուր տեխնիկական հնարք պահանջում է ոտքերի տարբեր դիրքեր: Եվ ամեն դեպում ոտքերի տարբեր աշխատանք: Համարյա յուրաքանչյուր տեխնիկական հնարքը պահանջում է ոտքերի տարբեր դիրքեր: Եվ ամեն դեպքում ոտքերի աշխատանքը ունի այնպիսի ընդհանուր բնավորության գծեր, որոնք կախված չեն հարվածի կոնկրետ ձևից, այլ հատկապես.

- ոտքերի աշխատանք պետք է կատարվի մարմնի բոլոր մասերի հորմոնալ փոխազդեցության արդյունքում, ինչի շնորհիվ իրանը, գլուխը ու վերջույթները տարածության մեջ դիրք են ընդունում տվյալ տեխնիկական էլեմենտի կատարման լավագույն տեսակետից, այսպիսով սեղանի թենիսի մեջ «ոտքերի աշխատանք» տերմինը նշանակում է ոչ միայն ոտքերով տեղաշարժեր, այլ նաև ամբողջ մարմնի երբ նրա յուրաքանչյուր մասնիկը գործում է որոշակի նպատակի հետ համաձայնեցված:
- Ելման դրության մասին հարցերի վերացման ժամանակ արդեն մշվել է, որ մարմնի ծարուքային կենտրոնը պետք է անցնի, ոտնաթաթերին, ծնկները անհրաժեշտ է մի փոքր ներս թեքել: Տեղաշարժման սկզբում խաղացողի երկու ոտքերը հինմականում միաժամանակ են հատա-

կից անջատվում, բայց ամենափոքր բարձրությամբ, ինչն ապահովում է թեթև վայրէջք: Վայրէջքի պահին անհրաժեշտ է օգտագործել ծնկների ամորտիզացնող ունակությունը: Պիտի չձգտել փափուկ շարժումների, ոտնաթաթերը պետք է հատակին կպնեն, ավելի շուտ քան կրունկները:

- խաղացողը տեղաշարժվում է պահպանելով ս/թենիսիստի հիմնական կեցվածքը, հարվածի կատարման համար անհրաժեշտ դրությունը նա ընդունում է վայրէջքից առաջ, ոտքերը զբաղեցնում են համապատասխան դիրքը և դրա հետ միաժամանակ իրանը գոտկատեղով թեքվում է, իսկ ձեռքը հայտնվում է ելման դրությունում, հարվածի համար:
- յուրաքանչյուր հարված կատարելուց հետո անհրաժեշտ է ամենակարճ ճանապարհով վերադառնալ ելման դրություն:
- սեղանի թենիսի մեջ տեղաշարժերի մեծամասնությունը կատարվում է թափով դինամիկ ու պահանջում է ուժեղ մեծ ծախսում: Արագ տեղաշարժերի համար անհրաժեշտ է տիրապետել համապատասխան արագության տվյալների: Ս/թենիսի մեջ տեղաշարժերը կրում են ցիկլային ու սերիական բնույթ, ինչի հետ կապված մեծ նշանակություն ունի մարմնի կենտրոնի դիրքը, թռիչքից հետո վայրէջքի պահին: Բարձր դինամիկությամբ շարժումների դեպքում, ամբողջ մարմնի մասնակցությամբ կատարվող, անհրաժեշտ է կիրառել արգելակում, որպեսզի խուսափվի «խափանումը» տեղաշարժման ուղղությամբ, պահպանվի հավասարակշռությունը, դրա համար անհրաժեշտ է բավական ամուր ոտքի մկաններ ու իրան, դրանում մեծ օգնություն է ցուցաբերում նաև ազատ ձեռքը:

- հիմնական միջոցը, որի օգնությամբ կարելի է հասնել ոտքերի լավ աշխատանքի, հանդիսանում է վազքը: Այդ պատճառով ս/թենիսիստին անհրաժեշտ է շատ վազել:

Կան նաև այլ տեսակներ վերաբերող ոտքերի ճիշտ աշխատանքին: Կարելի է մասնակիորեն վիճել, ոտքերից որը պետք է լինի հրման, որից է սկսել տեղաշարժը:

Եվրոպական հարձակողական ոճի ս/թենիսիստները իրենց հիմնական տեղաշարժերը վերարտադրել են ճապոնացի մարզիկների ազդեցության տակ: Հենց ճապոնացիներն են սովորեցրել, որ տեղաշարժերը միշտ պետք է սկսել թեքման ուղղության կողմի ոտքից: Այդ շրջանի սկզբում ոչ մի խնդիր չկար: Խոսքը գնում է տոպ-սպինների փորձարկման առաջին տարիների մասին, երբ խաղը դեռ այդքան եռանդուն չէր և բոլորին բավարարում էր դասական սխեման տեղաշարժը սկսել նրա ուղղությունը մոտ ոտքից, ինչպես նաև տեղաշարժել սահուն քայլերով: Սակայն որքան որ խաղի տեմպը արագանում է, որքան ապահովության չափն ու պտտված հարվածների ուժերին ավելացնում են, վերը նշված գնդակների ընդունման ձևերի զարգացման և վերարտադրման միջոցները հնարավոր դարձավ կիրառել միայն եզակի դեպքերում: Այն խնդիրը, թե որ ոտքից է անհրաժեշտ սկսել տեղաշարժը լուծվում է կախված շատ գործոններից՝

- նրանց, թե շարժման սկզբի պահին, որ ոտքի վրա է կենտրոնացված ծանրության կենտրոնը. այն ոտքը պետք է լինի հրման, որի վրա է տվյալ պահին անցած ծանրությունը կենտրոնը:
- տարածությունից, որին պետք է տեղափոխվել սեղանի մի անկյունից մյուսը տեղափոխման ժամանակ անհրաժեշտ է կատարել երբեմն մինչև երեք կողք կողքի քայլեր, իսկ եթե տարածությունը կարճ է, հաճախ բավական է լինում անել միայն մեկ անգամ, որպեսզի խաղարկվի գնդակը.

այդ քայլը հատկապես նպատակահարմար է, երբ պետք է շարժվել ոչ միայն կողք, այլև առաջ-կողք:

- նրանից, որ ուղղությամբ պետք է սկսել շարժումը և որ տեխնիկական հարվածը կկատարվի. այդ ծագում է կարճ գնդակ ընդունելու ժամանակ, երբ խաղացողին պետք է առաջ շարժվել, կամ երկար գնդակ ընդունելու ժամանակ, որը թռչում է ընդունող ծանրության կենտրոնի ուղղությամբ. երկու դեպքերում էլ շարժումը սկսող ոտքի ընտրությունը կախված է նրանից թե մարզիկը ինչ կերպով պատրաստվում խաղարկել գնդակը. եթե նա ցանկանում է կիրառել աջից տափակ հարված ու ուղարկել կարճ գնդակ, որ կընկնի սեղանի միջին գծի մոտ, ապա էլնան դրությունից նա պետք է մի քայլ առաջ անի նա պետք է անկյունագծին ձախ ոտքով քայլ կատարի:

Ոտքերի աշխատանքի ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է հասնել շարժման սկզբի վերամշակմանը այն ոտքից, որը մոտ է շարժման ուղղությանը, ինչպես նաև սահուն դրվող քայլերի ճիշտ կատարմանը՝ դեպի կողք, քանի որ այդ շարժումները զետեղում են ոտքերի աշխատանքի տեխնիկայի ու ռիթմի հիմքը:

Դեռևս շատ արդեն նշվել է, որ շարժումների կատարման ժամանակ մարմնի բոլոր մասերը կազմում են ներդաշնակ միասնություն: Այժմ դրան արդեն կարելի է ավելացնել, որ նշված ներդաշնակությանը պետք է հասնել հետևելով համապատասխան ռիթմին: Այդ ռիթմը պետք է լինի մեկ արագ, մեկ դանդաղ:

Ձեռքերի իրանի, գլխի շարժումները

Եթե ոտքերի աշխատանքի վերանայման ժամանակ համեմատաբար հեշտ էր հարցն ընդհանրացնել այն կեպով, որ կատարված եզրակացությունները հիմնականում իրական լի-

նեին, խաղի ոճի ու տեխնիկայի յուրահատկություններից, ապա դա բավական դժվար է անել մարմնի մնացած մասերի շարժումների նկատմամբ: Գլխի, իրանի ու ձեռքերի շարժումները համեմատաբար մեծ չափով են կրում տարբեր տիպի հարվածների հատկանիշներ, ինչի հետ կապված ավելի հասարակ է թվում դրանք վերլուծել խաղի կոնկրետ տարրերի վերանայման ժամանակ:

Իրանի շարժումները

Սեղանի թեմիսիստի իրանը գտնվում է անընդհատ շարժման մեջ: Դրանով կատարվող հորիզոնական ու ուղղահայաց ուղղություններով շարժումները բավական տարբեր են: Հարձակողական հարվածներ կատարելուց առաջ իրանը թեքվում է ներքև, պտտվում է կողք ու հետ, հարվածի ժամանակ այն շարժվում է վերև ու առաջ, ապա թեքվում է կողք, հարվածին նախապատրաստվելու ժամանակ հակադիր շարժումով: Հնարքների տեխնիկապես ճիշտ կատարման մեջ ու հարվածի ուժի մեծացման մեջ գլխավոր դերը պաղկանում է իրանի շարժումներին: Ազդրից եկող արագ, ցատկերը բարձրացնում են հարվածի մեջ դրված ուժը, հնարավորություն են տալիս դրանք կատարել առավել արագ և ուժգին: Հատկապես մարզիկների մոտ, հաճախակի սխալ է հանդիսանում իրանի ենթարկվելը, քիչ շարժվող հիմնական դիրքը, շարժումը ազդրով կատարելու անկարողությունը: Այդպիսի իրարության ժամանակ ոտքերի ու ձեռքերի շարժումները բավականին կորցնում են արդյունավետությունը, կատարվող հարվածների հուսալիությունը ցածրանում է:

Ձեռքերի շարժումները

Անհրաժեշտ է սահմանափակել ռակետը պահող ձեռքի շարժման հետ կապված հարցերը, ինչպես նաև ազատ ձեռքի

շարժումը: Հարված կատարող ձեռքը պետք չէ սեղմել մարմնին: Անհրաժեշտ է, որ նա գտնվի թուլացած վիճակում, միշտ պատրաստ լինի շարժման: Այդ շարժման ուղղությունը կախված է կոնկրետ դիրքից, մոտեցող գնդակի թռիչքի ուղղությունը, նրա ետ թռչելու կետերը, ինչպես նաև ընդունելուց, որը խաղի մեջ փոխվում է: Այդ ձեռքի շարժումները կատարելագործվում են խաղի առանձին տեխնիկական հնարքների ու տարրերի կատարելագործման ընթացքում: Ռակետը պահող ձեռքին համեմատ, ազատ ձեռքի դերին փոքր ինչ քիչ ուշադրություն է հատկացվում: Այդպիսի վերապահումը ապացուցված չէ և վնասակար է: Դիտումները ցույց են տվել, որ խաղացողներին բոլորիվ շատ խնդիր է առաջացնում իրենց ազատ ձեռքը:

Բանը նրանում է, որ հաճախ այն պետք է կատարի երկու փոխադարձաբար հակադիր գործողություններ: Մի կողմից, ռակետը պահող ձեռքի շարժման հետ համաձայնեցված իր շարժումով այն պետք է բարձրացնի հարվածի թափը, մյուսից՝ այն անհրաժեշտ է կատարի արգելակման դեր, իրանի ու ռակետով ձեռքի շարժման մեծ էներգիայի հավասարակշռման համար: Ճիշտը այն է, երբ ազատ ձեռքը մինչև հարվածի կատարումը իր շարժումով նպաստում է նրա ուժգնության բարձրացմանը: Այդ նպատակով, այն պետք է պահել թեթևակի արմունկը ծալած, ճիշտ է ավելի քիչ քան հարվածը կատարող ձեռքը: Ընդորում ազատ ձեռքը շարժվում է նույն ուղղությամբ, ինչ որ ռակետով ձեռքը: Հարվածը կատարելուց հետո առաջին պլան է մղվում արգելակման խնդիրը, և այն կատարվում է ընթացքի մեջ գտնվող ձեռքի շարժման հաշվին: Օրինակ, շատ ուժեղ աջից վերջնական հարվածի ժամանակ, երբ իրանը ու ռակետով ձեռքը մեծ արագությամբ առաջ են շարժվում ու թեքվում կողք, ազատ ձեռքը, որպես հակաքաշ, սկսում է հետ շարժվել, դրանով օգնելով խաղացողին որքան հնարավոր է արագ վերականգնել կանգուն

վիճակ, հավասարակշռություն: Որքան ավելի ուժեղ փորի, մեջքի ու արմունկի մկաններ ունի խաղացողը, այնքան նրա ազատ ձեռքը քիչ նշանակություն ունի արգելակման համար:

Հետաքրքիր է նշել, որ աշխարհի բազմակի չեմպիոն Ճապոնացի մարզիկ Չժուան Ցզեդուն, որն իր ազատ ձեռքն բացարձակ այլ կերպ է օգտագործել, քան դա վերանայվեց վերևում, դրա հիման վրա ստեղծել է մի ամբողջ դպրոց, ռակետի «գրչաձև» բռնվածք օգտագործող խաղացողների մեջ:

Գլխի շարժումները

Սեղանի թենիսիստին անհրաժեշտ է երկու կարևոր պայման.

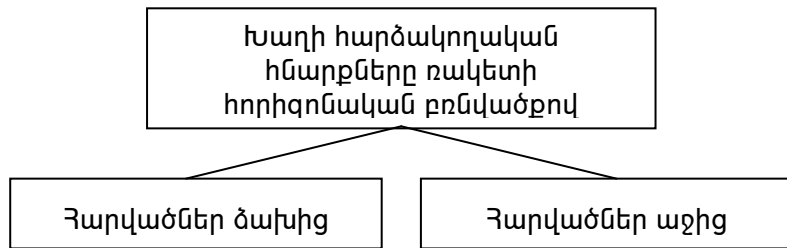
1. գլուխը պետք է շարժվի այն ուղղությամբ, ինչ որ իրանը.
2. անհրաժեշտ է անընդհատ հետևել գնդակին.

Մեկ անգամ էլ նշենք, որ պետք է ապահովվի մարմնի բոլոր մասերի ամբողջական համաձայնեցում, քանի որ միայն այդ դեպքում շարժումների արդյունավետությունը կլինի լավագույնը:

Խաղ ռակետի հորիզոնական բռնվածքով

Այս մեթոդը հնարավորություն է տալիս գործողությունները հաջող վարելու՝ ռակետի երկու կողմերից: Հորիզոնական բռնվածքով խաղի առավելությունը կայանում է նրանում, որ հարմար է կատարել ձախից ակտիվ հարձակողական հարվածները, որոնք անհարմար են ուղղահայց «գրչաձև» բռնվածք ունեցող մարզիկների համար: Հատկապես արդյունավետ են ձախից հարվածները, որոնք հնարավորություն են տալիս անսպասելի փոփոխելու գնդակի արագությունը, ուղղությունը, պտտման ուժը: Դրանք կատարվում են կարճ ամպլիտուայով: Այդ պատճառով միցակիցը դժվար է կանխագուշակում գնդակի պտույտն ու արագությունը:

Ձախից հարձակողական հարվածները միավոր ձեռք բերելու հիմնական միջոց են հանդիսանում և թույլ են տալիս պայմաններ ստեղծելու ոչ միայն վերջնական հարվածներ կատարելուն այլև առավել մեծ արդյունավետությամբ արագ պտույտ՝ տոպ-սպին են կատարում գնդակին աջից, որը և շատ վտանգավոր է միկոդմանի տեխնիկային տիրապետող մրցակցի համար:



Ժամանակակից սեղանի թենիսին բնորոշ է խաղի արագ տեմպը: Դա մարզիկներից պահանջում է կայծակնային հարվածներ կատարելու կարողություն, որը շատ ժամանակ չի թողնում կատարել մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ:

Սեղանի թենիս խաղացողները հարվածները կատարում են շարժումների փոքր ամպլիտուդայով, բայց մեծ արագությամբ որոնց միջոցով խաղը մաքսիմալ տեմպով է ընդունում, և գնդակը առավել ճշգրիտ է ուղղարկվում նպատակաուղղված կողմը: Այս հարվածները հիշեցնում են կտրուկ հարվածների և որքանով մեծ է արագությունը այնքան կարճ է ռակետի և գնդակի հպումը, որն էլ մարզիկից պահանջում է մկանային լավ ֆիզիկական պատրաստություն, որպեսզի կարողանա ուժեղ լարվածությունը փոխակերպել թուլացման և հակառակը:

Հարվածի ընտրությունը կախված է մարզիկի առաջ դրված խնդիրներից, արագացնել խաղային գործողությունների տեմպը կամ հասցնել սուր վերջնահարվածի:

Ռակետը բերվում է գնդակին համարյա թե ուղղահայաց և ռակետի հպումը կատարվում է առավել կարճ ժամանակահատվածում: Հարվածը կատարվում է կտրուկ մատնեհարվածներով գնդակին՝ ցանցի բարձրության մակարդակին կամ քիչ բարձր:

Անհրաժեշտ է ընտրել նաև ռակետի և գնդակի գրոհման անկյունը, որի ժամանակ հարվածի արագությունը առավելագույն է, իսկ գնդակի պտույտը՝ նվազագույն:

Գնդակը ուղղարկել նպատակաուղղված կետը, համարյա թե առանց համարձակության դիմելու հանդիպակաց շարժման անկյան տակ ռակետը մոտենում է գնդակին, կարծես սահելով և շրջանցելով գնդակի վրայով, ռակետի և գնդակի հպման տևողությունը մեծանում է, հարվածը կատարվում է. Գնդակը ուղղվում է դեպի նպատակաուղղված կետը և տրվում է թեթևակի պտույտ, մեծանում է գնդակի հետադարձ պտույտը, որը մեծացնում է գնդակի սեղանի վրա ընկնելու հնարավորությունը, դրա էֆեկտիվության մեծացմանը անհրաժեշտ է նաև մարզիկի ոտքերի և իրանի մկանների մեծ լարում:

Ձախից հարվածներ

Հորիզոնական բռնվածքով խաղի ժամանակ ձախից հարձակողական հարվածները ունեն տեխնիկա-տակտիկական մեծ առավելություն ուղղահայաց բռնվածքով մարզիկների նկատմամբ: Խաղի պրակտիկայում գոյություն ունեն այդ հնարքների մի շարք ուշագրավ տարատեսակներ: Ձախից հարվածների խնդիրն է. ստեղծել հարմար իրավիճակ՝ սուր հարձակողական հարված կատարելու համար:

Դրանք պարզ են, ամպլիտուդայով՝ կարճ են, լավ են հսկվում մարզիկի կողմից:

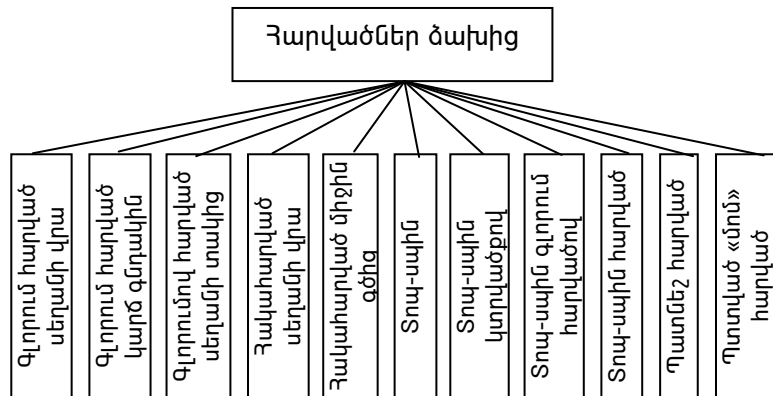
Առավել արդյունավետ են գլորումով հարվածները, երբ գնդակը գտնվում է իր թռիչքի հետագծի վերին կետում, հար-

վածները հնարավոր են նաև այլ կետերում, բայց դրանք ունեն իրենց թերությունները և ոչ այնքան արդյունավետ են օգտագործման ժամանակ:

1. Հարված բարձրացող գնդակին. գնդակը սեղանին հարվածելիս՝ պտտման արագությունը թեթևակի ընկնում է և նրան ուղղություն տալու համար դեպի մրցակցի կողմը, պետք է ուժեղացնել գնդակի պտույտը կամ փոխել նրա թռիչքի հետագծի պտույտը:
2. Վայր ընկնող գնդակին հարվածելիս՝ դանդաղում է նրա պտույտը, գործողությունների տեմպը, այդ պատճառով հարձակում կատարող մարզիկը պետք է ջանքեր գործադրի՝ գնդակի պտույտի ուժեղացման համար:

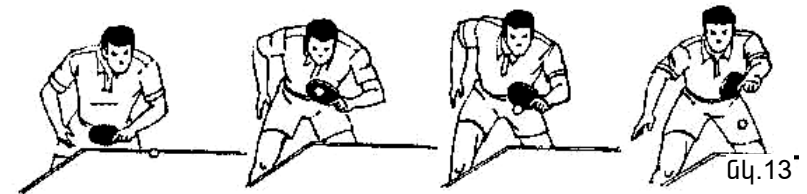
Վերջերս, տեխնիկական վարպետության կատարելագործումը խաղի մեջ առաջ բերեց ձախից հարվածների մի շարք տարրեր՝ տոպ-սպիններ, որոնք ավելի բարդեցրին խաղը:

Ուսումնասիրենք ձախից հարվածներով հաճախակի օգտագործվող հնարքները:



Գլորումով հարված սեղանի վրա

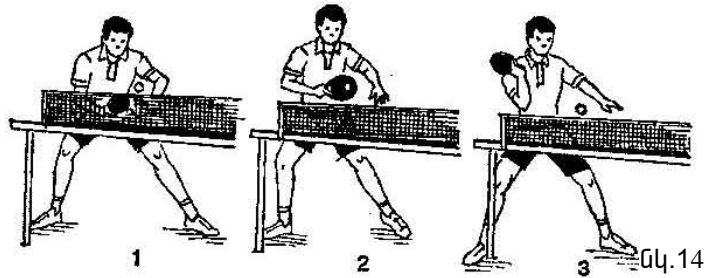
Մարզիկը աջ կողմով կիսով չափ շրջված է ետ մղվող գնդակի կողմը, արմնկային հոդում ծավված ձեռքը գտնվում է սեղանի խաղային մակերեսի մակարդակին, որից հետո արագ, սահուն շարժումով ռակետով ձեռքը գնում է գնդակին ընդառաջ՝ ուղարկելով այն հետին վերին ոլորտը: Մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել, որպեսզի հարվածի ժամանակ շարժվող ռակետի ուղղությունը համընկնի գնդակի թռիչքի ուղղության հետ: Այս հնարքը օգտագործվում է հիմնականում պաշտպանողական ոճի խաղացողների դեմ (նկ.14):



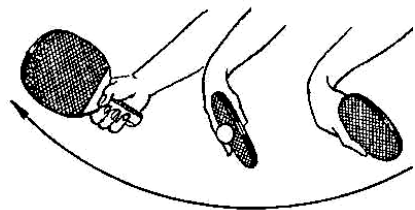
Գլորումով հարված կարճ գնդակին

Այս տեխնիկական հնարքը առավել հաճախ է օգտագործվում գնդակների և սկզբնահարվածների կարճ ետ մղման ժամանակ: Ռակետը գնում է գնդակին ընդառաջ, դաստակը ետ է ծավվում, այնուհետև ուսագոտու արագ և դաստակային ուժեղ շարժումներով կատարվում է հարվածը: Մարզիկը պետք է կանգնի աջ կողմով դեպի սեղանը և գնդակը ընդունի ցանցի մակարդակին հասնելու պահին: Հաստատուն դիրքի պահպանման համար՝ ձախ ձեռքը ետ է տարվում: Հարվածը կատարելիս՝ ցուցամատը ամուր սեղմում է ռակետի մակերևույթին և օգնում է զգալ հարվածի ուժը:

Հարվածի արդյունավետությունը մեծանում է այն ժամանակ, երբ գնդակը հնարավորին չափով հեռու է ուղարկում միաժամանակ տեխնիկական այլ հնարքներ կատարելով, ինչպես նաև, աշխատացնելով ոտքերի և իրանի առավել հզոր մկանախմբերը (նկ.14):



Գլորումով հարված սեղանի տակից



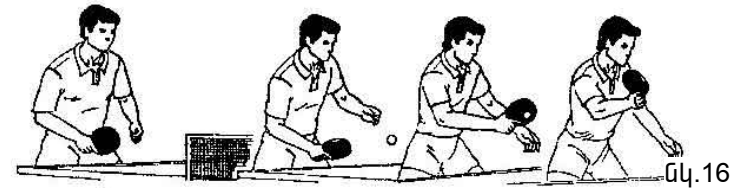
նկ.15

Հարվածի տեխնիկական մասն է սեղանից գլորումին՝ նույն սկզբնական դիրքերով և շարժումների յուրահատկություններով, բայց միևնույն ժամանակ մեծանում է ռակետի պտտման պահը, որը կտրուկ հետագիծ է տալիս գնդակի թռիչքին և մեծացնում է նրա սեղանին ընկնելու հնարավորությունը: Այս հարվածները օգտագործվում են կոմբինացված ոճի խաղացողների կողմից: Պաշտպանողական ոճի խաղացողների դեմ սուր հարված կատարելու համար անհրաժեշտ է ունենալ բարձր ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստություն (նկ.15):

Հարվածի տեխնիկական մասն է սեղանից գլորումին՝ նույն սկզբնական դիրքերով և շարժումների յուրահատկություններով, բայց միևնույն ժամանակ մեծանում է ռակետի պտտման

Հակահարված սեղանի վրա

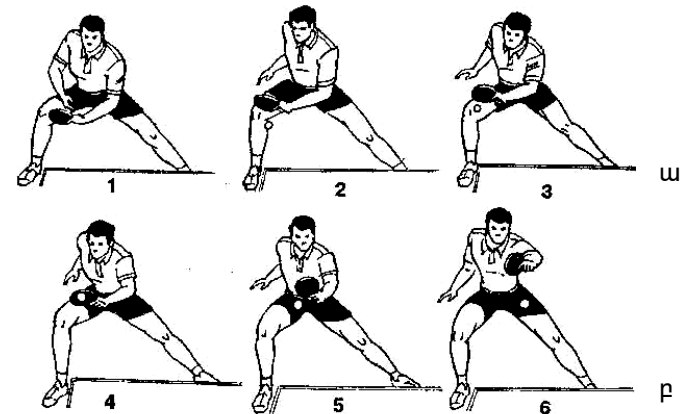
Մարզիկը աջ կողմով կանգնում է դեպի սեղանը՝ ձեռքը ետ տանելով՝ հարվածը կատարելու համար, որից հետո արագ շարժումով գնդակը ուղղում է դեպի սեղանը՝ կողք տանելով ռակետը: Շարժումը պետք է կատարվի շտապ, ճիշտ և մեծ արագությամբ: Հարվածները հաճախակի են օգտագործում հարձակողական ոճի խաղացողների կողմից (նկ.16):



Հակահարված միջին գծից

Հակահարվածի տեխնիկական պահանջում է մեծ ֆիզիկական պատրաստություն՝ տեղաշարժման և հարմար դիրք ընդունելու համար:

Քանի որ հարվածը հասցվում է մեծ մասամբ, վայր ընկ-



նող գնդակին, նրան ավելի մեծ պտույտ է տրվում, քան սեղանի վրայից խաղի ժամանակ:

Մարզիկի կանգնվածքը ավելի ցածր է, քան սեղանի մոտ հարվածներ կատարելու ժամանակ: Ծնկային հոդում ոտքերի ծալման շնորհիվ ավելանում է գնդակի պտտման պահը:

Այս հնարքը օգտագործվում է հարձակողական և կոոմբինացված ոճով խաղացողների կողմից (նկ.17ա,բ):

Տոպ - սպին

Այս հարվածը կատարվում է տարբեր եղանակներով, որոնք տեղափոխվում են՝ կախված կոնկրետ իրավիճակից:

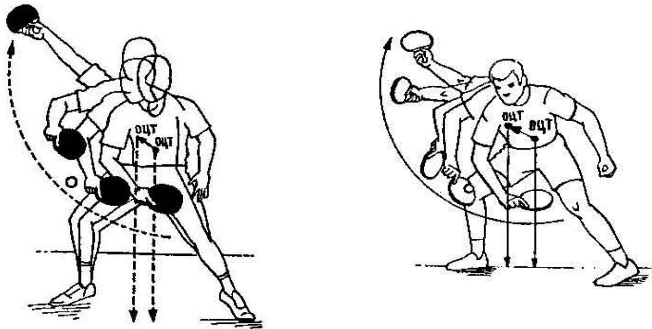
Տոպ – սպինը կարող է լինել.

- ✓ Դանդաղ՝ գնդակի բարձր հետագծով՝
- ✓ Արագ՝ գնդակի թռիչքի ցածր հետագծով, վերին կողային պտույտով:

Տոպ–սպինների կատարումը տեխնիկապես բարդ է՝ կապված մեծ անպլիտուդայով կատարվող շարժումների և արագ կատարվող հարվածների հետ:

Արագ՝ գնդակի թռիչքի ցածր հետագծով:

Մարզիկից պահանջվում է լավ ֆիզիկական պատրաստություն, շարժումների գերազանց կոորդինացում: Հարվածների մասնակցող մկանախմբերի համագործակցության



շնորհիվ՝ գնդակին տրվում է արագ պտույտ:

Տոպ–սպինի կատարումը առավել արդյունավետ է գնդակի թռիչքի բարձր հետագծում: Հաջող հարված կատարելու համար, անհրաժեշտ է ճիշտ ընտրել ռակետի և գրոհման անկյունը (նկ.18):

Տոպ-սպին կտրվածքով

Մարզիկը գտնվում է կիսաթեք վիճակով՝ աջ կողմը դեպի սեղանը, ռակետով ձեռքը իջնում է սեղանի մակարդակից ցածր, ծնկային հոդում ամուր ծալվում են ոտքերը, որից հետո տարածվում են՝ ռակետով ձեռքի տարածման հետ միաժամանակ: Հարվածը կատարվում է ռակետի մակերևույթի սահուն շարժմամբ գնդակի հետին-վերին մասով արագ պտույտ տալով և ուղղելով սեղանի վրա: Ռակետի շարժումը ավարտվում է գլխի մակարդակից քիչ բարձր: Մեծ դեր է խաղում ոտքերի աշխատանքը՝ հարվածների ուղղությունը պահպանելու համար: Ձեռքերի լրացուցիչ աշխատանքի անհրաժեշտության դեպքում՝ ոտքերը ավելի շատ են զատվում, իսկ մյուս դեպքերում կիսաձաված վիճակում են գտնվում՝ տարբեր ուղղություններով տեղաշարժվելու համար: Ձախից տոպ–սպին հարվածների տիրապետման աստիճանը խոսում է մարզիկի վարպետության մակարդակի մասին: Ձախից տոպ – սպին կարող է կատարել միայն խաղի տեխնիկական հնարքներին և տարբեր հարվածներին տիրապետող մարզիկը:

Տոպ-սպին գլորումով հարվածով

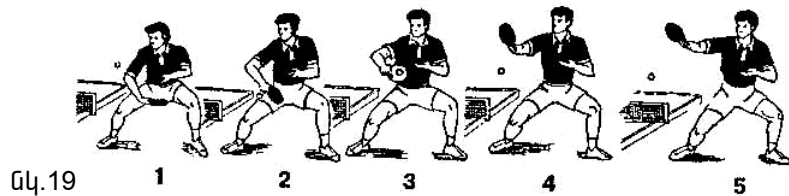
Իր կատարման տեխնիկայով հակահարվածով տոպ-սպինը նման է սովորական տոպ-սպինի, սակայն բնականաբար ունի իր տարբերությունները: Նախ և առաջ հարվածի շարժումը կատարվում է ավելի արագ, քանի, որ ունի առաջընկ.18

թաց պտույտ, որի ժամանակ ռակետի մակերեսը ավելի շատ թեքվում է դեպի սեղանը:

Առավել արդյունավետ է հակահարվածով տոպ-սպինի կատարումը մոտիկ և միջին գոտիներում, որը նպաստում է մարզիկի տեմպային գործողություններին և ավելացնում է հարվածների արդյունավետությունը (արդյունքը) քանի, որ զնդակը գտնվում է թռիչքի հետագծի վերին կետում կամ սեղանի մակերեսի մակարդակից ոչ ցածր:

Գնդակին արագ պտույտներ են հաղորդում ոտքերի ակտիվ աշխատանքը, ծնկները ծալած վիճակում, ավելացնելով ուսագոտու մկանների շարժումները ռակետով ձեռքի, արմնկային հոդի կտրուկ ուղղումով:

Ընթերցողի ուշադրությունն ենք կենտրոնացնում հարվածների տարբերակները, որը կատարում են խաղի վարպետները (նկ.19):



նկ.19

Տոպ-սպին հարված

Ընդեն պաշտպանության (կտրված հարված) խաղի ժամանակ վերջին տարիներին իր լայնածավալ օգտագործումը գտավ սուր (կտրուկ) հարվածը զնդակը արագ պտտելով այսինքն տոպ-սպին: Կատարման տեխնիկան գրեթե նույնն է ինչ-որ տոպ-սպիններում: Տարբերությունը նրանում է, որ բարձր արագության վրա ռակետի հարթությունը փակում է զնդակը և ոտքերի արագ շարժումով գոտկատեղի պտույտով կատարվում է հարված: Այս հարվածը կատարվում է ինչպես

զնդակի կտրումով, այնպես էլ առաջընթաց պտույտով, որը գտնվում է սեղանի մակարդակից վեր:

Տոպ-սպին հարվածի կատարման համար մարզիկը գրավում է հետևյալ դիրքը՝ աջ կողմով կիսադարձ շրջվելով դեպի սեղանը, ոտքերը լայն գատած կայուն դիրքի համար, հնարավորություն տալով մարմնի ծանրության տեղափոխումը արտացոլվող զնդակի ուղղությամբ, ռակետով ձեռքը իջեցվում է սեղանի մակերեսից ներքև, որից հետո ուսը տանելով առաջ և կտրուկ ուղղելով արմնկային հոդը, նետվում է զնդակը սեղանի վրա:

Ժամանակակից սեղանի թեմիսում տոպ-սպին հարվածին տիրապետում են միանգամայն խաղի եզակի վարպետներ: Բավականին հաճախակի հարվածները օգնում են հանդիպման վճռական րոպեներին, խաղի ընթացքի համար ի օգուտ իրեն: Սա պահանջում է մարզիկից ոչ միայն տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստություն, այլ նաև բարձր կամքի որակ (նկ.20):



նկ.20 1

2

3

4

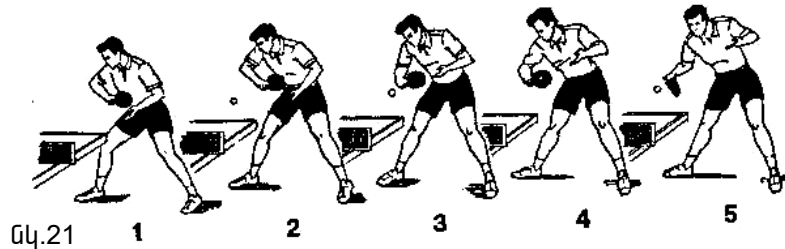
5

Պատնեշ հարված

Վերջին տարիներին այն մարզիկները որոնք կիրառում են ռակետի հորիզոնական դիրքի բռնելաձևը, զինվել են խաղի նոր վարժություններով, որը ստացել է պատնեշ հարված անունը:

Այս վարժությունը օգտագործվել է անսպսելի սուր հարվածների հետ միաժամանակ (համար), տոպ-սպինների ընդունման երկու ուղղությամբ՝ խաղի տեմպի պահպանման և

ուժեղացման, նաև տակտիկական խնդիրների որոշման համար: Այն դիրքը որը մարզիկը գրավում է հարվածի համար, նման է գրոհող վարժությունների մյուս միջոցներին, որոնք կատարվում է հարվածի կետի ճիշտ ընտրության և ռակետի մակերեսի թեքման մեջ դեպի գնդակը: Առավել արդյունավետ է հարվածը բարձր թռչող գնդակին, սակայն բավականին դժվար է իր կատարման մեջ, քանի որ այն արագ ռեակցիա է պահանջում: Ընթերցողին առաջարկվում է տարբերակներից մեկը (նկ.21):

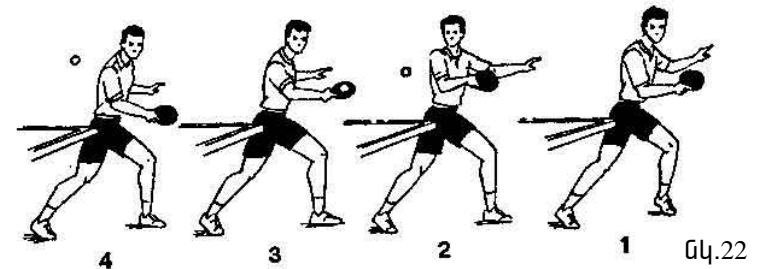


Պատված «Մոմ» հարված

Խաղի գրոհող ոճով մարզիկների հանդիպման ժամանակ, վերջիններս փոխարինվում են սուր և արագ, պատված հարվածների հաջորդականությամբ ստիպված են կիրառել դժվար իրադրություններում այնպիսի գործողություններ, որոնք իրենց տեմպերով ավելի ցածր են քան սովորական խաղը, սակայն անհրաժեշտ են մրցակցի հետ պայքարի վերջին հույսի պահպանման դրական արդյունք ստանալու համար՝ ակտիվ պաշտպանություն կատարել պատված «մոմ», հարվածով: Պատված «մոմ» հարվածների տեխնիկան այդքան էլ դժվար չէ՝ ինչպես մյուս վարժությունները, սակայն մարզիկից պահանջում են արտակարգ շարժողական ռեակցիա, տեղափոխման արագություն և կարողություն, ժամանակին կռահել մրցակցի հարվածի ուղղությունը, պտույտը և ուժ-

գնությունը, որը շատ անգամ ապահովում է իր գործողությունների հաջողությունը:

Պատված «մոմ» հարվածի կատարման ընթացքում մարզիկը պետք է ժամանակին գրավի աջ կողմով կիսաթեք դիրքը դեպի սեղանը և ռակետով ձեռքը մի փոքր իջեցված սեղանի մակերեսին հավասար կամ սեղանից ցածր, որից հետո նախաբազուկի կտրուկ շարժումով մարզիկը ուղղում է ռակետը դեպի գնդակը, հաղորդելով վերջինս վերին պտույտ և ուղղում է գնդակը դեպի սեղանը (նկ.22):



Հարվածներ աջից

Այս հարվածները առավել շատ են թույլ տալիս մարզիկին օգտագործել իրանի և ոտքերի մկանների աշխատանքը, որի օգնությամբ կարելի է զարգացնել ռակետի շարժումների արագությունը և փոխանցել գնդակին արագ պտույտներ, քան հարվածները ձախից: Հարվածները կատարվում են հաջորդաբար ներառելով աշխատանքի մեջ իրանի և ոտքերի առավել խոշոր մկանները, ուժ տալով ուսագոտու և ռակետով ձեռքի առավել փոքր մկանախմբերին, որից կախված են ռակետի վարումը, պտույտների արագությունը և գնդակի թռիչքի ուղղությունը:

Դիրքի արագ փոփոխման հնարավորությունը, հարվածի ժամանակ շարժման ամպլիտուդայի գնդակի թռիչքի պտույ-

տների և հետագծի բարձր արագությունը և բազմազանությունը կատարում են այս վարժությունները տեխնիկապես դժվար, սակայն կիրառման մեջ բավականին արդյունավետ են և պահանջում են մանրամասն քնարկում:

Հարվածին պատրաստվելիս մարզիկը գրավում է հետևյալ դիրքը՝ ձախ կողմով կիսաթեքելով մարմինը դեպի ետ մղվող գնդակը՝ ձախ ոտքը առաջ դնելով, իսկ աջը թողնելով ետևում և մի փոքր կողք, իսկ մարմնի քաշը հավասար բաշխում ենք ոտքի ոտնաթաթի ծայրերին: Միաժամանակ ռակետով ձեռքը ետ և ներքև: Իսկ ազատ ձեռքը առաջ և վերև տանելով մարմնի ծարրությունը տեղափոխվում է սեղանից հեռու գտնվող ոտքին:

Մարզիկի հետևյալ գործողությունները կայանում են նրա շարժումները դեպի ետ մղվող գնդակ, որի ընթացքում մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է դիմացի ոտքին, իրանը պտտվում է դեպի սեղանը, ռակետով ձեռքը հարվածում գնդակին ուղղեկցելով, թռիչքի ուղղությամբ, իներցիայով ազատ ձեռքը քաշվում է դեպի իրանը կամ ետ ոտքերի վրա հավասարությունը պահպանելու համար:

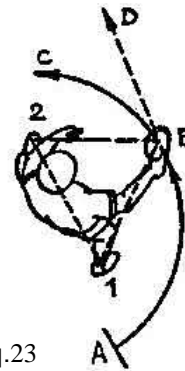
Առաջընթաց պտտվող գնդակին աջից հարվածելիս հաճախ կատարում են այնպիսի սխալներ, ինչպես ոտքերի իրանի և ձեռքերի շարժման կորդինացիան: Այս ամենը կապված է նրա հետ, որ մարզիկի բոլոր գործողությունները ենթարկվում են միայն մեկ նպատակի՝ ուղղել գնդակը մրցակիցը՝ միավորներ շահելու համար: Այդ թվում հաճախակի են այն դեպքերը երբ հարվածի կառուցվածքից ընկնում են միայն դրա առանձին օղակները, իսկ արդյունքում բացասական է անրադառնում մարզիկի գործողությունների արդյունքի վրա: Օրինակ հարվածի ժամանակ չի մասնակցում ոտքերը, չի տեղափոխվում մարմնի քաշը հարվածի ուղղությամբ և կորչում է շարժման էներգիան: Իրանը չի կատարում արագ շարժումներ՝ գոտկատեղի թեքում, և էներգիան նույնպես կորչում է, չի

մասնակցում հարվածին: Այսպիսով մարզիկը ինքը իրեն կողոպտում է, հանելով, այլ ոչ թե գումարելով իր էներգետիկ ռեսուրսները, որը բավականին չափով իջեցնում է իր պոտենցիալ խաղային հնարավորությունը:

Վերջին տարիներին սեղանի թենիսի պրակտիկան համաշխարհային ստանդարտ մակարդակի վրա ցույց է տալիս, որ գագաթնակետին հասնում են այն մարզիկները, որոնք տիրապետում են ոչ միայն խաղի տեխնիկատակտիկական վարպետության, այլ նաև արդիականացնել այդ տեխնիկան, հարմարեցնելով այն խաղի ժամանակակից առանձնահատկություններին:

Հարվածի կատարումը փոխադարձաբար կապված են մարզիկի ոտքերի և ռակետով ձեռքի հետ:

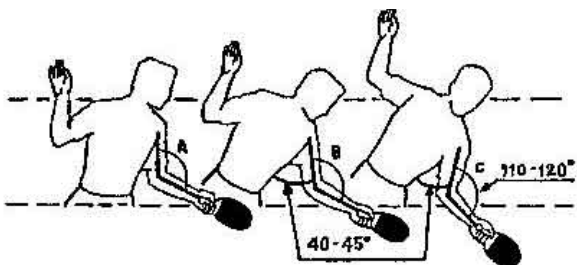
Հարվածին պատրաստվելիս մարզիկի մարմնի ծանրությունը ետ ընկած ոտքի վրա ռակետով ձեռքը տանում է Ա. դիրք, որից հետո բոլոր շարժումները ուղղվում են դեպի գնդակը, որտեղ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է առաջ դրված ոտքին, երկու կետին, և միաժամանակ ռակետը հանդիպում է (ընդունում) գնդակին Բ. կետում, ուղղելով այն դեպի սեղանը «Գ. ստվերածն սլաք», որից հետո մարզիկը շարունակում է շարժումը իներցիայով դեպի Դ. կետը (նկ.23):



նկ.23

Նայած կախվածության թե գնդակը ինչ բարձրության վրա է ետ թռչում, փոխվում է մարզիկի մարմնի թեքության անկյունը դեպի հարվածի կատարման կողմը՝ ինչքան գնդակը ցածր լինի, այնքան շատ է թեքությունը:

Այդ նույն արդյունքը կարելի է ստանալ ավելացնելով և պակասացնելով խաղացող ձեռքի և նախաբազուկի փոխգործողության անկյունը «ԱԲԳ անկյունը» (նկ.24):



Նկ.24

Հարվածի լավագույն կատարումը այն դիրքն է, որի ժամանակ ուսը մարմնի հետ կազմում է 40-45 տոկոս, իսկ նախաբազուկը և ուսը 110տոկոսից մինչև 120տոկոս:

Մարմնի մասերի ճիշտ ընտրությունից կախված է հարվածի հաջողությունը, գնդակի արագությունը և ուղղվածությունը:

Լավագույն ելման դրություն որոշելու համար մարզիկը և մարզիչը գործնական ճանապարհով պետք է ընտրեն ծնկների ծալման անկյունը և թեքությունը, որը կախված է խաղի տեխնիկայից, խաղացողի հասակից, ձեռքերի և ոտքերի երկարությունից: Բարձրահասակները գրավում են ավելի ցածր դիրք, քան ցածրահասակները:

Մարզիկի կոնկրետ հարվածներից, դրանց զանազան և արդյունավետ կատարմամբ տարբեր գոտիներից կարելի է ճիշտ պատկերացում կազմել մարզիկի ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի և շարժիչ կորդինացիոն ընդունակությունների մասին:

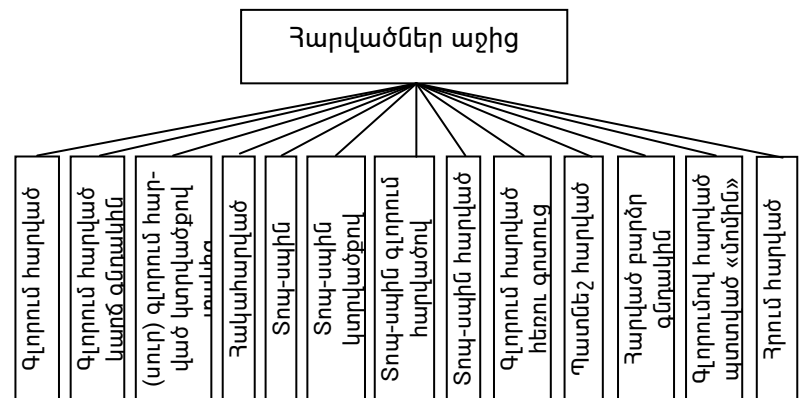
Աջից հարվածելիս նախաբազուկը հանդիսանում է շարժիչ շղթայի կարևորագույն տարրը՝ ոտքերը-իրանը, բազուկ-նախաբազուկ և ռակետով ձեռքի դաստակ:

Նախաբազուկը նպաստում է ռակետի արագացված տեղափոխումով շարժմանը, իսկ դաստակի հետ միասնաբար նպաստում է գնդակի ուղղությունը տալով այս կամ այն տիպի պտույտներ: Մարզիկի բազուկը հանդիսանում է նախաբազուկի և իրանի միացման լծակը, որը ընդանրացնում է և

փոխանցում է ոտքերի մկանների իրանի և բազուկի գոտու աշխատանքի էներգիան և ուղղում է տարածությունը, որի վրա կատարվում է հարվածը:

Տեխնիկապես ճիշտ հարվածի կատարման արագ և կարևոր պայմանն է հանդիսանում մկանների փոխազդեցությունը:

Ոտքերի մկանները տեղափոխում են մարմնի ծանրությունը եկող հարվածի ուղղությամբ, մարմնի մկանները զարգացնում են ոտքերի շարժումից ստացած նախնական արագությունը, բազկային գոտու մկանները շարունակում են ավելացնել դեպի գնդակի տեղափոխման արագությունը: Նախաբազուկի մկանները առավելագույն չափով արագացնում են ռակետի տեղափոխումը դեպի գնդակը՝ սուր հարված կատարելու և գնդակին անհրաժեշտ պտույտ տալու համար,

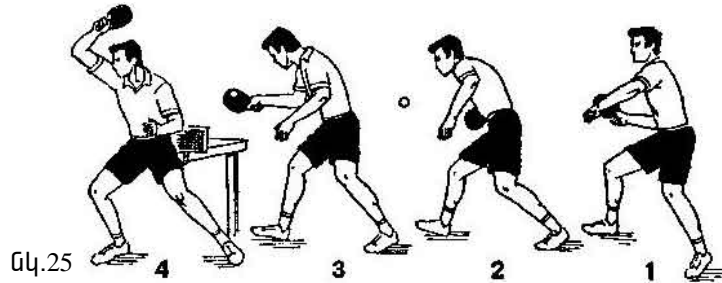


իսկ դաստակի մկանները ներ են մուծում ետ մղվող գնդակի ուղղության և պտույտի արագության վերջնական ուղղումը: Հարվածից հետո ոտքերը, իրանը ռակետով ձեռքը իներցիայով շարունակում է գնալ գնդակի ետևից և աստիճանաբար պատրաստվում է հաջորդ հարվածին:

Գլորում հարված

Գլորում հարվածները կատարվում են գնդակի հակառակ պտույտներով կամ առանց դրա: Հարվածներ գլորումով կտրված գնդակին ունեն իրենց առանձնահատկությունները, որոնց նույնիսկ փորձառու մարզիկները նաև պետք է նկատի ունենան: Դրանց առանձնահատկությունները կայանում են նրանում, որ գրոհող մարզիկը պետք է կատարի հարվածը ռակետով ձեռքի շարժման ոչ քիչ արագությամբ քան պաշտպանողական ոճի խաղացողը, քանի որ երկուսն էլ պտտվում են գնդակի մի ուղղությամբ, այլ կերպ գնդակը կընկնի ցանցը:

Հաջողությունը կախված է ռակետի շարժման արագությունից նաև գնդակի գրոհող անկյունից: Կտրված գնդակը տեղափոխվում է ցածր հետագծով և ցատկման ժամանակ ասես թե կախվում է օդում՝ արգելակելով մարզիկի շարժումը, որը պահանջում է հարվածի վերջին ներդրումից ավելի շատ ֆիզիկական ճիգ, քան գնդակին հարվածելիս ընդունող պտույտներով (նկ.25):

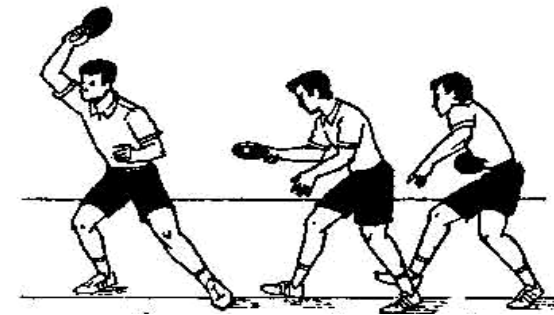


նկ.25

Գլորում հարված կարճ գնդակին

Այս հարվածը հաճախ գործադրվում է կարճ նետման դեպքում և հատման, որը ուղղված է լինում ցանցին մոտ: Գնդակի կարճ վարժությունը ունի իր ուրույն դժվարությունը,

որը կապված է վայրկենական հարվածի պատրաստման և շարժումների բարձր ճշգրտությունը: Մարզիկը արագ ընտրում է վայրը, որտեղից կատարվում է հարվածը, որոշում է արագությունը, դրա ցատկման բարձրությունը, նախաբազուկը ռակետով տանում է առաջ և նախաբազկի շարժումով արմնկային հոդում դաստակով ուղղում է գնդակը դեպի մրցակիցը: Հարվածը կատարվում է գնդակի ցատկման բարձրագույն կետում, ռակետի մակերեսը մոտեցվում է գնդակին մի փոքր թեքությամբ դեպի ցանցը, իսկ հարվածի ժամանակ կախված ռակետի շարժման արագությունից փակում է այն վերևից, դաստակի շարժումով ուղղելով դեպի մրցակիցը (նկ.26):



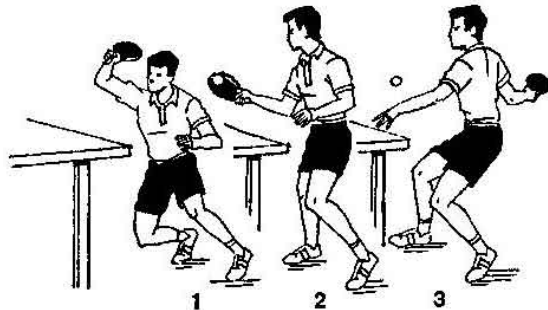
նկ.26

«Սուր» գլորումով հարված կտրվածքով տակից

Տեխնիկապես այս հարվածի կատարումը առավել դժվարություն է ներկայացնում շարժողական կոորդինացիան, որը պահանջում է հաջորդաբար աշխատանք և ոտքի մկանների գոտկատեղի, մեջքի, թեկունքի, նախաբազկի և խաղացող ձեռքի բազկի առավելագույն լարվածություն: Առավել արդյունավետ է սուր ավարտական հարվածի կատարումը գնդակների ցատկման առավել բարձր կետից: Խաղացողի վարպետությունը որոշվում է նրա ճիշտ ընտրությամբ և հաջող հարվածի կատարումը սեղանի յուրաքանչյուր կետից: Առավել դժվար է

կատարել այդ հարվածը, քանի որ գնդակի թռիչքի հետագիծը առավել կարճ է և շարժումը պետք է լինի շատ արագ:

Ուսի և նախաբազկի միջև ընկած անկյունը կարող է լինել 110-ից մինչև 160աստիճանի, որը նպաստում է ձեռքի մկանների առավել լարմանը և արագացնում է ռակետի տեղափոխումը: Ոտքերի իրանի և ռակետով ձեռքի իներցիայով շարժումը նպաստում է հարվածի բարձր արագության զարգացմանը (նկ.27):



Նկ.27

Չակահարված

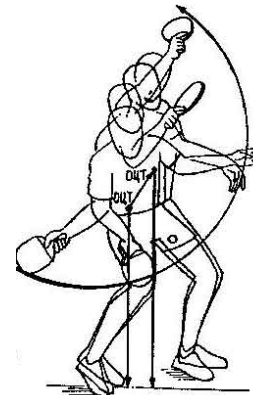
Ինչպես արդեն պարզ է (հասկանալի է) անվանումից, հակահարվածը գործադրվում է (կիրառվում է) հակառակ գլորում հարվածների ժամանակ-հարված ընդունվող պտտված գնդակի ժամանակ:

Մարզիկը գրավում է հետևյալ դիրքը՝ շրջելով իրանը ձախ կողմով դեպի սեղանը, ձախ ոտքը դրվում է առաջ, աջը մնում է հետ և մի փոքր կողք, ոտքերը թաթերի վրա, ծնկները ծալած, ոտքերը ուսերի լայնությամբ բաց: Չարվածին պատրաստվելիս մարզիկը թեքվում է (շրջվում) սեղանից հեռու դրված ոտքի վրա փոխանցելով ոտքի վրա մարմնի ծանրությունը, իսկ ռակետով ձեռքը ետ է տարվում, որից հետո իրանի գոտկատեղի արագ թեքումով և աջ ոտքի ծալումով ուղղում է

շարժումը դեպի ետ մղվող գնդակը՝ փոխանցելով մարմնի ծանրությունը առաջ դրված ոտքի վրա և այս ամենը ստեղծում է առավել պայմաններ ռակետով ձեռքի շարժման արագությանը: Ռակետով ձեռքը տարվում է գնդակի թռիչքի հատման ամենաբարձր կետին, իսկ ավելի հազվադեպ գործողության տեմպի արագացման համար առավել արդյունավետ է երբ հարվածի կետը ընտրվում է ցանցի բարձրության մակարդակից ոչ ցածր:

Տոպ-սպին

Այս հարվածը հայտնվել է վաղուց և սկզբում հաջողությամբ կիրառվել է ճապոնական մարզիկների կողմից՝ ստանալով «սատանայական հատված Տոկիոյից» անվանումը: Այդ ժամանակներից դրա կատարման տեխնիկան կրել է մի շարք փոփոխություններ, փոխվել է տակտիկական նշանակությունը: Սկզբում տոպ-սպինը համարվել է մարզիկների հետ պայքարի ազդեցիկ միջոց՝ կիրառելով տարբեր բնույթի կտրումներ, իսկ ներկա ժամանակներում տոպ-սպինի հիմնական նշանակությունը խաղի տեմպի արագացումն է, դրանով իսկ կրճատելով մրցակցի կարևոր գործողություններին նախապատրաստվելու ժամանակահատվածը և ստեղծել համեմատաբար շահավետ պայմաններ սուր եզրափակիչ հարված հասցնելու համար:



Նկ.28

Սուր հարվածների և տոպ-սպինի համադրությունը ընդունակ է նշանակալի ձևով բարդացնել նույնիսկ փորձված վարպետի գրոհը՝ չասելով դեռ նույնիսկ մրցակցի դեմ խաղի մասին: Չաջողության գլխավոր պայմանները սեփական գործողություններում վստահությունն է, տեխնիկա-տակտիկական և ֆիզիկական պատրաստվածության,

մրցակցության պրակտիկայի բավարար մակարդակը:

Տոպ-սպինը պահանջում է առավելագույն ուժային և արագացված բեռնվածություն, բայց երկարատև մարզումների շնորհիվ կարելի է հասնել կատարման և արդյունավետության բարձր վարպետության (նկ.28):

Տոպ-սպինը կտրտումով

Այս հարվածը ավելի հաճախ կիրառվում է խաղում, քան որ բավական հասարակ է կատարման մեջ: Մարզիկը բավական ժամանակ ունի նախապատրաստվելու համար, ընդունում է հարմար դիրք՝ թեքվելով ձախ կողմով սեղանի կողմը և ձախ ոտքը առաջ դնելով ողջ մարմնով հենվում է աջ ոտքի վրա, և իջեցնում է խաղացող ձեռքի ուսը ձախ ուսից, այնուհետև արագ թեքվելով ոտքի ծունկը մղում է իրանը առաջ-վերև, տեղափոխելով իրանի ծանրությունը ձախ ոտքի վրա սահեցնում է բազուկը ռակետի հետ՝ ասես սահելով գնդակի մակերեսով:

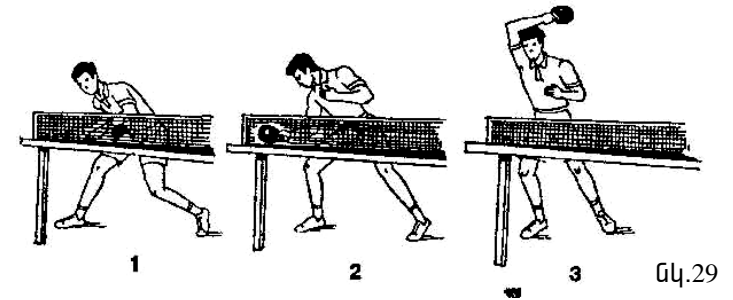
Գնդակի և ռակետի հպման պահին դաստակը կտրուկ արագացնում է շարժումը՝ ասես սահեցնելով ուղղված գնդակը, որ նրան տալիս է արագ պտույտ՝ ի հաշիվ ռակետի պահպանիչ երեսի առանձգականության:

Ամենաարդյունավետ տոպ-սպինը վերևի կետում գտնվող գնդակինն է: Բայց հնարավոր է նաև դրա կատարումը վերելքում, ինչը պահանջում է մարզիկի ձեռքի դաստակի լավ աշխատանք:

Ըստ գնդակի թռիչքի արագության տարբերում են արագ և դանդաղ (կախվող) տոպ-սպին: Արագ տոպ-սպինի ժամանակ միաժամանակ տալով գնդակին արագ պտույտ նրան հաղորդվում է առաջ ընկնող շարժում, որը դարձնում է գնդակի հետաքիծող ցածր, իսկ արագությունը բարձր, ռակետը մո-

տեցվում է գնդակի հետին վերին կողային մակերեսից և շարժվում է առաջ դեպի վեր:

Դանդաղ տոպ-սպինի ժամանակ գնդակին տալիս են արագ պտույտ, ռակետի ուղղված շարժումը առավելապես վեր, և այն մոտեցվում է գնդակի հետին-ներքին մակերեսին, գնդակը ուղղվում է թռիչքի թեք հետագծով՝ ասես կախվելով օդում ընկնում է մրցակցի կողմը (նկ.29):

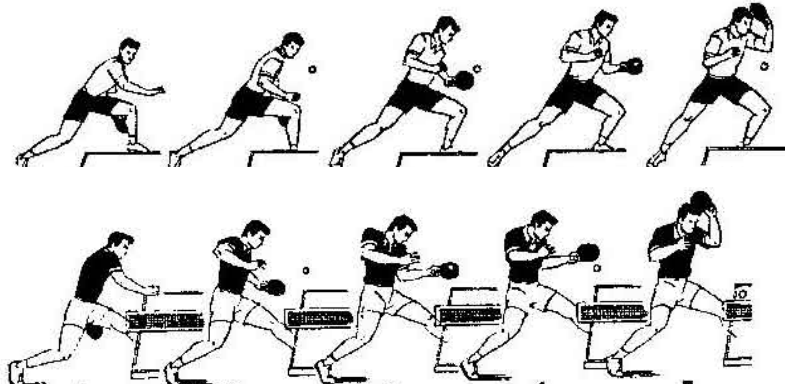


Գլորումով տոպ-սպինը (հակա տոպ-սպին)

Աշխարհի առաջատար մարզիկներից շատերը, ընտրելով խաղի հարձակողական ոճը, օգտագործում են հակատոպ-սպինը՝ գործողությունների տեմպի պահպանման և հարձակման նախաձեռնությունը իր ձեռքը վերցնելու համար: Հարվածի տեխնիկան հիշեցնում է տոպ-սպին այլ տարատեսակներ, բայց ռակետով գնդակին հարված հասցնելու տարբերությունը նրանում է, որ ստացված գնդակը ստանում է պտույտի հակառակ ուղղվածություն: Ռակետի հարթությունը հանգում է գնդակի հետին պատին, այնուհետև ծածկում է այն վերևից, արագորեն փոխանցում շ նրա վերին կողային մակերեսին: Հարվածը գնդակին հասցվում է, երբ այն հասնում է ետ թռիչքի վերին կետին և մի փոքր սկսում է իջնել:

Ռակետի թեքման անկյունը գնդակի համեմատ շատ է այնքանով, որքանով մարզիկը պտտում է ետ ստացված

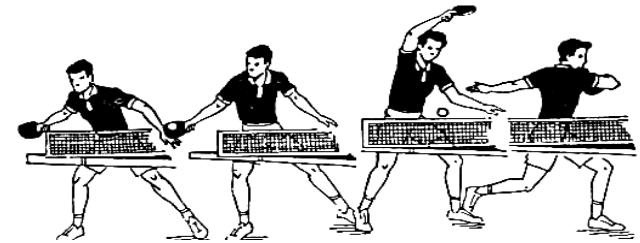
գնդակը: Տոպ-սպինի հարվածը կարող է կատարվել և գլորման վերևում, բայց դա պահանջում է ձեռքի մկանների հատկապես բազուկի և դաստակի բարձր պատրաստվածություն, և մարզիկի շարժումների մեծ ճշգրտություն, կայծակնային շարժունակության ռեակցիա (նկ.30):



Տոպ-սպին հարված

Վերջին տարիներին այս հարվածը ավելի հաճախ օգտագործվում են աշխարհի առաջատար մարզիկները՝ տանելով խաղը բարձր տեմպերով և հարձակման նախաձեռնությունը խլելու համար: Նրա կատարումը տեխնիկապես նման է նկարագրված գլորումով հարվածին և հակա-գլորումով հարվածին, սակայն նրա բարդությունը նրանում է, որ այն կատարվում է արագ պտտվող գնդակին և մեծ արագության տակ: Մարզիկը պետք է շատ ստույգ և հաշված ակնթարթում ընտրի հարվածի դիրքը և հասցնի հարվածը, հիմնականում ուսի մկանների և աջ ձեռքի նախաբազուկի աշխատանքի հաշվին՝ եզրափակելով դաստակի դաղող հարվածով թռչող գնդակին: Հարվածները կատարվում են այն ժամանակ, երբ գնդակը բարձրանում է ցանցի մակարդակից մի փոքր բարձր կամ էլ

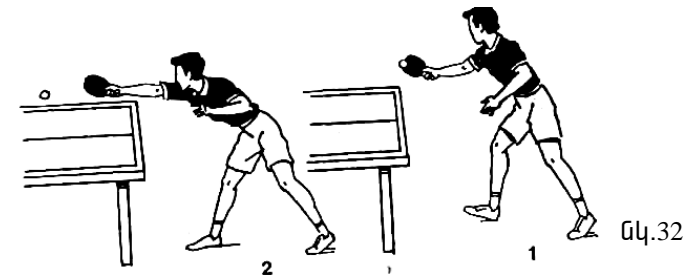
ետ թռիչքի ամենաբարձր կետում: Գնդակին հարվածելու ճիշտ ընտրված կետը հիմնականում ապահովում է հարվածի արդյունավետությունը (նկ.31):



Գլորում հարված հեռու գոտուց

Այս վարժությունը կիրառում են մարզիկները խաղի պաշտպանական ոճի ժամանակ, երբ մրցակցի մի շարք հարձակողական հարվածներից հետևում է կրճատ գնդակի հարված կամ կարճ հատում ցանցին:

Մարզիկը արագ տեղափոխություն է կատարում դեպի սեղան մոտեցնելով ոտքը դեպի այնկատարվող հարվածին համանման - աջից հարվածի ժամանակ և տարանման ոտքը - ձախի հարվածի ժամանակ: Ստացվում է որոշ տարօրինակություն, բայց դա պայմանավորված է մարզիկի դիրքի հարմարությամբ հարվածը կատարելիս: Այս հարվածի յուրահատկությունը կայանում է որոշման ընդունման արագությունից և նրա գործողության վճռականությունից: Գործողության տեխնիկայիմեջ բարդություն չկա (նկ.32):

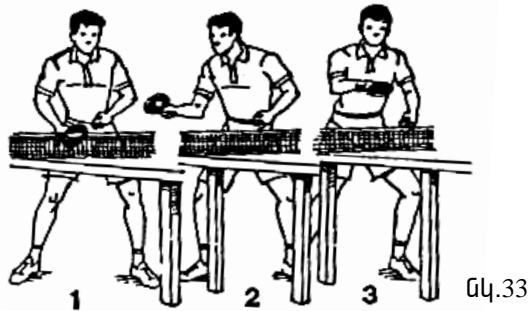


նկ.32

Պատնեշ - հարված

Սկզբում պատնեշ հարվածը իրենից ներկայացնում էր գնդակի հետ հարված անհարմար իրադրությունից: Այժմ այդ վարժությունը մարզիկները օգտագործում են խաղի տեմպը կամ խաղում նախաձեռնությունը գրավելու համար: Հարվածի կատարման տեխնիկան բարդ չէ, բայց պահանջում է շարժողական բարձր ռեակցիա և գործողության ճշգրիտ կատարում: Պատնեշ-հարվածները հաճախ օգտագործվում են ուժեղ ոլորված գնդակի տուպ-սպինի ընդունման ժամանակ; վարժությունը կարող է ունենալ ինչպես պաշտպանական, այնպես էլ հարձակողական նշանակություն: Այդ ամենը կախված է խաղացողի տեխնիկատակտիկական վարպետությունից և այն խնդիրներից, որոնք դրված են նրա առջև:

Պատնեշ-հարվածը ամենաարդյունավետ միջոցն է խաղացողների մրցման մեջ, որոնք օգտագործում են տուպ-սպին ուժեղագույն պտտվող գնդակ (նկ.33):



Հարվածներ բարձր գնդակին

Կարող է թվալ, թե բարձր գնդակին հարվածել, բայց դա այդպես չէ: Հարվածի հաջողությունը կախված է հարվածի պահի ճիշտ ընտրությունից և ռակետով հարվածելու ուղղությունից: Հանդիպում են այնպիսի մարզիկներ, որոնք հարձակողական վարժությունները օգտագործում են որպես պայ-

քարի հիմնական զենք, բայց չեն կարող մրցակցի արագությանը դիմադրել և ժամանակավորապես հեռանում են սեղանից՝ ակտիվ պաշտպանության համար՝ զգելով բարձրացրած գնդակներ, առաջընթաց պտույտ կատարելով սեղանի ծայրին, որոնք ստացել են «պտտվող մոմ» անվանումը: Հարվածների բազմիցս կրկնությունը «մոմին» մարզիկից պահանջում է ուժերի լարում, որը հանգեցնում է հարվածների ճշտագրության և արագության իջեցմանը և սխալների է հանգեցնում: Խաղացողների պայքարի հաջողության համար, որոնք օգտագործում են «մոմեր», հարկավոր է հատուկ նախապատրաստում:

Չլրում Հարված ոլորված «մոմին»

Ոլորված «մոմին» հարվածների կատարման տեխնիկան այնքան էլ բարդ չէ, ինչքան այլ ձևերով խաղը, բայց մարզիկից պահանջում է լավ ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Ձանազանում են ոլորված «մոմ» հարվածի 3 տարատեսակներ՝ համաձայն գնդակի թռիչքի կետի բարձրության հետագծին՝

- ✓ հարված բարձրացող գնդակին
- ✓ հարված գնդակին մրցակցի գլխից վերև
- ✓ հարված իջնող գնդակին

Հարված բարձրացող գնդակին

Որոշելով գնդակի թռիչքի ուղղությունը՝ մարզիկը հարմար դիրք է գրավում՝ ձախ կողմով կիսապտույտ կատարելով դեպի սեղանը՝ ձեռքում ռակետը, ծալած արմունկով տարվում է կողք գնդակի հարվածի ենթադրյալ բարձրությանը, հետո նախաբազկի արագ շարժումով հասցվում է հարված ցանցից մի փոքր բարձր: Բարձրացող գնդակին հարվածի տեխնիկական հիմնական բարդությունն է մարզիկի հարմար

և ժամանակին դիրք գրավելը և նրա կատարման արագությունը:

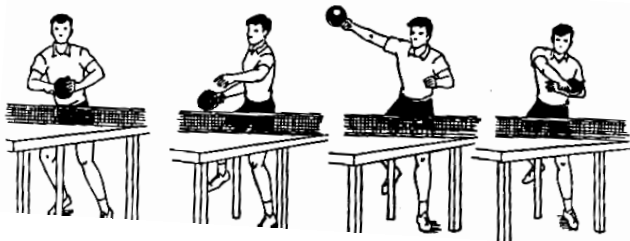
Հարված գնդակին մրցակցի գլխից բարձր եւ իջնող գնդակին

Այդ հարվածների կատարման տեխնիկան գործնականորեն միատեսակ է: Տարբերությունն է ռակետով հարվածի ժամանակ ձեռքի շարժման ուղղությունը: Հարվածը կատարելու համար մարզիկը ձախ կողքով կիսաշրջադարձ է կատարում դեպի սեղան, ռակետով ձեռքի շարժման ուղղությունը:

Հարվածը կատարելու համար մարզիկը ձախ կողքով կիսաշրջադարձ է կատարում դեպի սեղան, ռակետով ձեռքը շատ հետ է տանում, այնուհետև աղեղնաձև շարժումով ներքևից բերում է այն դեպի գնդակը՝ ուղղելով այն ամբողջ ձեռքով, մարմնի և ոտքերի ակտիվ համագործակցությունով դեպի մրցակիցը:

Պատնեշ հարված

Հարվածը արդյունավետ է որպես խաղի միջակ վարժություն հարձակվող գործողությունների միջև, երբ մարզիկներից մեկը չի հասցնում պատրաստվել հարվածին և ստիպված է հասցնել ռակետը գնդակին: Այն տեխնիկապես շատ պարզ է, բայց արագ է կատարվում և խաղացողից պահանջում է



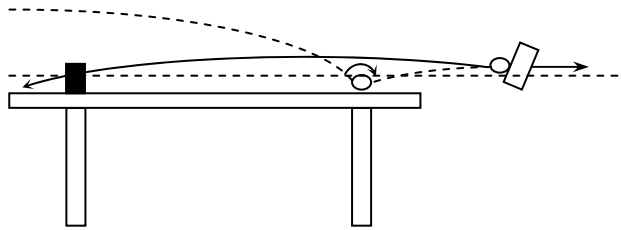
Նկ.34

ռեակցիայի ակնթարթային արագություն, շարժման ներդաշնակություն: Նրա հաջողությունը կախված է մարզիկի ընտրած ճիշտ դիրքից և ռակետի թեքման անկյունի ճիշտ ընտրությունից, որն ուղղված է դեպի ետ մղվող գնդակը: Թեքման անկյունը կարգավորվում է նրա ավելացումով կամ նվազումով սեղանի հարթության ուղղությամբ (Նկ.34):

Կրճատված հարված

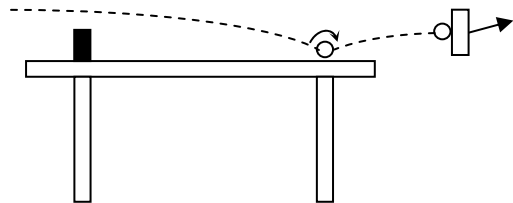
Այս վարժությունը առավել արդյունավետ է մարզիկների պաշպանողական խաղի ժամանակ, երբ թեմիսիստը ստիպված է գրոհել սեղանից հեռու: Այդ հարվածի կատարման տեխնիկան բարդ չէ, բայց պահանջում է ճշգրիտ հաշիվ և սառնասրտություն: Խաղացողի գլխավոր ուշադրությունը, որը կատարում է կրճատված հարված, կենտրոնացվում է ռակետի մոտեցմանը, գնդակին ճիշտ ընտրած անկյունը, որը կապված է անդրադարձված գնդակի պտտման արագության, ուղղության և տեղի ընտրության, որտեղ կատարվում է տվյալ հարվածը: Խաղացողը պետք է ընտրի մրցակցի հարվածի ուղղության անհարմար դիրք, իսկ ամենակարևորը հասնել նրան, որ գնդակը իր կողմի հատվածում դուրս չգա սեղանի խաղային հետին գծից:

Գնդակին հարված կատարելիս, գնդակի հակառակ պտտվելով «կարճացում», խաղացողը պետք է ռակետով պատնեշ կատարի՝ թեքելով նրա խաղային հարթակը ցանցից և կարծես թե մի փոքր ետ քաշելով այն՝ դրանով իսկ նվազեցնելով եկող գնդակի արագությունը: Սկզբունքն այսպիսին է՝ ինչքան արագ է ետ մղվող գնդակի պտտվելը, այնքան շատ է թեքվում ռակետի խաղային հարթակը ցանցից:



Գնդակների կարճացված հարվածների ժամանակ գլորում, հակագլորում տեխնիկան նույնն է, ինչպես և կտրված, միայն այն տարբերությունով, որ ռակետի խաղային հարթակը թեքվում է ցանցի ուղղությամբ և որքան բարձր է պտտվող գնդակի արագությունը, այնքան շատ է ռակետի թեքությունը ցանցին:

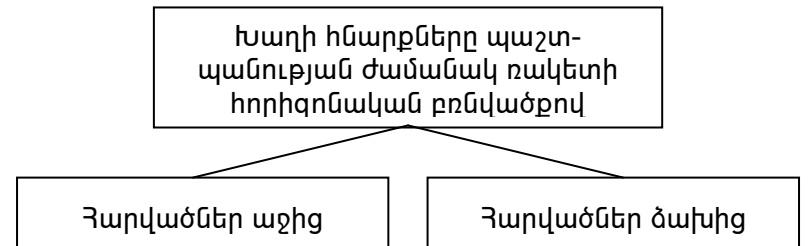
Կարճացված հարված կատարելու համար մարզիկը սեղանին մոտ է կանգնում և ռակետը ձեռքում՝ այն ձգում է գնդակից առաջ:



Շատ հազվադեպ սեղանի թեմիսի վարպետները ուժեղ պաշտպանների հետ խաղի ժամանակ որպեսզի հանեն նրանց սովորական արտացոլող հատվածի դիրքից օգտագործում են խաբուսիկ ձև, որը կոչվում է սուր կարճեցված հարված: Այդ հարվածը կատարվում է հակառակ պտտվող գնդակին, որը ցատկում է ցանցի մակարդակից բարձր: Գրոհողի խնդիրը կայանում է նրանում, որ մրցակցի մոտ տպավորություն ստեղծի, որ կատարում է սովորական կարճեցված հարված՝ ռակետը բերում է առաջ դեպի գնդակը և նրա գործողությունը արգելակում է, բայց այդ պահին, երբ մրցակիցը հավատալով դրան շարժվում է դեպի սեղանը՝ գնդակ ըն-

դունելու համար գրոհողը արագ ետ է տանում ձեռքը ռակետով և կատարում է հարված գլորելով կամ տոպ-սպինով՝ թույլ պաշտպանված ուղղությամբ:

Հարվածների պաշտպանության ժամանակ



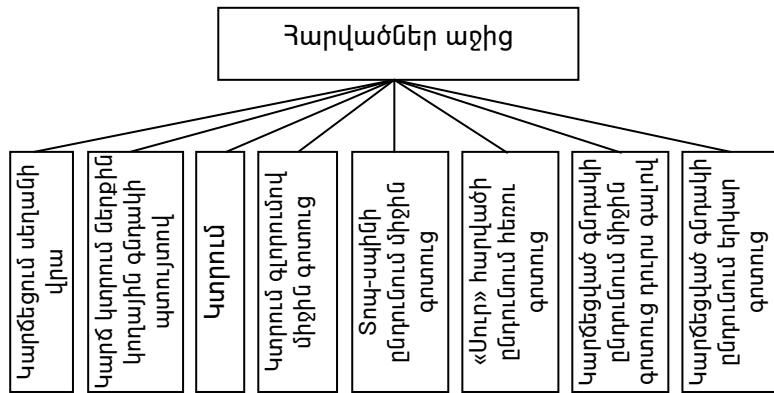
Մարզիկների պաշտպանական գործողության առանձնահատկությունը կայանում է գնդակի հակադարձ ուղղությանը աղեղնաձև թռիչքի հետագծով:

Պաշտպանի հիմնական զենքը սեղանից տարբեր հեռավորությամբ կարճեցնող հարվածը հաճախակի տեղափոխվելով տարբեր ուղղությամբ: Եթե 50-60-ական թվականներին պաշտպանի գործողությունը տարվում էր հիմնականում կարճացնելով հարվածները ոչ հեռու սեղանից, ապա ժամանակակից խաղը հիմնվում է գնդակին տալով տարբեր արագություն և ընտրելով պահը սկսում հակահարված կամ տոպ-սպինը: Կարճեցված հարվածները հեշտ են ընկալվում և ավելի կայուն են կատարելիությամբ, դրա համար էլ հատկապես այդ ուղղությամբ է տարվում սկսնակների դասընթացը: Կարճացնելով ավելի հեշտ է ուղղել գնդակը ճիշտ ուղղությամբ, այդ ընթացքում աննկատ փոխելով հարվածի երկարությունը և գնդակի պտույտը: Կարճեցված հարվածները նույն հաջողությամբ կատարվում են սեղանի մակարդակից բարձր և ցածր: Կատարելով կարճեցում գնդակի արագ պտույտով

«սղոցումով» կարելի է ստիպել մրցակցին ավելի պասիվ կամ զգույշ գործողությունների և արագ օգտագործել սեփական հարվածների համար: Տեխնիկապես ավելի հասարակ և վատալի են գործողությունները մարզիկի ձախ կողմից, քանի որ գործողությունները ավելի արագ են և ճշգրիտ, քան հարվածները աջից: Այդ հարվածները հաճախակի օգտագործվում են հատկապես, երբ գործողությունը կատարվում է սեղանի մոտ:

Մանրամասնորեն դիտարկենք պաշտպանության տեղնիկական միջոցների տարբերակները:

Հարվածները աջից



Կարճեցում սեղանի վրա

Կարճեցնելու տեսակներից այս միջոցը ամենահասարակն է կատարվում է գնդակի գործողություններով, որոնք անհարմար են ուրիշների համար տակտիկական տեսակետից: Մարզիկը դիրք է գրավում ձախ կողմով կեսով պտտվելով դեպի սեղանը ձեռքը ռակետի հետ միասին տանում է վերև սեղանից շեղված մակարդակով, իսկ հետո տեղափոխ-

վում է դեպի գնդակը, խփում է նրա հետին մասին՝ ուղղելով այն դեպի սեղանը՝ բացելով արմունկ (Նկ.35):



Կարճ կտրում գնդակի ներքին կողային պտույտով

Միջոցը գործածվում է սեղանին մոտ գտնվելու դեպքում գնդակի անհարմար արտացոլման համար կամ տակտիկական գործողությունների որոշման նպատակով: հարվածի տեխնիկան հիշեցնում է սովորական կարճացում, բայց ռակետը մոտեցնել, որի ժամանակ ուսը և ձեռքը ուղղում է ավելի շատ դեպի վերև, բացելով արմունկը միևնույն ուղղությամբ տալով գնդակին կողային պտույտ:

Կտրում

Միջոցի կատարման տեխնիկան համարյա նույնն է ինչ որ սեղանի վրա կարճացումով հարվածի դեպքում: Հարվածը կատարվում է այն ժամանակ, երբ գնդակը դուրս չի գալիս սեղանի խաղային մակերեսի շրջանից, ներքևի կամ ներքև-կողային պտույտով արմունկում:

Կտրումը գործածվում է մրցակցի կարճացված գնդակների արտացոլման կամ նրա հարվածները ընդունելու համար:

Կտրում գլորմով միջին գոտուց

Մարզիկը դիրք է գրավում ձախ կողմով պտտվելով սեղանին կիսաշրջան, ռակետով ձեռքը տանելով ետև ուսի մակարդակին հավասար, հետո սկսվում է ռակետով ձեռքի գոր-

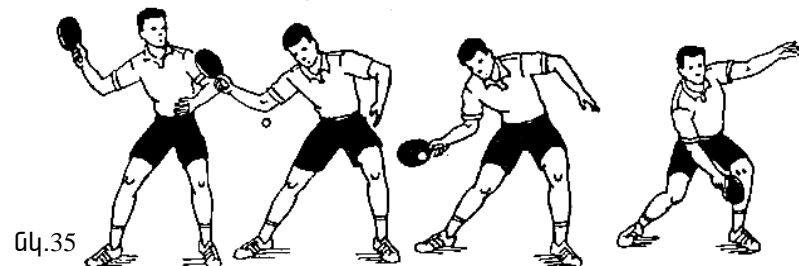
ծողությունը գնդակի վրա, արագ շարժումով բացում է բազուկը և թեքում է ծալած ոտքի ուղղությամբ:

Կարճացման հիմնական բարդությունը՝ եկող գնդակի արագությունը հանգեցնելու մարզիկի հեռավորություն ընտրելու հաշվին, ինչպես նաև գնդակին հակառակ պտույտ տալը:

Հարվածների հիմնական նպատակը վերադարձնել գնդակը մրցակցին թռիչքի ցածր հետագծով և սեղանի անհրաժեշտ հատվածին:

Տոպ-սպինի ընդունում միջին գոտուց

Այս միջոցի կատարումը մարզիկից պահանջում է բավական ֆիզիկական ուժեր և շարժումների լավ կորդինացում: Հարվածը կատարելու համար մարզիկը ձախ կողմով շրջվում է սեղանին, ռակետով ձեռքը բարձրացնում է բարձր կողքվերև՝ ծալելով արմունկում, հետո մեծ արագությունով սկսվում է ռակետով ձեռքի գործողությունը գնդակի վրա միաժամանակ հենվելով ծնկներին, խփում է ռակետով գնդակին: Ռակետով ձեռքի և ոտքերի վարժ գործողությունների շնորհիվ գնդակը ստանում է արագ պտույտ և ուղղվում է հակառակորդին ցածր հետագծով (նկ.36):

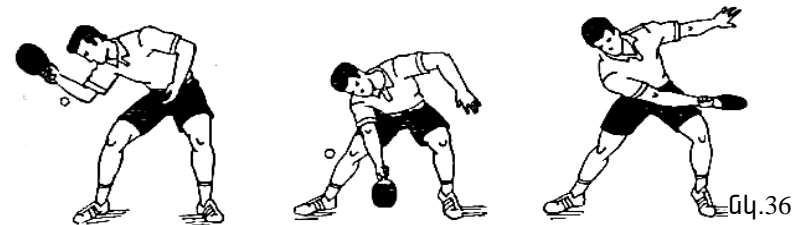


նկ.35

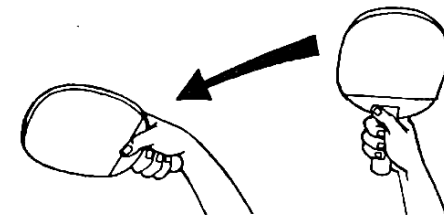
Սուր հարվածի ընդունում հեռավոր գոտուց

Վարժությունը հիշեցնում է այլ տեսակի կարճեցում մարզիկի ելման դրությունից, բայց հետադարձ գնդակի թռիչքի

արագությունը մարելու համար մարզիկը պետք է մեծ ջանքեր գործադրի: Հարվածը կատարելու համար մարզիկը կանգնում է ձախ կողմով կիսաթեքված դեպի սեղանը, ետ է տանում արմունկում ծալված ձեռքը գլխից բարձր, իսկ հետո ուղղում է այն գնդակին ընդառաջ՝ արագացնելով շարժումը իրանի թեքումով և ծալելով ոտքերը ծնկներում, կտրուկ ուղղում է արմունկում ծալած ձեռքը՝ ուղղելով գնդակը դեպի սեղան (նկ.36,37):



նկ.36



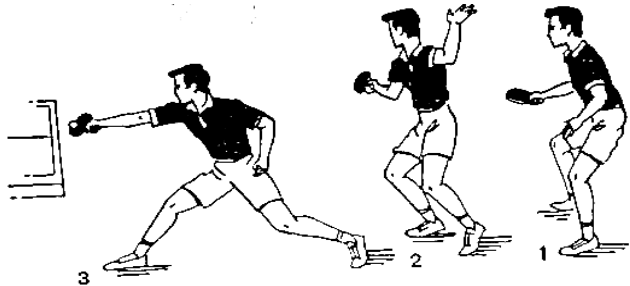
նկ.37

Կարճացված գնդակի ընդունում միջին գոտուց դուրս գալով

Պաշտպանական գործողությունները կապակցված են ինչպես սեղանի մոտ արագ, բազմատեսակ գործողություններով, այնպես էլ նրանից հեռավորության վրա: Պաշտպանվողի կարևոր գործողությունն է գնդակի կարճացված ընդունումը:

Տեխնիկապես ձեռքի շարժումը բարդ չէ, կարևորը ոտքերի տեղաշարժն է: Մարզիկը գտնվում է միջին գոտում սեղանից 1,5-2 մետր հեռավորության վրա, ամբողջ ուշադրություն

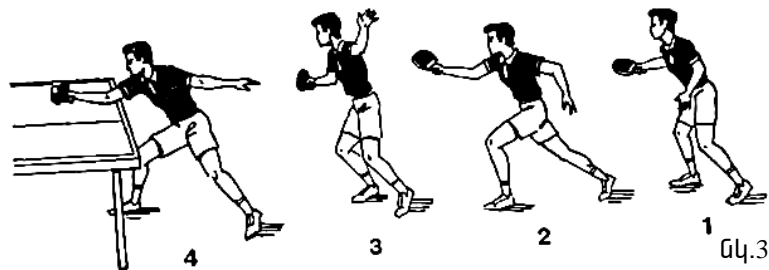
նը սևեռում է մրցակցի խաղի վրա: Գրոհող մարզիկն է որոշում, թե նպատակահարմար է կարճ հարվածը՝ պաշտպանվողին հարմար դիրքից հանելու համար, որի համար հարված է կատարվում: Պաշտպանվողը կայծակնային տեղափոխվում է սեղանի մոտ՝ շարժելով ոտքերը, իսկ հարվածելուց առաջ ետ է տանում արմունկուն ծալած ձեռքը, այնուհետև լայն քայլով կտրուկ տեղափոխում է աջ ոտքը դեպի սեղան, ձգում է ռակետով ձեռքը դեպի գնդակը՝ տալով նրան ներքին պտույտ (նկ.38):



նկ.38

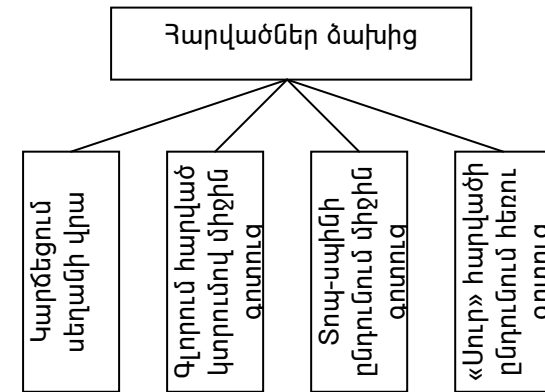
Կարճացված գնդակի ընդունում հեռավոր գոտուց գալիս

Գործողության տեխնիկան համանման է կարճեցված գնդակների մյուս վարժություններին, բայց մարզիկից պահանջում է ֆիզիկական գերազանց պատրաստություն: Կարճացված գնդակ ընդունելու համար 5-6 մ հեռավորությունից մարզիկից պահանջվում է հաշված վարկյաններում գործողությունների ձեռնամուխ համաձայնություն (նկ.39):



նկ.39

Հարվածներ ձախից



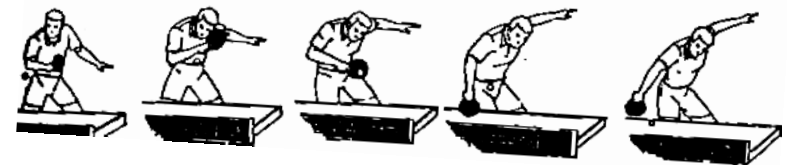
Հարվածներ ձախից

Կարճեցում սեղանի վրա

Ձախից հարվածի կտրման առանձնահատկությունն է վարժությունների կատարումը մարզիկի առջևում և նրանից մի փոքր այն կողմ, որը հնարավորություն է տալիս տեսողական հսկողություն սահմանել շարժման վրա և գնդակով ճիշտ կառավարել, ճիշտ ուղղել այն՝ տալով նրան բազմազան ուղղություն և պտտվելու արագություն:

Կտրում կատարելու համար մարզիկը թեքվում է կիսով չափ աջ կողմ դեպի սեղանը, ետ է տանում արմունկուն ծալած ձեռքը մինչև ուսի մակարդակը, այնուհետև սկսում է իր գործողությունը դեպի գնդակը, արագ բացում է ռակետով ձեռքը՝ ավելացնելով դաստակի պտտման արագությունը (նկ.40):

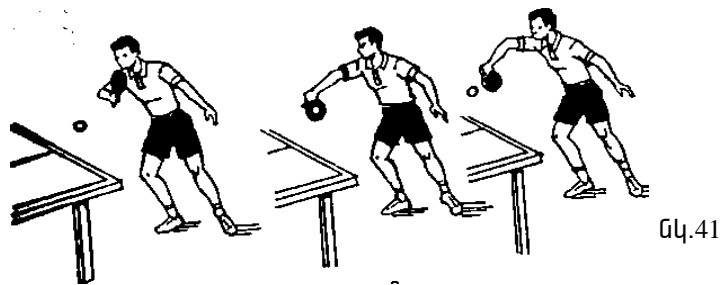
նկ.40



Գլորում հարված կտրումով միջին գոտուց

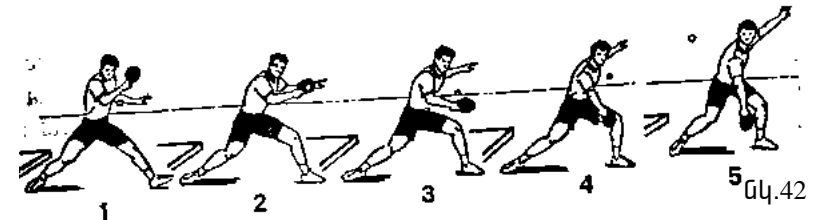
Գլորման կտրումը պաշտպանվողի ամենահաճախ կիրառվող տեխնիկական հնարքներից է: Այն կատարելու համար մարզիկից պահանջվում է ելման կետի ընտրության ճշգրտություն: Գնահատվում է տարածությունը սեղանից, որը կախված է հարվածի ուժգնությունից և կետի հետագծից, որին տրվում է հարվածը. ուժեղ հարված՝ ցածր, թույլ՝ բարձր: Հարվածի համար մարզիկը դիրք է գրավում՝ կիսաթեքվելով աջ կողմով դեպի սեղանը՝ ձեռքում ռակետը:

Մարզիկի պաշտպանների կողմից առավել օգտագործվող կտրող հարվածը չի բերի հաջողություն խաղի մեջ առանց իրար հաջորդող հարվածների տարբեր արագությունով պատվող գնդակին, որի դեպքում պտույտն այնպիսին է, որ մեծ դժվարություններ է ներկայացնում գրոհող մրցակցի համար: Հատկապես հարված է կարող հակադրվել մրցակցի առավել ակտիվ գործողությանը: Հարված կատարելու համար մարզիկը արագ զբաղեցնում է իր դիրքը կիսապտույտով աջ կողմով սեղանին այնպես, որ անդրադարձող գնդակը գտնվի նրա առջև, հեռացնելով ռակետը ձեռքում, ծավալած արմունկում մինչև ուսի բարձրության, դրանից հետո արագ շարժումով ուղղում է դեպի գնդակը, միաժամանակ բացելով արմունկը, կարծես թե սեղմելով գնդակը, տալիս է նրան արագ պտույտ և ուղղում դեպի սեղանը (նկ.41):

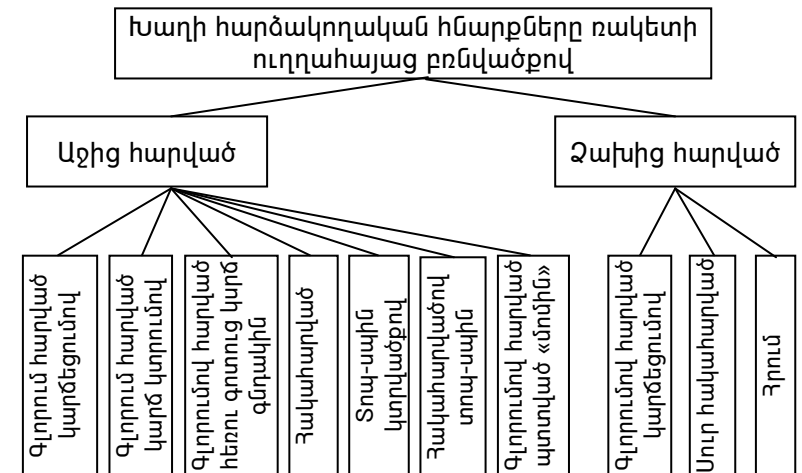


Սուր հարված սղոցումով հեռավոր գոտուց

Սուր հարվածի ընդունման տեխնիկան քիչ է տարբերվում վերը նշված խաղի ձևից, բայց պահանջում է մեծ վարպետություն: Մարզիկը կատարում է կայծակնային տեղափոխում դեպի գնդակը, գրավում է հարմար հարվածային դիրք պտտվելով կես շրջան աջ կողմով սեղանին, հեռացնում է ձեռքը ռակետով ծավալած արմունկում բարձր ուսի մակարդակից, հետո սկսում է շարժում ձեռքով դեպի գնդակը, կըտրուկ բացելով արմունկը, ուղղում է ռակետը, ներքև ծալելով ոտքերը ծնկներում, որը ուժեղացնում է գնդակի պտույտը (նկ.42):



Խաղ ռակետի ուղղահայաց բռնվածքով



«Գրչաձև» խաղի ժամանակ մարզիկը գործողությունները իրականացնում է առավելապես այդ կողմից հարվածներով՝ անընդհատ տեղափոխվելով սեղանի մի անկյունից մյուսը, այդ դեպքում գնդակին առավել հարմար է տալ առաջընթաց պտտեցում և առավել քիչ ընդունելի են հակադարձ պտտեցմամբ հարվածները: Չախ կողմից հարվածները առավել քիչ են հարմար, չնայած համառ մարզումների դեպքում այստեղ ևս կարելի է հասնել արդյունավետ գործողությունների: Չատկապես դժվար է «գրչաձև» խաղացողների խաղը ռակետի հորիզոնական բռնվածք կիրառող մարզիկների հետ, որոնք բարեհաջող են տիրապետում աջից և ձախից հարվածներին: Շատ հաճախ մարզիկների կողմից ձախից հարվածները օգտագործվում են որպես միջանկյալ սպասողական գործողություն՝ աջից սուր գրոհող հարվածի հասման առավել հարմար պահի ընտրության համար: Չախից «գրչաձև» հարվածները շատ դժվար են տեխնիկական կատարման առումով, յուրահատուկ են իրանի և ռակետով ձեռքի դիրքերի առումով, ինչը հանդիսանում է խաղի այս ձևի թերությունը:

Միևնույն ժամանակ «գրչաձև» բռնվածքը հորիզոնական ձևերի նկատմամբ ունի մի շարք առավելություններ.

- ✓ աջից հարվածների բարձր ճշտություն և հաստատունություն. քանի որ ռակետի հարթությունը լավ դեկավարվում է ձեռքի բոլոր մատներով:
- ✓ հարվածների կատարման ժամանակ ձեռքի դաստակը կատարում է բնական շարժումներ և ակտիվորեն մասնակցում է դրանց:
- ✓ տեխնիկական հնարքների քանակը սահմանափակ է և դրանց մարզումների վրա մարզիկները կարող են ավելի շատ ժամանակ տրամադրել՝ հասցնելով դրանց ավտոմատացման:
- ✓ ձևավորվում է գրոհող խաղացողի հոգեբանություն, որը ձգտում է գնդակը շահել ինչ էլ որ լինի, և ոչ թե

մրցակցի սխալների շնորհիվ:

«Ուղղահայաց» բռնվածքով խաղացողների մեջ առանձնանում են երեք տարատեսակ, որը որոշվում է ռակետի բռնվածքի և խաղի տեխնիկատակտիկական ուղղություններով.

«Մեծ չանչեր» բռնվածք. բութ մատը և ցուցամատը լայնորեն բռնում են ռակետի բռնակը, իսկ մնացածը տեղավորվում են հակառակ կողմում՝ հովհարի նման մեկը մյուսի վրա դրվելով:

«Փոքր չանչեր» բռնվածք. բութ մատը և ցուցամատը բռնում են ռակետի բռնակը, գրեթե միանալով նրա շուրջը, իսկ մնացած մատները տեղավորվում են հակառակ կողմում. հովհարի նման դրվելով մեկը մյուսի վրա:

«Փոքր չանչեր» բռնվածք. բութ մատը և ցուցամատը բռնում են ռակետի բռնակը գրեթե միանալով նրա շուրջը, իսկ մնացած մատները տեղավորվում են հակառակ կողմում՝ հովհարի նման ձգվելով ռակետի երկարությամբ կամ միմյանցից որոշակի հեռավորության վրա:

Բնութագրական է, որ այս բռնվածքներից յուրաքանչյուրը տարածում է ստացել Ասիայի երկրներում, «մեծ չանչեր» բռնվածքը Չինաստանում, «փոքր չանչերը»՝ Կորեայում և ճապոնիայում:

«Մեծ չանչեր» բռնվածքը ռակետի հակառակ կողմում, հովհարի նման մատները վերադրմամբ՝ դրանք ձգելով ռակետի բռնակը, կիրառվում է ռակետի երկու կողմերով գ հարվածներով խաղ վարող մարզիկների կողմից: Այս առումով առավել տիպիկ է չինական մարզիկների խաղը, որոնք ոչ միայն աջից հարվածներին են հմտորեն տիրապետում, այլև ագրեսիվ են նաև ձախից խաղի ժամանակ: Խաղի հիմքը՝ երկու կողմից տարբեր ուղղություններով կայծակնային հարվածներ:

«Փոքր չանջեր» բռնվածքը և նրա տարատեսակները կիրառվում են ասիական երկրներից մեծամասնությունում: Մարզիկները սուր գրոհող խաղը վարում են ռակետի աջ կողմով՝ կիրառելով ինչպես սուր հարձակողական հարվածներ, այնպես էլ գնդակի արագ պտտեցմամբ հարվածներ՝ խաղը ձախից բերվում է միջանկյալ գործողությունների գցումներ, պատմեշ, հրումներ:

Խաղի հարձակողական հնարքները

Աջից հարվածները

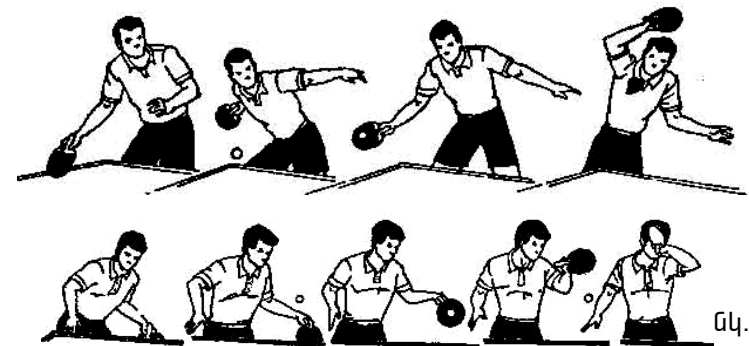
Հատումից գլորում

Հարվածին նախապատրաստվելու հիմնական խաղային դիրքը հանդիսանում է այն, երբ մարզիկը իրանը ձախ կողմով կիսադարձ թեքվում է սեղանին, ձախ ոտքը առաջ է բերում, ոտնաթաթերը տեղադրված են ուսերից լայն, մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է աջ ոտքի վրա: Ազատ ձեռքը հավասարակշռության պահպանման համար տարվում է առաջվեր, իսկ ռակետով ձեռքը իջնում է սեղանի մակարդակին: Այնուհետև մարզիկը աջ ոտքը ծալելով ծնկում՝ մարմնի ծանրությունը տեղափոխում է ձախ ոտքին, իրանը թեքում սեղանին և արմունկում ծալված ռակետով ձեռքը մոտեցնելով գնդակին՝ կտրուկ արագացնում է ռակետի շարժումը, նախաբազկով ուղղություն է տալիս գնդակին՝ շարունակելով իներցիայով տեղաշարժը առաջ-վերև մինչև գլխի մակարդակը:

Հարվածի արդյունավետ կատարման պարտադիր պայմանը՝ գործողությունների մեջ ոտքերի, իրանի, աջ ձեռքի ուսի և դաստակի հետ նախաբազկի մկանների հաջորդական ներառումն է: Այդ դեպքում հարվածի կատարման լավագույն պայմանները այն դիրքն է, որի ժամանակ խաղացող ձեռքի ուսը իրանի հետ կազմում է 35-45 աստիճան անկյուն, ինչը կախված է այն հեռավորությունից, որից մարզիկը կատարում

է հարվածը և գնդակի թռիչքի հետագծի կետի բարձրությունից, որից հարվածը կատարվում է: Գնդակի թռիչքի արագացումը կախված է գնդակին հարվածելու պահին նախաբազկի արագ տեղափոխումից, գնդակի ուղղությունը և պտտման արագությունը կարգավորվում է ռակետով դաստակի շարժմամբ:

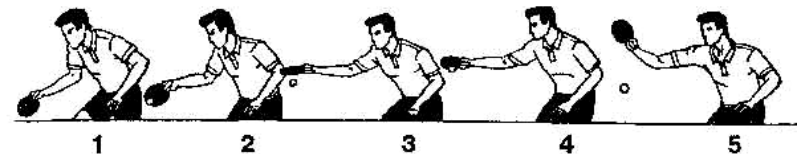
Հարվածի արդյունավետությունը կախված է հարվածի մեջ ոտքերի, իրանի և ռակետով ձեռքի մկանների ամբողջ լարման մարզիկի միաժամանակյա ներդրման ունակությունից (նկ.43):



նկ.43

Կարճ հատումից գլորում

Հարվածը կիրառվում է կարճ գնդակի ընդունման դեպքում: Կատարման տեխնիկան մարզիկի համար մեծ դժվարություն չի ներկայացնում, սակայն պահանջում է նախաբազկի և դաստակի արագ և ճիշտ աշխատանք: Մարզիկը ընդունում է սեղանից ձախ կողմով կիսադարձ դիրք, ռակետով



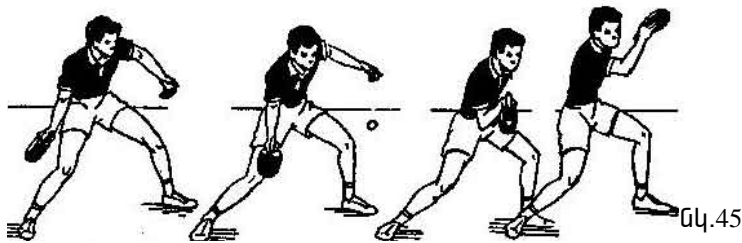
նկ.44

ծեռքը ծալված է արմունկում, իջեցված է սեղանի մակարդակին, այնուհետև նախաբազկի արագ շարժումով ծեռքը ուղղվում է դեպի գնադակը՝ ավարտելով ռակետով դաստակի շարժումը: Այս հնարքը հաճախ օգտագործում են դժվար և կարճ գնդակների ընդունման ժամանակ (նկ.44):

Հեռավոր գոտուց կարճ գնդակից գլորում

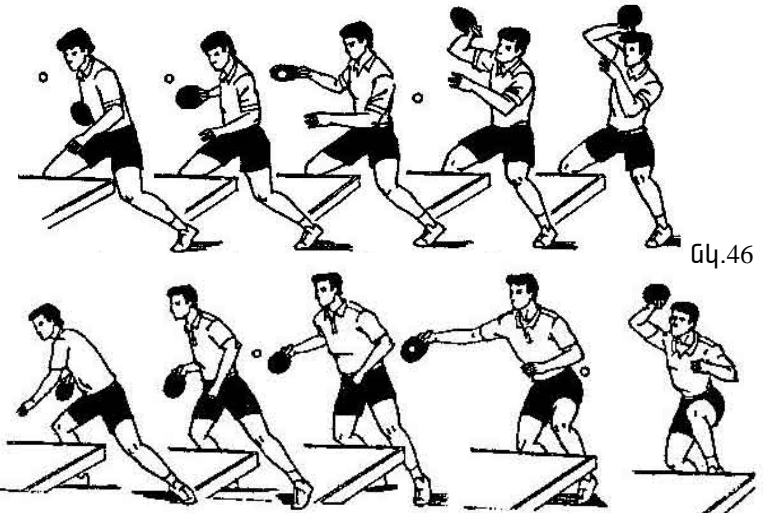
Խաղային գործողությունների ընթացքում հաճախ առաջանում են իրավիճակներ, երբ մարզիկը պետք է հարվածները կատարի իր համար քիչ շահավետ պայմաններում: Այդպիսի իջավիճակներից է, երբ հարվածը պետք է կատարել սեղանի սեղանի մակարդակից ցածր իջնող գնդակին:

Այդ դեպքում մարզիկը պետք է գնդակին հարված կատարելու համար զբաղեցնի հարմար հեռավորության վրա դիրք՝ ծնկներում ծալված լայն դրված ոտքերի վրա, ձախ կողմով առաջ, ռակետով ծեռքը կողմ-ցած իջեցնելով, մոտեցնելով արմունկում ծալված ծեռքը գնդակին, կատարել հարված՝ հասցնելով ծեռքը իներցիայով գլխի մակարդակին (նկ.45):



Հակագլորում

Խաղի այս տեխնիկական հնարքները առավել հաճախ են օգտագործում ժամանակակից սեղանի թենիսում: Հակագլորումը առավել արագ է կատարման տեսակետից, քան խաղի



այլ հնարքները և պահանջում է մարզիկների բարձր աթլետիկական պատրաստվածություն:

Հարվածի կատարման համար մարզիկը ընդունում է սեղանի նկատմամբ ձախ կողմով կիսադարձ առաջ դիրք, ռակետով ծեռքը տանում է աջ-հետ, այնուհետև արագ տեղափոխում է մարմնի ծանրությունը առջևի ոտքի վրա, շրջվում է գոտկատեղում՝ մոտեցնելով արմունկով ծալված ծեռքը գնդակին, ավարտում է շարժումը:

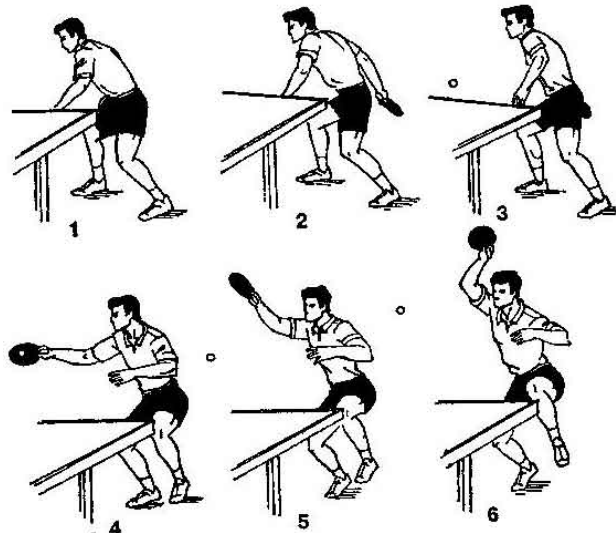
Կախված անդրադարձվող գնդակի բարձրությունից և գոտուց, որտեղ կատարվում է հարվածը, մարզիկի շարժումները ունենում են իրենց առանձնահատկությունները, սակայն դրանք կապված են խաղացողի ոտքերի և իրանի գործողությունների մեջ մասնակցության աստիճանից (նկ.46):

Հատումից՝ տոպ-սպին

Այս տեխնիկական հնարքը «գրչածն» խաղացողների գիմնոցի հիմնական հարվածներից է պաշտպանական գործողություններին կողմնակիցների հետ խաղի ժամանակ:

«Գրչաձև» բռնվածքով մարզիկի կողմից աջից գործողությունների կատարման հարմարավետությունը թույլ է տալիս կատարել տարբեր արագության և գնդակի պտտման ուղղության հարվածներ:

Հարվածի կատարման համար մարզիկը իրանը խիստ թեքում է ձախ կողմով սեղանին, և ռակետով ձեռքը տանելով հետ և ցած, այնուհետև ռակետով ձեռքը արագ մոտեցնում է գնդակին և շրջում է իրանը գնդակի ուղղությամբ՝ տալով նրան արագ պտտեցում և ուղղելով ռակետը վեր, գլխից բարձր, մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է առջևի ոտքի վրա (Նկ.47):



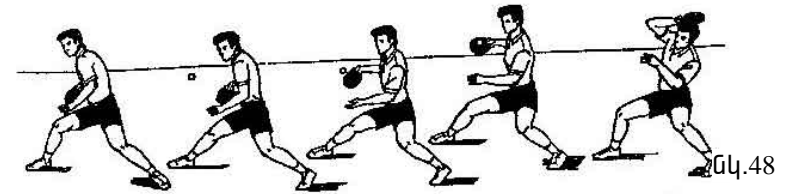
Հակա տոպ - սպին

Նկ.47

Միմյանց հետ գրոհող մարզիկների խաղերում այս հնարքը հաճախ կիրառվում է գրոհում նախաձեռնության խլման կամ դիրքային առավելություն ստանալու համար: Հարվածը կատարվում է ավելի արագ և քիչ թափ առնելով, քան հատուկից տոպ – սպինը: Հարվածի տեխնիկան հիշեցնում է տոպ-

սպինը, սակայն շարժման ամպլիտուդան կարճ է և հնարքի հաջողությունը կախված է ճիշտ ընտրված դիրքից և գնդակի նկատմամբ ռակետի թեքման անկյան ընտրությունից:

Մարզիկը զբաղեցնում է լայն բացված, ծնկներում ծալված ոտքերի վրա կայուն դիրք, իրանը կիսասաղարձ ձախ կողմով թեքված է սեղանին: Ռակետով ձեռքը, որը ծալված է արմունկից, տարված է քիչ կողմ և հետ, այնուհետև ձեռքը ուղղվում է գնդակին ընդառաջ, արմունկում նախաբազկի կտրուկ շարժմամբ գնդակին հաղորդում է արագ պտտեցում և թռիչքի ուղղություն (Նկ.48):



Նկ.48

Ուղրված «մոմով» գլորում

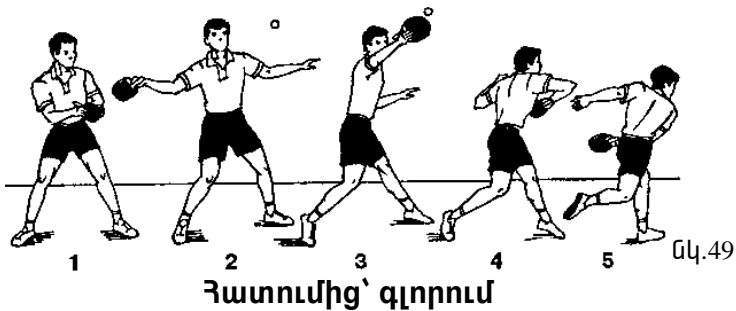
Գրոհող ոճի խաղացողների՝ միմյանց միջև հանդիպումներում քիչ չեն այնպիսի դեպքերը, երբ մարզիկներից մեկը չդիմանալով խաղի արագ տեմպին, ստիպված է ժամանակավորապես տեղաշարժվել սեղանից և անցնել քիչ ակտիվ հարվածների, որոնցից մեկը «մոմն» է: Ուղրված «մոմով» գլորման հարվածի կատարման համար մարզիկից պահանջվում է լավ ֆիզիկական պատրաստվածություն, քանի որ պետք է կատարել ոչ թե մեկ, այլ հարվածների շարք՝ զգալի լարում ներդնելով դրանց մեջ: Ինչպես խաղի հորիզոնական ձևի դեպքում, այնպես էլ «գրչաձև» մոմին հարվածել կարելի է երեք ձևով.

- ✓ ցանցի մակարդակից վեր բարձրացող գնդակին
- ✓ մարզիկի գլխի մակարդակից վեր գտնվող գնդակին
- ✓ իջնող գնդակին:

Խաղի ժամանակ առավել արդյունավետ է ուղորված «մոնոլ» հարվածների կիրառումը վեր բարձրացող գնդակի նկատմամբ, որը թույլ է տալիս պահպանել կամ մեծացնել գործողությունների տեմպը: Այդ հարվածների ժամանակ մարզիկը քիչ է ֆիզիկական ջանք ծախսում, սակայն դրանք ավելի արագ են և մարզիկից պահանջում են լավ շարժողական ռեակցիա:

Մարզիկների կողմից ուղորված «մոնոլ» հարվածների մեծամասնությունը կատարվում է այն ժամանակ, երբ գնդակը բարձրանում է գլխի մակարդակին կամ վեր բարձրության վրա, որտեղ հեշտ է կատարել հարվածը սեղանին գցելու մեծ հավանականությամբ: Այդ ենթադրությունը այդքան էլ ճիշտ չէ, քանի որ բարձր գնդակին հարվածի կատարումը պահանջում է ոչ միայն ֆիզիկական մեծ ծախսեր, այլև շարժումների ճշգրտություն:

Ուղորված «մոնոլ» գլորում հարվածի կատարման համար մարզիկը ձախ կողմով խիստ թեքվում է սեղանին և ռակետով ձեռքը տանում է հեռու հետ, այնուհետև կտրուկ ուղղվում է դեպի գնդակը՝ մոտեցնելով ռակետը գնդակին և ծածկում վերևից, ուղղում է սեղանի վրա՝ մարմնի ծանրությունը տեղափոխելով առջևի ոտքի վրա (նկ.49):



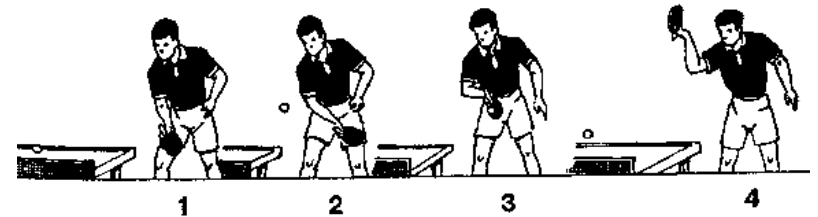
Հատումից՝ գլորում

Հարվածի կատարման համար մարզիկը շրջում է իրանը կիսադարձ աջ կողմով սեղանին, առաջ է դնում աջ ոտքը, եր-

կու ոտքերը ծաված են ծնկում, թափ առնելու ժամանակ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է ձախ ոտքի վրա, խաղացող ձեռքի նախաբազուկը իջնում է սեղանի մակարդակին: Սեղանի նկատմամբ ուսի հետ իրանի ռակետով ձեռքի թեքման անկյունը փոխվում է՝ կախված գնդակին հաջորդական հարվածի ուժից, լարման ավելացման ժամանակ թեքումը մեծ է, փոքրացման ժամանակ՝ քիչ: Մարզիկի ունակությունը՝ փոխելու իրանի հարթության թեքման անկյունը, հետևաբար և ռակետի հարթության թեքման անկյունը սեղանի նկատմամբ ուղղակի կախված է այս հարվածով նրա խաղի վարպետության հետ:

Գնդակի վրա շարժումը մարզիկը սկսում է հեռավոր ոտքից՝ մարմնի ծանրության տեղափոխմամբ և գոտկատեղից իրանի շրջմամբ՝ հարվածի ուղղությամբ, այնուհետև ներ է դնում ուսի մկանների աշխատանքը և գնդակին ռակետի մոտեցման ժամանակ նախաբազուկը և դաստակը շարունակում են շարժումը իներցիայով աջ-վեր մինչև գլխի մակարդակը:

Ոտքերի, իրանի, նախաբազկի, ուսագոտու և դաստակի մկանների աշխատանքի մեջ հաջորդական ներդրումը թույլ է տալիս գործադրված բոլոր ջանքերը ներդնել գնդակին կատարվող հարվածի մեջ: Հարվածից հետո ձեռքի մկանները թուլանում են, շարժումը շարունակվում է իներցիայով, և մարզիկը գործողություններ է կատարում հաջորդ հարվածին նախապատրաստվելու համար (նկ.50):

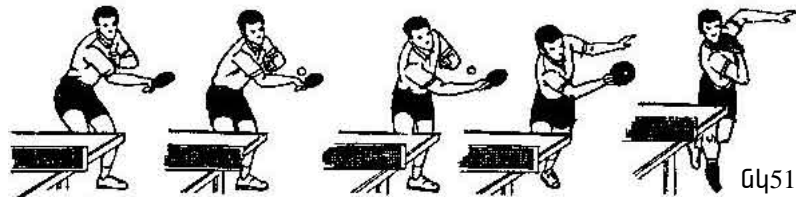


Սուր հակազլորում

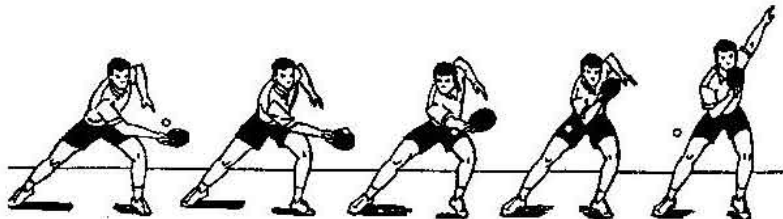
«Գրչաձև» խաղացող մարզիկների խաղի առավել դժվար տեխնիկական հնարքն է: Կատարման դժվարությամբ սեղանի թեմիսում չկան նրան հավասար: Դա նախ և առաջ կապված է մարզիկի իրանի և ռակետով ձեռքի բարդ և անբնական դիրքերի հետ, շարժումների բարձր ճշտության հետ, առաճկ.50 որոնց անհնար է հասնել հարվածի արդյունավետությանը:

Հակազլորման համար մարզիկը զբաղեցնում է անրադարձվող գնդակին դիմաց, շրջելով իրանը կիսադարձ աջ կողմով սեղանին և ռակետով ձեռքի նախաբազուկը և ուսը ներքին մասով դուրս, նա ետ է տանում արմունկով ծալված ռակետով ձեռքը, արագ տեղափոխում է գնդակին ընդառաջ՝ միժամանակ թեքելով իրանը գոտկատեղում առաջ, ինչով մեծացնում է ռակետի թեքությունը՝ ուղղում է սեղանին: Հարվածի համար բնութագրական վերջավորություն է, որը բնութագրում է հնարքի կատարման ճշտությունը:

Այս հարվածի տարատեսակներից է սեղանից տարբեր հեռավորությունների վրա հնարքի կատարումը: Դրանց տարբերությունը այն է, որ աշխատանքի մեջ ավելի ակտիվորեն են մասնակցում մարզիկի ոտքերը և իրանը (նկ.51):



նկ.51



Հրում

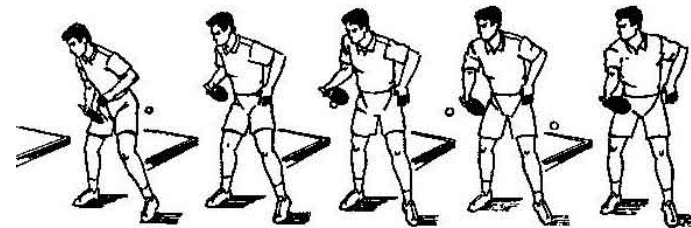
Արագ գրոհող հարվածների փոխանակման ընթացքում հաճախ առաջանում են իրավիճակներ, երբ մարզիկը չի հասցնում սուր խաղային հնարքով սեղանի ձախ անկյուն ուղղված հարվածին հարված տալ, այստեղ նրան օգնության է գալիս հրում հարվածի կիրառումը: Խաղի պրակտիկայում գոյություն ունի հրման մի քանի տարատեսակ:

- Դրանցից առավել կիրառվել են
 - ✓ հրում գնդակի վերին պտտեցմամբ
 - ✓ հրում գնդակի կողային պտտեցմամբ

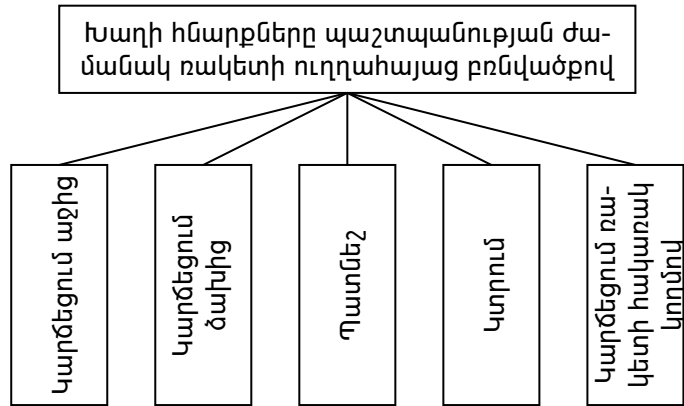
Հրում հարվածների հիմնական դերը՝ պահպանել կամ մեծացնել խաղային գործողությունների տեմպը, այն դեպքում, երբ խաղային գործողությունների տեմպը, երբ մարզիկը ի վիճակի է կատարել գրոհող հարված կամ այս կամ այն իրավիճակում տակտիկական խաղի ժամանակ:

Ներկայումս առավել հաճախ կիրառվում է գնդակի կողային պտտեցմամբ հրումը, որի ժամանակ գնդակը թեքությամբ ուղղվում է սեղանի ձախ անկյուն, ինչը զգալի դժվարություններ է ներկայացնում նրան հակահարված տալու համար:

Կողային պտտեցման հրման կատարման տեխնիկայի բարդությունը կայանում է նրանում, որ պետք է ժամանակին և ճիշտ դիրք զբաղեցնել անդրադարձվող գնդակից քիչ աջ և ռակետով ձեռքը սահող շարժումով արագ ուղղել առաջ-ձախ, հաղորդելով գնդակին առաջընթաց արագություն և կողային պտտեցում (նկ.52):



նկ.52



Խաղի հնարքներ պաշտպանության ժամանակ

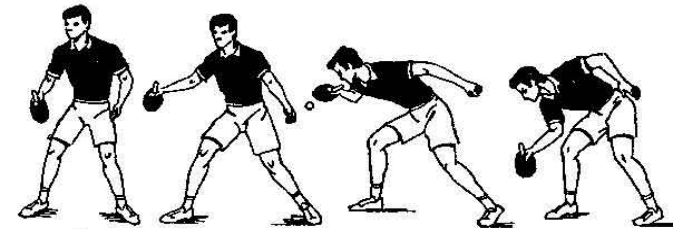
Պաշտպանության մեջ «գրչաձև» խաղացող մարզիկները հանդիպում են շատ հազվադեպ, սակայն հենց նրանք են ոչ քիչ գլխացավանք պատճառում անագամ բարձրակարգ խաղացողներին: Դա կապված է նրանց կողմից ետ մղվող գնդակների պտտեցման առանձնահատկություններից որոնք ստանում են բացի ստորինից, նաև կողային ուղղվածություն: Այդ ժամանակ գնդակը ետ է թռչում սեղանից ոչ թե իր թռիչքի ուղղությամբ այլ քիչ կող աջից հարվածների դեպքում՝ աջ հարված կատարել պատրաստվող մարզիկից:

«Գրչաձև» պաշտպանական բռնվածքը քիչ է տարբերվում գրոհող խաղ վարելու ավանդական բռնվածքներից: Ռակետի խաղային մակերևույթի վրա, ռակետի կողմին զուգահեռ տեղադրված է բութ մատը, իսկ մնացած մատների հովհարաձև հակառակ կողմի վրա:

Հատում աջից

Հարվածի համար մարզիկը զբաղեցնում է դիրք՝ շրջելով իրանը ձախ կողմով սեղանին, ձախ ոտքը դնելով առաջ-

ծախ, արմունկում ծալված ռակետով ձեռքը տանում է հետ և մարմնի ծանրությունը տեղափոխում է աջ ոտքի վրա, որից հետո ռակետով ձեռքը արագ ետ է ծալում անրադարձնող գնդակին ընդառաջ՝ իրանը ներքև թեքելով և մարմնի ծանրությունը առջևի ոտքի վրա: Հարվածը ավարտում է իներցիայով շարժմամբ: Այս հարվածներով բարեհաջող խաղի համար անհրաժեշտ է ունենալ լավ ֆիզիկական պատրաստվածություն, քանի որ մարզիկը կարող է միավոր շահել միայն տարբեր ուղղություններով բազմաթիվ կայծակնային տեղա-



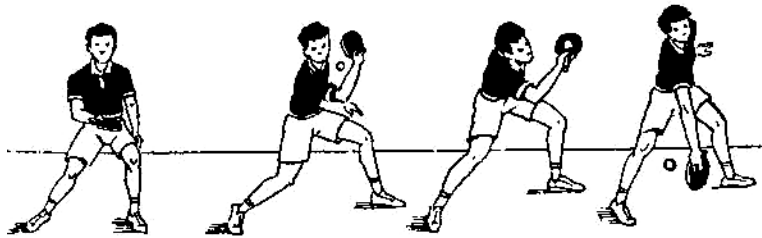
շարժեր կատարելով (նկ.53):

Հատում ձախից

Այս հարվածները կատարման տեխնիկայի առումով առավել բարդ են, ինչը կապված է մարզիկների շարժումների կորդինացիաների առանձնահատկությունների դրանց նսնկ.53 պատրաստման համար իրանի և ռակետով ձեռքի անհարմար սկզբնական դիրքերի հետ, ինչը պահանջում է նրանց մշակման համար մարզումներ:

Մարզիկը զբաղեցնում է դիրք, որի ժամանակ աջ ոտքը բերվում է առաջ-աջ, իրանը շրջվում է աջ կողմով սեղանին՝ ցած իջեցնելով արմունկում ծալված ձեռքի ուսը, մարմնի ծանրությունը ձախ ոտքի վրա է, այնուհետև արագ շարժումով գնում է դեպի գնդակը՝ ետ ծալելով ձեռքը արմունկում և արագացնում է շարժումը, դաստակով ավարտում է հարվածը, շրջելով այն հատակի մոտ, ապա իներցիայով տեղափոխ-

վելով հարվածի ուղղությամբ (նկ.54):

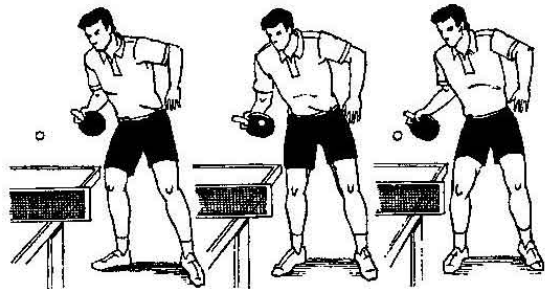


նկ.54

Պատնեշ

Այս հարվածը տեխնիկական կատարման առումով պարզ է, մարզիկների կողմից կիրառվում է անենանելի վիճակներում կամ երբ դա պահանջում է խաղային գործողությունների տակտիկական հարվածի կատարումը մարզիկից պահանջում է անրադարձվող գնդակի վրա ակնթարթային ռեակցիա (նկ.55): Առանձնացնում են 3 տարբերակ.

- ✓ գնդակի առաջընթաց պատնեշ
- ✓ գնդակի հակադարձ պտտեցման պատնեշ
- ✓ առանց գնդակի պտտեցման պատնեշ



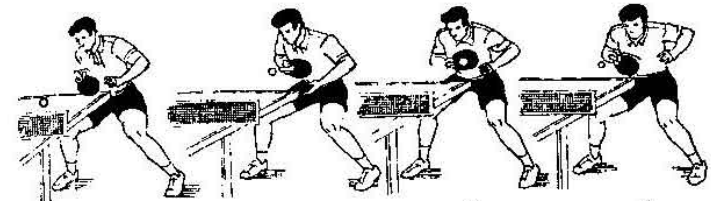
նկ.55

Կտրում

Կիրառվում է հազվադեպ՝ կարճ գնդակների և հանձնումների հակահարված տալու համար: Հարվածի կատարման տեխնիկական պարզ է, շարժումները կարճ և արագ:

Հարվածի համար մարզիկը ընդունում է դիրք՝ շրջելով իրանը կիսադարձ աջ կողմով սեղանին և տանելով ռակետը քիչ հետ իր առաջ, այնուհետև ռակետով ձեռքի նախաբազկով և դաստակով արագ շարժումով գնդակը ուղղում է սեղանի վրա՝ հաղորդելով նրան ստորին արագ պտտեցում:

Հարվածի արդյունավետությունը կախված է հնարքի կատարման արագությունից և ճշտությունից (նկ.56):

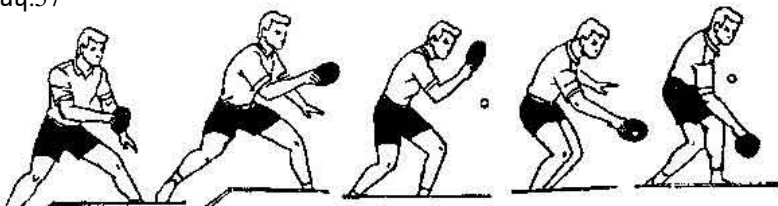


Հատում ռակետի հակառակ կողմով

Մրցումների մարզիկների խաղային գործողությունները չափազանց բազմազան են և անելանելի թվացող ստիպում են նրանց վարվել ոչ ստանդարտ՝ կիրառելով հարվածներ, որոնք տիպիկ չեն խաղացողների համար: Խաղի այդպիսի հնարքներից է այս հարվածները: Առաջին հերթին այս կողմից կարող են վրիպումներ լինել տարբեր առանձնահատկություններով, որոնցով հարվածից հետո գնդակը կարող է ստանալ արագ հակադարձ պտտեցում կամ հարթությամբ ուղղվել սեղանի վրա, երկրորդ՝ մարզիկի գործողությունների հանկարծակիությունը մրցակցին դնում է փակուղու մեջ, որից նա ոչ միշտ է կարող դուրս գալ:

Ռակետի հակառակ կողմով հատուճով հարվածի համար մարզիկը արագ ճոճում է ռակետը, տանում է այն վեր հետ, այդ ժամանակ իրանը շրջելով աջ կողմով սեղանին, սկսում է նախաբազուկով շարժումը գնդակի վրա և, կտրուկ բացելով ձեռքը արմունկից, կատարում է հարված՝ գնդակը ուղղելով սեղանի վրա (նկ. 57):

նկ.57



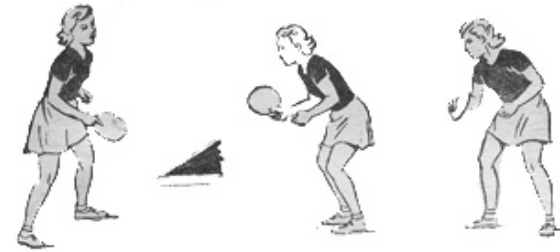
Ութ Լավագույն Հարվածները

Սեղանի թեմիսում հաշվում է ավելի քան 20 տարբեր հարվածներ, որոնցով կարելի է գնդակն ուղարկել սեղանի հակառակ կողմը:

Եվոպական բռնելածևով խաղացողների համար յոթը հանդիսանում են կարևորագույնը: Դրանց են վերաբերում երեք հարձակողական հարվածները՝ աջից, ձախից, արգելակող հարված: Երեք հարձակողական հարվածները՝ աջից, ձախից, արգելակող հարված, երեք պաշպանողական հարվածներին են վերաբերվում, «գցում», «հրում», «կտրում», - աջից ու ձախից և պտտված «մոմ հարված»: Խաղի ութերորդ հիմնական տեխնիկական հնարքը հանդիսանում է «սկզբնահարվածը»:

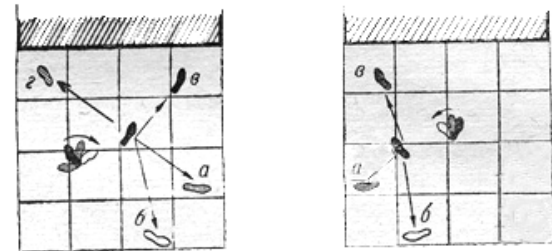
Մինչ ծանոթանանք այդ ութ կարևորագույն տեխնիկական հնարքների հետ, տարբերենք նրանց հետ կապված մի քանի էական պահեր:

Իչպիսին պետք է լինի խաղացողի ելման դիրքը սեղանի մոտ (նկ.58):



Եվրոպական բռնվածքով խաղացողները կանգնում են սեղանից 50-70սմ տարածության վրա: Իրանը թեթևակի առաջ է թեքված ոտքերը փոքր ինչ ծալված են ծնկներով, գտնվում են սեղանի միջին գծի դիմաց:

Բարձրահասակ խաղացողները ստիպված են ավելի շատ հեռանալ սեղանից ու ոտքերը սովորականից մի քիչ շատ ծալեն (նկ.59):



նկ.59

Ինչպես պետք է տեղաշարժվել սեղանի մոտ, երբ գնդակը խաղի մեջ է:

Ցանկացած հարված կարող է ճիշտ կատարվի միայն գնդակին, ժամանակին և հմտորեն մոտենալուց:

Գնդակի խաղարկման ընթացքում խաղացողի տեղաշարժերը կատարվում են հարձակումների քայլերի, երկակի քայլերի ու ցատկերի օգնությամբ:

Տեղաշարժերը անհրաժեշտ է կատարել թեթևակի ծալ-

ված ոտքերով: Հարձակում վարող սեղանի թեմիսիստները, ինչպես նաև հարձակմանը հակահարվածով պատասխանող կամ ռակետով արագ պատնեշ կատարող սեղանի տեխնիկական հնարքների հետ, տարբեր ենք նրանց հետ կապված մի քանի էական պահեր:

Իչպիսին պետք է լինի խաղացողի ելման դիրքը սեղանի մոտ:

Եվրոպական բռնվածքով խաղացողները կանգնում են սեղանից 50-70սմ տարածության վրա: Իրանը թեթևակի առաջ է թեքված ոտքերը փոքր ինչ ծալված են ծնկներով, գտնվում են սեղանի միջին գծի դիմաց:

Բարձրահասակ խաղացողները ստիպված են ավելի շատ հեռանալ սեղանից ու ոտքերը սովորականից մի քիչ շատ ծալեն:

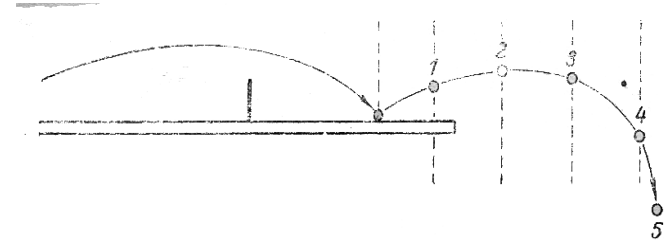
Ինչպես պետք է տեղաշարժվել սեղանի մոտ, երբ գնդակը խաղի մեջ է:

Ցանկացած հարված կարող է ճիշտ կատարվի միայն գնդակին, ժամանակին և հմտորեն մոտենալուց:

Գնդակի խաղարկման ընթացքում խաղացողի տեղաշարժերը կատարվում են հարձակումների քայլերի, երկակի քայլերի ու ցատկերի օգնությամբ:

Տեղաշարժերը անհրաժեշտ է կատարել թեթևակի ծալված ոտքերով: Հարձակում վարող սեղանի թեմիսիստները, ինչպես նաև հարձակմանը հակահարվածով պատասխանող կամ ռակետով արագ պատնեշ կատարող սեղանի թեմիսիստները, ինչպես նաև հարձակմանը հակահարվածով պատասխանող կամ ռակետով արագ պատնեշ կատարող սեղանի թեմիսիստները, սեղանից հեռու չեն գնում: Նրանք, ով «կտրումներով» պաշտպանություն են վարում, պարբերաբար սեղանից հեռանում են 2-3մ և ավելին:

Խորհուրդ չի տրվում սեղանից գնալ 3մ-ից հեռու այդպիսի դիրքից բավական դժվար է պաշտպանությունից անցնել հարձակման, ձգտել նախաձեռնության, իսկ պաշտպանական խաղը, որքան էլ, որ նա հաստատական ու համառ լինի, սեղանի թեմիսի մեջ լուրջ հաջողությունների չի բերի:



Ժամանակակից սեղանի թեմիսի պրակտիկայում հաստատվել է. հարձակման ժամանակ՝ խաղացողը հենվում է սեղանին մոտ կանգնող ոտքին, իսկ պաշտպանական խաղի ժամանակ՝ սեղանից հեռու ոտքին: Սեղանի թեմիսիստի բոլոր շարժումները պայմանականորեն կարելի է բաժանել երկու աստիճանի՝ շարժում հաջորդ հարվածին նախապատրաստվելու պահին և հարվածի ընթացքում (նկ.60):

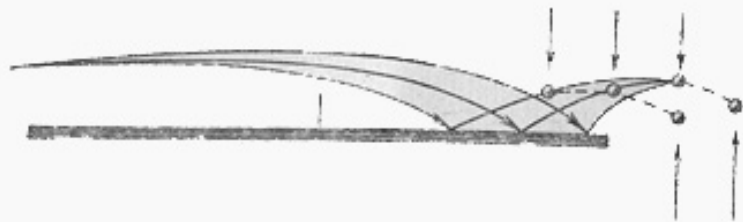
Հերթական հարվածին պատրաստվելու պահին խաղացողին անհրաժեշտ է գրավել առավել հարմար ելման դիրք:

Կատարելով հարվածը, անհրաժեշտ է մրցակցի գործողություններից փորձել նախագուշակել պատասխան հարվածի ուղղությունը ու բնույթը և զբաղեցնել այնպիսի դիրք, որը նոր հարված հասցնելու համար կլինեի առավել ձեռնատու ու հարմար: Լավ սեղանի թեմիսիստները գնդակին մի շարք հարվածներ են հասցնում, գտնվելով սեղանի մոտ կիսաթեք դիրքում այնպես, որ ոտքերը լինեն գնդակի թռիչքի երկայնական գծի դիմաց: Խաղացողի այդպիսի դիրքը հարվածների մեծամասնության կատարման ժամանակ մեծացնում է նրանց ճշգրտությունը և ուժը:

Ժամանակակից սեղանի թեմիսը խաղ է՝ ընթերցող շատ բարձր տեմպի մեջ: Այն մեծ արագությունով, սեղանի թեմիսի ստից պահանջում է տեղաշարժման թեթևություն: Առանց դրա անհնար է լուրջ սպորտային հաջողություններին հասնելը: Հիշենք մի քանի կարևոր խորհուրդներ, կապված ոտքերի աշխատանքի հետ: Գտնելով անշարժ դիրքում, սեղանի մոտ չի կարելի հաջող գործել: Անընդհատ գտնվեք շարժման մեջ, նույնիսկ այն ժամանակ, երբ թվում է, թե պետք չէ շարժվել: Վերցնելով ռակետը ձեռքի մեջ, նախապատրաստեք ձեզ արագության շարժումներին: Սկզբում սկսնակի մոտ կարող են լինել շատ ավելորդ շարժումներ: Վարպետության բարձրացման հետ մեկտեղ ոչ պիտանի շարժումները կոևում են՝ ձեր շարժումները հետզհետե կդառնան նպատակահարմար և շահավետ: Լավ խաղացողի մոտ, ոտքերը դա ինքնատիպ զսպանակ է, թույլ տալով ռակետով ձեռքին ժամանակին հասնել ցանկած հարվածին: Մոտեցեք գնդակին, մի սպասեք մինչև նա մոտենա ձեզ: Որքան շատ են սեղանի թեմիսի ոտքերը աշխատանքի մեջ մտնում այնքան մեծ ժամանակի պաշար նա կունենա հարված հասցնելու համար: Որ պահին է պետք գնդակին հարված հասցնել:

Գնդակին ռակետով հարված հասցնել կարելի է՝

1. սեղանի ձեր կեսին գնդակի իջնելուց հետո, թռիչքի պահին.
 2. երբ գնդակը գտնվում է այսպես ասած թռիչքի բարձր կետում, ետ ցատկելուց հետո.
 3. երբ գնդակը թռիչքից հետո սկսում է ցածրանալ:
- Առավել արդյունավետ և նույն պահին դժվար են հանդի-



սանում հարձակողական հարվածները բարձրացնող գնդակին: Նրան բավականին բարձր տեմպ են տալիս խաղին: Այդպիսի հարվածներ ի վիճակի են հասցնել արագ ռեակցիայի ու լավ շարժունակության տիրապետող խաղացողները: Հարվածի պահին նրանք կարողանում են համարյա բոլոր հարձակողական հարվածները հասցնել բարձրացող գնդակին, մինչև գնդակը տարածության ճշգրիտ կողմնորոշման ու տեղաշարժերի ժամանակին կատարման հաշվին: Մի շարք հարձակողական հարվածներ հասցնում են ինչպես երկար գնդակին, այնպես էլ միջին երկարության գնդակին, համարյա միևնույն կետից: Հենց դրանով հարձակվողը պարտվում է տեմպի մեջ, ինչով հեշտացնում է մրցակցի խաղը, բացի այդ հարձակողական հարվածների ճշգրտությունն ընկնում է: Թռիչքի բարձր կետում գտնվող գնդակին հարվածները կատարվում են մեծ ճշգրտությամբ և բավականին հեշտ: Նրանք հարմար չեն այդ դեպքերում, երբ մրցակիցը պաշտպանվում է «գլորումով» բարձր գնդակով կամ հակահարվածով: Հարվածները իջնող գնդակին առավել հարմար են պաշտպանական խաղի ժամանակ օգտագործելով «կտրումներ», «պատնեշներ», «տոպ-սպիններ», պաշտպանություն պտտված «մոմ հարված» ավելի հաճախ կատարում են սեղանի մակարդակին ու ցածր գտնվող գնդակին: Իչպիսին են հիմնական պահանջները, առաջադրված հարձակողական ու պաշտպանողական հարվածներին:

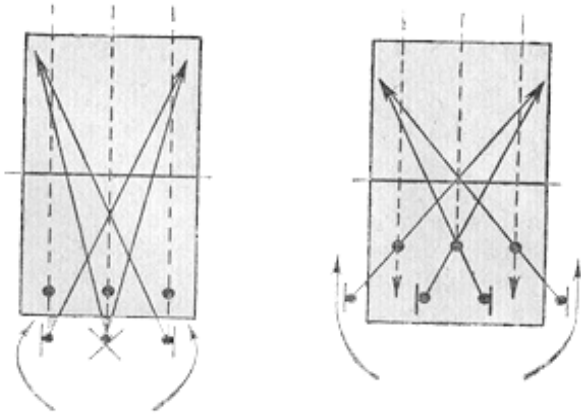
Սեղանի թեմիսի ցանկացած հարված, անկախ նրանից, ինչպիսի տակտիկական նշանակությամբ է, այն ունի երեք փուլ.

1. հարվածի նախապատրաստում
2. հարվածի կատարում-ռակետի գնդակին կպելու պահը
3. վերջնական հարված

Շարժումը առավել արագություն է ձեռք բերում երկրորդ փուլում: սովորելով այդ հարվածներից յուրաքանչյուրը, ան-

հրաժեշտ է ուշադիր վերաբերվել նրա փուլերից յուրաքանչ-յուրի կատարմանը: Որպեսզի հաջող տիրապետող առավել արդյունավետ է հատուկ ուշադրության դարձնել այն բանին, որ հարվաչի պահին ռակետը կողային մակերեսով կպնի գնդակին: Շատ կարևոր է, ոչպեսզի գնդակը, ստանալով վերին ու կողային պտույտ, սեղանի կողային գիծ ուղարկվի հնարավորինս պտտված:

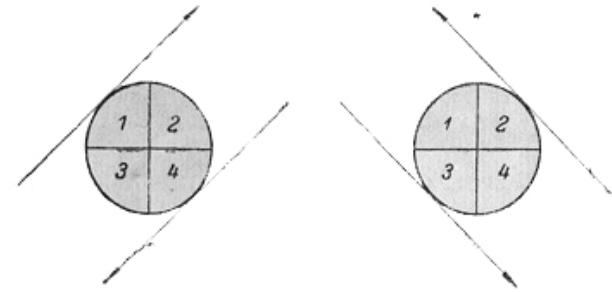
Սեղանի մոտից կատարվող պաշտպանական հարվածները, խաղացողներից պիանջում են լավ ռեակցիա ու «գնդակի զգացողության», այնպես, որ ռակետի ճիշտ ահկյան թեքելուց ու պտտելուց է կախված «պատմեչից» հետո ուղարկված գնդակի ճշգրտությունը: Կատարելով պաշտպանողական հարվածներ աջից ու ձախից «կտրումով», կարևոր է ուշադրություն դարձնել շարժման առաջ-ներքև և կողքի եզրափակմանը: Գնդակի ներքև «կտրումը», ռակետի ավել շարժմամբ դեպի կողք, հանդիսանում է առավել բնական և թույլ է տալիս ցածր, ճիշտ ուղարկել գնդակը մրցակցի սեղանի



խորքը, բացի այդ դաստակային շարժումը ուժեղացնում է գնդակի պտույտը:

Պետք է ձգտել, որպեսզի Ձեր կատարած հարվածների մեծամասնությունը պատասխանի ժամանակակից սեղանի

թենիսի հիմնական խնդիրներից մեկին՝ խաղալ հարձակման մեջ արագ ու ճկուն, իսկ պաշտպանությունում ցածր ու խոր: Ինչպես պետք է հետևել գնդակին:



Սեղանի թենիսի մեջ խաղացողի բոլոր գործողությունները գտնվում են ուղիղ կախվածության մեջ՝ գնդակի թռիչքից: Այս կամ այն հարվածի հաջող կատարումը շատ բանում կախված է գնդակի տեղաշարժման հետ իր շարժումները կորդինացնել կարողանալուց: Իսկ դրա համար սեղանի թենիսին պետք է ուշադիր հետևել գնդակին ու մրցակցի գործողություններին:

Մրցակցի գործողությունները առավել կարևոր են հարվածի պահին, հատկապես նախաբազուկի ու դաստակի շարժումները, որոնք գնդակին տալիս են որոշակի ուղղություն, այս կամ այն արագություն, պտտման բնույթ: Որպեսզի պատրաստ լինի ցանկացած հարվածի ետ մղմանը, պետք է սովորեցնել քեզ վարկյանական նստել, ինչպիսի պտույտ է տրվում գնդակին, մրցակցի կողմից: Եթե նրա ռակետը վերև է բարձրացել՝ սպասիր պտտված գնդակին, եթե ռակետը ներքև է իջել սպասիր «կտրման»: Ռակետի շարժման վերջանալուն պես կարելի է կողմնորոշել կողային պտտույտի բնույթը:

Հենց գնդակը հեռանում է մրցակցից ռակետից, անհրաժեշտ է ամբողջ ուշադրությունը կենտրոնացնել նրան: Եթե

խաղացողը հարվածի պահին նայել է գնդակին, գնահատել մրցակցի գործողությունները և պատրաստ է նախագուշակել գնդակի թռիչքի ուղղությունը, նրան շփոթեցման չեն բերի բուլոր տհաճությունները, որոնք պատրաստել է մրցակիցը հարվածով:

Հիշեք ևս մեկ կարևոր խորհուրդ:

Ուշադիր ուսումնասիրեք մրցակիցների ցանկացած հարվածին հաջորդող շարժումները, դուք բավական առաջ կգնաք նախագուշակելու արվեստին տիրապետելու գործում: Ջարգացրեք Ձեր ուշադրության ծավալը՝ սովորեք անընդհատ տեսնել գնդակը, սեղանը ու մրցակցի գործողությունները:

Պարզագույն հարված «հրում», «պատնեշ»

Երբ գնդակը հարվածում է սեղանի Ձեր կողմին ու բարձրանում ցանցից մի քիչ բարձր, այն պետք է ետ գցել մրցակցի կողմը: Ամենից հեշտ դա կարվի պարզ հարվածի՝ «հրման» օգնությամբ:

Սովորաբար սկսնակների առաջին հարվածները կատարվում են հենց այդպես՝ սեղանի կենտրոնից, ուղղելով արմունկը: Մարմնի քաշը հարվածի պահին գտնվում է աջ ոտքի վրա, թեթևակի ծավված ծնկով և առաջ տարված:



Մի քանի պարապմունքներից հետո «հրում» կատարվում է առավել եռանդուն, ավելի արագ տեմպով: Խաղացողը «հրումից» անցնում է «պատնեշի»: Ամենապարզ այդ տեխնիկական հնարքը փոփոխվում է ամենատարբեր դրություններ:

րում: Դա օգտագործում են ինչպես սկսնակները, այնպես էլ միջազգային կարգի խաղացողները:

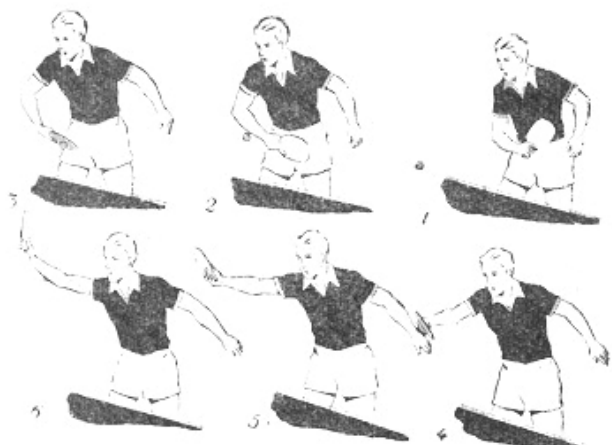
Հարվածի ժամանակ «պատնեշ» համարյա ուժ չի պահանջում: Գնդակի թռիչքի ուղղությունը ղեկավարվում է ռակետի թեքությամբ: Ուժեղ կտրված գնդակի ետ մղելը կա-



տարվում է ռակետով, որի խաղային մակերեսը փոքր ինչ հետ է թեքված (բաց ռակետ), իսկ ուժեղ պտտված գնդակի «պատնեշով» ետ մղելը՝ ռակետի մակերեսը փոքր ինչ առաջ է թեքված (փակ ռակետ):

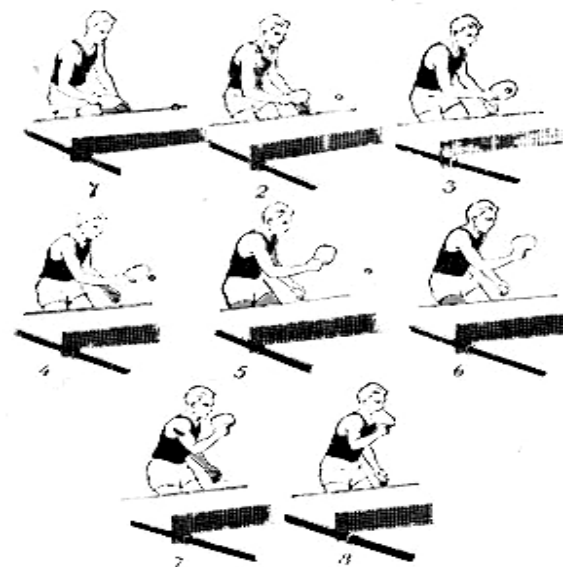
Ձախից «գլորում» հարձակողական հարված

Հետաքրքիր է նշել, որ չնայած սեղանի թեմիսի խաղացողների մոտ հարձակման զենքը հանդիսանում է աջից հարվածը, առավել հաճախ օգտագործվող «գործածական» հարված է հանդիսանում ձախից հարվածը: Հաշվարկված է, որ 100-ից մոտավորապես 60-65 գնդակը հենց ձախից հարվածով է հարվածվում ցանցի վրայով: Դա բացատրվում է նրանով, որ ձախից հարվածով հաճախ ավելի հեշտ է կենտրոնը և նույնիսկ փոքր ինչ ավելի աջ միջին գծից, գնդակ ուղարկել, քան աջից հարվածով: Լիովին հասկանալի է, ինչ մեծ առավելություն ունի խաղացողը, տիրապետող ձախից հարձակողական հարվածի «գլորումի» ու վերջնական հարվածի: Ժամանակակից սեղանի թեմիսի մեջ հարվածները հանդիսանում են կարևորագույն հնարքները:



Չախից հարված «գլորումը» երկար ժամանակ համարվում է խաղի ամենադժվար տեխնիկական հնարքը: Այդ պատճառով այն հաճախ էին սովորեցնում վերջնականում: Հիմնականում դրանով էլ բացատրվում էր այն դրությունը, որ մեր մոտ ձախից հարվածող շատ քիչ մարզիկներ կան: Շատ երիտասարդ սաների հաջողվեց բավական կարճ ժամանակում տիրապետել այդ բարդ հարվածին, երբ արմատապես փոխվեց տեխնիկական հնարքների ուսուցման հերթականությունը, երբ ձախից հարվածին առաջին իսկ քայլերից հատկացվում էր առավելագույն ուշադրություն: Չախից հարվածը պայքարի մեջ նախաձեռնություն է ձեռք բերում, հնարավորություն է ստանում հարձակումն ավարտել ինչպես աջից, այնպես էլ ձախից ուժեղ հարվածներով: Այդ ամենում խորհին հանդգնվածությամբ, մենք տվյալ գրքում սկսում ենք խոսակցություն խաի տեխնիկայի մասին, եվրոպական ոճում, հատկապես ձախից հարվածներից:

Չախից տարբերում են երեք հարձակողական հարված-



ներ: Նրանցից հիմնականը հանդիսանում է ձախից արմունկից հարվածը, դաստակի լրացումով: Չախից մյուս հարվածը կատարվում է առաջ բացված ձեռքի դաստակով: Այն առավելապես օգտագործվում է ցանցի մոտ կարճ գնդակին հարվածների համար: Չախից երրորդ հարվածն ունի նմանություն թենիսի ձաժից հարվածին և իր մեջ է մտցնում ձեռքի շարժումը ուսից, ուղղելով ջեռքը ու թեքելով արմունկը: Դաստակը լրացուցիչ շարժում չի կատարում: Հարձակման եզրափակման ժամանակ այդ հարվածը ուն մեծ նշանակություն:

Չախից արմնկային «գլորում» հարված

Առաջին հերթին պետք է սովորել այդ հարվածը: Կանգնեք սեղանից 50-60սմ տարածության վրա աջ ուսով կիսաթեք առաջ: Մարմնի քաշը զցեք աջ ոտքին, արմունկով ծալեք, տարեք ձախ կողմ, ձեռքը պետք է գտնվի գոտկատեղի մա-

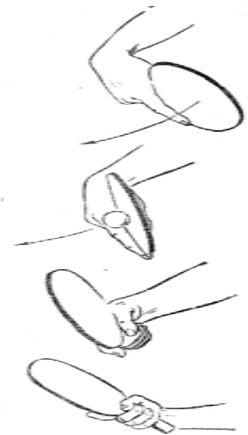
կարդակին: Ձախ ձեռքը զբաղեցնում է դիրք, որը թոքը ինչ նման է այն ձեռքը դիրքին, որը զինված է ռակետով:

Գնդակին հարվածը կատարվում է ռակետի առաջ-վերև-կողմ շարժումով: ռակետով ձեռքը կատարում է արագ շարժում, ինչպես նաև գնդակի հետ շփման պահին, լրացուցիչ դաստակային շարժման շնորհիվ, ռակետը քսվում է գնդակի կողմնային վերին մասին, ուղարկելով այն մրցակցի սեղանի կեսի ցանկացած կետը: Հարվածի ուժը շատ բանում կախված է գնդակի ետ թռչելու բարձրությունից և ցանցին, այնքան ցածր է այն, այնքան թույլ է հարվածը: Միջին ուժի «գլորումը» նրանով է հարմար, որ այն կարելի է կատարել սեղանի քո կեսի համարյա ցանկացած կետում գտնվող գնդակին:

Կարևոր մանրամասնություն.

Ռակետի թեքությունը հարվածի ժամանակ ամբողջովին կախված է գնդակի պտույտից, տրված մրցակցի կողմից: այնպես օրինակ, գնդակին վերին պտույտով հարվածը կատարվում է ռակետի, սեղանի մակերեսին, բավական թեքությամբ: Ոչ ուժեղ ցածր պտույտ ունեցող գնդակին հարվածը հասցվում է համարյա առանց թեքելու ռակետը: Գնդակին ուղղություն տրվում է դաստակի լրացուցիչ թեքման հաշվին: Ցածր թռիչքով, ուժեղ կտրված գնդակին «գլորումներ» պետք է կատարել ռակետի փոքր ինչ հետ թեքված մակերեսով:

Շարժման վերջացման ժամանակ ձեռքը ռակետի հետ գնում է վերև և աջ կողմ: Ձախ ձեռքը գնում է կողմ և ետ:



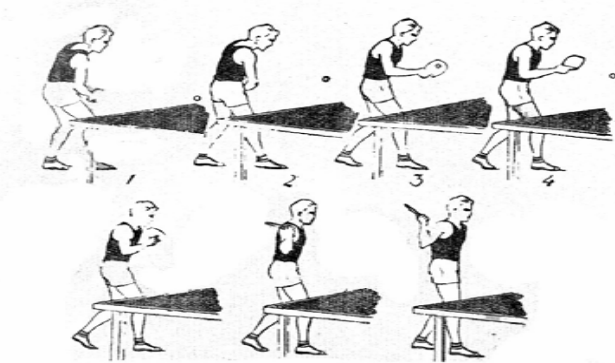
Դաստակային «գլորում» ձախից

Ձախից հարվածի այս տարատեսակը բնորոշ է կարճ, արագ շարժում-

ների: Դաստակային «գլորումը» հարմար է արդեն սեղանի տակ գտնվող գնդակին հարվածելու համար: Պատրաստվելով հարվածին, դուք կարող եք կանգնել սեղանի կիսաթեք կամ դեմքով: Մարմնի քաշը գտնվում է աջ ոտք վրա, որը առաջ է տարած: Ռակետով ձեռքը առաջ է շարժվում, ընդդրում ձեռքը համարյա ամբողջովին ուղեկցվում է: Հարվածի պահին դաստակը կորացվում է և հետո արագ ուղղվում է ձեռքի միաժամանակ թեքման հետ: Ռակետով հարված է հասցվում վերին մակերեսային մասին: Հարվածից հետո ուղղված ձեռքը տարվում է աջ-վերև:

Ձախից եզրափակող հարված

Այդ հարվածի նպատակը մեզ արդեն հայտնի է՝ սկսած հարձակումը արդյունավետ եզրափակել: Հարվածին նախապատրաստվելը այնպիսին է, ինչ ձախից արմնկային «գլորումի» ժամանակ: Դիրքը՝ սեղանին կիսաթեք, աջ ուսով առաջ: Մարմնի քաշը՝ աջ ծալված ոտքին: Կիսածալված, ռակետով ձեռքը թափահարման ժամանակ տարվում է դեպի ձախ ազդրը: Գնդակին հարվածը կատարվում է սրընթաց

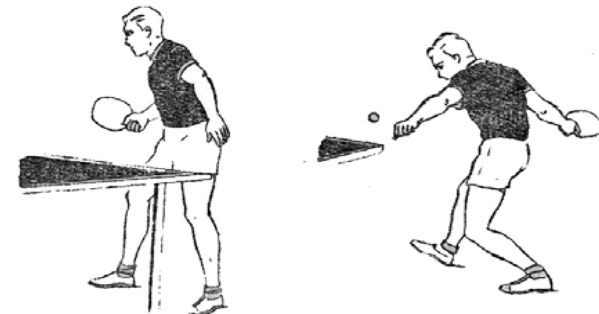


թռիչքով՝ ձեռքի դեպի աջ և դեպի առաջ-վերև շարժումով: Այդ հարվածը կարող է կատարվել իրանի միաժամանակ թեքումով: Հարվածից հետո շաշտումի եզրափակումը շատ նման է արմնկային հարվածի եզրափակմանը:

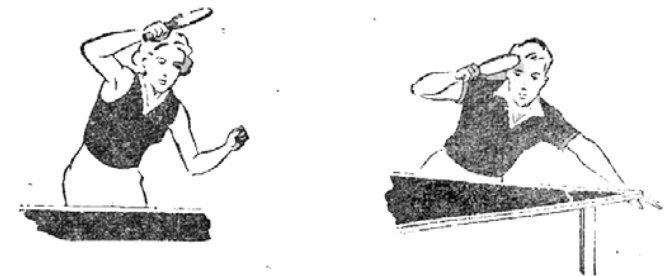
Ձեռքի շարժումը, նրա ողջ ընթացքն ու եզրափակումը կարող է փոքր ինչ փոփոխվի, կախված մարզիկի հասակից ու խաղային դիրքից: Այսպես օրինակ ավելի մեծ թռիչքով գնդակի հարվածի ժամանակ ձեռքի շարժումը կարող է ուղղվի առաջ և դեպի կողմ-մերթև:

Հարձակողական հարված՝ աջից «գլորում»

Աջից «գլորումը» հանդիսանում է ոչ միայն հարձակման նախապատրաստման լավագույն միջոց, այլև բավական արդյունավետ եզրափակող հարված: Դրա հետ մեկտեղ աջից «գլորումով» կարելի է վարել պաշտպանողական խաղի յուրահատուկ, ամենաժամանակակից ձևը՝ կատարել հակահարձակում: Առավել արդյունավետ հարվածները, որոնք հասցվում են թռիչքի մեջ գտնվող գնդակին: Հարձակողական հարվածները՝ ձախից «գլորումները», որպես օրենք, կատարվում են սեղանին կիսաթեք, ձախ ուսով առաջ: Աջից «գլորումի» ժամանակ մարմնի քաշը տեղափոխվում է ձախ ոտքին:



Այնուամենայնիվ առանձին դեպքերում, այսպես ասված խափուսիկ շարժումների կատարման ժամանակ, կարելի է

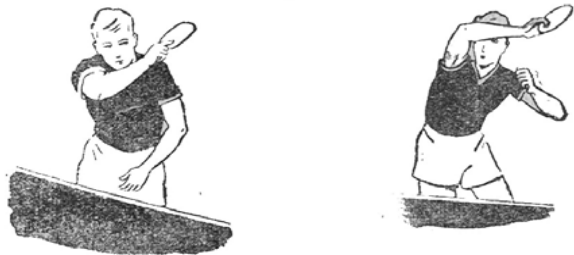


հենվել աջ ոտքի վրա: Ամենից հաճախ դա լինում է, երբ աջից հարված է կատարվում ձախ անկյունին: Աջից «գլորումի» ժամանակ ռակետի թափահարման ու հետագա շարժման մի քանի ձևեր կան: Այսպես օրինակ՝ ոչ բարձրահասակ մարզիկները, աջից «գլորումի» ժամանակ թափահարելով ձեռքը կողմ են տանում, իսկ միջին և բարձր հասակի մարզիկները ներքև-հետ և դեպի կողմ: Խորհուրդ չի տրվում կատարել մեծ թափահարում:

Հարվածի եզրափակման տարբեր միջոցների մեջ աջից «գլորումի» կատարման ժամանակ բնորոշ են ստորեւ բերվածները՝

1. ռակետը բարձրացած է գլխի վրա, ճակատի մոտ
2. ռակետով ձեռքը աջ ականջի մոտ է
3. ռակետը գտնվում է ձախ ուսի մոտ:

Աջից «գլորումի» մի քանի տեսակներ կան: Դրանցից լա-



վագույնը համարվում է աշխարհի ուժեղագույն խաղացողներից մեկի՝ հուգո Բոնի հարվածը: Հարվածից առաջ Շիդոյի ձեռքը գտնվում է առջևում, ապա արագ տարվում է հետ ու դեպի աջ: Հարվածը կատարվում է առաջ-վերև շարժումով: Գնդակին հարվածելու պահին արմունկը ծալել: Հարվածի պահին մեծ նշանակություն ունի դասրակի լրացուցիչ շարժումը, ինչի արդյունքում մարզիկը կարող է հեշտությամբ տեղափոխել գնդակի թռիչքի ուղղությունը, այն ուղարկել մրցակցի սեղանին առավել դժվար անրադարձող շեղ հար-

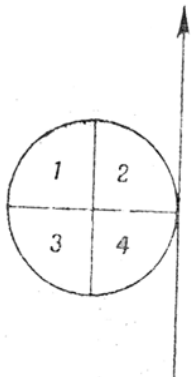
վածով: Հարվածի պահին ձախ ձեռքը օգնում է կոորդինացնել շարժումը: Որոշ դեպքերում այն ինչ որ աստիճան կրկնօրինակում է խաղային ձեռքի շարժումը: Որոշ սեղանի թեմիսիստներ հաջողությամբ կատարում են աջից «գլորում», որի ժամանակ ձեռն ամբողջ ընթացքում ծալված է արմունկով: ռակետը տարվում է աջ, ապա թափով մոտենում է գնդակին, կարծես թե զցելով այն սեղանից: Շարժումը վերջանում՝ ձախ ուսի մոտ: Այդպիսի հարվածից կարելի է օգտվել որպես եզրափակում՝ բարձր գնդակի: «Ոչ զինված ձեռքը» թափահարման պահին կողմ է տարվում, ապա ռակետով ձեռքին ընդառաջ է գնում և եզրափակում շարժումը իրանի մոտ: Բարձր գնդակին հարվածը կատարվում է թռիչքով: Հարվածի վերջացման ժամանակ բնորոշ է ջեռքերի մարմնի մոտ խաչվելը:

«Գլորումները», որպես պաշտպանողական ու հակահարվածային հարվածներ օգտագործելու ժամանակ անհրաժեշտ է գնդակին հարվածել սեղանից մեկերկու քայլ տարածության վրա: Այդ դեպքում ռակետով ձեռքի շարժումը բավական կարճ է, արագ: Ցանկացած հակահարձակողական հարված կատարեք խստորեն հաշվարկելով մրցակցից գնդակին տված ուղղությունը, պտտման ուժն ու որակը:



Աջից հակագրոհային հարվածների ժամանակ առավել արդյունքի հասնում է, երբ ուղիղ տիրապետում է ոչ միայն աջից-աջ հարվածներին, այլև ուղիղ գծով՝ աջից-ձախ կամ դեպի սեղանի կենտրոնը:

«Տոպ-սպին» հարձակողական հարված

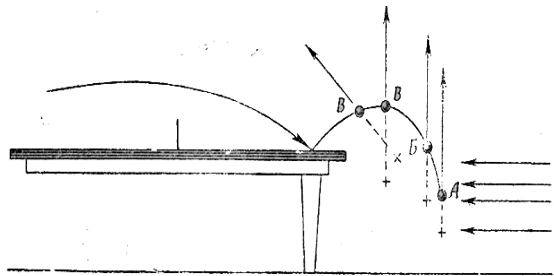


«Սատանայական գնդակ Տոկիոյից»՝ այսպես կնքեցին եվրոպական վարպետները փոքրիկ ռակետի «տոպ-սպին» հարվածը, սեղանի թեմիսի վերջին նորույթը, առաջինը փորձարկված ճապոնացիների կողմից:

«Տոպ-սպին»՝ վառ արտահայտված հարձակողական հարված: Այն գնդակին տալիս է բացառիկ ուժեղ վերին կամ վերին ու կողային պտույտ: Այդ հարվածը

կատարվում է ռակետի, ներքևից վերև, արագ նետմամբ: Գնդակը գցելով մեծ աղել 40-60սմ բարձրությամբ, սեղանին ընկնում է սրընթացորեն դեպի առաջ ու վերև թռչկոտելով, իսկ կողմնային պտույտի ժամանակ էլ նաև դեպի կողմ:

Մինչև վերանայելը, ինչպես է կատարվում նոր հարձակողական հնարքը, անհրաժեշտ է նշել, որ հաջող «տոպ-սպին»



կատարվում է ոչ ցանկացած ռակետով: Ամենալավը այն կատարվում է «սենդվիչ» ռակետով, խաղային հարթ մակերեսով:

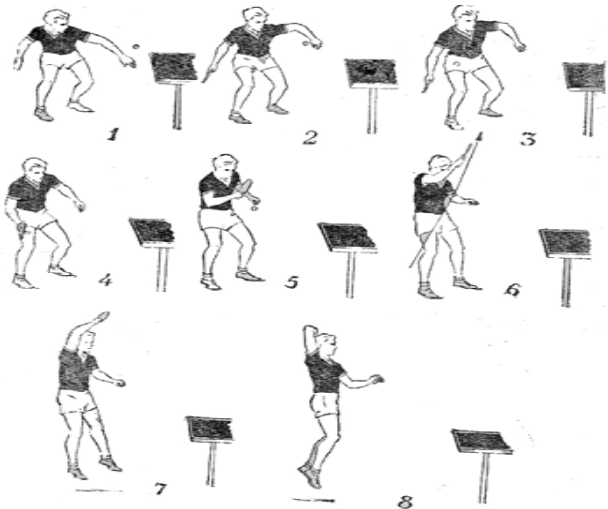
«Տոպ-սպին» կատարելու մի քանի ձևեր կան, մեկը մյուսից տարբերվող հարվածը հասցնելու պահով ու բնույթով: Սակայն հարվածի բոլոր ձևերի մեջ կան ոչ քիչ ընդհատում-

ներ: Եթե սովորական գլորում հարվածի ժամանակ ռակետը թափահարման ընթացքում գնում է ներքև-հետ, ապա «տոպ-սպինի» ժամանակ ռակետը միայն ներքև է շարժվում: Եթե «գլորում» կատարելու համար ռակետը շարժվում է «առաջ-վերև», ապա «տոպ-սպին»-ի ժամանակ՝ միայն վերև: Արմունկի ուսի ու դաստակի սրընթաց նետումով ռակետը բարձրանում է վերև և մի վարկյան «կաշեղով» գնդակին, ուժեղագույն կերպով այն պտտեցնում է:

Փոքր ռակետի ճապոնացի վարպետները «տոպ-սպին» ամենից հաճախ կատարում են փոքր ինչ հեռանալով սեղանից, սեղանի վերին մակարդակից 15-20սմ ցածրության վրա իջնող գնդակին: Եվրոպացի վարպետների մեծամասնությունը. Որպես օրենք, «տոպ-սպին» կատարում են սեղանի մոտից համենատաքար կարճ շարժումով, երբ գնդակը գտնվում է թռչքի բարձրագույն կետում: Մեր տեսակետից նախընտրելի է «տոպ-սպին» կատարելու առաջին միջոցը: Մեծ թափահարումը ռակետին թույլ է տալիս բարձր արագության տակ ուժեղագույն կերպով «պտտեցնել» գնդակը, միաժամանակ հարվածը կատարվում է ծածուկ, անսպասելի: Մասնավորապես գնդակին կողմնային պտույտներ տրվող շարժումները մրցակցին տեսանելի չեն: Որպես օրենք, «տոպ-սպին» կատարվում է կտրված գնդակին. «տոպ-սպինով» շատ հարմար է և շահավետ ետ մղել ուժեղ կտրված երկար սկզբնահարվածները: «Տոպ-սպինը» հատկապես տհաճ է պաշտպանողական ոճի խաղացողներին, որոնք օգտագործում են գնդակի ուժեղ «կտրում»: Թույլ մրցակցին կարելի է ջախջախել անհատական «տոպ-սպիններով»: Դրա փոխարեն կարևոր հանդիպման ժամանակ դուք կարող եք փորձված մրցակցին թույլ տալ հարմարվել չափազանց պտտված հարվածների, արդյունքում նրանք շատ բանում կկորցնեն իրենց արդյունավետությունը: «Տոպ-սպինը» նպատակահարմար է ու խելա-

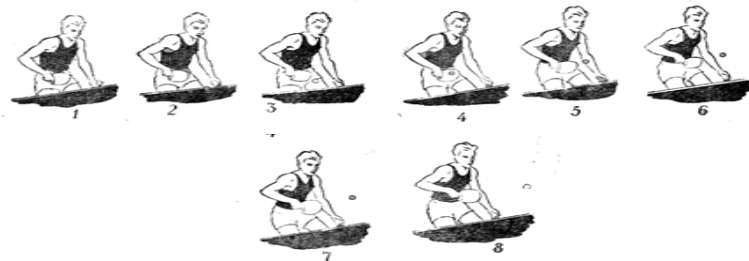
միտ փոխարինել ուրիշ հարվածների հետ, գլխավորապես «գլորումների» ու կանգնած հարվածների հետ:

«Տոպ-սպին» հարվածի դիմաց ավելի լավ է պայքարել



արագ «պատնեշներով» դրանցով պաշտպանելով չափազանց պտտված գնդակներից, ռակետը ուժեղ թեքել դեպի սեղանը: «Պատնեշի» ինքնատիպ առավելությունից գերպտտված գնդակը վարկենաբար ուղարկում է սեղանի հակոդիր կողմը: Այդպիսի գնդակ ետ մղելը հեշտ չէ, այն պահպանում է ուժեղ ու դժվար պտույտներ:

«Տոպ-սպինը» ետ մղել կարելի է «կտրումով»: Այդ դեպքում հարմար է գնդակին թույլ տալ պտտվել, որպեսզի հար-

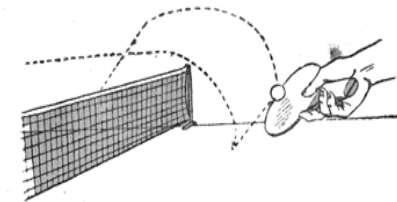


վածը կատարել իջնող գնդակին: Այսպես հայտնի անգլիացի սեղանի թենիսիստ Ջրիանը Պեկինում հաղթել է աշխարհի բազմակի չեմպիոն Օգիմարին, մեծամասնությամբ ի շնորհիվ:

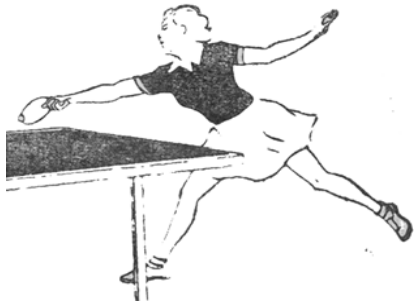
Ի վերջո խաղացողի դիմաց, որը «տոպ-սպին» է կատարում, օգտագործեք ոչ թե երկար կտրված, այլ կարճ սկզբնահարվածներ:

Արգելակված հարված «կանգ»

Ուժեղ հարձակողական հարվածներով ուղարկված գնդակը մրցակցին ստիպում է սեղանից որոշ հեռավորության վրա պաշտպանվել: Հաջող պաշտպանության ժամանակ երբեմն թվում է, թե նրա պաշտպանությունը հաղթահարելն անհնար է: Այնուամենայնիվ, անսպասելի կանգուն հարվածը, որից գնդակը հենց ցանցի մոտ «հանգչում» է պաշտպանվողին ստիպում է ուժգնորեն մոտենալ դեպի սեղանը և այդ ժամանակ նոր, ուժեղ հարվածը նրա համար կարող է անսպասելի լինի:



«Կանգ» հարվածը կատարեք այն ժամանակ երբ սեղանից գտնվում եք 50-60սմ հեռավորության վրա: Այս հարվածի հաջողությունն ապահովում է պատրաստված խաբուսիկ շարժումով: Ամբողջովին կրկնօրինակելով հարձակողական հարվածի շարժումները, վերջին պահին ռակետի շարժումը կանգնեցրեք, այն մտցնելով գնդակի հետ շփումով այպիսի անկյան տակ, որպեսզի գնդակը հենց ցանցի մոտ ընկնի: Կանգ հարվածը կատարվում է ինչպես կարճ գնդակից, այնպես էլ երկար գնդակից:



Փափուկ ռակետներով կանգ հարվածները կատարվում են ավելի հեշտ, քան մյուս տիպի ռակետներով:

Արգելակված կանգ հարվածը ընդունված է համարել այն, որը մրցակցի կողմը այնքան ցածր է

բռնում և ցանցին այնքան մոտ է իջնում, որ այն անխտիր պետք է սեղանին գոնե երկար հարվախվի: Այդ պատճառով ածխատեք միշտ «կանգ» հարվածն ուղղել ոչ թե սեղանի ծայրին, այլ կենտրոնին:

Ձախից կտրում պաշտպանական հարված

Վագ սերնդի խաղացողների մեծամասնությունը խաղի վարման համար հիմնականում օգտվում է պաշտպանողական հարվածներով՝ բազմազան կտրումներով: Սա երկար ժամանակ սեղանի թենիսի գլխավոր թերություններից մեկն էր: Չէ, որ աշխարհի ուժեղագույն սեղանի թենիսիստները՝ չինացիները և ճապոնացիները համարյա յուրաքանչյուր գնդակը ետ են մղում մրցակցին գլորումների օգնությամբ, հաջորդելով տոպ-սպիններով, այսպիսով ստեղծելով անհրաժեշտ նախադրյալներ հարձակման հաջող եզրափակման համար: Լիովին հասկանալի է, որ նա ով կարողանում է գլորումների և մյուս հարձակողական հարվածների օգնությամբ խաղը վարել արդյունավետ:

Սեղանի թենիսիստի տեխնիկական զինանաոցը պետք է լինեն գնդակի տարբեր պտույտներով հարվածները: Կտրումը մնում է կարևոր պաշտպանողական հնարքը, բայց իհարկե ոչ սեղանի թենիսի հիմքը:

«Կտրում» հարվածի կատարումը սեղանի մոտ կիսաթեք կամ մեջքով կանգնած դիրքում

Ձախից կտրում հարված կատարել կարելի է ինչպես մոտիկից, այնպես էլ որոշակի հեռավորությունից, իսկ հազվադեպ դեպքերում էլ նույնիսկ բավականին հեռավորությամբ սեղանից մինչև 3-4մ: Խաղացողի դիրքը ևս կարող է լինել տարբերվող՝ կիսաթեք, համարյա մեջքով թեքված կամ դեմքով դեպի սեղանը:

Ելման դրություն-սեղանից 60-70սմ կիսաթեք, աջ ուսը ու

աջ ոտքը առաջ: Սեղանի մոտից գնդակը ետ մղելու համար խաղացողը պետք է մի փոքր առաջ թեքվի, միաժամանակ մարմնի քաշը տեղափոխելով աջ ոտքին, թեթևակի ծավալված ծնկներով:



Սեղանից 1-1.5մ-ում գնդակը ետ մղելու համար պետք է մի քայլ հետ անել ու կքանստել երկու ոտքերի վրա: Ուժեղ հարվածով ուղարկված

գնդակը՝ հետ մղեք սեղանից ավելի հեռվից, մարմնի քաշը տեղափոխելով ձախ ոտքին ու թեքելով իրանը դեպի ձախ: Հարվածից առաջ ռակետով ձեռքը տարվում է դեպի ձախ՝ գոտկատեղից մի քիչ բարձր:



Երեխաների ու ցածր հասակի մարզիկների մոտ կտրու-
մով թափահարումը սկսվում է ձախ ուսի մոտ: Արագընթաց
հարվածների ետ մղման ժամանակ անհրաժեշտ է կատարել
քայլ դեպի ձախ, աջ ոտքով, կարծես թե գնդակին ընդառաջ:
Հարվածը կատարել ձեռքի ուղղեկցումով, որը գնդակին ընդ-
առաջ է գնում, այնուհետև առաջ և դեպի աջ:

Հարվածի ուժը ու գնդակի թռիչքի հետագիծը շատ բա-
նում կախված են նրան տրված պտույտի արագությունից:
Ռակետի գնդակի հետ շփման պահին տակից կտրող շարժու-
մը անհրաժեշտ է կատարել որքան կարելի է կտրուկ: Գնդակի
պտույտի արագությունը կախված է ռակետի գնդակին սա-
հեցնելու արագությունից ու նրա հետ բախման ուժից: Բավա-
կան ուժեղ «կտրում», ձեռք բերված գնդակի արագ ցածր
պտույտով, հանդիսանում է ոչ միայն պաշտպանողական
հնարք կամ դժվար հաղթահարվող արգելք հարձակմանը:
Եթե կտրման թափահարումը ու գնդակին մոտեցող ռակետի
շարժման սկզբնական փուլը կատարվում են բավական
հարթ, ապա հարվածի պահին ռակետով ձեռքը հավաքում է
առավելագույն արագություն, և դա նվազում է:

Գնդակի հետ շփումից հետո գոյություն ունի ռակետի
շարժման երեք ուղղություն: Առաջինը՝ ներքև, երկրորդը՝
առաջ ու ներքև, երրորդը՝ առաջ ներքև շարժման ավելի հո-
րիզոնական գծից: Շարժման ուղղությունը կախված է գնդա-
կի թռիչքի բարձրությունից, հարվածի ուժից, գնդակի պտույ-
տից ու խաղացողի զբաղեցրած դիրքից: Այսպես օրինակ,
եթե դուք սեղանից հեռու եք գտնվում, չեք հասցնում մոտե-
նալ գնդակին, ապա ստիպված եք այն ուղղարկել, ռակետի
համարյա հորիզոնական շարժումով, քանի որ գնդակը սե-
ղանի մակարդակից ցածր է գտնվում:

Սեղանի մոտ բարձր ցատկ ունեցող գնդակը անհրաժեշտ
է ետ մղել ռակետի համարյա ուղղահայաց շարժումով:

Երբեմն «տակից կտրելու» ուժեղացման համար ձեռքի,
արմունկի ուղղումով: Դա ուղեկցվում է դաստակի լրացուցիչ
շարժումով:

Ձախից «տակից կտրման» ժամանակ անգն ձեռքը կա-
տարում է ուղիղ հակադիր շարժում: Հարվածի վերջնական
փուլում ձեռքերը տարվում են տարբեր կողմեր: Խաղացողը
շարժումը եզրափակում է հիմնական կիսաթեք դիրքում:

Շատ ուժեղ կամ շեղ հարվածների ետ մղման ժամանակ
անհրաժեշտ է այնպես թեքվել, որ խաղացողը գնդակին
հայտնվի մեջքով: Գլուխը սեղանի կողմն է թեքված, գնդակին
հետևելու համար: Ռակետով ձեռքը՝ արմունկով ծալված,
բարձրացված է վերև ու թեքված կողմ, արմունկը ուսի մա-
կարդակին: մարմնի քաշը գտնվում է աջ ոտքին՝ թեթևակի
ծնկները ծալված: Երբեմն ցածր գնդակները ետ մղելու հա-
մար անհրաժեշտ է ընդունել ծնկները խորին ծալած դիրք:

Ձախից «տակից կտրման» կատարումը, դեմքով դեպի սեղանը

Այս հարվածի ժամանակ խաղացողի դիրքը այնպիսին է,
ինչպես և սեղանի մոտ 70-80սմ տարածության վրա կիսաթեք
կեցվածքի ժամանակ: Կարճ գնդակի ետ մղման ժամանակ



խաղացողը թեքվում է առաջ, մարմնի
քաշը տեղափոխելով աջ՝ թեթևակի
ծալված ոտքին: Միջին երկարության
գնդակ ետ մղելուց, սեղանի թեմիսիստը
փոքր ինչ նստում է երկու ոտքերի վրա:
Իրանի դիրքը՝ ուղղահայաց: Ուժեղ ու
երկար գնդակի ժամանակ իրանը հետ է
թեքվում, ոտքերը ծնկներով ծալված են:
Ռակետով ձեռքը՝ կզակի մոտ, արմունկը
առաջ է տարած՝ ուսի մակարդակից մի

քիչ ցածր:

Հարվածը կատարվում է արմնկով ծալված ձեռքով և դաստակի կտրուկ շարժումով դեպի առաջ, ներքև և կողմ: Եական դեր է խաղում դաստակի լրացուցիչ շարժումը՝ ուժեղացնելով գնդակի թռիչքի ճշգրտությունը: Ուղիղ խաղացողի վրա եկող ուժեղ հարվածները առավել են ետ մղման համար, քանի որ այդ դեպքում փոքր ինչ փոքրանում է տարածությունը, որում կատարվում է հարվածը: Այդ պատճառով, դեմքով սեղանին, ձախից կտրման ժամանակ կարևոր է կարողանալ գնդակից ժամանակին փոքր ինչ կողմ հեռանալ, որպեսզի ունենալ հնարավորություն գնդակը բաց թողնելու ձեզ համար առավել հարմար տարածության մեջ:

Պաշտպանական հարված՝ աջից «կտրում»

Աջից «կտրում» կարելի է կատարել կիսաթեք դիրքից, սեղանին գտնվելով համարյա մեջքով կամ էլ դեմքով: Տարբերելով ձախից կտրված հարվածներից, որոնցից շատերը կատարվում են խացողի դիմացը, աջից կտրված հարվածների մածամասնությունը բաց է թողնվում, ինչպես ասում են՝ «խորապես» և անրադարձվում իրանին անմիջակնորեն մո-



տիկ: Ուղիղ խաղացողի վրա եկող գնդակը հարմար է անրադարձնել աջից կտրումով: Այն դեպքերում, երբ սեղափոխվելու ժամանակ չկա որպեսզի գնդակն անցնի քեզանից աջ,

անհրաժեշտ է օգտվել ձախից «կտրման» կատարման տեխնիկան ունի իր յուրահատկությունները՝ կախված հարվածի պահին խաղացողի դրությունից, սեղանի մոտ նրանից որոշ հեռավորության վրա կամ 3-4մ տարածությամբ:

Այդ գոտիներից յուրաքանչյուրում խաղացողը զբաղեցնում է առավել հարմարավետ դրություն, որն ապահովում է ուժեղագույն, արագ գնդակի ընդունում: Այսպես օրինակ, շեղ գնդակի ընդունման համար խաղացողը կատարում է գցում կամ անցում դեպի աջ-առաջ: Գցումը կատարվում է աջ ոտքով, միաժամանակ տեղափոխելով մարմնի քաշը նրա վրա: Արմունկը ծալած ձեռքը տարվում է դեպի վերև-աջ: Ձախ ձեռքը կատարում է նմանօրինակ շարժում՝ դեպի վերև-ձախ:

Աջից «կտրում» հարված սեղանին կիսաթեք կամ մեջքով դիրքում

Աջից «կտրում» հարվածի կատարման համար, հարմար դրություն է համարվում ձախ ուսով առաջ սեղանին կիսաթեք կեցվածքը: Ոտքերը թեթևակի ծալված են ծնկներով, իրանը առաջ է թեքված:

Կատարելով հարվածը, ռակետը անհրաժեշտ է ուղղել գնդակի տակ, կարծես թե «գրկել» գնդակի շուրջ տարածությունը: Անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել ռակետի գնդակի հետ, անհրաժեշտ փոխազդեցության հասնելու համար: Փոխազդեցությունը դանդաղ չպետք է լինի: Հարվածից անմիջապես հետո ռակետը որոշ ժամանակ ուղեկցում է գնդակը, շարունակելով տալ նրան պտույտ ու թռիչքի ուղղություն: Ռակետով զինված ձեռքը հարվածի վերջում անցնում է ձախ ազդրին: Մյուս ձեռքը, կարծես թե խաչվելով, ափով մոտենում է աջ ուսին:

Այս հարվածը կարող է կատարվի ցանկացած տարածությունում, ինչպես մոտակա, այնպես էլ հեռակա: Շատ խաղա-

ցողներ նախընտրում են սեղանից չհեռանալ ավելի քան 1,5-2մ: Այսպես միջին գոտում նրանք շատ հաճախ գնդակները հետ են մղում համարյա ամբողջովին մեջքով դեպի սեղանը:

Աջից «կտրում» հարվածի կատարումը դեմքով դեպի սեղանը

Աջից «կտրում» ժամանակ սեղանին դեմքով կեցվածքից օգտվում են գլխավորապես սեղանի մոտ արագ պաշտպանողական շարժումների համար: Այն ժամանակ, երբ խաղը զարգանում է արագընթաց տեմպով, կատարվում են արագ անցումներ պաշտպանությունից դեպի հարձակում և հակառակը: Այդ կեցվածքում հարվածների կատարումը լինում է իրանի դեպի աջ խորը թեքումների օգնությամբ, համարյա առանց տեղափոխության: Երբեմն աջ ոտքը հետ են տանում, այնուհետև հարվածի պահին, կատարում են մարմնի արագ թեքում դեպի աջ: Այդ օգնում է խաղացողին կորդինացնել հարվածի բոլոր շարժումները, ինչպես նաև կիսաթեք կեցվածքի ժամանակ: Որոշ խաղացողներ փոքր-ինչ թեքում են աջ ոտքը ոտնաթաթով դեպի աջ, և այն մի քայլ ետ են տեղաշարժում: Իրանը կրծքով թեքված է դեպի աջ: Մարմնի քաշը գտնվում է աջ ոտքի վրա: Չախ ոտքը երբեմն ոտնաթաթի վրա կրնկով փոքրիկ թեքում է կատարում դեպի ձախ: Թափահարման ժամանակ ձեռքերը կողմ են տարած: Հարվածի կատարման պահին անհրաժեշտ է թեթև կքանստել աջ ոտքի վրա: Իրանի թեքումը կախված է նրանից, թե ձեզանից որքան մոտ կան հեռու է անցնում գնդակը: Այն դեպքերում, երբ մի թեքման ու իրանի թեքության արդյունքում հնարավոր չէ հասնել գնդակին, անհրաժեշտ է աջ ոտքից փոքրիկ քայլ կատարել արագ տեղափոխվելով դեպի աջ, այդ ընթացքում ձգել ձախ ոտքը: Պատահում է, որ ավելի հարմար է քայլ կատարել ձախ ոտքից:

Ռակետով ձեռքը գնում է փոքր ինչ առաջ ու ներքև գնդակի տակ, կարծես թե այն տակից կտրելով: Մյուս ձեռքը նրան ընդհանաջ է գնում ձախից ներքև, ապա դեպի աջ ուսը: Այդ կեցվածքում ավելի հարմար է օգտվել գնդակի դեպի ներքև, կողային կտրումից: Ռակետը, շփվելով գնդակի հետ, պետք է նրան տա ներքին պտույտ: Սկզբում ռակետով ձեռքի շարժումը հարթ է անցնում. հարվածի այն հասնում է առավելագույն արագության: Գնդակի ուղղության ճշգրտությունը շատ բանում կախված է դաստակի եզրափակիչ շարժումից:

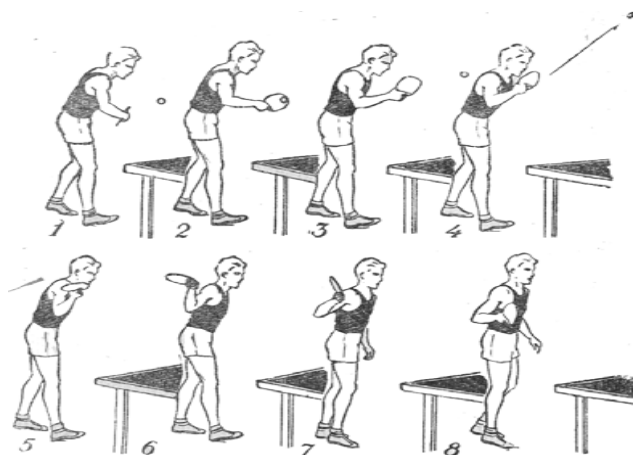
Եզրափակիչ փուլում ռակետով զինված ձեռքը մոտենում է համարյա ձախ ազդրին, եզակի դեպքերում էլ անցնում է ձախ ոտքի ծնկի կողքով: Անգեմ ձեռքի ավել գտնվում է աջ ուսի մոտ: Այն դեպքերում, երբ դուք մեծ թեքում կկատարեք դեպի աջ, ձախ ձեռքը բարձրացրեք վերև, որպեսզի պահպանել կայունությունը: Այս դեպքում ձախ ոտքը ձգված է ու թեթևակի քաշված:

Այսպիսով մենք բավական մանրամասն ծանոթացանք վերին պտույտով ակտիվ հարձակողական պտույտով հարվածներին և կտրված ներքին պտույտով պաշտպանողական հարվածներին: Երբեք մի մոռացեք հարձակողական հարվածների հիմնական նշանակության մասին, քանի որ ժամանակակից սեղանի թեմիս խաղում արդյունքի հասնում են, առաջին հերթին, գնդակը առաջ պտտող հարվածների օգնությամբ: Գլխավոր ուշադրությունը՝ արագ ու տարբեր հարձակողական գործողություններին:

Պտտված «ՄՈՄ» պաշտպանական հարված

Շատ տարիների ընթացքում համարվում էր, որ սեղանի թեմիսի մեջ չկա ավելի լավ պաշտպանության միջոց, քան պաշտպանական «կտրումները»:

Սպունգանման ռակետները ի հայտ գալով, իսկ հետո էլ



«սենդվիչ» վրադիրներով ռակետների հետ առաջացավ նոր, բավական արդյունավետ, պաշտպանողական հնարք՝ բարձր պտտված «մոմ», ձեռք բերելով ավելի ու ավելի մեծ ճանաչում: Հատկապես հաջողակ են օգտվում այդ հնարքներից. նրանք հաջողությամբ կասեցնում են հաճակողական հարվածները, գնդակը բարձր ետ մղելով դեպի վերև, այդ ընթացքում նրան տալով ուժեղ առաջընթաց պտույտ:

Առաջին հայացքից թվում է, թե դժվարություն չի կազմում այդպիսի գնդակը ավարտել ուժեղ եզրափակիչ հարվածով: Սակայն այդ տպավորությունը խաբուսիկ է: Գնդակի սեղանից արտասովոր, արագընթաց, խաբուսիկ թռիչքը հարձակվողին դնում է դժվար դրության մեջ: Նրա համար, որպեսզի բարձր պտույտով «մոմերը» սովորել անհրաժեշտ է հատուկ պատրաստվել: Պտտված «մոմի» կատարման տեխնիկան շատ ընդհանրություններ ունի աջից և ձախից հակահարվածի ու գլորում հարվածի կատարման տեխնիկայի հետ: Մարզիկը համարյա երկու քայլով հեռանում է սեղանից և բավական լայն շարժումով գնդակին ներքևից դեպի վերև-առաջ հարված է հասցնում, ձախ ոտքից անցնելով աջին: Շարժումը

եզրափակվում է ռակետը տանելով բարձր դեպի աջ դիրք, միաժամանակ մարմնի թեքումով, դեմքով դեպի սեղանը:

Սկզբնահարված եւ սկզբնահարվածի ընդունում

Սեղանի թեմիս խաղացողների մեծամասնությունը լողը ուշադրություն չի դարձնում սկզբնահարվածներին: Նրանք սկզբնահարվածը դիտում են որպես գնդակը միայն խաղի մեջ մտցնող հարված: Սկզբնահարվածի դերի այդպիսի պարզեցված հասկացողությունը լուրջ սխալ է: Միջազգային խոշոր մրցումների պրակտիկայից շատ օրինակներ խոսում են այն մասին, որ ժամանակակից սեղանի թեմիսում տարբերվող սկզբնահարվածը հանդիսանում է որպես շատ կարևոր հարված: Իրականում լավ սկզբնահարվածի օգնությամբ կարելի է անմիջապես միավոր շահել, կամ ստիպել մրցակցին գնդակը ցանցի վրայից այնքան բարձրացնել, որ միավորը հաջորդ հարվածով շահվի, կամ վերցնել նախաձեռնությունը: Այդ ամենը մասնակիորեն քայքայում մրցակցին ճնշում նրա կամքը՝ դեպի հաղթանակ:

Սկզբնահարվածները կարող են լինել զանազան: Սկզբնահարվածների տարատեսակությունը մի քանի տասնյակ է հաշվում: Սկզբնահարվածները մեկը մյուսից տարբերվում են գնդակի պտույտով, ուղղությամբ և նրա թռիչքի երկարությամբ: Նրանցից յուրաքանչյուրն ունի իր տակտիկական նշանակությունը: Գնդակի կողային պտույտով սկզբնահարվածները ընդունման համար առավել դժվար են հանդիսանում, քանի որ միավորի խաղարկման ընթացքում ավելի շատ տարածված են վերին ու միջին պտույտը, գնդակի կողային պտույտը սեղանի թեմիսիստների համար անսովոր է:

Վերջում սկզբնահարվածի ևս մեկ էական յուրահատկության մասին, տարբերելով սեղանի թեմիսի բոլոր մնացած հարվածներից, սկզբնահարվածը մրցակցի գործողություններ-

րից կախված չէ: Այլ խոսքերով, խաղացողին ոչ ոք չի խանգարում կատարել սկզբնահարվածը: Ամենահին ինքնուրույն կարելի է մարզել ու սովորել ամենա դժվար սկզբնահարվածները:

Յուրաքանչյուրը ով ուզում է դառնալ խելացի սեղանի թենիսիստ, պետք է լավ տիրապետի սկզբնահարվածին:

Յուրաքանչյուր սկզբնահարված, որպես օրենք կատարվում է խաղացողի կողմից որոշակի մտադրությամբ: Եվ նրանից, ինչպես կնդունվի սկզբնահարվածը, շատ բանում կախված է խաղի հետագա ընթացքը: Սկզբնահարվածը հաջող ընդունելու համար անհրաժեշտ է ժամանակին նկատել գնդակին տրված պտույտի բնույթը: Այդ նպատակով ուշադիր հետևեք սկզբնահարված կատարողի ռակետի շարժմանը: Գնդակը սկզբնահարվածից պտույտ է ստանում դեպի այն կողմ ու կթեքվի այնտեղ, որտեղ գտնվել է մրցակցի ռակետի հարվածի վերջին պահին: Օրինակ; ներքև կտրված գնդակը ուղարկվում է ռակետի վերևից դեպի առաջ-ներքև գնացող շարժումով: Գնդակի դեպի վերև պտույտով սկզբնահարվածը կատարվում է ռակետի ներքևից դեպի առաջ-վերև շարժումով:

Գնդակին տրված պտույտի բնույթի հետ մեկտեղ նաև հաշվի առեք հարվածի ուղղությունն ու հետագիծը, գնդակի թռիչքի երկարությունը, ուժը:

Փոքրագույն հնարավորության ժամանակ սկզբնահարվածն ընդունեք հարձակողական հարվածով: Դա ձեզ թույլ կտա վերցնել նախաձեռնությունը: Միայն ծայրահեղ դեպքում կարելի է սկզբնահարվածը ետ մղել «կտրումով»: Անհրաժեշտ է ձգտել նրան, որ պատասխան գնդակը ցանցի վրայով ետ թռչի ցածր, երկար ինչպես նաև ուղարկվի այնտեղ, որտեղից մրցակցին ամենադժվարն է պատասխանել ուժեղ, ճշգրիտ հարվածով:

Գ Լ ՈՒ Խ Ի Ի Ի

ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍՈՒՄ

Ի ակտիկական պատրաստությունն ասելով հասկանում են խնդիրների լուծման ռացիոնալ հնարքների կատարելագործում: Այս ձևակերպումից երևում է, որ տակտիկական պատրաստությունը դիտվում է երկու տեսակյունից՝ որպես ուսուցման և կատարելագործման գործընաց և այնպիսի որակների զարգացման գործընթաց, որոնք որոշում են հատուկ տակտիկական ընդունակությունները:

Տակտիկական պատրաստության նպատակն է մարզիկին տալ գիտելիքներ և ունակություններ, որոնք կնպաստեն անընդհատ կատարվող փոփոխություններին հարմարվել:

Գործնականում տակտիկական պատրաստությունը հիմնականում հանգում է տակտիկական կոմբինացիաների ուսուցմանը: Երկրորդ պլանում է մնում կոնկրետ գործողությունների ժամանակ սեփական ընտրության հարցը: Սա նշանակում է, որ սովորեցնում են կիրառել այն տեխնիկական հնարքը, որը փաստորեն արդեն լուծված խնդիր է, սա հաշվի չի առնում սեղանի թենիսիստի անհատական հնարավորությունները և չի նպաստում նրա տակտիկական մտածողության զարգացմանը:

Տակտիկական պատրաստության մյուս մոտեցումը բնորոշ է նրանով, որ հիմնական խնդրի դերում քննարկվում է ինքնուրույն գործողությունների զարգացման առանձնահատկությունները: Միայն այն դեպքում մարզիկը կարող է հասնել արդյունքների, երբ վարվում է ստեղծագործաբար և կարողանում է իր խաղը տանել կոնկրետ իրավիճակին համապատասխան: Խաղի տակտիկան արդյունավետ է այն ժամանակ, երբ օգտագործվում է խաղացողի մաքսիմալ հնարա-

վորություններն ու ընդունակությունները: Օպտիմալ է համարվում խառը տակտիկայի օգտագործումը:

Սեղանի թեմիսում տեխնիկական պատրաստությունը զգալիորեն որոշում է մարզիկի տակտիկական գործերի բազմազանությունը և արդյունավետությունը:

Ժամանակակից խաղը տարբերվում է արագությամբ և հնարքների ճշգրիտ կատարմամբ: Այդ պատճառով խաղային հնարքների ուսուցումը և կատարելագործումը պետք է կատարվի տարբեր տակտիկական կոմբինացիաներում: Այդ կլինի արդյունավետ, եթե դրանք համատեղվեն տակտիկական խնդիրների լուծման հետ:

Մենք առաջարկում ենք զնալ խաղային իրավիճակների մոդելացման ուղիով, որի լուծման ժամանակ տեխնիկական վարպետության հետ զարգանում է նրա մտածողությունը:

Սեղանի թեմիսում պահանջվում է բարդ իրավիճակներում կողմնորոշվելու բարձր մակարդակ, որը կապահովի ժամանակակից պահանջների նպատակային գործողությունները:

Այդ պատճառով տակտիկական պատրաստության միջոցներ, պետք է ուղղված լինեն հետևյալի զարգացմանը՝

1. բարդ ռակցիայի և պատասխան գործողությունների արագություն, որը բնորոշ է սեղանի թեմիսին:
2. մեկ տակտիկական ուղղությունից մյուսին անցնելու ունակություն (արագ և կայուն):
3. կանխատեսում, ինֆորմացիայի ընդունման և վերապատրաստման արագություն:
4. «զնդակի զգացողություն»։ զնդակը կառավարելու կարողություն:

Ռեակցիայի արագություն և տակտիկական մտածողության զարգացման համար ցանկալի է վարժություններում ընդգրկել խնդիրներ, որոնք ուղղված են պատասխան գործողությունների կատարմանը: Դրա հետ միասին վարժությունները բարդացնում են աստիճանաբար:

Տակտիկայի կատարելագործման համար սեղանի թեմիսում առաջարկվում են՝

1. տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման ժամանակ կողմնորոշվել տակտիկական խնդիրները պրակտիկ լուծման միջոցով:
2. ընտրել հատուկ վարժություններ և սպարինգ-զուգընկերների, որոնք մոդելավորում են խաղի որոշակի տեխնիկա-տակտիկական տարբերակներ:
3. մարզման ժամանակ օգտագործել հատուկ միջոցներ, որոնք կամրապնդեն սեղանի թեմիսիստի տակտիկական մոտայթները: Դրա հետ մեկտեղ ինչքան բարձր է մարզիկի խաղի որակը, այնքան բազմազան պետք է լինի մարզումը:
4. մարզումների ժամանակ կատարել մրցումների ընթացքում կիրառվող վարժություններ:
5. անհատականացնել մարզման պրոցեսը կատարելով խաղի կոմբինացիաներ, որոնք ցանկալի է մշակել մրցումներին մոտ պայմաններում:

Մրցումները սպորտում ընթանում են բարդ հոգեբանական պայմաններում: Միայն կամային մարզիկը, որը ամբողջ խաղը անցկացնում է ուշադիր և լարված չի թուլանում մինչև խաղի ավարտը և կարող է հասնել բարձր արդյունքների:

Մրցումների ժամանակ պետք է հետևել խաղի տակտիկական ընթացքին: Շատ կարևոր է դիմակայել, ձգտելով միավոր վաստակել պայքարել ցանկացած զնդակի համար, ինչքան էլ անհույս այն լինի: Միայն այդ դեպքում պայքարում բեկում կարելի է մտցնել: Հաշվով ստուգողական խաղերը մարզիկի հիմնական պատրաստությունն է մրցումներին: Մրցումներին հաջող հանդես գալու համար օգտագործում են ռացիոնալ տեխնիկա և տակտիկա, որը ապահովում է կամք, ճկուն միտք, ուշադրության կենտրոնացում, դժվարությունների հաղթահարում: Այստեղ կարևոր է բարձր կարգապահություն:

նը, կազմակերպվածությունը ինչպես մարզումների, այնպես էլ մրցումների ժամանակ:

Տակտիկան սեղանի թենիսում դա բարդ բազմազան և մշտապես կատարելագործվող պրոցես է: Հարձակումը և պաշտպանությունը տակտիկայի գլխավոր շարժիչ ուժն են: Տակտիկան անընդհատ պետք է հարստացվի նոր գիտելիքներով և զնվի նոր միջոցներով և խաղի նոր ձևերով: Տակտիկան կանգնած չի մնում, այն զարգանում է, կատարելագործվում, ժամանակի յուրաքանչյուր էտապում օգտագործվում է ամենառաջիոնալն ու ամենաարդյունավետը: Պետք է մշակված տակտիկան լինի նոր, որը հանկարծակի բերի մրցակցին:

Խաղի տակտիկան մարզիկի վարպետության բաղկացուցիչ մասն է, որի խնդիրն է՝ միջոցների, ձևերի, պայմանների նպատակահարմար օգտագործում կոնկրետ մրցակցի դեմ և դրված նպատակին հասնելու համար:

Խաղի համակարգը դա մարզիկի վարքն ու գործունեությունն է տակտիկական խնդիրների մախօրոք որոշված նպատակների լուծման համար, իսկ թիմային մրցումներում՝ մարզիկների դասավորվածությունը:

Խաղի վարման միջոցները դրանք տեխնիկական հնարքներն են, որոնք կիրառվում են յուրաքանչյուր կոնկրետ իրավիճակում կամ նրանց վրա է կառուցվում խաղի տակտիկան:

Խաղի միջոցներ ասելով հասկանում ենք տակտիկական կոմբինացիաները, այսինքն տեխնիկական հնարքների օգտակար համագործակցությունը:

Խաղի վարման ձևերը դրանք մարզիկի տակտիկական գործողությունների արտաքին դրսևորումներն են:

Սեղանի թենիսի տեսություննում քանի որ ռակետի և զնդակի փոխազդեցությունը կրում է հարվածի բնույթ, ձևավորվել է տերմինների հատուկ ձևեր՝ «տեխնիկական հնարքներ» և «տակտիկական գործողություններ»:

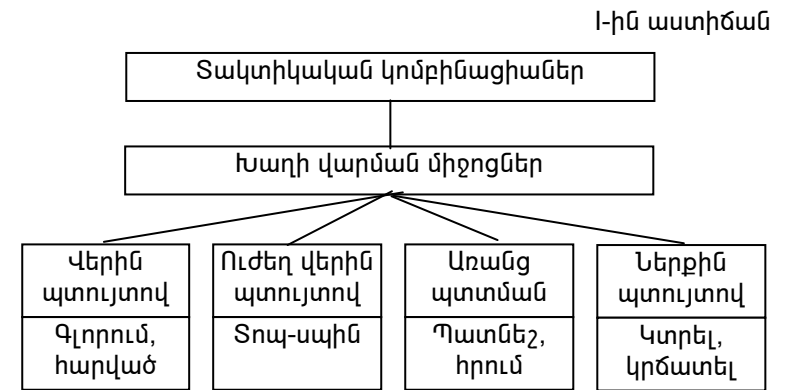
Տեխնիկական հնարքներ ասելով հասկանում են հատուկ վիճակներ և խաղացողի շարժումներ, որոնք կատարվում են տակտիկական վիճակից դուրս և տարբերվում են շարժողական կառուցվածքի բնույթով:

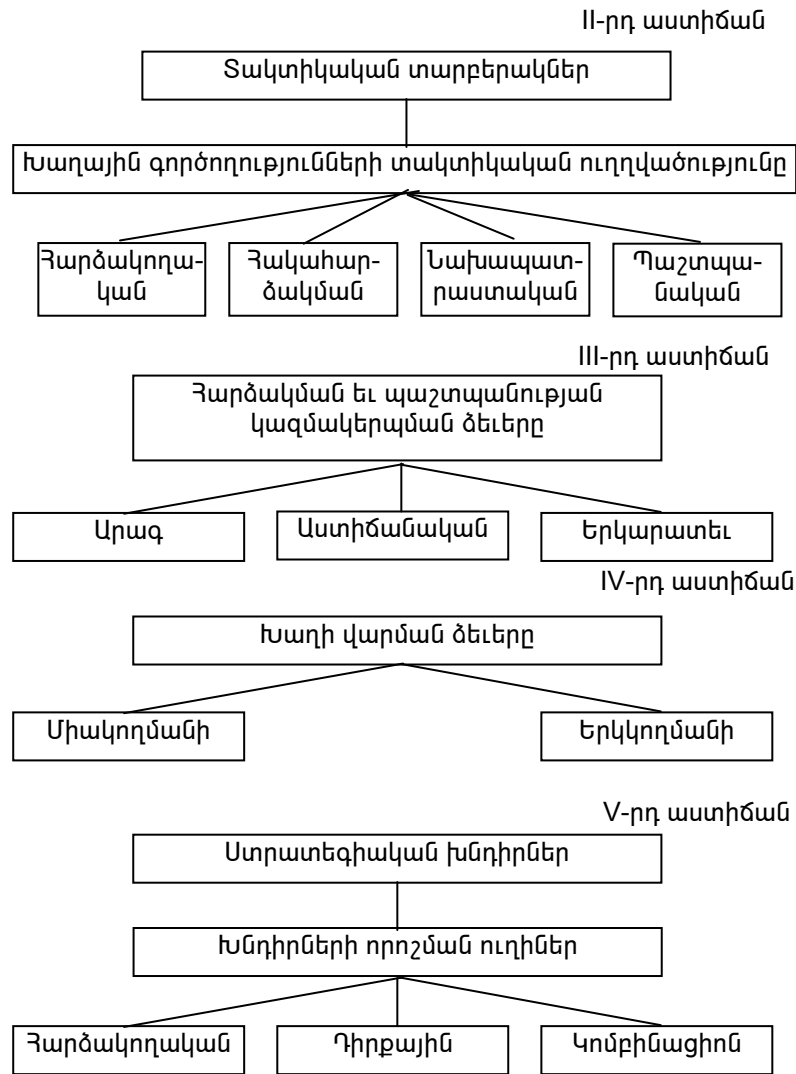
Տակտիկական գործողությունները դրանք շարժումներ են կամ շարժումների ամբողջությունը, որոնք կիրառվում են որոշակի տակտիկական խնդիրների լուծման համար:

Տեխնիկական հնարքները տարբերվում են տարածական, ժամանակային և այլ չափանիշներով, իսկ տակտիկական գործողությունները՝ տակտիկական խնդիրների կոնկրետ բովանդակությամբ, որոնք կիրառվում են դրանց լուծման համար:

Սեղանի թենիսում, ինչպես մյուս խաղաձևերում շատ բարդ են տեխնիկատակտիկական գործողությունները, որոնք ծագում են տարաբնույթ և կարճաժամկետ վիճակներում, պահանջվում են բազմաբովանդակ մրցումային վարք: Այն երևում է մրցակցական պայքարի ժամանակ:

Տակտիկայի եւ խաղի ձևի կառուցվածքները





Խաղի վարման միջոց
 1-ին մակարդակ
 մարզիկներին պայմանականորեն կարելի է բաժանել խաղացողների՝

- ա) որոնք օգտագործում են տեխնիկական հնարքներ իրենց կանոն վերին պտույտներով, (գլորում հարվածներ):
- բ) որոնք օգտագործում են տեխնիկական հնարքներ ուժեղ վերին պտույտներով (տոպ-սպին);
- գ) որոնք կատարում են տեխնիկական հնարքներ ստորին պտույտներով (հատումներ, կտրումներ):

IV. աստիճանի երկկողմանի խաղային գործողության (2-րդ մակարդակ), կարող են լինել հարձակողական, հակահարձակողական, նախապատրաստական և պաշտպանական: Օրինակ՝ տոպ-սպինը մի դեպքում կարող է լինել նախապատրաստական, երբ դրանից հետո պետք է ավարտել հարվածը, իսկ մյուս դեպքում՝ հարձակողական, երբ սեղանի թեմիսիստը սերիայի կատարման ժամանակ ջանում է շահել միավոր, իսկ երբեմն էլ հակահարձակողական, երբ խաղացողը ցանկանալով վերցնել առավելությունը իր ձեռքը մրցակցի պատիվ գործողություններին պատասխանում է հզոր տոպ-սպինով: Այդ պատճառով տեխնիկական հնարքների տակտիկական ուղղվածությունը անհրաժեշտ է դիտարկել կոնկրետ խաղային իրավիճակում:

III. աստիճանի խաղային գործողությունների թանկատակ տակտիկական գործողությունների արդյունավետության և կայունության ցուցանիշներ են ծառայում մեկ միավոր ձեռք բերելու համար սեղանի թեմիսիստի կատարած գործողությունների քանակը, այսինքն խաղային փոխազդեցություն ժամանակահատվածը, որն արտահայտվում է խաղային քայլերի ժամանակ:

II. աստիճանի խաղային գործողությունների արդյունավետության և կայունության ցուցանիշներ են ծառայում մեկ միավոր ձեռք բերելու համար սեղանի թեմիսիստի կատարած գործողությունների քանակը, այսինքն խաղային փոխազդեցություն ժամանակահատվածը, որն արտահայտվում է խաղային քայլերի ժամանակ:

Խաղային ընթացքի երկարությամբ, այսինքն հարձակման և պաշտպանության ձևերի կազմակերպման (3-րդ մա-

կարդակ) թեմիսիստներին կարելի է բաժանել երեք խմբի՝

1. միավորի արագ խաղարկումով: Այստեղ դասվում այն սեղանի թեմիսիստները, որոնք միավոր են շահում քիչ քայլեր կատարելով (մեկ կամ երկու քայլերով):
2. միավորի աստիճանաբար խաղարկումով: Այն թեմիսիստներն են, որոնք նախապատրաստում են հարձակումը, ստեղծում են հարմար իրավիճակ: Այս տակտիկայի դեպքում միավորը ձեռք է բերում երեք կամ չորս քայլից:
3. միավորի երկար խաղարկումով: Այս խմբում են դասվում այն սեղանի թեմիսիստները, որոնք ձգտում են պահել գնդակը խաղի մեջ, սպասելով մինչև մրցակցի սխալվելը: Նրանց բնորոշ միավորի խաղարկումը ավարտել հինգից, յոթ և ավելի քայլերի միջոցով:

Խաղի վարման ձևով (4-րդ մակարդակ) մարզիկներին պայմանականորեն կարելի է բաժանել միակողմանիների և երկկողմանիների, քանի որ մի մասը նախընտրում են հաճախ օգտագործել մի կողմից հարվածներ (աջից կամ ձախից), իսկ մյուսները հավասարապես երկու կողմից էլ: Մարզիկների մեծ մասը տիրապետում են միակողմանի հարձակման: Ինչպես օրենք, այդ տեխնիկական հնարքները մարզիկները կատարում են նախապատրաստման համար: Շատ քիչ մասն է, որ տիրապետում է երկկողմանի հարձակման միանման ձևով: Թե ինչ հնարքներով, ձևերով և միջոցներով են մարզիկները հասնում հաղթանակի (5-րդ մակարդակ): Նրանց բաժանում են հարձակողական ոճի խաղացողների, պաշտպանների և բազմաբնույթ ոճի խաղացողների:

Հարձակողական ոճի խաղացողները այն մարզիկներն են, որոնք կիրառում են հարձակողական և հակահարձակողական հարվածներ, խաղարկում են արագ տեմպով գնդակներ, ձգտում են նախաձեռնությունը վերցնել ամբողջ խաղի ընթացքում և փոքր հնարավորության դեպքում անցնում են

հարձակման և հակահարձակման: Պաշտպանները այն մարզիկներն են, որոնք դիպուկ և կայուն գործողություններով ստիպում են մրցակցին սխալվել:

Բազմակողմանի ոճի մարզիկները համատեղում են պաշտպանությունն ու հարձակումը և հակահարձակումը: Ակտիվ պաշտպանության ժամանակ սեղանի թեմիսիստը չի դիմառնում մինչև մրցակիցը սխալվի, այլ հաջորդում է հարվածները այնուհետ, որ խոչընդոտի նրա ակտիվ գործողությունները:

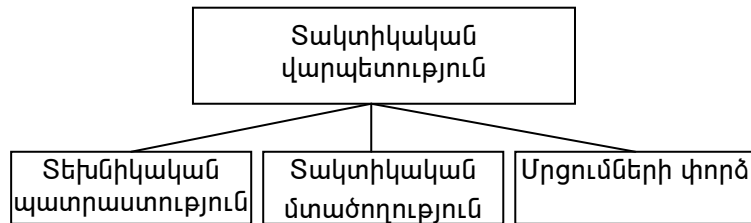
Տոկոսային հարաբերությամբ հարձակվող և հակահարձակվող թեմիսիստները ավելի շատ են քան պաշտպանները: Սա բացատրվում է նրանով, որ սեղանի թեմիստը ակտիվ ուժային, հարձակողական խաղ է (հատկապես տղամարդկանց համար): Սակայն, գնալով հայտնվում են նոր ոճի սեղանի թեմիսիստներ, որոնք տիրապետում են ակտիվ պաշտպանությունը, հարձակումը և հակահարձակումը: Իսկ այն պահանջում է մարզիկից տեխնիկական վարպետության բարձր մակարդակ:

Սեղանի թեմիսում մարզիկի ստրատեգիական պատրաստությունը որոշվում է մարզիկի և մրցակցի պատրաստությամբ, խաղի օբյեկտիվ պայմաններով:

Մարզիկի պատրաստությունը դա պատրաստվածության բոլոր ձևերի միասնություն է և փոխազդեցությունը (տեխնիկական, ֆիզիկական, բարոյականային, տակտիկական, ինտելեկտուալ):

Տակտիկան գտնվում է տեխնիկայի հետ սերտ կապի մեջ, որից նա կախված է և որի վրա նա ազդում է: Ինչքան կատարյալ է մարզիկի տեխնիկան, այնքան բազմազան է նրա տակտիկան: Տակտիկական հնարքների արդյունավետությունը որոշվում է տեխնիկական հնարքների զինանոցի որոշակի առկայությամբ, մարզիկի կողմից ժամանակին և ճիշտ կիրառման հնարությամբ:

Այսպիսով, տակտիկական պատրաստությունը իրենից ներկայացնում է սպորտային վարպետության ինտեգրալ ցուցանիշ և դրսևորվում է խաղային գործողության ժամանակ: Միևնույն ժամանակ մարզիկի տակտիկական վարպետությունը կախված է նրա տեխնիկական պատրաստությունից, տակտիկական մտածողությունից և մրցումների փորձից:



Տեխնիկական պատրաստությունը որոշվում է տակտիկական կոմբինացիաների և խաղի տարբերակների ընտրությամբ, քանի որ տեխնիկական հնարքները ծառայում են խաղի վարմանը և նպատակների իրականացմանը:

Խաղացողի տակտիկական մտածողությունը: Խաղի գործընթացում մարզիկը պետք է լուծի բազմաթիվ խնդիրներ: Ինչքան բարձր է սեղանի թեմիսիստի պատրաստության աստիճանը, այնքան արդյունավետ է մրցման գործունեությունը, այնքան բարձր է տակտիկական պահանջը: Տակտիկական գործողությունները կախված են սպորտային մեկնամարտի համապատասխան իրավիճակից, իր և մրցակցի ուժերի ճիշտ գնահատումից:

Մրցումների փորձը ներառում է մրցակցի առանձնահատկությունների իմացություն, նրա հնարավոր տակտիկայի կիրառման կանխագուշակում: Այս ամենը ունի շատ մեծ նշանակություն խաղի և տակտիկայի վերլուծման ինչպես նաև խաղի կանխագուշակման և կանխատեսման համար:

Տակտիկական խնդիրների լուծման համար ամենակարևորն

են տակտիկական գործողությունները, որում առանձնացվում են երեք փուլեր:

- ✓ Մրցումային իրավիճակի ընկալում և վերլուծում:
- ✓ Տակտիկական խնդիրների գաղափարական լուծում:
- ✓ Տակտիկական խնդիրների շարժողական լուծում:

Այս փուլերը սերտորեն կապված են հիշողության հետ և իրենցից ներկայացնում են տակտիկական խնդիրների լուծման տարրեր: Խաղային իրավիճակի ընկալումը և նրա վերլուծությունը ունեն առաջնային նշանակություն: Ոչ ճիշտ և անժամանակ ընկալումը հանդիսանում է տակտիկական խնդիրների լուծման սխալ միջոց: Ընկալման որակը կախված է առաջին հերթին տեսողական և տակտիկական կատարելագործումից: Ոչ պակաս կարևոր է տեսողական-շարժողական գնահատականի նշանակությունը, տակտիկական վարպետության մակարդակը, մարզիկի ուշադրության և կենտրոնացումը խաղի վրա:

Խաղային իրավիճակը արագ գնահատելու և հետագա զարգացումը կանխատեսելու ընդունակությունը, սեփական գործողությունները ակնթարթորեն ուղղելու կարողությունը, սեղանի թեմիսիստին հնարավորություն են տալիս կարճ ժամանակում յուրացնել տակտիկական վարպետության հիմունքները:

Սկզբնահարվածի տակտիկան

Ժամանակակից սեղանի թեմիսում սկզբնահարվածը տեխնիկական գործողությունների երկրորդական էլեմենտներից դարձել է հնարք, որի օգնությամբ սկսվում է մրցակցի գրոհունը կամ կանխվում են ակտիվ գործողություններ:

Տարբեր սկզբնահարվածների իրականացման մեծ վարպետությունը գնդակի արագ պտտումներով, գնդակի ու պտտումների ուղղությունների քողարկմամբ, մեծ ճգրտութ-

յամբ սկզբնահարվածների իրականացման արագությամբ այս ընդունումները դարձնում է ահարկու զենք համաշխարհային դասի մարզիկների խաղում:

Գրոհող ուղղվածության մրցակցի հեղ խաղում սկզբնահարվածը կարող է լինել ինչպես գործող հնարք, այնպես էլ մարտի պաշտպանական միջոց: Պաշտպանական ուղղվածության մարզիկի հետ խաղում միևնույն փոխանցման դերը, որը արդյունավետ գրոհող մարզիկների հետ խաղում, կարող է այլ դառնալ: Ամեն դեպքում մարզիկների գործնական ուղին պետք է որոշի սկզբնահարվածներից, որը նրան խաղում հաջողություն կբերի, ապա դրա հաշվարկով էլ կառուցել սեփական տակտիկական գործողությունները: Խաղերում կիրառվող սկզբնահարվածները պայմանականորեն կարելի է բաժանել խմբերի ըստ տեսակների կարճ և երկար, գնդակի պատումով, որոնցից յուրաքանչյուրը կարող է կիրառել մարզիկների տակտիկական խնդիրների լուծման համար:

Կարճ սկզբնահարվածները կիրառվում են.

- ա) սեղանի մոտ հարմար դիրքից մրցակցին դուրս բերելու համար, ինչից հետո իրականացվում են տուպսիներ և ուժեղ հարվածներ.
- բ) մրցակցի կողմից գրոհող գործողությունների իրականացման դժվարություններ ստեղծելու համար.

Երկար սկզբնահարվածները կիրառվում են.

- ա) պաշտպանի հետ խաղի ժամանակ այն բանի համար, որպեսզի դժվարանա ուժեղ պատվող գնդակի հաջորդումը, սեղանի անկյունագծով վեր պատումով տրվում են արագ սկզբնահարվածներ, մրցակիցը ստիպված է տեղափոխվել սեղանից հետ և տալ գրոհող հարվածի համար գնդակ.
- բ) գրոհող մրցակցի հետ խաղի ժամանակ գնդակի հաջորդումը, սեղանի անկյունագծով վեր պատումով տրվում են արագ սկզբնահարվածներ, մրցակիցը

ստիպված է տեղափոխվել սեղանից հետ և տալ գրոհող հարվածի համար հարմար գնդակ.

- գ) տարբեր ուղղվածությունների մրցակիցների հետ խաղում իրականացվում են երկար սկզբնահարվածներ գնդակի բարձր կողային և ցածր կողային պատումներով ստեղծելու համար անսովոր պայմաններ գրոհող հարվածների հասցման համար, քանի որ սովորական խաղում այդպիսի պատումներով գնդակներ չեն հանդիպում կամ էլ ցանցից բարձր գնդակի բարձրացման և ոչ ճշգրիտ հարվածի իրականացման համար.
- դ) ժամանակակից խաղում հատուկ տեղ է գրավում ռակետով ձեռքի շարժումներով սկզբնահարվածները և «երկվորյակ» սկզբնահարվածները:

Դրանք իրականացվում են ինչպես կարճ ցանցի մոտ այնպես էլ երկար սեղանի երկայնքով: Փորձառու մարզիկները սկզբնահարվածի նախապատրաստական գործողություններով կարող են որոշել սկզբնահարվածի տեսակը, գնդակի պատման ուղղությունը և հաջող նախապատրաստվել դրա ընդունմանը: Այլ բան է երբ սկզբնահարված կատարողի նախապատրաստական շարժումները և ելակետային դիրքը կրկնում են մեկ սկզբնահարվածի իրականացմանը, իսկ վերջին պահին գնդակի և ռակետի կոնտակտից առաջ կտրուկ փոխվում է դրա շարժման ուղղությունը՝ տալով գնդակի պատմանը այլ ընթացք: Այլ օրինակ, երբ մարզիկը, որը տալիս է գնդակը, զբաղեցնում է ելակետային դիրքը և ցուցադրաբար սկսում է շարժում անել սկզբնահարվածի որևէ տարբերակ իրականացնելու համար, բայց վերջին պահին մի քիչ հետ է հեռացնում ռակետը և հարված է հասցնում միանգամից գնդակին առանց դրա բարձր կամ կողային (հարթ փոխանցում) պատման: Այդպիսի սկզբնահարվածներին դժվար են ընտելանում նույնիսկ փորձառու վարպետները, հաճախ նրանք կորցնում են վստահությունը իրենց գործողությունները:

րի ճգրտության մեջ և պարտություն են կրում:

Հարաբերական հաջող են սկզբնահարվածի կիրառմամբ տակտիկական գործողությունները առանձին խաղերում, քանի որ գործող խաղացողի գործողությունների դիագնոզը ավելի լայն է և նա պատրաստ է նրան, ինչ կարող է տեղի ունենալ այս կամ այն տեսակի սկզբնահարվածի ընդունումից հետո այլ կերպ ասած է ծրագրավորում սեփական գործողությունները այդքանով հեշտացնելով նրա դեմ ծառայած միավորի խաղարկումը: Ձուգախաղերում սկզբնահարվածի գործողությունների գոտին սահմանափակ է, դրա համար էլ մրցակցի համար սկզբնահարվածի ընդունման խնդիրը թեթևանում է սեղանի մոտ հարմար դիրքի ընդունմամբ: Ձուգախաղերում սկզբնահարվածների իրականացման համար հարձակվողից պահանջում է մեծ վարպետություն տարբեր արագություններով պտտվող գնդակին դրա համար անսովոր ուղղություններ հաղորդելու համար աջ անկյունից անկյունագծով, քանի որ առանձին խաղերում սկզբնահարվածների մեծամասնությունը իրականացվում է ձախից, ավելի հազվադեպ սեղանի միջին մասից: Հետաքրքիր է նշել, որ ձախիկ մարզիկները զուգախաղերում սկզբնահարվածների իրականացման ժամանակ առավելություն ունեն աջիկների նկատմամբ, քանի որ գործում են իրենց համար ավելի հարմար անկյունում (ինչպես առանձին խաղերում): Ձուգախաղերում ավելի հաճախակի գրառվում են հետևյալ սկզբնահարվածները.

- ✓ կարճ գնդակի ցածր պտտումով,
- ✓ երկար ցածր – կողային, վեր պտտումներով, արագ հարթ
- ✓ երկար՝ ռակետի ձեռքի խաբող շարժումներով, «երկվորյակ» սկզբնահարվածներ

Սկզբնահարվածների տակտիկական խնդիրները նույնն են, ինչ-որ առանձին խմբերում:

Ձուգախաղերում հաջողության հասնել չի կարելի առանց բարդ սկզբնահարվածների կիրառման: Ձուգերում լավ սկզբնահարվածների առկայությունը մեծացնում է խաղում զուգընկերների գործողությունների հուսալիությունը և վստահությունը:

Սկզբնահարվածների ընդունման տակտիկան

Սկզբնահարվածի ընդունումը պակաս կարևոր չէ, որքան ինքը սկզբնահարվածը: Սկզբնահարվածի ընդունումը հատկապես կարևոր է առանձին խաղերում, քանի որ գոտին, դեպի որը ուղղվում է գնդակը, ավելի մեծ է քան զուգախաղերի ժամանակ և ղեկավարել այն ավելի դժվար է: Սկզբնահարվածի մրցակցի նախապատրաստական գործողությունների վրա, սովորի դրանցով որոշել այդ գործողությունների իրականացման առանձնահատկությունները՝ գնդակի պտտման արագությունը և ուղղությունը, երկարությունը և ցանցի բարձրությունը: Սկզբնահարվածի ընդունման դժվարությունների ժամանակ պետք է ղեկավարել հետևյալ պարզ սխեմայով ուղղել գնդակը կենտրոն կարճ սկզբնահարվածով տոպ-սպին, արագ գլորում: Սկզբնահարվածի հաջող ընդունման կարևոր նախապայմանն է հանդիսանում այն ընդունող մարզիկի ունակությունը գնդակը ուղղել մրցակցի համար անհարմար տեղ կամ առաջինը սկսել գրոհը: Ձուգախաղերում սկզբնահարվածի հաջող ընդունումը մեծամասամբ ապահովում է զուգընկերոջ հուսալի գործողություններով: Ձուգերում սկզբնահարվածը ընդունելիս կարևորը մրցակցին գրոհը առաջինը սկսելու հնարավորություն չտալն է: Դրա համար անհրաժեշտ է կարճ հատումով կամ արագ կարճ գլորումով գնդակը շեղակիրեն ուղղել դեպի սեղանի աջ կամ ժամանակ, որոնցում զույգ ընկերներից մեկը կամ երկուս էլ ձախիկ են, քանի որ երկուսն էլ սկզբնահարվածի ընդունումը կատարում են սե-

ղանի ավելի հարմար և նրանց համար սովորական անկյունից:

Սկզբնահարվածը միակ տակտիկական հնարքն է, որն ունի առավելագույն կայուն շարժումներ, որը կատարվում է համարյա կանգնած դրությունից և կախված չէ մրցակցի գործողությունից, այսինքն հանդիսանում է նրա պատասխան գործողությունը: Այդ պատճառով սկզբնահարված կատարողը ունի բոլոր հնարավորությունները, որպեսզի մտածված կատարի ուժեղ և ճիշտ հարված: Այս տեխնիկական հնարքը սեղանի թեմիսիստին հնարավորություն է տալիս միացնել, համաձայնեցնել մարմնի ընդունող և պտտվող շարժումները ամբողջությամբ և առանձին մասերով:

Վերջին տարիներին սկզբնահարվածի դերը սեղանի թեմիսում ինչպես անհատական, այնպես էլ զուգախաղերում աճել է:

Ուժեղ պտտված և կտրված սկզբնահարվածի օգնությամբ անգամ ուժեղ մրցակցի դեմ պայքարում հնարավոր է լինում շահել երեքից վեց միավոր մեկ խաղի ընթացքում: Սկզբնահարվածից է սկսվում տակտիկական հարձակումը: Սա մրցակցի թույլ տեղին հասցված առաջին հարվածն է, առաջին քայլը միավոր շահելու:

Սկզբնահարվածի տեխնիկայի և տակտիկայի զարգացման մեջ կարելի է առանձնացնել մի քանի փուլեր`

1-ին փուլի համար բնորոշ է սկզբնահարվածի տեխնիկական սահմանափակությունը, որը արտահայտվում է գնդակի պտույտի լրիվ կամ մասնակի բացակայությամբ, որը կապված է գույքի հետ: Այս փուլում գնդակի ընդունման տակտիկայի դերը համեմատաբար փոքր, քանի որ սկզբնահարվածը կատարվում էր մրցակցի համար անհարմար տեղ:

2-րդ փուլում կտրուկ աճում է սկզբնահարվածի բարդությունը, գլխավորապես գնդակի պտույտների հաշվին: (սպունգի և ռետինի օգտագործումը թույլ տվեց կատարել տարբեր

պտույտներ):

3-րդ փուլում հայտնվեցին խաբուսիկ շարժումներ: Օրինակ, սկզբնահարվածներ, որոնց ժամանակ օգտագործվում են խաբուսիկ շարժումների ամբողջ համալիր, որպեսզի ծածկեն գնդակի իրական պտույտը: Այսպիսի հնարքները դարձան այն կարևոր գործոնը, որը թույլ տվեց ասիական ոճի խաղացող սեղանի թեմիսիստներին գրավել համաշխարհային ասպարեզում առաջատար տեղեր:

Սեղանի թեմիսում սկզբնահարվածը դասվում է հարձակման ակտիվ միջոց: Յուրաքանչյուր խաղում երկու խաղացողն էլ հավասար իրավունք ունեն օգտագործելու այդ հնարքը: Հաջողված սկզբնահարվածը մրցակիցը կարող է չընդունել և կորցնել միավոր: Լավ սկզբնահարվածը հաճախ որոշում է խաղի ավարտը, որի մասին շատերը մրցման ժամանակ մոռանում են, անգամ հմուտ խաղացողները: Որպեսզի սկզբնահարվածը լինի արդյունավետ զենք հարձակման համար, յուրաքանչյուր խաղացող պետք է կատարելապես յուրացնի սկզբնահարվածի հնարքները և այն օգտագործի կոնկրետ իրավիճակում: Սկզբնահարված կատարողի տակտիկական սկսվում է սկզբնահարվածի ընտրությունից: Ուժի և ճշտությունից է կախված միավոր ձեռք բերելու հնարավորությունը: Դրա համար պետք է հաշվի առնել մրցակցի ուժեղ և թույլ կողմերը և որոշել նրա խոցելի տեղերը: Սկզբնահարվածը պետք է աչքի ընկնի թռիչքի ճշգրտությամբ և ուժգնությամբ:

Երբ երկու մրցակիցներն էլ տակտիկապես լավ են նախապատրաստված, սկզբնահարվածների միջոցով հաղթանակի հասնելը բավականին դժվար է: Սակայն դրանց ռացիոնալ օգտագործմամբ, կարելի է դիմակայել մրցակցի հարձակմանը և ստեղծել հարմար դրություն պատասխան գործողությունների համար:

Արդյունավետ տակտիկական կոմբինացիաների կատարման համար մարզիկը պետք է մրցակիցը, ընդունի օպտիմալ լուծում և թելադրի իր՝ մրցակցի համար անհարմար խաղաոճ, այսինքն՝ նախապատրաստական շարժումներից իմանա նրա մտածացը, ընդունի օպտիմալ լուծում և թելադրի իր՝ մրցակցի համար անհամար խաղաոճ, այսինքն՝ նախաձեռնությունը վերցնի իր վրա: Տակտիկական կոմբինացիաները կարող են լինել շատ բազմազան: Դրանք կախված են կոնկրետ իրավիճակից, մրցակցի խաղի առանձնահատկությունից, մարզիկի տեխնիկական պատրաստվածությունից, ինչպես նաև սկզբնահարվածի հաջորդականությունից:

Առավել արդյունավետ են հետևյալ տակտիկական կոմբինացիաները՝

- ✓ Երկքայլ (Երբ մարզիկը առաջին քայլում նախապատրաստվում է, իսկ երկրորդում ավարտում հարձակումը)
- ✓ Եռաքայլ (Երբ մարզիկը առաջին քայլում կանգնեցնում է մրցակցի հարձակումը, երկրորդում՝ նախապատրաստում է, հարձակումը, երրորդում ավարտումը):

Եռաքայլում սկզբնահարված կատարողը օգտագործում է սկզբնահարվածը, որպես նախապատրաստական գործողություն:

Երկքայլ կոմբինացիաները՝

Սկզբնահարված.

1. սկզբնահարված ձախից աջ կողային պտույտով, տոպ-սպին մրցակցի համար անհարմար տեղ.
2. սկզբնահարված ձախից աջ կողային պտույտով, հարված աջից.
3. կարճ սկզբնահարված (աջից կամ ձախից)՝ արագ երկար նպատակաուղղված հարված.

Մրցակցի սկզբնահարվածի ընդունում.

1. սկզբնահարվածի ընդունում կտրումով կամ գլորումով ձախից, նպատակաուղղված հարված,

2. սկզբնահարվածի ընդունում կարճ կտրումով մրցակցին անհարմար տեղ արագ տոպ-սպին սեղանի անպաշտպան գոտին,
3. սկզբնահարվածի ընդունում կարճ կտրումով, արագ երկար գլորում:

Եթե մրցակիցը կատարել է թույլ սկզբնահարված, որը հարմար է հարձակման համար, պետք է անմիջապես օգտագործել այն և կատարել տոպ-սպին կամ հարձակողական հարված:

Կոմբինացիաներ եռաքայլ սկզբնահարված.

1. սկզբնահարված՝ կարճ կտրումով, տոպ-սպին մրցակցի անհարմար տեղին,
2. սկզբնահարված կտրումով աջ կամ ձախ, հարված սեղանի հակառակ կողմը,
3. սկզբնահարված կողային պտույտով գլորում ձախ, թեք տոպ-սպին սեղանի հակառակ կողմը,
4. սկզբնահարված, գլորումով դեպի ձախ, հարված սեղանի անպաշտպան գոտի,
5. կարճ սկզբնահարված ստորին պտույտով, նախապատրաստական տոպ-սպին, մրցակցին հանելով հարմար դրությունից, իսկ ավարտական տոպ-սպինը կատարվում է անհարմար տեղը;
6. արագ «թռչկոտող» սկզբնահարված նախապատրաստական հարված մրցակցի թույլ տեղը, ավարտվող հարված մրցակցի համար անհարմար տեղ:

Մրցակցի սկզբնահարվածը ընդունելիս՝

1. սկզբնահարվածի ընդունման կարճ կտրումով, նախապատրաստական գլորում հարված մրցակցի թույլ կողմը, եզրափակող տոպ-սպին;
2. սկզբնահարվածի ընդունում կարճ կտրումով, գլորում հարված դեպի ձախ, եզրափակող հարված սեղանի հակառակ կողմը:

3. սկզբնահարվածի ընդունումն ակտիվ գլորումով նախապատրաստական տոպ-սպին, մրցակցին հանելով հարմար դրությունից, եզրափակիչ տոպ-սպին:
4. սկզբնահարվածի ընդունումն ակտիվ երկար գլորումով, ուղղված մրցակցին հանելով հարմար դրությունից, եզրափակիչ տոպ-սպին:
5. սկզբնահարվածի ընդունումն ակտիվ գլորումով, ուղղված մրցակցի թույլ տեղը, եզրափակիչ հարված:

Տարբեր սկզբնահարվածի տեխնիկական վերլուծության համատեղումը լրիվ պատկեր չէ ստեղծում խաղի տակտիկայի մասին, միայն որոշում է գործողությունների նպատակահարմարությունը: Այդ պատճառով խաղի տակտիկան սեղանի թեմիսում անհրաժեշտ է դիտարկել ոչ միայն, որպես տարբեր հնարքների օգտագործման տեսանկյունից, այլ նաև նպատակների ձեռք բերման ուղիների և տակտիկական ուղղվածության տեսանկյունից, երբ կարելի է օգտագործել ցանկացած տեխնիկական հնարքներ:

Անհատական խաղի տակտիկան

Մինչև հանդիպման սկիզբը մարզիկը պետք է հստակ պատկերացում ունենա իր մրցակցի խաղային և հոգեբանական առանձնահատկությունների մասին: Պետք է իմանալ, առաջին հերթին, որ տեխնիկական հնարքները և ինչ գոտիներն են հանդիսանում նրա գլխավոր զենքը և ինչ խոցելի տեղեր կան: Երկրորդը ինչքան կարող է մրցակիցը դիմանալ խաղի բարձր տեմպին և երրորդը նրա հարմարվելը, ուրիշի խաղին կամ թելադրելը իր խաղը: Դրա համար պետք է կարողանալ հետևել ապագա մրցակցի խաղը, ֆիքսելով սիրած և չսիրած հարվածները, հարմար և անհարմար տեմպը, ռեակցիայի արագությունը, խաղային դիմացկանությունը, սեփական սկզբնահարվածի առանձնահատկությունները, սեփա-

կան էնոցիանները տիրապետելը:

Տակտիկական պլանը կազմելու ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև մրցակցի ֆիզիկական պատրաստությունը հարվածների ուժը, տեղաշարժման արագությունը, խաղային դիմադրողականությունը: Տակտիկական պայքարում պետք է հաշվի առնել և օգտագործել ոչ միայն մրցակցի տեխնիկական թերությունները: Ոչ պակաս կարևոր է ճիշտ գնահատել նրա հոգեբանական բնութագիրը ընդհանրապես և հարմարվողականությունը տվյալ խաղին և հաշվի առնել դահլիճի առանձնահատկությունները՝ սեղանների քանակը և դասավորությունը, հատակի ծածկը մրցակցի ռակետը:

Չնուտ սեղանի թեմիսիստները մրցումներին նախապատրաստվելիս, մրցակցի խաղի առանձնահատկությունները դիտելով, նախապես տրամադրվում են խաղին, մարզման ժամանակ կատարելագործելով կոմբինացիաները: Նախապես կատարած աշխատանքներ սեղանի թեմիսիստներին հաղորդում են վստահություն: Եթե սեղանի թեմիսիստը սովորում է ճիշտ գնահատել մրցակցի հետագա գործողությունները և վերլուծել դիտարկումների արդյունքները ինքնուրույն, ապա տեխնիկական վարպետության բարձր մակարդակի, գերազանց ֆիզիկական պատրաստությամբ, լավ կամային որակներով հաջողությունը ապահովված կլինի:

Չուզախաղերի տակտիկան

Չուզախաղերի հաջողությունը պայմանավորված է ոչ այնքան անհատական խաղային որակներից, այլ զույգերի ճիշտ ընտրությունից և խաղից: Գնդակին հերթով հարվածելու և սկզբնահարվածը աջ կողմից թեք կատարելու կանոնը զգալիորեն բարդացնում է խաղացողների տեղաշարժը, նրանցից պահանջում է գնդակին մոտենալ արագ և ուղղել այն ցանկացած ուղղությամբ: Շատ կարևոր է, որպեսզի

խաղի ժամանակ զույգերը լավ հասկանան միմյանց և գտնեն ընդհանուր տակտիկական լուծումներ: Չույգերի փոխազդեցությունները շատ բանում կախված են փոխհարաբերություններից և ժամանակին մեկը մյուսին աջակցելուց:

Չույգի ընտրության ժամանակ պետք է հաշվի առնել առաջինը խաղի ոճը, երկրորդը գոտիները, որտեղ խաղում են զույգերը, նրանց փոխադարձ գործողությունները: Չույգը զգալիորեն ուժեղ է, եթե նրանցից մեկը խաղում է ձախ ձեռքով:

Ներկայումս սեղանի թեմիսում գերակշռում է գլորում հարվածներով, տոպ-սպինով, ուժեղ կտրված սկզբնահարվածների օգտագործմամբ հարձակողական ոճի խաղը: Այդ պատճառով շատ զույգեր կազմվում են այն մարզիկներից, որոնք ունեն հենց այս ոճի խաղ: Հաճախ երկու սեղանի թեմիստներն էլ խաղում են մոտիկ գոտում, հազվադեպ միջինում, և համարյա չեն խաղում սեղանից հեռու: Սեղանին մոտ խաղալը թույլ է տալիս խաղը վարել բարձր տեմպով: Հարվածները պետք է կատարել այնպիսի տակտիկայով, որ հարվածելիս զույգերը խանգարեն մեկը մյուսին տեղաշարժել: Դրա համար գնդակը ուղղում են տարբեր կողմեր, ստիպելով մրցակիցներին բաժանվել սեղանի անկյունները, ապա երկու անգամ խփում են միևնույն տեղը:

Պաշտպանողական ոճի զույգի հետ խաղը բարդ է նրանով, որ նրանք կատարում են ճշգրիտ և կտրած հարվածներ, որոնք դժվարեցնում են հարձակումը: Խաղը պետք է տանել համակցելով երկար գլորումներ կարճ գնդակների հետ և օգտագործելով տոպ-սպիններ, որոնցից հետո գնդակը սովորաբար բարձրանում է ցանցից, որը հարմար է հարձակումը ավարտելու համար: Հարձակողական տակտիկայի զույգերի մոտ կարևորը այն է, որ չշտապեն ավարտել հարձակումը:

Ներկայումս խաղին բնորոշ են խաղային գործողությունների բարձր տեմպ, տակտիկական բազմազան տարբերակներ: Եվ սեղանի թեմիսի զարգացման յուրաքանչյուր նոր

էտապում տակտիկան պահանջում է նորանոր ժամանակակից միջոցների ներդրում:

Հորիզոնական բռնելաձեռով խաղի տակտիկան

Տեխնիկական գործողությունների մեծ պաշարը, որը կիրառվում է այն մարզիկների կողմից, որոնք օգտագործում են ռակետի այս բռնելաձևը, և խաղի մեջ երկկողմանի գործողությունները իրենց հետքն են թողել խաղացողի տակտիկական կոմբինացիաների վրա: Ժամանակակից սեղանի թեմիսի վարպետների տակտիկական գործողությունների հիմքում դրված են հետևյալ գործելաձևերը՝ բարդ փոխանցում, գլորում, հակագլորում, տոպ-սպին, հակատոպ-սպին, տոպ-սպին հարված: Խաղի մյուս հնարքները սակավ հայտնի և արդյունավետ են և հազվադեպ են օգտագործում խաղում (անհրաժեշտության կամ հարվածն իրականացնելու անհնարինության դեպքում):

Վերջին տարիներում աշխարհի ուժեղագույն մարզիկների խաղերում ակնհայտ միտում է ի հայտ եկել միավորի արագ խաղարկման ինչպես սեփական փոխանցման այնպես էլ դրա գործելաձևի հիմնան վրա, ինչը նրանից պահանջում է բարձր տեխնիկական վարպետություն:

Տակտիկական գործողությունները բազմաձև են և ենթակա չեն կույր սահմանափակման, կախված են խաղում ստեղծված իրադրությունից, մրցակցի տեխնիկական վարպետության մակարդակից և խաղի մեջ նրա հնարքների պաշարից:

Կարելի է տալ մի քանի ընդհանուր խորհուրդներ, որոնք օգտակար կլինեն խաղի տակտիկական սխեմաների կառուցման համար.

- ✓ պաշտպանի հետ խաղի ժամանակ լինել իրադրության տերը, դեսուդեն չնկնել, չզնալ չարդարացված ռիսկի՝

հասցնելով հարվածների անկանոն շարք. գլխավորը ստիպել մրցակցին իրականացնել բազմաթիվ տեղաշարժեր խաղահրապարակում. կարճ փոխանցումները համադրել երկարների հետ, հարվածները ուղղել մերթ քերթությամբ աջ, մերթ ձախ, երկար հարվածները փոխարինել կարճերով, երկար պտույտներով հարվածները փոխարինել կարճերով, երկար պտույտներով հարվածները համադրել կտրուկ ավարտվող հարվածների հետ.

- ✓ հարձակողական ոճով խաղացող մարզիկի հետ խաղի ժամանակ պետք է լինել սառնարույն և հաշվարկող, գործողությունների տակտիկական կառուցել սուր հարվածով մրցակցին գերազանցելու հիման վրա, հաճախակիորեն հասցնել ուղիղ հարվածներ և փոփոխել դրանց ուղղությունները, խաղը վարել մոտակա գոտում. սեփական փոխանցումներով սուր ձևով գրոհել մրցակցի ամենաթույլ կողմի վրա, նրա փոխանցման ժամանակ փորձել առաջ ընկնել նրա գործողություններից, ուժեղ գրոհելով սեղանի քիչ պաշտպանված գոտի.
- ✓ բազմակողմանի ունակություններ տիրապետող խաղացողների հետ խաղի ժամանակ, որը լավ է գրոհում, կատարում է հակահարված մոտակա և միջին գոտիները, կիրառել գնդակի արագ պտտումներով հարվածներ՝ տոպ-սպիններ, հակատոպ-սպիններ, բարդ խաղարկումներ անկյան տակ սուր գրոհով, մրցակցի ակտիվ գործողությունները կանխել սեղանի մոտ, տարբեր ուղղություններով սեփական սուր հարվածներով: Հատուկ գրականության մեջ հազվադեպ է հանդիպում պաշտպանական խաղացողների տակտիկական գործողությունների մասին տեղեկություն, բայց չէ, որ այսպիսի մարզիկներ հանդիպում են նույնիսկ բարձր մակարդակի մրցումներում.

- ✓ գրոհող մարզիկի հետ պաշտպանի խաղի ժամանակ անհրաժեշտ է թույլ չտալ մրցակցին ունենալ միավորների էական քանակություն, ձգտել խաղալ նրա հետ միավորը, միավորին, հարվածներին հակահարված տալ ցածր կտրվածքով՝ փոփոխելով գնդակի պտտման արագությունը և հարվածների ուղղությունը, գրոհի իրականացման համար գնդակի դեպքում սուր հարված հասցնել սեղանի քիչ պաշտպանված գոտի.
- ✓ գրոհող մարզիկի հետ պաշտպանի խաղի ժամանակ գնդակը երկու երեք անգամ ցածր կտրվածքով ուղղվում է սեղանի մեկ գոտի, ապա անսպասելիորեն տեղափոխվում է սեղանի մյուս անկյուն և եթե մրցակիցը գնդակը խաղացնում է անվստահորեն կամ հարմար գրոհող հարված հասցնելու համար, ապա հասցնել սուր հարված սեղանի քիչ պաշտպանված գոտի.
- ✓ գրոհող մարզիկի հետ պաշտպանի խաղի ժամանակ համադրել հատումով հարվածները, հաճախակի փոփոխել գնդակի փոփոխման արագությունը և հարվածների երկարությունը, ընտրել հարմար պահ մրցակցի համար սեղանի անհարմար գոտի կամ նրա ամենաթույլ հարվածի ներքո գրոհելու համար. խաղամրցակցին պահում է լարվածության մեջ և զրկում սեփական գործողություններում վստահ լինելու հնարավորությունից.
- ✓ պաշտպանի հետ պաշտպանի խաղի ժամանակ այն մարզիկի մոտ են գործողությունները հաջող ընթանում, ում մոտ ամուր են նյարդերը և ավելի լավ վիճակում է տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստությունը. հաջողությունը ուղղելցում է նրան, ով կարողանում է ակտիվ գործողություններով առաջ անցնել մրցակցից և շահել միավոր, ապա նաև խաղը ամբողջությամբ:

Տակտիկական գործողությունների տարբերակները շատ են և պարզապես անհնաստ է տալ գործողությունների

կոնկրետ սխեմա, քանի որ անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարզիկի տեխնիկա-տակտիկական պատրաստության մակարդակը, նրա ֆիզիկական և հոգեբանական մակարդակը և մրցակցի պատրաստության առանձնահատկությունները: Վերը նշվածներից ելնելով կառուցվում են գործողությունները խաղում:

Ուղղահայաց բռնելածելով խաղի տակտիկան

Ռակետի այս բռնելածելը օգտագործող խաղացողների տեխնիկական հմարքների սահմանափակ քանակությունը որոշում է նրանց գործողությունների տակտիկան: «Գրչաձև» խաղացողներ պաշարում հիմնական տեխնիկական հմարքներ են աջից (գերադասելի) և ձախից գրոհող հարվածներ՝ փոխարինում, հրում, հարված, հատում և փոխանցում: «Գրչաձևների» գործողությունների հիմքը կազմում են իրենց տեսքով և պատումով տարբերակվող փոխանցումները և մարզիկի աջ կողմից գրոհող հարվածները: Վերջին տարիներում խաղի այս դպրոցի ներկայացուցիչները սկսել են հազվադեպ կիրառել ռակետի հակառակ կողմով հարվածներ, որի վրա սկսել են փակցնել խաղային վրադիր, բայց դա բնութագրական չէ նրանց համար, և այդ կողմից հարվածները հասցվում են անելանելի իրավիճակում, կամ լարված պայքարի իրավիճակում խաղի ընթացքում անսպասելի իրավիճակում, կամ լարված պայքարի իրավիճակում խաղի ընթացքում անսպասելի արդյունքի հույսով:

«Գրչաձև» խաղացողների ճնշող մեծամասնությունը հատում է խաղի սուր գրոհող ոճին, բայց հանդիպում են մարզիկներ, որոնք կիրառում են գործողությունների պաշտպանական տարբերակը:

Մարզիկների կողմից օգտագործվող ռակետների տեսակից կախված՝ տարբեր են նրանց տակտիկական գործողու-

յունները: «Գրչաձև» մարզիկների շարքում կարելի է առանձնացնել հետևյալ խմբերը.

1. մարզիկներ, որոնք խաղի համար օգտագործում են ռակետի մեկ կողմը.
 - ✓ ուղիղ «սենդվիչ»
 - ✓ հակադարձ «սենդվիչ»
 - ✓ կոշտ ռետին
2. մարզիկներ, որոնք խաղի համար օգտագործում են ռակետի երկու կողմերն էլ.
 - ✓ ուղիղ և հակադարձ «սենդվիչ» ռակետի մեկ կողմով՝ դրանք փոփոխելով խաղի ընթացքում
 - ✓ հակադարձ «սենդվիչ» ռակետի երկու կողմերի օգտագործումով
 - ✓ նախքան մարզիկների թվարկված խմբերից յուրաքանչյուրի և դրանց տակտիկական գործողությունների առանձնահատկությունների բնութագրումը, անհրաժեշտ է նշել, որ ռակետի այս բռնելածելով խաղը ունի մի շարք առավելություններ խաղի հորիզոնական բռնելածելի նկատմամբ, բայց ունի նաև թերություններ:

«Գրչաձև» խաղի առավելությունները.

- ✓ մարզիկի ձեռքում ռակետի բնական դիրք, որը թույլ է տալիս հարվածների ժամանակ ամբողջականորեն օգտագործել դաստակի հողում շարժումները և նախաբազկային և ուսային մկանների աշխատանքը.
- ✓ ոտքերի և իրանի մկանների ակտիվ մասնակցություն հարվածներում
- ✓ տեխնիկական հմարքների սահմանափակ քանակություն, որը թույլ է տալիս դրանք հասցնելու կատարելիության և մինչև նվազագույն կրճատում է տակտիկական գործողությունների տարբերակները

- ✓ աջից գրոհող հարվածների իրականացման հարմարավետություն և ճշգրտություն, որը նպաստում է խաղացողի հոգեկանի ձևավորմանը՝ գրոհում վարել անզիճում խաղ հետևյալ սկզբունքով՝ գրոհել ամեն գնով:

«Գրչածև» խաղի թերությունները.

- ✓ մարզիկի ձախ կողմից հարվածների իրականացման ժամանակ ձեռքի և ռակետի անբնական դիրք՝ նախաբազկի ոլորում և ուսի հողախաղտում
- ✓ ձեռքի և իրանի սկզբնական շարժումների պատճառով ձախ կողմից հարված հասցնելու համար ելակետային դիրքի գրավման դժվարություն:

Չուզաղաղերի տակտիկան

Մենախաղերի և զուգախաղերի տակտիկական գործողությունները ունեն աննշան տարբերություններ, ինչը նախ և առաջ կայանում է նրանում, որ հանդիպման ժամանակ հաջողություն ձեռք է բերվում զուգընկերների արդյունավետ փոխազդեցությամբ, խաղում միաժամանակ մասնակցում են 4 մարզիկ, որոնք մրցման կանոնների համաձայն հարվածներ պետք է հասցնեն հերթականությամբ: Չուզաղաղերի ժամանակ հաջողության հասնելու համար մարզիկները պետք է առաջինը սկսեն ակտիվ գործողություններ:

Չուզաղաղերում հաջողության կարող են հասնել այն մարզիկները, որոնք ոչ միայն ունեն բարձր տեխնիկա-տակտիկական վարպետություն անհատական խաղերում, այլև հոգեբանորեն համադրելի են և հասկանում են միմյան առանց խոսքերի: Հաճախ պատահում է, որ անհատական մրցումներում ուժեղ խաղացող մարզիկները, կազմելով զույգ, պարտվում են ավելի թույլ խաղացողների, որոնք գործում են համաձայնեցված, լրացնում են մեկը մյուսին և ի վերջո

հասնում հաղթանակի:

Չուզընկերների փոխազդեցությունը մեծամասամբ կախված է մրցման ընթացքում նրանցից որևէ մեկի սխալի դեպքում, կամ միավորի անհաջող խաղարկման ժամանակ վիճաբանական իրադրությունից խուսափելու ունակությունից: Որքան հարուստ է մարզիկների տեխնիկական պաշարը, այնքան լայն է խաղի տակտիկական տարբերակների նրանց շրջանակը:

Չուզախաղերի առանձնահատկությունն այն է, որ զուգընկերների մեջ պետք է լինի լիդեր (առավել ուժեղ խաղացող), որը պետք է առաջինը սկսի գրոհը կամ միավորի խաղարկման ընթացքում սուր հարվածներով տիրապետի մրցակցի գործողություններում նախաձեռնությունը:

Ժամանակակից խաղերում մարզիկների մեծամասնությունը վարում է գրոհող ոճին, ինչի համար էլ զույգերը կազմվում են առավելապես այս ուղղության ներկայացուցիչներից: Չուզում հաջողության համար պարտադիր չէ, որ 2 զուգընկերն էլ հավասարապես լավ տիրապետեն տեխնիկական գործողությունների ողջ պաշարին: Բավական է, որ զուգընկերներից մեկը կարողանա վարել վստահելի խաղ ամբողջ սեղանից գրոհող հարվածներով, տիրապետել լավ փոխանցումների, կարողանալ իրականացնել սուր հարված, իսկ մյուսը՝ գրոհել առաջինը կամ մրցակցի գործողություններում կանխել նախաձեռնությունը: Այլ կերպ ասած՝ խաղի ընթացքում երկու զուգընկերները լրացնում են միմյանց:

Մարզիկների մեծ մասը զուգախաղերի ժամանակ խաղը վարում են մոտ գոտիներում, ավելի հազվադեպ՝ սեղանից հեռու և միջին գոտիներում: Հիմնական գործողությունները հաշվարկված են մրցակցի գրոհող հարվածները կանխելու վրա: Չուզաղաղերի բոլոր տեսակներում մարզիկների մոտ նկատվում է առաջընթաց՝ առաջինը սկսել գրոհը ինչպես սեփական փոխանցումների, այպես էլ դրանց ընդունման ժա-

մանակ: Սեղանի մոտ գործողությունները թույլ են տալս պահպանել խաղի տեմպը և կրճատել մարզիկների տեղաշարժը:

Ձուգախաղերում գործողությունների տակտիկան մեծամասամբ կախված է 2 մարզիկների տեխնիկական պատրաստության մակարդակից: Հաջող ընդունելու բարդ և տարբեր երկարության փոխանցումները, գրոհող հարվածներով կամ կտրուկ ավարտվող հարվածներով տոպ-սպինի իրականացման անկարողությունը նրանցից որևէ մեկի մոտ իր անմիջական ազդեցությունն է ունենում զուգընկերների տակտիկական գործողությունների վրա:

Կրճատ տանք զուգախաղերում տակտիկական գործողությունների տարբերակների բնութագրերը:

Խառը զուգաղաղերում գործողությունների տակտիկական տարբերակները

1. Հանդիպում են մարզիկների զույգեր, որոնք կիրառում են գրոհող և հակագրոհող գործողություններ:

Գնդակի փոխանցման ժամանակ

- Կրկանակի անգամ գրոհող հարվածներով կարճ փոխանցում դեպի սեղանի ձախ անկյուն, տոպ-սպին (սուր հարված) աջ անկյուն, ապա սուր հարված սեղանին՝ գնդակը ընդունողից հեռու անկյուն:
- Գնդակի ցածր-կողային պտտումով երկար փոխանցում, ապա տոպ-սպին սեղանի ձախ անկյուն (շեղակիորեն դեպի աջ անկյուն) ուժեղ հարվածով դեպի գնդակն ընդունողից հեռու անկյուն:
- Ռակետով ձեռքի խաբող շարժումներով փոխանցում, ապա սուր հարված դեպի փոխանցումն ընդունողը և կրկնակի հարված խաղացողից հեռու անկյուն:

Փոխանցման ընդունման ժամանակ

- Երկար փոխանցում-գնդակը դուրս է եկել սեղանի սահմաններից - արագ գրոհող հարված (տոպ-սպին) դեպի սեղանի ձախ անկյուն, ապա շեղակի սուր հարված (տոպ-սպին) դեպի աջ անկյուն ավարտվող սուր հարվածով դեպի ձախ անկյուն:
- Կարճ փոխանցում կարճ հատում դեպի ցանցը ապա արագ գրոհող հարված դեպի ընդունողը և սուր հարված (տոպ-սպին) նրանից հեռու անկյուն:
- Ռակետով ձեռքի խաբող շարժումներով ցածր – կողային պտտումներով փոխանցում տոպ-սպին (արագ գլորում) հարձակվողի վրա և արագ գրոհող հարվածներ անյուններով:

2. Հանդիպում են գրոհող գործողություններ կիրառող զույգեր խաղի կոմբինացված ոճի մարզիկների հետ:

Գնդակի փոխանցման ժամանակ

- Կարճ փոխանցում, տոպ-սպին այն ընդունողի ուղղությամբ, սուր հարված նույն ուղղությամբ և սուր հարված (տոպ-սպին) խաղացողից հեռու անկյուն:
- Ռակետի ցածր կողային պտտումներով խաբող շարժումներով փոխանցում, սուր հարված ընդունողից հեռու անկյուն, կրկնակի տոպ-սպին (սուր հարված) նույն անկյուն:
- Երկար փոխանցում գնդակի ցածր – կողային պտտումներով, սուր հարված ընդունողից հեռու անկյուն, տոպ-սպին և սուր հարված նույն ուղղությամբ:

Փոխանցման ընդունման ժամանակ

- կարճ փոխանցում – կարճ կտում շեղակիորեն դեպի սեղանի աջ անկյուն, տոպ-սպին միևնույն անկյուն, սուր հարված ձախ անկյուն, սուր հարված մյուս անկյուն:
- ռակետով ձեռքի խաբող շարժումներով փոխանցում արագ կարճ գլորում . դեպի ձախ անկյուն, տոպ-սպին

աջ անկյուն, սուր հարված նույն տեղը, սուր հարված ընդունողից հեռու անկյուն:

- Երկար փոխանցում ցածր-կողային պտտումներով տոպ-սպին նույն անկյուն սուր հարված մյուս անկյուն:

3. Հանդիպում են գրոհող գործողություններ կիրառող զույգեր պաշտպանական ոճի խաղի մարզիկների հետ:

Գնդակի փոխանցման ժամանակ

- կարճ փոխանցում, սուր գրոհող հարված ընդունողի ուղղությամբ, տոպ-սպին նույն ուղղությամբ, սուր հարված խաղացողից հեռու անկյուն, սուր հարված մյուս անկյուն,
 - երկար արագ փոխանցում, տոպ-սպին նույն անկյուն, տոպ-սպին (գլորում) շեղակիորեն աջ անկյուն, սուր հարված նույն տեղը,
 - ռակետով վերև հետ պտտումով ձեռքի խաբող շարժումով փոխանցում, սուր հարված ձախ անկյուն, տոպ-սպին աջ անկյուն, սուր հարված նույն անկյուն:
- ա) երկար փոխանցում – տոպ-սպին (արագ-գլորում) նույն անկյուն, տոպ-սպին ձախ անկյուն, տոպ-սպին աջ անկյուն, սուր հարված նույն անկյուն, սուր հարված ընդունողից հեռու անկյուն,
- բ) փոխանցում ռակետով ձեռքի խաբող շարժումներով գնդակի բարձրացման ժամանակ սուր գրոհող հարված (ցածրից ընդունման ժամանակ՝ տոպ-սպին նույն անկյուն):
- գ) կարճ փոխանցում արագ գրոհող հարված փոխանցումն ընդունողին տոպ-սպին (սուր հարված) խաղացողի հեռու անկյուն, սուր հարված նույն ուղղությամբ:

Գնդակի փոխանցման ժամանակ

- կարճ փոխանցում, երկար կտրումով նույն անկյուն, կտրումով ձախ անկյուն, կտրումով հարված ամբողջ

սեղանին՝ ընտրելով հարմար գնդակ գրոհի համար, գրոհող հարված

- Երկար փոխանցում կտրումով կրկնակի հարված աջ անկյուն, կրկնակի ձախ անկյուն, ապա տարբեր ուղղություններով հարմար գնդակի ընտրությունը պետք է կատարվի այն ուղղությամբ, ինչ որ նախորդ հարվածի ժամանակ, սուր հարված ընդունողից հեռու անկյուն;
 - ռակետով ձեռքի խաբող շարժումներով, բարձր ընդունման ժամանակ սուր հարված (տոպ-սպին) նույն կամ ընդունողից հեռու անկյուն, սուր հարված հակադիր անկյուն;
 - Փոխանցման ընդունման ժամանակ
- ա) երկար փոխանցում – տոպ-սպին (արագ գլորում) նույն անկյուն, սուր հարված ընդունողից հեռու անկյուն, սուր հարված մյուս անկյուն,
- բ) կարճ փոխանցում–կտրում ընդունողից հեռու անկյուն, կտրում տարբեր պտտումներով ամբողջ սեղանով, սուր հարված (տոպ-սպին) համար գնդակի ընտրություն դեպի խաղացողից հեռու անկյուն, սուր հարված մյուս անկյուն:

Խառը զուգախաղեր

Խառը զույգերի խաղերը մի փոքր տարբերվում են մրցումների մյուս տեսակներից: Նախ և առաջ դա կապված է այն բանի հետ, որ տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստության և հոգեկանի հավասարակշռվածության մակարդակով տղամարդիկ մեծամասամբ գերազանցում են կանանց:

Ձուգախաղերի ժամանակ լիդերի դերը պետք է կատարի զուգընկերը, իսկ զուգընկերուհուն բաժին է ընկնում ծանր գործ՝ չկորցնել սեփական գնդակը, ապա շարունակել զուգ-

ընկերոջ գրոհող հարվածները: Մրցակցի փոխանցման ընդունման ժամանակ զուգընկերուհին պետք է կարողանա գրոհ սկսել արագ հարվածով կամ տոպ-սպինով: Համաշխարհային առաջատարների փորձը ցույց է տվել, որ խառը զուգախաղերի ժամանակ հաջողությունը ուղղեկցում է այն զույգին, որը կարողանում է ոչ միայն իր գործողություններով սատարել զուգընկերոջը, այլև կարողանում է ինքը սկսել և ավարտել գրոհը:

Ձուգախաղերում հաջող խաղի համար մեծ նշանակություն ունի ճիշտ տեղաբաշխումը, ավելի հաջող է ընդանում այն խաղը, որում փոխանցումը և զուգընկերոջ հարվածների ընդունողը մրցակցի զուգընկերուհին է :

Տակտիկական գործողությունները տարբերակները

Տակտիկական գործողությունների տարբերակները սխեմատիկորեն նման են վերը նշված տղամարդկանց և կանանց զույգերի խաղերին, բայց այստեղ կարևոր է լուծել տղամարդկանց և կանանց իրենց խնդիրները.

- մրցակցի զուգընկերուհու հետ խաղի ժամանակ զուգընկերը պետք է իրականացնի սուր հարված կամ ուժեղ տոպ-սպին ընդունողից հեռու անկյուն, իսկ նրա զուգընկերուհին՝ աջակցի գործողությունները նույն ուղղությամբ սուր հարվածով (տոպ-սպին), զուգընկերը սուր հարված է հասցնում ընդունողից հեռու անկյուն
- մրցակցի զուգընկերոջ հետ խաղի ժամանակ զուգընկերը պետք է իրականացնի սուր հարված (տոպ-սպին) ընդունողից հեռու անկյուն, իսկ զուգընկերուհին՝ սուր հարվածով (տոպ-սպին) շարունակի նրա գրոհը, զուգընկերը հասցնում է սուր հարված նույն ուղղությամբ;
- մրցակցի զուգընկերոջ հետ խաղի ժամանակ զուգըն-

կերուհին պետք է կտրուկ (արագ գլորում) գնդակը տանի անհարմար տեղ, զուգընկերը՝ խաղը սկսի սուր հարվածով (տոպ-սպին), զուգընկերուհին՝ շարունակի գրոհը սուր հարվածով դեպի քիչ պաշտպանված գոտի

- մրցակցի զուգընկերոջ հետ խաղի ժամանակ զուգընկերուհին պետք է առաջինը սկսի գրոհը սուր հարվածով (տոպ-սպին), զուգընկերը պետք է ուժեղացնի գրոհը նույն ուղղությամբ սուր հարվածով կամ ուղղել գնդակը ընդունողից հեռու անկյուն:

Խառը խաղում փոխանցման ընդունման ժամանակ խաղացողների խնդիրները

Ձուգընկերոջ խնդիրը՝ թույլ չտալ մրցակցին սկսել սուր գրոհ, իրականացնել կարճ տոպ-սպին շեղակիորեն դեպի աջ կողմ կամ խաղալ կարճ կտրումով մրցակցի հարվածի համար անհարմար գոտի:

Ձուգընկերուհու խնդիրը՝ գրոհը սկսել առաջինը կարճ գրոհող հարվածով մրցակցի հարվածի համար անհարմար գոտի:

Խառը զույգերում գնդակի փոխանցման ժամանակ խաղացողների խնդիրը

Ձուգընկերոջ խնդիրը՝ գնդակն ուղղել այնպես, որ ընդունողը գնդակը բարձր տա կամ փոխանցումն ընդունելու համար տեղաշարժվի:

Ձուգընկերուհունը՝ կարճ ուժեղ ցածր-կողյին պտտումներով ուղղել գնդակը, մրցակցին հնարավորություն չտալով սկսել ուժեղ գրոհ:

Վերը նշված տակտիկական գործողությունների տարբերակները խաղի պրակտիկայում անպայման և անփոփոխ չեն: Դրանք շատ են, բայց կարող են օգնել քիչ փորձառու խաղացողներին:

Ռակետների տարբեր ձևեր կիրառող մարզիկների խաղի բնութագրումը

Խաղի համար ռակետի մեկ կողմը օգտագործող մարզիկներ.

Ուղիղ «սենդվիչ» ռակետ կիրառող մարզիկների հիմնական տեխնիկատակտիկական զենքը հանդիսանում են արագ գրոհող հարվածներով զանազան փոխանցումները: Մարզիկները խաղը վարում են տարբեր ուղղություններով՝ արագ կարճ և երկար փոխանցումների համադրումով, ձեռքի խաբող շարժումներով և ճշգրիտ փոխանցումներով, ռակետի և սեղանի թույլ պաշտպանված գոտի սուր գրոհող հարվածներով:

Բերենք նրանց տակտիկական գործողությունների մի քանի տիպիկ օրինակներ.

- ✓ մարզիկը հանդիպում է այնպիսի մրցակցի հետ, որը խաղի համար կիրառում է ռակետի մեկ կողմի ուղիղ «սենդվիչ» տեսակը. փոխանցումները իրականացվում են սեղանի ձախ անկյունից.
- ✓ արագ երկար փոխանցում և գրոհող հարվածներ սեղանի անկյունագծով ընտրելով հարմար պահ աջ անկյուն սուր հարվածի համար, խաղ մրցակցի գործողությունները կանխելու հաշվարկով.
- ✓ ձեռքի խափող շարժումներով երկար փոխանցում՝ ռակետով գնդակի ցածր կողային պտտումներով կամ հարթ գրոհող հարվածներով սեղանի անկյունագծով՝ ընտրելով հարմար պահ սեղանի աջ անկյուն, սուր

հարված հասցնելու համար կամ փոխանցման գործելաձևում մրցակցի սխալման դեպքում (գնդակի բարձր գործելաձև) սուր հարված աջ անկյուն անմիջապես նրանից հետո, խաղ փոխանցման գործելաձևում մրցակցի սխալման հաշվարկով

- ✓ սեղանի աջ անկյուն կարճ փոխանցում և գրոհող հարվածներ ձախ անկյուն ընտրելով հարմար, խաղ սեփական հարվածների անսպասելիության և սեղանի մոտ մրցակցի տեղաշարժման հաշվարկով.
- ✓ երկար արագ փոխանցում կամ փոխանցումներ ձեռքի խաբող շարժումներով՝ ռակետով գնդակի ցածր կողային պտտումներով (հարթ) աջ անկյուն գրոհող հարվածներով դեպի ձախ անկյուն, խաղ մրցակցի հարմար դիրքերից փոխանցում կատարելու համար տեղաշարժերի ժամանակ սխալների հաշվարկով:

Պակասարժ «սենդվիչ» ռակետ օգտագործող մարզիկներ. խաղի հիմնական գործելաձևը հանդիսանում են գնդակի արագ պտտումներով բարդ և բազմազան փոխանցումները, հարթ փոխանցումներ՝ սուր հարվածների և տոպ-սպիների համադրումով: Այս մարզիկների գործողությունների տակտիկական սխեմաները համանման են նախորդ խմբին այն տարբերությամբ, որ սուր հարված իրականացնելու դժվարության դեպքում հասցվում է գնդակի արագ պտտումներով տոպ-սպիների հարված, իսկ ապա՝ սուր հարված:

Կոշտ ռետիներ ռակետ օգտագործող մարզիկներ. այս խմբի մարզիկները կարող են խաղը վարել գործողությունների խիստ սահմանափակ տակտիկայի եղանակով, գնդակը ճշգրիտ կերպով պաշտպանական հարվածով ուղղել սեղանին, քանի որ այս տեսակի ռակետով գրոհել պրակտիկորեն հնարավոր չէ:

Նրանց գործողությունների տակտիկական հանգում է հետևյալին.

- ✓ գրոհող մարզիկի հետ խաղի ժամանակ իրականացնել երկար ցածր հատումով փոխանցումներ ամբողջ սեղանով և հակահարված տալ մրցակցի գրոհին գնդակն ուղղելով հարվածի հասցման համար առավել անհարմար գոտի, ստիպել մրցակցին բազմաթիվ անգամներ տեղափոխվել, փոխել ուղղարկվող գնդակի պտտման արագությունն, խաղը հաշվարկված է մրցակցի սխալների վրա.
- ✓ խաղի կոմբինացված ոճի մարզիկների հետ խաղի ժամանակ իրականացնել երկար, ցածր կտրվածքով փոխանցումներ, մրցակցի գրոհները հետ մղել՝ ցածր կտրվածքով անընդհատ փոփոխելով պտտման արագությունը, ձգտել մրցակցի խաղը հանգեցնել հատմանը, խաղ մրցակցի գործողություններում խճճվելու հաշվարկով և խաղի հանգեցում գնդակի մի կողմից մյուսը նետելուն:

Խաղի համար ռակետի երկու կողմը օգտագործող մարզիկներ

Ռակետը ուղիղ և հակադարձ կիրառող մարզիկներ. վերջին տարիներում մարզիկներ «գրչածև» սկսել են կիրառել ռակետը երկու կողմերի ուղիղ և հակադարձ «սեղվիչ»: Խաղը ընթանում է փոխանցումների իրականացման և գրոհող հարվածների ժամանակ ռակետի կողմերի փոփոխման, ինչը թույլ է տալիս մարզիկին շփոթեցնել մրցակցին՝ նրան ուղղարկել արագ պտտումներով գնդակներ կամ առանց դրա իրականացնել փոխանցումներ, որոնք նման են արտաքինից, բայց տարբեր են գնդակի պտտումներով: Այս ամենը առաջացնում են էական դժվարություններ նույնիսկ սեղանի թեմիսի ճանաչված վարպետների մոտ: Խաղի այս ձևին հարող մարզիկների գործողությունների տակտիկայից, որոնք օգ-

տագործում են ռակետը մեկ կողմի, նրանով, որ նրանք իրականացնում են տարբեր հարվածներ՝ կախված խաղային իրադրությունից՝ օգտագործելով ռակետի մերթ մեկ մերթ մյուս կողմերը ուղիղ կամ հակադարձ «սեղվիչ»: Այս մարզիկների գործողությունների տակտիկան ներառում է խաղի տեխնիկայի ողջ զինապաշարը՝ զանազան փոխանցումներ, սուր գրոհող հարվածներ, տոպ-սպիններ: Նրանց գործողությունները բազմազան են և թույլ են տալիս խաղում հաջող կերպով անցկացնել խաղը տարբեր ուղղվածությունների մրցակիցների հետ:

Մարզիկների տակտիկական գործողությունների սխեմաները նման են ռակետի ուղղահայաց բռնելաձևի մյուս ներկայացուցիչների խաղին, բայց հաշվի առնելով հանդիպման ընթացքում ռակետի կողմը փոխելու հնարավորությունը, ավելի դժվար է մրցակիցների համար:

Հանդիպում են մարզիկներ, որոնք առանձին հարվածներ իրականացնում են ռակետի հակառակ կողմով՝ այն չըջելով, բայց սա հազվադեպ երևույթ է մարզիկ գրչածև խաղացողների մեջ, ինչի համար էլ հատուկ կանգ չենք առնի դրա վրա:

Հիմնական պատճառները որոնցով մարզիկները իրականացնում են գործողություններ ռակետի հակառակ կողմով, հանդիսանում են կամ անելանելի իրադրությունը (խաղացողը չի հասցրել տեղափոխվել ուժեղագույն հարվածի համար հարմար դիրքի), կամ մրցակցի համար անսպասելիության և հարվածի գործելաձևում նրա սխալի հույսը:

Մարզիկները հանդիպում են մրցակցի հետ, որը կիրառում է ռակետի հորիզոնական բռնելաձև, փոխանցումները իրականացվում են սեղանի ձախ անկյունից:

- ✓ կարճ փոխանցում սեղանի աջ (ձախ) անկյուն ուժեղ հարված հասցնելով մյուս անկյուն կամ մրցակցի վրա, խաղ մրցակցի գործողություններից առաջ անցնելու հաշվարկով

- ✓ երկար արագ փոխանցում անկյունագծով դեպի սեղանի աջ (ձախ) անկյուն՝ հասցնելով ուժեղ կամ շեղ հարվածներ մյուս անկյուն, խաղ գնդակի ընդունման համար մրցակցին ելակետային դիրքից տեղափոխման հաշվարկով, ապա ուժեղ կամ շեղակի հարվածներ քիչ պաշտպանված գոտի, խաղ փոխանցման ընդունման ժամանակ մրցակցի սխալվելու հաշվարկով
- ✓ երկար փոխանցում ռակետով ձեռքի խափող շարժումներով կամ գնդակի կողային ցածր (հարթ) պտտումներով ուղիղ և ուժեղ հարվածներով մյուս անկյուն (կամ գործողություն համապատասխան իրադրությունը). խաղ փոխանցման անսպասելիության և դրա ընդունման ժամանակ մրցակցի սխալման հաշվարկով
- ✓ երկար փոխանցում անկյունագծով գնդակի ցածր կողային պտտումներով ապա ուժեղ հարվածներ աջ անկյուն և ձախ անկյուն. խաղ փոխանցման ընդունման ժամանակ մրցակցի անզգույշ գործողությունների կամ նրա սխալման հաշվարկով
- ✓ այն մրցակցի հետ խաղը, որը լավ է տիրապետում ռակետի կողմերի մեկով գրոհող հարվածներին և ավելի թույլ է խաղում մյուս կողմով . մրցակցի սխալվելու հաշվարկով
- ✓ երկար փոխանցում ռակետով ձեռքի խափող շարժումներով կամ գնդակի կողային ցածր (հարթ) պտտումներով ուղիղ և ուժեղ հարվածներով մյուս անկյուն (կամ գործողություն համապատասխան իրադրությունը). խաղ փոխանցման ասպասելիության և դրա ընդունման ժամանակ մրցակցի սխալման հաշվարկով
- ✓ երկար փոխանցում անկյունագծով գնդակի ցածր կողային պտտումներով ապա ուժեղ հարվածներ աջ

անկյուն. խաղ փոխանցման ընդունման ժամանակ մրցակցի անզգույշ գործողությունների կամ նրա սխալման հաշվարկով:

Այն մրցակցի հետ խաղը, որը լավ է տիրապետում ռակետի կողմերով մեկով գրոհող հարվածներին և ավելի թույլ է խաղում մյուս կողմով կիրառում է ռակետը «սենդվիչ» տիպի վրադիրով.

- ✓ երկար արագ փոխանցում կամ ռակետով ձեռքի խափող շարժումներով ամենաթույլ հարված անկյան միևնույն ուղղությամբ ուժեղագույն հարվածով փոխանցելով շեղակիորեն մյուս անկյուն. խաղ մրցակցի անվստահ գործողությունների կամ նրա սխալման հաշվարկով
- ✓ կարճ փոխանցում կամ ռակետով ձեռքի խաղացող շարժումներով աջ անկյուն ապա ուժեղագույն հարվածներ ամենաթույլ հարվածի ուղղությամբ. խաղ մրցակցի սխալման հաշվարկով
- ✓ երկար փոխանցում ցածր կողային (հարթ) կողմով սեղանի աջ (ձախ) անկյուն, ապա ուժեղ հարվածներ մյուս անկյուն՝ գործելով իրադրությանը համապատասխան. խաղ մրցակցի սխալման և նրա զգույշ գործողությունների հաշվարկով

Խաղ այն մրցակցի հետ, որը կիրառում է պաշտպանական կամ կոմբինացված գործողություններ և ռակետը ուղիղ (հակադարձ) «սենդվիչ» տիպի վրադիրով կամ կոշտ ռակետի և բշտիկների կոմբինացիա.

- ✓ սեղանի անկյունագծով երկար արագ փոխանցում, անկյուններով ճշգրիտ գլորումներով և սեղանի քիչ պաշտպանված գոտի խիստ գրոհող հարվածի ընտրությամբ համադրելով դեպի սեղանի կենտրոնը ցանցի մոտ կարճ հարվածների հետ. խաղ մրցակցի բազ-

մաթիվ տեղափոխումների և նրա գործողություններում թույլ տեղ գտնելու հաշվարկով

- ✓ սեղանի կենտրոնը ցանցին մոտ կարճ փոխանցում, կամ շեղակիորեն աջ (ձախ) արագ երկար գլորումներով դեպի անկյուններ կամ ուժեղ հարվածով դեպի ուղիղ մրցակցը, ապա խաղ համապատասխան իրադրությամբ. խաղ մրցակցի սեղանին մոտ տեղափոխելու և փոխանցումն ընդունելուց հետո սեփական գործողությունների արագության հաշվարկով
- ✓ գնդակի կողային պտտումներով փոխանցում աջ (ձախ) անկյուն, ապա գրոհող հարվածներ, այն ուղղություններով, որոնք առավել հարմար են տվյալ իրադրության մեջ. խաղ փոժանցումն ընդունելիս մրցակցի գնդակի պտտման ուղղությամբ տեղափոխվելու, ապա նրա կողմից քիչ պաշտպանված գոտում խաղի հաշվարկով;
- ✓ փոխանցում գրոհող հարվածներով (ուղիղ) գնդակի ցածր կողային պտտումներով, ապա գրոհող հարվածներով առավել հարմար ուղղություններով. խաղ փոխանցման ընդորոնման ժամանակ մրցակցի սխալման և նրան իրեն հարմար դիրքից շեղելու, հետևաբար գրոհումը դժվարացնելու հաշվարկով:

Տեխնիկատակտիկական գործողությունների վերը նշված տարբերակները՝ հանդիսանում են առանձին տարբերակներ և ոչ թե շաբլոններ մարզիկների խաղերի համար: Կոնկրետ իրադրություններում իրական մրցակիցների հետ խաղերում պետք է կառուցել տակտիկական գործողություններ յուրովի:

Գ Լ ՈՒ Խ IV

ԽԱՂԱՅԻՆ (ԻՆՏԵՐԱԼԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ) ԴԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

Ê

աղային պատրաստությունը սեղանի թեմիսիստների պատրաստության ամբողջական ձևն է: Այն ուղղված է պայքարը տանելու տարբեր պատրաստությունների կատարելագործմանը:

Խաղային պատրաստության իմաստը կայանում է նպատակամղվածության և հավասարակշռվածության օգտագործումը կոնկրետ պայմաններում, մեթոդական համակարգում նախապատրաստական, ուսուցողական և ստուգողական խաղերին առավել նպատակահարմար, հավաք և արդյունավետ հանձնարարության լուծումը, խաղացողների լիովին պատրաստումը, մրցումների ընթացքում: Խաղային պատրաստությունը ներկայացնում մարզիկների պատրաստությունը ինտեգրալ ձևով: Այն ուղղված է կատարելագործելու, ակտիվ պայքար մղելու, տարբեր խաղային իրավիճակներում: Խաղային պատրաստության գլխավոր միջոցը՝ հատուկ կազմակերպված և ղեկավարված երկկողմանի ուսումնական խաղերն են, անցկացվելով լավագույն և դյուրագրագ պարապողների մակարդակով: Այս խաղի հիմնական պահանջը կայանում է ոչ միայն այն բանում, որպեսզի հասնեն հաղթանակի մրցակցող խաղընկերների նկատմամբ, որքան տակտիկական մտածելակերպի կատարելագործումը, նորապես տեսնել և հասկանալ իրավիճակը, գտնել միջոցներ և ճանապարհներ դրանք լուծելու համար, փոխադարձ գործողություններ խաղընկերների հետ: Փորձը ցույց է տալիս, որ խաղային պատրաստությունը տալիս է հատուկ հետաքրքիր արդյունքներ, երբ նրա նյութը դառնում է միավորող կառուցվածք, մրցակցային գործունեության կոնֆլիկտային իրավիճակներում և տարբեր տակտիկական նորամուծությունների ծավալի

մեծացումը:

Կարելի է առանձնացնել պատրաստության երկու մակարդակներ՝

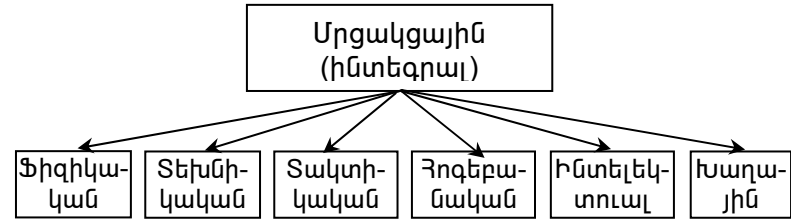
- ✓ կոշտ տակտիկան սխեմա
- ✓ սկզբունքների, չափանիշների և ստեղծագործական նախաձեռնության, ինտուիցիայի անսահմանափակ որոնում:

Խաղային (ինտեգրալային) պատրաստության առանձնահատկություններից մեկը կայանում է նրանում, որ այն կարելի է օգտագործել լուսուցման մեթոդի ձևով կամ մանանակման սխեմա մրցակցային գործունեության փուլի լայն իմաստով: Այստեղ կարելի է ստեղծել բազմազան մարզումային իրավիճակ, մի փոքր տարբերելով մրցակցականից, բայց ամեն դեպքում բավարարելով նրա զարգացման տարրական տրամաբանությունը կամ հարաբերությունների խոչընդոտումը: Խաղացողը, իհարկե հնարավորություն ունի գործել անհատական, սակայն այդ դեպքում նույնպես ստիպված է հաշվի առնել մրցակցի պատասխան գործունեությունը, զուգընկերոջ օգնությունը, կանխատեսել իրավիճակի զարգացումը և իհարկե արդյունքը, ստեղծումը, նոր, անսպասելի իրավիճակի և այլն: Անհրաժեշտություն է ներկայանում խաղի գործընթացի յուրացման, մի կողմից տիպային և մյուս կողմից անհետաձգելի վիճակում:

Բանն այն է, որ մրցակցական և մարզական գործունեության ռիթմը տարբեր է: Խաղի մասնակցությունը պահանջում է բացարձակ այլ արագություն, այն սուր մրցակցական է և այդ պատճառով գործակցական:

Խաղը, որպես պայքարի ընթացք, առավել ցայտուն բացահայտվում է մրցումներում: Թիմի մասնակցությունը մրցումներում, որտեղ սպորտային պայքարը տարվում է ծայրահեղ պայմաններում, իսկ խաղացողները ինքնուրույն ընտրում են լավագույն ճանապարհներ, հաղթանակի հասնելու համար

այնպիսի շեղող փաստերում, ինչպիսիք են մրցակցի դաշտը, հանդիսատեսները և այլն, որն էլ ինտեգրալ պատրաստության բոլոր տեսակները փոխկապակցված են և ինտեգրվում են ինտեգրալային պատրաստության մեջ:



Սովորաբար մարզման գործընթացում մարզիկները ընտրականորեն են փոխազդում սեղանի թենիսիստի պատրաստման այս կամ այն տեսակի վրա՝ ձգտելով «ձգել» թույլ և կատարելագործել ուժեղ կողմերը: Պատրաստության առանձին տեսակների մակարդակի բարձրացումը բնավ չի նշանակում, թե միաժամանակ բարձրանում է նաև մրցակցային պատրաստության մակարդակը: Պատրաստության առանձին տեսակները անհրաժեշտ է ռացիոնալ կերպով, որոշակի ներդաշնակությամբ ինտեգրել մրցումային պատրաստությունը՝ օգտագործելով միաժամանակ համապատասխան մեթոդաբանական մոտեցումներ, համալիր միջոցառումներ և մեթոդներ, որոնք կլինեն փոխադարձ սեղանի թենիսիստի մրցումային գործունեությունը:

Ինտեգրալային պատրաստության խնդիրները

1. Կապը պատրաստության ձևերի միջև (ֆիզիկական և տեխնիկական, տեխնիկական և տակտիկական, բարոյականային և տեսական, կամային և ֆիզիկական, տեխնիկա-տակտիկական, ֆիզիկական):
2. Խաղի կայունությանը հասնելու ունակությունը բարդ

մրցունային պահանջներում, ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, տեսական և բարոյականային պատրաստության իրացումը խաղային գործունեության համակարգում:

Խաղային պատրաստությունը ուղղված է պայքար տանելու կարողության կատարելագործմանը: Դրա գլխավոր միջոցը, հատուկ կազմակերպված և մարզիչների կողմից ղեկավարվող ուսումնական խաղն է, որը անցկացվում է լավագույն պարապողների մակարդակով: Այս խաղի հիմնական պահանջը կայանում է ոչ միայն նրանում, որպեսզի հասնեն հաղթանակի մրցակցի նկատմամբ, այլ նաև նրանում, որպեսզի կատարելագործեն տակտիկական մտածելակերպը, այլ նաև նրանում, որպեսզի կատարելագործեն տակտիկական մտածելակերպը, նորովի տեսնեն և հասկանան իրավիճակը, գտնեն ուղիները և միջոցները նրանց վճռելու և փոխգործողությունը խաղընկերոջ հետ:

Ինտեգրալային պատրաստության հիմնական պահանջները

- ✓ ուժերի բաժանման կարողության կատարելագործումը, ինչը ենթադրում է ձևավորման կարողանալը, հնարավորիս հավաքել սեփական ուժերը և հնարավորությունները, համատեղ լարվածության ժամանակ շարժիչ գործողությունը և թուլացումը:
- ✓ անհատական գործունեության կատարելագործումը և մշակված պլանի իրագործումը խաղում, կամ մարզիչի գործնական հանձնարարությունը
- ✓ հիմնական տակտիկական համակարգերի, կոմբինացիաների և նրանց տարբերակների օգտագործումը և կատարելագործումը:

Խաղային պատրաստության արդյունավետությունը բարձրացնելու համար, նպատակահարմար է օգտագործել մի խումբ մեթոդական հնարքներ՝

- ✓ Ուսումնական խաղերին միացնել հանձնարարություններ խաղի վարման անցկացման պարտադիր ընտրված կամ պլանավորված համակարգի համագործությունը հակա-կողմնորոշող փաստերի հաղթահարման հետ:
- ✓ Անցկացնել ուսումնական խաղեր խաղընկերոջ հետ այն տակտիկական պլանով, որով գործում են հետագայում գլխավոր մրցակիցները:
- ✓ Խուսափել պարապողների համար անսպասելի խաղային իրավիճակի փոփոխումից, որը պահանջում է արագ վերափոխում:
- ✓ Օգտագործել եզրափակիչ ճիգեր: Այս հնարքը ուղղված է խաղի վերջին պահին խաղացողների մոտ կարողանալու արտահայտման կազմավորմանը, կրկին արագ հավաքել ուժերը և բազմակի անգամ ներդնեն գերագույն ճիգեր, որպեսզի ամրացնեն ձեռք բերված առավելությունը:
- ✓ Լինել ակտիվ մրցակցի հետ տակտիկական պայքարի սրության հարցում, ձգտել խաղը անցկացնել մշտական պատրաստ վիճակում, խոչընդոտել մրցակցի ցանկացած գործողությունը:
- ✓ Գործել անսպասելի, վճռական և արագ չվախենալով գնալ խելամիտ ռիսկի:
- ✓ Ձգտել վերցնել նախաձեռնությունը, ճնշելով մրցակցի կամքը:
- ✓ Ցանկացած իրավիճակում պահպանել պարզություն և ինքնուրույնություն տակտիկական մտածողությունում:
- ✓ Մրցակցի մոտ ստեղծել խաբուսիկ պատկերացում իր հնարավորությունների և մտադրությունների մասին:
- ✓ Պարտադրել մրցակցին, ոչ ձեռնատու նրա համար խաղի

գործունեությանը:

- ✓ Մշտական համաձայնեցումը անհատական գործունեության և խաղի վարման ընդհանուր պլանի հետ, զուգախաղերի ժամանակ:

Սեղանի թենիսիստների մրցակցական պատրաստությունը

Մրցակցական պատրաստության էությունը կայանում է կոնկրետ փուլերում պայմաններում նախապատրաստական և ստուգողական (հանդիպումների և մրցաշարերի) մրցումների մեթոդական համալիրի նպատակաուղված և հավասարակշռված մեթոդական համալիրի օգտագործում գլխավոր մրցման համար թիմի ինտեգրալային պատրաստության խնդիրների առավել ռացիոնալ, կոնպակտ և արդյունավետ լուծման համար: Նման մոտեցումը հիմնովի որակական առաջընթաց է ներկայացնում բարձր որակավորում ունեցող խաղացողների պատրաստման համակարգի զարգացման մեջ, վկայում է լուրջ փոփոխությունների մասին և լրացուցիչ հնարավորություններ, խոստումնալից հեռանկարային խաղացողների բացահայտման համար: Խաղը առավել վառ դրսևորվում է, որպես պայքարի գործընթաց հատկապես մրցումներում, որտեղ մարզական պայքարը տեղի է ունենում արտակարգ պայմաններում, երբ խաղացողները ինքնուրույն են ընտրում հաղթանակի լավագույն ուղիները այնպիսի շեղող գործոնների առկայության դեպքում, ինչպիսիք են օտար դաշտը, հանդիսականներ և այլն, որը ինտեգրալային պատրաստության գազաթնակետն է:

Մրցակցական պատրաստությունը ձեռք է բերում մեծ նշանակություն, քանի որ մրցակցական պայմաններում զգալիորեն մեծանում է օրգանիզմի աշխատանքային հնարավորությունների օգտագործումը (հույզեր և նրանց ազդեցությո-

յունը): Հատկապես առաջանում են հարմարվողականության արդյունավետ խթան առավելագույն բեռնվածության նկատմամբ: Միայն տարբեր մրցակիցների հետ մրցելիս կարելի է լիովին զարգացնել մրցակցին հաղթելու ունակությունը, մինչև վերջ կենտրոնացնել սեփական ուժերը և հաշվենկատ օգտագործել դրանք, հաղթահարել սեփական հույզերը և սեփական հնարավորությունից էլ ավելին անել: Մեծ մասամբ հաջողությունը կախված է մրցակցական փորձից: Յուրաքանչյուր մրցում ընթանում է յուրահատուկ ձևով: Նրա ընթացքը որոշվում է խաղացողների անհատական գծերով, անցկացման պայմաններով և մրցակցի խաղի յուրահատկություններով: Եթե խաղացողները անընդհատ հանդես են գալիս միևնույն պայմաններում, միայն ծանոթ մրցակիցների հետ, նրանց մոտ կարող է ձևավորվել վարքի կարծր համակարգ, որը արդյունավետ չի լինի եթե, որ առաջանան նոր պայմաններ կամ հայտնվի նոր մրցակից:

Մրցակցական պատրաստությունը ավարտում է խաղացողի պատրաստման գործընթացը տարվա հիմնական մրցման համար, որը ավարտական է պատրաստության երկարատև ցիկլի մեջ: Մրցումները՝ կախված իրենց նպատակային նշանակությունից խաղացողի պատրաստության համակարգում բաժանվում են երկու խմբի՝ ստուգողական և նախապատրաստական:

Ինչպես հայտնի է մարզումների ընդհանուր տեսությունից սպորտային պատրաստության զարգացումը ունի փուլային բնույթ: Այս դրույթը պետք է հաշվի առնվի սեղանի թենիսիստի պատրաստության գործընթացի կառավարման ժամանակ: Կառավարման արդյունավետությունը մեծապես կախված է մրցումների համակարգի և օրացույցի կատարելագործումից (հատուկ դասակարգումից, ժամանակի մեջ նպատակային բաշխումից) և բեռնվածության կառուցվածքից: Երկարատև մրցակցական ժամանակահատվածի դեպքում սեղանի

թենիսիստների մոտ միշտ գոյություն ունի սպորտային պատրաստությունը կորցնելու իրական վտանգ, իսկ նրա կառավարումը զգալիորեն բարդանում է: Որոշակի թեթևացնող գործոն կարող է հանդիսանալ տարեկան մարզա-մրցակցական ցիկլի կառուցվածքի մեջ որոշակի փուլերի առանձնացումը՝ մեթոդական շեշտեր դնելով խաղային և մրցակցական պատրաստության վրա:

Առանձնացվում են հետևյալ մեթոդական ցուցումները:

- մրցակցական պրակտիկայի ծավալների աճը և լարվածության մեծացումը առանց նրա կառուցվածքի կատարելագործման, ներքին զարգացման և պատրաստվածության մակարդակի վրա ազդեցության, ստեղծում են խաղացողների հոգեկան գերբեռնվածության իրական վտանգ, իրենց կողմից «նյարդային թարմության» գերմոբիլիզացման ունակության կորստի վտանգ.
- մրցակցական պատրաստությունը ունի զգալի ստուգողական հեռանկար: Խաղային ցուցանիշների (հիմնականում տեխնիկատակտիկական) դինամիկայի խորացված վերլուծության հիման վրա կարելի է բավական մեծ հավաստիությամբ և օբյեկտիվությամբ գնահատել պատրաստության ստրատեգիական և տակտիկական ընտրության ճշտությունը, լավացնել նրա կարգավորման գործընթացը, մշակել և ստեղծել մրցակիցների հետ արդյունավետ, «աշխատող» խաղի մոդելներ.
- մրցակցական պատրաստությունը օգտագործվում է, որպես մարզական պատրաստության կառավարման հզոր բռունցք և պետք է օրգանապես կապակցված լինի մնացած բաժինների հետ՝ միասնական համակարգում միասնության մեջ; մասնակցությունը պաշտոնական հանդիպումներին չպետք է խախտի մրցակցական գործընթացի մեթոդական հաջողությունը.
- գտնում են, որ նախապատրաստական մրցումների

խնդիրը ոչ այնքան հմտությունների և կարողությունների ամրապնդումը և կայունացումն է, որքան շարժողական և մտածողական մեխանիզմների մոբիլիզացումն է խաղացողների կողմից նոր նյութի ակտիվ ընկալման և նրա արդյունավետության ստուգման համար: Այս կապակցությամբ մարզիչին հարկավոր չէ առավելագույնի հասցնել խաղացողների հոգեկան և հուզական լարվածության մակարդակը ամեն խաղի ժամանակ, սակայն նրանք պետք է ձգտեն հաղթանակին՝ դրսևորելով առաջին հերթին բարձր աշխատունակություն՝ մարզիչի կողմից դրված կոնկրետ ուսումնա-մարզական խնդիրների լուծման համար:

Գ Լ ՈՒ Խ Վ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Ամանակակից սեղանի թեմիսը ատլետիկ խաղ է, որ բնութագրում է բարձր շարժողական ակտիվությամբ, և որը մարզիկից պահանջում է ֆունկցիոնալ հնարավորությունների և արագաուժային ընդունակությունների առավելագույն ակտիվացում:

Ֆիզիկական պատրաստությունը ժամանակակից սեղանի թեմիսում հանդիսանում է հաջողության հիմքը: Որպեսզի պարզ լինի, թե ինչպիսի բեռնվածություն պետք է կրի բարձր վարպետության խաղացողը, անհրաժեշտ է վերլուծության ենթարկել ֆիզիկական պատրաստության ազդեցությունը մրցումներում:

Սեղանի թեմիսը, ինչպես և մյուս մարզաձևերը, նպաստում է մարզիկի ֆիզիկական բազմակողմանի զարգացվածությունը: Տեխնիկական տակտիկական վարպետության բարձրացման հետ, ավելանում է պահանջկոտությունը՝ ֆիզիկական պատրաստության նկատմամբ: Որպեսզի միջազգային մրցումներում մարզիկը գրավի մրցանակային տեղ, մրցաշարի ընթացքում պետք է անցկացնի 60-ից ավելի հանդիպում, որի համար հարկավոր է բարձր ֆիզիկական և հոգեբանական բեռնվածություն:

Ֆիզիկական պատրաստությունը ուսումնամարզական գործընթացի կարևորագույն մասն է և հանդիսանում է մարզիկների վարպետության ձևավորման հիմքը: Այն ուղղված է սեղանի թեմիսիստների օրգան ու համակարգերի ֆունկցիոնալ կարողությունների բարձրացմանը, առողջության ամրապնդմանը և շարժողական ընդունակությունների (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն) մշակմանը: Դրա հետ մեկտեղ, ֆիզիկական պատրաս-

տությունը նախադրյալ է ստեղծում խաղային տեխնիկայի տիրապետմանը և կատարելագործմանը: Մարզիկի ֆիզիկական պատրաստությունը կախված է նաև նրա մասնագիտության հետ:

Որոշ մարզաձևերում, այդ թվում նաև սեղանի թեմիսում, մարզական արդյունքը կախված է տարբեր ֆիզիկական ընդունակությունների հավասարաչափ զարգացումից: Մարզիկի պատրաստության կողմերը, այդ թվում նաև ֆիզիկականը, մարզման մեթոդիկական ժամանակակից սեղանի թեմիսում զարգանում և կատարելագործվում են կածակնային արագությամբ: Որպեսզի պարզ լինի թե ինչպիսի բեռնվածություններ է հարկ լինում տանել բարձրակարգ մարզիկները մրցումների ընթացքում, վերլուծենք նրանց գործողությունների առանձնահատկությունները՝ մրցումային հանդիպումներում: Սկսելով խաղը, սեղանի թեմիսիստը որոշակի վարկյանների ընթացքում գտնվում է թաթերի վրա, կիսածնկած վիճակու: Վիճակագրական հետազոտությունները ցույց են տվել, որ մեկ հանդիպման ժամանակ, խաղացողին միջին հաշվով հարկ է լինում ընդունել այդ կեցվածքը 90-ից ավելի անգամ երեք խաղափուլերի ժամանակ և 150անգամ հինգ խաղափուլերի ժամանակ: Ժամանակակից խաղի կանոնների փոփոխության հետ, կապված հաշվի կրճատման հետ քանակական կազմը փոփոխվել է, որը ենթակա է նոր հետազոտման:

Խաղացողը խաղափուլերի ընթացքում անընդհատ պետք է տեղաշարժվի: Հասկանալի է որ կախված խաղափուլերի քանակից, մարզիկի կողմից հաղթահարվող տարածությունը կարող է նշանակալից չափով աճել և փոփոխվել:

Ինչպիսի ընդունակությունների պետք է տիրապետի բարձրակարգ մարզիկը, բարձր արդյունքների հասնելու համար: Առաջին հերթին նա պետք է դիմացկուն լինի տարբեր ինտենսիվության խաղերին: Հատկապես կարևոր է նրա համար արագային դիմացկունությունը, հատուկ շարժումների

ընթացքում: Խաղի ընթացքում սեղանի թենիսիստը գտնվում է դիրքերում, որտեղ ոտքերի մկանները ստանում են նշանակալից բեռնվածություն: Բացի այդ, մարզիկի բոլոր հարվածային շարժումները կապված են աջ և ձախ առաջ և հետ կատարվող թեքումների հետ: Կատարել արագ տեմպով վերը նշված շարժումները, հնարավոր է միայն այդպիսի տեմպին պատրաստված որովայնի, գոտկատեղի, ուսագոտու և ոտքերի մկանների լավ պատրաստության շնորհիվ:

Ժամանակակից սեղանի թենիսին բնորոշ է բարձր աթլետիկ պատրաստությամբ օժտված խաղացողները: Այսօրվա մարզիկները, մարզումների ընթացքում շատ ժամանակ են հատկացնում ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացմանը և կատարելագործմանը, դրա համար օգտագործելով մեծ քանակությամբ վարժություններ՝ ֆիզիկական կատարելության հասնելու համար, տարբեր մեթոդների միջոցների օգնությամբ: Հատկապես սեղանի թենիսիստները մեծ ուշադրություն են հատկացնում, տարբեր ինտենսիվության, ձևի ու ծավալի իմիտացիոն (մանողական) վարժություններին:

Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը ապահովում է ընդունակությունների համակողմանի զարգացում, որը անհրաժեշտ է ցանկացած մարզաձևերի ներկայացուցչի համար: Այդ ընդունակությունների կատարելագործումը համար հիմնական միջոց են հանդիսանում տարբեր մարզաձևերի առանձին վարժությունները, որոնք մշակում են վերը նշված ընդունակությունները, որքան ավելի մոտ են սեղանի:

Սեղանի թենիսիստին բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացման համար, մեծ նշանակություն ունի հատուկ ընտրված ֆիզիկական վարժությունները՝ հաշվի առնելով մարզիկների պատրաստվածությունը, առողջական վիճակը և այլ անհատական որակներ: Անհրաժեշտ է աստիճանաբար ավելացնել ընդհանուր զարգացման և հատուկ վարժությունների ծավալն ու չափը, որպեսզի հասնել ֆիզիկական զարգացման

առավել բարձր մակարդակի և հնարավորություն ստեղծել բեռնվածության մեծացման համար:

Սխալվում են նրանք, ովքեր անվանաբար սեղանի թենիսը համարում են թեթև բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստություն չպահանջող մարզաձև (Կալեգորսկի):

Ժամանակակից սեղանի թենիսը դա արագ տեմպով սուր պայքար է, որը ծավլվում է հիմնականում հարձակողական և հակահարձակողական գործողություններով իրականացնելով գնդակի ամենաբազմազան պտույտներով: Հարվածները դարձել են ավելի ուժեղ, հարվածների միջև ժամանակը զգալիորեն կրճատվել է, առավելագույնս մեծացել է խաղային տարածությունը, ընդհանուր առմամբ բարձրացել է գործողությունների ինտենսիվությունը: Այդպիսի խաղի համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է լավ, բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստություն, առաջավոր տեխնիկայով զինվածություն, համարձակ ակտիվ հարձակողական խաղ (Օրմաի): Պատահական չէ, որ համակողմանի ֆիզիկական պատրաստությունից մղվում է առաջին պլան և լավ ֆիզիկական պատրաստությունից է կախված տեխնիկական տարրերի հաջող յուրացումը: Ահա երկու օրինակ՝ տոպ-սպին և բարձր սկզբնահարվածների կատարման համար պետք է ունենալ դաստակի և նախաբազկի ուժեղ մկաններ: Հենց ձեռքի մկանների պակասն է, որ շատ սեղանի թենիսիստների չի հաջողվում կատարել կարևոր տեխնիկական հնարքներ: Դեպի կողք և առաջ արագ հարված կատարելու հմտությունը սեղանի մոտ մի շարք հարվածների կատարման համար նախադրյալ է: Որպեսզի այդպիսի նետումներ կատարել, պետք է ճարպկություն, ուժեղ ոտքեր:

Սեղանի թենիսիստները կառչած են մնում այն ավանդույթին, որ կատրելագործվում են պարապմունքները սեղանի մոտ, տարբեր հարվածների կոմբինացիայով և հաշվով խաղով: Իսկ մի քանի տարի առաջ վայրկյանաչափի միջոցով

գրանցվում էին արդյունքները և պարզ էին դառնում, թե ինչպես են վազում, ցատկում, ինչպիսի ուժի և ճարպկության են տիրապետում փոքր ռակետի հմուտ վարպետները: Այդ արդյունքները գոհացնող չէին: Չի կարելի չընդունել, որ լավագույն սեղանի թենիսիստների մի շարք պարտությունների պատճառը, որոնք կրել են բարձր մակարդակի առաջնություններում (Աշխարհ, Եվրոպա), ոչ միայն մրցակիցների լավ տեխնիկայից և մեծ փորձի հետևանք է, այլ նրանից, որ նրանք ավելի արագ են տեղաշարժվում սեղանի մոտ և ավելի արագ են պատասխանում գնդակներին, բարդ խաղային իրավիճակում: Մեր առաջատար մարզիչները և շատ ընդունակ բարձրակարգ մարզիկներ, վերջին ժամանակներս ավելի են ընդունում ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության կարևորությունը:

Ժամանակակից սեղանի թենիսը ատլետիկ խաղ է, որ բնութագրվում է բարձր շարժողական ակտիվությամբ, և որը մարզիկից պահանջում է ֆունկցիոնալ հնարավորությունների և արագա-ուժային ընդունակությունների առավելագույն ակտիվացում:

Սեղանի թենիսիստի ֆիզիկական պատրաստությունը ուղղված է հետևյալ խնդիրների լուծմանը.

1. օգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների զարգացման և ընդլայնման մակարդակի բարձրացում (ֆունկցիոնալ պատրաստում),
2. ֆիզիկական ընդունակությունների դաստիարակում (ուժ, արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, դիմացկունություն), ինչպես նաև դրանց հետ կապված այն ֆիզիկական հնարավորությունների համալիր զարգացում, որոնք ապահովում են խաղային գործունեության արդյունավետությունը (արագացումային ունակություններ, հարվածների հզորություն, խաղային ճկունություն և դիմացկունություն): Այս

խնդիրների լուծումը իրականանում է ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում:

Ուժի մշակում

Մկանային ուժը շարժողական կարևոր ընդունակություններից մեկն է, որը պայմանավորվում է շարժումների արագությունը և նպաստում դիմացկունության և ճկունության զարգացմանը: Մկանային ուժը մարդու մկանային ճիգերի միջոցով արտաքին դիմադրությունը հաղթահարելու կամ դրան հակազդելու կարողությունն է:

Մարդու ուժը ընդունված է սահմանել որպես արտաքին դիմադրության հաղթահարման կամ մկանային ջանքերի հաշվին դրանց հակազդման ունակություն: Կախված իրականացվելիք աշխատանքի տեսակից՝ մկանները կարող են դրսևորել ուժը առանց սեփական երկարության փոփոխության (մկանների աշխատանքի նման ռեժիմը կոչվում է ստատիկ կամ իզոմետրիկ) և երկարության փոփոխությամբ (դինամիկ ռեժիմ): Երկարության կրճատման դեպքում իրականանում է աշխատանքի հաղթահարող կամ միոմետրիկ ռեժիմը, իսկ երկարացման դեպքում՝ նահանջող կամ պլիոմետրիկ:

Սեղանի թենիսիստների մոտ (կախված իրականացվելիք գործողություններից), տարբեր մկանային խմբեր աշխատում են վերոհիշյալ բոլոր ռեժիմներիով: Հարվածող ձեռքի մկանները աշխատում են միաժամանակ և ստատիկ, և դինամիկ ռեժիմներով:

Աշխատանքի ստատիկ ռեժիմը բնորոշ է այն մկաններին, որոնք մասնակցում են հարվածի ժամանակ ռակետի բռնմանը: Կախված այն պայմաններից, որոնցում դրսևորվում են ուժային հնարավորությունները՝ առանձնացնում են սե-

փական ուժային, արագաուժային ընդունակությունները և ուժային դիմացկունությունը:

Պատրաստության հիմնական փուլում ուժի դաստիարակման համար անհրաժեշտ է ընտրել նվազագույն լարվածությամբ վարժություններ, որոնք բացառում են ձգումները՝ գլուխկոնծիներ, շրջումներ, ձգումներ, կանգ ձեռքի վրա, մագլցումներ պարանի վրա, պարանի ձգումներ, զանազան ցատկումներ, խաղեր՝ ինչպես շարժական այնպես էլ սպորտային, բայց հեշտացված կանոններով:

Տարիքի հետ մեծանում են ուժի դրսևորմանը ներկայացվող պահանջները, մեծանում է նաև նախապատրաստական գրգռիչի սահմանային մեծությունը: Բայց ուժի դրսևորումը պետք է շարունակվի հիմնականում արագաուժային բնույթի այն վարժությունների օգնությամբ, որոնք ընդհանուր ազդեցություն են ունենում օրգանիզմի վրա՝ ցատկային վարժություններ, թափային շարժումներ, դրանցից մի քանիսը նպատակադրված իրականացնել թեթև ծանրացումներով:

14-15 տարեկան սեղանի թենիսիստների պարապմունքներում արդեն կարելի է օգտագործել էական ուժային լարումներ, սկսել ուժային մարզումները: Սակայն ծանրացումների զանգվածը և կրկնությունների քանակը պետք է լինեն սահմանափակ:

Մարզումներում չի կարելի կիրառել առավելագույնի 60-70 տոկոսը, կրկնությունների քանակը չի կարելի հասցնել «հրաժարմանը», դրա համար ուղղված ուժային վարժությունների կիրառման հետ մեկտեղ, մարզումներում պետք է ներկայացված լինեն վարժություններ մեջքի և որովայնի ձգող մկանների ամրացման համար:

Սեղանի թենիսիստների մոտ ուժի դաստիարակման ժամանակ դասակարգման համաձայն օգտագործում են ընդհանուր և հատուկ պատրաստության վարժություններ և մրցակցային վարժությունների տեսակներ:

Ընդհանուր պատրաստության վարժությունները ուղղված են ուժային ընդունակությունների բազմակողմանի զարգացմանը, որոնք իրեն հերթին, կարող են դառնալ հիմք արդյունավետ մասնագիտացված պատրաստության համար: Հատուկ պատրաստության վարժություններին են դասվում այն առանձին էլեմենտները, որոնք հանդիպում են սեղանի թենիսի ժամանակ, կամ այն շարժումները, որոնք ձևավորվում են դրանց հիման վրա: Հատուկ պատրաստության վարժությունները իրենց կինեմատիկ կառուցվածքում և մկանային լարվածության ռեժիմում պետք է նմանություն ունենան սեղանի թենիսիստների կողմից օգտագործվող տեխնիկական տարրերի հետ:

Ուժի մշակման մեթոդները

Կրկնվող ջանքերի մեթոդ, որը ենթադրում է երկու, երեք իսկ երբեմն էլ դրանից ավելի վարժությունների իրականացում դրանից յուրաքանչյուրում առավելագույնի 60-80 տոկոսով: Մեկ մոտեցման համար կրկնողությունների քանակը կարող է լինել սկսած 4-6 մինչև 10-15 անգամ: Վերջին կրկնողությունները հատկապես արդյունավետ են ուժի դաստիարակման համար:

Առավելագույն ջանքերի մոթոդը կարելի է սկսել կիրառել 17-18 տարեկանից բարձր այն պատանիների մոտ, որոնք ֆիզիկապես լավ են պատրաստված: Վարժություններում ընտրվում են այնպիսի մոտեցումներ, որոնք թույլ են տալիս իրականացնել մեկ-երկուսից ոչ ավելի կրկնողություններ: Աշխատանքի ընդհանուր ծավալը մեծանում է մոտեցումների մեծ քանակի հաշվին: Որոշ մասնագետներ կարծում են, որ մոտեցումները կարող են լինել 5-10-ը 2-3րոպե հանգստի դադարներով: Տվյալ մեթոդի շրջանակներում հնարավոր են մոտեցումների տարբերակներ՝ 2-3 մոտեցում հիմնական մաս-

սային 1-2 նվազեցվածին: Խորհուրդ չի տրվում կիրառել ընդհանուր ազդեցության առավելագույն մոտեցում շաբաթը մեկ անգամից ավելի:

Իզոմետրիկ ջանքերի մեթոդը կարող է օգտագործվել ինչպես առավելագույն ուժային հնարավորությունների դաստիարակման նպատակով, այնպես էլ դրանց օժանդակման համար: Իզոմետրիկ մեթոդի կիրառմամբ մարզումները թույլ են տալիս հաղթահարել մկանային առավելագույն լարվածության պահը, օրինակ հնարավորություն է տալիս երկարացնել «հարվածի պահի» զգացողությունը: Դրա համար անհրաժեշտ է ընտրել վարժություններ, որոնք իրենց բնույթով մոտ կլինեն սեղանի թեմիսի յուրահատկությանը: Մեկ մոտեցման ընթացքում իրականացվող վարժանքների քանակը կարող է կարող է լինել 6-8-ը՝ յուրաքանչյուրը 2-3անգամ կրկնողությամբ: Իզոմետրիկ լարվածության պահը պետք է հասնի առավելագույն արդեն 5-6-րդ րոպեին: Նորացնել վարժությունների համալիրը կամ փոփոխել ելակետային դիրքը հարկ է 4-6 շաբաթ հետո:

Ուժային պատրաստության հսկողությունը ավելի հարմար է իրականացնել լաբորատորիայում՝ հատուկ մարզական օգտագործման միջոցով, որը թույլ է տալիս չափել այն մկանների խմբի ուժը, որոնք սեղանի թեմիսում կրում են հիմնական ծարրությունը: սակայն սովորական պայմաններում մարզական պրակտիկայում չափել հիմնական ուժը որպես մարզիկի և ընդհանուր ուժի ցուցանիշ կարելի է ձգտումների և հրումների քանակով (տղամարդկանց մոտ): Նպատակահարմար է նաև սեղանի թեմիսիստների մոտ որոշել դաստակի ուժը:

Արագաշարժության մշակում

Արագաշարժությունը մարզիկի ֆունկցիոնալ ընդունակությունների այն համալիրն է, որը հիմնականում նպաստում է շարժումների կատարմանը հնարավորինս կարճ ժամանակահատվածում, և որոշում շարժողական ռեակցիայի ժամանակը:

Արագաշարժության տակ հասկացվում է այնպիսի ընդունակությունների ամբողջություն, որոնք բնութագրում են մարդու ուժային ունակությունները:

Ռեակցիայի արագություն: Սեղանի թեմիսիստի ռեակցիաները բարդ են: Դրանք ենթադրում են անհայտ գրգռիչներին ուղղված անհայտ գործողություններ և ստորաբաժանվում են ընտրության ռեակցիայի և շարժվող օբյեկտի ռեակցիայի: Սեղանի թեմիսիստը պետք է տեսնի գնդակը, որն ուղղված է մրցակցի կողմից, գնահատի թռիչքի ուղղությունը, հարվածի ուժը և բնույթը (հարթ, շրջանային, շեղակի), ընտրել պատասխան հակահարված և սկսել գործողությունները: Սեղանի վրա առաջացած բարդ իրավիճակում մարզիկը պետք է հասցնի դուրս բերել ռակետը գնդակին ընդամաք և ուղղել այն սեղանի անհրաժեշտ մասը:

Բազմահողային շարժումների հաճախականության մեջ դրսևորվող արագությունը սեղանի թեմիսիստի ընդունակությունն է, որ բնորոշ է առավելագույն արագությամբ նրանց կողմից իրականացվող տեղաշարժերի համար, որպեսզի անհրաժեշտության դեպքում ձեռք բերել, օրինակ կրճատված կամ մի կողմ ուղարկված գնդակը: Եվ կախված այն բանից, թե որքան արագ խաղացողը կսկսի շարժումները ուղղված գնդակին, որքան արագ նա կհավաքի անհրաժեշտ արագություն, կախված է միավորի խաղարկման հաջողությունը:

Շարժողական ռեակցիայի արագությունը նպատակահարմար է սկսել դաստիարակել սեղանի թեմիսով զբաղվող

դեռևս սկսնակների մոտ, այսինքն՝ սկսած 7-8տարեկանից, քանի որ այս տարիքում նկատվում է սպորտային գործընթացի պասիվություն և բարձր գրգռվողականություն:

Տեղաշարժման արագության դաստիարակման ժամանակ ավելի հաճախ կիրառվում է կրկնողության մեթոդը: Խորհուրդ է տրվում ընտրել այնպիսի վարժություններ, որոնք մոտ են սեղանի թեմիսիստների յուրահատուկ գործողությունների և լավ յուրացված են խաղային կողմից, որպեսզի մարզիկի կամային ջանքերը ուղղված լինեն ոչ թե իրականացման միջոցին, այլ արագությանը: Բացի դրանից, վարժությունները պետք է այնպիսի հաշվարկով ընրված լինեն, որ դրանք հնարավոր լինեն իրականացնել առավելագույն արագացումներով:

Սեղանի թեմիսիստը պետք է բարձր դիրքից առավելագույն արագ մեկնարկի տարբեր ուղղություններով, ընդ որում հրող պետք է լինի մերթ օր օր՝ ձախ ոտքը: Վարժությունների կրկնությունը անհրաժեշտ է սկսել վերականգնման ֆոնի վրա, որ հաջորդ արագացումը իրականացվի ոչ պակաս արագ քան նախորդը: Կրկնությունը պետք է ավարտել այն ժամանակ, երբ արագությունը կսկսի նկատելիորեն նվազել կամ կշատանան հանգստի դադարները:

Գոյություն ունեն արագության դաստիարակման երկու մեթոդ՝ անալիտիկ և ամբողջական: Եթե դիտարկել դրանք սեղանի թեմիսիստի արագության բաղադրիչների վրա առանձին աշխատանքում, երկրորդը՝ վարժությունների ազդեցության համլիրության, որն իր մեջ ներառում է արագության մի քանի բաղադրամասեր: Որևէ խաղային ազդակին արձագանքումը կապված է նախ և առաջ հաջորդող արագացման հետ: Արագ ռեակցիայի ամբողջ հնարավորությամբ հանդերձ՝ վերջնական արդյունքը մեծամասամբ կախված է մեկնարկային արագացման արագությունից և տարածային արագությունից: Դրանք կարծես ստվեր լինեն, որոնց վրա դրսևորվում

են արագության մյուս կողմերը:

Գոյություն ունի պատկերացում, թր արագությունը դաստիարակվում է միայն առավելագույն արագությամբ շարժումներում: Իսկապես առավելագույն արագ շարժումները անհրաժեշտ են, բայց ոչ ընդունակության զարգացման մեջ հիմնական տեղաշարժի համար, այլ սեղանի թեմիսիստի պատրաստման բոլոր կողմերի միավորման և դրանց հետագա կատարելագործման համար: Մարզումների ժամանակ արագացման մեծացումը բերում է կայուն պայմանական ռեֆլեկտորային ռիթմերի առաջացմանը, որը կասեցնում է հետագա առաջ խաղացումը: Ահա թե ինչու միջին և վերահսկելի արագություններով վարժությունների մեծ ծավալը անհրաժեշտ է միավորել արագացումներով վարժությունների կանոնավոր ոչ մեծ քանակով: Այդ ժամանակ արդեն առավելագույն արագությունը խոչընդոտ չի լինի ընդունակությունների կատարելագործման համար, որն էլ կապահովի շարժումների արագությունը:

Յուրաքանչյուր սեղանի թեմիսիստը ունի արագությունների իր անհատական սահմանը, որը թույլ է տալիս նրան ղեկավարել սեփական շարժումները: Վերահսկվող արագությունների բարձր կետը որոշվում է մարզիկի որակավորմամբ, տվյալ պահին նրա մարզական վիճակով և այն վարժություններով, որոնք նա իրականացնում է: Որքան բարդ են վարժությունները, այնքան ցածր է արագությունը սկսնակների մոտ և բարձր փորձառու սեղանի թեմիսիստների մոտ: Ընդ որում առավել որակյալ մարզիկները կարող են վերահսկել իրենց առավել տևական ժամանակ, քան սկսնակ խաղացողները:

Արագաուժային ընդունակությունների դաստիարակման միջոցներն ու մեթոդները:

Արագաուժային ընդունակությունների բարձրացման համար նպատակահարմար է կիրառել դիմամիկ ջանքերի մեթո-

դը: Այն բնորոշվում է նրանով, որ թեթև մոտեցումներով վարժությունները (մինչև առավելագույն 20 տոկոսը), իրականացվում են առավելագույն տեմպով կամ սահմանային արագությամբ: Տեմպի կամ արագության նվազումը հանդիսանում է ազդանշան հնամենարարության իրականացումը դադարեցնելու մասին: Կրկնությունը հարկ է սկսել կախված ինքնազգացողությունից, չափանիշը հնամենարարությունը նույն՝ առավելագույն տեմպով կամ արագությամբ կատարելու հնարավորությունն է: Ոչ մեծ մոտեցումով աշխատանքը (մինչև 20 տոկոս), երբեմն կարելի է հերթափոխել ավելի մեծ մոտեցումներով վարժություններով: Այսպիսի վարժությունների օպտիմալ համադրությունը արտահայտվում է հետևյալ հարաբերությամբ՝ 5:1:

Արագաուժային ընդունակությունների դաստիարակման համար կարող են կիրառվել այնպիսի վարժություններ, ինչպիսիք են ոտքի և դրանից յուրաքանչյուրի վրա հերթափոխով ցատկեր նստարանից և դրա վրա ցատկ նստարանի վրայով, պատնեշով, ցատկեր դեպի կողմ, ծնկան հողում ծալված, «կենգուրու», «աստղ», ցատկեր մի ոտքից մյուսին և յուրաքանչյուրին առանձին-առանձին, վազք դեպի բարձրունք, վազք թեթև ծանրություններով և այլ:

Ճարպկության մշակում

Ճարպկության ընդունակությունը մարդու կարողությունն է, արագ տիրապետել նոր շարժումներին, ժամանակին արդյունավետ լուծել շարժողական խնդիրներ և փոփոխվող իրադրություններում նպատակահարմար վերակազմավորել շարժողական գործողությունները: Սեղանի թենիսիստի խաղային գործողության արդյունավետությունը մեծապես պայմանավորված է մարզիկների ճարպկության բարձր մակարդակով: Բացի այդ ճարպիկ մարզիկը արագ է տիրապետում

նոր շարժումներին և տեխնիկական հնարքներին, խելամիտ է գործադրում շարժումները և իր շարժողական ընդունակությունները:

Սեղանի թենիսիստի ճարպկությունը կախված է գլխավորապես սեփական շարժումների ճիշտ ընկալելու և գնահատելու ընդունակություններից: Դրանցից բացի ճարպկության վրա ազդում են նաև մյուս շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը:

Ճարպկության տակ հասկանում են ունակություն յուրացնելու շարժողական գործողությունները և ունակություն վերակառուցելու շարժողական գործողությունը համապատասխան փոփոխվող իրադրության պահանջների: Տարբերվում են ճարպկության երեք աստիճան:

Առաջին աստիճանը շարժումների ճշգրտությունը և կորդինացիան, որոնք իրականացվում են սեղմ ժամկետներում, երրորդ աստիճանը այն շարժումների տարածական ճշգրտությունն ու կորդինացվածությունն է, որոնք իրականացվում են սեղմ ժամանակներում և փոփոխվող պայմաններում: Սեղանի թենիսիստի համար բնութագրական են բոլոր աստիճանների դրսևորումը, բայց հատկապես կարևոր է երրորդ, այն օգնում է խաղային յուրացնել շարժումների տեխնիկան, արագ և ճշգրիտ օգտագործել շարժողական հմտությունները և ունակությունները հանկարծակի փոփոխվող խաղային իրադրության մեջ, ռացիոնալ վերադասավորել սեփական գործողությունները:

Սեղանի թենիսիստների մոտ ճարպկությունը ընդունակություն է, որը հատկապես, ակնառու կերպով դրսևորվում է գնդակի տարբեր ուժերով, ուղղություններով և պտտումներով հարվածների իրականացման տեխնիկայի յուրացման, խաղի դժվար իրադրության մեջ տեխնիկական գործողությունների ողջ բազմազանության յուրացման ժամանակ: Յուրաքանչյուր շարժման մեջ ճարպկությունը միահյուսված է

մյուս ֆիզիկական ընդունակությունների հետ՝ ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության: որքան մեծ է մարզիկի մոտ շարժողական հմտությունների պաշարը, այնքան բարձր է ճարպկությունը: վարժությունները, որոնք ընտրվում են ճարպկության մշակման համար, պետք է ներառեն տարբեր, որոնք կապված են փոփոխվող իրադրությունը ակնթարթային արձագանքման հետ:

Ճկունության մշակում

Ճկունության մարմնի տարբեր օղակներում մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ կատարելու մարդու կարողությունն է: Այն անհրաժեշտ է սեղանի թեմիսիստին տեխնիկական հնարքներն արագ, ազատ և հստակ կատարելու, ինչպես նաև վնասվածքներից խուսափելու համար: Անբավարար ճկունությունը մեշապես խոչընդոտում է մարզիկների տեխնիկայի ուսուցմանը և կատարելագործմանը:

Սեղանի թեմիսիստների մոտ ճկունության անհրաժեշտ աստիճանը ավելի լավ է դաստիարակել մինչև 15 տարեկան, իսկ մյուս տարիներում՝ պարզապես պահպանել այն ձեռք բերված մակարդակում: Ճկունության վարժությունները պարամունքների մեջ պետք է ներառել նախ ամեն օր: Այս հատուկ հանձնարարությունները բավական է իրականացնել ըստ անհրաժեշտության: Առանձնացնում են ճկունության երկու տեսակ՝ ակտիվ և պասիվ: Պասիվ ճկունությունը ձեռք է բերվում զուգընկերոջ կողմից ստեղծված արտաքին ուժերի օգտագործման հաշվին, ակտիվը՝ սեփական մկանների ուժերի օգտագործման հաշվին: Բացի վարժություններից, անհրաժեշտ է սեղանի թեմիսիստներին սովորեցնել թուլանալ դրանց իրականացման ժամանակ և հետո:

Դիմացկունության մշակում

Դիմացկունությունը որևէ գործունեության ժամանակ առաջացող հոգնածությունը՝ դիմադրելու մարդու ընդունակությունն է: Սեղանի թեմիստն մարզիկների դիմացկունությունը դիտարկվում է ընդհանուր և հատուկ տեսակներով, որոնք փոխկապակցվում են և լրացնում են միմյանց: Ընդհանուր դիմացկունությունը մարզիկի երկարատև, չափավոր, տարաբնույթ ֆիզիկական աշխատանք կատարելու ընդունակությունն է: Այդ աշխատանքում գործածվում է մկանային ապարատի զգալի մասը:

Հատուկ դիմացկունությունը մրցումներում հոգնածությունը հաղթահարելու ու դրա շնորհիվ տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունավետ կատարելու և մինչև խաղի ավարտը ընտրված տեմպի պահպանելու ընդունակությունն է:

Ընդհանուր դիմացկունությունը դաստիարակվում է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում, որն ուղղված է սրտանոսիային և շնչառական համակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ընդլայնմանը, հենաշարժական ապարատի ամրացմանը, մարզական աշխատանքի օգտակար ծավալի մեծացման համար նախապայմանների ստեղծմանը և դիմացկունության արդյունավետ օգտագործման հիման վրա հատուկ դիմացկունության զարգացման համագործակցությանը: Բազմամյա պատրաստության ընթացքում դիմացկունությունի կախված է ուսումնամարզական գործընթացի ապահովումը: Ինչի վրա էլ, որ աշխատի սեղանի թեմիսիստը, նրա վարժությունների քանակը և որով, բեռնվածության տակ օրգանիզմի ուժասպառ լինելու աստիճանը, դրանց վերականգնման ժամանակը մեծ մասամբ կախված կլինի դիմացկունության աստիճանից: հետևաբար պետք է սկսել նախ և առաջ ընդհանուր աշխատունակության բարձ-

րացումից:

Ընդհանուր աշխատունակության բարձրացումը և հենաշարժական ապարատի անրացումը ձեռք են բերվում միակերպ շարժողական գործունեությամբ: Այսպիսի գործունեությունն ապահովում են էներգետիկ գործընթացները, որոնք ուղեկցվում են հյուսվածքներում թթվածնի օգտագործմամբ, որի ծախսված պաշարները վերականգնվում են շնչառության ժամանակ: Մկանային գործունեության այդպիսի բնույթը կոչվում է աէրոբ, իսկ դիմացկունությունը՝ ընդհանուր:

Հատուկ դիմացկունության դաստիարակման անհրաժեշտ պայմանը այն լարված մարզական ծրագրերի պարբերաբար կիրառումն է, որոնք իրենց բովանդակությամբ ներառում են դիմացկունության բուլոր գործոնները, իսկ օրգանիզմի վրա իրենց ազդեցությամբ:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության սորմատիվներ

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն

Տեխնիկական վարպետության և մարզիկների քանակի աճման հետ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը մեծ չափով փոխարինում է հատուկ վարժությունների, որոնք նպաստում են որակի և հնարավորությունների զարգացմանը, բնութագրելով բարձրակարգ խաղացողներին:

Մարզիկների արագ բազմակի տեղաշարժերը, արագ հարվածների կատարումը, ձեռքի ամենարագ շարժումները ռակետով, ներկայացնում է հատուկ պահանջներ մարմնի մկանային-շարժիչ և ֆունկցիոնալ համակարգի զարգացմանը:

Տեղաշարժման կատարման համար հարկավոր են ուժ, արագ ոտքեր, բազմակի հզոր հարվածներ հասցնելու համար հարկավոր են ուժեղ ձեռքեր: Դրա հետ միասին խաղի առանձնահատկությունը կայանում է ոչ բացարձակ ուժային

ցուցանիշները, այլ դինամիկ ուժերը: Այդ թվում նաև պարտադիր է նուրբ տարբերակումը մկանային ճիգերի (մկանային շարժիչ զգայարաններ):

Հատուկ վարժություններ պետք է կցել նրանց, ովքեր ուղղված են զարգացնելու որակը և հնարավորությունները, որոնք նման են շարժումների հիմնական գործողությամբ:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը մեծ նշանակություն ունի արագ կատարելագործման համար սեղանի թեմիսում: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության պարապմունքները չզնահատելը բացասական է ազդում մարզիկների տեխնիկական վարպետության կատարելագործման վրա:

Մարզիկների տեխնիկական պատրաստության տարբեր փուլերում մարզիկները օգտագործում են իրենց միջոցները, բայց սկզբունքները պարզից մինչև բարդը, հետզհետե բարձրանում է բեռնվածությունը ներկայացնում է հիմնականը պարապմունքներում մարզիկի ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ պատրաստությունը մրցումներին, շատ բանում որոշակի դարձնում նրա մակարդակը սպորտային տեխնիկական պատրաստությունում, որը նրան ապահովում է հջողություն խաղում:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը ուղղված է շարժողական այն ընդունակությունների մշակմանը, այն ֆունկցիոնալ կարողությունների բարձրացմանը, որոնք յուրահատուկ են սեղանի թեմիսիստներին, նրանց անհրաժեշտ հանդիպմանը հաջող հանդես գալու համար: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը ամուր կապված են իրար և մեկը լրացնում է մյուսին: Բացի դրանից հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունն ուղղված մարզումներում օգտագործվում են այնպիսի վարժություններ, որոնք իրենց շարժողական կառուցվածքով և նյարդամկանային ճիգերի դրսևորման բնութագրերով համապատասխանում են խաղային յուրահատուկ գործողություններին (տեխնիկական հնարքներին, տակտիկական և շարժողական գործողություններին):

Գ Լ ՈՒ Խ Վ Ի

ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Է եղանի թեմիսը հուզական մարզական խաղ է: Միաժամանակ լայն տարածում ունի հասարակության տարբեր տարիքային խմբերի մոտ, որպես ակտիվ հանդիստի ձև: Հարվածի ճիշտ տեխնիկան և մարզիկների տակտիկան, նրանց ֆիզիկական պատրաստությունը չեն հանդիսանում հաղթանակի կարևոր գործոն, խաղի խաղացողների հանդիպման ժամանակ: Հաղթանակ հավասար հավանականության ժամանակ, կարևոր նշանակություն ունի մարզիկների հոգեկան վիճակը: Այլ կերպ ասած հոգեկան պատրաստությունը:

Ինչ է նշանակում մարզիկի հոգեբանական պատրաստություն: Որն է դրա նպատակը և խնդիրը, կապված այնպիսի յուրահատուկ մարզաձևի հետ, ինչպիսիսն սեղանի թեմիսն է: Սեղանի թեմիսի մարզիչի երկարատև հոգեբանական պատրաստության հիմնական նպատակը կայանում է նրա զարգացման, անհատական որակի հնարավորությունների ու վերջին հաշվով պաշտպանելով հուսալիության, նրանց հետագա պատասխանատու մրցումներին նախապատրաստելը:

Հոգեբանական սկզբնական փուլը շատ կարևոր է մարզիկի տակտիկատեխնիկական վարպետության և ֆիզիկական զարգացման համար: Խաղի վարպետության հետագա կատարելագործման և պատասխանատու մրցումներին մասնակցելու բարձր կարգը կապված է նաև տարիքային և տեխնիկայի փոփոխության հետ: Հոգեբանական պատրաստության հետ վերջակետին հասնելը կախված է նրանից, թե ինչպես են անցել նախկին մրցումները, հանդիսատեսի վերաբերմունքը, մրցակցի վարքը և անսպասելի հնարքները և նույնիսկ մարզիկի կատարած սխալները և այլն: Հոգեբանական պատրաստության վերջնակետին հասնելը հնարավոր է

միայն հաճախակի և պարբերաբար պարապելու դեպքում: Սեղանի թեմիս խաղում հոգեբանական պատրաստությունը համապատասխանաբար բաժանվում է երկու համակապակցված մասերի՝ ընդհանուր և մասնագիտական պատրաստության: Սրանից յուրաքանչյուրը կատարում է իր խնդիրը, օգտագործելով իր մեթոդներն ու պայմանները:

Ընդհանուր հոգեբանական պատրաստություն

Ընդհանուր հոգեբանական պատրաստությունը իր մեջ է ներառում հետևյալ բաժինները. որակի և անձի հոգեբանական զարգացումը, որը բնութագրում է մարզիկի բարձր կարգը ամբարենպաստ պայմաններում անցկացված տեխնիկական գործընթացների կարգավորումը (մրցումների ժամանակ):

Մարզիկի անհատականության մեջ, հոգեբանական զարգացման խնդիրը ներառում է նաև դրական բնավորության գծեր, ինչպիսիք է՝ հայրենասիրությունը, ազնվությունը, կարգապահությունը, նպատակասլացությունը, աշխատասիրությունը, ընկերական փոխօգնությունը և քաջությունը: Մարզիկի անհատականության մարմնավորման գործում մեծ նշանակություն ունի մարզիչի օրինակը, նրա ինտելեկտը և կուլտուրայի մակարդակը ուսումնամարզական հավաքների ընթացքում ինչպես նաև կենցաղում, և մրցումներում: Պարապող երիտասարդության դաստիարակության հարցում պոտենցիալ մեծ հնարավորություն ունի սպորտային կոլեկտիվը, որտեղ նրանք պարապում են:

Հոգեբանական պատրաստությունը ամբողջովին չի վերաբերվում մարզիչի պարտավորություններին: Այն խիստ կապված է տեխնիկատակտիկական և ֆիզիկական պատրաստության հետ, որոնք անբաժանելի են ձեռք բերած այնպիսի բնավորության գծերից՝ ինչպիսիք են կարգապահու-

յունը, քաջությունը և նույնիսկ համբերատարությունը անհետաքրքիր, բայց կարևոր գործ կատարելիս: Բնավորության և հոգեբանական դրական գծերի դաստիարակումը կախված է հիմնական և ընթացիկ խնդիրներից դրան՝ հասնելու համար շատ կարևոր է մարզիչի անձնական օրինակը: Եթե նա անձամբ չունի այնպիսի հատկանիշներ, որոնք ուզում է տեսնել իր սաների մեջ ապա ոչ մի մեթոդով կամ ցուցումներով, նա չի հասնի իր ուզած արդյունքին: Լավագույն դեպքում նա կարող է հասնել ժամանակավոր արդյունքի, հաճախ էլ կստանա հակառակ արդյունք, դրական որակը և միջոցները կարող են իզուր անցնել, եթե չգտնվի արժանի և օրինավոր մարզիչ կամ մարզիկ: Սա վերաբերվում է ոչ միայն պատանի մարզիչներին, այլև խաղի վաչպետներին: Հոգեբանական պատրաստության հիմնական խնդիրը կայանում է նրանում, որ մարզիչի գործի բարդությունն է ճիշտ համագործակցել մարզիկի հետ, սկսած սկզբնական փուլից մինչև վարպետության հասնելը, անկախ տարիքից և սեռից: Կատարյալ հաջողության հասնելու և դրական որակներ զարգացնելու համար պետք է ուսումնա-մարզական ընթացքից առանձնացնել մի շարք բացասական կողմեր, ինչպիսիք են՝

- ուսումնա-մարզական հավաքի սխալ կազմակերպումը.
- մարզիչի կամ մարզիկի բացասական օրինակները.
- մասնակիցների անկարգապահությունը.
- բնավորության բացասական գծերի ձևավորումը, եսասիրությունը, սուտը, հանձնարարությունից հրաժարվելը, ոչ հարգալից վերաբերմունքը ընկերների նկատմամբ, անպատասխանատվությունը:

Հնարավոր է մարզիչի ընտրած ճանապարհը, որով նա ուզում է մարզիկին դարձնել կատարյալ անձ: Օրինակ՝ երբ մարզիչը մարզիկների թվում ընտրում է մեկին և անընդհատ գովաբանում է նրան՝ թեպետ մյուս մարզիկներն էլ պակաս չեն կատարում իրենց վարժությունները բարձրացնում է ու

փառաբանում, ապա դա հանգեցնում է այն բանին, որ տվյալ մարզիկը ձեռք է բերում բացասական գծեր դառնալով մեծամիտ, եսասեր: Նա նույնիսկ սկսում է չհարգել իր ընկերներին: Հիմա մեկ ուրիշ օրինակ՝ մարզիչը ոչ այնքան հաջող մրցումից հետո վարքաբեկում է մարզիկին, կամ էլ չի շնորհավորում նրան դժվարությամբ ձեռք բերած հաղթանակի առթիվ և որի հետևանքով առաջանում է անտարբերություն մարզիչի հանդեպ: Այսպիսով ուժեղ կամք և բնավորության հաստատելը մարզիկի կամ ամբողջ թիմի մեջ մարզիչի աշխատանքի ամենադժվար և կարևոր մասն է կազմում: Ցավոք ամեն մարզիչի չի հաջողվում գտնել ընդհանուր լեզու մարզիկների հետ, թե ուսումնա-մարզական հավաքների ընթացքում, թե աշխատանքի և հանգստի ժամանակ: Միայն մանկավարժական գործում բարձր վարպետության կարող է հասնել այն մարզիչը, որ ոչ միայն կլինի իդեալ իր սաների համար, այլև հաճախակի կլինի ինքնաքննադատ և կծգտի նոր բաների ճանաչմանը: Լավ մարզիչ չի կարող լինել այն մարդը, որն անընդհատ ասում է «ես ամեն ինչ գիտեմ և ամեն ինչ կարող եմ»: Հատկապես այն վերաբերվում է այն հարցերին, որը կապված է մարդկային գործունեության հոգեկան ուղորտին, որը պահանջում է անհատական մոտեցում մարդուն՝ ինչքան մարդ, այնքան բնավորություն: Երբ մարզիչը չի հասկանում հոգեբանական պատրաստության խնդրի կարևորությունը, ապա դա վատ է ազդում մարզիկների մարզա-տեխնիկական պատրաստության դաստիարակությանը: Ամենից առաջ սա կապված է այն բանի հետ, որ մրցումներն ինքստիքյան հակամարտություն է, ընկերները մեկը մյուսի նկատմամբ մրցակիցներ են, ձգտում են հաղթանակի ինչ ձևով էլ լինի գրավել ամենաբարձր տեղը, ստանալ պարգև, մտնել ակումբի, քաղաքի և հանրապետության հավաքականի կազմի մեջ: Մարզիչը իր ամբողջ գործունեության ընթացքում մարզիկների մեջ պետք է սերմանի այն փաստը, որ նրանք մրցակիցներ են

միայն թեմիսի սեղանի մոտ, որից հետո նրանք պետք է մնան ընկերներ: Սեղանի թեմիսը իր մեջ ներառում է անհատական, զույգերով և թիմային մրցումներ: Մրցումների տեսակներից յուրաքանչյուրը ունի անհատական հոգեբանական մոտեցում մասնակիցներին: Սեղանի թեմիսի բազմամյա պրակտիկայի ընթացքում, պարզվել է, որ ոչ բոլոր մարզիկներն են հաջող ելույթ ունենում: Հանդիպում են մարզիկների այնպիսի տեսակներ որոնք՝

- լավ են խաղում անհատական մրցումներում, և վատ են խաղում զույգերով:
- լավ են ելույթ ունենում զույգերով և բարձր պարզների չեն հասնում անհատական մրցումներում:
- չեն հասնում բարձրունքի ոչ անհատական և ոչ էլ զույգերով խաղին, սակայն թիմային մրցումներում խաղում են շատ ուժեղ, քան երբևէ:
- մրցումների ժամանակ դուրս մնալով առաջին կամ երկրորդ պարտությունից, խաղում են իրենց հնարավորություններից ցածր:
- միշտ հաջող ելույթ են ունենում մրցումների անցկացման տարբեր ձևերում:

Որպեսզի մարզիկների հոգեկան վիճակը ձևավորվի առանց խնդրի, պետք է նրանց սկսած առաջին քայլերից պատրաստել հետագա մրցումներին, անցկացնել մրցումների տարբեր ձևեր, պարզաբանել մարզիչի հետ անցկացրած համատեղ մրցումների արդյունքները: Մարզիչի միանշանակ պահանջն է կոլեկտիվի միասնական լինելը: Որքան բարձր է լինում մրցման ժամանակ մարզիկների ցուցաբերած արդյունքները, այդքան ավելի մեծանում է նրանց նկատմամբ լավ վերաբերմունքը և ոչ առողջ հարաբերությունների առկայությունը մարզիկների և մարզիչների միջև առաջացնում են բավականին բարդություններ, մարզման ընթացքում:

Սեղանի թեմիսը մի մարզածն է, որտեղ անհատական հե-

տաքորթության հետ մեկտեղ գոյություն ունի նաև թիմայինը: Մրցման ժամանակ յուրաքանչյուր հանդիպում ունի մեծ անհատական նշանակություն մասնակիցների համար, քանի որ ազդում է կարգի վրա, մարզիկի որակավորման ժամանակ անկախ ընթացող մրցույթի մակարդակից:

Ձևավորված անհատական խնդիրները չպետք է վերաբերվի ընդհանուր կոլեկտիվի դաստիարակչական խնդիրներին, այլապես մարզիկը չի կարող հասնել ցանկալի արդյունքների: Սպորտային կոլեկտիվի ճիշտ ձևավորումը բերում է նրան, որ կոլեկտիվի անդամները ցուցաբերում են բարձր պատասխանատվություն և ագրեսիվություն իրենց գործունեության մեջ, սպորտային չարությամբ խաղում են, մեծացնելով հարվածների արագությունը և ուժգնությունը, շարժունակությունը սեղանի մոտ, հաստատականությունը գործողություններում անխախտելի ձգտում խաղի հաղթանակի համար, որը դրական արտահայտություն ունի ինչպես անհատական խաղում, այնպես էլ ամբողջ կոլեկտիվի տրամադրության վրա: Առանձին մարզիկներ պատասխանատվության զգացումը ամբողջ կոլեկտիվի առջև մեծ խթան է հանդիսանում են մրցումներում արդյունքների ցուցաբերման համար: Մարզիկների բարձր հոգեբանական պատրաստությունը միջազգային մակարդակի խաղերում, բնութագրվում է արդյունքների ցուցաբերման և հաղթանակի ձգտելու կարողությամբ:

Մեծ է անհրաժեշտ է պայմանների ստեղծումը, որոնց հանդեպ մասնակիցները պետք է ցուցաբերեն առավել ուշադրություն հաջող արդյունքների հասնելու համար՝ ռակցիայի արագություն, համարձակություն, հաղթանակի ձգտում, համառություն: Մեծ նշանակություն ունի թիմի ձևավորումը, որում պետք է լինի լիդեր (առավել ուժեղ մարզիկ), որին կարող են հավասարվել առավել թույլ ընկերները:

Պարապմունքների և մրցումների ընթացքում մարզիչը պետք է ուշադիր հետևի մասնակիցների պահվածքին և ա-

րագ որսա բացասական պահերը ինչպիսին է առավել ուժեղ մարզիկների հարաբերությունը առավել թույլերի նկատմամբ:

Հոգեբանական պատրաստության արդյունավետ մեթոդներից մեկն է հանդիսանում մրցումների անցկացումը: Այս մեթոդը թույլ է տալիս մասնակիցների ներքին ջանքերը գործադրելու հաշվին՝ մարզիչի առաջադրած խնդիրները իրագործելը: Կարևոր դաստիարակչական մեթոդ է հանդիսանում պարապմունքներին և մրցումներին մարզիկի մասնակցելը, որը հնարավորություն է տալիս օգնել մարզիկներին բուռն ծափահարություններով, գոռոցներով, դրոշներ թափահարելով և այլն: Այս բոլորը հավաքում է մի ամբողջ խումբ, մրցումների ժամանակ: Խաղի ավարտից հետո համերաշխ թիմը հավաքվում է զրույցների ձևով խորհրդակցվում թե ինչ բացթողումներ և հաջողություններ ունեցավ թիմը կամ անհատ մարզիկները:

Հատուկ հոգեբանական պատրաստություն.

Ինչպես արդեն նշվեց, սեղանի թենիսը համարվում է անհատական և թիմային սպորտային խաղ: Խաղի յուրահատկության հետ պետք է զուգակցվի կայծակնային գործողությունը, որը մեծ ջանք է պահանջում մարզիկից: Ամենաբնորոշ հոգեբանական որակների ոլորտը լավագույն խաղացողների հետևյալն է, որոնց կարելի է անրադառնալ՝ խառնվածք, ջանքերի ներդրում, արագություն, մկանների արագ շարժման ռեակցիա, ընդունման արագություն, սեղանի թենիս խաղացողների հոգեբանական ոլորտը:

Խառնվածք

Մարդու նպատակաուղղվածությունը հանդիսանում է մարդու հիմնական արժանիքներից մեկը, որի վրա հիմնվում է են տարբեր հոգեբանական հատկանիշները, որոնք ան-

հրաժեշտ են հաջող սեղանի թենիս խաղալու համար: Մարզիչը պարապմունքի սկզբից պետք է հայտնաբերի հիմնական նպատակաուղղվածությունը և հետո անցնի նրա ձևավորմանը: Սեղանի թենիսում յուրահատկությունը կայանում է խաղի բազմակողմանիությունը և նրա հաջողության կարող են հասնել այն մարզիկները, որոնք օժտված են համբերատարությամբ: Տեխնիկատակտիկական յուրահատկությունը սեղանի թենիս խաղում կարող է ունենալ հետևյալ ուղղությունները՝ խաղ հակահարվածի պաշտպանությամբ, խաղ հարձակման ակտիվ պաշտպանությամբ: Այս ուղղություններից յուրաքանչյուրը համապատասխանում է խաղացողներին, որոնք ունեն տարբեր խառնվածքներ, որոնցից է «սանգվիմիկ» խառնվածքը: Այս տիպի խառնվածք ունեցող մարզիկները հեշտությամբ կարող են անցնել հեշտ վարժություններից դեպի առավել բարդի և հակառակը: «Սանգվիմիկ», տիպի խաղացողները հեշտորեն կառավարելի են պարապմունքների ընթացքում և մրցումների ժամանակ, լավ և հեշտ տիրապետում են տեխնիկատակտիկական գործողություններին, վստահելի են տարբեր տիպի մրցումների ժամանակ:

Ավելի քիչ են «ֆլեգմատիկ» խառնվածք ունեցող մարզիկները, որոնք պիտանի են խաղի համար: Սեղանի թենիսը չի հանդիսանում խաղ, որը դժվարեցնում է տեխնիկատակտիկական ուղղություններից որևէ մեկը, որի օրինակն է խաղ պաշտպանությամբ, որում հաջողության են հասնում միայն «ֆլեգմատիկ» խառնվածքով մարզիկները: Այդ տիպի խաղացողները ավելի քիչ ակտիվ են, քիչ նախաձեռնությամբ, նրանք դժվարությամբ են մյուս պարապողների հետ շփման մեջ մտնում, մրցումների ժամանակ անկառավարելի են:

Չնայած վերը նշվածին, հնարավոր են դեպքեր, անընդհատ ազդելով այդ տիպի խառնվածքով մարզիկների հոգեբանության վրա, տալով նրանց ճիշտ ուղղություն, կատարելով անընդհատ մարզիչի պահանջները՝ իր շարժումների կա-

տարելագործման մեջ ուսումնասիրելով և ակտիվացնելով խաղում հարվածները (սուր հարձակումներով հարվածները, դժվար սկզբնահարվածները, որոնք համապատասխանում են խաղին), պաշտպանության ժամանակ հաջողությամբ են պսակվում:

Ավելի դժվար է խաղին պատրաստել այն մարզիկներին, որոնք ունեն «խուլերիկ» խառնվածք: Քիչ չեն դեպքեր, երբ մարզիկները, որոնք ունենալով ֆիզիկական տվյալներ, լավ տիրապետելով խաղի տեխնիկատակտիկական հմարքներին, բայց ունենալով «խուլերիկ» խառնվածք, չեն հասնում լավ արդյունքի մրցումների ժամանակ, քանի որ մրցումներին նրանք զսպված չեն, մարզիչի հետ շփման ժամանակ անկառավարելի, անտեղի էմոցիոնալ, խաղը անցկացնում են անհավասարակշռված, բաց թողումներով և ի վերջո կամ հաղթում են հրաշալի խաղ, կամ էլ կատարում ամենակոպիտ սխալներ պարտվում են:

«Մեկնխուլիկ» խառնվածք ունեցող մարզիկներին սեղանի թեմիսում կարելի է հանդիպել շատ հազվադեպ, քանի որ այս խաղը շատ դինամիկ է և անցումները գրգռված վիճակից դեպի հանգիստ չափազանց շատ են: Այդ պատճառով մարզիչը պետք է ընտրի այն խառնվածքով մարզիկների, որոնք ավելի են համապատասխանում սեղանի թեմիսում հաջողությունների հասնելու համար:

Կամային հատկանիշներ

Սպորտում առավել հաջողությունների են հասնում այն մարզիկները, որոնք ունեն կամային հատկանիշներ, որից նրանք կարող են օգտվել ինչպես սպորտային պարապմունքների, այնպես էլ լարված մրցումների ժամանակ: Ամենից կարևոր է մրցումներին նրանց վարքագիծը լարված մթնոլորտում, որոնցից է՝ խաղը անսովոր պայմաններում ավելի ու-

ժեղ մրցակցի հետ, երբ հոգնած ես ֆիզիկապես, հոգեպես, (երբ պարտվել ես անցած խաղում, թույլ ես տվել կոպիտ սխալ և այլն):

Մրցումների ժամանակ դժվարությունները հաղթահարելու համար կարևոր դեր է խաղում մարզիկների կամային հատկանիշները:

Կամային հատկանիշներից բացի, սեղանի թեմիսում հաջողությունների հասնելու համար մարզիկներին անհրաժեշտ է համբերություն՝ երկարատև և էմոցիոնալ գոտում, աշխատասիրություն, լարվածություն, համառություն, ինքնատիրապետում, համարձակություն, սիրալիրություն, հարմարվելու հատկություն:

Համառություն. այս հատկանիշը մարդու մոտ ձևավորվում է դեռևս նրա մանկության տարիներից և ուղեկցվում ամբողջ կյանքի ընթացքում:

Դեռ վաղ մանկուց, սպորտով զբաղվելը հնարավորություն է տալիս, որպեսզի այդ հատկությունը ավելի լավ դաստիարակվի քո մեջ, առանց որի հնարավոր չէ հաջողության հասնել ոչ միայն սեղանի թեմիսում, այլև սովորական կյանքում՝ կրթության և աշխատանքի մեջ:

Սկզբնական շրջանում երեխաների համար շատ անհետաքրքիր և ծանծաղի է սեղանի թեմիսով զբաղվելը: Նրանք անըդիատ ստանում են նոր վարժություններ, կրկնում են անցածը, շատ հաճախ կրկնում են գնդակով և ռակետով, որոնք հետաքրքիր չեն նրանց համար, բայց պարտադիր և խաղի տեխնիկային ընտելանալու համար: Տրվում է տնային վարժություններ, բայց հաճախ ծնողների և մարզիչի չիտակելու դեպքում դրանք չեն կատարվում, որոնք վատ է անրադառնում պարապողների մակարդակի վրա:

Մարզիչի փորձը պարտադիր է, որպեսզի օգնի և դաստիարակի նրա մեջ նպատակի հասնելու համառությունը: Մարզիչին անհրաժեշտ է զարգացնել համառությունը տարբեր ի-

րավիճակներում՝ և պարապմունքների, և մրցումների ժամանակ: Երկարատև նախապատրաստական պարապմունքների ընթացքում զարգացնում են համառությունը նպատակին հասնելու համար, որը առաջին հերթին նպաստում է հետագայում լավ արդյունքի հասնելուն:

Համբերություն էմոցիոնալ աշխատանքում

Սեղանի թեմիսը բարձր հուզականություն ունեցող մարզած է, որը գերում է խաղի շատ սիրահարների: Խորացված պարապմունքները, սպորտային կատարելագործմանն ուղղված, պահանջում են պարապողներից ամենօրյա քրտնաջան պարապունքներ, որպեսզի խաղում վերանա տեխնիկատակտիկական սխալները, սովորում են նոր վարժություններ, որը նպաստում է ֆիզիկական ընդունակությունների բարելավմանը, ինչպես նաև օրգանիզմի հնարավորությունների զարգացմանը: Հիմնականում դա կապված է ամենօրյա և քիչ էմոցիոնալ պարապմունքների հետ, բազմաձև աշխատանքներ գնդակի և ռակետի հետ, տարբեր տեսակի բազմաթիվ վարժությունները սեղանի վրա՝ կոորդինացիան որոշելու համար, կրկնելով բազմիցս անգամ նույն սկզբնահարվածները կամ հարվածները՝ ձանձրացնում են նրանց: Մարզիչը հանդիպում է այնպիսի իրավիճակի, որի ժամանակ սկսնակները հրաժարվում են կատարել քիչ հետաքրքրություն առաջացնող վարժություններ, որը հետագայում կնպաստի, որպեսզի առանց դժվարությունների իր խաղը կատարելագործի և հաջողության հասնի հետագայում:

Նկարագրենք իրավիճակներ.

1. պարապողը չի ցանկանում կատարել իր կարծիքով այնպիսի անհետաքրքիր վարժություններ, սակայն մարզիչի պնդմամբ և բացատրությամբ, որ դա պարզապես անհրաժեշտ է նա վերջապես զիջում է, սա-

կայն, չցանկանալով, կատարում է դրանք:

2. Դա լավագույն միջոցն է հարցի լուծման՝
 - ա) երբ ազդում է մարզիկի գիտակցության վրա.

Այդ իրավիճակում ամենազխալորը նա է, որ չանցնել չափը և չպահանջել պարապողներից անհնարինը այդ շրջանի համար և ավելի լավ է ոգևորել նրան (գովել, գնահատել նրա ջանքերը):

- բ) պարապողը արտահայտում է իր բացասական ցանկությունը կատարել անհետաքրքիր աշխատանք, բայց մարզիչի ճնշման տակ, որը պահանջում է, որպեսզի կատարվի վարժությունները, ձևացնում է, թե համաձայն է, բայց իրականում հենց ուշադրությունը մարզիչը շեղում է նրա վրայից, դադարում է կատարել վարժությունները: Մարզիչը մշտապես պետք է իր հսկողության տակ պահի վարժությունների կատարողականությունը և հետաքրքրվի պարապողի արդյունքներով (հարցնել, թե քանի անգամ է կատարել, սխալները ինչ քանակությամբ և այլն), կամ էլ նրան հետևելու համար իրեն փոխարինող դնել տարիքով պարապողի կամ հենց իր ընկերոջը:

- գ) պարապողը կտրականապես հրաժարվում է վարժությունների կատարումից և չի օգնում անգամ իր ընկերների խորհուրդները: Սակայն այդպիսի խառնվածքով մարզիկներ հանդիպում են շատ քիչ: Այդ դեպքում մարզիչը պետք է հասկանա, որ այդպիսի մարզիկներին գրավել դեպի սպորտը և ծախսել նրանց վրա ժամանակ՝ սեղանի թեմիսում սպորտային հաջողությունների հասնելու համար ցանկալի չէ:

Աշխատասիրությունը

Այս հատկանիշը ամարվել և համարվում է մարդու գործունեության հաջողության հասնելու ամենագլխավոր գրավականը: Իզուր չէ, որ ռուսաց լեզուն ունի հարույրավոր ասույթներ և ասացվածքներ, որոնցից է օրինակ. «Սովորելը և աշխատանքը ամեն ինչ կհաղթահարեն», «Առանց աշխատանքի ձուկ չես հանի լճից» և այլն: Ջբաղվել սպորտի ցանկացած ձևով, դա նշանակում է ամենօրյա անմոռաց աշխատանք և ամենահետաքրքրված դեմքը հենց ինքը՝ մարզիկն է: Բացառություն չէ այդ իրավիճակում սեղանի թեմիսը: Ինչպես, որ կարգն է, հաջողության է հասնում այն մարդը, որը զոհելով իր ցանկությունները, շատ աշխատում և նպատակասլաց կատարում է մարզիչի բոլոր պահանջները: Սեղանի թեմիսի պրակտիկան ունի շատ օրինակներ, երբ ընդունակ (մասնագետների կարծիքով), երիտասարդ մարզիկները չեն հասնում հաջողության միայն այն պատճառով, որ բավարար չեն աշխատում իրենց կատարելագործման վրա, (պարապում են ոչ սիստեմատիկ, չեն կատարում մարզիչի առաջադրանքները և այլն): Այս ամենին հետևում է այն, որ նրանք սկսում են հետ մնալ իրենց ընկերներից, ցածրանում է մրցումների ժամանակ լավ արդյունքները և ընդհանրապես բերում է սպորտից հեռացման: Աշխատասիրության բացակայության պատճառով նրանք սպանում են իենց մեջ այդ ընդունակությունները: Քիչ չեն դեպքերը սեղանի թեմիսի պրակտիկայում, երբ մարզիչը մարզիկին համարում է միջակ և քիչ է ուշադրություն դարձնում նրա վրա, սակայն նա առավոտից երեկո չարչարվում է մարզադահլիճում՝ կատարելով մարզիչի բոլոր առաջադրանքները՝ իր սեփական ցանկությամբ: Այդ շարքում կան նաև դեպքեր, երբ մարզիչը չի կարողանում դուրս հանել նրանց մարզադահլիճից, քանի որ նա առաջինն է գալիս պարապունքներին և վերծինը հեռանում: Այդպիսի

մարզիկներից կարող է դուրս գալ իսկական սպորտի վարպետներ:

Լավատեսություն

Մարդու այդպիսի հատկանիշը թույլ է տալիս նրան, որպեսզի անգամ ժամանակով անհաջողությունների դեպքում էլ գտնել լավ կողմեր, որոնք հետագայում կնպաստեն պարապունքների ժամանակ կատարելագործել սովորած վարժությունները: Մարզիկի լավատեսական տրամադրությունը կենտրոնացնում է իր ուշադրությունը միայն պատրաստվելու լավ կողմերի վրա, նորից ավելի լավ պատրաստելու առանձին տեխնիկական տարրեր և խաղի տակտիկական մեթոդների հետ մնացող ֆիզիկական տվյալների վրա և այլն: Հաղթահարելով անվստահությունը, ժամանակավոր անհաջողությունը այս կամ այն շարժումների կատարման մեջ, մարզիկին կարող է բերել լավ արդյունքի պարապունքների հետագա հաղթանակների կանխորոշման մեջ: Գլխավոր պատճառները լավատեսության կորուստի մեջ հանդիսանում է ներքին կամ էլ իրենց հնարավորությունների կասկածելը: Օբյեկտիվ գնահատականը իր հնարավորությունների մեջ հանդիսանում է գլխավոր հատկությունը լավատեսության դրսևորմանը: Քիչ չեն դեպքերը, երբ չզնահատելով իրենք իրենց, չտեսնելով իրականությունը, հանգում են վատ արդյունքների՝ պարտվելով մրցումների ժամանակ:

Դիմացկունություն

Հոգեբանական իմաստով ունի համալիր հասկացողություն դա պարապունքների դիմացկունությունն է երկարատև մրցումների ժամանակ, որը պահանջում է շատ ֆիզիկական լարվածություն, ինչպես նաև ներվային համակարգի էներգիայի կորուստները (հոգեբանական լարվածություն մրցումների ժամանակ): Մեծ ֆիզիկական լարվածության դեպքում ան-

հնար է խուսափել ներվային համակարգի դիմացկունության հետ երկար պարապմունքներից ակտիվ մասնակցելու դեպքում:

Երբ առաջանում է արհեստական իրավիճակ, մարզիկներից պահանջում է ոչ բարեհաճ պայմաններում (որոնք մոտ են մրցումներից), կատարել նրա առաջադրված առաջադրանքները (ոչ նորմալ պայմաններ դահլիճում, հանդիսատես, խաղ՝ հիմնված ֆիզիկական հոգնածության վրա և այլն), որոնք անրադառնում են մրցումների ժամանակ՝ խաղի յուրահատուկ պայմաններում խաղացողների հոգեբանության վրա և հետևաբար բարձրանում է նրանց ելույթի արդյունքները:

Արտաքին գործոններին հարմարվելու հատկություն

Ընդունակ լինել հարմարվել ցանկացած իրավիճակին խաղի ժամանակ՝ դահլիճները տարբեր գույների պատերով, լուսավորություն, հատակի ծածկը սեղանները, գնդակները, տարբեր վարքագծի մրցակիցներ և նրանց խաղի յուրահատկությունները, դա հանդիսանում է մեծ վարպետության նշան և բնորոշ է միայն սեղանի թենիսի վարպետներին: Չկարողանալով հարմարվել վերը նշվածին, վատ է անրադառնում մարզիկների արդյունքներին մրցումների ժամանակ: Դրա համար մարզիչը պարապմունքների ժամանակ պետք է հաշվի առնի վերը նշված և արհեստականորեն ստեղծի անսովոր և ոչ ցանկալի իրավիճակներ, որոնք կարող են առաջանալ մրցումների ժամանակ, որը թույլ կտա մարզիկին պատրաստ լինի անցանկալի իրավիճակներին մրցումների ժամանակ:

Ինքնատիրապետում

Մարդուն անհրաժեշտ է իր ողջ կյանքի ընթացքում, իսկ մրցումների ժամանակ այն ավելի արտահայտված է մարզի-

կի վարքագծի մեջ՝ զսպվածություն խաղի և մրցակցի հետ գործողություններում, իր մարզիչի արարքները և գործողությունները, հանդիսատեսի ռակցիան, իր և մրցավարների վրիպումները: Մարզիկը պետք է ուշադրությունը սևեռի հենց իր խաղի և ոչ թե կողքին կատարվող երևույթների վրա: Ցանկացած ուշադրություն մարզիկի կողմից երկրորդական երևույթների վրա, որոնք առաջանում են խաղում, ձեռնտու են մրցակցին: Մարզիչը պետք է համոզի մարզիկին, որ պետք չէ լինել ինքը քո թշնամին իսկ եթե քեզ կարողանաս տիրապետել, կհասնես հաջողության և հակառակը:

Իրեն տիրապետել կարողանալը բնորոշ է միայն բարձրակարգ մարզիկներին: Վստահության զգացումը իր ուժերի վրա հանգեցնում է մրցակցի առաջ քեզ վստահ պահելու և նպաստում է ինքնատիրապետմանը:

Խիզախություն

Միայն խիզախությամբ կարող են խաղում կիրառել անսպասելի հարվածներ, անսպասելի հնարքներ, առանց որի հնարավոր չէ հասնել հաջողության մրցումների ժամանակ: Համարձակությունը նրանում է, որ խաղացողը պետք է խաղը վարի իրեն բնորոշ ձևով՝ մրցակցին ներշնչելով իր հաղթանակը: Այդ դեպքում մարզիկը ունի շատ քիչ հնարավորություն հաղթելու և միայն իր վարքագծի կտրուկ փոփոխման դեպքում կարող է հանգեցնել ցանկալի արդյունքի, այսինքն հաղթանակ մրցակցի դեմ:

Սիրալիրություն

Պարապմունքները, որի ժամանակ մասնակցողները չեն ցուցաբերում կենդանի հետաքրքրություն, թե ինչ է կատարվում իրենց հետ, չի բերում ցանկալի արդյունք խաղին լավ

սովորելու համար: Պատանեկան տարիքում ծագում են մի շարք հարցեր՝ ինչու սա, այլ ոչ թե մյուսը և այլն:

Մարզիչը չպետք է կատեգորիկ արգելի այդ հարցերը, այլ ընդհակառակը, նա պետք է այնքան սիրալիր և համոզիչ պատասխանի դրանց, որպեսզի մարզիկները չհրաժարվեն կատարել դրանք: Սիրալիրությունը հանդիսանում է խաղին ակտիվ մասնակցելու պատճառներից մեկը և օգնում է նրան գտնել ավելի ռեալիստիկ ուղղություններ սպորտում կատարելագործման համար:

Գ Լ ՈՒ Խ VII

ՊԱՏԱՆԻ ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍԻՍՏՆԵՐԻ ԲԱԶՄԱՄՅԱ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

Սկսնակ սեղանի թենիսիստների պատրաստության առանձնահատկությունները

Ե

ղանի թենիսում բազմամյա պատրաստությունը կառուցվում է մեթոդական պահանջների հիման վրա, բաղկացած որոշակի համալիր խնդիրներից, որոնք էլ անհրաժեշտ են որակյալ ուսումնամարզական գործընթացը կազմակերպելուն:

Նախ և առաջ բազմամյա պատրաստության նպատակն է պատրաստել պատանի սեղանի թենիսիստներին բարձր մարզական պատրաստության: Մեծ քանակով սեղանի թենիս պարապող երեխաների հետ գլխավորը հանդիսանում է բարձր կարգի մարզիկների դաստիարակումը: Դրա համար ամբողջ տարվա ընթացքում կատարվում է ընտրություն ավելի հեռանկարային երեխաների, որոնք կընդգրկվեն բարձր մարզական նվաճումների հասնող խմբում:

Բարձր սպորտային վարպետության հասնելու համար անհրաժեշտ է տիրապետել որոշակի ծավալի բեռնվածություն, համապատասխան մարզումային և մրցակցական գործընթացին: Անհրաժեշտ է այնպես կառուցել պարապմունքները, որ փոխհամաձայնեցվի պարապողների կորցրած և վերականգնված էներգիան, որի համար ուսումնա-մարզական գործընթացում անհատական մոտեցում յուրաքանչյուր խաղացողի նկատմամբ:

Բարձրակարգ սեղանի թենիսիստ կարելի է պատրաստել ուսուցման համալիր խնդիրների, մարզումների և բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության միջոցով: Նախնական պատրաստության փուլում այդ պրոբլեմը լուծվում է պարզ

համալիր խնդիրների օգնությամբ: Անհրաժեշտ է օգտագործել հատուկ մարզումային և կարճ մրցակցական փուլ, նպատակադրվելով լայն ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության բազա ստեղծելու համար:

Բազմամյա պատրաստության ընդհանուր ուղղությունը պատանի մարզիկների մոտ փուլից փուլ հետևյալն է՝

- ✓ խաղի հնարքների և տակտիկական գործողությունների աստիճանաբար անցումը նրանց կատարելագործման, ֆիզիկական և հոգեբանական հնարավորությունների հիման վրա:
- ✓ պլանավորված տարբերակների ավելացումը խաղի հնարքների կատարման և խաղընկերոջ գործունեության հնարավորությունից:
- ✓ սեղանի թենիսիստների ընդհանուր պատրաստության միջոցներից ավելի մասնագիտականի անցումի:
- ✓ պատրաստության գործընթացում մրցակցական վարժությունների ավելացում:
- ✓ մարզումային բեռնվածության ծավալի աստիճանական ավելացում:
- ✓ պատանի թենիսիստների առողջության պահպանում, պարապմունքների ինտենսիվության բարձրացում և հետևաբար վերականգնողական միջոցառումների օգտագործում, հնարավորինս աշխատունակությունը ապահովելու համար:

Բազմամյա պատրաստությունը ընդգրկում է 6-7 տարեկանից մինչև 35 տարեկան և ավելի: Այն բաղկացած է չորս փուլից՝ նախնական պատրաստություն, սկզբնական պատրաստություն, խորացված մարզում և սպորտային կատարելագործում:

Բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների պատրաստումը անց է կացվում հիմնականում մանկապատանեկան մարզադպրոցներում, առավել տաղանդավոր երեխաների համար

հատուկ օլիմպիական հերթափոխի մարզադպրոցներում և մարզաակումբներում: Մարզիկի բազմամյա պատրաստությունը սեղանի թենիսում իրենից ներկայացնում է միասնական մանկավարժական գործընթաց, որը իրականացվում է հետևյալ մեթոդների հիման վրա՝

- ✓ խնդիրների, միջոցների, մեթոդների խիստ համատեղում՝ երեխաների, անչափահասների, պատանիների և մեծերի մարզումների ժամանակ:
- ✓ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոցների ծավալի մեծացում:
- ✓ սեղանի թենիսիստի տեխնիկայի և տակտիկայի անընդհատ կատարելագործում:
- ✓ մարզումային և մրցումային բեռնվածության աստիճանական աճի պահպանում:
- ✓ մարզումային և մրցումային բեռնվածության պլանավորում:

Մանկապատանեկան մարզադպրոցը կազմավորվում է սպորտի այն շնորհալիներից, որոնք մասնակցում են հանրակրթական դպրոցներում, գիշերօթիկ դպրոցներում, մասնագիտական – տեխնիկական ուսումնարաններում, միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և այն երիտասարդներից, որոնք աշխատում են արտադրությունում:

Մանկապատանեկան մարզադպրոց ընդունվելու պարտադիր պայմանը կայանում է դպրոցում լավ սովորելը կամ արտադրությունում լավագույն աշխատողը:

Պարապրոցների ընտրությունը իրականացվում է երկու փուլով, որից յուրաքանչյուրը վճռում է որոշակի խնդիրներ՝

1. Առաջին փուլի խնդիրները. ներգրավել որքան հնարավոր է մեծ քանակությամբ շնորհալի երեխաների, նրանց առանձնահատուկ հնարավորությունները՝ սկզբնական պարապմունքների ընթացքում էլ ավելի խորը ուսումնասիրելու հա-

մար անհատական ընդունակությունները: Դրա համար հայտարարվում է մրցույթ – ընտրություն մանկապատանեկան մարզադպրոցում: Առաջնային չափանիշը ընդունվողի հեռանկարային հնարավորությունների որոշակիության աստիճանը, համապատասխանում է սեղանի թեմիսի պարապմունքների պահանջներին, ներկայացնում է առողջության վիճակի շեղման բացակայությամբ, շարժումների լավագույն համաձայնեցմամբ, ճարպկության ցուցադրումով, կողմնորոշման արագությամբ, ուշադրությամբ, մկանների շարժունակությամբ (հատկապես ուսային և դաստակային հողերում): Փորձարարական շրջանը անցնելու ժամանակ անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել նաև հոգեբանական որակների (համարձակության, վճռականության, ակտիվության, ինքնուրույնության):

Տվյալ փուլի ընտրության ժամանակ կիրառվում է մի խումբ համալիր հատուկ ստուգողական վարժություններ և շարժախաղեր: Առաջին փորձերի տվյալները հիմք են ծառայում մարզիչի հետագա դիտումների համար: Առաջնային ընտրությունը կատարվում է սեպտեմբերից-հոկտեմբեր: Առաջին փուլի տևողությունը 5-6 ամիս է: Ընտրված թեկնածուները այս փուլում պետք է գրեթե երկու անգամ բարձրացնեն ստուգողական թվերի ցուցանիշը:

2. Երկրորդ փուլի խնդիրներն են – Մանրակրկիտ հետևել երեխաների հաջող ուսուցմանը: Մուտքը ուսումնամարզական գործընթաց, մարզիչը հետևում է երեխաների զարգացման այնպիսի որակների, ինչպիսիք են քաջությունը, ակտիվությունը, խաղային մտածելակերպը, վճռականությունը, ինքնուրույնությունը, էմոցիոնալ կայունությունը, ուժերի կենտրոնացման հնարավորությունը, նպատակասլացությունը և այլն: Ընտրության ուղիներից մեկը կայանում է նախապատրաստական խմբերի կազմակերպումը, սկզբնական պատրաստության և մարզաառողջարարական խմբերի ստեղծումը հանրակրթական դպրոցների բազայի վրա: Դա հնարավորություն

է տալիս ուսումնասիրելու երեխաների մեծ քանակություն, ավելի ուշադիր նրանց, ովքեր ունեն սեղանի թեմիսին համապատասխան ֆիզիկական տվյալներ: Գործնական գործունեությունում մեծ նշանակություն ունի մանկապատանեկան մարզադպրոցի մարզիչի անձնական շփումը՝ հանրակրթական դպրոցների, գիշերօթիկների, մանկատների դասավանդողների հետ, նախնական զրույցները դպրոցականների հետ, վերանայումը մանկական սպորտային տոների, մրցումների անցկացումը, հաճախումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, տարբեր սեկցիոն պարապմունքներին:

Սեղանի թեմիսի բաժանմունքի ուսումնական խմբերը կազմավորվում են, հաշվի առնելով պարապողների տարիքը և սպորտային պատրաստությունը: Ընդունվողների և պարապողների տարիքը մանկապատանեկան մարզադպրոցների և բարձրագույն վարպետության մարզադպրոցների սեղանի թեմիսի խմբերում, պետք է ինչպես կարգն է համապատասխանի տարիքային պահանջներին, սպորտային և ֆիզիկական պատրաստության մակարդակին:

Առանձին մարզիկներ, համապատասխան տարիքին չհասած, կարողանում են հանձնել նորմատիվային պահանջները սպորտային պատրաստությունից, կարող են վաղաժամկետ փոխադրվեն հաջորդ խումբ: Դրա հետ միասին նրանք սովորում են ծրագիրը և հանձնում են ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության նորմերը, իրենց տարիքին համապատասխան (հատուկ ծրագրով): Այդպիսի մասնակիցների տեղափոխումը իրականացվում է տնօրենի հրամանով, մանկապատանեկան մարզադպրոցի և բարձրագույն վարպետության մարզադպրոցի մարզչական խորհրդի որոշման հիման վրա, բժշկի հատուկ թույլատվությամբ: Մանկապատանեկան մարզադպրոցը ընդունվողները հանձնում են դիմում ընդունվելու համար և ներկայացնում են ծնողների համաձայնությունը, դպրոցի կամ այլ ուսումնական հաստատության տնօրենի

թույլտվությունը, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի երաշխավորագիրը:

Սկզբնական պատրաստության փուլում առանձնացվում են հանրակրթական դպրոցների մասնակիցները, սպորտով պարապող ցանկացողները և որոնք ունեն մանկական բժշկի գրավոր թույլտվությունը և ծնողների համաձայնությունը: Այս փուլում իրականացվում է ֆիզիկական, առողջապահական և դաստիարակչական աշխատանքներ, ուղղված բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության, սպորտային մասնագիտության ընտրության և ստուգողական նորմաների կատարումը ուսումնամարզական նախապատրաստական փուլի ընդունման համար:

Սկզբնական պատրաստության խմբերը, խնդիրները եւ առավելագույն ուղղությունները

- ✓ առողջության ամրապնդում և ֆիզիկական վիճակի լավացում:
- ✓ ֆիզիկական վարժությունների կատարման հիմնական տեխնիկայի տիրապետում:
- ✓ բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության ձեռք բերում:
- ✓ սեղանի թենիսի նկատմամբ երեխաների ընդունակությունների բացահայտում:
- ✓ սպորտի և մասնավորապես սեղանի թենիսի նկատմամբ հետաքրքրության սերմանում:
- ✓ ծանոթացում սեղանի թենիսի տեխնիկային:
- ✓ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության նորմատիվների հանձնում, որը համապատասխանում է տվյալ տարիքային խմբին:

Ուսումնամարզական փուլը – կազմավորվում է առողջ մասնակիցների մրցության հիման վրա, անցնելով անհրա-

ժեշտ պատրաստություն ոչ պակաս մեկ տարի և հանձնելով ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ընդունված նորմերը:

Յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա փոխադրումը այս փուլում իրականացվում է մասնակիցների ստուգողական փոխադրական, ընդհանուր ֆիզիկական և մասնագիտական պատրաստության նորմերի հանձնման պայմանի հիման վրա: Մասնակիցներից, որոնք հանձնում են սպորտային առաջին կարգը կամ սպորտի վարպետի թեկնածուի կարգը, կազմում են սպորտային կատարելության խմբեր:

I-II տարվա ուսումնամարզական խմբերի խնդիրները – հիմնական ուղղությունները

- բազմակողմանի ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ պատրաստության բարձրացում:
- ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության նորմատիվների հանձնում:
- սեղանի թենիսի բոլոր հիմնական տեխնիկական հնարքների տիրապետում:
- նոր ֆիզիկական ընդունակությունների դաստիարակում՝ արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, դիմացկունություն:
- հիմնական հատուկ ֆիզիկական որակների դաստիարակում (ռեակցիայի արագություն, գնդակի զգացողություն):
- խաղային ոճի ձևավորում:
- կանոնների ծանոթացում:
- սեղանի թենիսի և մյուս մարզաձևերի մրցումների կազմակերպման նորոլթների ձեռք բերում:
- մասնակցությունը տարբեր մակարդակի մրցումներին:

III-IV տարվա ուսումնամարզական խմբերի ուսուցման խնդիրները – ուղղությունները

- տեխնիկական հնարքների խորացված մշակում:
- հատուկ ֆիզիկական ընդունակությունների դաստիարակում (ռեակցիայի արագություն, գնդակի զգացող հարվածային շարժումների արագացում):
- հատուկ ֆունկցիոնալ պատրաստության մակարդակի բարձրացում:
- ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության նորմատիվների հանձնում ըստ տարիքի:
- սեղանի թենիսի հիմնական տակտիկական գործողությունների ծանոթացում:
- մրցումների կանոնների ամրապնդում:
- մրցավարության և մրցումների անցկացում:
- խաղային ոճի կատարելագործումը և տակտիկական գործողությունների անհատական օգտագործումը:

Սպորտային կատարելագործման փուլում առանձնացվում են մարզիկներ, որոնք հանձնել կամ հաստատել են սպորտի վարպետի թեկնածուի նորման: Ուսումնական տարվա փոխադրումը այս փուլում իրականացվում է սպորտային ցուցանիշների դրական աճի հաճախականության պայմանով:

Սպորտային կատարելագործման խմբի խնդիրները – ուղղությունները

- սեղանի թենիսի տեխնիկայի կատարելագործում:
- տակտիկական կոոմբինացիաների մշակում:
- հատուկ ֆիզիկական ընդունակությունների մակարդակի բարձրացում:

- ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության նորմատիվների հանձնում:
 - մարզումային բեռնվածության բարձրացում:
 - մրցումային փորձի հետագա ձեռք բերում:
 - մարզական բարձր արդյունքների ձեռք բերում (սպորտի վարպետի նորմայի կատարում):
- Բարձր սպորտային վարպետության փուլում առանձնացվում են հեռանկարային մարզիկներ, որոնք կատարել կամ հաստատել են սպորտի վարպետի կամ միջազգային կարգի վարպետի նորմաները, ինչպես նաև այն մարզիկները, որոնք առանձնացվել են ՀՀ սեղանի թենիսի ֆեդերացիայի կողմից, որպես հեռանկարային մարզիկներ, անկախ նրանց ցույց տված արդյունքից:

Բարձր սպորտային վարպետության խմբերի խնդիրները – հիմնական ուղղությունները՝

- սեղանի թենիսի անհատական տեխնիկայի և տակտիկայի կատարելագործում:
- ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական ընդունակությունների անհատական կատարելագործում:
- խաղային և մրցումային գործողությունների ավելացում:
- մրցումային փորձի ձեռք բերում, տարբեր կարգի մրցումներում:
- բարձր արդյունքների նվաճում, որը թույլ կտա հավակնել ՀՀ հավաքական թիմի կազմում ընդգրկվելուն:
- միջազգային կարգի սպորտի վարպետի նորմատիվների կատարում:

Սկսնակ սեղանի թեմիսիստների պատրաստականության առանձնահատկությունները

Վերջին տարիներին մարզական պրակտիկան ցույց է տալիս, որ բարձր սպորտային արդյունքների սեղանի թեմիսիստները հասնում 16-20 տարեկան հասակում: Ուսումնասիրության արդյունքները ցույց են տալիս, որ ուսումնա-մարզական աշխատանքների ճիշտ կազմակերպման և պլանավորման ժամանակ 7-10 տարեկան երեխաները ընդունակ են տիրապետելու սեղանի թեմիսիստ յուրահատուկ շարժողական ունակություններին, իսկ մարզումները դրական ազդեցություն են թողնում նրանց օրգանիզմի բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացման և առողջության վրա:

Քանի-որ վերջին տարիներին զգալի նվազել է մարզիկների պատրաստման ժամանակամիջոցը և որոշակի են դառնում մարզական ցուցանիշների աճը, դրա համար նախնական փուլում սեղանի թեմիսիստի ընտրության ժամանակ, իրագործվում է երեխաների սպորտային կողմորոշումը, որտեղ էլ դրվում է մարզիկների սկզբնական պատրաստականության և սպորտային մասնագիտացման սկիզբը:

Այս փուլի հիմնական խնդիրներն են՝

1. Սկսնակների ընտրումը սեղանի թեմիստվ պարբերաբար պարապելու համար, որոնք ունեն նախադրյալներ, առանձնահատկություններ և հնարավորություններ, սպորտային կատարելագործման հեռանկարների համար:
2. Սեղանի թեմիսի «դպրոցի» տիրապետման, որը հիմնված է՝
 - ա) բազմակողմանի ֆիզիկական զրգացման վրա, որը անհարժեշտություն և հիմք է հանդիսանում հատուկ ըն-

դունակությունների զարգացմանը, որպես խաղային գործունեության անհարժեշտություն:

- բ) հատուկ տեխնիկական հնարքների յուրացման վրա, ի հաշիվ բոլոր բարդ տեխնիկական հնարքների տիրապետման, տարբեր հնարքների ընտրումը և օգտագործումը սպորտային բարդ իրադրություններում:
- գ) տակտիկական բարձր վարպետության բազայի ստեղծում, որոնց հիմքը հանդիսանում է տակտիկական մտածողությունը, խաղացողների անհատական գործողությունների հիմնական օրինաչափությունների իմացությունը:
- դ) համապատասխան բարոյականային որակների զարգացումը, որը հնարավորություն կտա, ուսուցումը արդյունավետ կազմակերպելու համար:

Սկսնակների տեխնիկական պատրաստության հիմքում ընկած է գնդակով և ռակետով վարժությունների ուսուցումը: Առօրյա կյանքում մարզադահլիճից դուրս երեխաները չունեն շարժողական գործողությունների բավարար փորձ, առավել ևս սեղանի թեմիսի համար, գնդակով և ռակետով շարժվելը: Սկզբնական շրջանում պարապմունքների հիմնական մեթոդը հանդիսանում է վարժության առանձին մասերի, անուհետև ամբողջ կրկնությունը և աստիճանական բարդացումը: Դա թույլ կտա պարապողներին արագ ընտելանալ գնդակին և ռակետին և ազատ զգալ իրեն, իսկ հետագայում յուրացնել խաղի տեխնիկական հնարքները:

6-7 տարեկան երեխաների հետ պարապմունքները մարզիչի համար ավելի մեծ դժվարություն է առաջացնում սկզբնական փուլում: Սյդ տարիքի երեխաները շատ զգայուն են և պահանջում են անմիջապես գնահատական տալ իրենց գործողություններին: Միևնույն ժամանակ չի կարելի շատ խիստ լինել սխալների հանդեպ և անտեղի խրախուսել: Երեխաների գնահատման առավել արդյունավետ ձև է՝

- ✓ մարզիչի կողմից վարժությունների կատարման ստուգումը, որի ընթացքում ճանաչվում են լավագույները և հաղթողները:

Սեղանի թեմիսի պրակտիկայում գնդակի և ռակետի օգտագործման ձևերի յուրացման շատ վարժություններ կան: Մինչև երեխաների սովորեցնելը սեղանի թեմիսի հնարքները, պետք է նրանց ուսուցանել գնդակի և ռակետի պարզ շփումները: Սկսանակների խաղի հնարքները, ուսուցանելու համար, հարկավոր է օգտագործել՝ բացատրությունները, ցուցադրումը և վարժությունների կատարումը:

Գնդակով վարժություններ ճարպկության – կորդինացիոն շարժումների համար

- գնդակի դեպի վեր նետում՝ մերթ մեկ մերթ մյուս, ապա երկու ձեռքով բռնելով ներքևից,
- գնդակի նետում հատակին հարվածից հետո վերևից և նյերքևից ձեռքերով բռնումով,
- գնդակի նետում պատին հատակին ընկնելուց հետո և բռնում ձեռքով,
- գնդակի վարում հատակին մեկ ձեռքով, ապա մյուսով և հերթականությամբ երկուսով:

Շարժողական ռեակցիայի – կորդինացիայի մարզման համար

- մարզիչը (խաղընկերը) գտնվում է մարզվողի ետևում, որը կանգնած է դեմքով դեպի պատը և գցում է գնդակը դեպի պատը, հարվածից հետո նա պետք է որսա գնդակը ձեռքով,
- մարզիչը (խաղընկերը) գտնվում է մարզվողի դիմաց և հարվածում է գնդակը հատակին տարբեր ուժգնությամբ:

յամբ և հարվածից հետո մարզիչը պետք է որսա գնդակը ձեռքերով (աջով, ձախով, երկու ձեռքով):

Վարժություններ գնդակով եւ ռակետով

Մինչև գնդակով և ռակետով վարժությունները սկսելը պետք է պարապողներին սովորեցնել ռակետի ճիշտ բռնվածքին, իսկ այնուհետև պարապմունքների ընթացքում ուղղել սխալները: Վարժությունների ուսուցումը պետք է անցկացնել խմբերում՝ մրցումների տարբեր ներդրմամբ:

Բոլոր վարժությունները կատարվում են միևնույն շարքի հարվածների ճիշտ կատարման կրկնությամբ: Մարզման վերջում որոշվում է թե մարզվողներից ով և քանի անգամ է կատարել վարժությունը և նշվում լավագույն արդյունքը և տրվում է տանը կրկնել վարժությունը՝ առավել լավ անհատական արդյունքների հասնելու համար:

Գնդակի եւ ռակետի տիրապետման ուսուցման վարժություններ

- ռակետի աջ (ձախ) կողմով ընկնող գնդակի ժանգլորություն,
- ռակետի աջ (ձախ) կողմով ժանգլորություն ընկնող գնդակը գետնից բարձրացնելու ժամանակ,
- ռակետի աջ (ձախ) կողմով գնդակի ժանգլորություն
- ռակետի աջ (ձախ) կողմով ժանգլորություն գնդակի նետումով վեր մինչև աչքի մակարդակը (գնդակը զգալու համար),
- ռակետի աջ (ձախ) կողմերով ժանգլորություն գնդակի նետումով գլխից վերև և որսում ռակետով առանց ետ շարժման (շարժողական կորդինացիայի զարգացման և գնդակը զգալու համար),

- ռակետով ժանգլորություն՝ գնդակը ազատ պահելով ռակետի մակերեսին, քայլելով, վազելով, որ գնդակը չընկնի ռակետից (շարժողական կորդինացիայի զարգացման և գնդակը զգալու համար),
- ռակետի աջ (ձախ) կողմերով ժանգլորություն քայլելով, վազքով և շրջափակումներով շարժողական կորդինացիայի զարգացման և գնդակը զգալու համար,
- ռակետով ժանգլորություն հարված ռակետի մակերեսով և կողքով հաջորդաբար (շարժողական ռեակցիայի մարզման համար):

Նշված վարժությունների կատարման ժամանակ հանդիպող սխալները

- ռակետի բռնակի պտտեցումը ձեռքում,
- ցուցամատերի և մյուս մատերի մոտեցումը ռակետի մակերեսի միջնամասին,
- ռակետի մակերեսի ուղղումը անկյան տակ գնդակի թռիչքի ուղղությամբ:

Գնդակի և ռակետի տիրապետման հաջորդ էտապը հանդիսանում է գնդակի պտույտի ուսումնասիրումը, բայց միևնույն ժամանակ շարունակվելով վերնշված վարժությունների կատարման որակը առանց ախալների:

Գնդակի պտտման վարժություններ

- կախված գնդակի պտտեցում գնդակի աջ կողմով դեպի իրեն շարժումով,
- կախված գնդակի պտտեցում ռակետի աջ կողմով (իրենից) ետցատկումից հետո,
- նույնը ձախ կողմով,
- գնդակի պտտեցում ռակետի աջ կողմով դեպի իրեն շարժումով,

- նույնը ձախ կողմով:

Մեթոդական ցուցումներ

1. Գնդակի պտտույտի ակնհայտության համար, պետք է գնդակի մակերեսին ֆլումաստերով իրար ուղահայաց գծեր անցկացնել, որոնք ինֆորմացիա կտան գնդակի պտտույտների, ուժի, թուլացման և ուղղության վերաբերյալ:
2. Ձեռքերված հմտությունների արագ ամրապնդման համար անհարժեշտ է տնային պայմաններում ազատ ժամերին սխտեմատիկ կրկնություն:

Չետագա պարապմունքներում ռակետով և գնդակով վարժությունները՝ դարանք կատարելով քայլով, վազքով, պտույտով աջ և ձախ, նստելով հատակին: Այդպիսի մարզումներից հետո նպատակահարմար է մտցնել մրցակցային տարրեր՝

- գնդակով ժանգլորություն անելու մրցույթ՝ ռակետի աջ կամ ձախ կողմերով գնդակը պահելու միջոցով: Վարժությունը կատարվում է զույգով՝ մեկը հաշվում է՝ մյուսը կատարում վարժությունը: Այնուհետև նրանք փոխում են դերերը: Մարզիչը անփոփոխ է արդյունքները և մրցման վերջում նշում է լավագույն մասնակցին:
- Ս/թենիսի տարրերով էստաֆետաներ: Մարզիչը ինքը կարող է մտածել մեթոդներ և կանոնների հայեցողությամբ: Բերենք այդպիսի մի էստաֆետայի օրինակ:

Խաղի տարերով էստաֆետ

Խումբը բաժանվում է հավասար տարիքի և սեռի թիմերի: Չատակին կավիճով գծվում է սկզբնագիծ, որի ետևում շարվում են մասնակիցները, վերջում կանգնում են թիմի ավագները:

Սկզբնագծից չափվում է 2 թիմի համար հավասար հեռա-

վորություն, որը նշվում է որևէ առարկայով (աթոռ, գնդակ, տախտակ և այլն): Յուրաքանչյուր թիմի առջևի կանգնած մասնակիցը բռնած է ռակետը և գնդակը էստաֆետի ցուցումները՝ մարզիչի հրահանգով – սուլիչով (ծափով, դրոշով, գլխի շարժումով), առջևի կանգնած մասնակիցները սկսում են շարժումը (քայլով, վազքով) դեպի դիստանցիայի վերջը՝ գնդակով և ռակետով տարբեր վարժություններ կատարելով, փոխանցելով էստաֆետը հաջորդ մասնակցին: Այսպես շարունակվում է մինչև վերջին մասնակիցը՝ ավագը, որը վերջացնում է էստաֆետը և գրավում իր տեղը շարքի վերջում՝ սկզբնագծի վրա բարձրացնելով ռակետը:

Սխալներ

- մասնակիցները սկսում են շարժումը մինչև ազդանշանը կամ առանց էստաֆետի հարձակման հաջորդ մասնակցին,
- գնդակի ընկնում հատակին կամ ազատ ձեռքով որսում,
- էստաֆետի արտահերթ կատարում:

Էստաֆետի հաղթողի որոշումը

Էստաֆետի ճիշտ կատարման դեպքում (առանց սխալների) յուրաքանչյուր անդամ թիմին բերում է 2 միավոր: Կանոնների խաղտման դեպքում մրցավարի որոշմամբ թիմից հանվում է միավոր: Հաղթող է ճանաչվում այն թիմը, որը առաջին է վերջացնում էստաֆետը՝ նվազագույն սխալներով:

Մեթոդական ցուցումներ

1. Էստաֆետի անցկացման համար մարզիչը պետք է ունենա 2 օգնական, որը կհաշվի 2 թիմերի սխալները:
2. Էստաֆետի սկզբում մրցավարը պետք է բացատրի

կանոնները, սխալները, որոնց դեպքում հանվում են միավորներ:

Այն բանից հետո, երբ մարզվողները ստացել են գնդակով և ռակետով շարժվելու հմտություն, կարելի է անցնել խաղի տեխնիկայի տեսողական վերահսկման առավել պարզ և թեթև տարրերին: Հարվածների ուսուցման անցկացումից առաջ պետք է խաղի տեխնիկայի մասին զրույց վարել և ցուցադրել առաջատար մարզիկների խաղը (մրցումների դիտում, տեսաֆիլմեր, կինոֆիլմեր, մարզիչի ցուցադրում): Խաղի ձևերի բազմաթիվ քանակից մարզիչը պետք է ընտրի և սկսի ուսուցումը ամենապարզ հարվածից:

Հարվածների ուսուցումը

Սկզբնական ուսուցման համար առավել պարզ և հեշտ ընկալելի հանդիսանում են ռակետի ձախ կողմով կատարվող հարվածները: Հարվածը գնդակին արվում է հպումով կամ ռակետի դնումով:

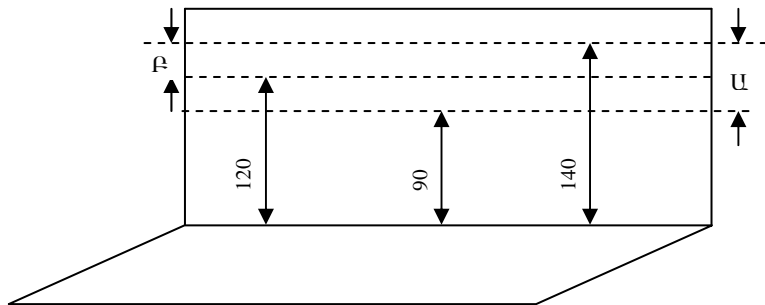
Վարժությունների հաջորդականությունը

1. Մարզվողները հարվածում են գնդակին, որը կախված է ձողից, ուղղելով գնդակը ռակետի ձախ կողմով սահուն հպումով իր դիմային պատին: Այն կրկնում է բազմաթիվ անգամ: Վարժությունը կատարել միանման ուժով մշակելով գնդակի զգացողությունը, թռչող գնդակի նկատմամբ ռեակցիան:
2. Մարզվողը կատարում է մեկական հարված՝ հատակից բարձրացող գնդակին. սահուն հարվածով ռակետի ձախ կողմով, ուղղելով գնդակը իր առջև գտնվող պատին: **Պահանջ.** կատարել միանման ուժով՝ մշակելով գնդակի զգացողություն և թռչող գնդակի նկատմամբ ռեակցիա:

3. Մարզվողը կատարում է հարված հատակին իջնող գնդակին՝ բազմաթիվ անգամ կրկնելով և ուղղելով գնդակը պատին նշված զոնա (նկ.1):
4. Մարզվողը հարվածում է գնդակին, որը իջնում է սեղանի մեջտեղում: Սկզբում կատարվում են մեկական հարվածներ, ապա հարվածների շարք (նկ.2 ա,բ):

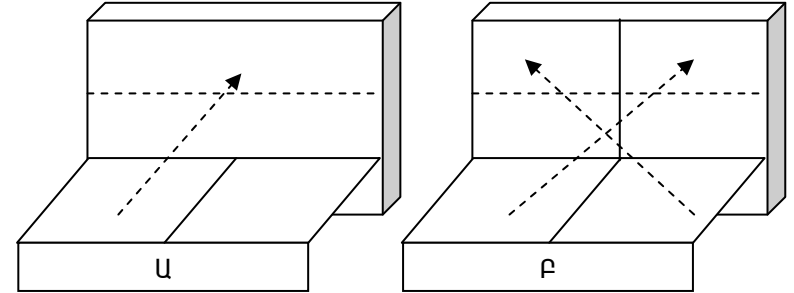
Մեթոդական ցուցումներ

1. Հպումով հարվածների կատարման համար մարզվողը շրջվում է աջ կողմով առաջ դեպի գնդակը, աջ ոտքը փոքր ինչ առաջ ոտքերը կիսածալված ծնկների մասում:
2. Մարզումները անց են կացվում ինչպես խմբով, ակնպես էլ անհատական:
3. Գնդակի հարվածները, կատարվում են երբ այն գտնվում է մարզիչի գոտկատեղից բարձր (սեղանի ցանցից) և նրա առաջև:
4. Պատի դիմաց խաղի ժամանակ մարզվողը կանգնում է 1.5-2 մ պատից հեռու:



Նկ.1 Պատի մարզումային սահմանները գնդակի հարվածների մշակման համար:

- ա) Սկզբնական ուսուցման համար ընդլայնված սահման:
- բ) Դիպուկ հարվածների ուսուցման համար փոքր սահման:



Նկ.2 Հարվածների մշակման տարբերակներ պատին հենված սեղանի կեսով

Այն բանից հետո, երբ մարզվողները իրենց ուժերը առաջին անգամ կփորձեն և կցուցաբերեն հնարավորություններ հարվածելու գնդակին պատի վրա և սեղանի կեսին, պետք է նորից վերադառնալ խաղի ճիշտ կատարման դիտումներին (մարզիկների խաղի դիտում, տեսաֆիլմեր, մարզիչի հարվածների ցուցադրում): Սկզբնական փուլում առավել կարևոր դեր են կատարում այն վարժությունները, որոնք ուղղված են ս/թենիսի պարզ հարվածների հմտացմանը՝ (նմանակող) վարժությունների: Հարվածների նմանակումը սկսնակներին թույլ է տալիս արագ տիրապետել կորդինացիոն շարժումները: Որպեսզի վարժությունները ավելի օգտակար լինեն պետք է երեխաների համոզել, որ այդ վարժությունների կատարումը նրանց կօգնի ավելի շուտ սովորել ս/թենիս և հասնել վարպետության բարձրունքների: Բացի հարվածների ուսուցումից նմանակող վարժությունները մարզում են աշխատող մի խումբ մկաններ: Հարվածների մարզումը՝ նմանակումը շարունակվում է տնային պայմաններում: Մարզվողը հայելու դիմաց կանգնում է ելման դիրքում՝ պատրաստվելով հարվածի, ուղղելով ոտքերը, իրանը, ձեռքերը: Նպատակահարմար է ռակետով հարվածները կատարել իբրև գնդակին անընդհատ

կրկնելով վարժությունները:

Փոքր տարիքի երեխաների հետ պարապելու ժամանակ չի կարելի տարվել հարվածային շարժումների աբոլյուտական նմանակումով և պահնջել դրա կատարման արագ տեմպ: Սկզբում երեխաների համար այն բարդ է և կատարման ժամանակ հանգեցնում է շատ սխալների:

Ոչ հաճախ մարզիչները ուսուցումը սկսում են ինչ-որ մեկ հարվածից, գտնելով, որ դրա ուսուցումը հեշտ է կամ գլխավորն է խաղում: Այս երևույթը, ինչպես ցույց է տվել հայրենական ս/թեմիսի փորձը այդքան էլ ճիշտ չէ: Մեթոդապես ճիշտ է որոշ ժամանակ տալ մարզվողին փորձել իրեն, օգտագործելով իր բոլոր ուժերը, ապա նոր որոշել ինչ անել սկսնակի հետ սկզբում, իսկ ինչ անել հետագայում: Մեկի համար ավելի հեշտ է ձախից հարվածների ուսուցումը, մյուսի համար աջից հարվածների ուսուցումը, մեկի համար հաղթել իր գործողություններով, մյուսի համար մի փոքր սպասել, մինչև կսխալվի մրցակիցը: Նմանակող շարժումների և տեղաշարժերի համար սկսնակների պատրաստման հիմքում ընկած են տարբեր վարժությունների մեթոդներ:

Իմիտացիոն (նմանակող) վարժությունների հաջորդականությունը

- ✓ խաղասկզբի կանգնած դիրքի ընդունում
- ✓ կանգնած դիրքից հարվածի կատարման դիրքի տեղաշարժ,
- ✓ հարվածի կատարում (ոտքերի, իրանի, ձեռքերի շարժում դեպի գնդակը),
- ✓ ձեռքերի, իրանի և ոտքերի տեղաշարժ դեպի ելման դիրք խաղը շարունակելու համար:

Հարվածների նմանակում

- ✓ հարվածների նմանակում գլորումով ռակետի կտրելով աջ (ձախ) կողմերով շարքով մեկական շարժումով
- ✓ հարվածի նմանակում գլորումով (կտրելով) ռակետի աջ (ձախ) կողմերով հարվածների շարքով
- ✓ հարվածների նմանակում, համատեղում ոտքերի և իրանի շարժումներով
- ✓ գլորումի հարվածների նմանակում ռակետի երկու կողմերով, այն կրկնելով 30վրկ., 1,2,3, րոպե:

Մեթոդական ցուցումներ

1. Կատարման ընթացքում մարզիչը դիտողություններ է անում և ուղղություններ է տալս:
2. Սխալ կատարման դեպքում պետք է վերադառնալ նախորդ վարժությունների ավելի հեշտ տարբերակներին և ամրապնդել այն:
3. Հաջորդ վարժությունների սերիայի կատարման ժամանակ պետք է մարզվողին հնարավորություն տալ հատկացված ժամանակում տվյալ շարժման առավելագույն կրկնության համար:

Այն բանից հետո, երբ մարզվողը սկսում է ինքնուրույն և վստահ կատարել հարվածները, պետք է օգտագործել պարզ մարզասարքեր, որոնք կիրառվում են ս/թեմիսում: Մարզասարքերի վրա հարվածների ընթացքում մարզիչը ուղղումներ է մտցնում հատկապես հարվածի նախապատրաստման, գնդակի ուղղման և ռակետի մոտեցման ժամանակ: Սարքերի օգտագործման ժամանակ հարվածները կատարվում են այսպես

- ✓ մեկական հարվածների նմանակում
- ✓ շարժումների սերիայի նմանակում
- ✓ ոտքերի տեղաշարժումով հարվածների նմանակում

Սարքերի օգտագործմամբ հարվածների կատարումը հետապնդում է հետևյալ խնդիրները

- ✓ կատարելագործել հարվածային շարժումների տեխնիկան
- ✓ ուժեղացնել մարզվող մկանները

Սկսնակների պատարստման ժամանակ կարևոր է սեղանի մոտ շարժվելու տեխնիկայի զարգացումը: Արդյունավետ են նմանակման վարժությունները:

Տեղաշարժման նմանակում

Սկսվում է պարզ միջոցներից, որը աստիճանաբար բարդացվում է, բարձրացնելով տեմպը և մեծացնելով վարժությունների ծավալը: Սկզբում կատարվում է տեղաշարժի նմանակում այսպիսի հաջորդականությամբ:

- ✓ հենվելով, խաչվող և վազքային քայլք
- ✓ աջ և ձախ ոտքերի ցատկումով
- ✓ հարձակումներով

Նմակավող տեղաշարժերի ուղղությունները տարբեր են առաջ ետ, աջ ձախ, կողքով և մեջքով առաջ:

Տեղաշարժերը սկսվում են խմբում: Մարզվողների առաջարկվում է՝

- ✓ կատարել տեղաշարժ խաչվող քայլերով աջ (ձախ)
- ✓ կատարել առանձին տեխնիկայի հենված քայլքով աջ (ձախ)
- ✓ կատարել տեղաշարժ ցատկերով 2 ոտքի վրա՝ առաջ, առաջ-աջ, առաջ-ձախ,
- ✓ կատարել տեխնիկայի 2 ոտքից մեկ ոտքի վրա առաջ-ետ, առաջ-աջ, առաջ-ձախ,
- ✓ կատարել տեղաշարժեր ցանկացած ձևով, ցանկացած հերթականությամբ,
- ✓ կատարել բազմաթիվ տեղաշարժեր, որոնք նշված են

վերևում:

- ✓ Տեղաշարժի նմանակումը չի բացառում հարվածների շարժումների նմանակման կիրառումը միաժամանակ: Այդ փուլում մարզիչի ուշադրությունը ուղղվում է մարզվողի կորդինացիոն շարժումների ազատ ձեռքի, մարմնի շարժման, մի ոտքից մյուսին ծանրությունը փոխելու և հարվածի կատարման վրա: Տեղաշարժի ուսուցումից հետո միացնում են հարվածային շարժումը:

Դրա համար կատարվում է՝

1. առանձին տեղաշարժման նմանակում, հարվածի նմանակման հետ առանց ռակետի,
2. տեղաշարժերի սերիայի նմանակում հարվածի նմանակման հետ:

Մեթոդական ցուցումներ

1. Տեղաշարժերի մահցումը պետք է կատարել մի ձևի հարվածով:
2. Հարվածի նմանակումը կատարվում է ոտքերով տեղաշարժի վերջում և ուղղված է երևակայական գնդակի կողմը:

Առանձին և շարունակական հարվածների յուրացումից հետո պետք է անցնել ռակետի երկու կողմերով տեղաշարժումներին: Դրա համար մարզվողը ընդունում է ելման դիրք՝ կանգնած վիճակը, ապա տեղաշարժվում է ոտքերով, շարժելով ռակետը մի հարվածի համար, ապա փոխելով հաջորդ շարժման համար, ապա կրկնում է դա նորից: Սկզբում նշանակումը կատարվում է դանդաղ տեմպով, ապա առաջարկվում է արագ տեմպ: Բավարար փորձի դեպքում հարվածի շարժման նշանակումից և տեղաշարժով անցնում են դրանց մարզմանը: Այդ փուլի են անցնում, երբ մարզվողը կարող է

կատարել շարժումը ինքնուրույն, ճիշտ առանց մարզիչի ուղղումների:

- ✓ Վարժությունների հաջորդականությունը հետևյալն է.
- ✓ հարվածների սերիայի նմանակում ձախից (աջից) 30վրկ (60 և 90 վրկ և այլն):
- ✓ հարվածների նմանակման համատեղումը ոտքերի տեղաշարժի հետ աջից ձախ 30 վրկ. (60-90 վրկ և այլն):

Մեթոդական ցուցումներ

1. Վարժությունները կատարվում են խաղի ելման դիրքից:
2. Անհրաժեշտ է բոլոր վարժությունների կատարման ժամանակ հասնել լավագույն արդյունքների:

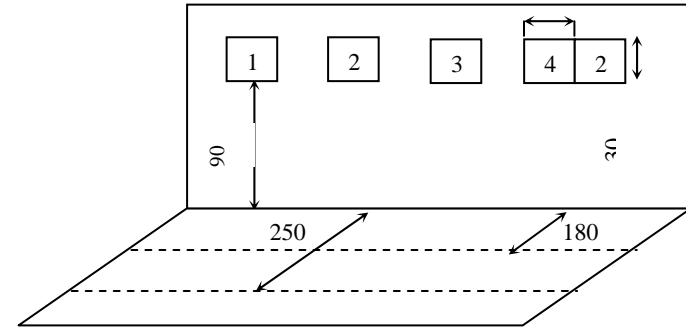
Հարվածների մարզումը կատարվում է պատի մոտ և սեղանի վրա: Վարժությունների կատարման հաջորդականությունը:

Խաղ մարզումային պատի մոտ

- ✓ մարզվողը կանգնում է պատից 1.5-2 մ հեռավորության վրա ընդունելով ելման դիրք ձախից հարվածի համար, զցում է գնդակը հատակին և ետ մղումից հետո կատարում է հարված ուղղելով այն դեպի պատի վրա նշված գիծը, որը պարապմունքների ընթացքում նեղանում է: Այն մարզվողից պահանջում է դիպուկ գործողություններ (նկ.1):
- ✓ մարզվողները կանգնում են պատից 1.8-2.5մ հեռավորության վրա ընդունելով ելման դիրք ձախից (աջից) հարվածելու համար, զցում է գնդակը հատակին և ետ մղումից հետո կատարում է հարվածը պատին գծված քառակուսու մեջ N 1,2,3,4:

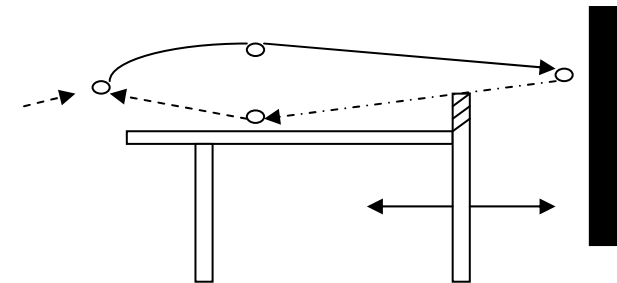
Այն մարզիկին ստիպում է շարժվել աջ (ձախ) միևնույն ժամանակ ուղղել գնդակը դեպի քառակուսիները (նկ.3):

Նկ.3 Մարզման պատի սահմանները հարվածների ճշգրտության և մարզիկի շարժման մշակման համար:



Խաղ սեղանի կեսի վրա

- ✓ մարզվողը կանգնում է սեղանի կեսի դիմաց, որին ամրացվում է ցանցը, ընդունում է ելման դիրք ձախից հարվածի համար, զցում է գնդակը սեղանին ազատ ձեռքով և կատարում առանձին հարվածների սերիա ուղղելով այն դեպի պատը (նկ.2):
- ✓ մարզվողը կատարում է նույն գործողությունը, բայց սեղանի կեսը տեղաշարժվելով պատից մի փոքր առաջ:



Նկ. 4 պատից որոշակի հեռավորությամբ սեղանի կեսի վրա հարվածների մշակում:

Սեղանի մոտ խաղի ուսուցում

Սեղանի մոտ խաղը առավել կարևոր է փուլ է: Մարզիչը սկսում է ուսուցումը պարզ հարվածներից: Առաջարկվում է մարզիկին ազատ ձեռքով գնդակը գցել իր դիմաց և սահուն շարժումով ռակետով այն անցկացնել ցանցի վրայով: Հարվածները կատարվում են զույգերով՝ խաղընկերոջ և մարզիչի հետ միասին: Հակառակ կողմում կանգնած խաղընկերը մարզիչի հետ միասին: Հակառակ կողմում կանգնած խաղընկերը որսում է գնդակը և կրկնում նույնը՝ անցկացնելով գնդակը ցանցի վրայով: Ապա մարզիկին առաջարկում է չորսալ գնդակը, այլ ետ մղել ռակետով: Այն բանից հետո երբ նա կարողանում է կատարել այդ գործողությունը, ստուգվում է հարվածների կայունությունը: Դրա համար մարզիկները հերթով կատարում են հարվածները ջանալով չսխալվել:

Խաղի ուսուցում խմբում

Մեծ թվով մարզվողների տեխնիկական հնարքների ուսուցման համար կիրառվում են տարբեր տիպի խաղեր սեղանի մոտ: Այդ խաղերից են՝

Մեկը բոլորի դեմ. Խաղում են 3-ից ոչ քիչ մասնակից: մի կողմում կանգնում է մարզիչը, մյուս կողմում մնացած մարզիկները ռակետներով, շարժվելով սեղանի ետին եզրից որոշ հեռավորության վրա: Գնդակը խաղի մեջ են մտցնում սկզբնահարվածով, որից հետո կատարվում է հարված: Հարված կատարողը տեղաշարժվում է կողք և շարքի վերջ, որի տեղը գրավում է հաջորդը: Սխալ է համարվում գնդակի ընկնելը ցանցին և հարվածի կատարումը արտահերթ: Մասնակիցները որոնք թույլ են տվել 3 կամ 5 սխալ խաղից դուրս են գալիս: Նվազագույն սխալ կատարած մարզիկը դառնում է հաղթող և հետագա խաղում նրան տրվում է լրացուցիչ միավոր: Այս խաղում մարզիկներից պահանջվում է գնդակը ուղղել ու-

ղիղ սեղանի վրա և տեղաշարժվել շարքի վերջը (1գծ.1վարժ):

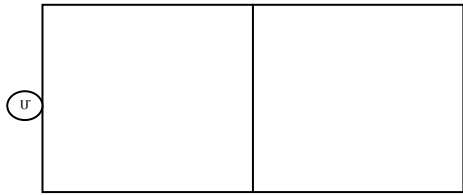
Մեկը բոլորի դեմ վազեվազքով. Մի կողմում կանգնած է մարզիչը, մյուս կողմում՝ մնացած մարզիկները ռակետով, կազմելով շարք սեղանի ետին եզրից մի փոքր հեռու: Գնդակը խաղի մեջ է մտցվում սկզբնահարվածով կամ գնդակը գցելով սեղանին, որից հետո հարված կատարողը շարժվում է աջ վազքով անցնում է սեղանի մյուս կողմը, շրջանցում է մարզիչին և վերադառնում է շարքի վերջը: Սխալ համարվում է գնդակի հայտնվելը սեղանից դուրս, շարքի վերջում վերադառնալը առանց վազեվազքի: Մասնակիցը, որը թույլ է տվել 3 կամ 5 սխալ դուրս է գալիս խաղից: Ավելի քիչ սխալ թույլ տված մասնակիցը ճանաչվում է հաղթող և հետագա խաղում ստանում լրացուցիչ միավոր: Այս խաղում մարզիչը կարողանում է դիպուկ ուղղել գնդակը սեղանին և կատարել բավարար տեղաշարժեր (գծ1,վ 2):

Շրջանաձև խաղ «Արեգակ». Մի կողմում կանգնում է խաղացողներից մեկը, մյուսները ռակետներով շարժվում են հակառակ կողմ: Գնդակը մտցնում են խաղի մեջ սկզբնահարվածով կամ ազատ ձեռքով սեղանի աջ կողմից, որից հետո նա արագ վազում է աջ հակառակ կողմը, միևնույն ժամանակ մյուս խաղացողը հարվածում է և արագ վազում է աջ հակառակ կողմը, միևնույն ժամանակ մյուս խաղացողը հարվածում է արագ տեղափոխվում աջ կողմով շարքի վերջը:

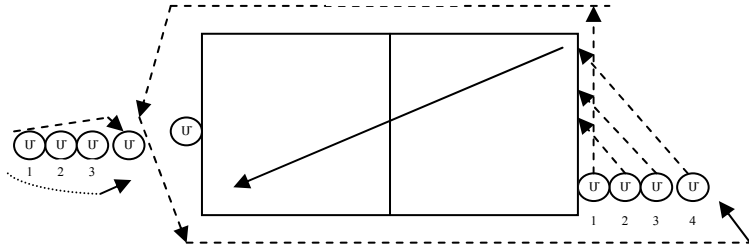
Այսպես շարունակվում է մինչև սխալվելը: Սխալ համարվում է գնդակի կորցնելը կամ ցանցին հարվածելը և հերթը խաղտելը: Հաղթում են 2 խաղացող, որոնք մնում են մինչև խաղի վերջը:

Խաղը ընդանում է երկու տարբերակով՝ սեղանը շրջանցելով աջից և ձախից: Ձախից շրջանցման դեպքում գնդակը մտցվում է ձախ անկյունից ուղղահայաց (գծ1վ.3,4):

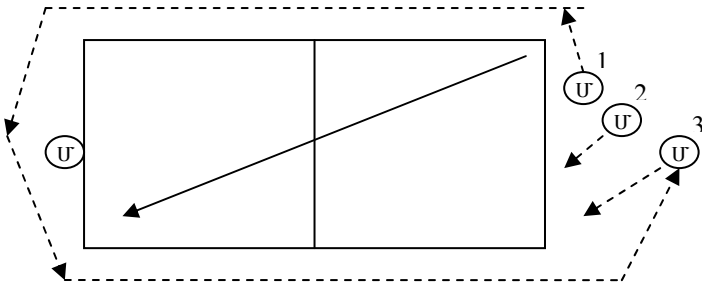
Գ Ճ Ա Գ Ի Ր



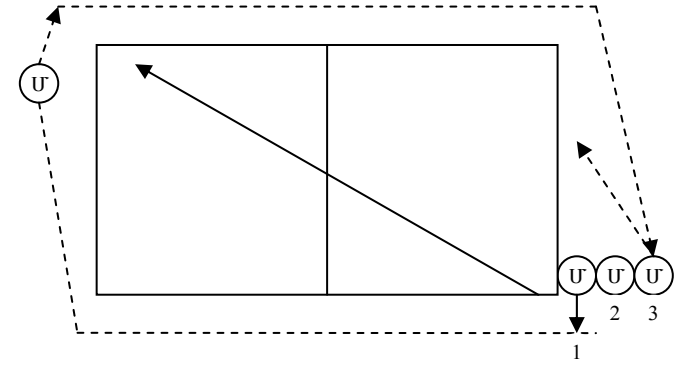
վարժ. 1



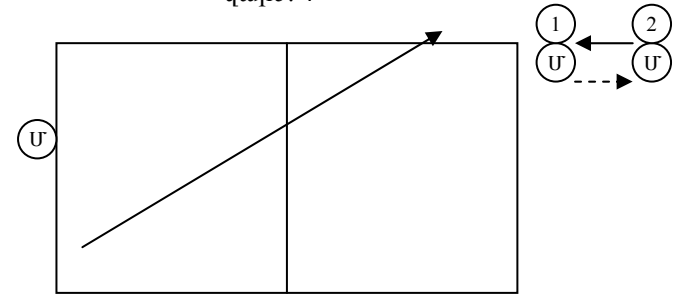
վարժ. 2



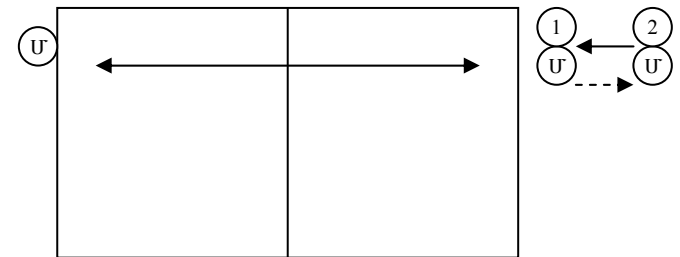
վարժ. 3



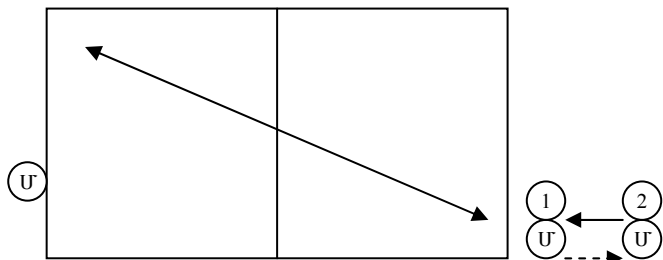
վարժ. 4



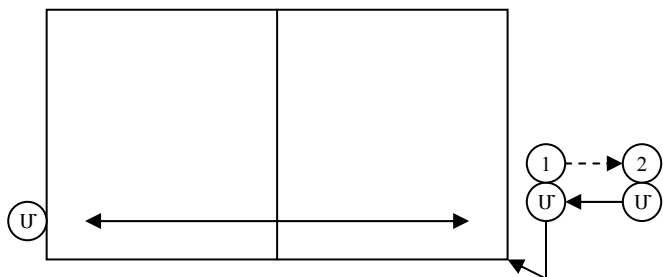
վարժ. 5



վարժ. 6



վարժ. 7



վարժ. 8

Պայմանական նշաններ

- *հարվածների ուղղությունը*
- - - - -→ *մարզիկի տեղեւորություններ*
- ⊙ *մարզիկ-մասնակից*
- ⊙₂ *մարզիչ-խաղընկեր*

Չաղթի քուղորհմ. Մի կողմում գտնվում է մասնակիցներից մեկը, մյուս կողմում՝ մնացածը: Մարզիչը հանձնարարաւում է կատարել գլորումով հարվածներ, աջ անկյունից: Առջևում կանգնած մասնակիցը կատարում է հարվածները մինչև մեկը կսխալվի: Սխալ կատարած մասնակիցը գնում է շարքի վերջ.

իսկ նրա տեղը գալիս է սխալ չունեցող մասնակիցը: Խաղի տարբերակները կարող են լինել տարբեր՝ առանց մասնակցի հեռանալու, մի քանի սխալների դեպքում հեռանալով, սեղանի միանկյուն հարվածելով և ցանկացած հարվածներով:

Սեկը երկուսի դեմ. Սեղանի մի կողմում կանգնում է մեկը, իսկ մյուս կողմում 2 մասնակից: Մարզիչը հանձնարարաւում է հարված կատարել աջ անկյունից (ուղիղ): 2-ով կանգնածները պետք է հերթով հարվածեն, յուրաքանչյուր հարվածից հետո անցնելով կողք և ետ, ազատելով տեղը խաղացողի համար (գծ.1վ.5-6): Նման վարժությունը կարելի է բարձրացնել գնդակը ուղղելով հերթով 2 անկյուններ և տարբեր անկյուններ:

Մարզվողների հմտությունը գնդակով և ռակետով բարձրացնելու ընթացքում պետք է սխտեմատիկ մարզվել խաղային շարժումների կոմբինացիայի միջոցով: Պարապմունքների հիմքում ընկած են խաղի առանձին էլեմենտների ուսուցումը և դրանց հետագա միացումը, որպես խաղային կոմբինացիոն գործողություն: Խմբակային խաղերի հետ միասին սկսվում է հարվածների տեխնիկայի ուսուցումը անհատական պարապմունքներով: Պարապմունքների անհատականությունը դրսևորվում է մարզիչի կողմից սխալների առանձին-առանձին ուղղումով: Մարզվողները կանգնում են շարքով՝ մեկը մյուսից պարզված ձեռքի հեռավորության վրա: Մարզիչը բացատրում, ցուցադրում է ոտքերի դիրքը հավածի համար, իրանի, ազատ ձեռքի և ռակետով ձեռքի դիրքերը: Բոլոր մարզվողները կրկնում են մարզիչի ցուցադրածը, որը մոտենում է յուրաքանչյուրին և ուղղում սխալները:

Դրանից հետո մարզվողները ինքնուրույն կրկնում են արդեն ցուցադրված շարժումը, որի ընթացքում մարզիչը կատարում է ուղղումներ: Չաջորդ մասը հանդիսանում է հարվածի կատարումը: Կատարման ճշտությունից է կախված հարվածի արդյունավետությունը: Կարևոր է սկսնակին սովորեց-

նել գնդակին հարվածելու ժամանակ ոտքերը ճիշտ տեղաշարժել, իրանը առաջ բերել, մարմնի ծանրությունը ոտքերի վար գցել, միաժամանակ մարմինը շրջել դեպի սեղանը՝ գործողության մեջ դնելով ռակետով ձեռքը, ազատ ձեռքով կորդինացնելով շարժումը: Շարժումի ավարտից հետո մարզիկը վերադառնում է ելման դիրք՝ հարվածի կատարման համար: Կրկնելով շարժողա-ուսուցողական հարվածը առանց սեղանի, անցնում են սեղանի մոտ՝ մարզման: Մարզիկները բաժանվում են զույգերի մեկական սեղանի մոտ և մարզիչից ստանում են ցուցում կատարել այս կամ այն հարվածի նմանակում: Վարժության մարզումը կատարվում է որոշակի ժամանակում: Հարվածների կատարման ժամանակ մարզիչը հետևում և ուղղում է սխալները, կատարում դիտողություններ: Կիրառվում են հարվածների կատարման այլ եղանակներ, ինչպես օրինակ մարզիչի խաղը 2-3 մարզիկի հետ միաժամանակ: Մարզիկները գտնվում են սեղանի մի կողմում յուրաքանչյուրը կատարելով հարվածներ մինչև սխալվելը: Խաղի ընթացքում մարզիչը ուղղում է սխալները: Սեղանի մոտ մարզման ժամանակ կարևոր պայման է կատարվող հարվածների ճշգրտությունը:

Պարասմունքների կարևոր պայմաններն են՝

1. Ռակետի ճիշտ բռնվածքը
 2. Ելման դիրքի ճիշտ կանգնվածքը
- ա) աջից հարված ժամանակ, մարմինը ձախ կողմով ուղղվում է դեպի սեղանը, ձախ ոտքը տարվում է առաջ,
- բ) ձախից հարվածի ժամանակ, մարմինը աջ կողմով ուղղվում է դեպի սեղանը, աջ ոտքը տարվում է առաջ:
1. Մարզիչի կողմից գնդակի ուղղումը սեղանի ընտրված ուղղությամբ: Խաղի ուսուցումը սկսվում է ավելի պարզ տեխնիկական հարվածներից: Սեղանի մոտ ուսուցման հերթականությունը հետևյալն է.
 - ✓ մարզվողը բազմաթիվ անգամ կատարում է հարված

գնդակին ռակետի ձախ կողմով սեղանի մի անկյունը, հաշվելով կատարված հարվածների սերիան,

- ✓ մարզվողը բազմաթիվ հարվածներ է կատարում գնդակին ռակետի ձախ կողմով սեղանի աջ և ձախ անկյունները հաշվելով կատարված հարվածների սերիան,
- ✓ կատարվում են հարվածներ ռակետի աջ կողմով, սկզբում մի ուղղությամբ, հետո սեղանի 2 անկյունները:

Պարզ հարվածների հաջող յուրացումից հետո պետք է դրանք կատարելագործել: Կան մարզիչների և մասնագետների տարբեր կարծիքներ խաղի տեխնիկական հնարքների ուսուցման հաջորդականության վերաբերյալ, բայց հեղինակի կարծիքով, ուսուցման ընտրության հիմքում պետք է դնել շատ գործոններ, առաջին հերթի հոգեբանական գործոնը: Պրակտիկան ցույց է տալիս, երբ մարզիչը մշտապես պնդում է հարվածները ռակետի մի կողմով կատարել մարզիկը հակառակը մյուս կողմով է այն կատարում: Քիչ չեն դեպքերը, երբ մարզիկը յուրացնելով տեխնիկական հնարքները, ավելի արագ է կատարում հարվածը, որը նոր է սովորել, քան այն, որը որը յուրացված է եղել վաղուց:

Հարվածի ընտրության համար պետք է հաշվի առնել՝

- ✓ մարզիկի ձգտումը շահել գնդակը իր գործողություններով կամ հսկումը ապաստել մինչև մրցակիցը սխալվի,
- ✓ հարվածների կատարման հարմարավետությունը ռակետի մի կամ մյուս կողմով:

Անհատկապես առանձնահատկություններից ելնելով պետք է անցնել տեխնիկական հնարքների ուսուցմանը.

- ✓ սկսել ուսուցումը խաղի հարձակողական հնարքներով՝ գլորումով հարված,
- ✓ ուսուցման սկիզբը պետք է լինի հարվածը ռակետի հարմար կողմով,

Մրցակցի սխալի սպասելու դեպքում պետք է.

- ✓ սկսել ուսուցումը կտրված հարվածով, կտրել սեղանին,
- ✓ ուսուցման մեջ առաջինը պետք է լինեն ռակետի հարմար կողմից հարվածները:

Պետք է ուշադրություն դարձնել ոտքերի, մարմնի և ձեռքերի ճիշտ դիրքին: Ուսուցման կարևոր մեթոդներն են՝

- ✓ ուսուցված հարվածներով խաղը,
- ✓ մարզիկների խաղի, մրցումների, տեսաֆիլմերի դիտում
- ✓ մարզիչի հետ զրույցներ:
- ✓ Սկզբում հարվածի ուսուցումը կատարվում է մեկ, ապա 2,3 կետերից՝ կատարելագործելով ձեռքերի և ոտքերի շքրժումները, որից հետո անցնում է ռակետի 2 կողմով հարվածներին:
- ✓ Մի շարք մարզիչներ հիմնական ուշադրությունը դարձնում են ավելի շատ ձեռքերի և քան ոտքերի շարժմանը, որը միանգամայն սխալ է: Պարապմունքների ժամանակ մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել տեղաշարժերին: Այս նպատակի համար կիրառվում են վարժություններ պատի դիմաց, երբ գնդակը ուղղում են 2 և 3 կետերի ուղղությամբ: Օգտակար են տարբեր խաղեր («Մեկը բոլորի համար», Չաղթի բոլորին», «Շրջանաձև խաղ» և այլն): Այս խաղերի ընթացքում առաջարկվում է կատարել սովորած հարվածները և հաջող կատարման համար տրվում է լրացուցիչ միավոր:

Խաղի ժամանակ դժվարությունների ստեղծումը զարգացնում է մտածողությունը, շարժողական ռեակցիան, կորդինացիոն շարժումները, տեխնիկա-տակտիկական մտածողությունը:

Սկսնակի ուսուցման ժամանակ կարևոր է կոնկրետ հանձնարարության և դրա վերահսկման հարվածների քանակի

ճիշտ ընտրությունը: Անհրաժեշտ է ամեն պարապմունքին մարզիկի մոտ մեծացնել ձգտումը գերազանցելու իր ընկերների ձեռքբերումներն ու արդյունքները: Դա արտահայտվում է այսպես.

- ✓ մի սերիայի հարվածների կատարում մեծ քանակությամբ, քան նախկինում,
- ✓ մի սերիայի հարվածների կատարման ժամանակ քիչ սխալներ կատարել քան նախկինում,
- ✓ խմբակային խաղում գրավել ավելի բարձր տեղ, քան նախկինում:

Իր նկատմամբ պահանջկոտության ձևավորումը բարձր արդյունքների հասնելու պայման է, որը դաստիարակում է մարզական որակներ: Մարզիկին սովորեցնելու հպումով և հեռուով հարվածներ կատարել, մարզիչը կարող է կատարել ավելի բարդ հարվածների կտրելով և գլորելով:

Ուսուցման հաջողականություն

- ✓ մարզիկների հարվածների դիտում,
- ✓ հարվածների նմանակում
- ✓ հարվածների կատարում

Հարվածի կատարման անհարժեշտ պայանը ոտքերի, ձեռքերի, մարմնի ճիշտ դիրքն է:

Գլորման ժամանակ հարվածի ուղղության ոտքը դրվում է սեղանի մոտ, մարմինը շրջվում է, իսկ ռակետով ձեռքը ծավլվում է արմնկում, այնուհետև գնդակին հարվածելու վերջացվում է հարվածը: Կտրված հարվածի դեպքում, այնպես, ինչպես գլորման ժամանակ ոտքերը և մարմինը ուղղվում են ելման դիրքում, բայց ռակետով ձեռքը ծավլվելով արմունկում շարժվում է կողք և վեր մինչև ուսը և տանում է վեր դեպի գնդակ և վերջացնում հարվածը:

Մարզիչի ցուցումները

1. Հարվածների ցուցադրման ժամանակ ուշադրություն է դարձվում հիմնական պահի վրա՝ ոտքերի, մարմնի, ձեռքերի դիրքի վրա:
2. Հարվածների նմանակման ժամանակ կատարվում է ուղղում:
3. Սեղանի մոտ հարվածների կատարման ժամանակ բանավոր ուղղումներ են արվում: Օրինակ «Իջեցրու ռակետը», Փեքիր ռակետը», «Ծալիր արմունկը», և այլն:

Սեղանի վրա կատարվող հարվածների ուսուցումը

Գլորումով հարված

Հարված ձախից. Մարզիկները կանգնում են սեղանի տարբեր կողմերում և գցում գնդակը իրենց առջև նախօրոք կանգնելով հարվածի համար ելման դիրքում և մարմինը թեքելով աջ կողմով դեպի սեղան, ձեռքը արմունկում ծալելով ռակետով ձեռքը ուղղում է գնդակին նրա մակերեսի միջին մասով և սահուն շարժումով անցկացնում է գնդակը ցանցից: Դիմացը կանգնածը որսում է գնդակը և կրկնում խաղընկերոջ գործողությունը:

Աջից հարված. Մարզիկները կանգնում են սեղանի տարբեր կողմերում և հերթով գցում են գնդակը նախօրոք ուղղելով ոտքերն ու մարմինը: Ռակետով ձեռքը ուղղվում է գնդակին, արմունկը ծալելով ռակետի մակերեսի միջին մասով գնդակը անցկացվում է ցանցից: Հակառակ կողմում կանգնածը որսում է գնդակը և կրկնում նույն գործողությունները:

Կտրումով հարվածներ

Ձախից հարված. Մարզիկները կանգնում են սեղանի տարբեր կողմերում, հերթով գցում են գնդակը, նախօրոք

ուղղելով ոտքերն ու մարմինը, ռակետով ձեռքը ծալելով, արմունկը բերում է ձախ ուսի մոտ և սահուն ուղղվում գնդակի հետին-ներքևի մասին, անցկացնելով ցանցից: Դիմացինը որսում է գնդակը և կրկնում նույնը:

Աջից հարված. Մարզիկները կանգնում են սեղանի տարբեր կողմերում, հերթով գցում են գնդակը, նախօրոք ելման դիրք ընտրելով, ուղղում են ոտքերը, մարմինը շրջում ձախ կողմով դեպի սեղանը, ռակետով ձեռք ծալում արմունկում, ուսի աջ-վերին մակարդակին, սահուն շարժումով գնդակի հետին-ներքևի մասով անցկացնում ցանցից: Դիմացինը որսում է գնդակը և կրկնում նույնը:

Սովորելով կատարել առանձին հարվածներ, մարզիկը անցնում է սերիաների կատարմանը (մարզիչի հետ, մարզասարքով-նորոգով): Հարվածների տեխնիկական յուրացման չափից ելնելով բարդացվում է հարվածների ուղղությունը, իսկ այնուհետև կատարման կարգը: Սկզբում համատեղվում են միանման հարվածները, ապա անցնում են ավելի բարդ ձևերի՝ գնդակի ներքևի և վերևի պտտեցում: Հարվածների նման հերթականությունը նպաստում է հարվածների արագ յուրացմանը: Ուսուցման արագացման համար մարզիչը կարող է օգնել մարզիկին, բռնելով շարժել ձեռքը: Այդ դեպքում պետք է չեզոքացնել վնասվածք ստանալու վտանգը: Առանձին հարվածները սովորելուց հետո անցնում են սերիաների կատարմանը: Սկզբում մարզվում են հարվածների դանդաղ տեմպով, ապա արագացվում է տեմպը և բարդացվում է վարժությունը: Մի ուղղությամբ մեկական հարվածներից հետո կատարում են 2-ական հարված մի ուղղությամբ, հետո 1 հարված 2,3 ուղղությամբ և 2 հարված տարբեր ուղղություններով:

Սեղանի վրա հարվածների մարզումը համատեղումներով

Տարբեր հարվածների համատեղումը մարզիկի պատրաստման առավել առաջարկվող ձևն է: Մարզումը սկսվում է պարզ վարժություններից և մարզիկի վարժության չափով բարդացվում է հարվածների կոմբինացիան և գնդակի պտույտը: Մարզիկի պատրաստման համար առաջարկվում է հնարավոր եղանակներից մեկը, որով կարելի է մարզել սկսնակներին:

Յանձնարարությունների հաջորդականությունը.

Յանձնարարություն թիվ 1. Ուղղել գնդակը գլորումով (կտրելով) ձախից և աջից հարվածներով սեղանի աջ հատվածը:

Յանձնարարություն թիվ 2. Ուղղել գնդակը գլորումով (կտրելով) աջ և ձախ հարվածներով սեղանի ձախ հատվածը:

Յանձնարարություն թիվ 3. Ուղղել գնդակը գլորումով (կտրելով) 2 հարվածով աջ և 1 հարվածը ձախ սեղանի աջ և ձախ հատվածները:

Յանձնարարություն թիվ 4. Ուղղել գնդակը գլորումով (կտրելով) 3-ական աջ հարվածով և 1 ձախ հարվածով սեղանի աջ և ձախ հատվածներին:

Յանձնարարություն թիվ 5. Ուղղել գնդակը գլորումով (կտրելով) հերթով ձախ և աջ հարվածներով սեղանի աջ (ձախ) հատվածին:

Յանձնարարություն թիվ 6. 1-5 հանձնարարությունների կատարման կրկնություն, գնդակը ուղղելով սեղանի ետին սահման:

Գ Լ ՈՒ Խ Վ Ի Ի Ի

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀՍԿՈՒՄ, ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ ԵՎ ՊԱՐԲԵՐԱՑՈՒՄ

Ուսումնամարզական գործընթացի պլանավորումը, հսկում եւ կազմակերպումը

Պլանավորումը

2

շխատանքների հաջող պլանավորման հիմնական պայմաններն են նպատակների կանխատեսումը և նրանց հասնելու ուղիները:

Սպորտային մարզման կրկուր բաժինների պլանավորումը, որը նախատեսում է բոլոր կողմերի ու բաղադրամասերի կարգավորումը և ռացիոնալ բաշխումը որոշակի ժամանակահատվածում: Պլանավորմանը ներկայացվում են մի շարք պահանջներ՝ արդիականությունը, կոնկրետությունը, հրապարակայնություն և հեռանկարայնությունը, իսկ նրա կարևոր պայմաններից է տարբեր միջոցառումների նախապատրաստությունը և մասնակցությունը: Հետևաբար սպորտային մարզման գործընթացը ճիշտ պլանավորել, նշանակում է՝ ելնելով մարզիկների որոշակի կոնտիգենտի առանձնահատկություններից, ուրվագծել սպորտային պատրաստության գործընթացի հիմնական ցուցանիշները և դրանք ճիշտ բաշխել ժամանակի մեջ:

Սեղանի թեմիսիստի պատրաստությունը արագ կաճի միայն այն դեպքում, եթե մարզումների և մրցումների բեռնվածությունը աշխատանքի բոլոր փուլերում պլանավորվի և ամբողջությամբ համապատասխանի պատանի մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորություններին: Կրտսեր տարիքի մարզիկի համար, նպատակահարմար է պատրաստել հեռանկարային ծրագրեր 2-3 տարվա համար, ավագ տարիքի համար ավելի երկար ժամանակահատվածով: Հեռանկարա-

յին պլանները մշակվում են ամբողջ խմբերի, այնպես էլ մեկ մարզիկի համար:

Յեռանկարային պլանավորում այլ կերպ կոչվում է բազմամյա և նպատակ ունի ստեղծել մարզման ընդհանուր պատկերը, որոշել նրա հիմնական խնդիրները, միջոցները և մեթոդները, բեռնվածության չափավորումը:

Յեռանկարային պլանը իր մեջ ներառում է հետևյալ բաժինները,

- խմբի համառոտ բնութագիրը
- բազմամյա պատրաստության նպատակն ու հիմնական խնդիրները
- նախապատրաստական փուլերը
- խպորտային տեխնիկական ցուցանիշները և ստուգողական նորմատիվները
- մանկավարժական և բժշկական հսկողությունը

Տարեկան պլանավորում Սովորաբար կազմվում է մեկ տարվա համար, որի հիմքում ընկած են հեռանկարային պլանի տվյալներ: Տարեկան պլանում մանրամասվում են բազմամյա պլանի պահանջները: Տարեկան պլանավորումը այլ կերպ կոչվում է ցիկլային և հանդիսանում է մարզման հեռանկարային պլանավորման հիմնական մասը: Մեկամյա պլանավորման բովանդակության մեջ մտնում են օգտագործվող միջոցների և մեթոդների մարզման բեռնվածության առավել մանրամասն շարադրանքը, մասնակցությունը մրցումներին:

Տարեկան պլանը ամփոփում է որոշակի տարին և բաղկացած է հետևյալ բաժիններից

- խմբի կամ մարզիկի բնութագիրը
- մարզական պատրաստության նպատակը և խնդիրները
- աշխատանքի հիմնական ուղղությունը տարեկան ցիկլի հատվածներով
- մարզման հիմնական միջոցները և ընթացքը տարվա համար

- մրցումների մասնակցությունը և սպասվող արդյունքները
- պատրաստության վերահսկում
- բեռնվածության բաղադրամասերի մոտավոր ցուցանիշներ
- մանկավարժական և բժշկական հսկողությունը

Տարեկան պլանի հիման վրա կազմում է ամսվա պլանը, իսկ ամսեկանի հիման վրա միկրոցիկլերը: Օպերատիվ ծրագրավորման կարևոր օղակ է հանդիսանում ուսուցանվող նյութի ընտրությունը և բաշխումը որտեղ պետք է նկատի ունենալ հետևյալը

- մարզման օրերի թիվը
- համառոտ օրերի թիվը
- բեռնվածության ծավալը և ինտենսիվությունը
- մրցումների քանակը

Ամսվա և միկրոցիկլերի պլանը բաղկացած է թեսթային բաժնից և հիմնական ցուցանիշների գրաֆիկից: Միայն պլանավորված պատրաստությունը մարզիկին հնարավորություն կտա հասնել ցանկալի արդյունքների:

Մարզիկի մարզատեխնիկական պատրաստության վերջնական բարեհաջող ձեռք բերումը անհար է առանց ուսումնամարզական գործընթացի ոչ ճիշտ կազմակերպումը բերում է անցանկալի արդյունքի: Աշխատանքում մարզիչների անհաջողությունների պատճառները կարող տարբեր լինել: Դրանց թվին կարելի է դասել ուսումնամարզական գործընթացի ծավալի և ինտենսիվության բեռնվածության անհամապատասխանելիությունը մարզվողների տարիքի, սեռի հետ, ուսուցման սկզբունքների խախտում պարզից դեպի բարդ, գլխավորից երկրորդականը, վարժությունների քանակից դրանց որակին:

Աշխատանքում մարզիչների անհաջողության պատճառ հանդիսանում է սպորտային կատարելագործման համար

թեկնածուների ընտրության ոչ ճիշտ մոտեցումը նախօրոք անհեռանկարային հանդիսացող երեխաների ընտրությունը: Աշխատանքում մարզիչների սխալն է հանդիսանում նաև երեխաների սպորտային կատարելագործման գործին շաբլոնային մոտեցում ցուցաբերելը իսկ նրանցից յուրաքանչյուրը անհատականություն և առանձնահատուկ մոտեցում է պահանջում զարգացման և դաստիարակության գործում:

Անհատի բազմակողմանի զարգացումը (ֆիզիկական և հոգևոր ներդաշնակ զարգացումը) բարձր որակավորմամբ մարզիկների պատրաստումը հնարավոր է երեխաների մարզումների նպատակաուղղված, երկարատև պլանավորման դեպքում:

Ընթացիկ պլանավորում՝ իր մեջ է ներգրավում մեկամյա, միկրոցիկլային և առանձին մարզման կիսամյա կամ մեկ ցիկլից: Ընթացիկ պլանավորումը հնարավորություն է տալիս, ավելի գործունյա կերպով ծրագրավորելու նրա գործընթացը մի պարապմունքից մյուսը, դրանից շաբաթական ցիկլ և այլն: Ընթացիկ պլանավորումը կազմելիս, անհրաժեշտ է հաշվի առնել սեղանի թեմիսիստի ֆունկցիոնալ վիճակը, բեռնվածությունը մարզումներում և մրցումների ժամանակ:

Հսկում

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, իրեն կարևոր տեղ ունի մանկավարժական հսկումը, որը պետք է լինի անընդհատ, սիստեմատիկ և պլանային:

Մանկավարժական հսկողությունը օգտագործվում է մրցումների և պարապմունքների ընթացքում: Մարզիչը հսկում և գնահատում է խաղացողների վարքը, էմոցիոնալ վիճակը, վարժությունների կատարման որակը, մրցումների և մարզումների բեռնվածության չափավորումը: Մանկավարժական հսկողությունը տեղեկություն է տալիս պլանի իրագործման,

սեղանի թեմիսիստի վիճակի և մարզման ընթացքի մասին: Մանկավարժական հսկողության տեղեկության հիմնական աղբյուր է հանդիսանում մանկավարժական, բժշկական և գիտական հետազոտությունը, սեղանի թեմիսիստի ինքնահսկումը և հաշվառումը: Ճիշտ կազմակերպված մանկավարժական հսկողությունը թույլ է տալիս ժամանակին տեղեկություններ ստանալու թիմերի և անհատ խաղացողների պատրաստության ընթացքի մասին:

Գործնականում տարբերում են հսկողության չորս ձև՝

1. **Նախնական հսկողություն**՝ հնարավորություն է տալիս հայտնաբերել պարապողների առանձնահատկությունները, նրանց հետաքրքրությունները, շարժողական ընդունակությունների մակարդակը:
2. **Ընթացիկ հսկողություն** կատարվում է բուն պարապմունքների և նրանց միջև ընկած ժամանակամիջոցում օգնում է տվյալներ ստանալ, որպեսզի ավելի հստակ որոշվեն խնդիրները, ընտրվեն դասի միջոցները մեթոդները, ճիշտ չափավորվի բեռնվածությունը:
3. **Փուլային հսկողություն** թույլատրվում է տեղեկություններ ստանալու օրգանիզմի վրա ֆիզիկական վարժությունների ներգործման ջանքերի վերաբերյալ: հսկողության մեթոդներն են հարցումը, դիտումները, բժշկական և մանկավարժական թեստավորումը, ստուգողական մրցումները: Հսկման գործընթացում շատ կարևոր է մարզիչի, մեթոդիստի և բժշկի համագործակցությունը:
4. **Ինքնավերահսկողություն** նպատակն է որոշակի միջոցառումների օգտագործմամբ ակտիվորեն հետևել սեփական առողջական վիճակին: Տարբերում են ինքնահսկման սուբյեկտիվ և օբյեկտիվ ցուցանիշներ: Սուբյեկտիվ տվյալներն են՝ տրամադրությունը, ինք-

նագագացողությունը, պարապելու ցանկությունը, զարկերակի և շնչառության հաճախականությունը, առողջ քունը լավ ախորժակը: Օբյեկտիվ տվյալներն են՝ ֆիզիկական զարգացման գնահատականը /մարմնի քաշը, հասակը այլ մարդաբանական տվյալները: Այս բոլոր տվյալները ամեն օր պետք է գրանցվեն օրագրում և համապատասխան ձևով մշակվեն:

Մարզիկի օրագիրը դա փաստափուղթ է, որն իր մեջ ընդգրկում է մարզչական և մրցակցական աշխատանքները մարզիկների հետ:

Մարզիկի օրագրի հիմնական բաժիններն են՝

- պարապողների անձնական տվյալները:
- պատրաստման հեռանկարային պլանը և կատարելագործման հիմնական ուղին:
- տարեկան և օպերատիվ պլան:
- մրցումների մասնակցություն վերլուծությունը և հաշվառումը;
- պարապողների հսկողության տվյալները:
- կատարած աշխատանքների ամենօրյա գրառում:
- բժշկական և հոգեբանական տվյալների ստուգման արդյունքները:

Ուսումնամարզական պարապմունքների կազմակերպումը եւ դրանց անցկացման ձեւերը

Ուսումնամարզական գործընթացի լավ կազմակերպումը դրական ազդեցություն է ունենում պատանի մարզիկների անհատականության ներդաշնակ զարգացման և նրա սպորտային արդյունքների աճի վրա: Յուրաքանչյուր պարապմունք պետք է սկսել մարզիկների շարվելուց և նրանց պարապմունքներին հաճախման ստուգումից: Այնուհետև տրվում է պարապմունքի վերաբերյալ կարճ տեղեկություն և միայն

դրանից հետո կարելի է անցկացնել պարապմունքների անցկացմանը: Պարապմունքների այդպիսի սկիզբը նպաստում է պարապողների սպասվող սպորտային գործունեությունում կազմակերպվածության, կարգապահության և նպատակասլացության դաստիարակությանը: Ըստ ուղղվածության ուսումնամարզական աշխատանքը կարելի է բաժանել մեթոդական և ուսումնամարզական մրցումների նախապատրաստության, պարապմունքների:

Մեթոդական պարապմունքները իրականացվում է ուսումնամարզական պարապմունքների, հավաքների մարզիչների և մրցավարների սեմինարների անցկացման ժամանակ: Նրանք ունեն մի ամբողջ տեսական պատրաստություն մարզիկների, մարզիչների և մրցավարների մեթոդական պարապմունքների մրցումների անցկացման և մրցավարության կազմակերպման, բեռնվածության պլանավորման, խաղի տեխնիկայի և տակտիկայի հարցի շուրջ: Սկսնակ մարզիկների հետ մեթոդական պարապմունքների անցկացումը նպատակահարմար չէ:

Ուսումնամարզական պարապմունքների անցկացումը մարզիկների նախամրցումային պատրաստության հիմնական ձևն է հանդիսանում: Ուսումնամարզական պարապմունքների հիմնական նպատակը (բոլոր մակարդակներում, սկսած սկսնակից մինչև վարպետ) հանդեսանում է խաղի վարպետության կատարելագործումը և մրցումների մասնակցությամբ նախապատրաստումը: Պարապմունքների ընթացքում մարզիկը աշխատում է անհատական պլանի նախապատրաստման վրա: Պարապմունքների այդ ձևը օգտագործվում է տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկների հետ աշխատելիս: Յուրաքանչյուր պարապմունքի ընթացքում մարզիկները ոչ միայն ի հայտ են բերում իրենց թույլ կողմերը և վնասազերծում դրանք, այլ ուսումնասիրում է խաղի նոր տարրեր, տակտիկական կոմբինացիաներ, կիրառում վարժություններ, որոնք մինչ այդ չէին օգտագործել իրենց պարապմունքների ընթացքում:

Մեթոդական պարապմունքները անց են կացվում մարզիկի պատրաստման տարբեր շրջաններում և նպատակ ունեն ոչ միայն խաղի տեխնիկատակտիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման, մկանների հատուկ աշխատանքի կազմակերպման և սեղանի մոտ տեղաշարժման եղանակների ուսումնասիրմամբ: Այդ պարապմունքները կարելի է անցկացնել, ինչպես սկնակների, այնպես էլ բարձր որակավորում ունեցող մարզիկների հետ:

Մեթոդական պարապմունքները անց են կացվում խմբակային կոմբինացված և անհատական դասերի ձևով:

Խմբակային դասերը հանդիսանում են սեղանի թեմիսիտների պատրաստման նախնական փուլի պարապմունքների հիմնական ձևը: Դասի նպատակը բացատրել տեսության մեթոդիկայի, խաղի տեխնիկայի և տակտիկայի ընդհանուր դրույթները և գործնականում ամրապնդել ստացված գիտելիքները:

Դասի ընթացքում սովորողները կատարում են միանման առաջադրանք, ռակետով և զնդակով հասարակ վարժություններ, հարվածի տեխնիկայի առանձին տարրերի մնամակում և ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման վարժություններ, շարժման կոորդինացման և հոգեբանական ցուցանիշներ: Խմբակային պարապմունքները դրական ազդեցություն են ունենում պարապողի բնավորության անհատական զօժերի ձևավորման վրա դատիարակում են նրանց մոտ կոլեկտիվիզմ, սպորտային արեւայում մրցակցության հոգի, դժվար պահին փոխհամաձայնություն և փոխօգնություն: առավել մեծ արդյունք է տալիս խմբակային պարապմունքները մարզիկների պատրաստման նախնականփուլում ուսուցման առաջին և երկրորդ տարի:

Սեղանի թեմիսում լայնորեն տարածված է պարապմունքների անցկացման «կոմբինացված պարապմունք ձևը»: Սրա առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, որ մարզիկների խումբը միաժամանակ կատարում է մի քանի տարբեր

վարժություններ: Կատարվող առաջադրանքների բնույթը կախված է բոլոր մասնակիցների կողմից անցյալում ուսումնասիրված վարժությունների ընկալման աստիճանից: Նրանցից մի քանիսը արագ և ճիշտ ընկալել են աստիճանից: Նրանցից մի քանիսը արագ և ճիշտ ընկալել են խաղային հնարքները իսկ մյուսները նրանցից հետ են մնացել: Դրա համար միաժամանակ հետո նույն խմբում հայտնվում են մարզիկներ, որոնք ունեն հատուկ պատրաստության տարբեր մակարդակներ: Հետագա պարապմունքներում խումբը բաժանվում է համապատասխան ուսուցանվող նյութի յուրացված աստիճանին խաղի տեխնիկայի տիրապետման: Օրինակ պարապողների մի մասը ուսումնասիրվող խաղային հնարքին տիրապետում է, բայց կան սխալներ կամ կատարվող հարվածային շարժումը կատարվում է ոճ բավարար արագությամբ: Խումբը բաժանվում է մասերի և նրանցից յուրաքանչյուրը ստանում է իր առաջադրանքը: Պարապողները ստանում են առաջադրանք այս կամ այն վարժության միջոցով անհրաժեշտ ընդունակության զարգացման համար, կատարելով այն որոշակի ժամանակահատվածում մարզասարքի վրա մնացած մարզիկները այդ ընթացքում կատարելագործում են հարվածները սեղանի վրա, մյուս խումբը նմանակում է հարվածները ծանրացված ռակետով կամ մարզագնդերով, հետևում են ընկերների գործողություններին, վերլուծում են նրանց սխալները: Կոմբինացված դասը հաճախ օգտագործվում է երեխաների հետ պարապմունքների առաջին 3-4տարում:

Անհատական դասերը որոշումավետ են սպորտային տեխնիկական պատրաստության բարձր մակարդակ ունեցող մարզիկների հետ: Դասի այս ձևը հնարավորություն է տալիս մարզչին յուրաքանչյուր մարզիկի ուշադրությունը հրավիրել իր իսկ կատարած սխալների վրա և աշխատել խաղի առանձին

հնարքների կատարելագործման վրա, աշխատել վարպետության անհատական գործողությունների վրա:

Ուսումնամարզական պարապմունքների պլանավորումը

Ուսումնամարզական աշխատանքների պլանավորումը իրականացվում է հաշվի առնելով մարզման շրջանները (մրցակցական, անցումային կամ վերականգնման, նախապատրաստական), մարզիկի տարիքը և որակավորումը: Յուրաքանչյուր շրջանի պատրաստման աշխատանքի պլանավորումը ուղղված է կոնկրետ առաջադրանքի լուծմանը:

Նախապատրաստական փուլ՝ ստեղծում է պայմաններ խաղացողի սպորտային մարզավիճակի ձեռք բերման և պահպանման համար:

Մրցակցական փուլ՝ պատասխանատու մրցման անցկացման ժամանակ խաղացողի սպորտային մարզավիճակի պահպանությունը բարձր մակարդակի վրա ինչպես նաև բարձր սպորտային արդյունքների նվաճումը:

Անցումային փուլ՝ պատրաստման գործընթացում խաղացողի ֆիզիկական և հոգեբանական լարվածությունից առաջացած բացասական երևույթների հեռացում և պարապմունքների հաջող ցիկլի ժամանակ բարձր լարվածության համար պայմանների ստեղծում:

Յուրաքանչյուր փուլի պատրաստմանը համապատասխան իրականացվում է դրանց պլանավորումը:

Պատրաստման պլանավորումը կարող է լինել հեռանկարային մի քանի տարի առաջ հաշվարկված ընթացիկ (մեկ տարով, փուլերից մեկը շաբաթական ցիկլի և այլն):

Մարզիկների վարպետության անհավասարաչափ աճի պատճառով բազմամյա պլանում հաճախ ուղղումներ են մտցվում կամ կազմվում են պատրաստման անհատական պլան:

Պատրաստման պլանավորման առավել բարդ է մարզումային և մրցակցական բեռնվածության հարաբերակցության հարցը: Սեզանի թեմիսում շատ մարզիչներ կողմ են այն մտքին, որ ինչքան շատ են իրենց սաները մասնակցում մրցումներին այքան լավ: Դա ոչ միշտ է արդարացված:

Սպորտային գործողության մի շարք հետազոտությունները ցույց են տվել, որ մարզիկների օրգանիզմի կենսաբանական ձևավորումը ավարտվում է 18-20 տարեկենաում դրա համար նրանց պետք է դասել մեծահասակների շարքին:

Հարկ է նշել որ հաճախ 13-14 տարեկան հասակում մարզիկները դառնում են սպորտի վարպետներ, իսկ 17-18 տարեկան հասակում միջազգային մրցաշարերում հասնում են վարպետության գագաթնակետին; Դա առաջին հերթին կապված է զգալի ֆիզիոլոգիական առաջընթացի հետ աղջիկների մոտ 13-14, իսկ տղաների մոտ 14-16 տարեկան հասակում (սեռական հասունացում): Այդ տարիքներում մարզիկների մոտ ընկնում է բարձր ինտենսիվությամբ վարժությունների կատարման ունակությունը, մեծանում է կենտրոնական նյարդային համակարգի գրգռվածությունը, ավելի լավ են դիմանում միջին և ցածր ինտենսիվության երկարատև բեռնվածությանը:

18-20 տարեկան հասակում մարզիկները հասնում են ֆիզիկական ֆունկցիոնալ և հոգեբանական գրեթե նույն բարձր մակարդակի ինչ որ մեծահասակ մարզիկները: Հարկ է նշել, որ այստեղ նկատվում է նրանց հետ մնալը մեծահասակ մարզիկներից հատուկ ֆիզիկական ընդունակությունների և տեխնիկատակտիկական պատրաստության զարգացման մակարդակից: Դա հատկապես նկատվում է նրանց ցուցանիշների կայունության տարբերություններից, որը հիմնականում կապված է սպորտային գործունեության ոչ բավարար փորձով: Դրա համար անհրաժեշտ է նրանց պատրաստման պլան:

նավորման ժամանակ բարձրացնել պարապմունքների ինտենսիվությունը և հաճախականացնել մրցումային պրակտիկան: Այդ ընթացքում հարկավոր է գործել հաշվի առնելով մարզիկի առանձնահատկությունները:

Սեղանի թենիսիստի պատրաստման անհատական պլանավորումը կատարվում է հաշվի առնելով աշխատանքը մարզիկի ուժեղ կողմերի կատարելագործման, թերությունների վերացման, ֆիզիկական տեխնիկատակտիկական և բարոյականային պատրաստության վրա:

Անհատական պլանավորումը իրականացվում է մարզիկների կոլեկտիվ պատրաստման պլանավորման ընդհանուր պլանին համապատասխան, բայց միևնույն ժամանակ ունի վառ արտահայտված անհատական բնույթ:

Պատրաստման յուրաքանչյուր պլանավորումը պետք է արտացոլի մարզիկի ֆիզիկական և հոգևոր բազմակողմանի զարգացման սկզբունքները:

Սեղանի թենիսի բնորոշ առանձնահատկությունն այն է, որ մեծքանակությամբ տարբեր աստիճանի մրցումները շուրջտարյա պատրաստման ցիկլից գրեթե դուրս են մղել անցումային փուլ հասկացությունը: Մարզիկը պատրաստվում է մրցումների, դրանից հետո ինչպես այն անցավ, այնուհետև հաջորդում է նոր մրցումներ, հնարավոր է ավելի բարձր կարգի, և այդպես շարունակ:

Վերջին ժամանակներս նմանատիպ միտում է նկատվում նաև մի շարք այլ մարզաձևերում: Մի շարք սպորտային մասնագետներ գտնում են, որ մրցումների ավարտից հետո, պարապմունքների բեռնվածության ինտենսիվությունը (հաջորդ մրցումների պատրաստման պայմանով) պետք է նվազեցնել, այլ ընդհակառակը ավելի բարձր մակարդակի ձեռքբերմանը:

Ներկայումս զգալիորեն աճել է մրցումային բեռնվածության ինտենսիվությունը: Մարզիկները տիրապետում են խաղի տեխնիկատակտիկական հնարքների զգալի զինանոցի,

բարձր է անհատական գործողությունների և խաբբերի կատարման մակարդակը: Ուսումնամարզական պարապմունքների ազդեցությամբ մարզիկի պատրաստման գործում զգալի առաջընթացի հասնելու համար անհրաժեշտ է ոչ միայն նրանց հնարավորությունների և որակների սուլեկտիվ գնահատականը, այլև գործունեության բնույթի քանակական, օբյեկտիվ գնահատումը:

Ժամանակակից պլանավորումը պետք է իր մեջ ընդգրկի նաև այդ աշխատանքը, և այդ ուղղությամբ սեղանի թենիսում հետազայում կզարգանա մարզիչների աշխատանքը:

Խաղի վարպետության քանակական և որակական բազմակողմանի գնահատումը թույլ կտա որոշել բարձրակարգ խաղացողի մոդելը: Աշխարհի առաջատար խաղացողներից և ոչ մեկը չի տիրապետում բնութագրին և ցուցանիշների ամբողջ համալիրին, աշխարհի լավագույն մարզիկի մոդելի համար: Դեպքերի մեծամասնությունում այն մարզիկները, որոնց մոտ այդ ցուցանիշների համալիրը ավելի լեցուն է միջազգային մրցասպարեզներում հասնում են սպորտային լավագույն արդյունքին:

Ժամանակակից սեղանի թենիսի զարգացումը բնութագրվում է մարզիկների շարժումների բարձր ինտենսիվությամբ: Խաղացողները իրենց պաշտպանական դիրքը մոտեցրել են սեղանին, որպեսզի արագ հետ մղեն ուժեղ հարվածները և անցնեն հակահարձակման: Խաղի ժամանակակից տեխնիկական պահանջում է ոչ միայն հաճախակի և արագ, այլև դիպուկ գործողություններ: Ընդորում կարևոր է, որ խաղացողը տարաբնույթ, լիովին հիմնավորված հնարքների բազայից մեկ-երկուսին կատարյալ տիրապետի և կատարի դրանք մեխանիկորեն: Հարվածների կոմբինացիաների մեծամասնությունը կատարվում են կայծակնային արագությամբ, տալով գնդակին արագ պտույտներ; Գործողությունների բնորոշ յուրահատկությունը կայանում է նրանում, որ կատարված դի-

պուկ և արագ գործողությունները իրականացվում են շատ կարճ ժամանակահատվածում;

Միջազգային մրցասպարեզում լուրջ հաջողությունների կարող են հասնել միայն այն մարզիկները, որոնց մոտ առկա է բարձրակարգ վերլուծված համակարգեր և որոնք կարող են լավ ղեկավարել իրենց էնոցիոնալ վիճակը, ինչպես նաև մրցումների ամենալարված և պատասխանատու պահից ցուցաբերել կամային բարձր հատկանիշներ: Բնական է, որ այս ամենը դիտարկվում է պատրաստման մյուս կողմերի հետ համատեղ (համալիր):

Ուսումնամարզական գործընթացի շարքը իրականացնելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել սեղանի թեմիսի զարգացման ժամանակակից առաջընթացները: Առաջին հերթին դա վերաբերվում է ուսումնամարզական գործընթացի կառուցվածքին, որը բնութագրվում է.

- ա) մարզումային գործընթացի ամբողջությունում մասերի հերթականության առկայությունը՝ առանձին պարապմունք, փուլ, պարապմունքի պարբերականություն և փուլ:
- բ) վարժության փոփոխության որոշակի հարաբերակցությամբ և կարգով, որը հանդիսանում է ինչպես առանձին պարապմունքի պարունակություն, այնպես էլ ամբողջ փուլի, պարբերության, ցիկլի պատրաստման:
- գ) մարզական բեռնվածության ծավալի և ինտենսիվության հարաբերակցության և կարգի փոփոխությունը առանձին պարապմունքի, փուլի պարբերության, ցիկլի պատրաստմամբ:

Վերջին տարիներին մասնագետների մոտ կարծիք է ձևավորվել շուրջտարյա պատրաստության տարբերակության հնարավորության վերաբերյալ: Նույնը կարելի է ասել առանձին-առանձին պարապմունքներից յուրաքանչյուրի ժամանակաշրջանի վերաբերյալ: Պարապմունքների նախապատրաս-

տական փուլի հիմնական նպատակը մարզիկների սպորտային մարզավիճակի զագաթնակետին հասցնելու համար ամուր հիմքի ստեղծումն է;

Մրցման մասնակցության համար մարզիկի պատրաստության օբյեկտիվ չափանիշներ կարող են լինել թեսթային վարժությունները և սպորտային տեխնիկական արդյունքները, որոնք պետք է պատրաստման նախորդ փուլից բարձր լինեն: Սեղանի թեմիսում անց են կացվում մեծ քանակությամբ մրցումներ, որոնք հաճախ հաջողուն են փոքրիկ ընդմիջումներով: Լինում է այպես, որ ստիպված նախապատրաստական փուլը ավարտում են վաղաժամ, քանի որ շուտով մրցումներ են, որոնք մարզիկը չի կարող բաց թողնել (ակումբի, քաղաքի, հանրապետության առաջնություններ և այլն): Ստեղծված իրավիճակից դուրս գալու ամենախելացի տարբերակը՝ սպասվող մրցումները օգտագործել, որպես նախապատրաստական փուլի շարունակություն; Կարելի է և անհրաժեշտ է ավելի փոքր նշանակության մրցումներում խաղարկել ինչպես առանձին տեխնիկատակտիկական հնարքներ, որոնց կատարելագործումը պլանավորված էր այդ փուլի համար, այնպես էլ ամբողջ խաղային կոմբինացիաներ:

Մարզիկների պատրաստման համակարգում անհրաժեշտ է որոշել յուրաքանչյուր մրցումի նշանակությունը: Մեծ նշանակություն ունի մարզիկի հաջող մասնակցումը մրցումից մրցում, որը նպաստում է նրա մոտ սեփական ուժերի հանդեպ վստահության զգացմունքի ձևավորումը: Դրա համար նրա առջև պետք է դրվի կոնկրետ առաջադրանք գրավել որոշակի տեղ մրցաշարային աղյուսակում (պարտադիր չէ առաջին), որ իրականորեն համապատասխանում է այդ պահին նրա պատրաստության մակարդակին:

Ինչպես փոխել բեռնվածությունը և համատեղել մարզիկի պատրաստման տարբեր միջոցներ: Պատրաստման սկզբում էական նշանակություն ունի մարզիկի ընդհանուր դիմացկու-

նության դաստիարակությունը, ուժային և արագաշարժության բեռնվածություններին, իսկ նախապատրաստական փուլի վերջում մեծ նշանակություն են ստանում վարժությունները, որոնք ուղղված են հատուկ դիմացկունության զարգացմանը և կատարելագործմանը: Շատ կարևոր է պատասխանատու մրցումների նախապատրաստական փուլում պարապմունքներում ընդգրկել վարժություններ ուղղված ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության զարգացմանը; Ընդ որում հատուկ դիմացկունությունը ունի վառ արտահայտված շեշտադրություն դեպի ուժային արագության ուղղությունը: Դրա համար պարապմունքներում կարելի է օգտագործել հատուկ վարժություններ երկողմանի խաղի հաշվի վրա, որը բեռնվածության ինտենսիվությամբ կգերազանցի մրցումային խաղերի պայմաններին: Այդպիսի բեռնվածությանը կարելի է դասել հետևյալ վարժությունները.

1. 3-5 խաղափուլից կազմված բազմաթիվ խաղեր մեկ կամ բազմաթիվ մրցակիցների հետ.
2. 3-5 խաղափուլից կազմված խաղեր, որտեղ գնդակի նետումը կատարում է խաղացողներից մեկը, և պարտադիր պայման հարձակման սկիզբը գնդակի նետումից անմիջապես հետո.
3. մրցակցին խաղամիավորներ գիծելով (խաղի սկզբից) մարզչի որոշմամբ:

Պարապմունքների ցիկլի սկզբում պետք չէ անմիջապես սկսել ինտենսիվ աշխատանքը, քանի որ դա կարող է բերել սպորտային մարզավիճակի կեղծ ձեռք բերմանը և հնարավոր է բացասաբար անրադառնա մարզիկի հետագա պատրաստության վրա:

Նախապատրաստական փուլում ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության պարապմունքների ժավալը պետք է գերազանցի հատուկ ֆիզիկական պատրաստության աշխատանքներին 70/30 հարաբերակցությամբ: Այնուհետև հարաբերակ-

ցությունը փոխվում է և մրցումներին հասանելի լրիվ հակառակ բնույթ է կրում: Այդ ընթացքում բարձրացվում է պարապմունքների ինտենսիվությունը և խտությունը:

Մարզիկի վարպետության աճի ուղիներից մեկը հանդիսանում է մարզվողի տարիքի աճի հետ մեկտեղ ֆիզիկական բեռնվածության ավելացումը: Բարձր որակավորում ունեցող մարզիկների համար մրցումներին պատրաստվելիս նպատակահարմար է կարճեցված (2-2,5ժամ) պարապմունքների անցկացումը:

Կարճեցված պարապմունքների կրկնակի անցկացումը հնարավորություն է տալիս սեղանի թենիսիստին ինտենսիվորեն, ամբողջովին տրվելով, ամբողջ ժամանակի ընթացքում աշխատել:

Ինչ միջոցների հաշվին կարելի է բարձրացնել պարապմունքների ինտենսիվությունը և խտությունը: Անցկացնենք սովորական մարզական պարապմունքների վերլուծություն:

Պարապմունքներին եկել են մի խումբ մարզիկներ, որոնք կատարել են տարբեր վարժություններ և սկսում են մարզիչի առաջադրանքով սեղանի վրա խաղի հնարքների ուսուցումը: Սովորաբար մարզիչը խաղացողներին բաժանում է խմբերի ըստ սկզբունքի ուժեղ խաղացողը ուեղի, թույլ խաղացողը թույլի հետ կամ ուժեղ խաղացողը թույլի հետ այնուհետև ուժեղ խաղացողը ուժեղի հետ կամ հակառակը: Անցնում է պարապմունքի 30-40րոպեն երկու մարզիկներն էլ ստացել են միևնույն բեռնվածություն և հոգնել են: Որպեսզի բարձրացնել պատրաստության պահանջները պետք է խաղընկերոջը փոխարինել պարապմունքի նոր եկած մարզիկով: Այս դեպքում մարզիկը ստիպված կլինի ցուցաբերել առավելագույն ջանքեր, որպեսզի շարունակի պարապմունքը նոր ժամանած մարզիկի հետ անհրաժեշտ բարձր մակարդակի վրա: Դրա համար նրան անհրաժեշտ է կենտրոնացնել իր բոլոր ուժերը խաղը սկզբնական մակարդակով անցկացնելու համար:

Պարապմունքների ինտենսիվության և խտության բարձրացման պլանավորումը կարելի է իրականացնել հետևյալ մեթոդներով.

- զուգընկերոջ հաճախակի փոխարինում
- մեծ քանակությամբ գնդակների օգտագործում և մարզիկին գնդակների նետում մարզիչի կամ զուգընկերոջ կողմից
- հարմարանքների, մարզասարքերի օգտագործում գնդակներով սկզբնահարված կատարելու համար:

Ուսումնամարզական պարապմունքների մեծ ինտենսիվությունը և խորությունը, միաժամանակ մարզումների մեծ ծավալների պահպանման դեպքում, հանդիսանում են մարզիկի վարպետության բարձրացման իրական ուղի: Բայց դա հնարավոր է միայն պարապմունքների հստակ պլանավորման և մրցումների մասնակցության պարզայում:

ԳԼՈՒԽ IX

ԳԻՏԱ-ՉԵՏԱՉՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍՈՒՄ

àõ ունենական աշխատանքները արդյունավետ կազմակերպելու և անցկացնելու համար, մարզիչը պետք է լավ տիրապետի ընտրած մարզաձևի գիտական և գործնական հիմունքներին, տեղյակ լինի սպորտի տեսության, պրակտիկայի նորույթներին: Դրա հետ մեկտեղ նրան անհրաժեշտ են գիտելիքներ և հմտություններ գիտահետազոտական աշխատանքներ անցկացնելու համար:

Սույն բաժնի նպատակն է, սկսնակ հետազոտողին ծանոթացնել գիտահետազոտական աշխատանքների ելակետային դրույթներին և կառուցվածքին, որոնք հիմք են հանդիսանում գիտական թեմայի ճիշտ պլանի կազմմանը, գրականության ուսումնասիրմանը, մասնագետների մոտ ձևավորվել գիտելիքների համակարգ, հետազայում գիտա-հետազոտական աշխատանքները կազմակերպելու և անցկացնելու համար, գիտագործնական հանձնարարություններ՝ բարձրակարգ մարզիկների մարզման գործընթացի համալիր հսկողության նպատակով:

Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի բնագավառի գիտական հետազոտությունները ենթարկվում են գիտա-հետազոտական աշխատանքների ընդհանուր պահանջներին:

Յուրաքանչյուր գիտական աշխատանք անց է կացվում որոշակի փուլերով, հաջորդաբար: Որոնք են գիտահետազոտական աշխատանքների ներկայացվող պահանջները, ինչու՞ն է կայանում դրանց էությունը՝

1. Արդիականությունը
2. Բազմակողմանիությունը
3. Օբյեկտիվությունը
4. Կոնկրետությունը

5. Տեսության և պրակտիկայի կապը

Գիտահետազոտական աշխատանքի անհրաժեշտ պայման է հանդիսանում նրա գործնական նշանակությունը: Մինչ գիտահետազոտական աշխատանքին հասնելը պետք է կուտակել գիտելիքներ, ուսումնասիրել տեսությունը և ընտրած մարզաձևում գործնական կարողությունները: Ծանոթացումը հետազոտվող թեմայի պատմական, տեսական և գործնական կողմերի հետ պետք է լինի համալիր, հիմնվի մեթոդական գրականության ոսումնասիրման, ինչպես նաև գործունեության վերլուծության վրա: Դրանից հետո որոշվում է հետազոտության հիմնական ուղղվածությունը, ճշտվում են աշխատանքի վարկածը, կոնկրետացվում են աշխատանքի կազմակերպչական ձևերը և ամենաճիշտ մեթոդները: Միաժամանակ ճշտվում է աշխատանքի պլանը:

Հետազոտման մեթոդների ընտրությունը

Ելնելով հետազոտության առաջադրված խնդիրներից, կարևոր է նրանց համապատասխան հետազոտման մեթոդների ընտրությունը: Ճիշտ է, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հետազոտությունների խնդիրների ուղղվածությունը մանկավարժական է, սակայն պարտադիր չէ, որ ուսումնասիրման մեթոդներն էլ ամբողջությամբ լինեն լոկ մանկավարժական: Կարելի է ընտրել նաև հարակից գիտությունների մեթոդներ (կենսաբանություն, կենսաքիմիա, հոգեբանություն և այլ):

Հիմնական աշխատող և կիրառվող մեթոդներն են՝

- մանկավարժական դիտարկում
- մարզումների և մրցումների ընթացքում օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ գնահատականների եզրակացություն
- մանկավարժական դիտարկման, բժշկական վերահսկման, հաշվառման և ինքնահսկման

- զրույց, հսկում, ստուգում և ստուգարք

Մանկավարժական դիտարկման մեթոդ՝ այս մեթոդը կիրառվում է մարզումների և մրցումների ընթացքում: Հետազոտություն կատարողը հետևում է մարզիկների ակտիվությանը, էնոցիոնալ վիճակին, կարգապահությանը, վարժության կատարելու որակին և ինչպես են տանում մարզումների և մրցումների բեռնվածությունը:

Օբյեկտիվ գնահատման մեթոդ՝ օգտագործվում է պարզաբանելու պարապողների կատարելագործումը: Այս մեթոդը հիմնվում է տարբեր սարքերի և սարքավորումների օգտագործման, տեսժապավեններով, ստուգարքային վարժությունների համակարգով ըստ պատրաստությունների, մրցումների ընթացքում տեխնիկատակտիկական ցուցանիշների գրանցումով:

Փորձարկման մեթոդ՝ այս մեթոդը թույլ է տալիս սպորտում բացահայտելու այս կամ այն մեթոդների կիրառման արդյունավետությունը: Փորձարկման մեթոդը ավելի խորը իմաստ է կրում հետազոտության ընթացքում՝

- կատարել հետազոտություններ տարբեր եղանակներում:
- ուսումնասիրել այն երևույթները, որոնք այլ եղանակներում հնարավոր չէ հետազոտել՝
- համեմատել հետազոտությունը այլ աշխատանքների հետ, որոնք կատարվել են մինչև այդ:

Փորձարկման ընթացքում պետք է՝

1. Ուսումնասիրել խնդիրները, իրենց կարևորությունը, ինչպես տեսության, այնպես էլ գործնական աշխատանքների մեջ:
2. Կազմել աշխատանքային պլան

3. Կազմել հետազոտությունների փորձարկումների հաջորդականությունը:
4. Կազմակերպել սիստեմատիկ վերահսկում:
5. Համեմատել կատարած փորձերը նախկինում կատարված փորձերի հետ ժամանակակից գիտության տեսանկյունից՝
6. Հնարավորության դեպքում անցկացնել մաթեմատիկական վիճակագրություն ;

Գիտական հետազոտությունները ավարտվում է ստացված տվյալների վերլուծությամբ, որոնց հիման վրա արվում են եզրակացություններ և տրվում են առաջարկություններ՝ գործնականում ներդնելու համար: Կատարված աշխատանքների արդյունքները կարող են տպագրվել, զեկուցել գիտաժողովներում. մարզիչների և գիտական աշխատողների սեմինարներում, դասախոսությունների ժամանակ:

Համալիր հսկողությունը սպորտում

Համալիր հսկողությունը համարվում է բարձրակարգ մարզիկի պատրաստության կառավարման կարևոր օղակներից մեկը: Դա բնական է, քանի որ կառավարման ոչ մի համակարգ չի կարող արդյունավետ գործել, եթե չկա ստույգ ինֆորմացիա հետազոտվող օբյեկտի մասին, մանավանդ երբ այն գտնվում է էքստրեմալ պայմաններում (մեծ բեռնվածություն, մարզումներ, մրցումներ և այլն): Այլ կերպ ասած, անհնար է կազմակերպել արդյունավետ աշխատանքները:

Համալիր հսկողությանը վերաբերող բազմաթիվ հետազոտությունների և թեզերի հեղինակների կարծիքով համալիր հսկողությունը իր մեջ պետք է ընդգրկի հսկողության ամբողջական համակարգը՝ մանկավարժական, կենսամեթանիկական, կենսաքիմիական և հոգեբանական: Ըստ էության միայն

այս ենթահամակարգերով է հնարավոր ապահովել մարզման գործընթացի հիմնական բաղադրամասերի հսկողությունը, գումարած նաև մրցակցական գործունեության գումարային բնութագրերը՝ մարզիկի առողջական վիճակը, ֆունկցիոնալ, ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական, հոգեբանական պատրաստության մակարդակը, ինչպես նաև օրգանիզմի վերականգման գործընթացները, նրա հիմք ընդունելով գիտական ուղղվածությունը: Այսօր արդեն կարելի է ասել, որ սպորտում արդյունավետ աշխատանքի երաշխիքը մարզիչի և գիտական աշխատողի համալիր գործունեությունն է: Գիտական հետազոտությունների հիման վրա է, որ հնարավոր է անհատականացնել սպորտը: Այսօր օրինաչափությունն էլ ապահովում է մարզման ճիշտ միջոցների և մեթոդների ընտրությունը:

Գործնականորեն անհրաժեշտ է վաղօրոք ճշտել, թե տվյալ մարզածնը ինչ պահանջներ է ներկայացնում օրգանիզմի առջև, որից ելնելով կարող են տարբեր լինել, ինչպես հսկողության ցուցանիշները, այնպես էլ դրանք չափող մեթոդները: Ստորև բերվում են համալիր հսկողության առավել տիպիկ մանկավարժական, բժշկակենսաբանական, կենսամեթանիկական, կենսաքիմիական և հոգեբանական ցուցանիշները մարզախաղերում, միաժամանակ հաշվի են առնված հսկողության տարբեր ձևերը և ուսումնասիրման մեթոդները՝

- մանկավարժական և կենսամեթանիկական հսկողություն՝ տեխնիկական պատրաստություն, հատուկ ուժային կարողությունները, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, արագային դիմացկունությունը, մարզական բեռնվածության ցուցանիշները, նետման ուժը, զնդակի ճախրման արագությունը, վազքի առավելագույն արագությունը:
- բժշկակենսաբանական հսկողություն՝ սրտի կծկումների հաճախականությունը, էլեկտրոկարդիոգրամա, թթված-

նի առավելագույն կլանում, թոքերի կենսական տարողությունը

- հոգեբանական հսկողությունը՝ ռեակցիայի արագություն և ճշգրտություն, ժամանակի զգացողություն հոգեշարժ հատկությունները բնորոշող ցուցանիշներ, տրեմորի արդյունքը, ինքնահսկողությունը:

Ուսանողների կուրսային և դիպլոմային աշխատանքների, գիտահետազոտական աշխատանքների կազմակերպումը:

Ապագա մասնագետների գիտական ու պրոֆեսիոնալ աճի նպատակով, ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտում, առաջին կուրսից սկսած, ուսանողները մուտք են գործում գիտական հետազոտությունների կատարման ասպարեզ:

Այդ աշխատանքները իրականացվում է կուրսային և դիպլոմային աշխատանքների կատարման միջոցով, որը պաշտպանում են ավարտական կուրսում: Առանձին դեպքերում դիպլոմային և կուրսային աշխատանքները կարող են կատարվել տեսական, բժշկականաբանական առարկաների գծով, բայց մասնագիտության թեմատիկային համապատասխան: Կուրսային, դիպլոմային աշխատանքների թեմատիկան մշակվում է թողարկվող ամբիոնների կողմից, որը հաստատվում է ամբիոնի նիստում: Կուրսային, դիպլոմային աշխատանքների թեման պետք է բխի ամբիոնի գիտահետազոտական աշխատանքների թեմատիկայից: Դիպլոմային աշխատանքների թեմաները առավելապես պետք է ունենան հետազոտական բնույթ, հաշվի առնելով յուրաքանչյուր ուսանողի հնարավորությունը: Կուրսային, դիպլոմային աշխատանքները ուսանողը օետք է գրի ինքնուրույն, ցուցաբերելով նախաձեռնություն, ակտիվություն և ստեղծագործական աշխատանք:

Կուրսային, դիպլոմային աշխատանքների համար, պետք է կազմվի հետևյալ օրինակելի աշխատանքային պլանը՝

1. Ներածություն

2. Գրականության ակնարկ
3. Հետազոտության մեթոդները, խնդիրները, կազմակերպումը:
4. Սեփական, տեսական և հետազոտական արդյունքների վերլուծություն
5. Եզրակացություն և առաջարկություն
6. Օգտագործված գրականություն

Ավարտած կուրսային, դիպլոմային աշխատանքը ուսանողը ներկայացնում է գիտական ղեկավարին, գրախոսը գրում է իր կարծիքը, որից հետո ներկայացվում է ամբիոնի վարիչին, որից հետո աշխատանքը թույլատրվում է պաշտպանության:

ԳԼՈՒԽ X

ՄԱՐԶԻՉԸ ԵՎ ՄԱՐԶԻԿԸ



Եր երկրում մասսայական սպորտի զարգացումը ուղված է մարդու բազմակողմանի զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը, աշխատանքի և պաշտպանության գործունեությանը: Բարձր մարզական վարպետությունը՝ աշխարհի առաջնություններում և օլիմպիական խաղերում սահմանված ռեկորդները և հաղթանակները զանգվածային սպորտի զարգացման արդյունք են: Մեր երկրում ֆիզկուլտուրայի և սպորտի զարգացումը լուծում է ժողովրդա-տնտեսական զարգացման կարևորագույն խնդիրներ. նա օգնում է բարձրացնելու աշխատանքի արտադրողականությունը, նպաստում է աշխատավորների հանգիստը հետաքրքիր և բովանդակալից կազմակերպելու համար: Ֆիզկուլտուրան և սպորտը ամենուրեք մտել է մարդու կենցաղի մեջ: Նա դառնում է քաղաքացու կյանքի անբաժանելի մասը: Արդի սպորտը սոցիալական երևույթ է, ընդհանուր համամարդկային կուլտուրայի օրգանական մասն է: Սպորտի հաջողությունները, նրա մասսայական զարգացումը և մարզական բարձր վարպետությունը, անհերա է առանց հոգատարության:

Մարզիկների պատրաստման բազմամյա հաջողությունը անմիջապես կախված է այն բանից, թե որքան ճիշտ է գնահատում մարզիչը և մարզիկի ժամանակակից սպորտի վիճակը, նրա զարգացման հեռանկարները և հետևապես պարզ են պատկերացնում մարզումների նպատակը և խնդիրները:

Մեր երկրում հատկապես մեծ ուշադրություն է դարձվում մանկապատանեկան սպորտին: Մանկապատանեկան մարզադպրոցներում պարապում են մեծ թվով դպրոցականներ:

Նման աշխատանքի բուռն թափը անիմաստ է առանց բարձր որակավորում ունեցող մասնագետների բանակի:

Բարձր որակի մասնագետները պատրաստում են ֆիզկուլտուրայի բարձրագույն ուսումնական հաստատություններ ֆակուլտետներում:

Մարզիկը իր ամենօրյա աշխատանքում մշտապես լուծում է երեք, օրգանապես իրար հետ սերտ կապված խնդիրներ՝

1. դաստիարակել մարզիկների բարձր բարոյականության սկզբունքներով, անհուն նվիրված հայրենիքին;
2. դաստիարակել սովորողների մոտ բնավորության որոշակի գծեր, որոնք կարևոր են և համընդհանուր մեր հասարակությանը՝ համարձակություն, համառություն, նախաձեռնություն, կարգապահություն:
3. մարզական պատրաստության խնդիրների, այսինքն. ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացում, ունակությունների և կարողությունների մշակում, գիտելիքների ձեռք բերում, որոնք անհրաժեշտ են առավելագույն բարձր ցուցանիշների հասնելու համար:

Այս խնդիրների հաջորդ լուծումն անմիջապես կապված է մարզիչի հետ, որը պետք է ունենա դաստիարակողի (մանկավարժի) տաղանդ, ունակություն և բավարականաչափ մասնագիտական հատուկ գիտելիքներ:

Լավ մարզիչ կարող է լինել նա, ով նվիրված է սպորտին մոլեռանդորեն, նպատակասլաց է, ունի ստեղծագործելու և նորը որոնելու դիրքը, բարոյականային որակներ: Մեր հասարակություններում աշխատում են մեծ թվով տաղանդավոր մարզիչ-մասնագետներ, ինքնատիպ տաղանդ են, որոնք ունեն առանձնահատուկ բնավորություն, իրենց մանկավարժական հայացքները, իրենց «դպրոցը»: Սակայն այդ տաղանդավոր մարզիչների մոտ համընդհանուր են այնպիսի գծեր, ինչպիսին՝ աննկուն սկզբունքայնությունը և համառությունը, խիզախությունը, նպատակասլացություն, բարիություն

և սրտաբացություն մշտական պչպտումներ, և նրանց սիրած գործին լիովին նվիրվելու ունակությունը և վերջապես՝ չափազանց բարձր մասնագիտական պատրաստությունը, գիտելիքները արդյունավետ կերպով կիրառելու կարողությունը:

Մարզիկի պատրաստումը բարդ ստեղծագործական գործընթաց է, նման այն բանին, ինչպես նկարիչը սկսում է նկարից, գրողը՝ գրված գրքից, մարզիչը սկսում է աշակերտից, աշակերտը, որ մարմնավորում է իր մեջ մանկավարժի հայացքներ և մտահղացումները կյանքում: Այդ պատճառով էլ, մարզական կյանքում գոյություն ունի մարզիչ-մարզիկ բանաձևը: Այս բանաձևը առանձնահատուկ է և ինքնատիպ, որիչ ստեղծագործական մասնագիտությունների հետ համեմատած ինչպիսիք են՝ ռեժիսյոր-դերասան, պարասուլյո-պարող:

Նրա առանձնահատկությունը բնորոշվում է նախ և առաջ հետևյալ բնորոշ գծերով.

1. մարզիչի և աշակերտի կողմից ամբողջական նպատակների միացում
2. մարզիչի և մարզիկի փոխհասկացողությամբ նրանց ստեղծագործական կապից, նրանց փոխհարաբերությունների աստիճանից:
3. մարզական պատրաստության ամբողջ ժամանակաշրջանում այդ ստեղծագործական կապը մարզիչը սանին պիտի տեսնի որպես հավասարազոր ստեղծագործող ընկեր:

Մարզիչ-մարզիկ համակարգի էությունն այն է, որ մարզիչի մասնագիտական և բարոյական որակները դրսևորվում են առաջին հերթին մանկավարժի և սանի փոխհարաբերություններում: Այս սիստեմի բնորոշ հատկանիշը կայանում է նրանում, որ մարզիչի ազդեցությունը մարզիկի վրա ունի կարևոր նշանակություն: Իսկապես, ինչով կարելի է բացատ-

րել, որ լավ մարզիչը բավականին հեշտությամբ կարող է պարապմունքներում հասնել բարձր կարգապահության, անսամձ երեխային դարձնել օրինակելի, ծուլին՝ աշխատասեր ու առաջադեմ:

Մարզիչի մարզական աշխատանքների ընթացքում օգտագործում է երեխայի ինքնաբուխ սերը հանդեպ ընտրած մարտաձևը, այն աստիճանաբար դարձնում է գիտակցաբար, յուրաքանչյուր պարապմունքը կազմակերպում է այնպես, որպեսզի երեխան անընդհատ ձեռք բերի նոր գիտելիքներ և ունակություններ պարապմունքների ընթացքում վարում է երեխաների համար հետաքրքիր մեթոդներ, նրա մեջ ընդգրկելով մրցակցության տարբեր՝ հագուրդ տալով երեխաների հաղթանակի ուրախությանը, մրցության ռոմանտիկային և այլն:

Մարզիչի և մարզիկի փոխհարաբերությունները պետք է լինեն փոխադարձ հարգանքը և վստահությունը, սկզբունքայնությունը, անկեղծությունը, պարզությունը: Հատկապես կարևոր դեր է խաղում փոխադարձ վստահությունը, ինչ էլ որ անի մարզիչը իր գործունեության ընթացքում, պետք է խուսափի այն ամենից, որ կարող է խթանել մազրիկի մոտ վստահության զգացումը: Մարզիչներից ոմանք մարզիկների բարոյական ոգին բարձրացնելու նպատակով ստուգողական խաղերում, փորձամրցումներում դիտավորյալ կերպով բարձրացնում են սանի արդյունքը (զնահատումը), բավական է, որ մեկ անգամ սանը կասկածի իրեն հաղորդած արդյունքների ճշտության մեջ, նա ընդմիշտ կասկածի տակ կդնի մարզիչի ասած բոլոր տվյալները կամ զնահատականը: Անթույլատրելի է, երբ մարզիչի և մարզիկի սրտակից խոսակցությունը թիմի և անդամների մասին մարզիկի կարծիքը դառնա կոլեկտիվում քննարկման առարկա: Այդ երևույթը բացասաբար կանդրադառնա մարզիկի հոգեբանության վրա և ընդմիշտ կջնջի անկեղծ հարաբերությունը մարիկի և դաստիարակի միջև: Մարզիչը իր խոստումը պետք է միշտ կատարի դրա հա-

մար: Որևէ կարգ սահմանելուց կամ որևէ բան խոստանալիս լավ դաստիարակը պետք է համոզված լինի, որ նրա ցուցումները հասկանալի են և արդար, իսկ խոստումները իրական են և կատարելի: Նման վերաբերմունքը և պարտավորությունները պետք է փոխանցվեն մարզիկներին:

Մարզիչը պարտավոր է հսկելու մարզումներում և մրցումներում մարզիկի առջև դրված խնդիրներին, նրանք պետք է համախառնասխան են մարզիկի կարողություններին, դնել այնպիսի բարդ խնդիրներ, որոնք ի վիճակի չէ հաղթահարել մարզիկը, վերջինիս դեպքում մարզիկի արդյունքները կլինեն անհաջող, իսկ դա բացասական հետևանքներ կունենա մարզիկի հոգեկան վիճակի վրա: Մարզիչի և մարզիկի փոխհարաբերությունները պետք է լինեն բավականին ճկուն: Այդ ճկունությունը պետք է արտահայտվի բացարձակ ուշադրությամբ, մարզիկի բնավորության գծերի և հոգեբանական առանձնահատկությունների ամենօրյա ուսումնասիրությամբ: Միայն այս դեպքում հնարավոր է գտնել մարզիկի նկատմամբ ճիշտ վերաբերմունք: Ովքե՞ր և ի՞նչ պահին օգնությանն և խրախուսանքի կարիք են զգում, ու՞մ նկատմամբ պետք է խիստ ազդեցություն գործել և տույժ ենթարկել: Գործնականում կան շատ մարզիկներ, որոնք ունեն ինքնուրույնություններ դրսևորելու հակում, սիրում են նախաձեռնություն ցուցաբերել, չափից ավելի խնամակալությամբ: Այսպիսի մարզիկների հետ աշխատելիս անհրաժեշտ է նրանց տրամադրել մեծ հնարավորություններ՝ ստեղծագործական նախաձեռնություն ցուցաբերելու համար:

Այսպիսի մարզիկները արժանի են խրախուսանքի, պետք է հանձնարարել նրան կազմելու անհատական մարզումների պլան որոշել բեռնվածության չափը և ծավալը խմբակային վարժությունների կատարման ժամանակ օգտագործել որպես մարզիչի օգնականներ: Այսպիսի ինքնուրույն աշխատանքի ժամանակ մարզիչը հսկում և ուղղում է նրանց աշ-

խատանքի գործունեությանը շատ նրբորեն, մարզիչի դիրքը այսպիսի մարզիկների նկատմամբ պետք է լինի ոչ թե իշխող, այլ որպես ուշադիր մեծ ընկերոջ, որը խորհրդատու է: Առանձին դեպքերում մարզիչը պետք է ցուցաբերի կամք և սկզբնափուլում այս խմբի մարզիկների նկատմամբ:

Մարզիկների մյուս խումբը ընդհակառակը, չեն ձգտում առանձնապես ինքնուրույնության, հենվում են մարզիչի փորձի և ներքին զգացողության վրա: Երբեմն այսպիսի մարզիկները աչքի են ընկնում մարզումներում մարզական բարձր արդյունքով, կորցնում են իրենց ուժերի նկատմամբ վստահությունը, հատկապես մարզիչի բացակայության դեպքում:

Այսպիսի մարզիկների հետ աշխատանքի ժամանակ մարզիչի խնդիրն է ամեն կերպ արթնացնել նրանց մոտ ինքնուրույնությունը և ակտիվությունը:

Առանձնապես բարդ հարաբերություններ են ստեղծվում մարզիչի և մարզիկի միջև, երբ մարզիկը որոշակի մարզական նվաճումներ ձեռք բերելուց հետո դադարում է առաջադիմել կամ իջնում է սպորտային ցուցանիշները: Այս իրադրության մեջ մարզիչներից ոմանք ճիշտ չդատելով շարունակում են բռնել այդ մարզիկ պոչից, ներշնչելով իրեն և մարզիկին չիրականացվող հույսեր:

Առաջին հերթին անհրաժեշտ է ուշադիր բացհայտել արդյոք արդյունքների նվազումը ժամանակավոր է, որը մարզումների ժամանակ հաճախ նկատվում է բոլորի մոտ: Կամ օրինաչափորեն կապված է մարզիկի տարիքի, նրա ֆունկցիոնալ հնարավորությունների իջեցմամբ և այդ պատճառներից: Եթե մարզիչը համոզվում է, որ մարզիկի առաջիկա առաջադիմությունը կամ եղած արդյունքների մակարդակի պահպանումը անհնար է, նա անկեղծ պետք է հայտնի մարզիկին և նրա հետ մեկտեղ որոշի հետագա մարտական ակտիվ գործունեության մասին:

Շատ դեպքերում մարզիչի և մարզիկի փոխհարաբերությունները կախված են մարզիչի բնավորությունից, իր վարքից, որը բացահայտորեն ի հայտ է գալիս մրցումների ժամանակ, երբ մարզիկի ընկալման աստիճանը լարված է մինչև վերջ: Մրցումներին լարված բոլոր պահերին մարզիչը պարտավոր է պահպանել բացարձակ հանգստություն, իր ողջ կերպարով պետք է ցուցաբերի բացարձակ հավաքվածություն և ինքնավստահություն:

Չկա ավելի վարակիչ երևույթ, քան նյարդային գրգռվածությունը, վախը և մարզիչի անվստահությունը մրցումների ընթացքում: Դա անմիջապես փոխանցվում է մարզիկներին և ազդում նրանց ելույթի արդյունքների վրա:

Լավագույն մարզիչները խոսք տիրապետման ունակություն, համարում են մարզիչի բացարձակ դրական որակ: Այդ որակը ցուցաբերվում է տարբեր ձևերով. յրիճակ՝ հունորի միջոցով պարապմունքների հետաքրքիր կազմակերպումը, այսպիսի մարզիչները պարապմունքներում կիրառում են սրամիտ օրինակներ և համենատարբերություններ անգամ թուլացած կարգապահության դեպքում: Սրամիտ դիտողություններով նրանք հեշտությամբ վերականգնում են հսկողություն մարզիկների վրա, լիցքավորում են, թուլացնում և լարված իրադրությունը, կատակի միջոցով հարթեցնում են հրամայական տոնը, որը անհրաժեշտ է ծանրաբեռնվածության դժվար պահերին հասկանալի է, այդ դեպքում մարզիչը պետք է լինի զգալի չափով ուշադիր և նրբազգաց: Երբեք չպետք է կատակն ու հունորը վերածել ծաղրանքի և հեզմանքի: Մարզիկը, որը մարզումների ընթացքում ներդնում է ամբողջ ուժերը, շատ զգայուն է հատկապես ծանր լարվածության ժամանակաշրջաններում, նա կարող է խիստ վիրավորվել, ընդմիջտ վիրավորվել մարզիչից և սպորտից:

Մարզիչի գործունեության հիմնական արդյունքը և կարևորագույն որակը, որը բնորոշում է մարզիչի հեղինակ-

կությունը սաների մոտ, անվիճելիորեն հանդիսանում է մասնագիտական պատրաստականության աստիճանը, այսինքն՝ անհրաժեշտ գիտելիքները և փորձը՝ դրանց ռացիոնալ օգտագործումը կյանքում: Այն մարզիչը, որը ձգտում է հասնել որոշակի արդյունքների, պետք է կատարելապես իմանա իր ընտրած մարզածևը, պետք է կուրսի մեջ լինել մարզման նոր մեթոդների, տեխնիկայի և տակտիկայի հետ:

Սկսնակների հետ, աշխատանքի սկզբնական շրջանում, մարզիչի տեսական և գործնական պատրաստականությունը աչքի չի ընկնում, սակայն որոշ ժամանակ հետո աշակերտների մարտական աճի հետ մեկտեղ հատուկ մասնագիտական հարցերի ցանկը լայնանում է, հարցերը դառնում են խորը և բարդ, շատ մարզիկներ սկսում են հետաքրքրել իրենց մարզածևի տեսությամբ՝ կարդում են թերթեր, ամսագրեր և հատուկ գրականություն և հաճախ քննարկում են իրենց մեջ: Այդ շրջանում մարզիչի անտեղյակությունը տեսությունից և գործնականից, ճակատագրական հետևանքներ կունենա, կարող են հասցնեն մասնակի կամ լրիվ հեղինակագրկման: Տաղանդավոր մարզիչների մի խումբ առանձնանում են իրենց բացարձակ բարձր մասնագիտական գիտելիքների իմացողությամբ, հանդիսանում են իրենց մարզածևի անվան տեսաբաններ, բարձրակարգ գրքերի, հոդվածների, զեկուցումների, դասախոսությունների հեղինակներ:

Մարզումների հաջորդությունը ամբողջությամբ կախված է նրանից, թե մարզիչը որքանով է լիովին տիրապետում գիտելիքներին, որն անհրաժեշտ է գրագետ կազմակերպելու և ղեկավարելու համար ուսումնական գործընթացը:

Մարզիչը անպայման պետք է իմանա ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը, անատոմիայի հիմունքները, մանկավարժություն, հոգեբանություն, ֆիզիոլոգիա, բիոքիմիա և հատկապես՝ բիոմեխանիկա: Այս բոլորը հանդիսանում են տեսական պատրաստականության հիմք: Մարզիչը պետք է

կարողանա նաև աշխատել գրքի վրա, գիտենա գիտության հիմնական տեղեկությունները, որոնք մոտ են մարզածկին, տիրապետի ֆոտո և կինո նկարահանման տեխնիկային և կարողանա այն վերլուծել, իմանա մանկավարժական հետազոտման, վերահսկման և դիտումների հիմնական մեթոդները և այդ մեթոդների համար օգտագործվող պարզ սարքավորումներ՝ գործիքներ: Այս բոլորը մարզիչի առջև դնում են իր գիտելիքները անըդհատ հարստացնելու պայմանը, մարզիչի ամենաառաջին օգնականը՝ նրա անձնական սպորտային փորձն է, նա թույլ է տալիս ճիշտ գնահատելու մարզիկի ռեակցիան՝ առաջադրված բեռնվածության նկատմամբ, հասկանա մարզման հոգեբանական բոլոր նրբությունները, «բարոյական իրավունք» է տալիս համարվել իր գիտայ մասնագետ տարբեր որակի և պատրաստականություն ունեցող մարզիկների հետ աշխատանքի ժամանակ: Մինչդեռ, ոչ բոլոր անվանի մարզիկներն են դառնում լավ մարզիչներ: Ավելի շատ կան դեպքեր, երբ մարզիչի նախկին բարձր սպորտային նվաճումները, նրա հաջողությունները մարզիչի համար դառնում են մարզումների սխեմայի բարձրագույն չափանիշը, իսկ դա խանգարում է տեսնել և գնահատել սպորտի անըդհատ էվոլյուցիոն աճը: Այն մարզիչը, որն իր մասնավարժական սկզբունքը արտահայտում է «Կատարի ինչպես ես եմ կատարել» չի հասկանում, որ այն մեթոդները, որոնք եղել են 7-10 տարի առաջ և հասցրել են որոշակի սպորտային նվաճումների, ներկայումս զգալի չափով հնացել են և շատ բանով կորցրել են իրենց արդյունավետությունը և չեն ապահովում արդի պահանջները, կան նաև մարզիչներ, որոնք ուրիշ փորձը կուրորեն աշխատում են փոխադրել իրենց աշխատանքում առանց հաշվի առնելով իրենց մոտ պարապող մարզիկների պատրաստականությունը և առանձնահատկությունները:

Չաճախ եմ պատահում մարզիչներ, որոնք հետևելով հերթական մոդայիկ հոսանքներին ամեն տարի փոփոխում են

մարզումների սխեմանը և իրենց հայացքները, և, բնական է, որ նրանց նույնպես արդյունքի չեն հասնում:

Մարզիչի ու քննադատաբար մոտեցումը մարզումների գործընթացին, մարզիկների անհատական առանձնահատկությունների չընկալելը ծնում են լուրջ սխալներ՝ ձգտում են ամեն միջոցներով և մեթոդներով կատարել որոշակի պլան, տառացիորեն չառնելով մարզիկների ինքնագագացողությունը, բժշկական հսկողության տվյալները: Այդ դեպքում մարզիչը դառնում է ծրագրի գերի: Իր գործունեությունը ենթարկում է պլանի թվական ցուցանիշների կատարմանը:

Վերը նշված բոլոր սխալները իրենց սկզբունքային տարբերությամբ իրենց հիմքում ունեն հիմնական հատկանիշներ.

- ա) մասնագիտական ցածր պատրաստականություն;
- բ) ստեղծագործական մտածելակերպի անկարողությունը
- գ) փոխարկումների և որոնումների վախի առկայություն և ցանկության բացակայություն, առանց որի մարզական գործընթացը հաջող կազմակերպումը անիմաստ է:

Մարզումը ստեղծագործական գործընթաց է, որտեղ մարզիչը անըդհատ հանդիպում է բազմաթիվ խնդիրների և լուծում դրանք բազմաթիվ անհայտներով: Նրանց հաջորդ լուծման համար մարզիչը պետք է միշտ ձգտի գիտելիքներ ձեռք բերելու, սովորի վերլուծել կատարված աշխատանքը և նախագուշակի առաջիկա մարզական աշխատանքը:

Մարզիչի ստեղծագործական մարզական աշխատանքների գործընթացում ևս կարելի է ընդգրկել պայմանական երեք բաժինները՝

- ա) որակավորման բարձրացումը և ինքնակրթություն
- բ) մարզական գործընթացի վերլուծումը և հետազոտական աշխատանք
- գ) աշխատանքում օժանդակ տեխնիկական միջոցների կիրառումը՝ առաջին հերթին կինոնկարահանումներ:

Մարզիչի տեսական պատրաստությունը

Մարզիչի տեսական պատրաստականության հիմքը կազմում է գիտելիքների ստեղծագործաբար ձեռքբերումը և նրանց օգտագործման ունակության մշակումը: Տեսության մշակումը: Տեսական պատրաստականության ամբողջ ընթացքը կարելի է պատկերացնել որպես երկու փոխադարձաբար իրար հետ կապված փուլեր:

Առաջին փուլ. այն նվազագույն գիտելիքների, միջոցների և մեթոդների, մարզական ռեժիմների, տարիքային առանձնահատկությունների և այլնի ձեռքբերումն է մարզումների կազմակերպման և անցկացման համար:

Որպես կանոն, հատուկ կրթություն չունեցող մարզիչները, ունեն միայն տարրական, չհամակարգված տեղեկություններ, որոնք վերաբերվում են մարզական գործընթացի տարբեր բաժիններին:

Արդի սպորտի բուռն զարգացման փուլում, գիտելիքները չափազանց քիչ են:

Անհրաժեշտ տեսական պատրաստության և հիմնավոր գիտելիքներ ձեռք բերելու ձևերից մեկը հանդիսանում է ինքնակրթությունը:

Երկրորդ փուլ. երկարատև մարզական աշխատանքի ընթացքում գիտելիքների կուտակումների պարզաբանում է, մտահորիզոնի մշտական հաստատումը: Երկրորդ փուլում տեսական պատրաստականության բովանդակությունն անմիջապես կապված է մարզիչի ունեցած ամուր հիմքերի վրա դրված գիտելիքներից: Ինքնակրթությունը տարբեր տեսակետներից քիչ արդյունավետ է, քան կազմակերպված ուսուցման ձևը: Սակայն նա ունի որոշ առավելություններ, որը կայանում է նրանում, որ մարզիչի ուսումնասիրման համար ընտրում է այն բաժինը կամ հարցը, որը այդ պահին անհրաժեշտ է նրան գործնական աշխատանքում կիրառելու համար:

Բնական է, որ գիտելիքների ձեռք բերման այդպիսի գործընթացը առավել հետաքրքիր է և ձեռք բերված գիտելիքները դառնում են ավելի հիմնավոր:

Գիտելիքների ինքնուրույն ձեռքբերումը անպայմանորեն պետք է ընթանա որոշակի լավ մտածված համակարգով, պլանով, ինքնակրթության, գիտելիքների ձեռքբերման ցանկացած սխտեմը պետք է արտահայտի հետևյալ հարցերը.

1. Ինչո՞վ զբաղվել առարկայի, թեմայի ընտրությունը, առարկայի թեմայի շոշափվելիք հարցերի ծավալը և հաջորդականությունը:
2. Ինչպե՞ս պարապել (ե՞րբ, ինչպե՞ս և ինչքա՞ն ժամանակ ինչպիսի՞ հերթականությամբ պարապել):
3. Ինչպե՞ս հսկել ձեռք բերված որակների և գիտելիքների ամրությունը:

Ինքնուրույն գիտելիքների ձեռքբերման արդյունքները հանդիսանում են գրքեր, ամսագրեր, դասախոսություններ, լավագույն մարզիչների և մարզիկների պրակտիկ փորձի ուսումնասիրումը: Ընթերցումը պետք է լինի պլանավորված և սխտեմատիկ: Այդ հատկապես կարևոր է տեսական պատրաստության սկզբնական շրջանում:

Հիմնական մասնագիտական գրականությունը անհրաժեշտ է մանրակրկիտ մշակել, այսինքն հարկավոր է յուրաքանչյուր նյութ ուշադիր կարդալ, վերընթերցել և անհրաժեշտության դեպքում կոնսպեկտավորել ըստ համապատասխան բաժինների՝ կարտոտեկայի ձևով:

1. Տեխնիկական բաժին, մարզումների մեթոդիկայի մաթեմատիկական վիճակագրության պարապողների ընտրություն և ուսուցանում, ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման մեթոդների և հսկողությունը, օրինակներ աշխարհի ուժեղագույն մարզիկների փորձից: Յուրաքանչյուր գրագետ մարզիչ պարտավոր է բաժանորդագրվել և խորը ուսումնասիրել հետևյալ

ամսագրերն ու թերթերը, սպորտ խաղեր, ֆիզիկայի կուլտուրայի տեսությունը և պրակտիկան, ֆիզկուլտուրան դպրոցում, ամսագրեր, սպորտը արտասահմանում:

Ցանկալի կլիմի, որ մարզիչը հետաքրքրվի նաև այլ մարզածների մեթոդիկայի առանձին հարցերով, որը կարող է օգտակար լինել իր մարզածնում կիրառելու համար, հատկապես առանձին ֆիզիկական ընդունակությունների նոր մեթոդների օգտագործման հարցերում:

Մարզական պարապմունքների վերլուծությունը

Մարզիչի ստեղծագործական աշխատանքի հիմքը հանդիսանում է իր ձեռք բերած տեսական գիտելիքների բազայի վրա մարզական գործընթացի վերլուծման ունակությունը, ճիշտ գնահատել իր և ուրիշի աշխատանքի փորձը և նրանից անհրաժեշտ դասեր քաղելու կարողությունը, վերլուծման համար հիմնական ելակետային նյութ կարող է ստացվել հետևյալի հիման վրա.

- ա) Պարապմունքների ընթացքում մանկավարժական դիտումներով.
- բ) մարզումների պլանի և նրա կատարման ուսումնասիրմամբ.
- գ) իր օրագիրն ուսումնասիրելով.
- դ) մարզիկների մարզումների օրագրերը ստուգելով.
- ե) ստուգողական փորձերի արդյունքները ամփոփելով
- զ) մարզական արդյունքների դինամիկական ուսումնասիրելով
- է) մարզիկների բժշկական հսկողության և ինքնահսկողության ցուցանիշները ուսումնասիրելով:

Մանկավարժ դիտումները կոչված են արտացոլելու մարզումների (կամ մրցումների) ընդհանուր բովանդակությունը. օգտագործվող միջոցներ և մեթոդների, մարզիչի պարապ-

մունքների ներդրած ճիգերի, նրա տեխնիկական և տակտիկական առանձնահատկությունների, բարոյականային հատկությունների: Ստացված այդ տվյալների որակը և առավել ստույգ կլինեն, եթե դիտումները դասակարգվեն և տարվեն որոշակի, նախորոք մշակված կայուն ձևերով-սխեմայով, օրինակ, համառոտ մանկավարժական դիտումների ձև (սխեմա) կարող է լինել հետևյալ ձևով`

Տարեթիվ...9 մայիսի

Մրցումներ-ՀՀ առաջնություն

Մրցման վայրը` ֆիզկուլտուրայի ինստիտուտի մարզադահլիճ:

Նախավարժանքը, տևողությունը, վարժությունների բնույթը ընդհանուր զարգացման վարժություններ: Հատուկ մասնագիտական վարժություններ:

Դիտողությունների նախավարժանքի մասին... կա, չկա: Լավ է, վատ է. տեմպը, ընթացավ ըստ պլանի թե ոչ:

Մրցությունը, խաղացողի շարժական ակտիվությունը (անցած տարածությունը, քայլով, վազքով, տարբեր տեսակի ցատկեր):

Տեղաշարժվել, կանգառնել-մետր, քանակ:

Սկզբնահատվածի արդյունավետությունը և ձևերը:

Մարզական պարապմունքներում մանկավարժական դիտումների սխեման կարող է ընդգծել հետևյալ բաժինները.

1. Պարապմունքի խնդիրները` տեխնիկայի կատարելագործումը, շարժողական ընդունակությունների զարգացում, տակտիկական տարատեսակների մշակում:
2. պարապմունքի ընդհանուր տևողությունը և կառուցվածքը
3. պարապմունքներում օգտագործվող միջոցները և մեթոդները.
4. բեռնվածությունը պարապմունքում` նրա ծավալը, ինտենսիվությունը և խտությունը

5. խնդիրների կատարման հաջորդականությունը
6. պարապմունքների կազմակերպման ձևերը.
7. օգտագործվող ստուգիչ վարժությունները և արդյունքները
8. եզրակացություն՝ պարապմունքի և նրա առանձին մասերի գնահատականները

Մարզումների պլանների կատարման ուսումնասիրումը մյուս ստացված տվյալների հետ մեկտեղ հնարավորություն է տալիս բավականաչափ ճիշտ գնահատել մարզման պլանավորման ճշտությունը և հետևապես, գտնելով շտկել թույլ տված սխալները:

Պլանների վերլուծումը (շաբաթական, ամսական ըստ ժամանակաշրջանների և ցիկլերի տարեկան) նույնպես նպատակահարմար է իրագործել որոշակի սխեմայով, օրինակ՝

1. Մարզական բեռնվածության ընդհանուր ցուցանիշ.
 - ա) մարզական պարապմունքներ օրերին և պարապմունքների քանակը.
 - բ) մարզական պարապմունքների ժամաքանակը
 - գ) մրցակցական օրերի քանակը
 - դ) հանգստի և ուղևորության օրերը
 - ե) հավաքների քանակը և օրերը
 - զ) մրցման արդյունքները
 - է) ընկերական և ստուգողական խաղերի արդյունքը
2. Տարվա ընթացքում վարժությունների բաշխումը տոկոսներով.
 - ա) ֆիզիկական ընդունակությունների դաստիարակման համար
 - բ) տեխնիկական հնարքների կատարելագործման համար
 - գ) տակտիկական գործողությունների կատարելագործման համար

Մարզական գործերի վերլուծման համար հատուկ նշանակություն ունի մարզիչի աշխատանքային օրագիրը: Օրագիրը վարելը նշանակում է ոչ միայն գրանցել մարզիկի ռեակցիան տրված բեռնվածության հանդեպ, դիտողությունները մարզիկի վարքագծի մասին տարբեր պայմաններում՝ նախամրցումային և մրցումների օրերին: Օրագրում մանրամասն գրառումների պարբերաբար վերլուծումը օգնում է ստանալու մարզիչի հետաքրքրող հարցերի պատասխանը, խորը ուսումնասիրել սաների անհատական առանձնահատկությունները և հնարավորությունները:

Մարզիչի աշխատանքը մարզիկների հետ անընդհատ փորձարկումը:

Մարզիչի աշխատանքը մարզիկների հետ անընդհատ փորձարկվում է: Մարզիչը անընդմեջ փնտրում է մարզման նոր մեթոդներ և նրանց զուգակցում, նոր միջոցներ, պլանավորման տարատեսակներ, մարզման բեռնվածության կարգավորման ձևեր:

Մարզիկի և մարզիչի հետազոտական պչպտումները հիմնական ընթանում են երկու ուղղությամբ.

1. մարզման գործընթացի պլանավորում
2. Մարզման մեթոդների և միջոցների ընտրություն:

Օրինակ. մարզիչը ընտրում է մրցումների նախապատրաստվելու երկու մեթոդ. մի դեպքում բարձրացնում է աշխատանքի ծավալը, իսկ մյուս դեպքում՝ ինտենսիվությունը: Պարբերաբար հսկողություն է սահմանում մարզիկների օրգանիզմի ռեակցիային. որոշ ժամանակ հետո ստուգիչ:

Այս օրինակը ցույց է տալիս, որ նման հետազոտական աշխատանքը անհրաժեշտ է առօրյա մրցումներում: Այս բոլոր ստացած տվյալները անմիջականորեն մուտք են գործում գործնական աշխատանքներում, որը անպայման հետաքրքիր է և մարզիչի բոլոր մարզիկներին:

Պարապմունքներում նման փորձարարական պտտում-

ները մարզումը դարձնում են հետաքրքիր ստեղծագործական գործընթաց:

Մարզական գործընթացում օժանդակ միջոցների կիրառում

Մարզման գործընթացի վերլուծումը կլինի ավելի ստույգ, եթե մարզիչը իր աշխատանքում կիրառի օժանդակ տեխնիկական հնարքներ (վայրկյանաչափ, դինամոմետր, պուլսոտախոմետր, սպիդոգրա, ռակցիոմեր, ցատկաչափ, տրեմոմետր, տեսաձայնագրիչ, մասնագիտոֆոն):

Բացառիկ կարևոր նշանակություն ունի կինոնկարահանման մեթոդը: Սպորտի տարբեր ձևերով, հատկապես սեղանի թենիսում, կինոնկարահանումը օգնում է մարզիչին լուծելու տարբեր տեխնիկական և տակտիկական խնդիրներ: Օգտագործելով պարտադիր տեսանյութեր, ուսումնական կինոֆիլմեր, կինոգրամա: Կարելի է պատրաստել մոտ ստեղծել նախնական պատկերացումներ ուսուցանվող կամ կատարելագործվող վարժությունների մասին:

Ուժեղագույն մարզիկի կատարած վարժությունների նկարահանումը հետագայում կարելի է օգտագործել որպես կինոֆիլմ ստեղծելու ամբողջական պատեկարցումներ լավագույն տեխնիկայի կատարման մասին պրապոզիցիան:

Մրցումների ընթացքում նկարահանումը կարելի է օգտագործել հետագայում մարզիկի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները ուսումնասիրելու և դրանց դիմաց որոշակի պլան մշակելու համար:

Կինոգրամաների կիրառումը հնարավորություն է տալիս վերլուծելու յուրաքանչյուր մարզիկի տեխնիկական, կապված նրա աճի, մարզվածության և մարզական ժամանակաշրջանի հետ: Կինոնկարահանումը հնարավորություն է տալիս որոշակի տեխնիկայի մանրակրկիտ տարրերը, ինչպես

նաև շարժման քանակական բնութագիրը, որը հնարավոր չէ նկատել չզինված աչքով:

Մարզիչների և մարզիկների կողմից խոշորագույն մրցումների նկարահանումներին կօգնի նաև այն կիրառելու դաստիարակչական նպատակները:

Կազմակերպելու հանգիստը հետաքրքիր ձևով:

Կինոնկարահանումը մատչելի է բոլոր մարզիչներին:

ԳԼՈՒԽ X I

ՏԵՐՄԻՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍՈՒՄ

Եղանի թենիսը անհատական մարզական խաղ է, որը անցկացվում է ըստ սահմանած կանոնների 2 (մենախաղ) կամ 4 (գուգախաղ) մասնակիցներով, ռակետով և գնդակով թենիսի սեղանի վրա, որը ցանցով բաժանված է 2 հավասար մասերի, մինչև մրցակիցներից մեկի 11 միավոր շահելը 2 միավորի առավելությունից ոչ պակաս:

Գնդակը՝ մարզական գույք է, որը օգտագործվում է ռակետով միմյանց հարվածելու համար: Սեղանի թենիսի գնդակները արտադրվում են անփայլ ցելյուլիտից, նարնջագույն կամ սպիտակ գույնի նույնպիսի զանգվածից: Գնդակը պետք է լինի կլոր 40 մմ տրամագծով և 2,7 գ քաշով:

Ռակետը. մարզական գույք է (մարզագործիք) գնդակին հարվածելու համար: Ռակետը կազմված է փայտյա հիմքից և տարբեր վրադիրներից: Կարող է ունենալ ցանկացած չափ, ձև և քաշ, բայց նրա տարածությունը պետք է լինի հարթ և կոշտ, 85% հաստությամբ, պատրաստված բնական փայտից: Ռակետի հիմքը կարող է պատրաստված լինել բազմաշերտ նրբատախտակից կամ ամբողջական փայտանյութից: Ռակետում տարբերվում են բռնակը, վզիկը, խաղային մակերեսը, որը բաղկացած է ափային կողմից - ափի կողմից և հետին կողմից - դաստակի դրսի մասի կողմից և ռակետի կողը:

Ռակետի ներսի սոսնձային շերտը կարող է լինել թելավոր հունքից, ինչպիսին է ածխածնային ֆիբրը, կամ մամլած թուղթ: Հարթ շերտը պետք է կազմի ընդհանուր հաստության ոչ ավելի քան 7,5% և չգերազանցի 0,35 մմ:

Ռակետի տարածություն. ռակետի ցանկացած շերտը և ցանկացած ծածկող կամ սոսնձվող շերտը, որը օգտագործվում է գնդակին հարվածելու համար, պետք է լինի համատարած և նույն հաստության: Երեսի ծածկող վերին կողմը պետք է լինի համաչափ գույնի և անփայլ. մի կողմը սև գույն, իսկ մյուսը՝ վառ կարմիր: Թույլատրվում է համաչափ գույնի աննշան խախտումներ պատահական վնասվելու կամ մաշվածության դեպքում, երբ այդ խախտումները էական չեն:

Հանդիպման սկզբին և խաղի ընթացքում մինչև մասնակցի ռակետի փոխելը, նա պետք է ցույց տա ռակետը իր մրցակցին և մրցավարին և թույլ տա նրանց զննել այն:

Վրադիրը. ռետինե սպունգային նյութից է, որով ծածկվում է ռակետի խաղային մակերեսը: Վրադիրները կարող են լինել միաշերտ (կոշտ ռակետ) կամ երկշերտ – սենդվիչ (փափուկ ռակետ) կազմված ներքին սպունգի ռետինե շերտից և վերին բշտիկավոր ռետինե շերտից, որը կարող է սոսնձված լինել բշտիկներով դեպի դուրս (ուղիղ սենդվիչ) կամ դեպի ներս (հակառակ սենդվիչ):

Ռակետի խաղային մակերեսը, որը օգտագործվում է գնդակին հարվածելու համար ծածկված է սովորական միաշերտ բշտիկավոր ռետինով, բշտիկները դեպի դուրս, սոսնձային շերտի հետ 2 մմ ընդհանուր հաստությամբ կամ երկշերտանի ռետինով, բշտիկները դեպի ներս կամ դուրս, սոսնձային շերտի հետ միասին 4 մմ հաստությամբ:

Սովորական բշտիկավոր ռետինը - դա միաշերտ ռետին է, բնական կամ սինթետիկ, բշտիկները համաչափ բաշխված ամբողջ մակերեսով, 10 ոչ պակաս և ոչ ավելի քան 50 հատ 1 սմ: Բշտիկների բարձրության և տրամագծի հարաբերությունը ոչ ավելի 1:1:

Սենդվիչ տիպի ռետինը դա միաշերտ բջիջավոր ռետին է ծածկված սովորական բշտիկավոր միաշերտ ռետինից, բշտիկավոր ռետինի հաստությունը մինչև 2մմ:

Ծածկող հունքը (նյութը) պետք է ամբողջությամբ ծածկի ռակետը, դուրս չգալով ծայրերից, բացի այն կողմից, որը կպած է բռնակին և բռնող մատներով: Ռակետի այդ մասը կարող է մնալ չծածկված կամ ծածկված ցանկացած նյութով, դա կարող է համարել բռնակի մաս:

Սեղանը` մարզական գույք է, որի մակերեսին մասնակիցները հարվածում են գնդակը ցանցի վրայով: Սեղանի մակերեսը պետք է լինի խիստ հորիզոնական դիրքում, լինի ուղիղ, անփայլ և հարթ: Սեղանը մեջտեղից բաժանվում է ցանցով: Տարբերում են սեղանի խաղային մակերեսը, սեղանի կողը և սեղանի կողային մակերեսը: Ջուզախաղերում սեղանը երկարությամբ բաժանում են երկու հավասար մասերի – սկրնահարվածի դաշտ:

Սեղանի մակերեսը, որը կոչվում է խաղային (2,74x1,525մ) պետք է լինի ուղղանկյուն և գտնվի հորիզոնական դիրքում հատակից 76սմ բարձր:

Խաղային մակերեսը ներառում է սեղանի վերին եզրը, բայց ոչ եզրից ցածր կողմերը, կարող է պատրաստված լինել ցանկացած հունքից (նյութից) և պետք է ապահովի գնդակի միատեսակ ետ թռիչքը 23սմ բարձրության վրա, 30սմ բարձրությունից ստանդարտ գնդակով սեղանին ընկնելու դեպքում:

Սեղանի խաղային մակերեսը պետք է լինի անփայլ, միատեսակ մուգ գույնի, յուրաքանչյուր եզրի երկարությունը 2սմ հաստությամբ սպիտակ գծով կողքից 2,74մ և 2սմ հաստությամբ սպիտակ եզրային գծով 1,525սմ:

Սեղանի խաղային մակերեսը ուղղահայաց ցանցով բա-

ժանվում է 2մասի, որը տեղադրված է զուգահեռ եզրային գծերին:

Ջուզախաղերի համար յուրաքանչյուր կեսը բաժանվում է 2 հավասար կիսահրապարակների սպիտակ կենտրոնական 3մմ հաստությամբ գծով, որը զուգահեռ է կողմնային գծերին, կենտրոնական գիծը համարվում է յուրաքանչյուր աջ կիսադաշտի մասը:

Ցանցը` գույք է, որը բաժանում է սեղանը լայնքով 2 հավասար կեսի: Ցանցը կաղնված է հեռակներից, որոնցով ցանցը ամրացնում են սեղանին և բամբակե կամ սինթետիկ նյութից կազմված և ծայրերին սպիտակ ժապավեն:

Ցանցի վերին մասը իր ամբողջ երկարությամբ պետք է գտնվի 15,25սմ բարձր խաղային մակերեսից: Ցանցի ներքևի մասը իր ամբողջ երկարությամբ պետք է լինի հնարավորին չափ մոտ խաղային մակերեսին, իսկ ցանցի ծայրերը` հենակներին:

Չաշվիչը` միավորները ակնառու հաշվարկելու համար:

Խաղային դաշտը` սեղանի թեմիսի համար հատկացված տեղն է, որտեղ գտնվում է սեղանը և մասնակիցների տեղաշարժման համար տարածք: Որպես կանոն խաղադաշտը առանձնացվում է կողերով: Սեղանի թեմիս խաղի համար տարածք կարող են լինել.

տարածք – սենյակ, դահլիճ, բեմ, մարզադահլիճ հատակով կամ մանրահատակով.

- բացօթյա - սարքավորված տարածք
- Փակ տարածքում խաղային հրապարակը պետք է ունենա հետևյալ նվազագույն չափսերը մեկ սեղանի համար.
- ֆիզիկական կուլտուրայի կոլեկտիվների, շրջանային

և քաղաքային մասշտաբի մրցումների համար 8x4,5մ;

- մարզային և հանրապետական մրցումների համար 10,5x5մ;
- միջազգային մրցումների համար 14x7մ:
- Տարածքի բարձրությունը պետք է լինի 4մ-ից ոչ պակաս:

Երկու և ավելի սեղանների վրա անցկացվող մրցումների ժամանակ դահլիճը պետք է լինի նշված չափսերից ավելի երկար և լայն: Ընդորում մեծ դահլիճներում խաղահրապարակը պետք է անջատված լինի մյուս խաղահրապարակներից մուգ գույնի, 75սմ բարձրությամբ միանման արգելապատերով: Որպես կանոն արգելապատը իրենից ներկայացնում է երկաթյա թեթև խողովակներից ուղղանկյուն կարկաս, որը ծածկված է ամուր կտորով կամ փափուկ պլաստիկով:

Արգելապատերը պետք է լինեն կայուն, որպեսզի մասնակիցները չվնասվեն: Արգելապատի երկարությունը 1,4մ:

Սեղանները տեղադրվում են այնպես, որ լուսավորությունը չկուրացնի մասնակիցներին, իսկ էլեկտրական լույսի աղբյուրը պետք է լինի 5մ հատակից բարձր, որպեսզի հավասարաչափ լուսավորի խաղահրապարակը: Ամբողջ խաղահրապարակի լուսավորությունը մինիմում 400լկ: Ցերեկային լույսի աղբյուրը պետք է լինի վարագույրով ծածկված, եթե դա խանգարում է մրցումների անցկացմանը:

Հետին ֆոնը պետք է լինի հիմնականում մուգ և առանց վառ լույսի աղբյուրների, այդ թվում նաև ցերեկային: Հատակը պետք է լինի մուգ ներկված, անփայլ, չսահող, չեն թույլատրվում քար, բետոն, աղյուս կամ սալիկ: Խաղադաշտի ջերմաստիճանը պետք է լինի +12°C ոչ ցածր, բայց ոչ բարձր

+27°C, օդի հարաբերական խոնավությունը պետք է լինի 50 – 70% սահմաններում:

Բացօթյա խաղի ժամանակ խաղադաշտը պետք է ունենա.

- հարթ, կոշտ, հողե հատակ, առանց խոտի;
- նույն խաղահրապարակի չափսերը, ինչ որ փակ տարածքում խաղի ժամանակ;
- մուգ գույնի ֆոն

Ընդորում ֆոն կարող են ծառայել հատուկ կտորները, արգելապատերը կամ կանաչ թփերը, որոնք ապահովում են քամուց պաշտպանվելու համար:

Բացօթյա հրապարակում թույլատրվում է խաղալ +10°C ոչ պակաս ջերմաստիճանում:

Սպորտային մրցումները դա հատուկ կազմակերպված միջոցառումներ են, որոնք տարբեր են ըստ գործունեության բնույթի, ծավալի և նպատակների, որոնց մասնակիցները ոչ հակամարտական մրցակցության ընթացքում խիստ կանոնակարգված պայմաններում պայքարում են առաջնության համար, որոշակի արդյունքի հասնելու համար, համեմատում են իրենց պատրաստության մակարդակը սպորտաձևում՝ սեղանի թենիսում:

Թիմային մրցումներ` դա մրցումներ են թիմերի միջև, երբ առանձին մասնակիցների արդյունքները հաշվում են միայն թիմի հաշվին:

Անհատական թիմային մրցումներ` դա մրցումներ են, որոնցում խաղարկվում են միայն անհատական առաջնությունը:

Մրցումը` դա սպորտային մրցում է երկու կամ մի քանի մարզիկների (թիմերի) միջև, որում նախապես սահմանվում է ինչպես մասնակիցների քանակը, այնպես էլ հատուկ անձնա-

կազմը: Շատ մրցումային հանդիպումները կրում են ավանդական բնույթ:

Հանդիպումը դա խաղ է անհատական մրցումներում:

Չուզախաղերը դա խաղ է անհատական կամ թիմային մրցումներում զուգընկերոջ հետ միասին երկու այլ խաղացողների դեմ (երկուսը երկուսի դիմաց):

Խաղափուլը դա մրցման այն մասն է, որի ժամանակ կողմերը մեկը պետք է հավաքի 11 միավոր (2 միավորից ոչ պակաս առավելությամբ):

Միավորը դա գնդակի խաղարկումն է, որի արդյունքը հաշվվում է:

Սխալը դա տեխնիկական կամ տակտիկական հնարքների սխալ կատարում է, որը կարող է լինել մտածված, չմտածված կամ առաջանա մրցակցի գործողությունից, ինչպես նաև մրցման կանոնների խախտումից:

Հնարքը առանձին գործողություն է, շարժում, որևէ նպատակի իրականացման ձև:

Սկզբնահարվածը սկզբնական հարվածն է, որի օգնությամբ գնդակը մտցնում են խաղի մեջ:

Գնդակը ազատ ձեռքով վեր նետել իր առջև և իջնող գնդակին հարվածել այնպես, որ այն սկզբից կպնի սեղանի կեսին, այնուհետև ցանցի վրայով անցնի մրցակցի սեղանի կեսին: Ընդորում խաղացողը չպետք է անցնի սեղանի վերջնագիծը:

Վերջնագիծը դա սեղանի հետին գիծն է, որը շարունակվում է անորոշ երկար երկու ուղղություններով:

Վերախաղարկում դա խաղարկումն է, որի արդյունքը չեն հաշվում:

Խաղարկումը՝ դա այն ժամանակահատվածն է, երբ գնդակը գտնվում է խաղի մեջ:

Տեխնիկական հնարք՝ մրցումների և մարզումների ընթացքում կիրառվող նպատակաուղղված գործողությունն է որոշակի շարժողական խնդիրների լուծման համար:

Սեղանի թեմիսում բոլոր տեխնիկական հնարքները ունեն գնդակի մշակման հարվածային բնույթ՝ ռացիոնալ գործողությունների օգնությամբ, որոնք նման են կառուցվածքով և ուղղված են միատիպ խնդիրների լուծման համար:

Տակտիկական հնարք՝ դա կոնկրետ տակտիկական խնդրի լուծման որոշակի միջոց է, որը մարզիկը օգտագործում է մրցումների ընթացքում:

Տեխնիկատակտիկական հնարքը առանձին տակտիկական գործողություն է, որը ներառում է որոշակի տեխնիկական տարրեր և որը միաժամանակ ուղղված է ինչպես տեխնիկական, այնպես էլ տակտիկական խնդիրների լուծմանը:

Բռնվածք՝ դա ռակետի բռնելու ձևն է: Ողղահայաց բռնվածքը դա ռակետը բռնելու այնպիսի ձևն է, որի ժամանակ ռակետի բռնակը ուղղված է դեպի վեր և ռակետի առանցքը անցնում է սեղանի հորիզոնական հարթությանը ուղղահայաց: Մեծ մատը և ցուցամատը ռակետի բռնակը բռնում են այնպես, ինչպես գրիչը, մնացած երեք մատները հարմարավետ տեղադրվում են հետևի կողմի վրա հովհարի նման կամ դրվում են իրար վրա:

Հորիզոնական բռնվածքը դա ռակետը բռնելու այն ձևն է, որի ժամանակ ռակետի առանցքը ուղղահայաց է սեղանի հորիզոնական հարթությանը: Ռակետի բռնակը բռնում են Յմատներով՝ միջին, մատնեմատով և ճկույթով, ցուցամատը դրվում է ռակետի հետևի հարթության եզրին, իսկ մեծ մատը

դրվում է իր ավային մակերեսի վրա և թեթև կայնում է միջնամատին: Ռակետի բռնակը այդ ժամանակ դրվում է ավիին անկյունագծով:

Հորիզոնական բռնվածքի ժամանակ խաղացողը կանգնում է սեղանի առջև մեջտեղում դեմքով դեպի սեղանը, երկու թաթերը համարյա զուգահեռ են: Ուղղահայաց բռնվածքի ժամանակ խաղացողը կանգնում է սեղանի ձախ կեսի առջև մեջտեղում (կամ ավելի ձախ), ոտքերի թաթերը և մարմինը մի փոքր դարձված են դեպի աջ, ինչպես աջից հարված կատարելու ժամանակ:

Սկզբնահարված կատարողը՝ դա այն խաղացողն է, որը պետք է առաջինը հարվածի գնդակին խաղարկման ժամանակ:

Ընդունողը՝ դա այն խաղացողն է, որը պետք է երկրորդը հարվածի գնդակին խաղարկման ժամանակ:

Մրցավարը՝ դա այն անձն է, որը նշանակված է հսկելու հանդիպումը:

Հագուստ՝ խաղային հագուստը որպես կանոն պետք է կազմված լինի կարճ թև շապիկից և կիսավարտիկից կամ կիսաշրջագգեստից, գուլպաներից և խաղային կոշիկներից, այլ առարկաները, օրինակ՝ մարզումային համազգեստը կամ նրա մի մասը թույլատրվում է խաղի ընթացքում միայն գլխավոր մրցավարի թույլտվությամբ: Շապիկի, կիսաշրջագգեստի և կիսավարտիկի հիմնական գույնը, բացի շապիկի թևերի և օձիգի գույնից, պետք է հստակ տարբերվի խաղում օգտագործվող գնդակի գույնից:

Հագուստի վրա կարող են լինել թվեր կամ տառեր (խաղային շապիկի մեջքին), որոնք նախատեսված են խաղացողին, նրա ասոցիացիայի կամ նրա ակումբի (ակուբային

մրցումներում) ճանաչման համար, ինչպես նաև գովազդի համար: Թվերը, որոնք նախատեսված են խաղացողին ճանաչելու համար, տեղադրվում են շապիկի մեջքի կենտրոնական մասում, համարների մակերեսը չպետք է գերազանցի 600սմ²: Խաղային հագուստի ցանկացած նիշը դիմացից կամ կողքից, ինչպես նաև ցանկացած առարկաներ կամ իրեր, որը կրում է խաղացողը չպետք է լինի այբան աչքի ընկնող կամ փայլող, որպեսզի կուրացնեն մրցակցին: Հագուստի վրա չպետք է լինեն պատկերներ կամ գործվածքներ, որոնք կարող են մեկնաբանվել որպես վիրավորանք կամ վնասն խաղի հեղինակությանը: Խաղային հագուստի օրինականությանը կամ ընդունելիությանը վերաբերվող ցանկացած հարցերը որոշում է գլխավոր մրցավարը:

Նույն թիմի խաղացողները, որոնք մասնակցում են թիմային մրցումներում, ինչպես նաև նույն ասոցիացիայի խաղացողները, որոնք զույգ են կազմում զուգախաղերում պետք է լինեն միանման հագնված, բացառություններ հնարավոր են միայն գուլպաների և կոշիկների հարցում: Ընդորում խաղացողները կամ զույգ մրցակիցները պետք է ելույթ ունենան բավականին տարբերվող հագուստով, որպեսզի դիտորդները կարողանան հեշտ տարբերել միմյանցից: Եթե խաղացող մրցակիցները կամ մրցակից թիմերը հագնված են միանման, չեն կարող համաձայնեցնել այն հարցը, թե ով պետք է փոխի հագուստի գույնը, ապա որոշումը պետք է ընդունվի վիճակահանությամբ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

Բ Ո Վ Ա Ն Դ Ա Կ ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

Ներածություն.....

Գլուխ I Սեղանի թեմիսի պատմությունը եւ դպրոցները
Համառոտ պատմական ակնարկ եւ
«դպրոցները»

Գլուխ II Տեղնիկական պատրաստությունը սեղանի թե-
միսում.....

Սկզբնահարվածների ուսուցումը սեղանի թեմիսում

Տեղաշարժերը սեղանի թեմիսում.....

Հարձակողական հարվածների բնութագրումը

Ութ լավագույն հարվածներ.....

Գլուխ III Տակտիկական պատրաստությունը սեղանի
թեմիսում

Սկզբնահարվածների տակտիկա

Հորիզոնական բռնելածեւով խաղի տակտիկան.....

Ուղղահայաց բռնելածեւով խաղի տակտիկան.....

Ջուգախաղերի տակտիկան.....

Գլուխ IV Խաղային (ինտեգրալային պատրաստության)
հիմունքները

Գլուխ V Ֆիզիկական պատրաստությունը սեղանի
թեմիսում.....

Գլուխ VI Պատանի սեղանի թեմիսիտների բազմամյա
պատրաստության հիմունքները եւ սկսնակ
սեղանի թեմիսիտների պատրաստության
առանձնահատկությունները

Գլուխ VII Սեղանի թեմիսիտների ընտրության
հիմունքները

Գլուխ VIII Մանկավարժական հսկում, պլանավորում եւ
պարբերացում

ԳԼՈՒԽ IX	Գիտահետազոտական աշխատանքները սեղանի թեմիսում
ԳԼՈՒԽ X	Մարզիչը եւ մարզիկը
	Մարզիչի տեսական պատրաստությունը
	Մարզական պարապմունքի վերլուծությունը.....
	Մարզական գործընթացում օժանդակ միջոցների կիրառումը
ԳԼՈՒԽ XI	Տերմինաբանությունը սեղանի թեմիսում.....
	Օգտագործված գրականության ցանկ.....
	Բովանդակություն.....