

ТЕНИС НА МАСА

Автор: Галина Очева

Характеристика на модела

Спортът тенис на маса изисква важни фактори и характеристики за състезателите, способни да отстояват интензивни натоварвания в условията на отговорни състезания. Най-ефективни фактори за тенисиста на маса: антропометрия, психологически характеристики, психомоторика, физическа подготовка, функционални характеристики.

Антропометрия – ръст, височина на таза, дължина на трупа, тегло, дължина на горни крайници.

Психологически характеристики – мотивация, самоувереност, концентрация, работа при високо психическо напрежение, трудолюбивост.

Психомоторика – коефициент на интелигентност, бързина на реакция, вземане на решение, антиципация.

Физическа подготовка – ловкост, динамична сила, координация, издръжливост, бързина.

Функционални характеристики – работа на креатин-фосфатен механизъм (45.2%), процентно съотношение на бързите мускулни влакна в играещата ръка (т. нар. "бърза ръка") – 15.3%, пулсова честота и аеробен праг (12.9%), процентно съотношение на бавните мускулни влакна в долните крайници (12.9%), лактат и анаеробен праг (9.7%), максимална кислородна консумация (9.7%), процентно съотношение на бързите мускулни влакна в долните крайници (9.7%), процентно съотношение на бавните мускулни влакна в играещата ръка (6.4%).

Описание на тестовете

1. Спринт 20 м (сек.). От изходно положение висок старт кандидатът пробягва с максимална скорост отсечка от 20 м. Времето се измерва с фотоелектронен секундомер с точност до 0.01 сек. Началото на измерването съвпада с отделянето от опората на задностоящия крак при стартирането.

2. Странично бягане вляво и вдясно (совалка) за 1 мин. (бр.) Бягането се извършва между две стойки, поставени на разстояние 2.5 м една от друга зад крайната линия на масата на разстояние 1 м. Измерва се броят на пробягванията 2.5 метрови отсечки за 1 мин.

3. Интензивност на вниманието - тест на Бурдон. Уреди: секундомер, маса, стол, специален фиш с фигури. Измерване: кандидатът сяда удобно и пред него се поставя фишът. Обяснява се целта на теста: в продължение на една минута да се зачеркнат произволно избрани по форма, но еднакви фигури - например кръгчета. След като кандидатът разбере задачата, се дава команда "почни" и се пуска секундомера, а тестираните се стреми максимално бързо да зачертае с по-една чертичка определената предварително фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Резултат: преброяват се правилно зачеркнатите фигури и броят им се записва като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачертаните фигури не се вземат предвид.

4. Експертна оценка. Извършва се от комисия, като се обръща внимание на бягането от стойка до стойка - да бъде странично бягане с водещо дясно или ляво рамо със свити крака в глезенни и коленни стави, /т.нар. малка совалка, способност да се играе тенис на маса/. Допълнително упражнение – кандидатите са в колона по един в ходом на разстояние един от друг един метър - при сигнал последният стартира и чрез провиране между останалите застава начело и така всички ученици изпълняват тази задача.

5. Подскоци над гимнастическа пейка (бр.) Тестираните изпълнява подскоци от два крака над гимнастическа пейка, с височина 40 см. Преминаването над пейката е странично (вляво-вдясно). Измерва се максималният брой подскоци, които кандидатът може да направи над пейката.

6. Ръстово-теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок. Изчислява се по формулата: РТР

= P - T - 100, където P е ръста, T-теглото, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

7. Биологична категория. Изчислява се по методика

8. Скок дължина от място (см). Изпълнява се на твърда повърхност. От изходно положение стоеж, ръце горе, ходилата леко разтворени, се извършва отскок от двата крака, съчетан с мах на ръцете през долу до назад и обратно, със стремеж приземяване върху двата крака максимално далече. Изпълняват се два опита, като се зачита по-добрият резултат. Измерването е с точност до 1,0 см.

9. Ръст. Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:

Първи ден - №3, №4, №5, №6, №7, №9

Втори ден - №1, №2, №8

Нормативни таблици

ТЕНИС НА МАСА - момчета

ТЕСТ:	20 м в.ст. (сек.)	Совалка за 1 мин. (бр.)	Интенз. Внимание (бр.)	Експ. Оценка (2-6)		Подск. над пейка (бр.)	РТР	Биол. кат (0-6)	Дълъг скок (см)		Ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7	8		9
точки					точки					точки	
50	5,30	40	90	6	30	30	10	3	182	10	160
45	5,35	38	88		27	28	9		179	9	159
40	5,40	36	86		24	26	8	2 и 4	176	8	158
35	5,45	34	80	5	21	24	7		173	7	157
30	5,50	32	78		18	22	6		170	6	156
25	5,55	30	72		15	20	5	5	167	5	155
20	5,60	28	65	4	12	18	4		164	4	153
15	5,65	26	58		9	16	3	6	161	3	151
10	5,70	24	50		6	14	2		158	2	149
5	5,75	22	40	3	3	12	1	1	155	1	147
0	5,80	20	30	2	0	10	0	0	152	0	145

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 100 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 165 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 165 точки

ТЕНИС НА МАСА - момичета

ТЕСТ:	20 м в.ст. (сек.)	Совалка за 1 мин. (бр.)	Интенз. вниман. (бр.)	Експ. Оценка (2-6)		Подскоци над пейка (бр.)	РТР (инд.)	Биолог. кат (0-6)	Дълъг скок (см)		Ръст (см.)
	1	2	3	4		5	6	7	8		9
точки					точки					точки	
50	6,25	32	90	6	30	28	10	3	156	10	160
45	6,30	30	88		27	26	9		153	9	159
40	6,35	28	86		24	24	8	2 и 4	150	8	158
35	6,40	26	80	5	21	22	7		147	7	157
30	6,45	24	78		18	20	6	5	144	6	156
25	6,50	22	72		15	18	5		141	5	155
20	6,55	20	65	4	12	16	4	6	138	4	153
15	6,60	19	58		9	14	3		135	3	151
10	6,65	17	50		6	12	2		132	2	149
5	6,70	15	40	3	3	10	1	1	129	1	147
0	6,75	13	30	2	0	8	0	0	126	0	145

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 100 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 165 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 165 точки