

Методическая разработка по настольному теннису

«Имитационные упражнения в настольном теннисе»

Так называют упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, – это многократное повторение удара в условиях, близких к соревновательным. Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, вы быстро и правильно освоите технику ударов, а также натренируете мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, возьмите за образец такую методику:

Например, отработка наката справа.

1. Займите игровую стойку – нейтральную.
2. Перейдите из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и сделайте замах одновременно с поворотом туловища – это подготовительная фаза удара.
3. Выполните рывок рукой, имитируя удар по мячу, – это ударная фаза.
4. Продолжите движение рукой и туловищем по инерции после удара и возвратитесь в исходное положение – это заключительная фаза движения. Будем считать, что, используя имитационные упражнения, вы освоили отдельные двигательные фазы удара. Теперь приступайте к отработке всех движений удара как единого целого, повторяя их сериями. Для того чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, советуем делать имитационные упражнения перед зеркалом.

Если вы используете имитационные упражнения для разминки, старайтесь подбирать их так, чтобы они помогали решать следующие задачи:

- совершенствовать технику ударов в целом и составляющих их элементов;
- совершенствовать скорость и амплитуду движений, их ритм;
- совершенствовать технику передвижений;
- совершенствовать умение сочетать технику ударов с техникой передвижений;
- совершенствовать умение сочетать определенные технические приемы в связках и комбинациях.

Упражнения вы можете выполнять по заранее определенной программе под счет или в определенном темпе, либо произвольно по желанию, например – игра с тенью или воображаемым соперником. Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. Итак, вы освоили технику ударов и переходите к совершенствованию ее в целом и отдельных их элементов. Для этого советуем использовать упражнения, имитирующие технику этих ударов в упрощенных условиях. Например: стоя на месте, имитируйте накат справа или в стойке для наката справа отработайте отдельно движения кисти, предплечья, плеча, туловища, а затем соедините все движения вместе.

Такого же типа упражнения можно использовать и для совершенствования техники передвижений. А для работы над совершенствованием, как говорят специалисты, пространственно-временных параметров техники игры возьмите имитационные упражнения, выполняемые с разной скоростью, с разной амплитудой движения (как в целом, так и отдельных звеньев руки), с разным ритмом.

Наконец вы освоили технику ударов, стоя на месте. Теперь продолжайте совершенствовать их с помощью имитационных упражнений, сочетающих технику ударов и передвижений. Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные

упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться ваша игра.

–упражнения выполняйте не более 20-30 секунд или 10-15 раз, по 2-3 серии;

– во время выполнения упражнений следите за правильностью движений, мысленно представляйте себе игровую ситуацию и также мысленно контролируйте свои движения;

– вначале выполняйте движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повысить скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;

– следите за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;

– избегайте нерациональных движений и передвижений; выполняйте движения естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Рекомендуем проводить упражнения в движении. Это значительно повысит плотность разминки.

Разминочный комплекс упражнений в движении:

1. Ходьба.

2. Равномерный бег.

3. В ходьбе – круговые вращения прямых рук в плечевых суставах вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения.

4. То же с подскоками.

5. В ходьбе – рывки прямыми руками назад: правая рука вверх, левая вниз, на каждый шаг смена положения рук.

6. На два шага – рывки руками перед грудью, на третий – руки в стороны, поворот туловища в сторону ноги, сделавшей шаг.

7. Руки в стороны – вращение туловищем в ходьбе: на каждый шаг выполнять вращение влево (вправо), в сторону впереди стоящей ноги, вокруг ее вертикальной оси.

8. В ходьбе – на каждый шаг наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола.

9. Руки на поясе, в ходьбе – на каждый шаг наклоны в стороны, наклон выполняйте в сторону впереди стоящей ноги, противоположную руку вверх.

10. Поочередные широкие выпады правой и левой ногой вперед, руки на поясе или «в замке» за головой – несколько пружинистых покачиваний.

11. Руки впереди – на каждый шаг поочередные махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку.

12. Ходьба в полуприседе или глубоком приседе (гусиный шаг).

13. Прыжки на обеих ногах на месте или с продвижением вперед.

14. Равномерный бег с одновременным разминанием кистей рук.

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля:

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.

2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.

3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.

4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.

5. Из правого угла стола – срезка, из середины стола – накат или топ-спин справа.

6. Из левого угла стола – срезка, из правого угла – накат или топ-спин справа.

7. Из правого угла стола – срезка, из левого угла – накат или топ-спин.

8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа – топ-спин или слева – топ-спин, справа – завершающий удар.

9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.

10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.

11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

При выполнении имитационных упражнений обратите внимание на следующие моменты:

– упражнения выполняйте не более 20- 30 секунд или 10-15 раз, по 2-3 серии;

– во время выполнения упражнений следите за правильностью движений, мысленно представляйте себе игровую ситуацию и также мысленно контролируйте свои движения;

- вначале выполняйте движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повысить скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;
- следите за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;
- избегайте нерациональных движений и передвижений; выполняйте движения естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.
3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.
4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.
5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.
6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.
7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.
8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.
9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.
10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.

Если вы используете имитационные упражнения для разминки, старайтесь подбирать их так, чтобы они помогали решать следующие задачи:

- закрепляем технику ударов в целом и составляющих их элементов;
- закрепляем скорость и амплитуду движений, их ритм;
- закрепляем технику передвижений;
- закрепляем умение сочетать технику ударов с техникой передвижений;
- закрепляем умение сочетать определенные технические приемы в связках и комбинациях