

Виды подготовки игроков настольного тенниса

Подготовку теннисиста условно делят на физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и игровую. Конкретизация средств и методов по видам подготовки позволяет более эффективно осуществлять задачи учебно-тренировочного процесса.

Выделяют следующие задачи технической подготовки: овладение основной техникой игры, прочное овладение техническими приемами, совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей теннисиста и стиля игры, обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

Средствами технической подготовки являются: подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча; подводящие упражнения; упражнения по технике игры; двухсторонняя игра; контрольные игры и соревнования.

В процессе физической подготовки спортсмену необходимо повышать уровень возможностей функциональных систем, обеспечивающих высокий уровень общей и специальной тренированности, развивать двигательные качества – силу, быстроту, выносливость, гибкость, координационные способности, а также способность к проявлению физических качеств в условиях соревновательной деятельности, их сопряженное совершенствование и проявление.

Игроку в настольном теннисе необходима совершенно определенная физическая подготовленность, соответствующая специфическим особенностям техники и тактики этого вида спорта.

Физические качества игрока в настольном теннисе проявляются в специализированных формах, диктуемых особенностями этой игры. Только во взаимосвязи с техникой и тактикой возможно успешное

совершенствование физической подготовки теннисистов. Исследованиями последних лет доказано, что наибольшего уровня развития специальных физических качеств можно достичь, только применяя тренировочные упражнения, которые по своей структуре и биомеханическим характеристикам близки к соревновательным. В связи с этим развитие физических качеств следует рассматривать в единстве с формированием технического и тактического мастерства.

Выделяют задачи общей физической подготовки: развитие основных двигательных качеств; совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений; укрепление основных систем организма теннисиста, несущих главную нагрузку при выполнении специальных заданий и непосредственно в игре.

Задачами специальной физической подготовки является развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности; развитие специальных качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой.

Средствами специальной физической подготовки являются:

- Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой), умения переключаться с одних движений на другие.

- Акробатические упражнения.
- Подвижные и спортивные игры.
- Специальные эстафеты.

Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе позволил определить задачи тактической подготовки. Это: создание предпосылок для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств); формирование тактических умений в процессе обучения

техническим приемам; формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий; развитие способности к быстрым переключениям (от нападения к защите и от защиты к нападению).

Средствами тактической подготовки являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие.
2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.
3. Упражнения по тактике (индивидуальные, парные).
4. Двусторонняя игра.
5. Контрольные игры и соревнования.

В процессе тактической подготовки применяют те же методы, что и при решении задач технической подготовки. При этом, естественно, учитывается специфика тактики.

При использовании сопряженного метода условия проведения упражнений и дозировка способствуют совершенствованию тактической подготовки.

При закреплении изученных тактических действий применяется метод анализа действий (своих и противника). Для этого используют видеоманитофон, магнитофон.

Специфический для тактической подготовки метод - метод моделирования действий противника.

Психологическая подготовка в спорте включает: формирование мотивации занятий спортом; совершенствование реагирования; совершенствование специализированных умений, т.е. достижение высокого уровня возможностей; регулирование психической напряженности; управление стартовыми состояниями

Наиболее полно учитывает специфику настольного тенниса классификация тренировочных нагрузок, отражающая следующие параметры:

характер применяющихся нагрузок, которые подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

величина нагрузки – малая, средняя, значительная (околопредельная) и большая (предельная);

направленность нагрузки, способствующая совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.;

координационную сложность – упражнения, выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; психическую напряженность – более напряжённые или менее напряжённые, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Методист Голованов Н.В.