

Развиваем выносливость

Значение выносливости в настольном теннисе огромно. Очень часто игроки, владеющие хорошей техникой и недостаточной выносливостью, блестяще выигрывали первые партии, а во второй половине встречи теряли точность удара, у них ослабевало внимание, нарушалось нормальное дыхание, увеличивалась потливость.



В каждом соревновании нагрузка имеет свои особенности. Она бывает продолжительной или кратковременной, но всегда очень интенсивной. Это зависит от года обучения игре в настольный теннис, уровня спортивно-технической подготовленности, веса, пола и т.д. В среднем каждая встреча длится от 15 до 20 минут.

Принято различать общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью следует понимать способность организма к длительной работе, а под специальной, или скоростной выносливостью, способность в течение определенного времени выполнять работу с наибольшей интенсивностью. На основании общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться положительных результатов. Большое значение имеет и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и лёгкие. Очень полезны в этом случае упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кросс, ходьба на лыжах(20-30 км), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

Чемпион мира, китаец Ли Фужун имел следующие показатели физической подготовки: 100 м - 12,7с, 3000 м - Имин 6 с, кросс 10000 м - 40 мин 37 с, подтягивание - 26 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине - 125 раз.

Наши наблюдения, а также исследования, которые проводились на территории СНГ ведущими тренерами, показывают, что для занимающихся настольным теннисом и достигших уровня II-III спортивного разряда эти показатели физической подготовленности должны быть в следующих пределах:

бег 100 м - 13,6-14,3 с;

бег 3000 м -13 мин 20 с -13 мин 50 с;
подтягивание 8-12 раз;
подъём туловища 25-35 раз;
поднос ног на перекладине 5-7 раз;
челночный бег 4 x 18 - 16,0-17,0 с (д) , 6 x 18 - 24-26 с;
отжимание на брусьях 9-15 раз;
прыжок в длину с места 225-250 см.