

## Как развить ловкость?

Ловкость - это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояния в 4-5 м. и отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приёмов игры требует экономных, ловких движений.



Общая ловкость развивается путём занятий различными видами спорта: теннисом, баскетболом, хоккеем, гимнастикой, акробатикой и подвижными играми. Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок у стола с разными партнёрами, обладающими атакующей и защитной техникой. Тренировки, посвящённые развитию ловкости, должны быть насыщены разнообразными вариантами технических приёмов. Чем больше выполняется выпадов, бросков и различных передвижений у стола, тем продуктивнее тренировка. Для увеличения числа движений иногда рекомендуется поочерёдно выполнять левый удар с правой и с левой стороны стола и правый (также с одной и другой стороны). Такие переходы в промежутках между ударами повышают специальную ловкость.