

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Подготовку к соревнованиям следует начинать до их начала. Для чего не позднее, чем за 25-30 минут до встречи надо проделать несколько хорошо знакомых гимнастических упражнений, а затем в течение 10-15 минут провести игровую разминку у стола. Движения не должны быть скованными и резкими.

Особое внимание следует уделить тем ударам, которые необходимы в борьбе с противником. Поддачи необходимо варьировать. Вопрос о том, какой высоты и длины мяч отсылать сопернику, имеет особое значение в том случае, если противник не только защищается, но и нападает.

С самого начала поединка надо сосредоточить внимание на мяче и настойчиво осуществлять намеченный тактический план.

Одна из основных тактических задач - заставить соперника как можно больше заставить двигаться у стола, с тем, чтобы, направляя мяч тем или иным техническим приёмом в незащищённый угол, заставить соперника допустить ошибку, и выиграть очко.

В тех случаях, когда предстоит играть с незнакомым противником, составить тактический план заранее невозможно. Надо постараться произвести разведку во время разминки перед началом встречи. Для разведывательных целей иногда можно пожертвовать и несколькими очками первой партии. Надо определить, какими ударами соперник предпочитает вести атакующие действия, по какому направлению (влево, вправо или в середину стола). После нескольких ударов ему можно судить о его защите. Необходимо выяснить, какое вращение мяча противник предпочитает и какое вращение затрудняет его игру. Пару раз укоротив мяч, можно составить представление о его подвижности и быстроте.

Если вся партия проходила в упорной борьбе, то, чтобы выиграть последний мяч, нужно усилить внимание и не изменять тактики.

Играя на соревнованиях, надо внимательно следить за тактическим ходом борьбы. Очень важно упорно сопротивляться, стремиться выиграть очко, отражая каждый мяч, каким бы безнадежным он не казался. В этом случае можно добиться перелома в ходе борьбы, особенно если соперник преждевременно посчитал партию выигранной. Высокие волевые качества достигаются в длительных и упорных тренировках и соревнованиях.

После окончания соревнований теннисист обязан проанализировать, как он справился с поставленными тактическими задачами, какие недостатки обнаружил в своей технике и тактике, как действовал в наиболее напряжённые моменты встречи.

Отдыхать между встречами лучше всего лёжа (положив ноги несколько выше головы, придав телу свободное положение, расслабив мышцы), стараясь ни о чём не думать. В перерывах следует одеваться теплее, чтобы сохранить тепло в теле.