

# Особенности подготовки спортсменов по настольному теннису.

Сложность настольного тенниса - его техника и турнирная система требует отличной физической формы и всесторонней подготовки спортсменов.

Хорошая физическая форма является залогом игры на высоком уровне в ходе напряженных и длительных игровых сезонов и особенно длительных турниров. Эффективность физической формы нацелены на достижение высоких результатов на хорошем уровне подготовки, которые должны удерживаться на уровне всего года.

**Развитие моторных качеств** таких как:

1. координация
2. сила
3. подвижность
4. выносливость
5. скорость

играют важную роль во всестороннем повышении уровня игрока. Уровень техники игры напрямую связан с уровнем развития психомоторных качеств.

**Координация** - есть способность человеческого тела к особо гармоничным движениям, особенно к незаученным, не предсказуемым и сложным задачам моторики.

**Тренировка координации** включает различные упражнения для решений игроками различных задач моторики.

Спортивный инвентарь для упражнений должен максимально варьироваться, чтобы избежать привыкания и фактически заучивания определенной моторики.

**Координация** - это очень сложная способность, поскольку она выступает в различных формах.

**Виды координации:**

1. способность быстро выполнять сложные и не разученные движения.
2. способность к ритмическим движениям.
3. способность к своевременному выполнению движений.
4. способность скоординированному движению нижних и верхних конечностей.
5. способность к быстрой смене направлений.
6. Способность скоординированным движениям не доминированных конечностей.
7. способность точного попадания в цель.
8. способность точно выполнять движения.

## *Упражнения на координацию*

1. Ведение по прямой правой рукой баскетбольный мяч и левой рукой подбрасывать надувной шарик.

2. Подбрасывать поочередно левой и правой рукой надувной шарик и поочередно левой и правой рукой переключать теннисные мячи из одного обруча в другой (можно выполнять 2 игроками одновременно с одной и другой стороны).

3. Ведение 2 мячей (волейбольных) вдоль фишек приставными шагами вправо и влево (могут выполнять 2 игрока).

4. Ведение 1 ногой футбольного мяча и одновременно ведение 1 рукой баскетбольного мяча между фишками.

5. Ведение правой и левой ногой 2 футбольных мячей между фишками.

6. Ведение баскетбольного мяча правой и ведение теннисного мяча левой рукой по прямой и обратно.

7. Ведение правой рукой баскетбольного мяча и ведение левой рукой волейбольного мяча одновременно.

8. Ведение правой и левой рукой поочередно баскетбольный мяч, между фишками, остановка и выполнить имитацию правой и левой поочередно.

9. Ведение баскетбольного мяча за обручами, а игрок, ведя мяч правой рукой, должен переходить из обруча в обруч.

10. Ведение баскетбольного мяча и перепрыгивать через гимнастическую скамейку.

11. Ведение баскетбольного мяча за скамейкой, а игрок должен идти по скамейке.

12. Ведение 2 баскетбольных мячей правой и левой рукой одновременно в присяде по гимнастической скамейке. Мяч вести за скамейкой.

13. Ведение баскетбольного мяча правой рукой стоя на месте. 2 игрока друг у друга вырывают веревку держа в левой руке.

14. Ведение баскетбольного мяча за скамейкой, а игрок перемещается приставными шагами правым (левым) боком.

15. Жонглирование надувными шариками головой, плечом и т.д. (кисти рук, колено)

16. Ведение приставными шагами (правым) левым боком на полу баскетбольного мяча.

17. а) Броски теннисного (ручного) мяча друг другу правой (лево) рукой.

б) Правой и левой рукой поочередно 2 мечами.

в) 2 мячами одновременно перебрасываем друг другу. Также и с обручами.

18. Жонглирование 2 мячами из правой руки в левую, подбрасывая мяч вверх.

**Моторные качества** имеют кареляцию и каждое упражнение представляет собой комбинацию различных взаимосвязанных качеств.

**Для выполнения эффективной тренировочной программы на координацию** требуются различные снаряды: шесты, обручи для фитнеса (на полу).

Такие предметы позволяют выполнять определенные задания с различными вариациями. Низкие барьеры требуют большого внимания и моментальной концентрации спортсменов, поэтому низкие барьеры позволяют добиться для игроков в настольный теннис хорошей работы ног.

### **Упражнения на координацию**



1. Бег на носках
2. Бег спиной вперед.
3. Прыжки на 2-х ногах в обруч (2 раза) и один прыжок ноги врозь за обруч.
4. То же на планке.
5. Приставными шагами правым (левым) боком.
6. Прыжки на правой ноге, обратно на левой.
7. Прыжок ноги скрестно.
8. Бег правая нога перед левой (бег влево).
9. Бег левая нога вправо, правая сзади левой.
10. Сочетание прыжков: 2 прыжка на правой, 2 прыжка на левой, 2 прыжка на обеих ногах и 1 прыжок ноги врозь.
11. Бег (разновидности).

Смена направления движений в сторону, вперед, назад по планке, обручах очень трудно дается юным игрокам, необходимо повышать уровень сложности только после того, как они освоили предыдущий.

Предлагаемые упражнения подразумевают тренировку: правильное положение ног, частоту и координацию перемещений. Выборы и интенсивность упражнений зависит от циклов, которыми выполняется тренировка.

Юным игрокам также сложно реагировать на оптические и звуковые сигналы:

1. Игрок на обручах (планке) выполняет перемещение вправо или влево по свистку.
2. Другой игрок указывает направление рукой вправо (влево).

## **СКОРОСТЬ**

является способностью к движению производимые мышцами спортсмена. Различаются виды скорости:

1. скорость реакции.
2. начальное ускорение (скорость).
3. скорость остановки.
4. максимальная скорость.
5. долгоподдерживаемая скорость.
6. подвижность.

**Скорость ответной реакции** - помимо прогнозирования является одной из важных способностей игрока. В сложных ситуациях, которые возникают в настольном теннисе очень часто и которые невозможно предсказать. Эта способность дает наибольший вклад в его успешную игру.

Время реакции на оптический сигнал у тренированных спортсменов составляет примерно от 0,15 секунды до 0,2 секунды. Время на принятие решения и правильные ответные действия являются наиболее критичными параметрами игры в теннис.

### ***Упражнения на скорость ответной реакции.***

1. Игрок №1 стоит на расстоянии 1,5-2 метра от стены. Игрок №2 стоит сзади игрока №1 и бросает через игрока №1 мяч в стену. Игрок №1 должен поймать мяч и передать игроку №2 (мяч передается сверху и сбоку игрока справа (слева))

2. Два игрока стоят друг к другу лицом на расстоянии 0,5 метра. У игрока №1 теннисный мяч в правой руке. По сигналу игрок №2 должен поймать падающий мяч.

3. И. П. - тоже. Игрок №2 должен выбить теннисный мяч, находящийся на ладони правой руки.

4. игрок №1 в и. п. - о. с. В правой руке теннисный мяч. Игрок №2 лежит на спине. По сигналу игрок №2 должен откатиться от падающего мяча на него.

5. Игрок №1 в и. п. - руки в стороны и в руках теннисный мяч. Игрок №2 должен поймать поочередно 2 падающих мяча в правую и левую руку.

6. Игрок №1 в и. п. - о. с. в правой руке эстафетная палочка. По сигналу игрок №2 должен поочередно правой (левой) рукой поймать палочку.

7. Игроки находятся напротив друг друга на расстоянии 2,5 - 3 метра и держат пальцами правой руки гимнастическую палку. По сигналу должны поменять местами и удерживать палку.

Тренировку можно разнообразить за счет развлекательных игр:

1. игроки стоят напротив друг друга на вытянутые руки вперед. У 1 игрока ладони вверх, а у 2 игрока сверху на ладонях 1 игрока. По сигналу 1 игрок должен убрать ладонь любой руки и ударить 2 игрока.

2. И. П. - тоже. У 1 игрока кисти рук соединены друг с другом ладошками. 2 игрок в стойке поочередно, правой (левой) рукой должен попасть в ладони 2 игрока. 2 игрок не рассоединяя кисти рук, убрать их от удара вправо или влево.

3. И. П. - стойка теннисистов. Игроки должны поочередно коснуться бедра друг друга правой и левой ноги. Кто больше выполнит касаний.

4. То же, но касаться носков друг у друга руки за спину (взявшись за руки).

### **НА ЧАЛЬНОЕ УСКОРЕНИЕ (СКОРОСТЬ)**

Старты из различных положений, которые могут выполняться в начале тренировки или добавляются к основному курсу тренировки:

1. бег с высокого старта.
2. рывок с низкого старта.
3. спиной вперед к стартовой линии.
4. стоя лицом к стартовой линии.
5. лежа на животе, головой к стартовой линии.
6. лежа на животе, ногами к стартовой линии.
7. сидя спиной к стартовой линии.
8. сидя лицом к стартовой линии.
9. стоя спиной к стартовой линии ноги на ширине плеч, тренер бросает мяч между ног. Игрок должен сделать рывок и догнать мяч.
10. То же, но мяч бросает через голову.

### **СКОРОСТЬ ОСТАНОВКИ**

Смотреть скорость подвижности, циклическая скорость.

### **ЦИКЛИЧЕСКАЯ СКОРОСТЬ**

Скорость повторяющая движения, зависит от нервных центров, контролирующей мышцы сантаганисты, а именно нервные центры, обеспечивающие быструю смену состояния. От состояния стимуляции до остановки действия и наоборот.

### ***Упражнения***

1. сидя на полу, руки вверх, ноги согнуты в коленях, бег на носках.
2. стоя в и. п. - теннисиста, бег на месте на носках, не поднимая колени ног.
3. в квадратах, треугольниках, «+» из гимнастических палок, прыжки с одной ноги на другую.
4. на расстоянии 1,5 метров от линии находятся кубики - 5 штук - по номерам: 1,2,3,4,5. игрок, по указанию тренера, под каким номером кубик, должен добежать до него поднять и поставить.
5. фишки или кружочки лежат в два ряда. Выполнять перемещение правым, обратно левым до кружочка, остановка и т.д.
6. два игрока одновременно выполняют переноску руками мячей с одного обруча в другой (по одному)

## ПОДВИЖНОСТЬ

Может быть определена как способность эффективно изменять направление, ориентацию тела в таких ситуациях, как быстрая остановка или смена направления движения, не смотря на то, что своевременная реакция и прогнозирование являются основным ключом к успеху в настольном теннисе.

Смена направления движения или смена направления ориентации тела являются теми факторами, которые позволяют игроку выполнить правильный и эффективный удар.

Подвижность тесно связана со скоростью, силой, координацией и мобильностью с одной стороны и техническими, тактическими элементами с другой.

### *Упражнения на подвижность*

1. на расстоянии 3 метров друг от друга в 2 ряда ставятся фишки. Выполняется бег по диагонали от одной фишки к другой.



2. челночный бег по 3 метра. Игрок подбегает к 3 метрам линии касается рукой линии, возвращается назад к стартовой линии касается ее рукой. Возвращается назад к 6 м. линии касается рукой и возвращается назад к средней 3 м. линии - касается рукой и с ускорением убегает.

3. игрок с линии старта выполняет 1 м шаг к линии, возвращается назад, затем выполняет 2 шага вперед и возвращается на ту же линию. Затем опять выполняет 2 шага до линии, выполняет 1 приставной шаг вперед, назад и убегает с ускорением.

4. кувырок, перепрыгнуть барьер и тут же пролезть.

5. ставятся 4 фишки по квадрату на расстоянии 3 м. игрок от 3 флажка выполняет перемещение левым боком ко 2 флажку, возвращается также ко 2 флажку. Затем от 2 флажка выполняет бег к предмету 4 флажка и возвращается спиной вперед ко 2 флажку. Затем выполняет левым боком приставной шаг ко 2 флажку и убегает с ускорением.

6. наклеивается красный, желтый скотч. Игрок выполняет прыжки на правой ноге в 1 квадрате и во 2 квадрате переходит на левую ногу.

7. два игрока стоят друг к другу лицом в о.с. - теннисиста. 1 игрок выполняет перемещение приставными шагами вправо, влево, а другой повторяет.

8. то же, вперед - назад.

9. перекладываем фишки от одной стопки к другой (приставными шагами).

10. то же.

Принцип результативности улучшается в подвижности главным образом проявляет в улучшении контроля тела во времени и пространстве.

Снаряды для упражнений должны обеспечить быструю смену направления вперед, назад, вниз, в стороны.

Тренировочный процесс должен быть поставлен так, чтобы упражнения по подвижности проводились в короткие интервалы, допускающие частые перерывы на восстановление.

Нагрузка и интенсивность должны увеличиваться постоянно.

### ***Упражнения на подвижность***

1. игрок зажимает носками ног мяч и в прыжке должен поймать мяч.
2. игрок выпрыгиванием в стороны от линии до линии.
3. игрок, стоя правым боком к фишкам на 2-х ногах перепрыгивает их и обратно левым.
4. то же, но на одной ноге.
5. прыжки на скакалке:
  - > попеременно (правая, левая нога)
  - > на двух ногах
  - > ускоренные прыжки, один оборот - 2 прыжка
  - > на одной ноге
  - > прыжок скрестно
  - > бег вперед, назад, вправо, влево

Основной метод подвижности - это метод повторения. Для развития длительной подвижности - метод интервалов.