

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОТЕЛЬНИКИ»

Почтовый адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055

Юридический адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055

Телефон/факс: 8 (495) 550-80-66

e-mail: kotelniki.sport@mai.ru

ИНН 5027035970 КПП 502701001 ОГРН 1035005004847

Методическая разработка

для тренера-преподавателя

«Специальная физическая подготовка теннисистов»

Составили:
Инструкторы-методисты

Комкина О.В.
Ковалевский А.А.

г.о. Котельники Московская область, 2013 год

Специальная физическая подготовка теннисистов

Чрезвычайно важны в настольном теннисе *подвижность и быстрота реакции*.

В соревнованиях спортсмен должен

- ✚ быстро оценивать обстановку,
- ✚ быстро реагировать,
- ✚ быстро стартовать,
- ✚ быстро делать замах,
- ✚ быстро двигаться,
- ✚ быстро менять направление перемещений.

И только при наличии указанных качеств можно в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи использовать благоприятные моменты, * захватить инициативу и добиться победы. Перемещения теннисиста существенно отличаются от движения, например, спринтера -- в движениях его нет определенной периодичности. Хотя и существуют определенные правила согласования положения рук и ног при нанесении ударов по мячу, но в ходе встреч все может меняться в зависимости от ответных действий соперника. В этом заключается одна из особенностей настольного тенниса. Сфера движения рук и ног ограничена, распределение усилий при работе ракеткой неравномерно. Сделав резкое движение, мышцы имеют возможность расслабиться, получают кратковременную передышку и, работая поочередно, не устают в течение продолжительного времени. В этом еще одна особенность настольного тенниса.

Мяч, посланный соперником, находится в воздухе 0,3--0,5 с. За это короткое время спортсмен должен определить скорость его полета, точку отскока, характер вращения мяча и с учетом положения соперника быстро рассчитать свои действия. Для этого нужна отличная реакция.

Уровень развития быстроты реакции определяется тем, насколько быстро спортсмен реагирует на действия своего соперника, точно определяет характер полета мяча. Спортсмен, у которого хорошо развито это качество, способен в моменты наибольшего нервного напряжения быстро взять себя в руки. Отлично подготовленный теннисист может, используя различные тактические варианты, быстро и искусно проводить приемы, нащупать слабое место у соперника и добиться победы. Именно в этом и проявляется быстрота реакции теннисиста.

Мы знаем, что полет мяча - это результат действия массы (рука, ракетка) и ускорения, т. е. непременно нужно приложение определенной силы. Теннисисту нужна определенного вида сила - сила ускорения, так называемая взрывная. Она является силой динамической.

Масса ракетки и руки теннисиста определенная, поэтому, **чтобы увеличить взрывную силу, нужно увеличить ускорение движения руки.**

Понятие взрывной силы включает два фактора: силу и быстроту. Американцы К. А. Джонс и А. Г. Фишер в работе «Научные основы физической подготовки спортсменов» приводят формулу: «взрывная сила равна силе, умноженной на скорость», которую можно записать таким образом:

Взрывная сила = сила * расстояние/время

Итак, надо приложить силу и заставить тело пройти определенное расстояние за наиболее короткий отрезок времени. Во время движения требуется, чтобы мышцы за небольшой отрезок времени сокращались с наибольшей скоростью и силой и таким образом проявляли высокую работоспособность.

Время, в течение которого проявляется наивысшая работоспособность, не может быть длительным. Этот процесс носит характер взрыва.

При проведении тренировок на высоком уровне обычная выносливость сама по себе не может обеспечить высокой подвижности. Поэтому в подготовке теннисистов следует развивать специальную выносливость с учетом требований, предъявляемых к играющим в настольный теннис. Крупные соревнования продолжаются 9--10 дней, напряжение все время нарастает, поэтому выносливость должна сохраняться на должном уровне до последнего дня, до завершающей встречи. В других командных видах спорта в случае плохого самочувствия игрока его можно заменить.

Теннисисту требуется специальная выносливость, соответствующая постоянно меняющейся напряженности и тесно связанная с подвижностью и быстротой реакции. Напряженность постоянно меняется и зачастую зависит от уровня тактико-технической подготовки соперника. Это тоже одна из особенностей настольного тенниса. Кроме того, выносливость должна всегда сочетаться с подвижностью и быстротой реакции. В противном случае, в первые встречи эти качества могут быть на высоком уровне, тогда как в последующем уровень их проявления снизится, что может отрицательно сказаться на результатах матча. Поскольку продолжительность матча значительна, к нервной системе теннисиста предъявляются повышенные требования. В этом тоже одна из особенностей настольного тенниса.

На начальном этапе подготовки теннисистов, на специальную физическую подготовку выделяется 20% от общего времени тренировочного процесса. Постепенно, ***при росте профессионального уровня теннисистов, количество времени, выделяемого на специальную физическую подготовку возрастает до 40% от общего времени тренировочного процесса.***

В технике настольного тенниса существует два основных направления игры - азиатское и европейское. Название происходит от способов держания ракетки или хватки.

Европейская хватка - горизонтальная, при ней ручку ракетки обхватывают тремя пальцами - средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне. Эта хватка удобна тем, что позволяет играть одинаково эффективно обеими сторонами ракетки. Часто называют «хваткой ножа». При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку так, как обычно держат авторучку, поэтому часто ее называют «хваткой пера». Остальные 3 пальца располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой.

Этот способ дает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи. Но мячи удобно отбивать лишь одной стороной ракетки. В европейском настольном теннисе и в нашей стране хватка пером непопулярна.

Сила способствует также и выработке быстроты реакции, поскольку оптимальная сила позволяет лучше контролировать и владеть своим телом, дает возможность легко и быстро перемещаться.

Одна из форм проявления силы -- напряжение и быстрое сокращение работающих мышц. Три фактора, которые имеют непосредственное отношение к формированию силы: совместные усилия группы мышц, способность согласования работы активных мышц и мышц-антагонистов, механизм работы костных рычагов. Что касается первого фактора, то любое движение совершается не за счет сокращения одной мышцы, в нем одновременно участвует целая группа мышц. Так, в сгибании предплечья во время удара по мячу участвуют четыре мышцы: трехглавая, двуглавая, ключевая и плечелучевая. Чем больше совместных усилий прикладывается во время сокращения этих мышц, тем больше сила.

Что касается второго фактора, то следует отметить что мышцы, сгибающие и разгибающие локтевой сустав, действуют согласованно: при сгибании расслабляются мышцы-разгибатели, а при разгибании расслабляются мышцы-сгибатели. Так, сгибание локтевого сустава произойдет, лишь когда расслабится трехглавая мышца. Координацию работы мышц можно совершенствовать с помощью специальных физических упражнений.

Третий фактор - рычаг. Это простой механизм, используемый для подъема груза, поворотов или преодоления препятствий. Скелет человека под воздействием силы тяги мышц преодолевает определенное сопротивление и приводит в движение, окружающие узлы. Здесь налицо в определенном смысле сходство его с рычагом, поэтому и употребляется термин «костный рычаг».

Коэффициент полезного действия рычага определяется линейным измерением соотношения плеча действия к плечу противодействия.

Сила подразделяется на два вида: статическую и динамическую силу. Любое движение при игре в настольный теннис носит динамический характер. Понятие динамической силы указывает на то, что сила растяжения мышцы во время работы не изменяется, однако изменяется ее длина при сокращении - так называемое сокращение перед натяжением. Термин «статическая сила» указывает на то, что во время сокращения мышцы ее длина не изменяется, изменяется сила растяжения мышцы - сокращение перед растяжением.

Есть и другая классификация: относительная сила, абсолютная сила и сила ускорения. В настольном теннисе больше применяются относительная сила, сила ускорения и значительно реже - абсолютная. Теннисист щуплого телосложения обладает мощным ударом, это значит, что сила ускорения и относительная сила у него достаточно высоко развиты; в то же время у штангиста-тяжеловеса очень хороша абсолютная сила, а настоящего удара у него не получается. Относительная сила зависит от тренировок. Более сильные спортсмены меньшего веса обладают хорошей относительной силой, и наоборот у менее сильных спортсменов, но более тяжелого веса относительная сила меньше. Сила ускорения, или так называемая взрывная сила, - это способность мышц мгновенно сокращаться. Абсолютная сила характеризуется способностью преодолевать внешнее сопротивление, например, для перемещения какой-то тяжести мышцы сокращаясь, проявляют исключительно большое напряжение.

Быстрота и способность ее использования - необходимый элемент для любой игры, а для быстрого атакующего стиля, характерного для китайского настольного тенниса, он имеет особое значение.

Мы уже говорили о значении скоростного фактора, быстроты в оценке обстановки, быстроты реакции, быстроты перемещений, быстроты движений рукой, быстроты смены направления движения и т. д. От быстроты нередко зависит исход встречи. Ловкость имеет непосредственное отношение к быстрым изменениям положения тела или какой-то его части. «Шесть быстро», о которых только что шла речь, нуждаются в хорошо развитой реакции. Во время соревнований спортсмен должен быстрыми, ловкими действиями отреагировать на внешние раздражители. При отработке специальных технических приемов развитие ловкости способствует улучшению координации движений. Если у спортсмена не развито в должной степени это качество, то даже при наличии других положительных качеств у него не будет хорошей реакции; если спортсмен не владеет своим телом и не может четко контролировать свои действия - это тоже говорит о том, что у него слабо развита реакция.

Совершенствование навыков оценки тактического замысла соперника и развитие способности быстро и своевременно реагировать на них способствуют эффективному развитию ловкости. Лучшим методом совершенствования реакции является отработка этих действий в противоборстве с соперником при неоднократном повторении их в высоком темпе. Развитие специальных видов координации - важный путь развития ловкости.

Быстротой называют способность человека в наикратчайший отрезок времени совершать то или иное движение. В основе своей это результат применения силы в отношении какого-то тела. Во время движения тело человека или какая-то его часть представляют массу, а сокращение мышц - силу. Движение происходит в том случае, если сила больше, чем сопротивление. С увеличением силы пропорционально возрастает скорость движения данного тела.

Быстрота имеет много форм проявления. С точки зрения физиологии быстрота - это скорость реакции на внешние раздражители и скорость сокращения мышц. С точки зрения кинематики быстрота имеет три формы проявления: нециклическая скорость (скорость движения частей тела человека), скорость бега на короткие дистанции (ускорение), циклическая скорость (наивысшая скорость бега). Быстрота движения частей тела не одинакова: у взрослого человека наиболее быстрые движения совершают конечности, скорость движения головы и туловища относительно невелика, а самая большая скорость движения суставов локтей, лодыжек и запястья.

. Развивая быстроту, следует обращать внимание на увеличение силы действия и уменьшение силы противодействия. Рост силы действия происходит благодаря увеличению скорости сокращения мышц и их мощности, улучшению согласованности их работы и более эффективному использованию действия рычага.

Скорость движения и скорость сокращения мышц находятся в прямой зависимости, тогда как другие условия остаются без изменений. Так, если скорость сокращения мышц увеличится на 5%, то и скорость движения увеличится на 5%.

Во время движения нужно обязательно преодолевать сопротивление. Этим сопротивлением является вес собственного тела. При сравнительно большом

сопротивлении сила сокращения мышц оказывает достаточно большое влияние на скорость.

При проведении тренировок, направленных на развитие быстроты и ловкости, нужно иметь в виду следующее: у юношей наблюдается довольно высокая чувствительность коры головного мозга, что способствует быстрому развитию у них скоростных качеств и ловкости. Поэтому следует уделять больше внимания выработке у них сноровки во всех видах движений.

Тренировки, направленные на развитие этих качеств, следует планировать в начале занятия, когда занимающиеся еще не устали. Усталость является фактором, который отрицательно сказывается на быстроте скорости, реакции, на силе и координации движений.

Такие тренировки должны также проводиться в определенной последовательности -- нагрузка и количество тренировок увеличиваются постепенно.

При выборе методов развития быстроты и ловкости по-прежнему нужно обращать особое внимание на то, чтобы содержание тренировки соответствовало характеру нервно-мышечной деятельности и структуре специальных движений, уровню владения техникой, в противном случае нельзя добиться желаемых результатов. Отрабатывая отдельные наиболее важные технические приемы, следует чередовать типичные стандартные приемы с нестандартными. Выносливость - это способность работать в течение возможно длительного времени, т. е. противостоять усталости и быстро восстанавливать силы. Выносливость человека характеризуется уравновешенностью нервной системы и координацией функций всех органов и систем организма. Классифицируют это качество по-разному. По одной из них выделяют мышечную выносливость и выносливость функциональных систем организма.

Вырабатывая выносливость, необходимо следить за величиной нагрузки и темпом выполнения упражнений. С увеличением темпа движения увеличивается нагрузка, следовательно, продолжительность упражнений соответственно уменьшается; при сравнительно медленном темпе движения выносливость возрастает довольно значительно, при быстром результаты выносливости сравнительно невелики.

Следует учитывать пол и возраст занимающихся.

Упражнения на выносливость необходимо планировать и проводить в конце занятий.

Техника выполнения подачи делится на 2 части: подброс мяча и сам удар.

Существуют некоторые правила подачи мяча: мяч подбрасывают с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные втянуты и плотно сомкнуты. Руку держат перед собой или сбоку от себя. Обязательно нужно проследить за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекла продолжение задней линии стола и не находилась над столом - в этих случаях подача не будет считаться правильной.

Мяч подбрасывают на любую высоту не ниже 16 см от уровня стола.

Самое главное при подаче - момент взаимодействия ракетки с мячом. Существует множество подач, которые различаются по форме движения руки с ракеткой:

- прямым ударом;
- «маятник»;
- «веер»;
- «челнок»; по траектории и длине полета мяча, направлению вращения:
- верхняя;
- нижняя;
- нижне-боковая и т. п.

Подачи прямым ударом выполняются справа и слева движениями, аналогичными приемам срезка и наката.

Подача «маятник» получила название от самого движения. Ведь предплечье и кисть с ракеткой движутся слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки. Эта подача позволяет придать мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом - в начале, середине или конце движения. От этого зависит и тип вращения.

Подачу «веер» выполняют обычно только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Если подачу выполняют в левую сторону, тогда теннисист становится лицом к столу.

Осваивая технику подачи нужно обратить внимание на такие детали:

- Меняется хватка ракетки. Для увеличения подвижности кисти ручку ракетки держат несколько дальше и слабее, а саму ракетку удерживают большим и указательным пальцами;
- Качество выполненной подачи от активной работы кисти при ударе, необходимо максимально расслабить кисть.

Чтобы подача была результативной, нужно помнить о маскировке способа подачи, очередности выполнения подач.

Конечная цель большинства ударов - это выигрыш очка. Если не считать обманных приемов, теннисисты выиграть очко стремятся за счет силы удара по мячу. Но чем сильнее удар, тем вероятнее промах. Поэтому, с одной стороны, удар должен быть как можно более сильным, а с другой - не утратить точности. Вот тут и помогает вращение мяча. Само по себе оно не меняет силы удара, а лишь увеличивает точность попадания. Увеличение скорости верхнего вращения позволяет играть точно и выполнять сильнейшие удары. Таким свойством обладает топ-спин - самый мощный и эффективный удар в современном настольном теннисе.

Топ-спин (top-spin) в переводе с английского означает верхнее (высшее) вращение. Впервые этот прием показали японские спортсмены на чемпионате мира в 1961 г. Это очень сложный технический прием. Его трудно выполнить, еще труднее ответить на него.

Мяч, получивший сверхсильное высшее вращение, имеет выпуклую траекторию полета, летит замедленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый и неожиданный отскок. Этот прием часто используют для начала или завершения атаки.

Различают быстрый топ-спин, зависающий, боковой, ложный (или обманный), когда игрок только делает вид, что выполняет топ-спин. Техника выполнения топ-спина справа аналогична технике наката справа. Но его отличает большой замах, движение руки почти полностью направлено вверх. А для того, чтобы мяч больше вращался, удар по нему нужно выполнять по касательной, ракетка должна как бы скользнуть по нему с максимальным ускорением, а не бить. А для того, чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, нужно активно работать туловищем, поворачиваясь во время удара. Осваивая этот прием, нужно обратить внимание на следующие секреты:

- Выполняя замах, надо больше разворачивать плечи и отводить выпрямленную руку назад, это позволяет вложить в движение больше энергии;
- Проверить, как выполнен удар, можно по звуку. Если удар мяча о ракетку звонкий, то он не удался, т. к. в игре приняли участие и основание ракетки, и накладка. Если слышится слабый звук или легкое шуршание, значит, сыграно правильно;
- Рука с ракеткой должна обогнать мяч, тогда удастся придать мячу нужную траекторию и направление полета.

Топ-спин слева стал грозным оружием спортсменов. Он может быть быстрым и медленным, как и справа. А топ-спин слева при вертикальной хватке (азиатской) не применяется вообще, т. к. при этой хватке приходится слишком быстро и сильно выворачивать кисть. Техника выполнения топ-спина слева почти такая же, как и наката слева. Но движение более энергичное и широкое. Активно работают кисть и туловище. Осваивая этот прием нужно думать о следующем:

- Для создания большего замаха надо выпрямить руку и опустить ракетку вниз и чуть к левому боку, плечи развернуть влево, так, чтобы оказаться к столу почти правым боком;
- Во время выполнения удара локоть оставьте «на месте»;
- Для придания мячу большей скорости ноги нужно сгибать сильнее, а в момент удара активно их разогнуть и одновременно перенести вес тела вперед с левой ноги на правую.

Подставка - один из самых старых ударов. Относится больше к вспомогательным и защитным приемам игры. Суть его заключается в том, что мяч должен быть направлен в такую точку стола, чтобы соперник не смог продолжить атаку, допустил ошибку или вынужден был применить такой ответный удар, который смог бы облегчить игроку контратаку. Название этого приема обусловлено сутью самого движения: ракетку просто подставляют к мячу, и он, подлетев, как бы сам отскакивает от нее.

Подставкой принимают обычно хорошие мячи, которые после отскока не вылетают за пределы стола. Выполняют ладонной и тыльной стороной ракетки. Различают подставку активную и пассивную. Если просто подставить ракетку под мяч, это будет пассивный удар. А если ракетку поворотным движением кисти и предплечья продвинуть вперед, накрывая ею мяч, то получится быстрая активная подставка.

При этом выполнении подставки движения ног и туловища минимальны, удар выполняется практически без замаха.

Чтобы хорошо освоить технику выполнения этого приема, нужно обратить внимание на следующее:

- Следить, чтобы ракетка в момент удара находилась над столом;
- Не принимать мяч слишком вытянутой рукой далеко от себя, это затруднит контроль за полетом мяча;
- Удар лучше выполнить по восходящему мячу или в высшей точке его отскока.

Подрезку используют для отражения сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов и ударов на средней и дальней дистанции от стола. Мячу придается низкая траектория полета и сообщается нижнее или нижне-боковое вращение. По форме движения она аналогична срезке, только выполняется дальше от стола и с более широкой амплитудой движения.

Основная цель этого технического приема - обеспечить надежное отражение мяча, затруднить сопернику выполнение завершающих ударов.

Обычно подрезку выполняют по опускающемуся мячу, когда он находится ниже уровня сетки, т. к. у опускающегося мяча скорость снижается, а вращение ослабевает.

Порезку слева выполняют из стойки для ударов справа: левая нога немного выставлена вперед, вес тела на правой ноге, туловище развернуто и чуть отклонено вправо. Рукой с ракеткой делается замах вверх-назад до уровня плеча, а потом сверху-вниз-вперед делается ударное движение, ноги сгибаются в полуприседе. Удар наносится нижней половиной ракетки по нижней части мяча. Чтобы избежать ошибок при выполнении подрезки, нужно помнить:

- Чтобы при замахе рука с ракеткой поднималась не выше уровня головы и не отводилась за спину, т. к. это снижает скорость мяча;
- Правильно выбрать угол наклона ракетки при ее подведении к встречному мячу;
- Не прижимать локоть близко к туловищу, чтобы обеспечить свободное широкое движение.

Подрезка слева дает больше возможностей в игре, чем подрезка справа. Подрезкой слева можно отражать мяч с большей площади стола. Кроме того, стойку, с которой выполняется подрезка слева,

можно использовать для последующих атакующих ударов слева и справа, т. к. мы стоим лицом к столу.

При ударах слева туловище ограничивает амплитуду замаха, поэтому для увеличения замаха разворачиваются влево, а правую руку с ракеткой, отведя к левому плечу, направляют в сторону соперника. Во время выполнения удара рука выпрямляется сверху-вниз-вперед, вес тела переносится на правую ногу.

Удар по мячу выполняется нижней половиной ракетки по нижне-боковой или нижней части мяча. При освоении этого технического приема надо обратить внимание на такие моменты:

- Подрезку делать сбоку от себя, на линии левого плеча, не перед животом и не слишком далеко от туловища, рука чуть согнута в локте. Этим обеспечим оптимальную амплитуду и скорость;
- Подрезку выполнять по мячу, находящемуся на уровне сетки или чуть ниже ее;
- Плавно сгибайте ноги и переносите вес тела на правую ногу, чтобы погасить вращение и скорость прилетающего мяча.

Существует интересный, но редко используемый технический прием - «**свеча**». Так называют прием, при котором мячу можно придать сильное вращение верхнее (крученая «**свеча**») или нижнее (резаная «**свеча**»), что затрудняет его прием. Обычно относится к защитным приемам. Его применяют в тех случаях, когда игроки вынуждены очень далеко отойти от стола или когда не остается времени для подготовки к активному отражению мяча.

В такой ситуации широким движением снизу-вверх стремятся перебросить мяч сопернику по крутой траектории. Во-первых, для того, чтоб выиграть время для подготовки к следующему удару, во-вторых, в надежде, что высоко отскочивший мяч вынудит соперника допустить ошибку. «Свечи» можно проводить и справа, и слева. Чтобы хорошо выполнить «свечи», нужно помнить:

- Удар выполнять по опустившемуся мячу, что придаст ему более крутую траекторию полета;
- Закручивайте мяч не только кистью, но и с помощью ног и туловища;
- Стремитесь ударить по мячу по касательной для придания ему сильного вращения;
- Амплитуда движений должна быть широкой, что позволяет лучше контролировать полет мяча;
- Старайтесь посылать мячи на заднюю белую линию стола, что вынудит соперника отойти от стола и отвечать пассивно.

Сознательное ведение игры возможно только на основе хорошо разработанной тактики. Часто говорят: «Играют рукой, а выигрывают головой». Побеждает тот, кто умеет правильно распределить свои силы. Хорошо за 25-30 мин. до встречи проделать несколько гимнастических упражнений, затем 10-15 мин. размяться у стола. Важно следить за правильностью дыхания, сохранять спокойствие. Отдыхать между матчами лучше лежа, расслабив мышцы, положив ноги выше головы.

В современном настольном теннисе с развитием техники игры велика необходимость четкой координации движений всех частей тела теннисиста - ног, туловища, мышц брюшного пресса, игровой и свободной руки, что позволяет повысить качество технического приема. За время встречи спортсмен выполняет 200-300 ударов и преодолевает расстояния от 800 до 1500 метров. Время между ударами двух игроков составляет от 0,4 до 0,2 секунды.

За это время важно не только продумать свои действия, но и представить логику соперника, предугадать его ответные действия. Вот это и есть тактика игры. Основной принцип тактики - целесообразное использование своих возможностей с учетом сил противника.

Тактика - это средства, формы и способы ведения игры. Средства ведения игры - это технические приемы. Все технические приемы по тактической направленности делят на атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные.

Атакующими называют действия, цель которых - активно выиграть очко.

Контратакующими считаются такие действия, когда на атаку соперника отвечают более активными действиями, стараясь перехватить инициативу. Задача подготовительных приемов - удержать мяч в игре, создать удобную ситуацию для себя или вынудить противника вернуть такой мяч, чтобы удобно было начать атаку.

Цель защитных действий - из сложной игровой ситуации любым способом вернуть мяч на половину стола соперника, не ошибиться самому и не дать сопернику возможности атаковать.

Способ ведения игры - нечто общее в тактике отдельных игроков, несмотря на индивидуальный стиль ведения игры.

В настольном теннисе игроков принято делить на представителей наступательного стиля, защитного стиля и универсальных.

Игроки нападающего стиля - это те, кто разыгрывает мячи в быстром темпе, стремится владеть инициативой на протяжении всей игры и при дальнейшей возможности атаковать и контратаковать.

Представители защитного стиля мало рискуют, выжидают ошибок соперника, придерживаются точных стабильных действий, долго разыгрывают очко.

Универсальные игроки - это те, что сочетает защитные действия с нападением и контрнападением. При активной защите игрок не выжидает ошибок соперника, а чередует удары так, чтобы препятствовать его активным действиям.

Стиль игрока зависит от его характера, темперамента. Тактика подачи - важнейший раздел тактики игры. За партию приходится делать 15-20 подач, т. е. столько раз игрок имеет право первого удара, шаг к выигрышу очка. Раньше подачу считали лишь средством введения мяча в игру, а теперь ее относят к активным средствам нападения.

В наши дни наиболее эффективными считаются быстрые подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями в сочетании с короткими подачами для достижения эффекта неожиданности.

Тактика розыгрыша мяча - сложный и разнообразный раздел тактики игры. В ней приняты различные тактические варианты розыгрыша очка: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, запутывание игровых действий, нелогичная игра, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча, «зажим», программирование действий.

Вариант «смена игрового ритма» используют для того, чтобы не дать сопернику приспособиться к новому. Аритмичное ведение игры приведет соперника к ошибкам, этим надо воспользоваться.

Вариант «бескомпромиссная игра» хорош в игре против сильного противника. Здесь играют открыто, стремясь использовать свои сильные технические приемы против слабых сторон противника.

Вариант «зажим» используют тогда, когда у соперника явно хромает техника. Например, слабый удар слева. В этом случае, все удары стремятся направлять в эту сторону, это не даст сопернику возможности использовать те технические приемы, которыми он хорошо владеет.

Таким образом, специальная физическая подготовка теннисистов сводится к правильному выполнению технических приемов подачи, удара по мячу, обманных движений. В процессе подготовки время, выделяемое на специальную физическую подготовку, возрастает от 20% до 40% от общего времени тренировочного процесса.