

**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

«Тактическая подготовка в настольном теннисе»

Составил:

Инструктор-методист

Комкина О.В.

Введение.

Известно, что значительных успехов в соревнованиях достигают те теннисисты, которые не только хорошо развиты физически, уверенно владеют приемами нападения и защиты, обладают большой волей к победе, но и умеют расчетливо, умно использовать все свои положительные игровые качества и недостатки соперника.

На первом этапе тактика игры новичка отличается примитивностью выбора приемов игры, основанной на длительной перекидке мяча. На втором этапе тактика строится на отдельных одиночных ударах справа и слева в сочетании с подрезкой и подставкой. Третий этап, этап совершенства, основан на умении вести атаку и контратаку и применять в игре разнообразные, хорошо освоенные технико-тактические приемы.

Тактическая классификация ударов.

- a) Поддачи:
 - 1) атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
 - 2) подготавливающие атаку;
 - 3) защитные, не позволяющие противнику атаковать.

- b) Прием подач ударом:
 - 1) атакующим;
 - 2) подготовительным;
 - 3) защитным.

- c) Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

- d) Удары атакующие:
 - 1) накат;
 - 2) топ-спин;
 - 3) завершающий удар;
 - 4) удар по «свече»;
 - 5) контратакующий удар;
 - 6) заторможенный укороченный удар.

- e) Удары, различные по силе и направлению вращения мяча:
 - 1) без вращения мяча;
 - 2) с поступательным вращением - верхним, нижним, боковым.

- f) Удары защитные:
 - 1) разнообразные активные - сильная подрезка («запил») и крученая «свеча»;
 - 2) однообразные пассивные, многократно повторяющиеся на тот же угол стола.

- g) Удары, различные по направлению полета мяча:
 - 1) по прямой;
 - 2) по диагонали;
 - 3) косые с углов стола;
 - 4) косые с центра стола;
 - 5) с углов в центр дальней зоны стола.

- h) Удары, отличающиеся по длине полета мяча:
 - 1) короткие;
 - 2) средние;

- 3) длинные.
- i) Удары по высоте отскока на стороне соперника:
 - 1) ниже уровня стола;
 - 2) ниже уровня сетки;
 - 3) средние(20-30 см);
 - 4) высокие(50-60 и выше см).
- j) По скорости полета мяча удары бывают:
 - 1) медленные;
 - 2) средние;
 - 3) быстрые.

Тактика розыгрыша очка

Контратактика, к которой прибегают при приеме мячей, посланных соперником, предполагает использование тактики трех первых ударов. Она играет важную роль для захвата игроком инициативы во всей партии. Если в состязании, в ходе которого соперники используют друг против друга атакующие удары, игрок неудачно принимает посланный соперником мяч, то рискует оказаться в положении, при котором его действия станут носить пассивный характер. Вот почему тактика розыгрыша очка должна базироваться на ведении активной игры и захвате инициативы. Главным должно быть стремление первым провести атакующий удар или создать равновесие сил. Игроки быстроатакующего стиля должны активно использовать различные технические приемы для быстрого и частого изменения характера игры, а также сочетать их с особыми индивидуальными приемами, чтобы в полной мере проявить преимущества своей манеры игры.

Тактические приемы розыгрыша очка для игроков быстроатакующего стиля игры.

Игрок главным образом накатом или подставкой контролирует левую половину площадки соперника, неожиданно направляя мяч в середину стола.

Для борьбы с короткими мячами, не имеющими вращения, мячами с нижним или боковым вращением, а также с длинными мячами с нижним вращением и без вращения можно в равной мере использовать топ-спины справа или накаты справа из левого угла, подставку слева (при сильном нижнем вращении мяча для игрока достаточно сложно использовать технику подставки). Мастера атакующих ударов с двух сторон при приеме мячей главным образом выполняют накаты справа и слева.

Когда соперник посылает короткий удар вблизи сетки справа, можно сочетать скидку справа с ударами главным образом в левую половину площадки противника, внезапные накаты с подставкой, направленные в правую половину или в середину. При приеме мячей необходимо всеми силами подавлять мячи, имеющие нижнее вращение, при выполнении наката придавать мячам определенную скорость полета и вращение. Ни в коем случае игроку не следует играть медленно.

Игроку быстроатакующего стиля игры при приеме мячей необходимо использовать технику наката и подставки, во-первых, для того, чтобы противодействовать тактике перехвата мяча, во-вторых, для развертывания активной контратаки, более полного проявления преимуществ своего стиля игры.

Выполняя в основном короткие удары быстрой срезкой и сочетая их с быстрой срезкой длинными мячами, имеющими нижнее вращение, игрок осуществляет контроль действий соперника, а затем стремится овладеть инициативой, осуществляя накат или усиленный внезапный удар.

Для борьбы с мячами, имеющими боковое нижнее вращение, с короткими мячами, имеющими нижнее вращение, или с внезапной подрезкой в процессе розыгрыша мяча прибегают к быстрой срезке, в основном направляя короткие мячи в различные точки площадки соперника. Если соперник, находясь вблизи стола, приготовился нанести укороченный

атакующий удар, можно выполнять неожиданные сочетания быстрой срезки, направленной против длинных мячей соперника влево, имеющих низкую траекторию полета, или в правый угол, что лишит противника возможности первым развернуть наступление. Затем нужно стремиться первым выполнить накат в ходе срезки или внезапные удары; ни в коем случае не следует постоянно выполнять срезки.

Используя такую тактику, можно значительно ослабить мощь ударов соперника, пытающегося перехватить инициативу. В случае если противнику все же удастся провести накат, то сила его удара не будет столь большой. Однако в ходе соревнований игроку не следует постоянно использовать срезку при приеме мячей без вращения или коротких мячей с боковым вращением при повторном приеме мяча, в противном случае он рискует оказаться в таком положении, при котором его действия будут носить пассивный характер.

Перехват права атаки при отражении мячей.

Для борьбы с мячами, имеющими боковое, верхнее или нижнее вращение, и с мячами без вращения в удобном случае можно смело применять тактику перехвата права атаки. При коротких ударах соперника игрок может прибегать к укороченным атакующим ударам, при длинных - использовать быстроатакующие или атакующие удары средней силы в середину или правую половину площадки противника. Игрок, наносящий атакующие удары с двух сторон может в полной мере реализовать преимущества тактики перехвата атакующих ударов с двух сторон.

При перехвате атакующих ударов во время розыгрыша очка у игрока может возникнуть больше затруднений, чем при выполнении накатов или срезок, однако эффект этого приема значительно больший. Использование накатов и срезок при повторном приеме, и особенно срезки, значительно надежнее, чем при перехвате атакующего удара. Сможет ли игрок во время соревнований использовать резкий атакующий удар при отражении мяча соперника, зависит от того, удастся ли ему выбрать удачный момент для нанесения резкого атакующего удара. Для того чтобы вслепую не выполнять резкие атакующие удары, очень важно точно оценивать действия соперника, только тогда и появится возможность смело и решительно наносить резкие атакующие удары.

Тактика выполнения резких ударов в ходе розыгрыша очка

Резкие удары в процессе розыгрыша очка - важный тактический прием, присущий технике атакующих ударов, используемый теннисистами для захвата инициативы с подачи, а в игре для подавления действий соперника. Точные и правильно выполненные действия игрока могут нарушить весь стратегический план соперника, привести его в замешательство.

Применение этого тактического приема важно при равновесии сил, чтобы захватить инициативу в игре. Если игрок ведет в счете, он может использовать данный прием для преследования соперника при благоприятной обстановке, для завоевания мгновенной победы. Если же он не ведет в счете, то может использовать завершающий резкий удар, который в критический момент создаст перелом в игре.

Подытоживая опыт сильнейших теннисистов, использующих быстрые атакующие удары, необходимо отметить, что тактика резких ударов в ходе розыгрыша очка имеет следующие направления.

Ударом слева игрок придает мячу боковое верхнее или нижнее вращение и направляет мяч коротко к сетке вправо от средней линии половины площадки соперника. Игрок комбинирует короткие мячи с длинными в углы площадки соперника, чтобы создать условия для выполнения резкого атакующего удара в ходе розыгрыша очка.

Теннисисты, выполняющие атакующие удары с двух сторон часто прибегают к тактике выполнения резких ударов в ходе обмена ударами. Производя короткие удары, игрок выполняет укороченный удар, а затем резкий удар, такая игра особенно затрудняет сопернику выполнение защитных приемов.

Необходимо отметить, что в настоящее время для борьбы с игроками, применяющими двустороннее вращение, используют резкие атакующие удары слева, которые могут придать нападению более активный характер. При выполнении коротких мячей важно следить, чтобы

мяч после отскока не выходил за пределы стола соперника, тогда он не будет иметь возможность первым начать атаку (однако, если в ходе борьбы с резаными ударами в некоторых случаях мяч, отклонившись от средней линии стола вправо, выходит за его пределы, это затрудняет сопернику как выполнение удара, придающего мячу вращение, так и ответных коротких ударов, создавая благоприятные условия для нанесения резких атакующих ударов). Если соперник играет у стола, игрок комбинирует ответные удары длинными мячами в основном с резкими атакующими ударами в углы стола.

Здесь важно выполнять приемы с хорошим вращением, различными направлениями и длиной полета мяча, тогда сопернику трудно будет первым нанести сильный удар. Если соперник выполняет вращения с двух сторон, то иногда можно ответить длинными мячами вдоль средней линии стола, дождавшись момента, когда противник легко подкрутит мяч, - здесь и должен следовать резкий атакующий удар.

В основе приема лежат сочетания ударов слева со стремительным нижним вращением мяча, коротких ударов и ударов, придающих мячу стремительное верхнее вращение. Затем игрок перехватывает мячи атакой или подставкой.

К этой тактике чаще всего прибегают теннисисты, выигрывающие очки с помощью подставки. В этом тактическом варианте мячи посылаются резко и имеют нижнее вращение. В результате сопернику трудно выполнить ответный удар. Если направляемый им мяч имеет более высокую траекторию полета, то можно использовать усиленную подставку, придавливая мяч, или резкие удары справа из левого угла. Однако если игрок ведет борьбу с соперником, владеющим двусторонним вращением и находящимся на значительном удалении от стола, то эффект от применения этих приемов будет незначительным. На такие удары соперник может отвечать сильными топ-спинами. Вот почему в данной ситуации игроку необходимо прежде всего направлять короткие мячи в зону площадки соперника, а затем наносить удары, придающие сильное нижнее вращение.

Тактика перехвата инициативы при атаке особенно эффективна при ведении борьбы с атакующими ударами соперника, играющего у стола, или при борьбе с односторонними атакующими ударами справа. В данном варианте при выполнении ответных действий необходимо прибегать к широкому разбросу мячей; при борьбе с соперником, выполняющим топ-спины с двух сторон, необходимо направлять мячи по средней линии почти в туловище соперника. Для того чтобы ввести соперника в заблуждение, иногда стоит возвратит мяч, имеющий сильное верхнее вращение.

Возврат мячей справа короткими ударами с вращением и без вращения в правую половину площадки соперника или в ее среднюю зону, позволяющими комбинировать резкие атакующие удары с длинными ударами в левую половину площадки противника.

Подобные мячи направляют главным образом чуть правее средней линии ближе к сетке, что затрудняет сопернику контроль при подрезке мяча справа. В некоторых случаях можно отбить мяч так, чтобы создать ситуацию, при которой соперник допустит промах при выполнении наката. Прибегают и к тактике применения серии резких ударов, стоя посередине, - ударом справа отбивать мячи с вращением и без вращения. Резкие атакующие удары слева по диагонали соперник чаще всего принимает ударами слева. Если есть возможность использовать тактику, где серии резких ударов сочетают с резкими атакующими ударами слева по прямой, то это будет представлять для соперника еще большую опасность.

Поддачи справа резкими мячами, имеющими правое боковое или верхнее вращение и направленными в правую половину площадки соперника или по средней линии для выполнения резких длинных атакующих ударов по прямой с левым боковым вращением в сочетании с укороченными ударами.

Тактика контратаки

Контратака - важный тактический прием в противоборстве игроков атакующего стиля, прием, который позволяет изменением скорости, вращения, направления полета мяча и силы удара контролировать соперника и захватить инициативу в игре. Тактика контратаки для игроков быстроатакующего стиля предполагает главным образом постоянное изменение скорости полета мяча для того, чтобы вынудить соперника изменить свое положение и тем

самым получить возможность атаковать его. В основе ее лежат удары, направленные против мячей, имеющих дугообразную траекторию полета и вращение. Главная цель изменения скорости полета, направления полета мяча и силы удара - не дать сопернику выполнить хорошую подкрутку, воспрепятствовать качественному выполнению топ-спина.

Такая тактика направлена на то, чтобы воспрепятствовать сопернику использование в полной мере скорости полета мяча и силы удара по мячу и создать ситуацию, при которой действия его носили бы защитный или пассивный характер.

Различного рода тактические варианты контратаки, присущие игрокам быстроатакующего стиля, предполагают, главным образом сочетание подставки слева, атакующего удара справа или атакующего удара справа-слева с изменением направлений полета мяча и силы удара.

Рассмотрим наиболее часто используемые игроками варианты.

Игрок оказывает сильное давление на соперника, играя слева и постоянно меняя направление полета мяча, чтобы создать благоприятные условия для проведения резких атакующих ударов.

Сильные стороны игроков быстроатакующего стиля игры, как правило, проявляются при выполнении ударов, направленных в левую половину площадки соперника, например подставки слева, атакующих ударов слева и атакующих ударов справа из левого угла. Они представляют собой важные технические приемы, позволяющие получить очки и одержать победу. Такие действия принуждают соперника отбивать мячи так, чтобы они возвращались на левую половину площадки игрока, в результате создаются условия для полного проявления преимуществ техники отражения мяча с левой половины площадки.

Прибегая к такой тактике, игроку прежде всего необходимо использовать подставку (или атакующие удары слева) для подавления ударов соперника слева, а это требует высокой скорости полета мяча, изменения направлений полета или больших усилий при выполнении резких атакующих ударов справа из левого угла. Если соперник плохо владеет накатом справа из левого угла, то он может, подавляя удары противника слева или быстро изменяя траектории полета мяча, направлять его в незащищенные места правой половины площадки. Таким образом, создаются благоприятные условия для выполнения боковых резких атакующих ударов справа из левого угла. Если соперник нанес резкий удар справа из левого угла, то необходимо изменить направление полета мячей, чтобы сковать действия соперника.

Перемещение вправо и давление слева.

Прием этот предполагает, что игрок подавляет удары соперника справа и побуждает его, переместившись вправо, отойти от стола, затем играет так, чтобы соперник не смог воспользоваться преимуществами атакующих подставок слева при игре вблизи стола и атаки справа из левого угла.

Оба составных элемента этого приема тесно связаны - они дополняют друг друга. Тем не менее, необходимо подчеркнуть, что цель, ради которой игрок вынуждает соперника переместиться вправо, состоит в том, чтобы создать условия для подавления его ударов слева. В настоящее время такой тактики придерживаются многие выдающиеся теннисисты мира.

Если встречаются правша и левша, то использование приема - перемещение вправо и давление слева - приносит отличные результаты. Тот из спортсменов, кто лучше использует все возможности данного приема, сможет захватить инициативу в игре. Тем не менее нужно обратить внимание на следующее. Независимо от того, использует теннисист подставку, атакующий удар слева или атаку справа из левого угла, скорость мяча должна быть достаточно высокой, а послан он должен быть косо, только тогда можно без особого труда заставить соперника переместиться вправо.

Тактику перемещения вправо и давление слева можно применять для подавления атаки соперника справа из левого угла; она помогает подавить удары соперника слева.

Усиленные и легкие подставки, направленные по средней линии и в углы площадки соперника с тем, чтобы, выждав удобный момент, нанести резкие атакующие удары.

Этот вариант тактики контратак направлен против топ-спинов соперника с двух сторон. Прежде всего, необходимо использовать усиленную подставку или атакующие удары слева для подавления ударов соперника слева или по средней линии, вынудить его от стола для выполнения ответных ударов, а затем вновь прибегнуть к слабой подставке, направив мяч в сторону, чтобы послать его по средней линии, или быстрой подставкой направить мяч в углы

площадки соперника. Это вынудит соперника совершить перемещения вперед- назад или влево-вправо. В заключение игрок может нанести быстрые атакующие удары по средней линии или в оба угла площадки противника.

Однако в основе разбираемого тактического приема лежит техника усиленной подставки. Только после того, как соперник будет вынужден отойти от стола, игрок может прибегнуть к легкой подставке и, выждав благоприятный момент, наносить сильные резкие атакующие удары.

Тактика непрерывного подавления ударов соперника справа или в середину. Цель - выждав благоприятный момент, наносить резкие атакующие удары.

Эту тактику контратак используют игроки для борьбы с атакующими ударами соперника с двух сторон или против соперника, хорошо владеющего атакующими ударами слева при горизонтальной хватке. Так как такие теннисисты, как правило, лучше владеют техникой атакующих ударов слева и хуже - ударов справа, а удары в середину стола представляют для них еще большую сложность, можно прибегать к подставке или атакующим ударам слева для подавления ударов соперника справа или из середины. Дождавшись ослабления наступления соперника и выждав благоприятный момент, наносят резкие атакующие удары справа из левого угла.

При встрече с соперником, который сочетает быстроатакующие удары при горизонтальной хватке с топ-спинами, в зависимости от ситуации игрок может непрерывно подавлять удары соперника в средней линии и справа или чередовать их.

Пассивная защита и ответный удар.

Во время контратаки, когда соперник, проявляя активность, изменяет траекторию полета мяча и наносит внезапные удары с правой половины стола или из середины, игрок, ведя игру в ближней зоне, должен выполнять быстрые атакующие удары справа по диагонали или атакующие удары справа из левого угла в углы площадки соперника. Пока противник активно наносит атакующие удары в правую половину площадки, следует использовать тактику ответных ударов в середину площадки соперника. Как правило, если игрок наносит удар в правую половину площадки, изменяя направления полета мяча, ему необходимо быть готовым к атакующим ударам соперника справа по диагонали, чтобы быстро нанести ответный удар. Удачным считается удар, в результате которого попадание мяча приходится в среднюю линию, а траектория полета мяча прямая. В случае если соперник вынудил игрока отойти от стола, следует наносить контратакующие удары справа и слева на значительном удалении от стола; направления полета мяча должны быть противоположны. Если ударами слева игрок не справляется с контратакой соперника, то в качестве подготовительного удара следует использовать подрезку слева, а затем, выждав благоприятный момент, нанести контратакующий удар.

В ситуации, при которой действия игроков носят пассивный характер, можно прибегнуть в качестве защиты к тактике нанесения ударов, придающих мячам высокую траекторию полета; однако мячи, приземляющиеся на площадке соперника, должны иметь низкую траекторию полета. Игроку также следует в благоприятный момент наносить ответные удары, переходя к активной игре.

В борьбе с техническими приемами, характерными для различных стилей игры, необходимо гибко и умело применять тактику серий контратакующих приемов, остерегаться шаблонов. В особенности не следует придерживаться одной закономерности при изменении траектории полета мячей, так как это может облегчить сопернику претворение в жизнь своих планов. Точки падения мячей нужно изменять так, чтобы соперник не смог распознать их закономерность, только тогда действия игрока могут увенчаться успехом. Частое изменение характера игры отнюдь не предполагает проведение этого правила при каждом ударе. В некоторых случаях несколько серийных ударов в один угол в определенном смысле также могут означать частое изменение характера игры.

Тактика выполнения атакующих ударов накатом

Тактика выполнения атакующих ударов накатом - это важный прием борьбы с подрезкой. Для игроков быстроатакующего стиля игры она предполагает варьирование направлений полета

мяча для создания возможности для нанесения внезапных или завершающих ударов, вынуждающих соперника отойти назад для защиты. Тем самым игрок достигает цели - контроль над соперником и захват инициативы в игре.

Тактика атакующих ударов накатом, прежде всего, требует от игрока выполнения жесткого удара накатом, а также изменений направлений полета мяча и силы удара. Тогда создаются условия для выполнения внезапных ударов, а в некоторых случаях - и для непосредственного выигрыша очка. Предполагается выполнение внезапных и завершающих ударов, а также выполнение внезапных ударов средней силы, воплощающих особенности скоростных ударов, присущих игрокам быстроатакующего стиля игры, которые обычно могут застигнуть соперника врасплох и вынудить его проиграть очко или нанести ответный удар, выводящий мяч на высокую траекторию полета. Рассмотрим основные приемы тактики применения атакующих ударов накатом, присущих игрокам быстроатакующего стиля.

После выполнения удара накатом слева игрок наносит внезапный удар справа из левого угла по диагонали, а затем проводит удар в середину или в один из углов площадки соперника.

Эти действия представляют собой основную тактику выполнения атакующих ударов накатом. В результате выполнения атакующих ударов справа из левого угла мяч летит по диагонали влево. Удары по этой линии позволяют в полной мере проявить игроку силу мышц туловища. К тому же увеличение дальности полета мяча увеличивает коэффициент попадания. Когда игрок выполнил атакующий удар по диагонали, появляется возможность вновь нанести сильный удар из середины или справа. В некоторых случаях игрок может даже нанести сильный удар слева.

После удара накатом в различные точки площадки соперника игрок наносит внезапный удар по средней линии или по прямой, а затем - сильные удары по углам.

Защита середины стола обычно слабое место у теннисистов, выполняющих подрезку, да и игроки, проводящие короткую подрезку по прямой, также испытывают довольно большие трудности при защите. Поэтому внезапные удары в середину или по прямой сравнительно легко приносят очки или вынуждают соперника произвести удар с более высокой траекторией полета. Эта тактика достаточно сложна, однако весьма эффективна и применяется для того, чтобы обыграть теннисиста высокого класса, владеющего подрезкой.

Выполняя накаты слева и справа в середину площадки соперника, игрок, выждав благоприятный момент, вновь наносит сильный удар в незащищенное место на половине стола соперника.

Это тактика, которую используют мастера подрезки для борьбы с косыми ударами соперника или контроля за направлением полета мяча. Накаты в середину могут вынудить соперника спешно изменить положение для выполнения подрезки, затруднить противнику выполнение косых ударов или варьирование направлений полета мяча. Затем наносят внезапные удары в оба угла площадки соперника и, выждав удобный момент, вновь - сильный удар в незащищенное место.

После топ-спинов в правую половину площадки соперника, выждав благоприятный момент, наносят внезапные удары в середину, а затем резкие сильные косые удары по углам.

Если игрок чувствует, что соперник подрезкой слева достаточно хорошо контролирует удары или не может приспособиться к его игре, то может направить топ-спины вправо или чередовать их вправо и в середину площадки соперника, чтобы найти возможность усилить атаку внезапными ударами вправо, а затем непрерывно посылать резкие сильные удары.

Сочетание длинных и коротких ударов накатом и срезкой

Так как соперник, выполняющий резкую подрезку, обычно находится на значительном удалении от стола, ему выгоднее применять тактику чередования длинных и коротких ударов. Прежде он сочетает накаты с внезапными ударами, чем вынуждает соперника отойти от стола и занять оборону, а затем срезкой или короткими ударами заставляет его приблизиться к столу и снова атакует внезапными ударами в середину. Тогда он и получает возможность непрерывно выполнять резкие сильные удары.

При использовании такой тактики ни в коем случае нельзя наносить только короткие срезки, не прибегая к внезапным ударам или планомерно выполнять один раз накат и другой - срезку. Тогда не только будет сложно захватить инициативу в игре. Рука при выполнении короткой срезки будет расслабляться, в результате чего невозможно будет провести активную атаку. Кроме того, у соперника появится возможность контратаковать.

Тактика проведения матчевой встречи

Подготовку к матчевой встрече следует начинать до ее 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 двигаться у стола с тем, чтобы, направляя мяч тем или иным техническим приемом в незащищенный угол, добиться того чтобы соперник допустил 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 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 напряженные моменты встречи.

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

Чтобы быстрее овладеть премудростями игры в настольный теннис, необходимо знать еще некоторые правила.

- 1 Любой противник, не прощающий ни одной вашей ошибки, - лучший учитель.
- 2 Учитесь у всех. Самое лучшее, что есть у ваших соперников, делайте своим достоянием.
- 3 Не становитесь в позу всезнающего мастера - это остановит рост вашего мастерства.
- 4 Упорно боритесь за каждое очко. Не спешите проигрывать. Помните: пока мяч в игре - он не проигран.
- 5 Играя с заведомо сильным соперником, ставьте себе реальную задачу, постарайтесь набрать максимальное количество очков.
- 6 Если вы не в состоянии занять первое место, то боритесь за второе, не удастся - за десятое, сражайтесь за одиннадцатое, как за призовое!
- 7 Составляйте для себя план встречи - как, когда, что делать, чего избегать.
- 8 План ваш стройте одновременно на недостатках техники, тактики, физической и психической подготовки соперника. Меняйте тактику в зависимости от хода игры.
- 9 Тактика ваша должна опираться на физические возможности: если вы медлительны - не торопитесь с подачами, сбивайте темп, не злоупотребляйте сильными ударами, если вы невыносливы - играйте предельно экономно.

- 10 Используйте недостатки соперника: малоподвижного гоняйте по всему столу и площадке, невыносливого заставляйте долго разыгрывать очко, игрока с замедленной реакцией сбивайте с игры разнообразным вращением мяча и подачами, играйте в высоком темпе.
- 11 Учитывайте особенности характера соперника, его психологию: с легковозбудимым игроком старайтесь быть предельно спокойным, пусть даже внешне. С уравновешенным и спокойным играйте с большим подъемом.
- 12 Умейте расслабляться и собираться. Умелое расслабление между розыгрышем очка, особенно при вашей подаче, заменяет отдых и восстанавливает растроченные силы.
- 13 С первого мяча включившись в борьбу, подчиняйте противника своей игре.
- 14 Помните - не каждое очко равноценно. Самые важные очки - перед сменой подачи, и особенно в конце партий. Приберегайте на этот момент свою лучшую подачу или удар. Этими «козырями» не злоупотребляйте, а пользуйтесь только в решающие моменты партии или встречи.
- 15 Следите за счетом. Счет вносит свои коррективы в игру.
- 16 Чтобы догнать в счете, не дрожите за каждое проигранное очко, сохраняйте хладнокровие.
- 17 Не спешите отыграться за проигранный мяч, а поведя в счете, не расслабляйтесь.
- 18 Если вы выиграли подряд несколько очков, играйте в этом же темпе, не давайте сопернику времени проанализировать свои ошибки.
- 19 Проигрывая, не торопитесь. Повысьте точность и эффективность ударов.
- 20 Между игрой на соревнованиях и тренировкой есть нечто общее: если на тренировке стараетесь играть как на соревнованиях, то во время встречи необходимо играть так же уверенно и спокойно, как на тренировке.
- 21 Не подражайте слепо чемпионам. Ищите свой путь, почерк, стиль. Опирайтесь на свои природные данные.
- 22 Прежде, чем победить другого, научитесь владеть собой. Победите свои слабости и недостатки.
- 23 Помните - играют руками, а выигрывают головой.
- 24 Действуйте в игре быстро, но не быстрее, чем это необходимо, то есть без суеты.
- 25 Осваивайте новую технику и технические приемы. Это обогатит вашу тактику и создаст психологическое преимущество.
- 26 Если нет таланта, не опускайте руки - это означает лишь то, что надо работать еще больше и усерднее.
- 27 На тренировках совершенствуйте сильные стороны, укрепляйте слабые места. На соревнованиях максимально используйте первые и маскируйте вторые.
- 28 Соблюдайте режим сна и питание, особенно в дни соревнований.
- 29 В каждом турнире ставьте себе конкретную цель и разрешимую задачу.
- 30 Перед каждой встречей обязательно разомнитесь,
- 31 Выходите к столу с твердым намерением бороться за каждое очко, используя натренированные технические приемы и тактические комбинации. Матч - это прежде всего поединок между вами и мячом.
- 32 Умейте выигрывать, умейте и проигрывать.
- 33 Выиграли - подбодрите соперника. Проиграли - искренне поздравьте его.
- 34 Причину поражения легче искать в ракетке, столе, мяче и любых случайностях, но лучше проанализировать свою игру объективно и строго, вспомните действия в особых ситуациях, критических моментах.
- 35 Не прекращайте тренировок во время соревнований, ликвидируя погрешности в технике, снимая скопившуюся напряженность в движениях, приобретая былую уверенность, свойственную тренировочному периоду.