Советы по технике и тактике настольного тенниса

 Чтобы быстрее овладеть премудростями игры в настольный теннис, необходимо знать ещё кое-что.

 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 удаётся - за десятое, сражайтесь за одиннадцатое, как за призовое!

 7.Составляйте для себя план встречи - как, когда, что делать, чего избегать:

 - план ваш стройте одновременно на недостатках техники, тактики, физической и психической подготовки соперника. Меняйте тактику в зависимости от хода игры;

 -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;

 -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;

 -учитывайте особенности характера соперника, его психологию: с легковозбудимым игроком старайтесь быть предельно спокойным, пусть даже внешне. С уравновешенным и спокойным играйте с большим подъёмом.

 8. Умейте расслабляться и собираться. Умелое расслабление между розыгрышем очка, особенно при вашей подаче, заменяет отдых и восстанавливает растраченные силы.

 9. С первого мяча включившись в борьбу, подчиняйте противника своей игре.

 10. 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.

 11. Следите за счётом. Счёт вносит свои коррективы в игру.

 12. Чтобы догнать в счёте, не дрожите за каждое проигранное очко, сохраняйте хладнокровие.

 13. Не спешите отыграться за проигранный мяч, а, поведя в счёте, не расслабляйтесь.

 14. Если вы выиграли подряд несколько очков, играйте в этом же темпе, не давайте сопернику времени проанализировать свои ошибки.

 15. Проигрывая, не торопитесь. Повысьте точность и эффективность ударов.

 16. 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.

 17. Не подражайте слепо чемпионам. Ищите свой путь, почерк, стиль. Опирайтесь на свои природные данные.

 18. Прежде, чем победить другого, научитесь владеть собой. Победите свои слабости и недостатки.

 19. Помните - играют руками, а выигрывают головой.

 20. Действуйте в игре быстро, но не быстрее, чем это необходимо, то есть без суеты.

 21. Осваивайте новую технику и технические приёмы. Это обогатит вашу тактику и создаст психологическое преимущество.

 22. Если нет таланта, не опускайте руки - это означает лишь то, что надо работать ещё больше и усерднее.

 23. На тренировках совершенствуйте сильные стороны, укрепляйте слабые места. На соревнованиях максимально используйте первые и маскируйте вторые.

 24. Соблюдайте режим сна и питание, особенно в дни сорев нований.

 25. В каждом турнире ставьте себе конкретную цель и разрешимую задачу.

 26. Перед каждой встречей обязательно разомнитесь.

 27. Выходите к столу с твёрдым намерением бороться за каждое очко, используя натренированные технические приёмы и тактические комбинации. Матч - это прежде всего поединок между вами и мячом.

 28. Умейте выигрывать, умейте и проигрывать.

 29. Выиграли - подбодрите соперника. Проиграли - искренне поздравьте его.

 30. 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.

 31. Не прекращайте тренировок во время соревнований, ликвидируя погрешности в технике, снимая скопившуюся напряжённость в движениях, приобретая былую уверенность, свойственную тренировочному периоду.

 Советы по передвижению у стола

 -Прежде чем выполнить удар, примите правильное удобное исходное положение. От этого зависит не только качество удара, но и быстрота передвижений.

 -При перемещениях сохраняйте основную стойку теннисиста или же принимайте её в момент перед приземлением ног.

 -При использовании различных способов передвижений в различных направлениях следите, чтобы центр тяжести приходился на носки и переносился в направлении удара.

 -После выполнения каждого удара кратчайшим путём возвращайтесь к середине стола и готовьтесь к отражению следующего удара.

 -Передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь легко, избегайте лишних движений, не делайте двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время, мешают правильной подготовке к удару.

 -Постоянно совершенствуйте специальные физические качества - скорость, гибкость, ловкость, выносливость, координацию движений.

 -Для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения, а в тренировке на столе - простые упражнения по заданиям, когда известно, куда и какой мяч прилетит.

 Советы по технике выполнения подрезки

 -При замахе не поднимайте руку выше плеча, а при подрезке справа не прижимайте ракетку к правому плечу, а локоть к туловищу.

 -Выпрямляя руку с ракеткой до конца, делайте движение плавно, но с ускорением. Наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара.

 -Удар по мячу выполняйте в высшей точке отскока перед собой - сбоку.

 -Окончание движения при подрезке не в сторону, а вперёд -вниз к сетке.

 -В зависимости от направления и силы вращения возвращающегося мяча меняйте угол наклона ракетки. Чем сильнее нижнее вращение, тем меньше угол наклона ракетки (ракетка отклонена назад) .

 -Во время выполнения подрезки основное значение имеет активная работа предплечья и особенно кисти, которая способствует приданию мячу сильного нижнего вращения.

 Советы по технике выполнения наката

 -Рука с ракеткой при замахе согнута в локте под углом 100-110 градусов как для наката справа, так и слева. Переразгибание руки в локтевом суставе затруднит быстрое и точное выполнение удара. А слишком маленький угол сократит амплитуду движения.

 -Особое внимание обратите на движение в локтевом суставе. Локоть должен по возможности остаться на месте, движения выполняются вокруг локтя.

 -При замахе (накат справа) ракетка чуть опущена и находится на уровне поверхности стола или немного ниже. После окончания удара ракетка поднята вверх и доходит до уровня левого уха.

 -Удар накатом надо выполнять по восходящему мячу или в высшей точке отскока перед собой. Движение выполняйте плавно, с постепенным ускорением. Наивысшая скорость должна быть достигнута в момент удара по мячу. '"

 -Для увеличения поступательной скорости в момент удара переносите вес тела с одной ноги на другую: при накате слева - с левой ноги на правую, а при накате справа - с правой ноги на левую.

 Советы по технике выполнения подачи

 -На каждой тренировке уделяйте не менее 20 минут совершенствованию подач и их отражению.

 -При выполнении подач старайтесь по возможности расслабить кисть руки с ракеткой и выполнить движение с максимальным ускорением.

 -Перед началом подачи старайтесь принять правильное исходное положение. Это поможет не только качественно выполнить подачу, но быть готовым к следующему удару.

 -Внимательно следите за углом наклона ракетки во время взаимодействия с мячом. От этого зависит скорость вращения и точность попадания мяча на стол.

 Советы по технике выполнения топ-спина

 -При выполнении топ-спина справа замах необходимо выполнять из правосторонней стойки с большим разворотом плеч и отведением выпрямленной руки чуть назад. Это позволит вложить в движение больше энергии.

 -Для создания большего замаха при выполнении топ-спина слева руку с ракеткой чуть выпрямите и опустите до левого бедра, а плечи разверните так, чтобы оказаться правым боком к столу. Ноги расставлены немного шире обычного и согнуты в коленях. Такое положение при замахе позволяет использовать силу руки, туловища и ног.

 -Для придания мячу большего вращательного и поступательного движения перед началом удара (справа или слева) ноги согнуть больше чем при накате, как бы подсев под мяч, а в момент удара активно их разогнуть с одновременным переносом тела вперёд с одной ноги на другую.

 -Чтобы придать наибольшую скорость руке с ракеткой, в момент взаимодействия с мячом активнее работайте кистью и предплечь ем.

 -Ударяйте по мячу при выполнении топ-спина по касательной. Чем тоньше сцепление мяча с ракеткой, тем лучше контролировать по звуку и характеру отскока мяча на стороне соперника. Удар должен быть почти беззвучным, с лёгким шуршанием, а отскок быстрым и невысоким,

 -Чтобы придать мячу нужную траекторию и направление полёта, рука с ракеткой должна обогнать мяч. При этом туловище и рука могут по инерции уходить далеко в сторону. Резкая остановка руки сразу после удара снижает точность управления полётом мяча.

 -Для обучения технике топ-спина рекомендуется использовать велоколесо, которое, кроме того, позволяет совершенствовать такие важные качества, как быстроту движений, взрывную силу, скоростную выносливость.