



**Федерация настольного тенниса России**

# Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис

Сборник методических материалов №2



[WWW.TTFR.RU](http://WWW.TTFR.RU)

Москва 2011

**Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис. Сборник методических материалов № 2 /Федерация настольного тенниса России/ Автор-составитель Астахов С.В., / Общая редакция Барчуковой Г.В. – М.: Из-во « », 2011. - 33 с.**

Сборник методических материалов № 2 подготовлен по материалам публикации и выступления бельгийского тренера Дубровка Скорич тренера профессионального бельгийского клуба «Шарлеруа» и австрийского тренера Ференц Карсай старшего тренера национальной сборной Австрии, подготовившего чемпиона Мира Шлагера, а так же личного опыта заслуженного тренера России по работе с новичками К.М.Дмитрова

Сборник посвящен вопросам планирования и организации тренировочного процесса как сильнейших теннисистов мирового уровня, так и начинающих теннисистов и рекомендован Федерацией настольного тенниса России как методическое пособие тренерам и специалистам в области настольного тенниса.

Сборник иллюстрирован схемами игровых упражнений. Особую ценность представляют архивные материалы планов подготовки Чемпионов Европы, мастеров спорта международного класса членов сборной команды СССР Мазунова Андрея и Тиминой Елены, которые позволяют сравнить тренировочные и соревновательные нагрузки теннисистов 80-х годов прошлого столетия.

Представленный учебно-методический материал, практические рекомендации, а так же, планы и схемы задания будут полезны тренерам различного уровня квалификации.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Дубровка Скорич</b> МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....	4
<b>Ференц Карсай</b> СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....	10
<b>Дмитров К.М.</b> «Методика организации и содержание тренировочного процесса с новичками» .....	18
<b>Материалы из Архива Федерации настольного тенниса России</b> .....	28
1.Годичный календарный план подготовки юношеской сборной СССР ..	28
2. Индивидуальный план подготовки Мазунова Д. ....	29
3. Индивидуальный план подготовки Тиминой Е. ....	30
4. Техничко-тактические задания (отработка на УТС) .....	31
5. План подготовки спортсменов (примерные циклы).....	32

## МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Дубровко Скорич тренер профессионального бельгийского клуба  
«Шарлеруа»

По материалам журнала «Настольный теннис» (№1 (36) 2008 г.)  
Доклад на семинаре тренеров России в Казани (2007 г.)

В предложенной ниже тренировке основной упор нацелен на совершенствование техники передвижения, отработку правильных ударов и контроля мяча. Каждое упражнение необходимо доводить до автоматизма.

### **1. Необходимо больше внимания уделять разминке**

В состоянии покоя мышцы и суставы закреплены, кровоснабжение недостаточно, подвижность ограничена. Нервная система не готова быстро реагировать на действия соперника. Для того чтобы игрок мог перейти к высокоскоростной деятельности, требуется хорошо подготовить организм, т.е. грамотно выполнить разминку. Если спортсмен плохо размялся, то увеличиваются погрешности в технике. Игрок плохо чувствует мяч, рука с ракеткой выполняет неправильное движение, ноги не успевают переместить спортсмена к месту выполнения удара. К сожалению, даже опытные игроки часто продолжают разминаться уже во время игры. К тому же из-за недостаточно хорошей разминки игрок может получить травму.

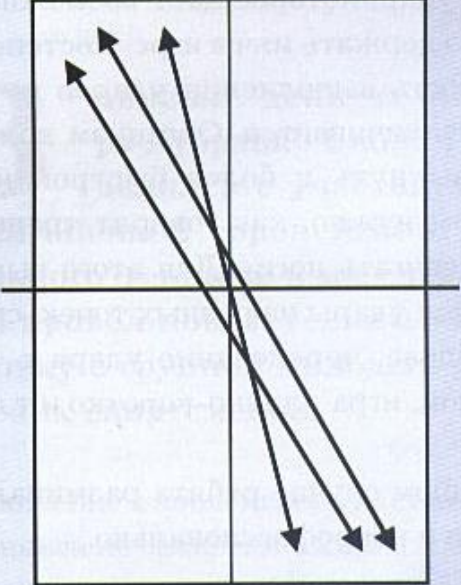
Перед встречей обязательно нужно размять, разогреть все основные группы мышц. Сюда входит растяжка, беговая разминка, общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и имитация различных видов ударов.

Каждый спортсмен вместе с тренером должен разработать комплекс разминочных упражнений, с помощью которых постепенно приводятся в движение все мышцы, участвующие в игре. Необходимо приучить игроков четко следовать этому комплексу.

После того, как спортсмен разогрел мышцы, можно приступить к разминке у стола. Сначала выполняются удары на чувство, контроль мяча. Игрок должен поймать то комфортное движение, привычный стандартный удар, которое дает возможность долго держать мяч в игре. Постепенно скорость выполнения ударов по мячу увеличивается. Организм должен привыкнуть к более быстрой игре. Потом нужно, как говорят тренеры, «раздвигать ноги». Для этого выполняются удары из разных точек, справа–слева, чередование удара с топ-спином, игра длинно-коротко и т.д.

## 2. Основная часть тренировки (примерные задания)

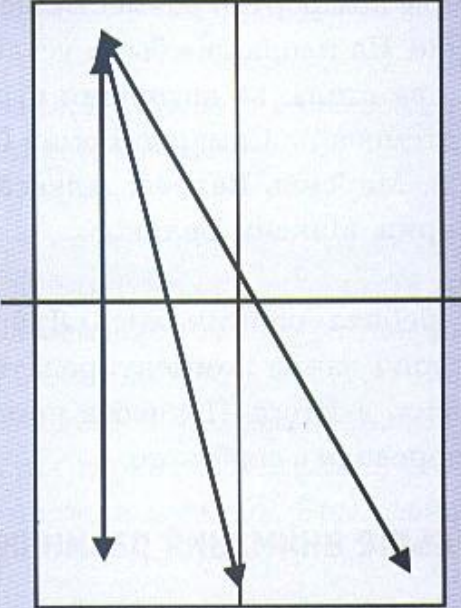
### 2.1. Первое упражнение

	<p>Спортсмены играют справа направо по диагонали произвольно по правой половине стола. Задание в основном разминочное, на технику. Задача – как можно дольше держать мяч на столе. Постепенно ускорять игру, но не в ущерб технике. Каждый удар выполнять в игровой стойке.</p>
---	---

Тренеру необходимо контролировать:

- чтобы стабильно выполнялось задание;
- чтобы удары выполнялись в оптимальной точке удара и в стандартном положении;
- чтобы правильно выполнялся подход к мячу ногами для выполнения удара;
- чтобы более мастеровитые игроки варьировали скорость выполнения ударов в сторону увеличения темпа.

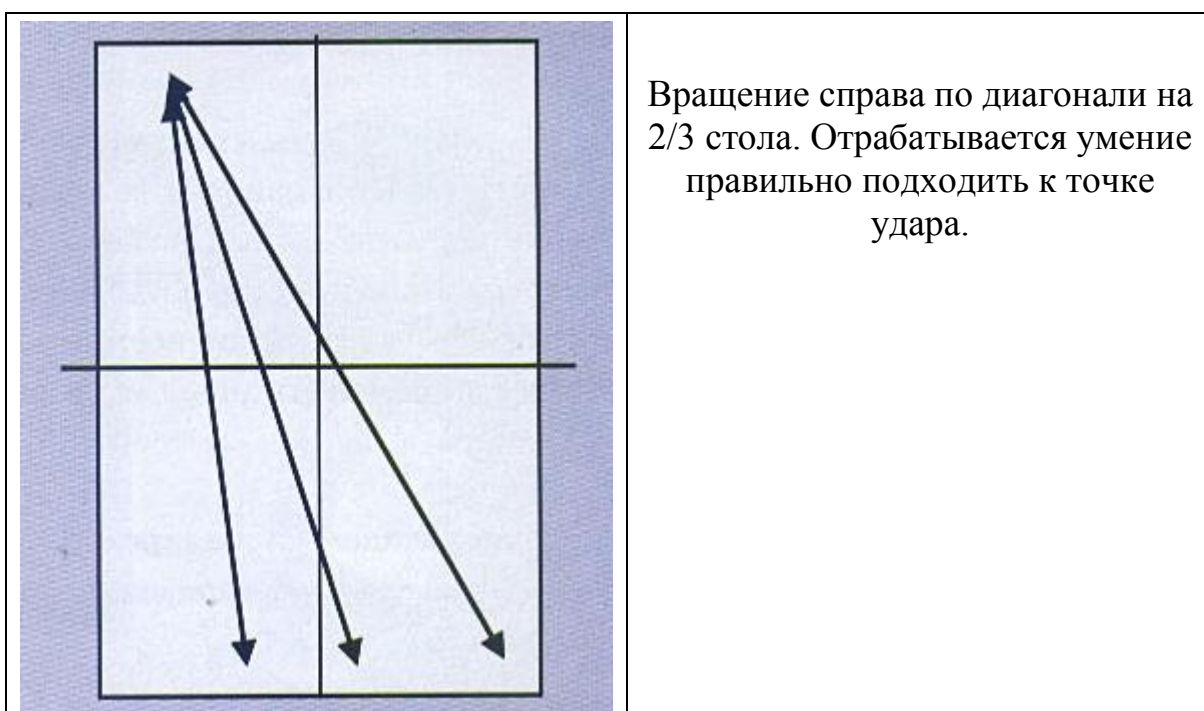
### 2.2. Второе упражнение

	<p>Удары справа по правой диагонали из угла и из центра, слева по прямой. Тренировка на точность и правильное перемещение.</p>
---	--

Тренеру необходимо контролировать:

- чтобы стабильно выполнялось задание;
- чтобы мяч после приема принимающего не вылетал за стол (его лучше принимать перед собой по взлетающему мячу);
- чтобы правильно выполнялся замах. В современном настольном теннисе рука отводится назад ровно настолько, насколько позволяет игровая ситуация. Корпус наклонен вперед, игрок ногами начинает удар, посылая верхнюю часть корпуса в то направление, куда должен полететь мяч. Все эти движения выполняются естественно.
- чтобы перемещения, в основном, выполнялись прыжками.

### 2.3. Задание третье

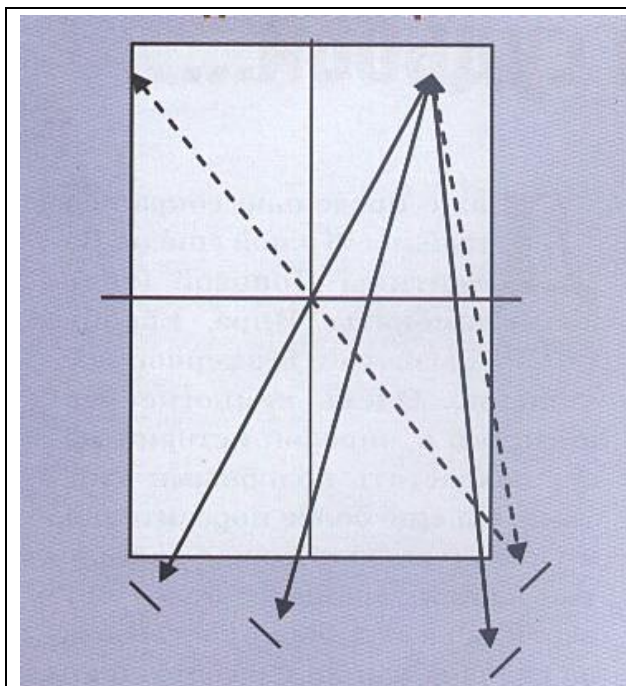


Тренеру необходимо контролировать:

- чтобы удары из центра и слева выполнялись стабильно;
- чтобы удары выполнялись перед собой
- чтобы удар выполнялся предплечьем и кистью. Желательно ближе к отскоку. Такой прием бывает весьма неожиданным для соперника и сложным для приема.

Китайским спортсменам это упражнение даётся проще, потому что детей с самого начала ориентируют на игру справа с 2/3 стола.

## 2.4. Задание четвертое



Играть из левого угла и из центра справа по левой диагонали.

Принимающий играет в центр, влево, после шестого удара направляет мяч по прямой вправо и свободная игра по всему столу.

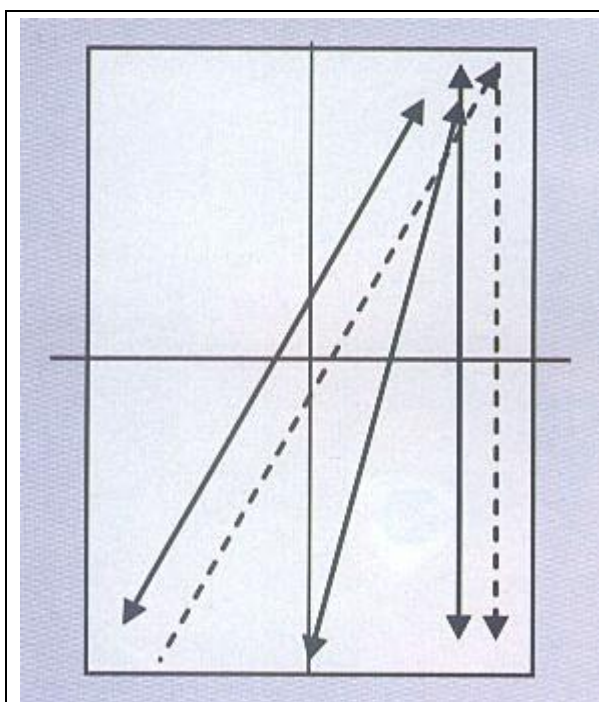
*Тренируются передвижения, топ-спины по мячам, летящим на разной высоте.*

Если игрок успевает выполнить это задание на достаточно приличной скорости, то у него хорошие физические кондиции и неплохая техника.

Тренеру необходимо контролировать:

- чтобы все удары выполнялись перед собой;
- чтобы при ударе из правого угла – удар по мячу выполнялся с малым замахом, ближе к столу;
- принимать мяч с сильным вращением следует по взлетающему мячу;
- правильное выполнение топ-спинов.

## 2.5. Задание пятое (выход на глубокий топ-спин справа)



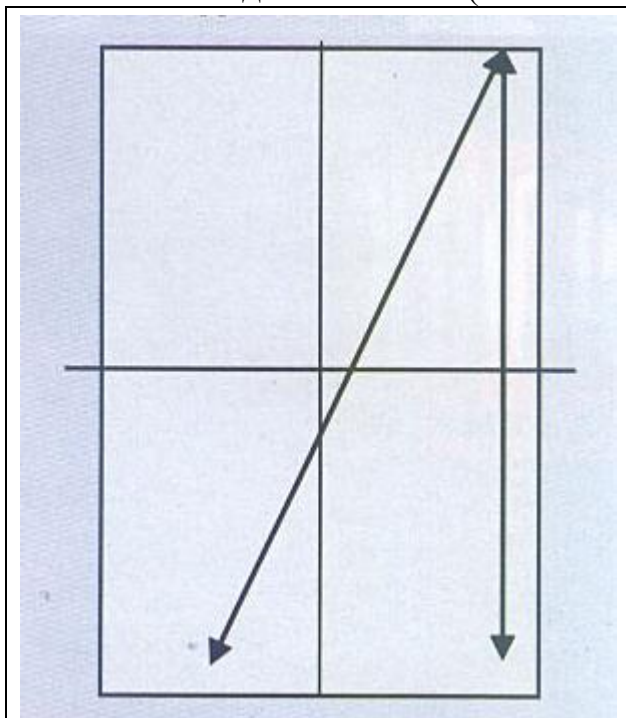
Удар справа из правого угла по прямой, справа из центра, слева из левого угла по левой диагонали, справа по левой диагонали и, наконец, справа по прямой.

Спортсмен после удара справа из левого угла должен успеть к мячу, посланному ему вправо. Каждое упражнение в хорошем темпе выполнять минут 12-15.

Тренеру необходимо контролировать:

- чтобы при выполнении этого упражнения принимающий посылал по прямой мяч точно и жестко в угол;
- чтобы передвижения на последний удар справа выполнялись глубоким выпадом, прыжком, двумя прыжками или скрестными шагами. Игрок сам должен определить, что он должен сделать, чтобы успеть к такому мячу.
- чтобы спортсмены поддерживали хороший ритм игры и хорошо выходили на мяч ногами.

## 2.6. Задание шестое (любимое упражнение корейских спортсменов)

	<p>Точки на столе:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- в 10 см от края стола справа</li><li>- в 40 см от края слева.</li></ul> <p>Поочередное выполнение удара справа из этих двух точек.</p>
--	---

Тренеру необходимо контролировать:

- чтобы спортсмены правильно занимали ударную позицию и старались выполнять удар одним и тем же движением.
- в момент замаха кисть с ракеткой может немного отводиться назад, чтобы разогнать ее к моменту удара и выполнить удар с ускорением. Для этого кисть не должна быть закреплена.

## 3. Общие методические рекомендации

1. Нужно стараться, чтобы от начала до конца тренировки все удары выполнялись технически правильно.

2. На тренировках при разучивании ударов и комбинаций, как правило, один игрок подставляет, а другой выполняет удары. Так вот тот, кто подставляет, не должен выполнять свои удары пассивно. Игрок должен стоять в игровой стойке и перемещать тело так, чтобы рука с ракеткой не тянулась к мячу, а выполняла удар или подставку в игровом положении.



3. Тренировка шведских игроков отличается от тренировок китайских. Китайские спортсмены упражнение выполняют по 15-20 минут. Лучшие шведы имеют хорошую технику, хорошие ноги, каждое движение выполняется правильно. Мяч держится долго и благодаря этому высокая плотность игры. Поэтому, например, Ян-Увэ Вальднер за счет хорошего чувства и контроля мяча, каждое упражнение выполняет 7-10 минут. Ему достаточно, потому что мяч долго держится на столе и за счет этого возникает большая плотность игры.

*Хороший контроль, это когда спортсмен может вернуть мяч в нужную точку с соответствующей скоростью и вращением.*

4. Если для выполнения задания дается 15 минут, то 5 минут выполняется задание, а потом во время выполнения задания добавляется игра на реакцию.

5. Когда большая скорость полета мяча, то замах небольшой. Если удастся начать активную атаку на соперника, заставить его отбиваться, то замах увеличивается. Движение ракетки в направлении удара становится более длинным.

6. Если на европейцев играют в корпус, то они отклоняются в сторону и пассивно обороняются. Азиаты при этом, оставляя руку с ракеткой перед собой, используют это отклонение для активных атакующих действий.

7. Во время игры возникает много проблем, которые можно свести к минимуму при хорошей технике, а хорошая техника - это плотный контакт ракетки с мячом, удары с ускорением, четкие и своевременные передвижения, мощные топ-спины, выполняемые по мячам, летящим на разной высоте, умение направить мяч в нужную точку, с конкретной скоростью и вращением, умение видеть и управлять игрой.

---

## **СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**Ференц Карсай** Старший тренер национальной сборной Австрии

По материалам журнала «Настольный теннис» (№10 (45) 2008 г.)  
Доклад на семинаре тренеров России в Видном (2008 г.)

### **1. Современный настольный теннис**

Ференц Карсай, комментируя этапы развития настольного тенниса в мире, заметил, что за прошедшие годы размашистым топ-спинам, медленным, по современным меркам, из средней зоны, пришли на замену энергичные перекрутки, выполняемые вблизи стола и даже над столом. Теперь каждый удар представляет опасность. И любой игрок может выполнить атаку с любой точки стола. При агрессивной игре имеет большое значение направление удара. При розыгрыше игрок должен послать мяч так, чтобы не получить ответной атаки.

В современном настольном теннисе приходится иметь дело со скоростями полета мяча, которые возросли на 30-40%. При этом у игроков нет времени для ударов с большой амплитудой. Удары часто выполняются почти без замаха одним предплечьем.

Спортсмены стали более универсальны и прекрасно владеют игрой, как справа, так и слева. Мячи слева принимаются не простым блоком, а полуперекруткой или перекруткой. Активная игра на блоке создает возможность для контратаки.

Часто применяется активная скидка или срезка на приеме подачи с короткого мяча, и каждый такой удар игроки стараются сделать атакующим.

Раньше подачи не носили такого агрессивного характера, как в современном настольном теннисе. Они стали более хитрыми, порой приносящими сразу выигрыш очка.

Новые изменения в правилах ведут к замедлению игры. Игрокам приходится овладевать другой техникой.

### **2. Некоторые особенности подготовки спортсменов в КНР**

Между австрийской и китайской федерациями давно сложились хорошие отношения. К чемпионатам мира в Бремене 2006 г. и в Загребе 2007 г. сборные двух стран готовились вместе.

На одной из тренировок Вернер Шлагер тренировался с Ван Личжином. Сорок минут они старательно выполняли задания. Так как китайские игроки почти не делают простых ошибок, мяч подолгу

держится на столе. Вернер от такой тренировки явно устал. Я подошел к Лю Гуоляну (старшему тренеру мужской сборной Китая) и попросил для Шлагера перерыв. На что Лю Гуолян заметил, что Ван Личжинь только размялся.

Китайские спортсмены настолько подготовлены, что их физическая и психологическая форма помогает провести тренировку с полной концентрацией, высокой скоростью длительностью два с половиной часа. Европейский же игрок может выдержать такой темп час-полтора.

Интересно было наблюдать за работой китайской команды. Они приезжали на сборы делегацией, в составе которой было 15 игроков, 6 тренеров, во главе с главным тренером Лю Гуоляном. Каждый тренер работал с 2-3 игроками. Лю Гуолян осуществлял общее руководство. Это была такая точечная работа, которая у нас даже не рассматривается.

Мы очень удивлялись, что игрокам предлагали выполнить одни и те же 4 задания, которые повторялись из тренировки в тренировку на протяжении всего сбора:

1-е задание: играть справа с 2/3 стола;

2-е задание: играть из центра по левой диагонали справа, из левого угла слева;

3-е задание: играть по левой диагонали – 1-й удар слева, 2-й – из левого угла справа, слева с левого угла, справа из левого угла, справа из правого угла по прямой;

4-е задание: короткая подача, короткая игра, начало атаки, свободный розыгрыш очка.

Каждое упражнение европейцы выполняют 10-15 минут, а азиатские спортсмены по 20-30 минут.

К этим тренировкам китайские спортсмены относились очень серьезно, каждый мяч игрался с максимальной концентрацией, на пределе возможностей.

Было откровением отношение китайских спортсменов к заданиям. В Европе отношение игроков к тренировкам совсем другое. Практически невозможно представить, чтобы европейские игроки беспрекословно и с полной самоотдачей выполняли указания тренеров. Они привыкли сами придумывать, часто менять задания. Китайские тренеры постоянно что-то подсказывают, исправляют ошибки игроков, помогают играть технически безукоризненно.

Тренеры в Китае пользуются беспрекословным авторитетом. Игроки убеждены, что с ними работают специалисты высочайшей квалификации, которые предлагают выполнить задания, необходимые для подготовки к соревнованиям.

Большое значение придается тренировкам с большим количеством мячей (БКМ). Тренер бросает игроку мячи подряд, с большой скоростью и большой интенсивностью, с большим количеством заданий. С помощью БКМ можно отрабатывать любые игровые комбинации, но со значительно

большой интенсивностью, чем они это делают при выполнении обычных заданий. Обычно занятия с БКМ проводят тренеры. Иногда спортсмены сами друг другу бросают мячи по указанию тренера.

У китайских игроков дисциплина на первом месте. Например: во время обеда один из игроков долго разговаривал по телефону. К нему подошел Лю Гуолян и попросил заканчивать разговор. Игрок продолжал разговаривать. Лю Гуолян еще раз подошел к нему, отобрал телефон и разбил его. А игрока за этот проступок дисквалифицировали и отчислили из сборной.

### **3. Методика выполнения упражнений**

В современном настольном теннисе игрок должен уметь очень хорошо владеть мячом, направлять мяч в нужную точку, с необходимой скоростью, вращением, что должно приводить к выигрышу очка. Для совершенствования техники тренеры придумывают специальные задания. Спортсмены благодаря этим упражнениям обретают надежность выполнения игровых элементов. Многократное повторение и правильное исполнение – главное в тренировках. Тренер в первую очередь должен следить за правильным исполнением всех элементов.

#### ***Выполнение каждого задания делится на три части:***

1-я – игра на стабильность; мяч должен достаточно долго держаться на столе;

2-я – спарринг-партнер начинает не просто подставлять, а создает партнеру дополнительные трудности: играет на реакцию, мягко, жестко, короче, длиннее, перекручивает, направляет мяч в туловище, через боковую линию, старается перехватить инициативу. Например, тренируется топ-спин из средней зоны. После 3-4 ударов спарринг неожиданно перекручивает или играет на реакцию в другой угол;

3-я – после непродолжительного розыгрыша спарринг играет на реакцию по всему столу до выигрыша очка.

Спарринг-партнер, играя блоком, не делает это механически, а тренирует точность подхода к месту приема мяча и направляет мяч в нужное место стола на стороне партнера.

#### ***Все упражнения можно разделить на три типа:***

1. Задания на технику – предсказуемые
2. Задания на реакцию – полупредсказуемые
3. Интеллектуальные – непрогнозируемые.

Первые упражнения используются для разминки, для ввода спортсмена в оптимальное состояние, для совершенствования передвижений и техники. Для этого используют основные направления: правая зона стола, центральная зона, левая зона.

Используя эти зоны, можно придумать большое количество заданий:

- 1-е задание: Играть справа с 2/3 стола по правой диагонали.

2-е задание: Играть справа с 2/3 стола по левой диагонали.

3-е задание: Выполняется по левой диагонали. Играть справа из центра, слева из левого угла.

4-е задание: Выполняется по левой диагонали. Играть слева из левого угла, справа из центра, слева из левого угла, справа с заходом из левого угла, справа из правого угла по прямой.

5-е задание: Мяч направляется спаррингом для удара из центра, следующий посылается в левый или в правый угол. Через несколько минут, когда игрок освоится, спарринг начинает посылать 2-3 мяча в центр, 1-2 мяча вправо или 1-2 мяча влево и т.д., все через центр.

6-е задание: Один-два удара из левого угла слева, один удар справа из правого угла.

*Тренеру необходимо следить, чтобы спортсмен при выполнении этих заданий находился в более низкой стойке (чтобы успеть среагировать на действия соперников), а руку располагал над поверхностью стола.*

7-е задание: 1-2 удара справа по диагонали, 1 удар слева по прямой.

8-е задание: 1-2 удар слева по диагонали, справа по прямой.

Ниже предложенные упражнения чаще всего используются в тренировках профессионалов:

9-е задание: Один мяч посылается для удара из центра, другой в один из углов.

*Направление в центр стола – самое неудобное для каждого игрока.*

10-е задание: 1-2 мяча посылаются для удара из центра, третий в один из углов. Это задание требует дополнительной концентрации для выполнения любого удара, потому что мячи посылаются непредсказуемо.

11-е задание: Мяч посылается через раз влево:

– в левый угол – в правый; в левый – в центр; в левый – опять в левый; в левый – в правый. Все мячи посылаются через левый угол произвольно.

*Так как игрок знает, что каждый второй удар будет послан в левый угол, то он может некоторые мячи играть более агрессивно.*

12-е задание: То же самое упражнение, но справа. Справа из правого угла, справа из центра. Могут быть посланы один или два мяча для удара справа.

*Спортсмен может играть накатом, топ-спином, два раза накатом, потом два раза топ-спином, подойти к столу, отойти от стола. Много вариантов в одном упражнении.*

13-е задание: Играть свободно в левую зону, из которой игрок может играть, как хочет – слева, справа, чередуя удары. Тренер или партнер неожиданно посылает один мяч глубоко вправо. Игроку нужно успеть перекрутить справа и вернуться влево для приема слева.

*Здесь совершенствуется внимание, реакция, работа ног и передвижение.*

14-е задание: Играть справа с 1/2 стола, чередуя топ-спины с ударами, более сильные удары с менее сильными. Партнер через 3-4 удара посылает мяч в левый угол.

15-е задание: Тренировка внимания, подхода к месту удара по мячу. Тренер посылает мяч в центр стола, но может в любой момент перекрутить вправо или влево. Любой мяч не прогнозируем. Для успешного выполнения этого упражнения нужна полная концентрация внимания.

Ниже предложенные упражнения также можно использовать в тренировках с БКМ:

16-е задание: Тренер подает короткую подачу. Игрок скидывает и старается перекрутить мяч, посылаемый в любую точку стола. Спортсмен должен к каждому мячу подойти правильно, чтобы выполнить удар стандартным движением.

*Китайские спортсмены это упражнение применяют чаще всего.*

17-е задание: Игра против левши. Спортсмены играют в паре, один из них левша, а другой правша. Тренер посылает мяч игрокам произвольно (они не знают, к кому полетит мяч). Каждый игрок должен все время быть готов среагировать на мяч. Играет тот, в чью сторону летит мяч.

18-е задание: Игрок подает короткую подачу, спарринг принимает коротко вправо, либо в центр. Игрок начинает влево, игра слева налево, спарринг «ловит» вправо.

19-е задание: Игрок подает короткую подачу, спарринг принимает коротко в центр, либо длинно в углы. Если прием коротко в центр, то срезка или скидка коротко влево, спарринг играет в центр и свободная игра. Если прием в углы, то начало атаки и свободная игра.

20-е задание: Тренировка перемещения игрока, находящегося в левом углу, для выполнения топ-спина из правого угла. Игрок располагается в левом углу, немного зайдя за угол стола. Тренер посылает мяч в правый угол. Игрок делает большой шаг вправо и бьет топ-спином. Если мяч послан глубоко вправо, то удар выполняется в момент касания пола левой ногой.

21-е задание: Тренер посылает два мяча подряд: один мяч влево, а следующий глубоко вправо.

22-е задание: Тренер играет коротко с нижним вращением, спортсмен коротко оставляет, тренер посылает мяч полудлинно срезкой в любой угол, чтобы он пролетал близко от кромки стола, игрок начинает топ-спином, третий мяч тренером посылается с верхним вращением в любой угол, игрок усиливает.

23-е задание: Игрок подает короткую подачу, спарринг принимает либо вправо, либо в центр. Игрок начинает влево. Соперники играют слева налево, спарринг играет слева по прямой.

24-е задание: Спарринг подает коротко в центр, либо длинно в углы. Если коротко в центр, игрок принимает скидкой влево, спарринг играет в

центр, игрок начинает атаку. Если спарринг играет в углы, игрок начинает влево. После 3-5 мячей следует усиление, удар.

### **Упражнения для работы с большим количеством мячей (БКМ):**

26-е задание: Тренер играет коротко с нижним вращением, спортсмен коротко оставляет, тренер посылает мяч полудлинно срезкой в любой угол, чтобы мяч пролетал близко от кромки стола, игрок начинает топ-спином, третий мяч тренером посылается с верхним вращением в любой угол, игрок усиливает.

27-е задание: Посылается полукороткий, немного вылетающий за кромку стола мяч с нижним вращением, а второй в другой угол с верхним. Игрок должен смело начать топ-спином, а следующим ударить активно.

*Не все тренируют начало атаки по таким мячам, играющим важную роль, чтобы сохранить инициативу, особенно при чужих подачах.*

28-е задание: Тренер посылает мяч срезкой левше, который бьет топ-спином по прямой, 2-й игрок со стороны тренера перекручивает.

29-е задание: Тренер подает левше коротко. Левша скидывает по всему столу, правша начинает топ-спином.

30-е задание: Два спарринга против игрока. Короткая подача влево левше, который играет топ-спином в левый угол, правша принимает в правый угол левше, который перекручивает слева в правый угол правше.

31-е задание: 1 Тренер (или 1 спарринг) – левша скидывает вправо, игрок бьет по скидке, 2 тренер (или 2 спарринг) посылает мяч топ-спином влево, игрок перекручивает слева.

Также, один раз в неделю я практикую тренировку, направленную только на работу ног, чтобы никакие другие упражнения от этого не отвлекали. Обычно, такую тренировку, на которую отводится 40 минут для каждого спортсмена, я провожу по вторникам, когда игроки уже вошли в тренировочный ритм после выходных.

Эти упражнения игроки выполняют только справа:

**1-е задание:** по 3 минуты играть по правой диагонали, по левой диагонали, по прямым и все справа.

**2-е задание:** по 4 минуты по трем направлениям – по правой диагонали, по левой, по прямой.

**3-е задание:** 5 минут – по диагоналям.

**4-е задание:** заканчивается упражнение по правой диагонали – 6 минут.

Вышеизложенные задания хорошо подойдут для тренировки молодежи, такими упражнениями можно быстро подтягивать молодежь до уровня хорошего игрока.

#### 4. Общие методические рекомендации

1. При приеме короткой подачи необходимо коснуться мяча ближе к отскоку, слегка подрубить резаным движением;

2. БКМ следует использовать 2-3 раза в неделю. Чем выше уровень спортсменов, тем меньше нужно занятий с БКМ;

3. Не рекомендуется перехватывать ракетку во время розыгрыша очка;

4. Первая треть упражнения выполняется точно по заданию, вторая треть выполняется с введением ударов на реакцию, последняя треть играет на реакцию с розыгрышем очка;

5. Особое внимание обращать на правильность подхода к точке удара по мячу, который следует выполнять одним и тем же стандартным движением. Спортсмен должен следить, чтобы рука была над столом, перемещаться прыжками, в момент перемещения выполнять замах. В замахе участвуют ноги, это движение подхватывается верхней частью туловища и заканчивается предплечьем и кистью.

6. Предугадать, куда будет послан мяч, можно только тогда, когда принимающий внимательно следит за действиями соперника, за разворотом корпуса, и, главное, видит момент соприкосновения мяча с ракеткой. Необходимо определить как можно раньше, в каком направлении отлетает мяч от ракетки. Игрок должен быть готов среагировать на каждый посланный ему мяч.

7. Любое из предложенных ранее упражнений можно выполнять с использованием подачи.

8. Следует обратить внимание на то, что если много играть на реакцию, то быстро разрушается техника. Этим злоупотреблять не следует. Желательно чередовать игры по конкретному заданию с упражнениями на реакцию. Если играть только на реакцию, техника перемещения и всего движения разрушается.

9. Все упражнения индивидуальны. Тренер решает сам, какие задания, в каком сочетании, в каком объеме предлагать спортсмену, чтобы решить задачи его подготовки.

10. При выполнении заданий тренер или спарринг должен не только играть блоком, но и усложнять свои действия – перекручивая, ослабляя удар или усиливая, играть разнообразней по направлениям. Лучше, если это будет выполняться во всех заданиях. Перекрутка слева по прямой должна быть обыденным явлением. Каждую секунду игрок должен быть готов к перекрутке, перехвату инициативы.

Рекомендации для упражнений с большим количеством мячей (БКМ):

11. Тренер может бросать мячи одному спортсмену, двум, могут бросать мячи два тренера.

12. У тренера для БКМ может быть две-три ракетки с разными накладками.

13. При упражнениях с БКМ можно соединить все предыдущие упражнения, которые были раньше, и дать такую же или большую нагрузку.



14. Тренер может для каждого конкретного упражнения по-разному держать ракетку. Важно не как держать ракетку, а как обрабатывается мяч, чтобы к игроку он приходил с нужным вращением, в нужное место.

15. Для занятий с БКМ нужны небольшие тазики, в которые насыпаются мячи. В руку желательно брать 4-5 мячей, чтобы разыграть полноценную комбинацию.

16. Тренер или спарринг может бить по мячу после отскока от стола или прямо с руки. При последнем варианте скорость мяча выше.

17. Для выполнения топ-спинов или полу-топ-спинов тренер должен бить по мячу за столом, стоя у края стола. Тогда мяч полетит с хорошим вращением.

18. Для выполнения защитного удара следует отойти от стола и посылать мяч игроку ударами подрезкой.

---

# **МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С НОВИЧКАМИ**

**К.М. Дмитриев** Государственный тренер РСФСР (1982-1994 г.г.),  
Тренер национальной сборной команды Кипра (1994-1995 г.г.),  
Тренер спортклуба “AL-АНЛИ”, Дубай, О.А.Э (1995-1998 г.г.)  
Заслуженный тренер России

Всех тренеров можно подразделить на две группы: Тренер-практик и Тренер-организатор. К первой категории я бы отнес Старожильца А.А., Вартапяна М.М., Носова М.С, Татеосова И.А. и Батова В.В., а ко второй категории В.С. Иванова, А.К. Барабанщикова, А.В. Беякова, В.И. Волкова.

Как показывает история, не всегда обязательно иметь высшее спортивное образование, чтобы стать великим тренером. Например, С.Д. Шпрах, А.А. Старожилец не имели подобного образования, но это не помешало им стать великими тренерами.

Но при этом надо учесть, что самостоятельно необходимо изучить:

1. Детскую психологию;
2. Теорию и методику физического воспитания;
3. Основы спортивной тренировки.

Нижеописанное мной - это не только опыт моей работы тренером, но и набор упражнений, которые можно использовать для самостоятельной тренировки у стола, занятий с группами и для занятий по ОФП и СФП. Я предложу Вам использование некоторых комбинаций и тактик, которые можно применить и современном настольном теннисе. Очень надеюсь, что все это поможет Вам в работе, и Вы добьетесь великих побед.

## **1. Примерный план работы с новичками**

### **1.1. Минимальная теоретическая подготовка тренера к занятиям с новичками**

1. Ракетка состоит из трех частей: ручка ракетки, ребро и основная часть ракетки, которая так и называется - основание.

2. Хватка ракетки. Ракетку нужно держать между большим и указательным пальцами так, чтобы ребро ракетки проходило посередине между ними, остальными пальцами придерживать ее за ручку.

3. Если повернуть ладонь с ракеткой к потолку, то верхняя часть ракетки называется ладонной, если повернуть к потолку другую часть, то она называется тыльная часть ракетки.

4. Стойка теннисиста - стойка теннисиста напоминает стойку вратаря, ноги находятся на ширине плеч, ноги немного согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, пятки оторваны от пола, рука с ракеткой и другая рука находятся перед собой, теннисист переступает с ноги на ногу, всегда готовый к броску влево или вправо.

5. Срезка слева. Для удара срезка слева нужно встать в стойку теннисиста, повернуться пол оборота влево, правая нога находится немного впереди вес тела на левой ноге, рука с ракеткой находится немного ниже левого плеча, ракетка открыта (перед этим показать - что такое открытая ракетка, закрытая ракетка - желательна на столе).

Чтобы правильно сделать движение срезки слева, нужно руку с ракеткой повести слева - сбоку вниз вперед, работает предплечье и кисть руки, вес тела переходит с левой ноги на правую. На раз начало движения, на два окончание.

6. Накат справа. Для удара "накат справа" нужно встать в стойку теннисиста, повернуться пол оборота вправо, левая нога немного впереди, рука с ракеткой находится справа сбоку, не за собой и не перед собой, ракетка не закрыта и не открыта (ребро ракетки смотрит в потолок), вес тела находится на правой ноге.

Для правильного удара рука с ракеткой идет справа - сбоку вперед-вверх, движение напоминает пионерский салют, вес тела переходит на левую ногу.

7. Во время проведения занятия, предлагаемые тренером задания все время должны меняться (ни секунды передышки) и тогда к концу занятия все будут довольны.

8. Очень важны на данном этапе эстафеты и вышибалы, где можно определить ловкость, подвижность, реакцию каждого мальчика и девочки.

9. Можно наклеить бумажные мишени для стрельбы на стены зала между окон на высоте около 1,5 метра и выполнять следующее упражнение - попасть в мишень мячом, дать ему отскочить от стены, от пола и опять движением (например, срезка слева) направить в мишень.

10. При правильной чеканке мяча ракетка держится на уровне пояса и мяч должен отскакивать до уровня носа. По мере уверенного выполнения чеканки – можно усложнять, постепенно, не теряя мяча, нужно присесть, потом сесть на пол, а затем встать с пола.

11. На каждой тренировке можно проводить соревнования по чеканке мяча на звание Чемпиона из одной попытки. Обязательно необходимо подводить итоги дня с указанием победителей.

## **1.2. Примерный план-конспект 1-го занятия с новичками**

Для проведения занятий понадобится: секундомер, свисток, журнал для записи (черновой), ручка и запасные ракетки.

Учитывая, что дети младшего возраста не могут концентрироваться более 5 минут, план-конспект 1-го занятия может выглядеть примерно так:

1. Построение, расчет;
2. Разминка: спортивная ходьба, переход на медленный бег, по свистку ускорение, 2 свистка обычный бег, гимнастические упражнения;
3. Теория - ракетка, хватка ракетки, стойка теннисиста;
4. Практика - чеканка на количество раз ладонной частью ракетки (лучший результат из трех попыток запомнить и сказать)
5. Чеканка на количество раз тыльной стороной ракетки из трех попыток запомнить лучший результат и сказать;
6. Теория - Стойка теннисиста для удара, который называется "срезка слева";
7. Удар "срезка слева";
8. Теория - Стойка теннисиста для удара, который называется "накат справа";
9. Движение "Наката справа";
10. Эстафеты с чеканкой ладонной стороной ракетки;
11. Эстафеты с чеканкой тыльной стороной ракетки;
12. «Чеканка» из 1 попытки (на звание чемпиона района города и его окрестностей) ладонной стороной ракетки, тыльной стороной ракетки;
13. Игра в вышибалы волейбольным мячом, потом двумя мячами. Построение, запись имен, фамилий с проставлением лучших результатов.
14. Домашнее задание:
  - до 100 раз подряд начеканить ладонной, тыльной сторонами и по очереди;
  - запомнить и рассказать на следующем занятии, из каких частей состоит ракетка, стойка теннисиста, удар срезка слева, удар накат справа.

### **1.3. Примерный план-конспект повседневных занятий с новичками**

Для проведения занятий рекомендуется разбить всех занимающихся на группы и поставить по одному лучшему с одной стороны стола, а остальных по 5-6 человек с другой стороны стола.

1. Первое упражнение на столах: уронить мяч на стол не игровой рукой и после отскока движением срезка слева попасть на другую сторону. И так выполнить по 20 раз.

2. Далее можно проводить эстафеты на столах. Считаются только правильные попадания.

3. Второе упражнение: Встать в стойку теннисиста для наката справа, не игровой рукой с мячом прислонить мяч к ракетке и движением наката справа перебросить мяч на другую сторону.

4. Далее можно также провести эстафеты с этим заданием.

5. Следующее упражнение: лидеры роняют мяч и срезкой слева перебивают мяч на другую сторону, на другой стороне после отскока ребята должны отправить мяч на другую сторону, если не попал - еще одна попытка.

После 5-6 раз успешных попаданий вновь эстафеты - кто быстрее и правильной выполнит по 5 раз.

6. Далее объявление победителей. Это очень важный момент. Командная победа или призовое место очень сплачивает детей. А так как эстафет много, то и победителей много.

7. После выполнения заданий лучшим разрешается свободная игра на столах, остальные сдают чеканку на улучшение результатов, которые обязательно записываются.

8. После подобных занятий в течение месяца, можно провести первые соревнования новичков (классы). Соревнования по чеканке, эстафеты и игры на счет до 11 очков из одной партии по системе выиграл - играешь с победителем другой пары, проиграл - играешь с проигравшим. После соревнований определяются лидеры и отстающие.

9. Для обучения правильному вращению мяча необходимо использовать «колесные тренажеры» или «тренажеры-ролики». В таком случае тренировки будут проходить намного продуктивнее и интереснее, так как обучающимся становится понятно, что от них хочет тренер при разных вращениях. Срезка - идет вращение вниз, накаты - идет вращение вверх.

10. Также можно и нужно использовать упражнения на имитацию.

- Сначала срезку слева 2 серии по 50 раз, потом накат справа 2 серии по 50 с перерывом 30 секунд и встряхиванием игровой руки. В дальнейшем можно постепенно увеличивать выполнение в одной серии до 70, а задания выполнять в очередности: Срезка слева; Накат справа; Накат слева; Срезка слева; Накат справа; Накат слева.

- Затем отработка подач: Подача слева с боковым вращением - 50 раз; Подача справа из приседа с боковым вращением (топорик) - 50 раз; Подача справа веером из приседа - 50 раз; Подача слева с боковым вращением - 50 раз; Подача справа с боковым вращением из приседа - 50 раз; Подача веером из приседа - 50 раз.

11. После выполнения имитации подач необходимо подходить к столу и подавать отработанные подачи.

12. Для отработки правильной техники ударов следует применять стенку отражатель, которая ставится к столу под небольшим углом. Такой стенкой могут служить крышки стола («половина» стола соперника).

13. В конце занятия можно использовать игры на счет в "королевский стол".

14. Постепенно, по мере роста мастерства обучающихся, следует добавлять ежедневные упражнения на отработку начала атаки из промежуточной игры (срезки слева). Примерное задание следующее: срезка слева налево 3-раза, заход и открытой ракеткой накат справа. Задание выполняется по 5 раз каждой стороне.

## **2.4. Примерный план-конспект занятия с новичками по общей и специальной физической подготовкам**

1. Разминка: бег, ускорения, ускорения с неожиданной сменой направления (по свистку);

2. Передвижения в стойке теннисиста лицом вперед двигаясь вперед и передвигаясь в стороны, то же самое правым боком вперед, то же самое левым боком вперед, то же самое спиной вперед. Дозировка: 2 минуты работы, 30 сек. отдых.

*5 мин. - Перерыв*

3. Далее передвижение в 3-х метровой зоне на результат.

- 2 попытки по 1 мин. с записью результата;

- 3 попытки по 30 секунд с записью результата.

4. Прыжки с места - на правой ноге, на левой ноге, на двух ногах - с замером результата.

5. Метание теннисного мяча (для большого тенниса) на дальность - 3 попытки.

6. Скоростные отжимания от поверхности (земли) - 3 попытки 10, 15, 20 раз.

7. Скакалки резиновые - 3 попытки по 3 минуты, двойные прыжки на количество раз.

8. Прыжки через гимнастическую скамейку - 30 сек., 1 мин.

Все результаты обязательно записываются.

## **3. Некоторые методические рекомендации для тренеров**

### **3.1. Тактика игры**

Тактика - это совокупность технических элементов, физических возможностей, направленных на достижение победы плюс морально-волевые усилия.

На мой взгляд, тактика подразделяется на следующие виды:

1. Тактика длительного розыгрыша мяча.

2. Тактика зажима с неожиданным переводом в другой угол.

3. Тактика бескомпромиссной игры.

4. Тактика вращений.

5. Тактика смены игрового ритма.

6. Тактика подачи.

7. Тактика нелогичной игры.

8. Тактика промежуточной игры.

Учитывая подобную классификацию, все спортсмены могут готовить планы игры в предложенном соответствии, а любому тренеру (из одной организации или бригады) сразу становится легко работать с воспитанником другого тренера, так как все говорят соответственно на одном языке.

Каждый вид тактики расшифровывается на конкретные комбинации с учетом сильных и слабых сторон соперника и с учетом сильных сторон Вашего игрока.

Своим воспитанникам следует рассказывать о тактике, о видах тактики и о системе подач, а именно - какие действия могут следовать после подач с нижним, с нижнебоковым или боковым вращением. Следует объяснять о том, как следить за соперником и в зависимости от того, где он стоит и в какой стойке – как подавать ту или иную подачу и что делать после ее приема (активного или пассивного). Лучше всего помимо рассказа также приводить примеры из своего игрового опыта и обучать ребят не только перебивать мяч на стол, но и немного думать, как выиграть встречу.

### **3.2. Учебно-тренировочный сбор**

Во время проведения УТС со сборными командами ежедневно должны использоваться тренировки с Большим Количеством Мячей, отрабатывая:

1. Атаку с коротких мячей справа и слева;
2. Атаку с длинных мячей справа и слева;
3. Чередование атаки с коротких и длинных мячей справа и слева;
4. Чередование скидки с коротких мячей и атаки с длинных мячей;
5. Сочетание атаки с коротких мячей с последующим завершением (2-х-3-х ходовки);

На каждом УТС все спортсмены ежедневно должны тренировать подачи (не менее 500-700 подач) с разными вращениями:

- короткие – около 70-75%;
- длинные быстрые 20-25%.

### **3.3. Умение управлять мячом**

Для совершенствования данного умения необходимо проводить тренировку (основную ее часть) так, чтобы спортсмены постоянно совершенствовали умение направить мяч в заданную зону.

Для выполнения таких упражнений рекомендуется разделить стол мелом на три части и справа налево обозначить номера зон 1,2,3. На другой стороне стола то же самое.

Примерные задания следующие:

- одна сторона играет справа в 1,2,3, другая играет из 1 и 2 зоны справа, а из 3 зоны слева, потом наоборот;
  - одна сторона играет справа в 1,2, 1,2, потом 3 и снова 1,2,1,2,3. Другая сторона играет справа, справа, справа, справа, слева, потом наоборот.
- далее упражнения можно усложнять:*
- 1 (справа), 2 (справа), 1 (справа), 3 (слева), 3 (справа).
  - далее можно использовать упражнения из 3 зоны слева, справа поочередно.

### **3.4. Техника передвижения**

Для отработки передвижения вперед назад следует использовать следующие условные упражнения:

- игра справа направо у стола (работают кисть и предплечье) постепенно отходя от стола (включается в работу плечо и корпус). При этом следует обращать внимание на то, чтобы в момент удара все движения были навстречу мячу;
- используя разметку на 3 зоны можно придумать много разных упражнений и сочетаний для любого уровня игры.
- можно применить деление стола на 4 части и в подготовительном периоде давать много разнообразных упражнений

Тренеру необходимо следить не только за отработкой передвижений, но и умения направить мяч не просто на другую сторону, а по месту.

### **3.5. Отработка завершающих ударов**

1. Из игры слева - налево заход и завершающий удар справа по прямой или по диагонали.
2. Из игры справа - направо завершающий удар по прямой.
3. Из игры подрезкой слева - налево начало атаки вращением справа в середину стола и затем завершение атаки справа в разные углы (один раз вправо, один раз влево).

Основная задача - выполнить каждое упражнение по 10 раз. Задание выполняется по-очереди каждым партнером. После выполнения первого задания следует сразу переходить ко второму, а затем к следующему. Такое задание рассчитано на 40-45 минут, то есть на 1 часть тренировки.

### **3.6. Отбор**

Я начинал свою настоящую тренерскую деятельность у А.А. Старожильца, который проповедовал систему - "набор через обучение" (это, пожалуй, самая тяжелая система, но и очень интересная).



Для этого надо научиться работать с группой малышей, играть с ними в различные подвижные игры, развивающие качества для настольного тенниса, "офанатить", научить жонглировать, научить правильным движениям, - и это только на первом этапе занятий. Для такой работы надо любить детей и свой вид спорта.

### **3.7. Направления работы для тренировки в подготовительном периоде**

#### **Тренировки в подготовительном периоде**

##### **Тренировка №1**

1. Быстрый кач со стола по элементам, в заключение по всей площадке
2. Слева-налево из левого угла с неожиданным заходом и ударом справа (попасть 20 раз).
3. Справа-направо из двух зон. Завершающий справа по прямой (попасть 20 раз).
4. Слева-налево из двух зон. Завершающий слева по прямой (попасть 20 раз).
5. Активный отдых.
6. Из левого угла слева по прямой, справа по диагонали не попадая в середину стола.
7. Игра справа направо – максимальная точность.
8. Свеча и удар по свече.
9. Совершенствование подач – 4 вида по 100 раз.

##### **Тренировка №2**

1. Начало атаки из кача вращением, прием в прием вращения подставкой, и снова кач.
2. Из трех зон в три зоны по диагонали.
3. Тренировка пар по элементам.
4. Слева-налево из середины стола и из средней зоны.
5. Поочередно раз справа раз слева из правого угла.
6. Смена вращений по всей площадке.
7. Из игры слева-налево частые переводы.
8. Кач с боковым вращением мяча.
9. Справа направо из левого угла (на точность)
10. Игра в четыре зоны, обязательно попадая в заданные по очереди зоны (1,3,2,4 – 1,4,4,2).
11. Совершенствование подач 2 вида по 30-40 раз.

##### **Тренировка №3**

1. Из трех зон в три зоны по прямой.
2. Начало атаки из кача одиночным завершающим вращением.
3. Тренировка передвижения вперед-назад.
4. Тренировка смены вращений.

5. Свеча и удар по свеча.
6. Игра по элементам и связки из второй зоны.
7. Тренировка укоротки.
8. Совершенствование подач 1-2 вида 30-40 раз.

#### Тренировка №4

1. Одна сторона слева – другой в три зоны, партнеру из 1 и 2-ой зон играть мяч справа.
2. Начало атаки из кача вращением слева (попасть по 20 раз).
3. Одна сторона слева – другой в 3 зоны (в середину вправо и влево) соперник играет только правым ударом.
4. Одна сторона справа – другой в три зоны, из 2-ой и 3-ей зон сыграть левым ударом, из 1-ой – правым.
5. Начало атаки из кача вращением справа.
6. Свеча и удар по свече.
7. Игра на точность по прямым.
8. Совершенствование подач (4 вида по 100 раз).

#### Тренировка №5

1. Справа направо из двух зон не соблюдая порядка зон.
2. Слева налево из двух зон не соблюдая порядка зон.
3. Начало атаки из кача через вращение с продолжением (попасть по 15 раз).
4. Игра из второй (средней) зоны.
5. Пары.
6. Тренировка смены вращений.
7. Раз слева, раз справа из середины стола.
8. Тренировка переводов (15 очков).
9. Совершенствование подач (1-2 вида по 40 раз).

#### Тренировка №6

1. Восьмерка со сменой направлений.
2. Из левого угла раз слева, раз справа по диагонали.
3. Передвижение вперед-назад.
4. Раз справа, раз слева из середины стола.
5. Быстрый кач по всей площадке.
6. Свеча и удар по свече.
7. Одна сторона слева другой в три зоны (в середину вправо и влево), партнер играет только справа.
8. Совершенствование подач (4 вида по 100 раз).

#### Тренировка №7

1. Одна сторона справа другой в три зоны, не соблюдая порядок зон (через зону не играть).

2. Слева налево в две зоны, не соблюдая порядок зон.
3. Вращение из средней зоны против активных подставок партнера.
4. Тренировка пар.
5. Тренировка переводов.
6. Начало атаки через вращение после подачи с продолжением (выполнить из 25 подач).
7. Игра слева налево с усилением и завершением.
8. Совершенствование подач (4 вида по 100 раз).

#### Тренировка №8

1. Вращение из средней зоны против активного приема партнера по всему столу.
2. Смена вращений.
3. Из середины стола поочередно справа слева, при игре слева усиление.
4. Тренировка пар.
5. Начало атаки после подач через вращение с продолжением (выполнить 25 подач).
6. Одна сторона слева другой в три зоны, не соблюдая порядок зон (через зону не играть).
7. Совершенствование подач (4 вида по 100 раз).

#### Тренировка №9

1. Игра из трех зон в три зоны по прямой.
2. Начало атаки после подач через вращение с завершением атаки ( из 25 очков).
3. Из трех зон в три зоны по диагонали.
4. Свеча и удар по свече.
5. Восьмерка из левого угла.
6. Восьмерка из правого угла.
7. Игра из средней (второй) зоны.
8. Совершенствование подач (4 вида по 100 раз).

Желаю Вам успехов!

---

# Материалы из Архива Федерации настольного тенниса России

## 1. Годичный календарный план подготовки юношеской сборной СССР

Графический план-календарь сборов, международных соревнований (визиты) и всесоюзных мероприятий по настольному теннису юношеской сборной команды СССР (1985 г.р.) на период с августа 1985 г. по июль 1986 г.

Мероприятия, сроки, место проведения																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
январь																																
февраль																																
март																																
апрель																																
май																																
июнь																																
июль																																
август																																
сентябрь																																
октябрь																																
ноябрь																																
декабрь																																

*1985. 1985. 1985. 1986. 1986. 1986.*

## 2. Индивидуальный план подготовки Мазунова Д.

Дополнительные данные, отражающие наиболее важные специфические стороны индивидуального плана спортсмена: Контрольные нормативы по ОУП и СМТ по пилотажу в сезоне, оговоренные на старте в г. Сухоуми 1985										
Угол наклона	Амплитуда с места	Зона вылета	Зона прихода	Зона вылета	Зона прихода	Среднее время	Среднее время	Среднее время	Среднее время	Среднее время
7	2,10	5,95	6,20	6,10	29	4,65	2,2	12,9	1,130	2,430
Улучшение результатов по месячным нормативам по УТС										
10	2,15	6,20	6,50	6,40	35	4,60	2,7	12,0	1,100	2,000
10	2,20	6,30	6,60	6,50	35	4,55	2,65	12,0	1,100	2,000
Улучшение результатов по месячным нормативам по УТС										
	2,28	7,08	7,10	7,00	4	4,75	2,65	12,3		

Дополнительные данные по спортивной подготовке:

*Свершился переход к работе из зоны Радосты над перестройкой и среднюю зону. Умение работать жесткие подвешивания со старта с короткими периодами подвешивания. Работа над скоростью выполнения ударов при выполнении скорости-силы при подготовке.*

Обсужден и утвержден на тренерском совете « 19 г. »

Тренер Носов М.С.  
(ответственный за подготовку по месту жительства)

Тренер Воробьев В.А.  
(ответственный за подготовку в составе сборной команды)

Спортсмен Мазунов Д.В.

Врач Роберт Н.С.

«УТВЕРЖДАЮ»

« 19 г. »

ОК    ОР    ПС

СОГЛАСОВАНО: « 19 г. »

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочной работы по настольному теннису  
(специализация)

на 1985 г. - 86 г.

Мазунов Дмитрий Валентинович  
(фамилия, имя, отчество)

Спортивное звание мр СССР

Год рождения 1971

Партийность член КПСР

Образование среднее

ДСО (ведомство), город Горький ДСО "Землет"

Тренеры: Носов М.С.  
(Ф. И. О. ответственного за подготовку по месту жительства)

Воробьев В.А.  
(Ф. И. О. ответственного за подготовку в составе сборной команды)

Основные задачи и контрольные задания на 1985 г. 86 г.


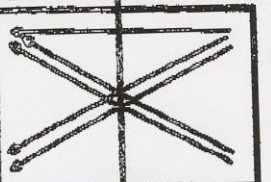

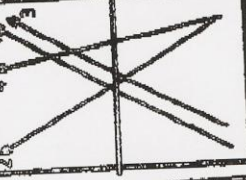








(по технической, тактической, специальной, физической, психологической, теоретической подготовке и по результатам выступления в основных соревнованиях).

- I Техническая подготовка: дальнейшее совершенствование игры справа, увеличение мощности топ-спина и удара за счет активной разворота, техника передвижения вперед и отщипывания.
- II Тактическая подготовка: отработка тактики против игры с середины стола, умение играть на приеме, умение играть на подаче, умение играть на приеме.
- III Специальная подготовка: отработка скорости выноса мяча, умение играть с сильными соперниками.
- IV Психологическая и морально-волевая подготовка: умение настроиться на игру с сильными соперниками.
- V Спортивные результаты: возраст 14 - 15 лет.

Содержание задач тренировочного процесса	Период подготовки																											
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Итого			
	пл.	вып.	пл.	вып.	пл.	вып.	пл.	вып.	пл.	вып.	пл.	вып.	пл.	вып.	пл.	вып.	пл.	вып.	пл.	вып.	пл.	вып.	пл.	вып.	пл.	вып.		
1. Тренировочные дни (всего)	22	7	14	17	6	7	-	-	18	18	16	16	22	22	11	11	12	12	158	158								
2. Тренировочные занятия (всего)	44	14	28	34	12	14	-	-	36	36	32	32	44	44	22	22	36	36	318	318								
3. Общий объем тренировочной работы (в часах)	110	35	70	85	30	35	-	-	90	90	80	80	110	110	55	55	90	90	790	790								
4. Объем (в часах) и интенсивность (в % к общему) тренировочной работы в 1985 г.	32	7	7	30	7	9	-	-	38	36	33	33	22	22	11	11	18	18	212	212								
5. Объем (в часах) и интенсивность (в % к общему) в спортивной подготовке	78	28	63	55	23	26	-	-	54	54	47	47	88	88	44	44	72	72	578	578								
6. Основные средства (в часах) и интенсивность (в % к общему) в спортивной подготовке	11	3	7	9	3	3	-	-	18	18	16	16	11	11	5	5	9	9	95	95								
7. Основные средства (в часах) и интенсивность (в % к общему) в тактике	12	7	14	8	3	4	-	-	5	5	5	11	11	6	6	9	9	9	9	84	84							
8. Основные средства (в часах) и интенсивность (в % к общему) в физической подготовке	11	4	14	17	6	7	-	-	18	18	16	16	22	22	11	11	12	12	144	144								
9. Основные средства (в часах) и интенсивность (в % к общему) в психологической подготовке	22	7	14	4	5	5	-	-	4	4	2	2	22	22	11	11	18	18	114	114								
10. Основные средства (в часах) и интенсивность (в % к общему) в морально-волевой подготовке	22	7	14	17	6	7	-	-	9	9	8	8	22	22	11	11	18	18	141	141								
11. Количество тренировок и повторений (всего)	4	5	12	-	5	5	12	5	5	5	-	-	3	3	4	4	2	2	51	51								
12. Удельный вес (в процентах) от общего объема работы	12	15	36	-	15	15	36	15	15	15	-	-	9	9	12	12	24	24	153	153								
Категоричность соревнований																												
Планируемый результат, место в соревнованиях																												
8. Удельный вес (в процентах) от общего объема работы		12	-	9	15	12	15	3	3	10	10	-	-	10	10	-	-	86	86									
9. Основные средства (в часах) и интенсивность (в % к общему) в тактике		72	-	54	90	72	90	18	18	60	60	-	-	60	60	-	-	516	516									
10. Основные средства (в часах) и интенсивность (в % к общему) в физической подготовке		36	-	22	45	36	45	9	9	30	30	-	-	30	30	-	-	252	252									
Общий объем в часах	122	122	106	139	135	122	126	123	123	140	140	119	119	122	122	114	114	1459	1459									
9. Основные средства (в часах) и интенсивность (в % к общему) в тактике	5	7	7	6	6	6	7	6	3	7	2	4	-	5	2	5	2	71	71									
10. Основные средства (в часах) и интенсивность (в % к общему) в физической подготовке	5	5	3	5	4	4	3	4	3	7	2	5	-	5	2	4	1	54	54									
Сред. нагрузка																												
Улучшения																												
10. Прогнозируемые результаты																												
Позитивных																												
Оперативных																												



#### 4. Техничко-тактические задания (отработка на УТС)

<p><b>1-я тренировка</b></p>  <p><b>1-е задание</b> Вращение по диагонали: 1,2,3,5,6 топ-спин влево на 2/3 правой стороны стола 4 - топс-удар по прямой 7 - усиление по диагонали 8 - усиление по прямой</p>	<p><b>2-е задание</b> Вращение: 1 - по правой диагонали, 2 - по прямой, 3 - топ-спин слева, 4 - топс-удар справа заходом по левой диагонали 5 - топ-спин по правой диагонали</p> 	<p><b>3-е задание</b> 1,2 - топ-спин по левой диагонали, 3 - топ-спин справа по прямой, 4 - топ-удар справа по прямой, 5 - топ-спин справа по правой диагонали 6 - стелс блоком по прямой влево</p> 
<p><b>4-е задание</b> 1 - топ-спин слева по диагонали, 2 - топ-спин слева по диагонали, 3 - топ-спин слева по прямой, 4 - топс-удар в живот</p> 	<p><b>5-е задание</b> 1,2,3 - топ-спин по правой диагонали, 4 - жестко слева по прямой, 5,6 - топ-спин справа по прямой, 7,8 - топс-удары справа в центр</p> 	<p><b>6-е задание</b> 1 - топс-спин по правой диагонали, 2 - топ-спин справа по прямой, 3 - укороченный топ-спин, 4 - завершающий удар в центр</p> 
<p><b>Вторая тренировка</b></p> <p><b>1-е задание</b> 1 - короткая подача, срезкой влево, 2 - прием подачи срезкой влево, 3 - топ-спин слева по прямой, 4 - прием в живот, 5 - розыгрыш очка</p> 	<p><b>2-е задание</b> 1 - длинная подача влево, прием подачи топ-спином слева влево, 3 - блок слева по прямой, 4 - подставка по диагонали, 5 - топ-спин справа и розыгрыш очка</p> 	<p><b>3-е задание</b> 1 - короткая подача влево, прием подачи срезкой справа вправо, 3 - топ-спин справа вправо, 4 - перекрутка по диагонали, 5 - усиление справа и розыгрыш очка</p> 
<p><b>Третья тренировка</b></p> <p><b>1-е задание</b> 1, 2 - топ-спин справа, топ-спин слева по диагонали, 4 - топ-спин справа с заходом, 5 - атака справа, розыгрыш</p> 	<p><b>2-е задание</b> 1 - короткая подача, прием подачи срезкой вправо, 3 - топ-спин в центр, 4 - прием влево, 5 - играть жестко вправо,</p> 	<p><b>3-е задание на координацию</b> 1 - подача срезкой или скидкой, 2 - прием подачи, атака в центр, 4 - прием блоком вправо, играть жестко вправо,</p> 

## 5. План подготовки спортсменов (примерные циклы)

**1-й год двухлетнего макроцикла**

Парная игра - 15% трен. времени										Парная и смешанная игра - 15% тренировочного времени																																									
Техн. подг. 30%	Физ. подг. 25%	Техн. подг. 30%	Физ. подг. 25%	Такт. подг. 30%	Физ. подг. 25%	Техн. подг. 30%	Физ. подг. 25%	Такт. подг. 30%	Физ. подг. 25%	МТ	Физ. подг. 25%	Техн. подг. 55%	Физич. подгот. 30%	Техн. подг. 55%	Физич. подгот. 30%	Техн. подг. 35%	Физич. подгот. 30%	Техн. подг. 35%	Восст. МЭЦ																																
1-й общеподготовительный этап										2-й общеподготовительный этап																																									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

**2-й год двухлетнего макроцикла**

Парная и смешанная игра - 10% трен. времени										Парная и смешанная игра																																									
Техническая подготовка 30%	Тактическая подготовка 35%	Физическая подготовка 25% (ОФП - 40% СФП - 60%)	ФП	ТхП	Технич. подгот.	Технич. подгот.	Технич. подгот.	Тактич. подгот.	КС	ЧМ	Вс	Соревн. МЭЦ	Вос. МЭЦ																																						
1-й специальноподготовительный этап										2-й специальноподготовительный этап										Соревнов. этап																															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

■ Основные соревнования - Чемпионат мира, Чемпионат КНДР

■ Контрольно-подготовительные соревнования, международные турниры

Рис. 1. Двухлетний макроцикл подготовки к Чемпионату мира высококвалифицированных спортсменов Китая по настольному теннису (по материалам Сюй Яньшэна, 1987)



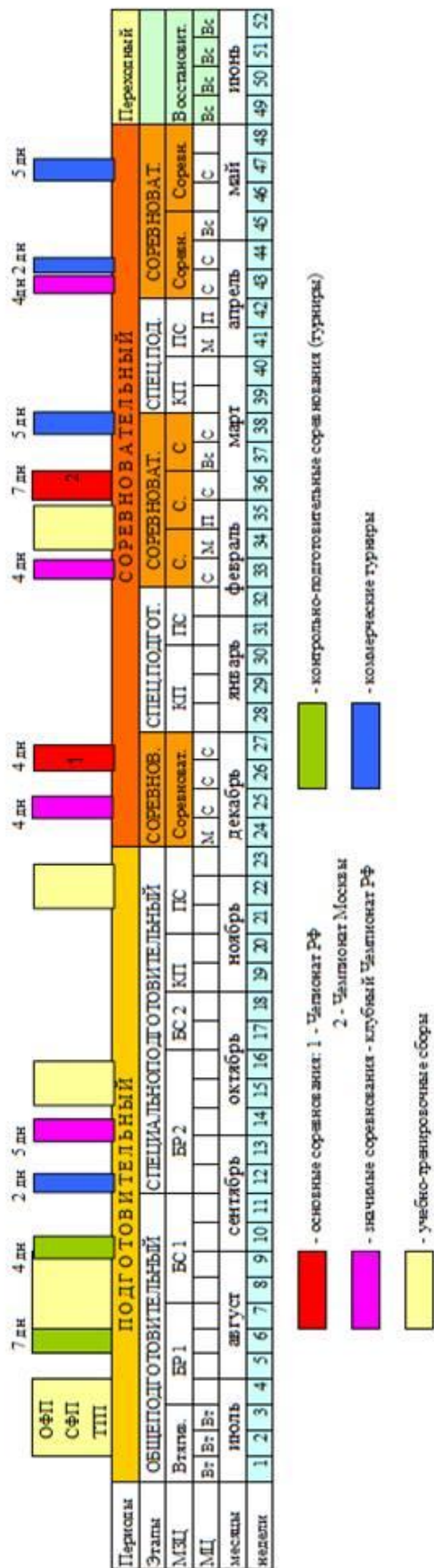
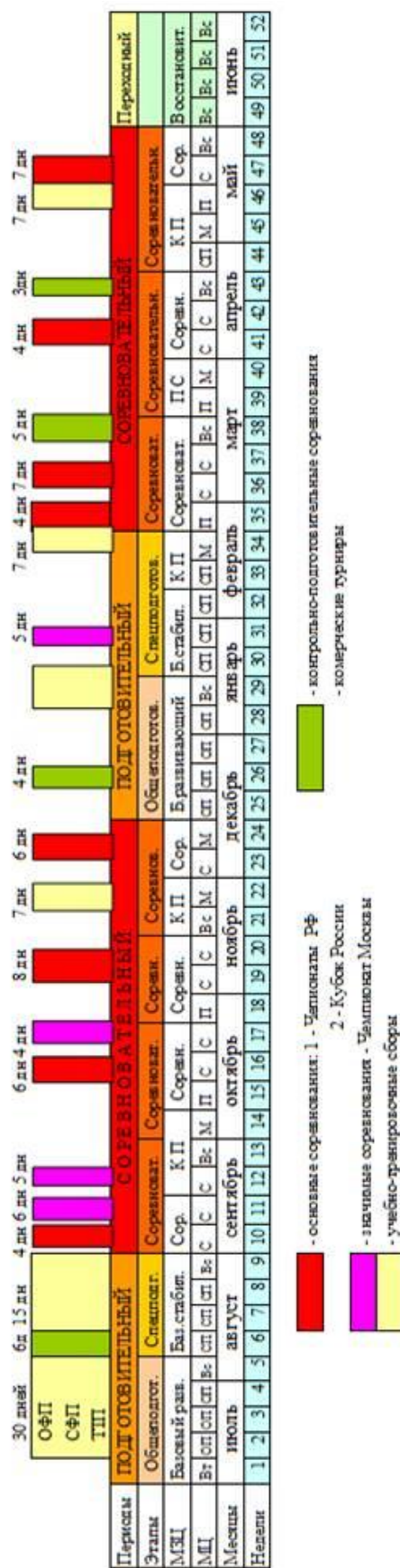


Рис. Годичный цикл тренировки и соревновательной практики МС по настольному теннису



Микроциклы: Вг - втягивающий; ОП - общеподготовительный; СП - специально-подготовительный; М - модельный; П - подводный  
 Вс - восстановительный; С - соревновательный

Мезоциклы: КП - контрольно-подготовительный; ПС - предсоревновательный

Рис. Структура годичного цикла тренировки и соревновательной практики МС по настольному теннису

**УДК 796.386**

**П**

Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис. Сборник методических материалов № 2 /Федерация настольного тенниса России/ Автор-составитель Астахов С.В. Общая редакция Барчуковой Г.В., – М.: Из-во « », 2011. - 33 с.

© Федерация настольного тенниса России, 2011