

## **Технико-тактическая подготовка спортсменов в настольном теннисе.**

Тренер-преподаватель: Чачхиани И.Х., тренер-преподаватель отделения настольного тенниса

Дата: 29.08.2023

*Тактика* – это средства, формы и способы ведения игры.

*Средства ведения игры* – это те технические приемы, которыми вы овладели и которые используете для построения тактики игры.

Все технические приемы по тактической направленности делят на атакующие, подготовительные и защитные. Атакующими называют действия, цель которых – активно выиграть очко.

Контратакующими считают такие действия, когда на атаку соперника вы отвечаете более активными действиями, стараясь перехватить инициативу или выиграть очко.

К подготовительным действиям, как правило, относят приемы, задача которых – удерживая мяч в игре, создать удобную ситуацию или вынудить соперника возвратиться такой мяч, чтобы было удобно начать атаку.

Цель защиты действий – из сложной игровой ситуации, когда невозможно сыграть активно, любым способом вернуть мяч на половину стола соперника, не ошибиться и в то же время не дать ему возможности атаковать.

*Тактика одиночной игры*

Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи, в зависимости от очередности действий, и непосредственно обмена ударами. Каждый из этих элементов игры имеет свои особенности применения и свою тактику.

Давайте разберемся в тактике подач, приема подач и тактике розыгрыша очка. Все эти элементы тактики постоянно присутствуют в игре.

*Тактика подач* – один из важных разделов тактики игры. Ведь за одну партию приходится подавать 5-7 подач, иными словами, игрок 5-7 раз имеет право первого удара. Однако замечено, что, увлекаясь обменом ударами, игроки нередко забывают о преимуществе своей подачи.

*Подача* – единственный технический прием, который выполняют почти из статистического положения и который не зависит от действий соперника, т.е. не является ответным действием на его удар. Поэтому у подающего есть свои возможности, чтобы продуманно и точно выполнить этот прием.

В наши дни роль подачи в настольном теннисе, как в одиночных, так и в парных играх значительно выросла. Так, с помощью сложных сильно крученых и резаных подач, если есть в вашем арсенале, даже в борьбе с опытным соперником вы можете выиграть 3-4 очков в партии.

Подача – технический прием, с которого начинается тактическая атака. Это первый удар по уязвимому месту соперника, первый шаг к розыгрышу очка. Если раньше в настольном теннисе подачу считали лишь средством введения мяча в игру, то сейчас ее относят к активным средствам нападения, к средствам борьбы за инициативу.

В наши дни наиболее эффективными считают быстрые длинные подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями, к которым прибегают только в тех случаях, когда соперник не может начать атакующие действия. Используют их в сочетании с короткими подачами для достижения эффекта неожиданности. Опытные игроки для развития атаки со своих подач довольно часто подают мячи со сложным вращением в середину стола – так, чтобы сопернику неудобно было ни начать атаку, ни коротко отбить мяч.

Играя на счет, помните, что хорошая подача нередко решает исход матча. Чтобы подача была эффективным средством нападения, постарайтесь в совершенстве овладеть двумя-тремя ее способами и использовать их в зависимости от конкретной обстановки. Здесь очень важно знать сильные и слабые стороны своего соперника и определять наиболее уязвимые места в его стойке, в технике игры. При этом подача должна отличаться точностью, силой, разнообразием вращений и скоростей полета мяча, динамичностью, так как это начало построения вашей тактической комбинации.

*Тактика приема подач* тоже требует определенного мастерства. Очень часто действия начинающих игроков при приеме подачи сводятся к тому, чтобы любыми способами отбить мяч на сторону соперника, как говорится, лишь бы принять мяч, совершенно не думая о последующих действиях – своих и соперника. И при приеме подачи нужно стремиться овладеть инициативой ведения борьбы. Ведь недаром говорят – лучшая защита – это нападение.

*Тактика розыгрыша очка* – это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Ведь после подачи и ее приема действия игроков становятся менее предсказуемы, и возникает бесчисленное множество игровых ситуаций, в которых очень трудно в кратчайший миг между ударами найти самый эффективный тактический вариант.

Однако для некоторых типичных игровых ситуаций вы можете выбрать наиболее эффективный, рациональный, соответствующий вашему игровому стилю тактический вариант, который может объединять несколько тактических комбинаций.

Составляющие тактики розыгрыша очка в современной игре – это скорость ответных действий, или темп игры, который можно навязать сопернику, выполняя удары по восходящему мячу, высокая точность и стабильность технико-тактических приемов, активные атакующие и контратакующие действия, приемы с различными вращениями мяча, умение создать в игре сложные и неожиданные ситуации и т.п.

В настольном теннисе приняты различные тактические варианты розыгрыша очка: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, запутывание игровых действий, нелогичная игра (обманы), усыпление с неожиданными быстрыми действиями, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча, «зажим», программирование действий.

Тактический вариант «*смена игрового ритма*» используют, чтобы выбить соперника из удобного для него ритма игры и не давать ему приспособиться к новому, постоянно изменяя скорость возврата мячей. Прибегая к такой тактике, вы можете посылать то быстрые, то медленные мячи. Аритмичное ведение игры

может привести соперника не только к ошибкам, но и к срыву ритмической структуры техники его игры. Эффективнее всего применять этот тактический вариант в игре с новичками, так как их движения еще недостаточно координированы, а варьирование ритма движения значительно снижает так называемое чувство мяча.

Тактический вариант *«длительный розыгрыш очка»* часто используют опытные игроки, встречаясь с несдержанными соперниками, которые стремятся играть активно, и сами часто ошибаются. Используя этот вариант, старайтесь, как можно дольше удерживать мяч в игре и дождаться ошибки соперника или момента, когда он устанет и ослабит внимание, тогда при удобном случае атакуйте и контратакуйте.

К длительному розыгрышу очка можете прибегнуть, когда играете против слабо физически и психологически подготовленных соперников.

Тактический вариант *«перехват инициативы»* (или контратака) предлагает активное ведение игры и стремление владеть инициативой при розыгрыше очка любыми техническими приемами. Будьте готовы к атакам соперника и на его атакующие действия отвечайте неожиданными контратакующими, так, чтобы он не успел подготовиться к ответному удару. К этому тактическому варианту рекомендуется прибегать в игре с сильным и опытным соперником.

Тактический вариант *«запутывание игровых действий»* используют для выигрыша очка – выполняют технические приемы, в которых придают мячу разные вращения, заставляя соперника перед каждым ударом решать, как сыграть дальше. Здесь можно использовать различные технические приемы и по-разному: посылая мячи то длинные, то короткие, с разным вращением – верхним, нижним, нижне-боковым и т.д. Этот тактический вариант рекомендуют против игроков, слабо разбирающихся во вращениях мяча или не умеющих быстро анализировать возникающие игровые ситуации.

Тактический вариант *«нелогичная игра»* (обманы) можно с успехом использовать во встречах с игроками любого стиля игры, прибегая к обманным движениям, чтобы ввести соперника в заблуждение и заставить ошибиться. Допустим, вы всеми подготовительными действиями показываете, что будете выполнять накат по диагонали, но в последний момент взаимодействия ракетки с мячом направляете его по прямой или замахиваетесь так, будто собираетесь нанести удар. Соперник, естественно, отходит от стола, а вы, подведя ракетку к мячу, слегка перебиваете его через сетку. Однако применение этого тактического варианта требует отличного владения техникой и хорошего «чувства» мяча.

Тактический вариант *«усыпление внимания и последующие неожиданные быстрые действия»* также применяют во встречах с игроками различного стиля игры, но наиболее эффективен он в игре с теми, кто придерживается защитного или универсального стиля игры. Как обычно действуют, ведя такую игру? Однообразно и долго вы перебрасываете мяч на сторону соперника любыми наиболее для вас техническими приемами, стараясь усыпить его бдительность, а затем неожиданным нацеленным ударом или топ-спином посылаете в неудобном для того направлении.

Тактический вариант *«бескомпромиссная игра»* хорош в игре против сильного соперника. Здесь вы играете, если так можно выразиться, открыто, используя свои сильные технические приемы против слабых его сторон. В такой игре старайтесь первым нанести быстрый и сильный удар, но помните, что при этом не должна страдать его точность и стабильность. Ценность такого тактического варианта состоит в том, что он позволяет либо сразу выиграть очко, либо создать предпосылки и заставить соперника ошибиться.

Тактический вариант *«постоянное изменение направления полета мяча»* позволяет поставить соперника в трудное положение. Постоянно направляя мяч в разные углы или диаметрально противоположные участки стола, вы можете заставить его отвечать на удары все время в движении и тем самым ошибиться. Поставить в трудное положение можно и вынуждая его двигаться вперед-назад, влево-вправо или так и так одновременно. Выдержать такую игру соперник долго не сможет и будет или играть «удобно» для вас, или опаздывать с моментом удара, тянуться к мячам и – ошибаться.

Тактический вариант *«зажим»* используют в тех случаях, когда у соперника явно хромает техника. Например, у него слабый удар слева. В таком случае направляйте все удары в слабую сторону – это не даст ему возможности воспользоваться тем техническим приемом, которым он хорошо владеет. Применяя такой тактический вариант, можно ограничивать соперника в действиях, направляя мячи в один участок стола – допустим, только в правый или левый угол по ширине стола, играя только длинно или только коротко, или, посылая мячи только косо или так, чтобы мяч отскакивал в живот по отношению к сопернику.