

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

Дата: 14.06.2024

### **Особенности тренировок китайских игроков в настольном теннисе.**

В настоящее время китайские спортсмены демонстрируют превосходные результаты и являются явными лидерами в этом виде спорта. Именно китайские спортсмены сейчас задают основные направления развития настольного тенниса. В Китае настольный теннис является одним из массовых и успешных видов спорта, который сохраняет мировое лидерство уже более 50 лет.

В чем же причины феноменального успеха китайских спортсменов на всех крупных турнирах? Ответив на этот вопрос, можно понять современные направления развития настольного тенниса.

**Научный подход в тренировках.** Тренера используют математические модели в тренировочном процессе, которые имитируют стиль игры основных соперников. Помимо этого проводится детальный видеоанализ, имитационный анализ и знания о сопернике. Все это добавляет спортсменам уверенность в будущей игре. Через имитацию они полностью психологически подготовлены, не только технически, но и психологически.

**Создание конкуренции в сборной.** В Китае сформированы две национальные команды: первая и вторая. С одной стороны, игроки первой команды чувствуют давление, с другой стороны, это мотивирует игроков второй команды попасть в первую сборную. Таким образом, через взаимную конкуренцию растут уровни обеих команд.

**Закрытые тренировки перед крупными турнирами.** Крупномасштабные тренировочные сборы и закрытые тренировки перед ответственными играми являются одним из важных подходов китайской команды. Цель сборов заключается в том, чтобы спортсмены были полностью подготовлены физически, технически, тактически и психологически.

**Тренировочный план.** Китайские тренеры делают акценты на «что тренировать?», «как тренировать?» и «сколько тренировать?». Установление и выполнение тренировочного плана – базовая необходимость каждого спортсмена и тренера. Тренировочный план лежит в основе системы тренировки. Содержание плана тренировки того или иного спортсмена решается коллективом исследователей и тренеров.

**Подведение итогов после ответственных и важных игр.** Вне зависимости от того, какие достижения национальная команда сделала, китайские специалисты собирают все материалы в большой отчет для анализа и подведения итогов.

Рассмотрев основную организационную схему китайской сборной перейдем к основным принципам, которые используются в подготовке китайских спортсменов.

### **Перехват инициативы в игре**

Главный постулат тактических действий спортсмена звучит так: «*создание моментов для перехвата инициативы*». Что под этим понимается? При совершении ударов следует навязывать противнику оборонительный стиль игры, совершая сильные удары в неудобные точки. Перехват инициативы должен быть на каждой стадии игрового процесса, начиная от подачи и заканчивая подставкой. Находясь в обороне, следует искать возможность ослабить прессинг противника и сыграть на контрударах, взяв контроль над игрой в «свои руки».

#### **Развитие сильных сторон**

Тренеру необходимо выявить сильные стороны у спортсмена и всю тренировку построить на основе отработки, варьировании упражнений с его сильными сторонами. При доведении сильных сторон до автоматизма, позволяет доминировать в игре. Именно так, возникает неповторимый стиль игрока.

#### **Отработка слабых мест**

Постоянная отработка слабых мест спортсмена на тренировках. У современного игрока должна быть многогранность и умение играть в различных ситуациях. Наличие явных слабых мест приводит к выявлению этого факта противником и сосредоточению усилий на них.

#### **Постоянная борьба**

Обучение необходимости постоянно искать возможность для нападения и инициативы в розыгрыше. Нападающий, агрессивный стиль игры и постоянная борьба – один из важнейших факторов успеха в современном теннисе.

#### **Баланс между защитой и атакой**

Игрок должен быть развит как в атакующем, так и в оборонительном стиле – это создаст дополнительный простор для маневренности и разнообразия игры. Противник никогда не должен заранее знать, как будет выполнен возврат мяча.

#### **Агрессивность, скорость, вращение и непредсказуемость**

Агрессивность на протяжении всей игры и желание захватить контролирующее положение над игрой. Постоянно возрастающая скорость вместе с вращением. Только их сочетание приведет к успеху. Непредсказуемость игры, чтобы противник не мог подобрать ключ к вашей стратегии игры, чтобы он всегда был напряжен и скован в своих действиях.