

В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

*Обучение 5
за 5 шагов*



Издательство «SPORT»

Москва • 2015

ББК 42.1.4
Ж 42

В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова
Ж 42 Обучение настольному теннису за 5 шагов М.:
Спорт, 2015. 128 с.

ISBN 978-5-9906734-4-1

В книге предложен комплексный подход к тренировкам спортсменов по настольному теннису, который заключается в развитии по пяти направлениям: техника, тактика, физическая форма, психология и соревновательная подготовка.

Систематизированы и описаны в виде пошаговых инструкций основные удары настольного тенниса, разобраны типовые ошибки выполнения. Рассматриваются особенности различных стилей игры. Игровые комбинации и упражнения наглядно представлены в виде схем и рисунков. Приводятся современные тесты для оценки физического состояния теннисиста. Предложен комплекс физических упражнений для развития силы удара. Разбираются техники создания правильного психологического состояния и мотивации к тренировкам. Даются ответы на наиболее популярные вопросы по подготовке к соревнованиям.

Учебное пособие будет полезно спортсменам и тренерам по настольному теннису.

ББК 42.1.4

ISBN 978-5-9906734-4-1

© В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов,
Ю.А. Милоданова, текст, 2015
© Издательство «Спорт»,
оформление, издание, 2015

Содержание

От авторов	3
История развития настольного тенниса	5
Принципы современного настольного тенниса	9
Техническая подготовка	
(шаг 1)	13
Виды ударов в настольном теннисе	14
Удары с верхним вращением	15
Удары с нижним вращением	23
Удары без вращения	30
Подача как первый удар	31
Сложные атакующие удары	35
Перемещения в настольном теннисе	41
Упражнения для тренировки ударов и перемещений	44
Тактическая подготовка	
(шаг 2)	55
Различные стили игры в настольном теннисе	57
Тактика игры против игроков с различными накладками	59
Базовые тактические подходы в настольном теннисе	64
Схемы стратегий	65
Стратегии атаки третьим и пятым мячом	68
Физическая подготовка	
(шаг 3)	91
Тесты для оценки выносливости, гибкости и прыгучести	91
Вспомогательные упражнения для развития скорости и силы	95
Особенности сильного удара в настольном теннисе	98
Психологическая подготовка	
(шаг 4)	101

Формирование мотивации	101
Постановка цели	104
Преодоление страха	106
Психологические подходы, используемые в тренерской деятельности	109
Подготовка к выступлению на соревнованиях (шаг 5)	116