

Соревновательная и предсоревновательная подготовка в настольному теннисе.

Пляскевич Г.В., Бетина В.И., Пожилова П.И.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа №2»**

Оценкой результатов учебно-тренировочной работы за период времени являются показатели выступлений на соревнованиях. Для каждого спортсмена они будут индивидуальны и зависят от возраста и уровня их подготовки.

Как показывает наш педагогический опыт, большое значение имеет создание положительного настроения в период подготовки к соревнованиям. Это решается проведением методических бесед с участниками соревнований, планированием технико-тактических задач, индивидуальным подходом к каждому участнику соревнований. Для каждого спортсмена разрабатывается своя тактическая игра с акцентом на более важные ключевые моменты.

Непосредственно перед соревнованием тренер должен проследить за участниками, выявить изменения в их поведении, настроении. Но соревновательная игра нередко вносит свои коррективы в тактические задумки тренера и спортсмена.

Соревнования – огромный стимул для спортсмена, средство проявления всех его сил и возможностей, воспитания воли и характера. Соревнования – органическая часть процесса тренировки, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам и достичь там наивысших для спортсменов результатов. Само участие в соревновании требует соблюдения научно-обоснованных положений и правил. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовкой спортсменов.

Предсоревновательная подготовка

Успех в соревнованиях обеспечивается многолетней тренировкой, в которой предусматривается и подготовка к соревнованиям. Она осуществляется постоянно в процессе годичной тренировки.

Близко к главному состязанию почти весь тренировочный процесс осуществляется в условиях, моделирующих все стороны подготовки спортсмена, от режима жизни до программы соревнований.

При планировании тренировочного процесса мы сначала выявляем проблемные стороны игры воспитанника, а потом выбираем средства для их устранения. С этой целью мы анализируем игру своих воспитанников в последних соревнованиях. Делаем мы это не по памяти, а по видеозаписям и отметкам в своей рабочей тетради. Много полезного мы находим в спортивном дневнике спортсмена, который ведется обязательно.

В любом случае, учебно-тренировочный процесс планируется в зависимости от того, какие задачи стоят перед спортсменами в ближайший период.

Подготовку к состязаниям мы проводим по индивидуальному и поурочному плану, составленному на несколько занятий (обычно не более чем на 6—8 занятий), непосредственно предшествующих соревнованиям. Основным содержанием тренировок в этот период, естественно, является тактико-техническое совершенствование игрока, однако в плане в полной мере должны найти отражение также общая физическая и морально-волевая подготовка.

Конечно, в период соревнования в программе физических упражнений рекомендуется оставить утреннюю зарядку, гимнастику, разминку перед встречей и два-три специальных упражнения для ног и для кистей рук. На протяжении всего периода подготовки к состязаниям необходимо особо тщательно осуществлять самоконтроль, систематически проверяя вес, жизненный объем легких, давление крови и другие объективные показатели физического состояния организма.

Работа над техникой и тактикой игры на тренировках, непосредственно предшествующих состязаниям, носит специфический, ярко выраженный прикладной характер. Поясним, что мы здесь имеем в виду. Каждый игрок выполняет одни удары хуже, другие лучше; среди последних обязательно есть 1—2 удара, которые являются самыми удачными по выполнению и представляют наиболее сильное техническое оружие этого игрока. Вполне понятно, что на соревнованиях, в отличие от обычных тренировочных занятий, нужно стараться возможно больше пользоваться именно своими лучшими ударами, а худшими — возможно меньше, всячески стараясь замаскировать имеющиеся пробелы и, наоборот, нащупать слабые места в игре противника. На решение этой задачи мы и направляем подготовку игрока на тренировках перед соревнованиями. Для этого мы разрабатываем несколько тактико-технических схем ведения игры с различными по стилю противниками. Такая схема включает в себя несколько типовых комбинаций, рассчитанных на то, чтобы противник, в конце концов, был вынужден направить мяч под ваш наилучший удар, завершающий розыгрыш очка. В качестве примера игры по такой схеме приведем следующий случай. Предположим, что наиболее результативным и безотказным завершающим ударом у вас является короткий косой удар справа в левый угол стола (т. е. под левую руку противника). Очевидно, чтобы подготовить выигрыш очка таким ударом, вам нужно заставить противника переместиться возможно дальше от левого угла. Добиться этого можно, например, коротким косым ударом под правую руку соперника. При удачном выполнении такого удара противник, чтобы принять мяч, будет вынужден зайти за боковую линию стола (налево от вас), в этот момент он окажется в максимальном удалении от предполагаемого направления вашего завершающего удара, и вы имеете полную возможность выиграть очко. Такова в общих чертах тактическая схема одной из основных комбинаций, которую мы последовательно будем стараться осуществлять в данной встрече.

Техническая подготовка к любому соревнованию в основном сводится к разучиванию комбинаций подобного типа. Не следует, однако, гнаться за числом разучиваемых комбинаций, лучше отработать три-четыре комбинации, но вполне надежно.

Помимо разучивания комбинаций и тренировок по схемам перед соревнованиями, необходимо часто играть со счетом на выигрыш, проверяя на практике разработанные тактические комбинации розыгрыша очка. Контрольные игры со счетом, уравнительные соревнования, игры с уменьшенным контролем времени являются важным средством морально-волевой подготовки игрока к соревнованиям. Перед любой встречей надо психологически готовиться к ней. Следует помнить, что успех в спортивном единоборстве приносит не только превосходство в технике, тактике и общей физической подготовке, но и разумная подготовка к состязанию, воля к победе.

Итак, мы подошли к методике тренировки психологической устойчивости в соревнованиях.

Тренировать психологическую устойчивость по отношению к стрессу, возникающему в условиях соревнований, следует так же тщательно, как и технику. Предлагаем для этой цели простую и быстро реализуемую методику.

Необходимо понять, к какому именно психологическому состоянию во время матча следует стремиться для достижения позитивной игры – сформулировать главные аспекты такого состояния в виде простых коротких фраз – сократить фразы до ключевых слов и запомнить их – научиться при произнесении ключевого слова мгновенно вызывать у себя соответствующие состояния – путем многократного применения как на тренировках, так и (особенно!) на соревнованиях выработать у себя рефлексный переход в нужное состояние психики при произнесении (про себя или вслух) ключевого слова.

Возможно, у некоторых спортсменов эффект будет замечен не сразу, но надо верить в успех и продолжать! Ведь технические приемы тоже осваиваются не сразу, кем-то быстрее, кем-то медленнее, но никем мгновенно. Результат обязательно придет.

Сформулируем виды ключевых слов-лозунгов, необходимые психологические состояния, которые помогут спортсмену в нужный момент справиться со стрессом.

1. Наиболее простое, весьма важное и вместе с тем довольно редко выполняемое первое правило – **ни на что не обращай внимание** (кроме игры, разумеется). Если ты вышел к столу, чтобы победить, то нельзя драгоценную психическую энергию на посторонние, лишние, сбивающие раздражители. Отсюда – ни на кого и ни на что не реагируй: ни на чужие мячи, пролетающие рядом, ни на зрителей с их аплодисментами и выкриками. Поэтому не стоит обращать внимание ни на что, кроме своей встречи. Назовем это одним словом – **концентрация**.
2. **Радуйся успеху, мгновенно забывай неудачу**. Многие игроки осуществляют ритуалы успеха. И правильно делают. После каждого выигранного очка следует взять за правило «порадоваться», отметить свое удачное действие. Таким образом, в подсознании формируется и закрепляется «банк победных действий». Одновременно важно добиться подавления эмоций при неудачных действиях. Трезво проанализировать потом причины неудачного розыгрыша можно и нужно. Эмоционально же следует стремиться оставаться беспристрастным – раз. И немедленно забыть, подавить отрицательные эмоции, вызванные неудачным действием – два.
3. Самое трудное правило и, возможно, самое важное – **не бойся**. Боязнь отрицательного результата мешает достижению цели.
4. Настольный теннис – это **игра**. И необходимо научиться **получать удовольствие от игры**. Играй смело, раскованно, получай

удовольствие. При любом счете стремись играть не партию, а отдельное очко. За предельной концентрацией не теряй удовольствие. **Играй с удовольствием!**

Такие несложные правила мы стараемся донести до наших воспитанников, чтобы они пытались их понять, осмыслить и использовать на практике, с целью добиваться высоких результатов в соревнованиях.