

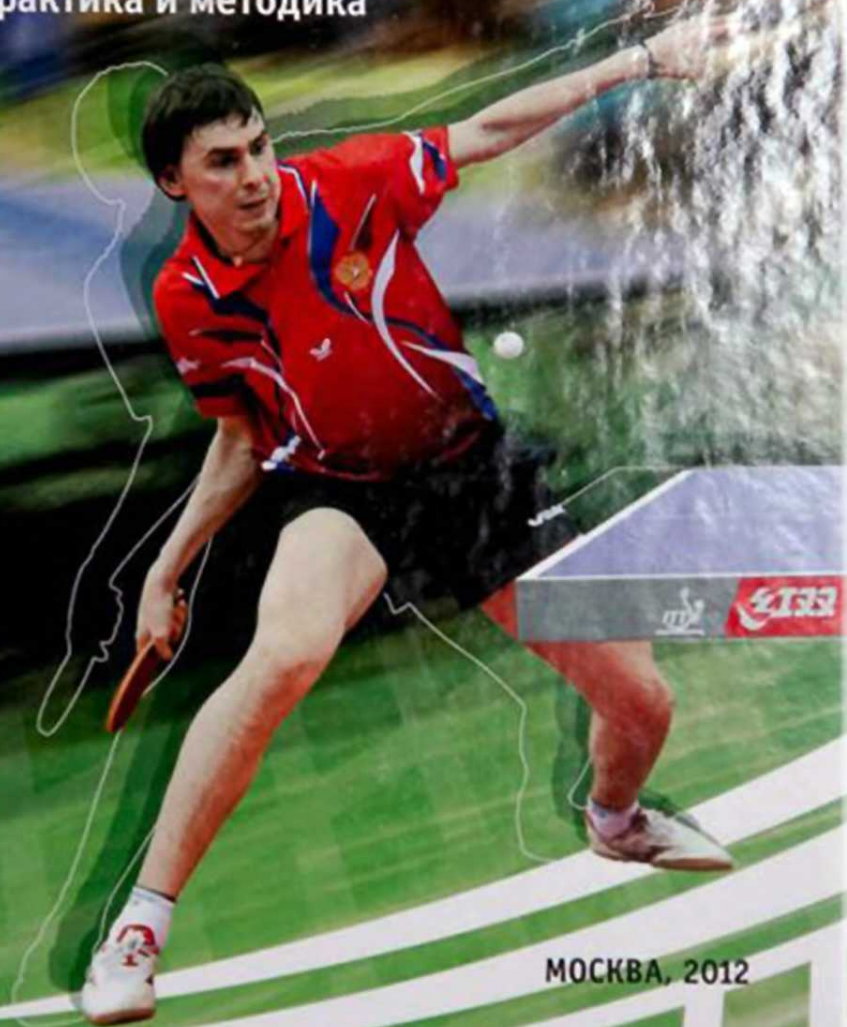


ФЕДЕРАЦИЯ
НАСТОЛЬНОГО
ТЕННИСА
РОССИИ

В.В. КОМАНОВ

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ГЛАЗАМИ ТРЕНЕРА

Практика и методика



МОСКВА, 2012

УДК 796.386.015
ББК 75.577.6
К63

Команов В.В.

Настольный теннис глазами тренера.

К63 Практика и методика/ В.В. Команов. – М. : Информпечать,
2012, – 192 с.
ISBN 978-5-9903459-1-1

Книга написана Валентином Комановым - известным специалистом настольного тенниса, заслуженным тренером России. Она продолжает тему, начатую в книге «Беседы о настольном теннисе», изданной в 2010 году совместно с М.М. Вартаняном.

В книге рассмотрены важнейшие аспекты спортивной подготовки, которые не были затронуты в «Беседах». Это, в первую очередь, проблемы планирования тренировочного процесса, а также процессы восстановления работоспособности и основы рационального спортивного режима.

Кроме того, на основе своей многолетней практики автор предлагает читателю нестандартные, но весьма полезные для специалистов и любителей настольного тенниса подходы к многогранному тренерскому творчеству и спортивному опыту в области тактики и психологии вида спорта.

Книга предназначена для тренеров, широкого круга спортсменов, студентов спортивных ВУЗов, а также для всех, кому настольный теннис по-настоящему интересен.

УДК 796.386.015
ББК 75.577.6

Команов Валентин Викторович

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ГЛАЗАМИ ТРЕНЕРА.
ПРАКТИКА И МЕТОДИКА**

Литературный редактор и корректор: И.Г. Сычева

Подписано в печать 28.02.2012. Формат 60х90/16. Усл. печ. л. 12. Тираж 3000 экз.
Заказ №01/02
ООО «Информпечать», 123022, Москва, ул. Рочдельская, 15, стр. 8.

ISBN 978-5-9903459-1-1

© ФНТР, 2012
© Команов В.В., 2012
© Оформление ООО «Информпечать», 2012

Содержание

Предисловие	4
Введение	5
Часть первая. Практика	
Глава 1. Настольный теннис — умная игра	9
Глава 2. Практикум для тренеров и игроков	37
Глава 3. Прописные истины для подопечных	71
Глава 4. Роль интуиции в освоении настольного тенниса	85
Часть вторая. Методика	
Глава 5. Научные предпосылки построения тренировки	101
Глава 6. Управление тренировочным процессом	119
Глава 7. Восстановление работоспособности в спорте	149
Глава 8. Тернистый путь к вершинам мастерства	175
Вместо заключения. Что день грядущий нам готовит?	185

Предисловие

В книге, с которой читателю предстоит познакомиться, речь идет о наиболее насущных проблемах современного настольного тенниса. Убежден, что она будет очень полезна для российских тренеров, ведь тема подготовки теннисистов актуальна и современна. Автор книги – один из самых эрудированных отечественных специалистов в области настольного тенниса, заслуженный тренер России Валентин Викторович Команов.

Книга «Настольный теннис глазами тренера» как бы продолжает тему нашей первой книги М.М. Вартаняна и В.В. Команова «Беседы о настольном теннисе». Надо отметить, что некоторые вопросы в таком контексте освещаются впервые, это будет интересно как тренерам, так и начинающим спортсменам

Сочетая теорию подготовки теннисистов высокого класса с конкретными практическими рекомендациями, автору удалось сделать книгу полезной не только для профессиональных тренеров, но и для широкого круга любителей этой удивительной игры.

Разная степень сложности материала не могла не сказаться и на разном по стилю изложении. Но любая глава при внимательном прочтении и творческом подходе будет по-своему поучительна, полезна как начинающим тренерам, так и специалистам с большим опытом тренерской работы. Профессионалы накапливают опыт годами, откладывая в тренерскую копилку каждый факт, каждый случай, все победы и ошибки. Высочайший уровень современного мирового настольного тенниса требует от тренера серьезных профессиональных знаний, пополнить которые во многом поможет предлагаемая книга.

Заслуженный работник физической культуры России,
Заслуженный тренер России,
Международный арбитр
М.М. Вартанян

Введение

Настольный теннис – один из традиционных видов спорта с долгой историей (больше полутора веков), он весьма широко распространен на нашей планете. По количеству стран, образующих Международную федерацию настольного тенниса (ITTF), – а это 215 резидентов – наш вид спорта сегодня занимает второе место в мировом спортивном сообществе, уступая лишь международной федерации волейбола. С 1988 года настольный теннис входит в программу Олимпийских игр и других крупнейших комплексных спортивных соревнований.

Как и у большинства развитых и популярных видов спорта, у настольного тенниса есть две области – спорт высших достижений и массовый, или любительский, теннис. Можно сказать, что первый – вершина айсберга, а второй – его гигантская подводная часть. Общеизвестно, что любительский спорт является питательной средой для профессионального спорта. Из юных любителей вырастают знаменитые профессионалы, поэтому для спортивных успехов в стране или регионе немаловажно развитие любительской инфраструктуры со всеми ее составляющими: школьники и студенты, производственники и служащие, ветераны, инвалиды и т. д. Но зависимость эта не всегда и не везде прямолинейна и пропорциональна. Появление в какой-то стране очень яркого профессионального игрока может произойти и без развитой любительской структуры. В этом случае сам спортсмен может стать стимулом для популяризации своего вида спорта. Свежий пример – появление Виталия Петрова в «Формуле-1».

Тема развития любительского настольного тенниса очень важна и интересна для почитателей нашего вида спорта, но не она станет предметом размышлений. Оставим эту тему для более удобного случая, а сегодня попробуем исследовать ряд важных составляющих, первостепенных для подготовки теннисистов высокого класса.

Как уже было сказано в предисловии, эта книга является продолжением «Бесед о настольном теннисе», написанных совместно с другом и соратником М.М. Вартаняном. Во второй книге уделено внимание важным аспектам спортивной подготовки, а также затронуты практические вопросы тренировки игроков в настольном теннисе.

В первой части – практической – уже традиционно (как это было в первой книге) предлагается практикум, где коротко и в оптимальном объеме обсуждается широкий круг злободневных проблем тренерского искусства и опыта, необходимого для подготовки теннисистов. В дополнение к перечисленному предлагаются нестандартные, но весьма полезные для специалистов и любителей подходы к многогранному тренерскому творчеству и спортивному опыту как в области тактики, так и психологии нашего вида спорта.

Во второй части — теоретической — раскрывается тема планирования и управления спортивной тренировкой, уделяется внимание методам восстановления и основам рационального режима, что часто не принимают во внимание многие специалисты. Автор считает полезным напомнить читателю известные, но в данном случае наиболее важные для практики основы спортивной науки. Те, кто хорошо с ними знаком, могут без ущерба для себя этот раздел пропустить.

Если перечислить все многообразие проблем, определяющих суть спорта высших достижений, и выделить главную задачу тренерской деятельности, а лучше сказать, тренерского искусства, получится невероятно простой ответ: **«Задача — подготовить классного игрока»**. Но достичь этой цели, мы знаем, далеко не просто, иначе российские теннисисты сейчас выглядели бы на международной арене гораздо привлекательней.

Поиску возможных ответов на некоторые нерешенные вопросы и проблемы посвящена эта книга.

Совсем не обязательно читать книгу по порядку. Если вам встретится неинтересное место, пропускайте его. Всегда можно к нему вернуться, когда будет подходящее настроение или возникнет конкретный вопрос по теме. Автор стремился к тому, чтобы все написанное было интересно и понятно читателю и оказалось полезным в необходимый момент. Надеюсь, читатель извинит встречающиеся изредка повторы некоторых игровых принципов. Это не стилистические ошибки, а принцип тренерской практики — неоднократное подчеркивание основных положений, которые автору кажутся принципиально важными в его работе.

Не воспринимайте все написанное в книге как истину в последней инстанции. Это всего лишь рекомендации человека, посвятившего большую часть жизни настольному теннису и тренерской работе. Берите на вооружение только то, что готовы принять. Размышляйте, ищите свои версии решения проблем, которые здесь обсуждаются. Тренерская работа — это, конечно же, большой, кропотливый труд, но в нем заложен огромный процент творчества, а творчество многогранно, оно требует глубокого осмысления.

Много сомнений возникало у автора в процессе работы над книгой. Хочется, чтобы она была глубока по содержанию, доступна в восприятии и полезна для тех, кому предназначена. Объективно оценить качество своего произведения бывает непросто. Поэтому так важны для автора отзывы профессионалов, тех людей, кто может оценить достоинства и недостатки рукописи и, самое главное, высказать полезные замечания и советы.

Прежде всего, автор от всей души благодарит доктора педагогических наук профессора Галину Васильевну Барчукову за большую помощь в работе над книгой и полезные рекомендации.

Автор получил объективную критику и профессиональные советы в процессе обсуждения книги с друзьями и соратниками по тренерскому цеху: заслуженным тренером России Микаэлем Микаэлевичем Вартаняном и заслуженным тренером Азербайджана Игорем Алексеевичем Мазиным, за что глубоко им признателен.

Автор также благодарит тренеров Евгения Поверенного и Вячеслава Платкова за их внимание и неоценимую помощь при работе над рукописью.

Жду ваших отзывов, дорогие читатели.

С уважением, В. Команов

Контакт для общения: E-mail: vvkoman@gmail.com.

Часть первая. ПРАКТИКА

Глава 1

Настольный теннис – умная игра

Игра в настольный теннис – гораздо больше, чем обмен ударами.

В настольном теннисе, как и в большинстве спортивных игр, есть два важных компонента, составляющих суть игры. С одной стороны, это умение использовать для победы все разнообразие технических приемов: нападающие и защитные удары, разные виды вращений и умение варьировать удары по скорости, – все это называется техникой игры.

С другой стороны, это умение направить мяч в незащищенное место игрового поля или сыграть неудобно для соперника, или построить игру с учетом недостатков в игре визави. Это, как мы знаем, тактика. Мастерство теннисиста тем выше, чем совершеннее его техника и чем лучше с ее помощью он может осуществить умный, тактически грамотный розыгрыш очка. И здесь необходима определенная гармония между техникой и тактикой.

С сожалением приходится констатировать, что в наше время немногие игроки могут похвастаться такой гармонией. И если большинство теннисистов худо-бедно технически оснащены, то сказать это в отношении тактической подготовленности язык не поворачивается. Этому можно найти простое объяснение. Азы настольного тенниса дети начинают постигать в юном возрасте, многие тренеры полагают, что их интеллектуальные способности находятся в зачаточном состоянии, и вообще, считается первоочередным и вполне достаточным научить ребенка перебивать мяч на другую сторону стола и мало-мальски подготовить его физически. После того как эти задачи на начальном этапе решены, пора бы обогатить игру тактическим наполнением. Но этого в большинстве случаев не происходит, частично из-за недалёковидности (а возможно, и некомпетентности) тренера, а иногда из-за самого игрока. Не всегда и не каждому удается сразу наполнить удар тактическим замыслом, тем более, если навык удара усвоен без тактической составляющей.

На наш взгляд, необходимо уже при обучении простейшим ударам давать ребенку представление о значении игры по разным направлениям. (Опыт обучения в раннем возрасте игре в шахматы показывает, что ребенок довольно быстро осваивает тактические премудрости этой непростой игры.) И на протяжении всей дальнейшей тренировочной работы наставник не должен отделять технику от тактики, наоборот, всячески подчеркивать значение последней.

И необходимо постоянно прививать интерес и любовь к поиску путей обыгрывания соперника, стараясь увлечь ребенка этой стороной игры.

Конечно, сегодняшняя скорость розыгрыша очка, сильные удары и сложные вращения накладывают определенные трудности на применение мыслительной составляющей, но это не должно являться поводом для оправдания упущений в тактическом образовании. Даже наоборот, это должно еще больше подстегивать в необходимости его освоения.

И тренер, и игрок должны осознавать, что в основе высоких достижений в любой игре с соперником лежит глубокое понимание внутреннего содержания игры и умение сыграть умнее и дальновиднее соперника. В этой главе мы остановимся на некоторых важных аспектах настольного тенниса, которые коротко можно назвать «умная игра».

Тем, кто серьезно интересуется спортивными играми, часто приходится наблюдать, как игрок (или команда) выигрывает у соперника, который теоретически заведомо считался более сильным, только потому, что удалось сыграть более расчетливо.

Мой тренер Сергей Шпрах говорил, что можно усовершенствовать свою игру, даже не улучшая технику ударов: «Учись наблюдать, анализируй, а затем используй в игре полученную информацию – и твои шансы победить возрастут на 15 – 20%, а то и больше». Красивые удары – это зрелишно. Но есть в игре не менее важные вещи. Из двух игроков с примерно одинаковыми способностями победит тот, кто лучше «раскусит» соперника и с большей выгодой для себя оценит игровую ситуацию, создав и реализовав возникшие возможности для победы.

Найдется немало игроков, которые лезут из кожи вон, чтобы отработать какой-то конкретный удар: они будут брать уроки, играть с роботом, изнурять себя тренировками. И после того, как отработают этот самый удар, доведут до совершенства, они ни на минуту не задумаются о том, как с максимальным эффектом использовать его во время встречи. А ведь чтобы этот удар принес пользу, нужно сначала его подготовить, а потом нанести в незащищенное место.

Умная игра – трехступенчатый процесс.

1. Хорошо изучите свои сильные и слабые стороны, свои игровые возможности.

2. Уясните для себя сильные и слабые места в игре соперника.

3. Не пожалейте времени, чтобы поразмышлять на тему: «Как построить игру, чтобы использовать свои сильные стороны против слабых сторон соперника?»

Проанализировав различные варианты своих действий, определите лучший вариант, при котором получите максимальную выгоду от ваших возможностей. Это правило относится ко всем аспектам игры – психологическому, физическому, тактическому. В отличие от игры

в салки встреча по настольному теннису начинается не в момент ее начала и заканчивается не в момент ее окончания. Она начинается за пределами зала, развивается по мере подготовки к игре и во время самой игры и продолжается даже после розыгрыша последнего очка. Опытные теннисисты умеют подготовиться к матчу, управлять своими эмоциями в ходе поединка, обдумывать свои действия на протяжении всей игры, избегая ударов, чреватых неоправданным риском в неподходящий момент. Они постоянно отслеживают течение игры, анализируют информацию и извлекают из этого выгоду. Конечно, такой подход требует дисциплины, целеустремленности и немалой работы над собой, особенно в отношении осмысления игровых ситуаций. Но это и есть опыт!

Как и технике, тактике можно и нужно обучаться. Совершенствовать свое тактическое мастерство требуется постоянно, на протяжении всей спортивной карьеры. В любом случае игрок, тактически лучше образованный, будет выступать успешнее других.

Далее мы поговорим о той стороне настольного тенниса, которой уделяется меньше всего внимания – умственной. Какие возможности надо изыскивать, какие варианты действий использовать для достижения превосходства до, во время и после игры? Как психологически и тактически подготовиться к борьбе, как противостоять соперникам с различными стилями игры, как распознать важные нюансы динамики встречи, как сопротивляться давлению и психологической атаке соперника?

Встреча начинается задолго до игры

Другими словами, можно получить преимущество еще до начала игры, а можно и не получить. Наблюдая за игрой профессионалов, понимаешь, что у лучших теннисистов игра начинается задолго до первой подачи. Они подходят к столу уже достаточно подготовленными к игре и стремятся захватить инициативу как можно скорее.

Если вспомнить, как вы выступали на начальном этапе своей карьеры, то вы подходили к столу и начинали встречу, погружаясь в перипетии борьбы по ходу розыгрыша первых очков. И это часто сходило вам с рук, поскольку соперник поступал точно так же. На профессиональном уровне такой подход чаще всего обречен на заведомое поражение. К тому моменту, когда вы сумеете приспособиться к игре с мастером, встреча будет уже близка к завершению, и даже душ после встречи можно будет не принимать, как не жестоко это звучит. Не имея плана игры и последовательности действий, вы даете громадное преимущество своему сопернику.

Грамотные игроки начинают сознательно, а часто и подсознательно собирать и анализировать информацию о сопернике, как только узнают его имя. Для опытных спортсменов одним из главных условий победы

является хорошая психологическая и тактическая готовность. А это и есть *заблаговременная* подготовка к матчу.

Еще до встречи с соперником в день игры (а еще лучше – накануне) полезно проанализировать историю ваших матчей, восстановить план предстоящего поединка. Надо представить, чего конкретно следует добиться по ходу игры, вспомнить, чего допускать нельзя. Твердо знать, каким путем (или путями) добраться до победы. Соперник должен быть разложен на все составляющие – техническую, психологическую, тактическую.

В процессе предварительного анализа и планирования ваше подсознание начинает черпать поступающую информацию. Мозг программирует вас на предстоящий поединок. Это сложно сделать, когда игра уже началась, потому что происходит много других действий. Лучше еще до начала встречи настроить свой психологический компас, который выведет вас на победный путь.

Сделайте такую аналитическую работу привычкой. Ваша встреча должна начинаться до начала игры, когда можно в спокойной обстановке обдумать предстоящую схватку с противником. Времени потратите немного, зато еще до начала розыгрыша первого очка вы уже будете готовы к встрече и легче войдете в игру.

Когда начинается разминка?

Далеко не праздный вопрос. Если вы считаете, что она начинается в зале, то это на руку вашему сопернику, а не вам. Опытный теннисист начинает готовиться к встрече по дороге в зал или еще раньше, а продолжает и в раздевалке, и перед встречей. Многие считают, что разминка касается нашего тела. А секрет в том, что разминка должна начинаться в вашем мозгу. Плохо, если голова включается в последнюю очередь. Еще хуже, если до этого не доходит вообще.

Часто случается, что игроки слегка разомнут мышцы, разыграют у стола несколько мячей и считают, что готовы к игре на счет. Они едва разогрели тело, но все-таки уделили этому больше внимания, чем умственной подготовке. Для профессионала, понимающего значение психологического и тактического анализа, подготовка к встрече начинается накануне, когда он размышляет о предстоящей игре, мысленно представляет, чего можно ждать от соперника, прокручивает в голове прошлые розыгрыши, принимает решение, какие удары наиболее часто использовать против данного соперника, представляет возможные ситуации и пути выхода из них. По сути это похоже на просмотр видеозаписи с фрагментами предстоящего матча. Утром этот процесс продолжается на подсознательном уровне.

Та пятиминутная разминка, которую мы видим перед игрой профессионалов, может ввести зрителя в заблуждение. Вот спортсмены

уверенным шагом выходят к столу, несколько минут тренируют удары и начинают встречу. Для большинства же из них подготовительный процесс продолжался целые сутки: удары по мячу, разминка мышц, массаж и, прежде всего, *психологический и тактический анализ*.

Вопросник для анализа

Независимо от выигрыша или поражения в предыдущем матче следует ответить себе на ряд вопросов. За счет чего я победил? Почему проиграл? Каков рисунок его игры? В чем ее особенности? Каким ударам противник отдает предпочтение? Какие подачи использует? Насколько хорошо подает и принимает? В чем он опасен и где у него слабости? Как играет в решающих ситуациях? Какие и почему были совершены ошибки в прошлый раз? Чем я могу усилить игру?

Следует вспомнить как можно больше информации и всю ее детально «по косточкам» разобрать (для этого полезно иметь записанный анализ предыдущей встречи). Лучше, если вы будете заранее готовы к проявлению лучших игровых качеств соперника и заранее выстроите возможные контрдействия на такой случай. Это позволит осуществлять собственный план игры, сохранять самообладание и поддерживать необходимую для вас линию ведения поединка.

Поверьте, знание того, что будет происходить по ту сторону сетки, имеет для вас огромное значение. Кстати, для этого следует немало времени уделять изучению техники и тактики будущих соперников.

Если, в отличие от своих коллег, вы больше времени уделите наблюдению за игрой потенциальных соперников, то будете иметь приличную фору, когда выйдете к столу.

План игры

Стратегия игрока определяется двумя главными вопросами: «Как должна развиваться игра? Чего в игре хотелось бы избежать?»

Оценивая своих соперников, анализируя их стиль и возможности, следует выстроить свой план встречи. Если в прошлый раз соперник сумел ограничить использование вашей сильной игры справа, надо подумать, как избежать повторения этого на сей раз. Если у него выявлена слабость в игре, стоит поразмышлять, как этим воспользоваться. Таким образом, вырабатывается индивидуальный план на конкретную встречу. И все это происходит задолго до того, как вы увидите соперника у стола напротив себя.

Ваше тело будет выполнять то, что укажет ему мозг. Во время предматчевого анализа вы программируете мозг на то, чтобы давать телу верные установки в ходе матча, когда все станет происходить стремительно, «под обстрелом противника», а надо добиться победы.

В самой общей форме план возникает после ответа на начальные вопросы:

1. Каково главное оружие соперника?
2. В чем его слабость?
3. Каков мой лучший удар и как его использовать именно против этого соперника?
4. Что надо сделать, чтобы не дать ему воспользоваться моими слабостями?

Размышления над этими вопросами и ответы на них позволяют создать психологический компас, когда известна цель и направление ее достижения.

Могут быть отклонения от курса, соперник может преподнести какие-нибудь сюрпризы, вы сами можете заблудиться в отдельных фрагментах встречи, но основной маршрут заранее намечен, и ваш психологический компас удержит вас на верном пути. Даже если вы постоянно играете с одними и теми же теннисистами, имеет смысл каждый раз мысленно сосредоточиться на данном конкретном сопернике. Чем больше набирается информации о нем, тем глубже и детальнее может становиться ваша тактика. Грех этим не воспользоваться.

У вас может возникнуть скептическая мысль: «Не могу же я все время думать только об игре!» Но, во-первых, то, о чем мы здесь так подробно говорим, требует не больше пятнадцати-двадцати минут и далеко не каждый день, а во-вторых, имеет смысл пойти на такую жертву ради победы над соперником, которого вы действительно хотите одолеть. Предлагаемая схема подготовки увеличивает шансы на победу.

Итак, вы мысленно представляете, чего по ходу игры вы хотите добиться. И твердо определяете, чего не должны допустить. Если вы выступаете пока не на профессиональном уровне, то, скорее всего, ваша задача упростится, и вот почему.

Игроки высокого класса обычно пытаются оценить вас точно так же, как вы их. Они тоже неплохие мастера по части того, чтобы не дать вам сделать задуманное. А на уровне ниже большинство соперников не научено или не понимает необходимости, или ленится подумать до матча и во время него, как грамотно выстроить свою игру. Кроме того, скромный уровень мастерства ваших потенциальных соперников делает их более уязвимыми для теннисиста, умеющего использовать любую возможную слабость противника. Итак, сделайте описанную выше подготовку к соревнованиям привычкой. Еще до начала розыгрыша первого очка вы уже мысленно «сыграете» с вашим противником и легче войдете в матч. А если удастся, то можно сыграть и в действительности, попросив спарринг-партнера на тренировке симитировать игру будущего соперника.

О важности успешной игры в дебюте

Наблюдения за профессионалами показывают, что лучшие из них стремятся при любых условиях результативно начать игру, так как это может стать предпосылкой к успеху в матче. Навязав сопернику свое преимущество в самом начале, вы ставите его в положение «попробуй догони». Иногда он наверстывает упущенное, но далеко не всегда. Правильно начав игру, вы обеспечиваете себе шанс успешно ее закончить. А у соперника возникает мысль: «Наверное, сегодня не мой день». И такое может происходить все чаще и чаще.

Рассмотрим, что следует сделать, чтобы начало игры было максимально продуктивным. Ведь добившись успеха на старте и развив его, чтобы выиграть первую партию, вы создаете благоприятные условия для успеха во всей встрече.

Мы не обладаем, к сожалению, соответствующей статистикой игр в настольном теннисе, но в близком нам большом теннисе, где к статистике относятся намного уважительней, есть официальные данные для игроков первой мировой двадцатки. Так вот по этим данным теннисист, выигравший первый сет, выигрывает матч почти в 80% случаев. Вот вам и значение результата первой партии! Не думаю, что показатели в настольном теннисе принципиально отличаются. (Правда, это показатели для мировой элиты, где ошибки прощаются редко, для игроков классом ниже, возможно, и цифры оказались бы поменьше.)

Что считать началом встречи? На мой взгляд, это первая треть стартовой партии, еще точнее – первые 6 – 8 очков. Стоит постараться на этом отрезке с выгодой для себя использовать ряд вроде бы незначительных факторов, на которые соперник, как правило, не обращает внимания.

Последнее замечание не относится к теннисистам, составляющим нашу элиту. Вообще разница между игроками первой сотни мирового рейтинга и теми, кто только пытаются попасть в это число, заключается вовсе не в ударах, не в технике. Эта разница состоит в определенной игровой проницательности, в большом соревновательном опыте, во владении психологией игры. Итак, мы условились обсуждать уровень игры, предшествующий высокому профессионализму, на этом уровне в нашей стране играет всего-то с десяток-другой игроков.

Например, может возникнуть вопрос, что выбирать при жребии – подачу или ее прием? На профессиональном уровне обычно лучше подавать первым. В любительской игре это далеко не так. И вот почему.

1. Подача, как правило, не является на этом уровне сильнейшим оружием даже при самых благоприятных условиях – когда игрок разыгрался, полностью вошел в игру и т. д., а в начале игры она еще менее опасна – игрок не разогрет, несколько скован. Даже профессионал в начале игры выполняет подачу не в полную силу, а чего можно ожидать

от игрока классом ниже? Отдав подачу сопернику, вы получаете чаще всего возможность успешнее с ней справиться. А это увеличивает ваш шанс повести в счете.

2. У вас появляется больше времени на разминку. подача – это достаточно сложная комбинация движений, и ее успех зависит от степени разогретости мышц. Чем раньше подается подача, тем она слабее. Отдав подачу сопернику, вы дольше входите в игру к моменту своей подачи.

3. Проиграв на первых его подачах, вы не проиграли ровным счетом ничего.

Выиграв одну или две подачи соперника, вы получаете неплохое психологическое преимущество. Ведь успех во встрече складывается из суммы микроскопических успехов по ходу игры. Каждый из них в отдельности может показаться не столь уж заметным и важным, но вместе взятые они увеличивают ваши шансы на победу.

Большинство теннисистов в начале игры не очень переживают проигрыш очков на своей подаче: еще будет достаточно времени, чтобы отыграться. Может быть. А может, и нет. Но взяв подачу соперника в начале игры, вы получаете реальное преимущество. То есть если вам достается при жеребьевке прием подачи, то у вас появляется больше шансов выиграть встречу еще до *вашей первой подачи*.

Итак, взяв на старте подачу соперника, вы получаете солидное преимущество – поверьте, это не преувеличение. Теперь важно его закрепить. Возможно, соперник бросится отыгрывать подачу и сыграет излишне агрессивно. Это может помочь взять свои подачи, а затем еще раз чужие, так как при форсировании соперник может совершать ошибки. Это идеальный для вас сценарий, и так часто случается в игре. Захватив преимущество в начале игры, вы получаете шанс выиграть первую партию, а выиграв первую партию, вы получаете перспективы на выигрыш второго сета, а там и третий... Важно не расслабиться, суметь отбить все попытки противника сравнять счет, продолжать биться за каждое очко.

Итак, вместо того чтобы начинать игру спонтанно, необходимо войти в нее тщательно подготовленным. Во-первых, хорошо размявшись, во-вторых, с четко поставленной целью – вывести противника из игры как можно раньше. Такой подход представляется гораздо более перспективным.

Озвучим еще один совет, который тоже не окажется лишним. Начиная розыгрыш самых первых очков, используйте силу своих ударов приблизительно на 75% от максимальной. Сознательно боритесь с искушением ударить изо всех сил, даже если это ваша любимая привычка и мяч кажется для этого подходящим. Входя в игровой ритм постепенно, вы сумеете избежать одной-двух невынужденных стартовых

ошибок.

Многие чересчур несобранно играют в начале встречи, как будто ее исход им безразличен. Не делайте подарков сопернику, не добавляйте ему уверенности. Будьте мудрее. Не пытайтесь делать с первых ходов сложные удары, играйте надежно, постепенно усложняя и усиливая игру.

Еще одна деталь. Вы замечали, что профессионалы довольно часто пользуются полотенцем, иногда чаще, чем нужно? Для чего, как вы думаете? Конечно, заодно вытереть пот, но прежде всего – успокоиться и подумать, все ли идет по плану, надо ли что-то в игре поменять? Иногда необходимо себя подбодрить, а иногда просто остановиться, успокоиться и сконцентрироваться.

Умный игрок постоянно пытается увеличить свои шансы на победу. Он все время думает, анализирует происходящее. Не надо думать, что психологическая и умственная составляющие не особенно важны для победы. Это одна из самых главных ошибок.

Предпосылки к победе

Мы часто сталкиваемся с доминированием одного из соперников, когда тот превосходит своего визави в мощи атакующих ударов, в сложности подач или в эффективности какого-либо игрового приема. Но бывает и так, что игрок внешне ничем не выделяется, не подавляет соперника, не демонстрирует особенно ярких ударов и, тем не менее, раз за разом добивается убедительного игрового преимущества.

Такое случается, если игрок исповедует умный, тактически обоснованный теннис. Он руководствуется довольно незамысловатой, но мудрой стратегией игры: максимально задействовать свои сильные стороны и свести к минимуму слабые. Это означает стремление постоянно применять удары, которые для него предпочтительны. В то же время он старается максимально использовать слабые стороны соперника и свести к минимуму возможность применения его сильных качеств. Для этого он играет так, чтобы сопернику приходилось бить из неудобных позиций и не лучшими ударами. Этот «думающий» (назовем его так) игрок понимает, что проигрывает, если будет мериться силами прямолинейно, в открытой игре, но когда свои сильные стороны он применяет против слабых мест оппонента, у него появляются шансы стать победителем.

Для успешного осуществления такого тактического плана «думающему» игроку необходимо тонко разбираться в том, как складывается розыгрыш каждого очка, грамотно оценивать возможности соперника и принимать каждый раз тактически верные решения. Для этого ему не обязательно знать статистику поединка, потому что у него есть *игровое чутье*. Этот полезный навык можно развить у себя путем постоянных тренировок. Конечно, важно, чтобы

игрок был изначально склонен к умной осмысленной игре. Для этого тренер как можно раньше должен раскрыть перед своими учениками красоту и преимущества умного тенниса и развить у своих воспитанников необходимые для такой игры качества.

Многие игроки невысокого класса мало обращают внимания на происходящее во время игры, не отличаются наблюдательностью и анализом происходящего. Часто больше внимания уделяют своим ударам, чем действиям соперника. Однажды приличный кандидат в мастера сознался, что лишь к концу первого сета заметил, что его соперник – левша. И это не исключение, потому что, уделяя много внимания тренировке отдельных технических элементов, тренеры часто забывают о важности обучения их тактическому применению и анализу игры.

Умная игра предполагает глубокое понимание того, что и как происходит при каждом розыгрыше очка, а также хорошее знание своих соперников. Ведь для успешного противостояния своим конкурентам «думающему» игроку надо больше, чем другим, изучить их, так как от этого во многом зависит успешность его игры. Отсюда следует необходимость постоянного сбора информации об особенностях своих соперников, которую можно использовать против них. Так неизбежно появляется записная книжка, куда заносится любой нюанс, любая мелочь, а главное, основные сведения об игровых возможностях каждого оппонента.

Многие смотрят встречу, как болельщики: хочется, чтобы кто-то выиграл, интересно, чем кончится игра, наслаждаются красиво разыгранным очком. И все.

А «думающий» игрок прежде всего наблюдает, анализирует, обобщает, собирает информацию, игровые схемы, стилевые особенности, тенденции, излюбленные и нелюбимые удары, психологическую устойчивость, темперамент и многое другое. Особенно его интересует поведение возможного соперника в специфические моменты – при критическом счете, в сложной игровой ситуации. Потому что именно в сложной ситуации в условиях давления со стороны соперника наиболее выпукло, рельефно проявляются все достоинства и недостатки в игре любого теннисиста. Если игрок ведет в счете, к примеру, 8 – 5, то он может позволить себе воспользоваться нелучшим своим ударом. Но если он проигрывает с тем же счетом 5 – 8 или на чужом сетболе, он постарается избежать рискованного удара, которому до конца не доверяет. Именно этим свойством обязательно воспользуется наш «думающий» теннисист, провоцируя соперника на применение именно слабейшего удара.

Каждая новая встреча с соперниками, будь то в собственном противостоянии или при наблюдении за встречами других игроков,

добавляет в записную книжечку новые наблюдения, а некоторые предыдущие утрачивают злободневность, если у соперника игра усилилась в некоторых компонентах. Не всегда думающему игроку удастся сразу сделать правильные и результативные выводы, но работа продолжается, и каждая новая запись, каждая новая попытка приближает успех в использовании полученных знаний.

Для развития аналитического осмысления игры полезно как можно чаще именно под таким углом присматриваться к встречам возможных соперников, да и не только их. Играется матч, а вы пытаетесь найти позитивные решения для усиления игры сначала за одного игрока, а потом – за его соперника. Или берете на себя роль секунданта одного из своих более молодых одноклубников или земляков, участвующих в турнире. Так происходит накопление тактического потенциала. Вы все более уверенно и оперативно улавливаете игровые характеристики изучаемых теннисистов. Где они допускают ошибки, какие удары любят? Как ведут себя в разных игровых ситуациях, особенно критических? Постарайтесь примерить эти сведения к возможной встрече с вами и используйте для построения эффективного плана игры.

Здесь важна еще одна сторона познания. Если применить к самому себе то, что вы применяете по отношению к другим игрокам, то вы сделаете очень важную вещь – начнете глубже изучать свою игру. Поверьте, это не такое уж простое занятие. Изучая себя с пристрастием, вы узнаете о себе много нового. Может оказаться, что вы не так сильны или слабы, как вам казалось прежде. Для вас, конечно же, тоже должно найтись достойное место в вашей заветной записной книжке. Само собой, важно учитывать любые замечания о вашей игре со стороны тренера или коллеги, мнением которого вы дорожите, – известно, что «со стороны» часто бывает виднее. Пригласите грамотного собеседника (а лучше в разное время нескольких) на чашечку кофе и задайте между делом вопрос, чтобы он посоветовал предпринять вашему сопернику для победы над вами. Где вы наиболее уязвимы? Как преодолеть ваши преимущества? Пусть он проанализирует вашу игру и игру вашего возможного оппонента против вас. И не забудьте отблагодарить его за потраченное время хотя бы угощением, ведь такие советы подчас гораздо полезнее, чем простая тренировка.

Изучайте себя, изучайте других, используйте для этого видеосъемку, запись важных поединков. Обсуждайте эти материалы с тренером. Вы создаете для себя бесценный банк данных, который рано или поздно сделает из вас сильного и подготовленного игрока – приверженца умного тенниса.

Кто-то из знаменитых игроков большого тенниса сказал; «Самые сильные игроки – те, кто знает свои *слабые стороны*. Конечно, они знают, что могут сделать хорошо, но так же важно знать, чего они сделать

не могут». Например, игроку известен предел его скоростных возможностей, и он компенсирует это сложной и косой игрой по месту. Имея недостатки в каком-то техническом приеме, игрок отрабатывает до совершенства свои сильнейшие удары. Глубокое понимание собственной игры позволит добиться лучших результатов. Кроме того, вы будете четко представлять, над чем в первую очередь следует поработать. Ваша тактика в соревнованиях станет более взвешенной, осмысленной и менее беспорядочной.

И самый лучший советчик на все времена — ваша записная книжка. Используйте ее как можно чаще после тренировок, но всегда — после встречи или игрового дня, когда игра еще свежа в памяти. Немного времени посвятите анализу игры, сделайте нужные выводы, зафиксируйте ошибки и удачи. Дополните новой информацией о сопернике. Что стало причиной победы (поражения)? Эти сведения в самом ближайшем времени можно использовать с выгодой для себя.

А теперь сделаем очень важное замечание. Оно касается путей улучшения вашей игры в ближайшей перспективе. Знайте, что такое усиление достигается в первую очередь за счет отработки ваших сильнейших, так называемых, коронных ударов. В арсенале каждого игрока есть любимые приемы, будь то подачи или удары, которые ему лучше удаются, с помощью которых он набирает больше очков. За счет совершенствования именно таких ударов, как правило, удастся одерживать больше побед. Поэтому никогда не прекращайте шлифовать и оттачивать до ювелирного мастерства свое главное оружие — коронные удары.

Как противостоять неудобным соперникам

Известно, что среди многих потенциальных соперников всегда найдется как минимум один, даже упоминание о котором вызывает нервную дрожь. Вы являетесь у него «клиентом» и ничего не можете с этим поделать. Его стиль или игровые особенности доставляют вам много неприятностей. Для кого-то это глухой защитник, оборону которого пробить не хватает терпения и мощных точных ударов, или игрок со сложной подачей и острым продолжением, или теннисист, способный надежно и стабильно возвращать любой мяч на вашу сторону, или левша, к неудобным ударам которого никак не удастся приспособиться. Встречаются и те, кто сочетает в себе сразу несколько из этих способностей

Конечно, в большом турнире всегда найдется несколько спортсменов, игра которых одномерна и прямолинейна. Расколоть такую игру несложно. У таких ребят, как правило, есть в арсенале один приличный удар и довольно простая схема игры, которыми они довольствуются. Заставьте играть соперника в непривычной манере или

лишите возможности использовать излюбленные удары – и вы победите, ибо серьезной альтернативной схемы у него не найдется.

Но вам хочется добиться победы именно над теми, с кем у вас отрицательный баланс предыдущих встреч. С одной стороны, суровая правда состоит в том, что порой сделать это чертовски трудно, если вообще возможно. С другой стороны, надо твердо верить, что в большинстве случаев существует способ победить, нужно только постараться этот способ отыскать, рано или поздно такой способ будет найден.

Рядовые игроки в турнире часто размышляют в неверном направлении. Они полагают, что в исходе борьбы многое решают эффектные красивые удары. Они заранее отдают предпочтение игрокам, имеющим более высокий рейтинг или солидный турнирный авторитет, убеждены, что результаты прошлых встреч определяют итоги будущих поединков. Эти выводы глубоко ошибочны и, скорее всего, приведут к поражениям. Такая заранее выстроенная табель о рангах приводит как к переоценке, так и к недооценке игроков в данный конкретный момент. А если вы заранее рассчитываете на победу либо ожидаете поражения, то это не позволяет мобилизоваться и показать все лучшее. А это неизбежно приводит к слабой игре и обрекает чаще всего на поражение. Такой подход не позволяет игроку быстро прогрессировать. На самом деле вы должны быть убеждены, что вовсе не от ваших противников зависит, выиграете вы или проиграете. В большинстве случаев *это должно зависеть от вас*. От вашей отдачи в игре, от вашего настроения, от вашей тактики. И если в этот раз вы не сумели одержать победу, то это означает только одно – не все возможности были использованы.

А теперь имеет смысл рассмотреть, как найти выгоду для себя с игроками разного стиля, обладающими разнотипными видами ударов, которые могут доставить вам немало хлопот в игре.

Игра с игроком, достающим все мячи

Теннисист, не обладающий мощной атакующей игрой, за счет прекрасного чувства мяча, хорошей реакции, большого терпения и удивительной работоспособности способен доставать самые сложные мячи и точно возвращать их все – один за другим – на сторону соперника. Он строит игру в расчете на ошибку противника. Он не использует скорость, не применяет особенно сложные вращения, не путает игрой по направлениям. Он просто не ошибается и этим способен свести соперника с ума!

Побороть такого игрока нелегко, потому что розыгрыш каждого очка занимает целую вечность и требует экстремального уровня терпения. Это сродни пытке – скучно, монотонно, медленно, вязко. Как вы не стараетесь забить, мяч неизменно возвращается на вашу половину. Он

вас перебегает. Он вас перестойт. Он переживет вас. Ведь в этих компонентах он профессионал, а вы любитель. Ваша мыслительная деятельность постепенно прекращается, вы попадаете под своего рода гипнотическое воздействие его игры.

Знаете, как действует удав? Он не предпринимает ничего сверхъестественного. Обвив кролика, он ждет, когда тот выдохнет. Как только выдох произошел, он усиливает объятья. В конце концов, кролик задыхается, так как вдохнуть воздух уже не может.

Какие рецепты можно предложить в подобном случае?

1. Готовьтесь пострадать. Когда вы идете к зубному врачу, вы убеждаете себя, что будет больно, надо потерпеть, скоро все закончится. Когда врач предлагает вам открыть рот, вы уже готовы к испытаниям. Этот же настрой необходим при рассматриваемой нами игре. Вы должны быть готовы каждый раз пробивать на несколько мячей больше, чем обычно. Надо быть морально готовыми к возврату множества мячей на вашу сторону. Ведь стабильность и терпение – это визитная карточка вашего сегодняшнего соперника. Это его безусловная сила. Но мы уже морально подготовились к долгому рабочему дню без перерыва на обед.

2. А теперь воспользуемся ограниченностью его игры и придумаем несколько домашних заготовок. То, как играют с нашим соперником большинство игроков, не совсем правильно.

Вы стараетесь изо всех сил. Вы бьете все лучше и лучше, сильнее, сложнее. Вы превосходите себя. А мяч возвращается снова и снова, пока вы не допустите ошибку. На самом деле ошибочно то, что вы играете в его игру. Так он играет всегда, а вам приходится играть так очень редко. Вы не в равных условиях – в такой игре он сильнее. Поэтому ваша цель – *заставить соперника играть в непривычный для него теннис*, выманить его из окопа, где он чувствует себя уютно и уверенно, лишить его привычных удобств. К примеру, спровоцировать его пойти в нападение, сыграв как бы в поддавки. С другим соперником это было бы безрассудно, но с этим вы меняетесь ролями и предлагаете ему роль, которую он не выучил, а вы к своей готовы.

Небольшое предостережение. Я не предлагаю вам каждое очко играть в поддавки, но некоторые мячи можно сыграть достаточно пассивно и удобно, а иногда накрутить неприятную полусвечку влево, вполне возможно, что ловушка сработает. Главное – вы нарушаете сложившийся игровой стереотип, вы заставляете играть его в непривычной манере. А это часто ведет к невынужденным ошибкам, а для таких игроков – это как гром среди ясного неба.

Чаще всего наш непробиваемый соперник паразитирует на ваших сильных ударах. Ему очень нравится оборачивать против вас же энергию вашего удара. Чем сильнее вы бьете, тем сильнее и надежнее его ответ, особенно если ваши удары усиливаются по нарастающей. Только это не

он бьет сильнее, а вы. Он в данном случае исполняет роль стенки. Вы же, ударяя сильнее и сильнее, все больше рискуете допустить ошибку. А он даже «спасибо» вам не скажет за то, что вы сделали за него всю работу.

А теперь попробуем сыграть несильным ударом – получим несильный ответ. Среди нескольких таких ответов стоит выбрать мяч поудобней, по которому можно нанести сразу завершающий удар в неудобную точку. Это может оказаться эффективным.

Дальше – больше. Вы начинаете отдельные мячи играть исключительно коротко, максимально подтягивая соперника к столу. А ведь он все время ждет подвоха в виде атаки, то есть вынужден дергаться «вперед-назад». Здесь от него возможны неосторожные длинные откидки. Выбрав удобную, вы делаете быстрый топ-спин в живот, когда он висит над столом. Это самое слабое место в данной ситуации. Обычно такой удар сразу ведет к ошибке или вы получаете высокий мяч, который следует сразу же забить. Если случилось чудо и мяч принят нормально, следует новая серия коротких мячей, и все повторяется сначала. Теперь ситуация такова, что дискомфорт испытывает соперник, а не вы. Надо этим грамотно и методично воспользоваться. Главное, чего вы добились, – розыгрыш происходит совсем не так, как было бы привычно и удобно сопернику.

Конечно, чтобы вы были эффективны, к предлагаемой схеме игры вы должны хорошо подготовиться, но это касается любой тактики игры, которую вы собираетесь применять в турнирах.

Игра против левши

На первый взгляд, левша имеет перед правой целых два преимущества. Одно кроется у правши в голове, а другое – в игре. Сначала рассмотрим то реальное преимущество, которое существует в игре. Связано оно с тем, что правше приходится встречаться с левшами во много раз реже, чем левше с правшами. То есть левши гораздо *подготовленней* в этом смысле к такой встрече. А в ударах левши есть определенные особенности и по вращению, и по направлению, которые с непривычки могут казаться неудобными. Это объективная картина. Но на нее накладывается другое преимущество, которое я бы назвал мнимым. Сложилась такая традиция, что многих выбивает из колеи одна лишь перспектива встречи с левшой. Они внутренне чувствуют себя неуютно и уже готовятся к возможности проиграть. Вместе с этой мнимой составляющей преимущество левши становится по-настоящему серьезным. Трудно бороться с самим собой, настроившись на пораженческий лад, да еще испытывая в дополнение некоторый игровой дискомфорт.

Для выхода из этой ситуации требуется трезвая сознательная работа над собой. Прежде всего, прекратить внушать себе, что быть левшой –

заведомое преимущество. Это для вас всего лишь некоторое неудобство. Есть идеальный способ избавиться от этого неудобства раз и навсегда. Надо чаще тренироваться с левшой (кстати, у «запасливого» тренера всегда в группе найдется один левша). Когда вы включите левшу в число ваших регулярных партнеров, их предполагаемое преимущество испарится само собой.

А говоря конкретно об игре с левшой, следует помнить, что все тактические приемы, которые имеются у вас на вооружении, следует выполнять по направлению с точностью до наоборот. А дальше все зависит только от мастерства и воли. Так же, как и при игре с правшами.

Игра против игрока со сложным инвентарем

Еще один вариант, который в конечном итоге сводится к предыдущему. Чаще всего эти жуткие накладки, одно упоминание о которых вызывает появление холодного пота и неприятное чувство под ложечкой, так плохо вами воспринимаются, потому что каждый раз это столкновение с непривычным. А почему бы, потерпев однажды фиаско во встрече с игроком, пользующимся сложным инвентарем, не взять себе за правило, тренироваться против таких накладок почаще, чтобы, в конце концов, эта процедура стала для вас привычной и даже в чем-то приятной. Ведь у обладателя противных накладок есть свои слабости в игре, в частности, из-за этих самых накладок, и они позволяют вам иногда добиваться победы легче, чем с другими игроками. Когда сняты психологические путы, и жуткий инвентарь становится привычным и милым.

Игра с быстрым соперником

Такие игроки предлагают высокий темп. Они прекрасно играют в движении, успевают к самым сложным вашим ударам да еще добавляют скорости в свои ответы. Эта скорость приводит к обилию ошибок с вашей стороны. Как же противостоять игроку, главным качеством которого является высокая скорость?

Не будем соревноваться в скорости с нашим оппонентом. Поверим ему, что он в этом компоненте игры силен. Не стоит, пожалуй, разогревать его игрой по всему фронту стола, ибо, разогревшись, много двигаясь, такой игрок сыграет еще ярче.

Попробуем лишить его этого преимущества — например, пока позволяет ситуация, стоит предложить ему короткую промежуточную игру. В случае активного розыгрыша очка будем больше играть глубоко, целясь в соперника, точнее, в область его печени. Уменьшая его двигательную активность, мы ослабляем его игровые возможности, что лишаст его привычных навыков. Очень важно теперь найти достойное продолжение розыгрыша очка, которое должно быть неожиданным, нестандартным. Весьма полезными могут быть одиночные удары или

быстрые одиночные топ-спины по месту, если они у вас имеются на вооружении. Возможно, вам поспособствует игра через вращения, если сопернику это затруднит скоростные маневры.

Есть для рассматриваемой ситуации еще один прием. Паузы между розыгрышами очков должны быть чуть-чуть длиннее. Конечно, в рамках правил, но все-таки. Вы как бы охлаждаете пыл соперника, заставляя каждое очко играть как отдельно взятое. Я знал таких фокусников, у которых во время игры постоянно шнурки развязывались. И право на пользование полотенцем еще никто не отменял. Это нашему «королю темпа» по вкусу не придется, а для вас в этой ситуации сбить темп – святое дело. Но уж когда розыгрыш начался, бьемся насмерть.

К использованию всех тактических приемов следует подходить расчетливо и творчески. Если найдена схема, которая работает на вас, не начинайте эксплуатировать исключительно ее, соедините находку с остальной частью вашей игры, ваших сильных сторон. Ставьте перед противником постоянные проблемы, заставьте его понервничать, гадая, как вы сыграете дальше.

Игрок, атакующий вашу левую (слабую) сторону

Это часто происходит из-за распространенного интуитивного мнения, что большинство игроков лучше владеют ударами справа, нежели игрой слева. Как же быть, если у вас левая игра действительно слабое звено, а соперник использует ваш недостаток без зазрения совести?

Часто, когда вас атакуют под слабейшую левую сторону, возникает инстинктивная реакция – сыграть лучше, качественнее, острее, чем вы реально способны. Прыгнуть выше головы. Это редко приводит к положительному эффекту.

Вместо этого поступите как раз наоборот. Сыграйте как можно спокойней и надежней, чтобы мяч оказался на стороне противника. Ваша главная обязанность – избегать невынужденных ошибок. Следующее: усложнения игры слева – попытаться сыграть по месту, чтобы затруднить сопернику выполнение его плана. При этом ищем варианты для нанесения удара справа, чтобы у соперника появились проблемы в приеме, и тем самым снизились его активные устремления.

Часто вы допускаете серьезную ошибку, пытаясь вновь и вновь повторять удар, который у вас не получается. Это редко приводит к положительному результату. Лучше найти такому удару замену: пусть это будет подставка, или подкрутка из средней зоны, или свеча под неигровую руку соперника.

Если соперник замечает, что у вас есть конкретная проблема, надо помешать ему эту проблему использовать. Примените имеющиеся у вас альтернативные приемы.

Суть «умного» тенниса состоит в постоянных поисках путей к выигрышу, в том, чтобы сузить брешь, через которую соперник может поражать ваши слабые места, и найти способ атаковать его болевые точки.

Очко очку – рознь

Неопытные игроки не особенно задумываются о ценности разыгрываемых очков, и если выделяют из их числа какие-либо, то разве что решающие, выиграв которые, выигрываешь сет или, тем более, встречу. К таким очкам особое отношение у любого теннисиста, начиная с зеленого новичка и заканчивая первой ракеткой мира. При розыгрыше решающего очка ваше сердце бьется учащенно, подскакивает давление, увеличивается потоотделение.

Однако если вдуматься, в игре встречаются и другие моменты, которые могут существенно повлиять на ход встречи и которые игнорируются большинством игроков. Выделив из череды разыгрываемых очков такие «скрытые преимущества», вы ставите себя в предпочтительное положение, увеличивая шансы на вероятность победы. Назовем такие очки определяющими. Это очки, которые могут привести вас или вашего визави к решающим очкам, важность которых для всех очевидна. Это очки, разыгрываемые при счете 9 – 9, 9 – 8 (7,6 и т. д.) и 8 (7,6 и т. д.) – 9. Когда возникает подобный счет – это становится звоночком: близок вожаемый момент или, наоборот, вы на краю пропасти. Если от выигрыша партии зависит судьба матча, то цена такого очка еще больше возрастает.

При выигрыше «определяющего» очка вероятность выигрыша партии (встречи) резко возрастает, а при проигрыше она, наоборот, снижается. Одно понимание этого добавляет концентрации внимания вашей игре. И если соперник не чувствует особенностей этого счета, он оказывается в проигрышной по отношению к вам ситуации. При счете 9 – 6 (10 – 7) вы можете позволить себе эффектный, но рискованный удар, но не при счете 9 – 9 или 9 – 8. Пусть ваш соперник при таком счете безрассудно рискует в поисках славы. Даже счет 9 – 7 (10 – 8) – не повод для экспериментов. Будьте благоразумны, не пытайтесь оригинальничать, не изображайте из себя гения, не допускайте глупых ошибок. Удивительно, как часто неопытный игрок позволяет себе рискованные удары в критический момент матча, когда ни у кого из игроков нет преимущества. Такое поведение – показатель слабого понимания игры.

Это вовсе не означает, что надо играть нерешительно, но стоит избегать ударов с низким процентом попадания, которые несут в себе неоправданный риск в определяющие моменты игры. Вы можете играть остро, но используя только надежные удары. Это суть стратегии которую следует применять к розыгрышу всех «определяющих» очков.

По аналогии можно точно так же выделить «определяющий» сет в матче. При его наступлении должен зажечься сигнал к особому вниманию: «Будь бдителен. Ставки увеличились. Играй продуманно, чтобы не упустить шанс!» Уровень сосредоточенности должен существенно повыситься. В этом сете каждое очко приносит гораздо больше пользы или вреда.

Мы знаем, как счет может давить на психику теннисистов. Так, выигрыш «определяющего» очка является прессингом для вашего противника. Любой игрок скован больше тогда, когда чем-нибудь рискует. Проигрыш «определяющего» очка может поставить под удар ваши сет и матч. Теперь прессингу подвергаетесь вы сами, ваши удары и ваше самообладание. Особенно это касается неопытных игроков. Поэтому понимание важности выигрыша «определяющего» очка и правильный подход к достижению этой цели позволит вам постоянно освобождаться от прессинга и подвергать ему вашего противника.

Очень большое значение для итогов матча имеет первая треть второго сета. Ведь в этой ситуации игрок имеет возможность увеличить свое превосходство в матче после победы в первом сете или восстановить утраченные позиции после проигрыша в нем.

Выигрыш первого сета резко увеличивает шансы на выигрыш матча. Проигрыш создает серьезные проблемы. Однако победа в первом сете вовсе не гарантирует победу в матче, как поражение в нем не означает обязательного поражения в игре. Поэтому очень важны первые очки второго сета.

Разберемся с возможными ощущениями у участников матча после первого сета. Предположим, что вы выиграли первый сет. Ваш соперник понимает, что предстоит тяжелейшая борьба, чтобы вернуть шансы на победу. В зависимости от его характера и отношения к игре может произойти два варианта. Он может быть разочарован, решить, что сегодня не его день, и перестанет бороться за победу. Особенно если он склонен к малодушию. И еще вдобавок начало второго сета сложится для него не совсем удачно. Для вас это лучший вариант, но такой вариант событий не самый типичный. Реальнее столкнуться с более опасным вариантом – «раненого медведя». Вы «ранили» противника, теперь он всеми силами стремится восстановить равновесие и готов сражаться до конца – сосредоточен до предела и мобилизован.

В этой ситуации для вас принципиально важно развить успех, достигнутый в первом сете. С первых очков второго сета надо попытаться добить соперника, лишить его надежды на благополучное продолжение игры. Он жаждет отыграться, поскорее уровнять игру и переломить ход борьбы. *Он верит, что может это сделать!*

Настоящий боец всегда убежден, что в состоянии победить, несмотря на временные трудности. Это нормально. А вы должны убить эту

надежду. И ничто не принесет его боевому духу большего вреда, чем проигрыш дебюта второй партии. Даже для слабохарактерного игрока может забрезжить надежда, если он удачно начал второй сет. Но гораздо опаснее «раненый медведь», разозленный вашим успехом в начале матча.

Здесь важно посмотреть на ситуацию с другой стороны. Игрок любого уровня склонен несколько расслабиться и снизить внимание, когда ему удастся добиться некоторого успеха в игре. Здесь действует правило, основанное исключительно на элементарной психологии: «Вероятность проигрыша следующего очка особенно велика после того, как вы выиграли предыдущее очко». А игрок, проигравший очко, начинает играть сильнее.

Так вот, конец первого сета — момент, когда победа вызывает некоторую эйфорию у победителя и снижение чувства самосохранения. В этот момент вы весьма уязвимы. А соперник в эти секунды наиболее заряжен на борьбу.

Помните, по-настоящему искусный теннисист тот, кто по мере выигрыша все более жаждет победы, никогда не расслабляется и не становится по ходу встречи слишком самодовольным.

Если игрок, уступивший в первом сете, уверенно повел в начале второго сета, ситуация в корне меняется: психологически она выравнивается, так как негатив от проигранного сета тает. Меняется и игровая ситуация, ведь инициатива переходит к сопернику, и появляется сомнение, удастся ли ее вернуть. И наоборот, если вы проиграли первый сет, то лучший момент нанести ответный удар для восстановления утраченных позиций — это начало второго сета, когда соперник позволил себе чуть расслабиться.

Я так обстоятельно анализирую этот этап игры — начало второго сета, чтобы показать, что он один из ключевых моментов игры, когда вы должны быть особенно начеку. Если вы это понимаете и помните, как важно правильно настроиться в этот момент, то чаще будете получать выгоду для себя, нежели упускать ее.

Поведя в счете, необходимо научиться избавляться от желания расслабиться, давать себе минутную передышку, хотя бы мгновение наслаждаться благоприятной ситуацией. Все это позволительно только после окончания матча. Надо постоянно учиться этому сложному искусству. Пример классных мастеров показывает, как это происходит: порой кажется, чем больше разрыв в счете, тем больше лидер сосредоточен.

Пожалуй, в матче из пяти партий ситуация, похожая на начало второй партии, возникает при счете в партиях 2 — 1 в начале четвертой партии, а в матче из семи партий — соответственно в начале шестой партии. В любой момент игры необходимо стремиться исключить невынужденные

ошибки и необдуманные действия, довести концентрацию до предела и играть более агрессивно. Причем играть агрессивно – не означает применять более сильные и мощные атакующие действия. Это означает более настойчивое давление на противника, использование острых по направлению ударов, увеличение темпа игры и, самое главное, здесь подразумевается усиление внутренней боеготовности и решимости, исключающих любую небрежность. Следует постоянно стремиться глубже вникать в игровую ситуацию. При таком подходе сопернику очень непросто будет выхватить из ваших рук инициативу, добытую вами в начале встречи.

Есть еще пара малозаметных, но важных игровых особенностей, на которые следует обратить внимание. Довольно часто игрок, ведя в счете, начинает неосознанно ускорять свою игру, спешить, как бы подсознательно торопясь закрепить преимущество. Такое же ускорение иногда возникает, если игрок проигрывает, его подгоняет желание поскорее отыграться. Будьте осторожны с вполне естественным желанием увеличить темп игры. Это может привести к самым разным промахам как из-за технического брака, так и из-за утраты тактической нити игры. Я не призываю снижать темп игры. Просто не повышайте его.

Для того чтобы избежать бесконтрольного нагнетания темпа, предлагаю простой прием: перед каждым розыгрышем очка создать искусственную паузу, например посчитать размеренно про себя до пяти, или каким-то иным способом. Это не позволит неосмысленно приступать к розыгрышу очередного очка.

Игроки на всех уровнях мастерства, выходя вперед в счете, испытывают большое искушение поэкспериментировать с новыми техническими приемами, их влечет разнообразие. Это весьма удивительно. Ведь они получили преимущество благодаря одним технико-тактическим действиям, а затем хотят сохранить или даже увеличить преимущество, начав делать что-то совершенно другое, причем чаще всего то, в чем не так уж сильны. Запомните – *когда вы выигрываете, продолжайте делать именно то, что вывело вас вперед*. Большие мастера, ведя в счете, не меняют совершенно ничего.

Когда появляется опасность проигрыша сета, необходимо, наоборот, что-то изменить – в стратегическом, тактическом или психологическом плане. Требуется немалая наблюдательность и чутье, чтобы оценить происходящее во время игры и своевременно почувствовать опасность. В первую очередь, надо убедиться, следуете ли вы своему плану игры. Дальше надо оценить, насколько соперник справляется с вашим планом?

Если ответ на первый вопрос отрицательный, надо вспомнить, что вы собирались делать, составляя план на игру. Неопытные игроки

довольно быстро отказываются от своей стратегии. Надо научиться долго следовать своему плану, чтобы он мог стать действительным испытанием для противника. Зачастую случается, что очки проигрываются из-за технических ошибок, а меняется тактический план, к проигрышу очков отношения не имевший. Но все-таки надо научиться чувствовать ту черту, после которой следует обязательно поменять что-то в своей игре, чтобы спасти матч, если ваша стратегия не приводит к запланированному успеху.

В первую очередь, начиная проигрывать, следует сделать темп более размеренным. В какой-то момент наступает необходимость поменять стратегию игры. Наверное, это обязательно следует сделать, если проигран сет и неудачно начат второй. Матч продолжается достаточно долго, чтобы разобраться в происходящем на столе.

Если вы уступаете с большим отрывом в первом сете (3 — 7, например), можно что-то поменять уже теперь и посмотреть, пойдет ли эта перемена на пользу.

Например, если вы проигрываете в быстрой контригре на столе, стоит попробовать исключить обмен ударами, поиграть коротко, добавить топ-спины. Если вы проигрываете из-за ударов соперника справа, попробуйте больше играть через левую сторону соперника. Если преимущество соперника было в комбинационной игре, попробуйте усилить атаку. Одно следует помнить — никогда не впадайте в панику, не позволяйте противнику подавить вас морально. Только так можно искать пути для восстановления утраченных позиций.

Часто бывает, что некоторая неуверенность возникает, когда вы добились серьезного преимущества. Здесь надо постараться избежать двух крайних состояний. С одной стороны — избежать боязни того, что не удастся довести матч до победы, с другой — не оказаться в состоянии преждевременной самоуверенности, что победа уже в кармане. Оба они чреваты неприятностями.

Но самое опасное не ваше состояние, которое при правильном подходе можно регулировать. Основная опасность — по ту сторону сетки, ни на минуту не допускайте недооценки соперника, которому угрожает поражение, — это завершающая фаза синдрома раненого медведя. Он может представлять серьезную опасность. Он способен на предсмертный рывок, когда вы его «похоронили». Даже если вы будете перестраховываться по этому поводу, это лучше, чем если вы недооцените финишные возможности оппонента.

На что еще можно обратить внимание? Безусловно, важны все игровые моменты, когда наступает равенство в счете. Кроме того, важно результативно осуществлять розыгрыш очков, в которых вы подаете. Весьма болезненными для соперника могут быть очки, проигранные им на своих же подачах.

Разные диагнозы – разные рецепты

Каноны тактики

Настольный теннис – чрезвычайно многогранная, разноплановая игра, изобилующая бесконечным количеством комбинаций. Естественно, невозможно найти рецепты на все случаи жизни. Но большой игровой опыт и длительные наблюдения позволяют сформулировать некоторые оптимальные рекомендации для ряда случаев. Краткий обзор таких решений мы и попробуем здесь воспроизвести.

Порой диву даешься, как игроки ограничивают свои возможности, используя только физическую одаренность и совсем не задействуя умственные способности. Как много теннисистов искренне считают, что достаточно выйти к столу и бить сильнее, чем их соперник. Опытный тренер может многое подсказать спортсмену для повышения его класса игры. Но самой главной подсказкой все равно является самая простая: «Думай!» Постоянно развивайте в себе искусство анализа игры. Накапливайте игровой опыт. Учитесь наблюдать и анализировать всегда, когда смотрите игру со стороны, по телевизору или в видеозаписи. Побудьте в шкуре одного из игроков. Разберитесь, в каких случаях он поступает разумно, а в каких можно было бы сыграть грамотней. Затем посмотрите, как можно было бы усилить игру его соперника. Это очень полезный путь развития тактического мастерства. Учеба на чужих ошибках позволит вам без напряжения и естественным образом «прочитывать» ситуацию в вашей собственной игре.

Для того чтобы побеждать систематически и на любом уровне, надо играть по заранее продуманному плану. Это значит, что во время матча у вас должна быть четкая стратегия игровых действий, а вам надо делать все возможное, чтобы заставить соперника играть согласно этой стратегии.

Теннисист, у которого есть план игры, – думающий игрок. Иметь пусть и плохой тактический план лучше, чем не иметь никакого. Думающий игрок сможет выявить недостатки плохого плана и исправить их. В результате у него появится хороший план. А хорошие планы помогают выигрывать матчи.

Во время матча концентрируйтесь на тактике. Надо думать о том, *куда* послать мяч, а не о том, *как*. Техника подождет до окончания игры.

Тактический план нельзя менять, пока он приносит успех. Даже имея большой перевес. Вот если вы начинаете отставать в счете, пора подумать об изменении тактики.

Кроме того, очень важно иметь что-то в запасе (подачу, комбинацию), что может усилить игру в решающие моменты, естественно, с учетом недостатков в игре соперника.

Чтобы успешно применять намеченную тактику в матче, игрок должен тщательно готовить ее на тренировке. Например, принято решение использовать игру со сменой направлений. А для осуществления этого плана необходимо технически безупречно реализовать этот проект, что требует предварительной тренировки.

Эффективность тактики зависит от многих факторов: правильная оценка возможностей соперника, уровень собственного мастерства и ваше психологическое состояние. Иногда оказывается, что реалии сильно отличаются от предпосылок, из которых вы исходили при разработке тактики. В таких случаях план необходимо подвергнуть коррекции. И такую возможность тоже следует учесть при подготовке к матчу. Более слабая сторона в игре есть у каждого, только не у всех она проявляется сразу, а у кого-то ей еще и не так просто воспользоваться.

Играя с незнакомым соперником, необходимо с первых ударов, с начальных розыгрышей попытаться определить игровые пристрастия и сильные стороны вашего оппонента, чтобы принять соответствующие решения по дальнейшей игре. Тактика, хорошо сработавшая против одного из соперников, не дает гарантии успеха не только с другими оппонентами, но и против того же игрока в следующий раз.

Некоторые важные правила игры

Если у соперника очень сложная для вас подача, не пытайтесь сделать с приема что-то сложное — как правило, это приведет к ошибке. Постарайся принять мяч проще, с «запасом», даже если в результате соперник получит удобный мяч, это опасно, но это еще не проигрыш, есть и у него возможность ошибиться при ударе, да и есть шанс принять его удар, т. е. плохой прием часто лучше, чем не принять подачу вообще.

В современной игре главное требование к подаче — ее сложность. Но это не единственный путь к победе. В подаче не менее важно направление, по которому следует посылать мяч, если у вас продуманы варианты возможного продолжения игры при стандартном ответе.

Иногда соперник оказывается в ударе: все попадает и все навывлет, чтобы ты не предпринимал. Приходится трудно, но руки опускать ни в коем случае нельзя. Надо биться за каждое очко, немного помедленнее ходить за мячами, перевязать все имеющиеся в наличии шнурки, как-то сбить темп игры в надежде, что вечной удачи и везенья быть не может. Надо оставаться спокойным, терпеливым и не оставляющим надежд на лучшее. Перетерпеть, сохранить присутствие духа — дорогого стоит. Это по-настоящему звездное качество.

Некоторые теннисисты любят скорость и играют тем лучше, чем сильнее удары они получают. Они хорошо используют при ответном ударе мощь, вложенную вами в мяч, но с мячами вялыми, летящими недостаточно длинно, внешне простыми такие игроки справляются не

всегда удачно. Для них быстрый топ-спин принять гораздо удобнее, чем медленный с высокой траекторией. И об этом не следует забывать. Варьирование силы ударов и темпа игры часто дает определенное преимущество.

Есть теннисисты, игра которых способна внешне производить сильное впечатление. Если поддаться эмоциям, то можно внутренне сдаться, как только такой игрок появится у стола. Никогда не поддавайтесь впечатлению о сопернике до того, как матч закончится. Тем более до того, как он начнется, например, увидев его в игре с другим партнером или встретившись с ним на разминке перед игрой. Не позволяйте подавлять себя яркими ударами, равно как и расслабляться из-за неудачно посланного мяча. Лучше оттачивайте свой план игры. Игра любого противника не может быть идеальна на 100%. Он может выйти из себя, недооценить соперника, оказаться не в лучшем настроении или физическом состоянии. При умной игре всем этим можно воспользоваться.

Далеко не всегда, например, следует избегать игры на сильную сторону соперника. Рассмотрим этот тезис подробнее. Представим себе игрока с блестяще поставленной остроатакующей игрой справа. В этом компоненте он очень опасен, естественно, все соперники пытаются избежать его сильнейшей игры. Что им приходится делать? Конечно, зажимать соперника в левую сторону стола. И ему для использования сильной своей стороны приходится постоянно заходить в левый угол, чтобы сыграть справа. И это происходит в каждой встрече и почти в каждом розыгрыше. Так во что со временем преобразуется его коронная игра справа? Именно в игру справа с захода! Но уже совсем не с правой, считавшейся сильнейшей стороной. Он уже привык дневать и ночевать в левом углу стола, это стало его сущностью. В таких случаях игра первым ударом вправо (якобы на сильнейшую сторону) выбивает его из привычной позиции и усложняет его жизнь.

Иногда игрок настолько увлекается розыгрышем, что продолжает обыгрывать соперника, даже получив от него слабый мяч, удобный для завершения. Это неправильно. При появлении шанса завершить розыгрыш очка, его надо обязательно использовать. Иначе следующий шанс раньше может появиться у соперника. *Никогда не пропускайте благоприятный шанс!*

В любом случае следует сражаться за каждое очко, не поддаваться эмоциям и держать развитие игры под контролем. Даже когда вариантов выиграть почти не остается и ситуация кажется безнадежной, надо стремиться переломить ход поединка, а когда выигрыш почти состоялся, не расслабляться, пока встреча не закончилась.

Срабатывает ли все это? Да. Всегда ли это происходит? Да. Это, разумеется, не значит, что вы каждый раз будете выигрывать. Но такой

подход всегда увеличивает шансы на победу. А это и есть главное в игре — увеличивать свои шансы.

Околоспортивные хитрости

Наряду с игрой, в которой решающими аргументами являются техника и тактическое мастерство, есть и другая составляющая состязания — искусство перехитрить соперника. И это тоже — часть игры в настольный теннис.

Одна из таких хитростей — намеренное затягивание игры. Это происходит иногда, когда один из игроков довольно уверенно лидирует и его сопернику становится очевидно, что при таком развитии событий у него нет шансов на победу. Он ищет варианты не в самой игре, а меняет обстановку — проигрывающий делает все, чтобы замедлить темп игры, максимально увеличивает паузы между розыгрышами очков. Причем все происходит практически почти в рамках правил. В ход идет полотенце, завязывание шнурков, вдруг «ломается» мяч и т. д. Если вы не готовы к такому развитию событий, то такая манера поведения может вывести из себя, заставить утратить концентрацию внимания и тем самым серьезно усложнить вам жизнь.

Надо вовремя понять, что соперник меняет тактику, и вместо эмоциональной реакции на происходящую ситуацию воспринять ее с холодной головой.

Есть мастера высшего пилотажа по части замедления игры. Для этого используются любые микроскопические паузы, складывающиеся в секунды, десятки секунд. Создается впечатление, что происходит замедленная съемка. На самом деле делается все возможное, чтобы вывести вас из себя. И переломить такую ситуацию непросто. При появлении малейших симптомов намеренного замедления темпа игры, вы должны проявить терпение. Помните, что абсолютно бесполезно торопить соперника, который делает это нарочно. С медленной игрой лучше всего бороться медленно. Просто, когда наступает ваша очередь ввести мяч в игру, вы можете позволить себе в свою очередь помедлить с началом розыгрыша. Как правило, такой намек соперником воспринимается правильно.

Иногда встречаются антиподы такой тактики, они пытаются затянуть вас в ураганный темп игры. Вам предлагается игра практически без пауз. Поспешность в розыгрыше — вещь очень опасная, она мешает сосредоточиться и проанализировать происходящее. С «торопыгой» легче иметь дело, чем с «черепахой». Самое сложное — вовремя понять, что вас втягивают в слишком быструю игру. Так что же делать? Надо придерживаться привычного, наиболее комфортного для вас темпа розыгрыша. Не позволяйте вашему сопернику превышать это ограничение скорости. Как бы он ни пытался ускорить события, дайте

ему понять всем своим поведением, что вам торопиться некуда.

Некоторые игроки любят поспорить с определением того, задел ли мяч кромку стола или нет. А кто-то будет без злого умысла искренне ошибаться в этом вопросе. И ту, и другую ситуацию надо научиться преодолевать без негативных последствий для вашего состояния (имеется в виду опасность потери концентрации) и качества игры. Конечно, откровенное надувательство не стоит оставлять безнаказанным, но надо помнить, что конфликт может стоить гораздо дороже, чем одно «отжуженное» очко.

Можно вспомнить еще об одной уловке, к которой иной раз прибегают игроки. Это когда соперник изображает несуществующую травму или преувеличивает действительно полученную. Вы оказываетесь при этом в весьма щекотливом положении. Выглядит так, что вы выигрываете только потому, что соперник получил травму. А если вы проигрываете, то чуть ли не инвалиду. Стыд и проигрышная ситуация в любом случае.

Симуляция соперника всегда нарушает вашу игру. Вы уже не играете, как хотели, не сосредоточены на игре, как положено, а это может привести к поражению. А соперник, пожимая вам руку, скажет: «Знаешь, нога не так сильно меня беспокоила, как я думал, хороший был матч». Этот урок лучше усвоить на примере других, не правда ли?

А правило из этого урока вытекает одно: независимо от того, является травма соперника реальной, преувеличенной или фальшивой, она не должна отвлечь ваше внимание от игры или вызвать сострадание до тех пор, пока матч не будет окончен. Если противник не покинул площадку, у вас нет ни малейших оснований играть с ним не в полную силу.

О чем не следует забывать

Возьмите за правило всегда стараться спасти любой мяч, даже если он выглядит безнадежным. Эта решимость должна стать второй натурой, включая игру на тренировках. Через какое-то время вы будете доставать мячи, которые другим кажутся неберущимися.

Игрок даже на тренировке никогда не должен спорить из-за очка. Это закон. Начиная с юности, он должен понимать, что концентрация внимания важнее очка. Потеря концентрации – потеря многих очков.

Если прислушаться к тому, что тренеры говорят своим воспитанникам, то обнаружится, что они из раза в раз повторяют игрокам одно и то же. Неужели спортсмены не могут запомнить все эти советы раз и навсегда, как таблицу умножения, чтобы тренер имел возможность сказать что-то новое? Или у тренера нет в запасе ничего нового?

Игра – это не только техника и тактика, это и эмоции, которые испытывает игрок. Радость от удачного удара, огорчение от проигранного очка. Это совершенно нормальные реакции. Важно при

этом помнить, что чрезмерные эмоции, как радость, так и огорчение, отрицательно сказываются на результатах. Надо уметь сдерживать свои чувства, в любой ситуации оставаясь спокойным и сосредоточенным. Как говорится, прежде чем побеждать других, надо победить свои слабости.

В каких случаях рассеивается внимание? Когда у вас большое преимущество в счете. Когда вы поверили в успех до окончания встречи. Когда вы попытались сыграть на публику или позволили себе небрежность. Когда вы вспомнили о проигранном очке. Когда вы излишне волнуетесь. Когда вы отстаете в счете. Концентрация с первого и до последнего очка – вот рецепт, позволяющий избежать всех перечисленных ситуаций.

Это слишком легкомысленно – лидируя, почувствовать себя спокойно, позволить себе подумать, будто победа в кармане. Надо, наоборот, усилить концентрацию, опасаясь от соперника игры «раненого зверя». Если у соперника откроется второе дыхание, а вы расслабитесь, ситуация может полностью поменяться. Бдительность выключается только после розыгрыша последнего очка.

Забудьте о том, что случилось минуту назад. Думайте только о том, что происходит в данный момент. Потому что невозможно одновременно смотреть вперед и назад. Если вы переживаете по поводу проигранного очка или проблемы, которая уже позади, то не сможете сосредоточиться на очке, которое разыгрывается в данный момент.

Неприятно проиграть очко. Но еще хуже постоянно об этом помнить.

В поражении есть тот плюс, что оно может научить больше, чем иная победа.

Конечно, биться всегда надо до последнего патрона, но все-таки помнить, что это только игра. И это не последняя игра в вашей жизни.

Многие идеи и советы, предлагаемые здесь, требуют определенных усилий для того, чтобы их усвоить и применять на практике. Но результаты стоят этих усилий. Вы будете не только чаще побеждать, но и получать удовольствие от сознания того, что в вашей игре появились глубина и осмысленность.

Стать более думающим, более тонким и глубоким игроком непросто, требуется много желания и упорства, постоянной работы сознания. Некоторые игроки не всегда понимают целесообразность такой тщательной подготовки, кое-кому не хватает терпения, а кому-то аналитических навыков. Надеюсь, понятно, что таким игрокам добиться победы, как правило, трудней, чем думающим.

Каждый из нюансов подготовки может оказаться решающим для достижения успеха. Но особенно важен психологический аспект – без выдержки, концентрации, терпения, воли никакой план, будь он трижды гениален, сработать не способен.

Глава 2

Практикум для тренеров и игроков

Два подхода к формированию теннисиста

Российский настольный теннис хворает. Плачевное его состояние можно проиллюстрировать парочкой антирекордов 2010 года. Впервые за пятидесятилетнюю историю участия советских и российских теннисистов в юношеском первенстве Европы наши юноши и девушки вернулись домой без личных наград, а ведь разыгрывается ни много, ни мало 48 медалей в двух возрастных категориях. Справедливости ради отметим серебряную медаль наших кадеток в командных соревнованиях. А вот и другой грустный пример. В сентябре того же года на чемпионате Европы женская команда России, также впервые за полувековую историю, играла не в высшем дивизионе, где выступают 16 сильнейших команд континента, а боролась за возвращение в него, и, слава Богу, успешно.

Конечно, затянувшееся недомогание можно объяснить многими причинами. Здесь и значительные организационные и финансовые проблемы, и весьма скромная оплата тренерского труда. Вместе с тем невысокий уровень подготовки тренерских кадров и методическая безграмотность тоже вносят ощутимый вклад в безрадостное положение дел. Я уже неоднократно подчеркивал непоправимый вред, который наносит нещадное форсирование подготовки юных теннисистов. Остановлюсь еще на одной проблеме, менее заметной, но приводящей к плачевным последствиям. Проблемы с тренерами, пробелы в их подготовке...

Довольно часто приходится наблюдать, как тренер в перерыве пытается внести коррективы в технику игры своих подопечных – то обращает внимание на плохую работу ног, то пытается поправить технику исполнения отдельных элементов какого-либо удара. Можно закрыть на это глаза, если бы такие случаи носили характер исключения из правил, но в том-то и дело, что это стало широко распространенной болезнью. Я не оговорился, именно болезнью, так как такой подход к подготовке теннисиста принципиально ошибочен. Ведь во время игры на счет спортсмен должен думать в первую очередь, как *обыграть* соперника, найти бреши в его игре и воспользоваться ими. В этом суть спортивного противостояния. *Работа над техникой – это прерогатива тренировочного процесса.*

Недавно был задан вопрос нескольким 14 – 15-летним теннисисткам: «На что прежде всего необходимо обращать внимание во время игры на счет?» Три девушки ответили, что внимание надо обращать на мяч, две другие подчеркнули, что надо следить за правильной позицией во время удара, две сказали, что важно следить за правильностью исполнения

ударов, но ни одна не отметила, как важно следить за действиями соперницы, за тем, что происходит на другой половине стола. Дальнейшие наводящие вопросы показали, что наставники не считают концентрацию внимания на действиях соперника важнейшей функцией из всех возможных, которой необходимо уделять первостепенное внимание в игре на счет.

Я называю такой подход к формированию игрока технократическим. Почти все внимание при обучении настольному теннису уделяется технике ударов. Причем исполнение практически никак не связывается с ситуацией на столе: ни с позицией соперника в момент удара, ни с особенностями действий соперника. Можно сказать, что все внимание теннисист уделяет исполнительскому мастерству в чистом виде, то есть игре на своей половине стола, игре с самим собой. Так построен тренировочный процесс, и даже на соревнованиях тренер с игроком обсуждают в основном ошибки, случившиеся из-за технического брака. Даже когда тренер дает упражнения, связанные с изменением направления удара (пресловутые «треугольники», «восьмерки» и т. п.), эти упражнения никак не привязываются к тактическим задачам, поэтому теннисист не задумывается над тактической подоплекой игры и как игрок, как достойный соперник в соревнованиях не растет.

Если подумать, такой подход к обучению приводит к полному выхолащиванию самой сути игры, когда имеет место соперничество двух личностей в умении *обыграть* друг друга, в противостоянии характеров и т. д. Хорошо, если у игрока есть природная тактическая жилка, иначе формируется абсолютно односторонний теннисист, которого и игроком-то назвать трудно.

Немалая вина за такую односторонность в освоении настольного тенниса лежит на тренере, который не осознает, что как научишь подопечного, так тот и будет играть. И если вся система игры будет ориентирована только на высокую технику без тактической составляющей, то эта недоработка будет мешать, преследовать ученика на протяжении всей карьеры. В значительной степени ситуация усугубляется ранней специализацией, когда 6 – 7-летние «несмышлелыши» еще не осознают смысла игры и приоритетом для них кажется попадание мяча на ту сторону и только.

В прежние времена, когда дети знакомились с настольным теннисом во дворе или в пионерлагере, желание обыграть вырабатывалось одним из первых, так как играли, как правило, на счет «на победителя» и выиграть партию было жизненно важно. Сегодняшние новички сразу попадают под жесткую опеку тренера в группе и обучаются игре под его неусыпным контролем и в русле его требований.

В Европе, где нет детских спортивных школ, ребенок приходит заниматься настольным теннисом в клуб, в котором нет такой жесткой

зарегламентированности в занятиях. На начальной стадии он довольно много времени предоставлен самому себе и легко в процессе занятий получает сведения о тактике игры, при этом у него появляется вкус к хитроумному единоборству. Если европейского новичка сравнивать с нашим, доморощенным, то технически на начальном этапе первый, скорее всего, отстает от нашего, но в остальных компонентах игры он гораздо самостоятельней и творчески богаче. А со временем у лучших европейских теннисистов постепенно ликвидируется отставание и в технике, и они оказываются полноценными, гармонично развитыми игроками. Что мы и наблюдаем последние годы.

Итак, существует два пути формирования теннисиста. Один — технократический, когда он обучается игре только на своей половине стола, где абсолютным приоритетом является собственная техника игры. И другой — универсальный, когда он играет с учетом того, что происходит на стороне соперника. Не надо быть семи пядей во лбу, чтобы увидеть преимущества и недостатки каждого. Нетрудно представить результат встречи между представителями двух этих путей, если условно технически они на равных. Ведь для успешной карьеры надо вырастить игрока, а не исполнителя более или менее правильных приемов.

А ведь не так сложно избежать обсуждаемых проблем. Для этого надо понять и всегда помнить, что техники ударов как отдельно взятого понятия не существует — это условное понятие, техника ударов существует только в сочетании с тактическим смыслом каждого удара. Недаром в советской спортивной науке существовали понятия технико-тактическая подготовка и технико-тактические действия как понятия единые.

Итак, при обучении с первых шагов *необходимо осваивать технику удара не отстраненно от задач игры, а в сочетании с умением одновременно решать тактическую задачу с помощью этого удара*. Для этого тренер должен, во-первых, учить анализировать и оценивать игровую ситуацию, понимать действия соперника и, во-вторых, тренировать исполнение удара по направлению и силе в соответствии с этой ситуацией.

Во время соревнований тактика выходит на первый план, и все комментарии тренера при секундировании должны быть посвящены тактическим задачам, учету слабых сторон соперника и психологической поддержке подопечного.

Учитесь у своих кумиров

В любом виде спорта каждую эпоху украшают несколько ярких лидеров, которые олицетворяют все лучшее и передовое, чем богат спорт. Эти герои спортивных баталий являются первопроходцами, дающими

представление о путях развития любимого вида спорта, в их игре просматриваются черточки будущего, тенденции совершенствования игры.

Суперзвезды настольного тенниса XXI века демонстрируют невероятные игровые способности. Всегда поражает глубиной проникновения в тонкости игры Володя Самсонов из Белоруссии немца Тимо Бола отличает умение делать все виртуозно и в высочайшем темпе, очень зрелищен настольный теннис в исполнении датчанина Мазе, ни на кого не похож и очень целеустремлен Дима Овчаров из Германии. Китайская школа подарила миру целую плеяду удивительных виртуозов игры без слабых мест — Ван Хао, Ма Линя, Ван Личжина, на долгие годы оккупировавших вершину теннисного Олимпа. А рядом с ними блистают их юные соотечественники Ма Лонг и Чан Цзикэ южнокорейцы Рю Сеюн Мин и Ю Се Хьюк, японец Д. Мизутани.

Наслаждаясь талантливой игрой наших современников, невольно задаешься вопросом: «А можно ли у них чему-либо научиться?» В конце концов, они одарены природой такими физическими способностями, о которых можно только мечтать. Ведь невозможно «обучиться» природным способностям, не так ли?

Тем не менее, позволю себе утвердительно ответить на этот вопрос — не только можно, но и нужно. Правда, не совсем тем способом который первым придет вам в голову. Природу действительно обыграть трудно, но чтобы перенять в какой-то мере опыт этих выдающихся теннисистов, необходимо присмотреться к их поведению, их тактике во время игры, их импровизациям и игровым находкам. Внимательно наблюдая за своими кумирами, старайтесь почерпнуть все лучшее, чем можно было бы воспользоваться в своей игре, исходя из собственного стиля и возможностей.

Важно только научиться правильно наблюдать за игрой того, кто избран образцом для подражания, для приобретения опыта. Надо сразу же отказаться от роли болельщика, ведь болельщику важнее всего, кто выиграет, а не как. Ему важен итог, а не суть происходящего. Переживая за успехи своего фаворита, он упускает многое из того, чем насыщен розыгрыш. В нашем случае надо выбрать позицию беспристрастного исследователя, которого интересует в первую очередь, внутренняя логика развития розыгрыша очка. Идеально кропотливое изучение игры и тщательный анализ. В чем хитрости этой подачи? Почему отличный удар не принес выигрыша? Как можно было спасти проигранное очко? Вот такую двухходовку были бы неплохо взять на вооружение! Здесь надо было лучше сыграть ногами, а в этом случае сыграно слишком прямолинейно. И так далее. Хороший анализ чужой игры вместе с тренером — незаменимая школа для игрока.

Систематические наблюдения при таком подходе позволяют собрать много интересной информации. А размышления над ней приводят к важным и полезным выводам, которые можно с успехом применять в собственной игровой практике. Учитывая современные возможности просмотра большого количества турниров с помощью телевидения и видеозаписей, такой способ совершенствования своей игры может оказаться очень продуктивным и хорошим дополнением к другим средствам совершенствования спортивного мастерства.

Что же может дать спортсмену и тренеру изучение лучших качеств современных законодателей моды в настольном теннисе?

Некоторые из них (Тимо Бол, например) отличаются способностью очень рано встречать мяч, это практически удары с полулета, настолько близко к точке отскока приближены эти удары. Ранний прием мяча означает, что соперник, едва ответив на ваш удар, получает назад мгновенный ответ, еще не успев закончить движение ракетки от предыдущего удара. Безусловно, сопернику это не приносит большого удовольствия, а иногда просто ошеломляет.

Такой быстрый прием невозможно скопировать, иначе многие так бы и поступали. Но можно попробовать использовать этот принцип игры. Для вашей же пользы не стоит стремиться наносить удар сразу так же рано. Но стоит бить по мячу *пораньше*, пусть это будет чуточку раньше — на 10%. Поставьте перед собой такую задачу во время тренировок. Обращайте внимание на осуществление удара не в привычном темпе (как бы с ленцой), а чуть раньше, чем обычно. Привыкнув к этому, можно увидеть некоторые результаты, кстати, не только положительные. Появится определенная доля неправильно сыгранных мячей, но по мере того, как будете все увереннее чувствовать себя, нанося удары раньше, вы увидите, что мяч летит на сторону противника все сильнее, точнее и, самое главное, быстрее. И сопернику отвечать становится все труднее.

Стоит обратить внимание еще на один момент — насколько скоординированы движение ног и замах перед ударом. Ноги не двигаются отдельно друг от друга, передвижение вправо или влево полностью совмещается с осуществлением замаха. Совершив удар, игрок сразу же начинает подготовку к следующему. Именно поэтому возникает возможность принимать мяч так рано и с такой точностью.

Дорогого стоит умение постоянно использовать в игре свои сильные стороны. Удивительно, но работу над своими коронными ударами великие игроки продолжают всегда. Неукоснительно следовать своей сильнейшей игре — большое искусство, ведь соперник делает все возможное, чтобы этого не допустить. Зато это серьезный аргумент в соперничестве, поэтому, если у вас есть такие предпосылки, стоит приложить усилия для совершенствования в этом направлении. Поверьте, при прочих равных условиях использование коронного

элемента в игре — серьезный козырь, поэтому постоянно улучшайте свои лучшие удары.

Конечно, великие теннисисты потому и зовутся великими, что обладают ударами, которые никому не под силу. Ими можно только восхищаться. Но на эти удары мы и не будем претендовать. Зато многому другому у них можно поучиться, особенно в области психологии и тактики.

Почти все великие игроки полностью управляют своими эмоциями. Они понимают, что если дать выход своим эмоциям, то это не принесет никакой пользы. Они отказываются тратить энергию на что-либо, кроме того, что происходит на столе. Поэтому они полностью контролируют свое поведение, а когда вы находитесь на другой стороне стола, это обескураживает. Спокойствие не изменяет им вне зависимости от того, ведут они или проигрывают. Они никогда не подадут виду, что упали духом, и не дадут вам повода почувствовать от этого прилив сил. Думаю, этому следует учиться.

Можно взять на вооружение и многие другие достоинства наших чемпионов, такие, как высочайшая концентрация внимания, психологическая устойчивость, жажда успеха, полная самоотдача, огромное терпение. Эти качества можно в себе воспитать, и умный игрок, стремящийся победить, обязательно этим займется.

А разве не вызывают восхищения бойцовские качества лучших игроков планеты? Они никогда не сдаются, их можно превзойти только с помощью игрового мастерства. Как бы ни складывалась игра, они всегда мотивированы, ведут ли в счете с большим преимуществом, проигрывают ли — за каждое очко идет бескомпромиссная борьба.

Очень важно, изучая достоинства своих кумиров, обратить внимание на их тактику. Как они упорно выискивают слабые места соперника, а обнаружив, непрерывно их атакуют. Насколько умело выстраивают тактическую линию игры с использованием своих сильных сторон против слабостей соперника. Весьма примечательно, как они дорожат мячом, практически у них не бывает небрежности, невынужденной ошибки. И если вы не станете большим мыслителем, то лучше разбираться в хитросплетениях игры вы, безусловно, научитесь.

Разумеется, кумиры останутся недостижимыми. Но изучение их игры может во многом помочь продвинуться в совершенствовании вашего мастерства. Успехов на этом пути!

P.S. Убежден, что изучение игры мастеров высокого класса особенно большую пользу принесет начинающим теннисистам. Настоятельно рекомендую тренерам включать в программу подготовки юных спортсменов просмотр и обсуждение таких игр. Это способствует не только углублению понимания настольного тенниса, но и лучшему усвоению технических элементов.

Любите парную игру!

К парной игре в советские времена подавляющее большинство теннисистов относилось с большим пиететом, если не сказать — с любовью. Это чувство тренеры той поры прививали своим воспитанникам с младых ногтей. Да и традиции этому способствовали. Значимость парных встреч в соревнованиях всегда поддерживалась на очень высоком уровне. Результаты встреч в парном разряде очень много значили для присвоения разрядов и званий, они имели заметный удельный вес в командных баталиях, да и вообще, успехи в парных соревнованиях воспринимались с не меньшим уважением, чем победы в одиночных играх. Поэтому парная игра включалась как упражнение в тренировочные занятия игроков самого разного уровня мастерства, от начинающих игроков до игроков сборных команд СССР. Тем более, что она отличается азартным, динамичным характером и с удовольствием воспринимается теннисистами. Не случайно самых больших успехов советские спортсмены добивались именно в парных соревнованиях. Ведь Зоя Руднова и Светлана Гринберг стали чемпионками мира в соревнованиях пар, такого же успеха через несколько лет добились Станислав Гомозков и Татьяна Фердман.

А если восстановить наши успехи на европейских чемпионатах, то, кроме упомянутых, с удовольствием вспоминаются имена Саркиса Сархаяна, Валентины Поповой, Эльмиры и Нарине Антонян, Асты Гедрайтите и Анатолия Строкатова, Инны Коваленко и Флюры Булатовой, Елены Ковтун. Уже в постсоветские времена эти традиции были поддержаны братьями Мазуновыми, Еленой Тиминой и Ириной Палиной, Оксаной Фадеевой и Светланой Ганиной.

Тем большее недоумение и огорчение вызывают действия функционеров из Международной федерации и Европейского союза, связанные с дискриминационными решениями по сокращению программы соревнований за счет исключения пар. Смотрите: на Олимпийских играх, где изначально в программе были мужской и женский парные разряды, они заменены на командные турниры. В чемпионате Европы смешанные пары выведены из программы. В командных соревнованиях все чаще применяются системы, в которых проводятся только одиночные встречи. В международных турнирах постоянно принижается роль парных соревнований.

Удивительно, но это происходит, когда большинство видов спорта расширяет свою программу, вводят новые дисциплины. А наши функционеры даже не пытаются сохранить традиционный регламент. Не буду долго муссировать эту тему, но показательно, что Международная федерация тенниса (как принято говорить, нашего старшего брата) добилась включения дополнительно в программу Олимпийских игр в Лондоне соревнований смешанных пар.

Такая политика чиновников от настольного тенниса весьма недальновидна и не делает им чести. Невозможно себе представить, что фигуристы добровольно отказались бы от парного катания.

Известно, что парные соревнования по настольному теннису представляют собой совершенно отдельный вид со своими законами, принципами построения игры, своей техникой и своеобразной тактикой. У них своя специфика, свои поклонники и, жертвуя этим видом программы, мы обедняем настольный теннис, рушим вековые традиции вида спорта. Нет таких причин, которые могли бы оправдать подобные решения.

Хотелось бы надеяться, что тренеры не пойдут на поводу близоруких решений клерков от спорта, не ведающих последствий содеянного. И в своей работе будут традиционно уделять парной комбинации должное внимание. Будем надеяться, что на этих решениях жизнь не заканчивается и настанет время, когда справедливость будет восстановлена. Ведь парная игра, кроме того, что она увлекательна и самодостаточна, способна служить блестящим методическим подспорьем в учебно-тренировочном процессе, особенно когда речь идет о тренировке и совершенствовании подвижности, быстроты реакции, умении исполнять удары в движении, совершенствовать в широком диапазоне тактическое мышление.

Отдельно следует упомянуть о роли парной игры в воспитании своеобразного чувства коллективизма, командного духа, ведь в ней действительно выступают мини-команды со всеми присущими психологическими и тактическими чертами. Тренеру следует хорошо разбираться в особенностях и достоинствах парной игры и уметь раскрыть ее прелесть своим воспитанникам. Речь идет о тактических принципах парной игры, об особенностях формирования пар и о способах передвижения. Попробуем коротко обсудить основные особенности парной игры.

Формирование пары. При подборе игроков в пару необходимо учитывать их манеру игры, психологические особенности, в том числе психологическую совместимость, владение тактикой парной игры, умение наносить удары в движении и многое другое. Предпочтительно, если партнеры исповедуют один стиль и один из них левша. С другой стороны, анализ многолетней истории парных соревнований показывает, что теоретические предпосылки многократно опровергались победами пар, которые по большинству параметров казались изначально несовместимыми.

Способы передвижения

Основная задача теннисиста в паре – своевременно занять нужную позицию для удара и при этом не помешать партнеру совершить свой

маневр. Способы передвижений зависят во многом от стилевых особенностей игроков.

Вариант 1 (круговой). В этом классическом варианте спортсмены перемещаются по кругу. Игрок А во время удара занимает позицию как в одиночной встрече, его партнер В находится сзади и сбоку. После выполнения удара А отступает в сторону и назад так, чтобы не пересечься с В. Поэтому если В располагается сзади-справа, А уходит влево-назад. В случае, если В стоит сзади-слева, то А перемещается по «правому кругу». Игрок В выдвигается на ударную позицию, где находился А.

Этот вариант применяют игроки, предпочитающие игру в защите или теннисисты, атакующие преимущественно с одной стороны.

Вариант 2 (линейный). Спортсмены преимущественно отходят каждый в свою сторону. Этот вариант чаще использует пара, в которой один спортсмен лучше играет слева, а другой — справа. Или в случае, когда оба атакуют успешно с одной и той же стороны, но один из них левша.

Вариант 3 (Т-образный). В этом случае один из игроков передвигается влево-вправо вдоль стола, второй — вперед-назад. Это удобно, когда один партнер играет преимущественно в ближней зоне, а другой больше находится в средней.

Само собой разумеется, что в чистом виде перечисленные варианты встречаются крайне редко, скорее, мы сталкиваемся с их комбинированием. Ведь и помыслы соперников направлены на то, чтобы разрушить удобную для вас систему передвижений. Тем не менее, предложенные варианты учитываются при комплектовании пар и являются базовой предпосылкой в практической игре.

Тактика парных игр

В основе общей идеи парной игры лежит мысль о том, что каждый из игроков постоянно испытывает дефицит времени для выполнения удара из-за необходимости постоянно передвигаться. Умелое использование этой проблемы в своих целях позволяет добиться игрового преимущества одной из сторон. В одних случаях таким инструментом может стать нагнетание темпа игры, в других — умелое варьирование направлений ударов.

В борьбе двух пар (АВ и ХУ) встречается довольно много игровых нюансов и хитросплетений. Схематически все игровые варианты удобно свести к восьми тактическим схемам.

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. Подает А — принимает Х | 2. Подает А — принимает У |
| 3. Подает В — принимает Х | 4. Подает В — принимает У |
| 5. Подает Х — принимает А | 6. Подает Х — принимает В |
| 7. Подает У — принимает А | 8. Подает У — принимает В |

Каждый из предложенных вариантов отличается своими особенностями и анализируется отдельно.

Кроме того, большое значение следует уделять *расстановке игроков*. В отличие от одиночной игры преимущество оказывается у принимающей пары, так как она имеет возможность выбора расстановки. Как правило, наиболее выигрышной является расстановка, когда сильнейший игрок одной пары играет на слабейшего игрока другой.

Особенно заметно это проявляется в соревнованиях смешанных пар, где роль грамотной расстановки подчас становится решающей. В этом случае выигрышной расстановкой считается та, при которой мужчина принимает от мужчины, а женщина – от женщины. Конечно, различные тактические приемы в большой степени зависят от стилевых и технических особенностей партнеров и их соперников. Но при этом есть тактические принципы, которые следует учитывать, за редким исключением, постоянно.

Подача. Выбор подачи зависит не только от возможностей подающего, но и от квалификации принимающего и от уровня мастерства партнера подающего игрока, которому предстоит после приема подачи продолжить начатый розыгрыш очка. Давно разработаны условные сигналы, с помощью которых подающий информирует своего партнера о характере выбранной подачи (сжатый кулак, отставленный в сторону палец и т. д.) Так, чаще других применяется короткая подача с нижним вращением разной степени ближе к средней линии, которая вынуждает принимающего сыграть пассивно и подойти вплотную к столу, что осложняет игру его партнера.

При приеме подачи наиболее эффективно осуществлять ответ в незащищенное место стола, в парной игре такая возможность возникает постоянно.

Направление ударов

1. В паре играют преимущественно ударами по прямой. Играя по диагонали, вы максимально усложняете игру своему партнеру, так как позволяете сопернику ответить еще более косым труднодостижимым ударом. С другой стороны, у противника резко снижается возможность косога ответа, если он получает мяч, направленный по прямой.

2. Если в одиночной игре расширение зоны передвижений противника является основным принципом направления ударов, то в парной игре, кроме этого, часто применяется повторная игра в одно и то же место стола в расчете на то, чтобы один из соперников помешал сыграть другому.

3. Иногда может оказаться результативным удар в направлении игрока, только что выполнившего удар.

«Запирание»

Самые большие проблемы в паре связаны со сложностями в передвижениях. Это служит мотивом для большинства тактических схем. Например, при возможности мяч направляется косо и коротко и для его отражения сопернику приходится сместиться за боковую линию. Следующим длинным ударом в том же направлении вы вынуждаете партнера соперника как бы «запереть» того сбоку от стола — он выведен из игры.

Применение топ-спина

Прием топ-спина в движении у многих теннисистов вызывает сложности, поэтому умелое использование этого удара в парной игре способно принести серьезное преимущество. Говоря о смешанной паре, мы должны помнить, что в расстановке, когда мужчина играет на женщину, он должен максимально использовать сложные вращения, ибо в большинстве случаев это является слабым местом соперниц.

Особенности парных соревнований

Есть очень важный психологический принцип — пара по-настоящему становится сильной и добивается серьезных результатов при условии, если каждый ее участник думает прежде всего о создании удобств для игры партнера и оба постоянно поддерживают друг друга, действуя в унисон. И наоборот, пара становилась беспомощной, если партнеры не могут найти взаимопонимание, когда возникают разборки по поводу проигранного мяча и претензии друг к другу.

Много внимания партнерам следует уделять сыгранности, они должны добиваться лучшего взаимопонимания и взаимодействия. Следует распределить между собой игровые обязанности (например, кому начинать атаку, кому завершать), что позволит добиться большей согласованности игровых действий. Следует стремиться к тому, чтобы мыслить в одном тактическом ключе, чувствовать замысел партнера. Важную роль играет моральная поддержка, особенно после совершения партнером ошибки.

В парной игре все так взаимосвязано и переплетено во время розыгрыша, что не всегда просто сделать выводы о причинах проигрыша очка. Например, игрок А прекрасно принимает сложные эффектные удары, но при этом принимает так удобно для соперников, что те «расстреливают» его партнера. Со стороны это выглядит так, что А играет здорово, а его партнер все проигрывает. На самом деле проигрыш является следствием неправильных действий именно А.

Игрок В блестяще атакует, но так косо, что еще более косой ответ соперника ставит партнера в сложное положение. Болельщику кажется, что В великолепен, а партнер не в состоянии его поддержать. А ведь

изначально именно В избрал неверное направление для атаки. Поэтому в паре очень важно постоянно использовать игровое мышление, ибо каждая расстановка имеет свои особенности, и это надо постоянно учитывать в игре. Иногда очень важно решить задачу выключения своего визави из игры, в другом случае требуется сыграть так, чтобы ответ был удобен твоему партнеру, а иной раз требуется рискнуть, и только такой вариант может привести к победе в розыгрыше. Освоение тонкостей парной игры приносит истинное удовольствие.

Парная игра весьма способствует развитию многих ценных игровых качеств и позволяет приобретенные в ней качества перенести на одиночную игру, повышая тем самым индивидуальное мастерство. Парные тренировки очень азартны и эмоциональны, поэтому я рекомендую чаще играть пары — впоследствии вы никогда об этом не пожалеете.

Любите парную игру!

Особенности физического развития детей и подростков

Карьера в настольном теннисе начинается в раннем детстве, а основы дальнейших успехов закладываются в подростковом возрасте. Поэтому тренеру важно достаточно хорошо знать особенности развития спортсменов в этом возрастном периоде.

От начала занятий ребенка 6–7 лет настольным теннисом до биологического созревания проходит около 12–13 лет, в течение которых происходят сложные процессы морфологического, физиологического и психического развития.

Растущий ребенок не должен восприниматься как взрослый в миниатюре, ибо он отличается не только абсолютной длиной тела, но и пропорциями отдельных его частей. Интенсивность роста отдельных частей тела в период подросткового развития организма различна. Части тела увеличиваются в различном темпе: голова — вдвое, а нижние конечности — в пять раз по сравнению с размерами при рождении. Длина тела увеличивается в этом возрасте в большей мере, чем его масса. Конечности становятся относительно длиннее, в первую очередь ноги и размер стопы.

Другой важный момент — в 7–9 лет у детей некоторые костные отделы еще имеют хрящевые, не окостеневшие элементы. Это некоторые отделы лопаток и ключиц, отдельные элементы фаланг пальцев, детали позвоночника. Суставы у детей в этом возрасте очень подвижны, так же, как сухожилия и связки. С одной стороны, это позволяет эффективно развивать гибкость, с другой — требует очень бережного отношения при использовании нагрузок, особенно тяжестей. Недостаточное развитие мышц спины и брюшного пресса требует ограничения воздействия тяжестей на эти группы мышц, чтобы

избежать нарушений в развитии брюшной области и возможного прогрессирования искривления позвоночника. Последнее обстоятельство тренеры по настольному теннису должны помнить особенно хорошо. Слишком много случаев сколиоза сопровождает занятия нашим видом спорта в детском возрасте.

Рост и вес тела развиваются не непрерывно, а пофазно, и во время физического созревания отличаются значительной вариативностью. Ровесники могут значительно различаться между собой размерами тела. Поэтому используются понятия «раннего», «позднего» и «нормального» развития.

При оценке спортивных результатов подростка имеет смысл принимать в расчет степень его развития. Представителей раннего типа развития, показывающих более высокие результаты, часто догоняют и опережают представители позднего типа развития, не привлекавшие раньше к себе внимания. Исходя из этого, тренеры должны особое внимание уделять потенциально сильным, но позднее развивающимся подросткам.

Подростковый возраст – период максимальных темпов роста тела и развития всех структур и функций организма. Он отмечен усилением окислительных процессов, заметными эндокринными сдвигами, ускорением полового созревания. Максимальный темп роста тела у девочек наблюдается в 11–12 лет, у мальчиков – в 13–14. Происходят заметные изменения пропорций тела, которые приближаются к параметрам взрослого человека. Часто эти процессы служат причиной некоторой раскоординированности игроков при выполнении уже освоенных технических навыков, снижают качество и точность их выполнения и требуют особого внимания и понимания со стороны тренера.

Позвоночный столб все еще очень подвижен и уязвим. Мышечная система вместе с суставно-связочным аппаратом развивается быстрыми темпами. Значительные изменения происходят с сердечно-сосудистой и дыхательной системой. Аэробные возможности подростков улучшаются быстрее, нежели анаэробные, хотя экономичность кислородных режимов при физических нагрузках еще не высока и сильно уступает взрослым. Оценивая нервно-мышечную систему, можно утверждать, что, во-первых, ее функциональная зрелость наступает сравнительно поздно – к 15–19 годам и, во-вторых, разные нервно-мышечные группы созревают в разные сроки.

Остановимся на способности дифференцировать напряжение мышц, то есть воспроизводить заданную величину мышечного напряжения, а также осуществлять минимальные увеличения или уменьшения этого напряжения. Исследования доказывают, что такие показатели у детей 7–10 лет невелики и постепенно повышаются с 11 до 16 лет.

Точность воспроизведения повышается при меньшем усилии, а минимально возможные сдвиги напряжения с возрастом уменьшаются.

Важная характеристика двигательного аппарата — сила мышц. Известно, что сила кисти с возрастом увеличивается неравномерно, наибольший прирост приходится на 14—17 лет (а с 8 до 17 лет возрастает в 3,5 раза). Сила двуглавой мышцы плеча, сгибатели и разгибатели кисти и мышц пальцев достигают максимальной величины к 20—29 годам. Сила сгибателей предплечья растет больше в возрасте 8—11 и 14—17 лет, несколько ниже — в промежутке 12—13 лет, увеличиваясь с 8 до 17 лет более чем в 3 раза. Сила мышц нижних конечностей наиболее интенсивно увеличивается с 10 до 15 лет, становая сила — в 16—18 лет.

Наибольший прирост показателей силы происходит в возрасте от 11 до 16 лет. У мальчиков и юношей прирост силовых показателей выше, чем у девочек. Имеют место и существенные индивидуальные колебания.

Взрывная сила (способность проявления максимальной силы в минимальное время) развивается неравномерно и достигает близкого к максимальному уровню у девочек к 13—14, у мальчиков — к 15—17 годам. Затем происходит некоторая стабилизация, а иногда и ухудшение показателей.

Наибольшие темпы развития скоростных способностей у детей соответствуют возрасту 10—13 лет. До 12-летнего возраста половые различия практически не влияют на этот процесс, затем мальчики начинают демонстрировать преимущество перед девочками, у которых уровень развития скорости стабилизируется после 13—14 лет.

С 11 до 14 лет отмечается резкое увеличение абсолютного значения показателей работы и мощности движения, т. е. это период бурного развития скоростно-силовых показателей.

Двигательные нервные окончания структурно созревают к 11—13 годам. При этом мышцы с динамическими функциями, отвечающие за тонкие, координационные действия, имеют более сложное строение нервных окончаний, чем мышцы, выполняющие однообразную работу.

Интересно, что максимальное развитие координационных возможностей, связанных с точностью бросков мяча в цель, приходится на 13—14 лет, а наименьшее — на 15—16 лет.

Скрытое время двигательной реакции кисти уже к 10—11-летнему возрасту приближается к показателям взрослых. А к 13—14 годам такого же уровня достигают показатели движения плеча, бедра, голени и стопы. Скорость простой и сложной двигательной реакции с возрастом меняется незначительно, однако значительно улучшается качество реагирования, следствием чего является увеличение показателей реакции. От 7 до 15 лет темп движения увеличивается в 1,5 раза, хотя и неравномерно. Наиболее значительно увеличивается в 7—9 и в 12—13 лет. В 14—15 лет прирост замедляется или прекращается совсем.

Среди физических качеств в настольном теннисе важную роль играет гибкость (подвижность суставов), т. е. способность выполнять движения с большой амплитудой. У мальчиков этот параметр значительно развивается в возрасте от 7 до 10 лет, в 11–13 прирост замедляется, достигает больших величин в 14–15 лет, а в 16–17 уменьшается до уровня 10-летних. У девочек в возрасте от 7 до 10 лет гибкость развивается относительно умеренно, а от 10 до 14 лет – наиболее активно. К 17-летнему возрасту уменьшается до уровня 11–12-летних.

По мере развития двигательного анализатора у подростков различают разные уровни развития ловкости: первая ступень – пространственная точность и координированность относительно стандартных движений, вторая – то же самое, но «в сжатые сроки», и третья ступень – проявление ловкости в переменных условиях (при внезапной смене условий деятельности). Объективные оценки этих параметров с трудом поддаются точному анализу, но приблизительно достигают взрослых показателей к 12–13-летнему возрасту, а наиболее быстро совершенствуются в возрасте 7–10 лет. Похожими возрастными параметрами отличается развитие координационных возможностей подростков.

Важнейшим качеством для настольного тенниса является способность к овладению сложными движениями, то есть спортивной техникой настольного тенниса. Исследования этой способности дают неоднозначные результаты. Отмечается сильная зависимость от индивидуальных особенностей подростка, неравномерный характер развития этой способности в разные возрастные периоды и некоторое снижение такой способности с возрастом. Большинство исследователей сходится во мнении, что при заметном развитии указанной способности в период с 7 до 12 лет наибольший прирост этой способности проявляется в возрасте 9–10 лет. Действительно, часто тренеры сталкиваются со случаями, когда 9-летние новички, начав заниматься на год-два позднее своих сверстников, довольно быстро догоняют, а иногда и опережают их в освоении техники.

Исследования показывают, что юношеский возраст наиболее благоприятен для воспитания физических качеств. Регулярная тренировка способствует стабилизации вегетативной нервной системы. Она ведет к быстрому росту результатов и способности к преодолению нагрузок. Поэтому тренированным здоровым детям и подросткам можно относительно быстро повышать нагрузку. Тем не менее, регулярный врачебный контроль необходим.

Базовый потенциал спортивных способностей определяется как генетической предрасположенностью, так и проявлением двигательной активности в детском и подростковом возрасте, а также зависит от психологических задатков подростка. Определенное значение имеют бытовые условия, в которых подросток растет, например, много времени

проводит в играх во дворе или ведет малоподвижный образ жизни у компьютера

Эффективность совершенствования спортивных способностей зависит во многом от применения обучающих и тренирующих методов воздействия, которые должны быть адекватны ритмам возрастного развития занимающихся настольным теннисом. Тренер должен знать, что наиболее активно следует развивать определенные качества именно в том возрасте, на который приходится пик их природного развития.

А кроме того, тренер должен учитывать особенности физического и нервного развития девочек и мальчиков определенного возраста при планировании нагрузок.

Каникулы – лучшее время года

Теория спорта весьма негативно оценивает длительные паузы в тренировочном процессе. Это связано с тем, что любой перерыв в освоении спортсменом тренировочных нагрузок приводит к деадаптации, то есть к снижению уровня тренированности организма, к потере приобретенных в результате систематических тренировок качеств. По сути, любой перерыв, который по времени превосходит необходимый для полного восстановления работоспособности, вреден для спортсмена и означает отступление на уже пройденные когда-то позиции.

Это одна из причин, по которой необходимо, чтобы юные теннисисты в каникулы, особенно летние, продолжали тренироваться. Учитывая то, что в этот период ребята почти полностью отдыхают от учебы, они могут тренироваться значительно больше, чем в учебное время.

В советское время большинство школ и секций организовывало в летние каникулы спортивно-оздоровительные лагеря (частично – за счет бюджета, частично – за счет родителей). В идеале схема выглядела так: с двадцатых чисел июня по конец июля (дней на 40) ребят вывозили в сельскую местность. Важнейшее условие – наличие помещения для нужного количества столов. Благодаря этому удавалось два летних месяца полностью посвятить настольному теннису (до отъезда в лагерь ребята, естественно, тренировались в своем зале). А лучшие по окончании лагеря еще недельку участвовали в соревнованиях, то ли на первенствах своих обществ, то ли детских спортивных школ. Лето оказывалось наиболее плодотворным периодом в годичной подготовке теннисистов. Обычно дети прибавляли в мастерстве за лето не меньше, чем за весь остальной год.

Так же плодотворно использовались и другие каникулы – зимние и весенние, для кого-то – участие в соревнованиях, для остальных – ежедневные тренировки, причем увлеченность детей была так велика, что возможность дополнительно потренироваться воспринималась с восторгом.

Вернемся все-таки к летнему лагерю. Это было очень полезное и увлекательное времяпрепровождение. Большой объем занятий физической подготовкой на природе, много игровых тренировок в зале, а параллельно обычные летние радости – купание, походы в лес по грибы-по ягоды, поездки на экскурсии, футбольные матчи с соседними лагерями или с местными ребятами. Время пролетало быстро, а дети росли, крепили и прибавляли в мастерстве буквально на глазах.

Убеждая в необходимости физической подготовки, многие специалисты в качестве аргумента приводят доводы о том, что такая подготовка облегчает преодоление тех значительных нагрузок, которые теннисист испытывает в тренировочном процессе и во время соревнований. Кроме того, это важная составляющая профилактики травматизма и прекрасная форма оздоровления. И это совершенно справедливо. Но самое существенное и важное в занятиях физической подготовкой это возможность развития природных задатков организма, целенаправленного повышения двигательных возможностей, причем именно тех и именно в тех мышечных группах, которые решающим образом отвечают за обеспечение высокого уровня технических параметров игры. Это, в первую очередь, скорость, быстрая сила, скоростная выносливость, координация, ловкость и гибкость, – все те свойства, без высокого уровня развития которых серьезный рост мастерства невозможен. Мы как бы строим фундамент физических возможностей организма, на базе которого и строится здание подлинного игрового мастерства. Отсюда следует два вывода.

Во-первых, повышать игровое мастерство лишь за счет ресурса, отпущенного природой, длительное время невозможно, так как ресурс не беспредель и быстро истощается. И, во-вторых, построение фундамента – это процесс постоянный и осуществляемый вплоть до окончания спортивной карьеры. Ибо если стоит задача постоянно наращивать высоту здания (читай – уровень мастерства), то постоянно требуется укрепление фундамента, на котором это здание устремляется ввысь.

Конечно, каникулы – идеальное время для занятий физподготовкой. Как правило, весь период пребывания в лагере делится на несколько циклов. Каждый цикл – 4 дня. Тренировка в первый день имеет скоростную направленность, во второй – скоростно-силовую, в третий – речь идет о скоростной выносливости и ловкости, в четвертый – контрольные нормативы и отдых. Иногда в день проводятся две укороченные тренировки (по часу-полтора) – одна общефизической направленности, одна – со специально-физическим уклоном, иногда проводится одно занятие (2 часа), в котором решаются обе задачи общего и специального характера. Это зависит от организационных возможностей.

Желательно в начале лагеря и в конце провести контрольное тестирование для оценки качества выполненной работы.

Перечислим группы упражнений разной направленности, с помощью которых можно подобрать комплексы для ежедневной тренировки.

Скоростная подготовка общей направленности

1. Ускорения на 5, 10, 15 м. По 5–10 раз с перерывом 3–5 мин. Возвращение шагом.

2. Челночный бег в разных направлениях по 5, 10, 15 м с отдыхом между сериями 3–5 мин.

3. Бег в максимальном темпе 4–6 стартов х 200 м; 4–6 х 100 м; 4–6 х 50 м. Паузы – 3–5 мин. Перерывы – 10 мин. Число попыток определяется возрастом теннисистов. Задача – в каждой попытке улучшить результат.

4. Различные варианты работы со скакалкой (бег на разные дистанции, в разных направлениях, на скорость, на время). Двойные прыжки.

5. Скоростные передвижения различными прыжками. На одной ноге, на двух ногах. С высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени.

6. Скоростные повороты корпуса в различных плоскостях.

7. Бег под горку.

Специальная скоростная подготовка

1. Различные передвижения в стойке теннисиста приставным и скрестным шагом вправо-влево, вперед-назад. Передвижения с утяжелениями.

2. Передвижения в трехметровой зоне в прямоугольнике.

3. Прыжки через гимнастическую скамейку.

4. Скоростная имитация игры справа, слева, поочередно, в передвижениях

5. Вращения кистями, предплечьями, плечами. Быстрые сгибания и разгибания в запястьях, локтевых и плечевых суставах.

Скоростно-силовая работа общего характера

1. Выпрыгивания из приседа. «Кенгуру». Преодоление дистанции прыжками в приседе, многоскоками.

2. Различные скоростные упражнения с утяжелениями.

3. Бег в гору или по лестнице.

4. Метание и броски набивного мяча.

5. Отжимания, подтягивания, приседания на одной и двух ногах в быстром темпе (можно добавлять утяжеления).

6. Хождение и бег на руках (ноги держит партнер).

7. Упражнения на укрепление пресса.

Скоростно-силовая работа специальной направленности

1. Имитационные упражнения с утяжелениями (гантели, резина).

2. Работа на утяжеленном велотренижере.

3. Укрепление плечевых, локтевых и кистевых суставов с помощью упражнений с утяжелениями.

4. Работа на передвижение в различных зонах (ближней, средней, дальней) в игровой стойке с утяжелениями на поясе или на ногах.

Развитие скоростной выносливости

1. Работа со скакалкой в среднем темпе продолжительное время без пауз 15–20 мин.

2. Длительные игровые имитации в таком же режиме.

3. Кроссовая подготовка в среднем темпе с встроенными в бег короткими ускорениями (на 20–30 м) через каждые 150–200 м.

Развитие ловкости и координации

Много упражнений предлагается в приложениях книги «Беседы о настольном теннисе» М. Вартаняна и В. Команова.

Для увеличения интереса к физической подготовке можно использовать самые разные эстафеты, спортивные игры, упражнения с соревновательной направленностью (например, команда на команду). Разнообразие вносит применение различных спортивных снарядов (скакалки, набивной мяч, теннисный мяч), а также работа в парах – здесь многое зависит от позиции и фантазии тренера.

О разминке перед матчем

Физический разогрев

Недооценка оптимального функционального состояния перед матчем часто является причиной поражений или, по крайней мере, серьезных трудностей во время игры. Поэтому необходимо тренеру вместе с игроком разработать систему разминки и упражнений, которая должна автоматически выполняться перед игрой. Эта короткая и эффективная программа поднимет функциональные возможности и не только улучшит игру, но и одновременно предотвратит травмы и уменьшит предстартовое волнение. В идеале – это около 30–40 минут подготовки всех систем организма к предстоящей нагрузке еще до того, как взяли в руки ракетку. Хотя в отдельных случаях (например, дефицит времени между встречами или усталость в конце игрового дня) время разминки можно сократить.

Предыгровая разминка состоит из двух частей: подготовки вне стола и игровой разминки непосредственно на столе.

Первые несколько минут предназначены для разогрева мышц – бег, динамические упражнения на гибкость, после чего делаются упражнения на растяжение мышц. В первую очередь максимум внимания уделяется большим группам мышц на ногах, после этого разминаются крупные мышцы корпуса и плечевого пояса и затем – руки и кисти.

Любители почти всегда разминают в основном мышцы рук и кисти. В их пародию на разминку могут быть включены еще по паре наклонов и приседаний, после чего они считают себя готовыми к игре. Нам же

необходимо за счет усиленного притока крови как следует разогреть мышцы, после чего они будут работать с большей скоростью и силой и меньшим риском получения травмы. Готовность к встрече после такой разминки повышается, что не замедлит сказаться на результате.

Начинать разминку лучше всего с разогрева — это бег в среднем темпе в разных направлениях, имитирующий передвижения во время игры, только при значительно меньшей интенсивности (3–4 мин). После чего можно пробежать небольшие отрезки с забросом голени к ягодицам и с высоким подниманием бедра. После этого можно сделать несколько махов ногами, наклонов, приседаний с выпрыгиванием, осуществить несколько переносов веса тела с одной ноги на другую (для разминки паховой области). Далее следуют вращения и повороты корпуса в разных плоскостях, затем несколько упражнений для плечевого пояса и, наконец, разминка локтевых суставов и кистей рук.

Если к концу динамической разминки появится испарина, это будет свидетельствовать об усилении циркуляции крови. После этого можно приступать к растяжке мышц. Когда организм подготовлен, самое время приступить к игровой разминке. Эти упражнения занимают совсем немного времени, но польза их неоценима. Разминка должна в определенной степени имитировать движения во время игры с меньшей, чем в игре, интенсивностью и с постепенным ее увеличением. Поэтому прежде чем подойти к столу, стоит проделать несколько имитационных упражнений, начиная с имитации передвижений и подключая имитации ударов.

Игровая настройка

Приступая к игровой разминке на столе, вы должны четко представлять, чего вы хотите от нее добиться.

Разминка хороша, если она находится между двумя полюсами: «слишком много» и «недостаточно» и отвечает трем целям:

1. Продолжает физический разогрев организма игровыми средствами.

2. «Настройка» наиболее важных ударов, которые предстоит использовать в игре, а главное — обеспечить контроль над предстартовым состоянием, в первую очередь, включить концентрацию внимания и восстановить «чувство мяча»

3. Узнать как можно больше о сопернике.

Начинать разминку можно по-разному. Главное — заранее позаботиться о партнерах, которые комфортно могли бы вас подготовить к встрече, смоделировать игру соперника по стилю и инвентарю, не будучи при этом сильными игроками. Важно, чтобы в разминку были включены все основные удары, кроме того, необходимо, чтобы в игре участвовали ноги, для чего играйте на носках, чередуйте удары слева и справа, производите удары в разных игровых зонах. Обращайте

внимание на хороший контакт ракетки с мячом. Попробуйте ударить по мячу, варьируя силу удара и постепенно увеличивая скорость. Избегайте в разминке завершающих ударов, позвольте организму набрать скорость в комфортном режиме.

Немного поиграйте «на реакцию», потренируйте начало атаки, прием подач и вращений. Если позволяет время, полезно партию-другую сыграть на счет.

Выходя к столу для встречи, не стоит пытаться произвести на соперника впечатление мощью и точностью ваших ударов, у вас совершенно иная задача. Играйте на разминке вашим слабым ударом как минимум не меньше, чем сильным, раскрепостите его, поверьте в него, ибо он вам очень пригодится.

Если вы раньше не встречались с сегодняшним соперником, можно во время игровой разминки присмотреться к его игровым особенностям. Пошлите мяч по центру и посмотрите, каким ударом он этот мяч встретит. Постарается ли он зайти для удара справа или примет мяч левым ударом. Смените неожиданно направление удара и посмотрите, как он на это среагирует. Обратите внимание, как соперник передвигается и бьет по мячу в движении, какой удар он выполняет чаще и уверенней других.

Помните очень важное правило: никогда не попадайте под слишком сильное впечатление от того, что видите на разминке. Но запоминайте любые изыяны и шероховатости в ударах или движениях соперника, чтобы попытаться использовать их в ходе встречи.

Как преодолеть волнение

Лучший способ уменьшить волнение — заставить волноваться соперника!

Эта тема во все времена злободневна и интересна для подавляющего большинства игроков. Мало кому разговор о предматчевом мандраже покажется лишним.

Как бы мы не хорохорились, но состояние предстартового нервного напряжения испытывает почти каждый из игроков, может быть, лишь в разной степени. Это означает, что вам перед игрой несколько страшно, вы чего-то боитесь. А что такое страх? Это защитный механизм, способ мобилизоваться, подготовиться к возможным неприятностям, когда мозг предчувствует возможную опасность и готовится к встрече с ней по принципу «вступить в драку или бежать». В кровь поступает адреналин, чувства обостряются. Все системы возбуждаются, правда, иногда волнение зашкаливает, и это мешает нормальному протеканию игры.

Вообще-то говоря, испытывать волнение перед каким-либо испытанием вполне естественно, независимо от того, как много

поставлено на карту. Более того, не испытывая никакого волнения, можно легко проиграть встречу, так как без него трудно мобилизовать свои внутренние ресурсы. Игроки с хорошей нервной системой используют волнение себе во благо: нервная энергия заставляет их сильнее выкладываться, лучше сконцентрировать внимание и достичь лучшего результата. Искусству именно в такое русло направлять предстартовое волнение и необходимо постоянно учиться каждому теннисисту.

Вредная же составляющая волнения, с которой многие игроки справляются с трудом, может нанести ощутимый урон результату игры. Неконтролируемое волнение делает наши мышцы скованными, трудно управляемыми. Притупляется мыслительный процесс, вынуждая играть прямолинейно. Самые легкие мячи вдруг становятся совсем не простыми. Появляется излишняя торопливость, техника ударов разваливается. Вместо спокойной уверенности — растерянность и подавленность. Как сильно разнится в этих случаях игра в соревнованиях с тем, что прекрасно удавалось на тренировках!

Вот некоторые простейшие рецепты, которые можно применять для борьбы с негативными проявлениями волнения.

1. *Хорошо разомнитесь перед встречей.* Разминка перед игрой должна вызвать появление заметной испарины у начинающего встречу спортсмена. В любом случае, слегка вспотевший игрок чувствует себя более уравновешенно по сравнению с плохо размявшимся.

2. *Дышите, как будто у вас астма.* При волнении меняется ритм дыхания. Дыхание указывает на уровень вашей тревожности — оно происходит часто, быстро и неглубоко. Кажется, что все вокруг скачет, сбивается с ритма.

Когда такое происходит, следует перестроить дыхание. Необходимо начать дышать плавно, глубоко и ритмично. Можно начать делать это еще до выхода к столу. Мы становимся похожими на астматика, преодолевающего наступающий приступ, но зато это помогает успокоить нервы.

3. *Правильно передвигайтесь.* Мы знаем, что работа ног — самое основное в игре. Это — буквально все! Правильная работа ног помогает вовремя занять нужную позицию, тогда у вас появляется возможность выбора и осуществления правильного сильного удара, что увеличивает шансы выиграть очко. Итак, хорошая работа ног многое делает *для вас*.

А вот что плохая работа ног делает с вами. Оказавшись в нужном месте с опозданием, вы лишаетесь возможности выбора и удара из удобного положения. Уже не вы играете с мячом, а мяч играет вами. Если вы тянетесь к мячу или бьете его слишком близко к туловищу, о качестве и точности удара речь уже не идет. Шансы на выигрыш очка резко падают.

Часто предстартовое волнение парализует работу ног. Ступни «прилипают» к полу, словно приклеенные. Ноги становятся непослушными. Короткие, быстрые, легкие шаги превращаются в неуклюжие и медленные. Волнение от ног поднимается и сковывает все тело. В результате — постоянные опоздания и ошибки.

Спасти в этой ситуации поможет мысль о пальцах ног. Если вы будете двигаться на носках, вы будете *вынуждены* делать быстрые и мелкие шаги. Пятки нужны, чтобы носить тяжести и устойчиво держать оборону. Играя на пятках, в настольном теннисе вы обречены на поражение, а нервы ставят вас на пятки особенно упорно. Хотите выиграть — почувствуйте себя звездой балета и становитесь на носки. Надо заставить себя всеми силами встать на носки, подпрыгивать и активно работать ногами. Начав быстро перемещаться, ноги тем самым помогают вам преодолеть волнение, не говоря уже о чисто игровых преимуществах.

Есть еще одна польза от такого поведения. Ваша активность показывает сопернику, что вы спокойны (даже если это не совсем так), полны сил (даже если это неправда), уверены в себе и пребываете в боевом состоянии духа (даже если это совсем не так). То есть помимо пользы для вашей собственной игры вы оказываете сильное психологическое давление на противника. А это имеет громадное значение не только в начале встречи, но и в течение всей игры, в особенности в конце встречи.

Нетрудно догадаться, чтобы уверенно чувствовать себя длительное время, двигаясь на носках, надо на тренировках это умение постоянно развивать и совершенствовать.

Движение успокаивает нервы, а недостаток движения увеличивает волнение.

4. *Прочтите логотип на мяче.* Уже в начале разминки для борьбы с волнением можно использовать весьма действенный прием — пытаться разглядеть логотип на мяче. Оказывается, попытки видеть надпись на мяче не только помогают на нем сконцентрироваться, что само по себе весьма полезно, но и успокаивают нервы. Поначалу вам вряд ли удастся что-то разглядеть, но, постепенно концентрируя внимание, удастся различить некое пятно, и это уже отлично. Главное — вы думаете не о нервах, а о надписи на мяче.

5. *Напевайте песенку.* Это может показаться странным, но отвлечь внимание от нервозности можно, напевая какую-либо незамысловатую песенку себе под нос в самом начале разминки. Создается спокойное и непринужденное настроение, с которым можно начать игру на счет.

6. *Улыбка предпочтительней гримасы.* Это подчеркивает важность расслабления не задействованных в игре мышц. Мышечная крепатура, являясь порождением мандража, его же усиливает. Поэтому надо

научиться управлять своими мышцами. Вредно, когда во время игры напряжены мышцы, в игре не задействованные, например мышцы лица. Полуулыбка снимает напряжение лицевых мышц, а это уже кое-что.

Хотите — верьте, хотите — нет, но эти маленькие трюки многим по-настоящему помогают справиться со стартовым волнением.

Вы удивитесь, как вообще можно попадать по мячу при всех этих дыхательных упражнениях, подпрыгиваниях на носках, пении и чтении надписей. Делать это имеет смысл выборочно, в зависимости от степени сегодняшнего волнения. Но начинать всегда с дыхания и работы ног. Лучше сразу взять волнение «за горло», не дожидаясь, пока проблемы с ним начнут стоять вам очков.

Нервное напряжение преследует игрока не только в начале игры. Во время встречи оно неоднократно испытывает теннисиста на прочность. Как назло, это происходит в решающие моменты игры. В тяжелых ситуациях надо постоянно находить возможность для борьбы со своими нервами. Известно, что тревога только усиливается, если о ней думать постоянно и бояться возможного поражения. Борясь с этой тенденцией, необходимо переключать внимание на решение игровых задач: стараться выполнять план игры, анализировать ход встречи, вносить поправки в направление и силу ударов, следить за действиями соперника. Думая о розыгрыше очередного очка, мы перестаем думать о наших тревогах — ведь невозможно думать о двух вещах сразу.

А вообще говоря, тема саморегуляции нервной системы должна быть в тренировочном процессе одним из краеугольных камней — так же постоянно и тщательно отрабатываемой, как это происходит у российских тренеров в отношении игровой тренировки. Пора понять, что нервные процессы в организме поддаются тренировке, хотя, безусловно, и сложнее, чем тренировка технических приемов. Тогда тем более этой работе следует уделять как минимум не меньше внимания, чем работе над техническим оснащением. А мы-то делаем все с точностью до наоборот! Отсюда и результаты.

О содержимом спортивной сумки, или наши орудия труда

Продвинутые игроки, обогащенные игровым опытом, понимают, насколько важно каждый раз добиваться хотя бы маленького, но преимущества во всех действиях, приближающих к успеху, но даже они не всегда придают должное значение такой незначительной проблеме, как экипировка для тренировки или соревнований. Большинство игроков чувствует себя во всеоружии, если захватили с собой теннисную обувь, носки, шорты, майку и ракетку... Серьезный теннисист относится к подготовке к предстоящей игре гораздо скрупулезней. Давайте прикинем, что должно находиться в спортивной сумке теннисиста, собирающегося на тренировку или соревнования

Первое, что всегда должно быть под рукой, — это вода. Это лучшее энергетическое топливо. Но поскольку вода, как правило, бесплатна, люди ее недооценивают. Ее надо пить постоянно в процессе тренировки или турнирной встречи, а не только, когда испытываешь жажду. Вообще надо стараться никогда не испытывать жажду. Если хочется пить, значит, организм уже страдает от обезвоживания. А от обезвоживания, как известно, ухудшится наша игра, так как происходит потеря мышечной силы и нарушение координации. И происходит это еще до того, как вы почувствуете жажду. Вот почему жизненно необходимо пить воду во время получения нагрузки. Это страховка от появления жажды. Вы же не будете дожидаться, пока бак вашей машины станет совсем пустым, чтобы залить в него топливо? Итак, чтобы пополнять запас жидкости в организме, нужно иметь под рукой воду. Несколько маленьких глотков через небольшие промежутки времени — и вы всегда в порядке. Лучше держаться подальше от газированных напитков. Простая вода — лучший вариант. Итак, пейте перед игрой, чтобы защитить себя в первом сете, пейте после первого сета, чтобы защитить себя во втором. В общем, *пейте воду до того, как она вам понадобится*. И надежнее иметь ее с собой, чем рассчитывать получить на месте.

Когда падает уровень сахара в крови, вас охватывает слабость, и ноги начинают подкашиваться. И произойти это может в самый неподходящий момент, совершенно неожиданно. Выход простой — надо что-нибудь съесть. Никогда не надейтесь, что рядом окажется что-то съестное, еду надо иметь с собой, лучше всего фрукты, например, пару бананов — они легко перевариваются, и организм сразу наполняется энергией. Некоторые отдают предпочтение шоколадным батончикам, правда, диетологам эта идея не нравится. Они утверждают, что за резким притоком сахара следует потеря большого количества энергии. Поэтому фрукты все-таки предпочтительней, но если есть только конфеты, то это лучше, чем ничего. Итак, в сумке необходимо оставить место для съестного, чтобы в какой-то момент было чем подкрепиться.

Кроме сломанной ноги во время игры ничто вас так не расстроит, как сломанная ракетка. Поэтому запасливый игрок всегда имеет с собой запасную ракетку, как говорится, от греха подальше. Запасные накладки тоже не помешают. Те, кто увлекаются переклейкой накладок, должны иметь все необходимое для этой процедуры, как и аксессуары для ухода за ракеткой. В эту нишу попадают и мячи — не стоит надеяться, что они на разминке гарантированно окажутся у партнера, да еще именно те, что необходимы.

Потоотделение — это способ охлаждения тела, но оно тоже может вызвать определенные проблемы. Потная ладонь ухудшает управление ракеткой, капли пота могут попадать в глаза. Своевременно вытирая лицо, шею, руки и ноги, можно сильно помочь процессу охлаждения

организма. Роль полотенца слишком очевидна, чтобы на этом долго останавливаться. Кроме всего, оно необходимо, когда нужна пауза в игре, чтобы сосредоточиться и привести мысли в порядок. Для кое-кого из игроков важную роль играет головная повязка или напульсники — своего рода мини-полотенца, выполняющие ту же роль.

Очень полезно положить в сумку запасные майки: мокрую одежду хочется поменять, ведь в сухой играть гораздо комфортней. Помимо этого, стоит поменять майку и в том случае, когда события развиваются в неблагоприятном направлении. Пауза, связанная с переодеванием, может немного изменить обстановку, позволит прийти в себя, несколько нарушить удачную игру соперника.

Если в течение дня приходится играть много, большое облегчение приносят запасные носки. Их использование предохраняет от появления мозолей и создает приятное ощущение сухости, добавив положительные эмоции.

Есть игроки, для которых мозоли и потертости — настоящий бич. Чтобы они окончательно не заставили вас отказаться от продолжения встречи или не сделали игру серьезным испытанием, воспользуйтесь имеющимися в вашей сумке пластырем и бинтом. Пара минут — и вы снова в строю.

Удобство обуви не бросается в глаза, пока она привычна, но не дай бог, если она не разношена или не очень удобна. Это может самым негативным образом повлиять на результат игры. Я уважаю игроков, которые разносят новую обувь не менее пары недель, расхаживая в ней по дому, прежде чем использовать ее в спортивных целях. Они предусмотрительны и практичны.

Многим игрокам, которых преследуют растяжения, приходится пользоваться разогревающими растирками. Иногда необходимо снять болевые ощущения, для чего под рукой должно быть надежное обезболивающее средство. Не будет лишним что-нибудь от боли в желудке. Игровой день долг, и никогда не знаешь, что ждет впереди. Мини-аптечка из спортивной сумки должна помочь в решении этих вопросов.

Мы уже говорили о значении записей и наблюдений. Много мыслей рождается по окончании встречи на соревнованиях. Имеет смысл их тут же «увековечить». Записная книжка и карандаш всегда должны быть с собой. Некоторые ценные идеи утрачиваются навсегда только потому, что не были сразу записаны.

Вот тот скромный минимум вещей, которые необходимо положить в свою спортивную сумку, когда вы собираетесь на очередную тренировку или соревнования. На самом деле это еще не все. Мы не упомянули о тренировочном костюме, который необходим для сохранения тепла в паузах между играми, особенно в прохладном помещении. Если,

например, игроку предстоит коротать время между играми, то каждый делает это по-разному. Иной раз полезно присмотреться к игре будущего соперника, а иногда полезно восстановить душевное равновесие. Для этого кто-то воспользуется плеером, кого-то успокоит чтение детектива, а кому-то поможет отвлечься от окружающего компьютерная игра. Для этого тоже должно найтись место в сумке.

На первый взгляд, может возникнуть ощущение некоторого перебора, но это лучше, нежели оказаться не до конца укомплектованным и из-за этого столкнуться с дополнительными трудностями в игре. Особенно если на кону серьезный куш.

Каждый раз, собирая заранее и без суеты спортивную сумку, игрок уже начинает думать о предстоящей игре или тренировке и внутренне настраивается на ожидаемый процесс. Это становится со временем своеобразным ритуалом и помогает предусмотреть все до мелочей в подготовке будущих успехов.

Уже после того, как этот материал был написан, мне попала новая книга воспоминаний выдающегося теннисиста Андре Агасси «Откровенно». На одной из первых ее страниц мне было приятно прочитать следующее: «Сумка для меня — предмет почти священный. Я соержу ее в образцовом порядке и отнюдь не считаю подобную дотошность излишней. Сумка — это мой деловой портфель, саквояж с вещами, ящик с инструментами, коробка с завтраком и даже палитра с красками. Она необходима мне постоянно. Я сам приношу ее на корт и уношу обратно: в эти моменты все мои чувства обострены до крайности и я ощущаю каждый грамм ее веса. Теннисная сумка — почти как сердце: спортсмен всегда должен знать, в каком она состоянии».

«Ремонт» ударов по ходу турнира (советы любителям)

У каждого теннисиста бывает несколько счастливых дней в году, когда почти все удары получаются и победы достигаются с удивительной легкостью. До чего же сладка эта полоса везения. Увы, случается это нечасто и продолжается недолго. Даже в ходе одной встречи случаются взлеты и падения качества вашей игры. Это происходит практически с любым игроком, независимо от уровня теннисного мастерства. Естественно, чем уровень игры ниже, тем чаще случаются перепады в игре. Только что у вас прекрасно получались точные, хорошо рассчитанные удары, и вот внезапно что-то нарушается и ошибки следуют одна за другой...

Улучшение ваших ударов не является нашей целью. Для этого после соревнований лучше обратиться к тренеру, который укажет на ваши проблемы и даст совет, как улучшить технику игры. Здесь же мы поговорим о том, что можно попробовать сделать во время встречи, если какой-либо из ударов вышел из повиновения. Удар справа, например,

потерял точность или топ-спин не дает мячу достаточного вращения, или подставка слева недостаточно эффективна.

Какая бы техническая проблема не возникла, полезно иметь в запасе способ или схему, с помощью которых можно попытаться вернуть отказавший удар к жизни до того, как это приведет к поражению. Эти советы не всесильны и не для всех применимы, тем не менее, они достаточно эффективны.

Неполадки с правым ударом. Если и есть удар, с которым большинство игроков «на ты», то это удар справа. Он наиболее часто применяется, на него, как правило, больше рассчитывают. Даже если он не является выдающимся, он все же часто бывает сильнее остальных ударов. Поэтому когда «форхенд» начинает хромать, вам приходится несладко.

На наш взгляд, самое лучшее, что в этом случае надо сделать, это проверить, вовремя ли происходит замах и в правильной ли точке происходит удар по мячу. Более чем вероятно, что замах происходит с опозданием. Так часто происходит, когда игрок расслабился или потерял концентрацию, или из-за активных ударов соперника. Если же вы замахиваетесь с опозданием (когда мяч уже практически долетел до вас), то весь удар идет насмарку: нарушается и работа ног, и равновесие, и точка удара.

Если вдруг вы замечаете, что ваш удар справа дает сбой и теряет точность, немедленно обратите внимание на своевременный замах, который должен начинаться в тот момент, когда мяч перелетает через сетку. Есть опасность замахнуться слишком рано? Возможно. Но это лучше, чем слишком поздно. На каждого игрока, который замахивается слишком рано, приходится не меньше сотни тех, кто с замахом опаздывает.

Приблизительно то же можно посоветовать, если возникает пробуксовка с исполнением топ-спина справа.

Проблемы с ударом слева. Многие теннисисты-любители не возлагают больших надежд на свой удар слева и готовы мириться с возможными ошибками. Пренебрежение в тренировках этим элементом игры, наконец, приводит к такому моменту, что теннисист понимает, что ситуация полностью вышла из-под контроля. Соперник нащупал слабую сторону и беззастенчиво этим пользуется. В этой ситуации следует сохранять присутствие духа и сделать все, чтобы количество ошибок при левом ударе не росло, как снежный ком. Как только бэкхенд начинает причинять больше вреда, чем обычно, надо снизить ваши требования к нему. Перестаньте добиваться от него больше, чем то, на что разумно можете рассчитывать. Старайтесь держать мяч в игре. Думайте о правильной позиции для удара, а не о силе удара. Поставьте цель попасть на сторону стола соперника, заставив его продолжать розыгрыш мяча. Если вы достигнете этого, в вашем левом ударе появятся признаки

улучшения. И при малейшей возможности включайте в игру удар справа. Но вообще-то следует больше внимания обратить на левый удар на последующих тренировках.

В целом имеет смысл быть в большей степени реалистом. И не увлекаться сложными рискованными ударами, вероятность проиграть которыми превосходит возможность выиграть. Важно сознавать свои реальные возможности и не пытаться их превзойти. Поверьте, это немалое искусство, но, овладев им, вы резко сокращаете число невынужденных ошибок, а это в борьбе за победу много значит.

Игра по свече или завершающим ударом. Замечание, в равной степени касающееся обоих ударов. При выполнении этих ударов очень часто теннисист уделяет больше внимания силе удара, а не правильному выбору позиции. А именно позиция при таких ударах имеет решающее значение. Стремясь во что бы то ни стало закончить розыгрыш очка именно этим ударом (как если бы он был последним в жизни), вы загоняете себя в ловушку, возлагая на этот удар большие надежды. Не пытайтесь добиться от своего удара чего-то сверхъестественного, ибо это сковывает и мешает занять правильную позицию. Выбирая *правильную позицию* вместо *максимально мощного удара*, вы добьетесь наилучших результатов. Да и удар станет более эффективным, даже если и будет на 10 – 15% слабее теоретически возможного.

Совет совету рознь. Какой-то из них хорош для одного игрока, но не подойдет другому. Однако есть совет, который годится абсолютно для всех: *хорошая работа ног* заметно улучшает вашу игру и каждый удар делает более эффективным. Поэтому при возникновении проблем с тем или иным ударом проверьте, как работают ваши ноги.

Реальный способ улучшить любой из ваших ударов – отработать его на тренировках. Многие, однако, считают, что можно научиться здорово играть, если просто будешь много играть на счет. Они все играют и играют и никак не могут понять, отчего же не растет их мастерство. Так вот, тренировка, возможно, не сделает вашу игру выдающейся, но она точно позволит ее улучшить. А кардинально улучшить игру можно, если методично устранять на тренировках те проблемы, которые у вас возникают во время игры. Постепенно ваши слабые удары приобретут точность и силу, и вы будете выполнять их все с большей уверенностью и получать от этого все больше удовольствия.

Настольный теннис в трех измерениях

Мы часто размышляем, из каких компонентов складывается успешная игра в настольный теннис, каковы составляющие истинного мастерства и как правильно расставить приоритеты при определении важности и первостепенности развития тех или иных качеств игрока в настольном теннисе. Автор предлагает весьма простую и вместе с тем

наглядную модель для иллюстрации этой темы. Итак, представим себе уровень мастерства игрока в виде трехмерного объема, который, как известно из основ геометрии, равен произведению линейных размеров данного объема — его длины, ширины и высоты.

Договоримся, что длину в условных единицах будут отображать *двигательные* возможности игрока — уровень *технической* подготовки и основные *физические* качества, такие, как быстрота, координация, чувство мяча, сила, игровая выносливость и т. п.

Ширину будут олицетворять *интеллектуальные* и *психические* способности спортсмена — его тактическая подготовленность и понимание игры, с одной стороны, и волевые проявления, игровая мотивация, концентрация внимания — с другой.

Высоту в нашем случае будут определять качества, являющиеся внешними по отношению к настольному теннису, воспитанные не в результате тренировок, а в процессе формирования и воспитания личности человека — они играют громадную роль в спортивной карьере игрока. Это и высокая *работоспособность*, *усидчивость* и *терпение*, *увлеченность* настольным теннисом, *честолобие* и, наконец, элементарное *здоровье*. А еще немало других — *способность к обучению*, *к восприятию нагрузок*, *к восстановлению*.

В идеальном случае, когда показатели всех параметров достигают максимальных значений во всех трех измерениях, объем представляет куб. В реальности даже некоторое приближение к идеалу встречается очень редко — разве что у выдающихся спортсменов, а в большинстве случаев уровень мастерства складывается из компонентов далеко не равноценных — какие-то качества преобладают, а какие-то проявляются незначительно. И объем, определяющий уровень мастерства игрока, представляет параллелепипед с разными сторонами. Нам далеко не безразлично, насколько сильно этот параллелепипед будет по форме отличаться от куба, даже если по потенциалу эти объемы на начальном этапе будут близки. Ведь даже наличие очень сильных отдельных качеств (например, высокая техника, хорошие тактические задатки) при очень слабых других (безволие, слабая работоспособность) резко ограничивают рост мастерства игрока. Тренеру важно знать, набор каких качеств обязателен для воспитания звездного теннисиста. Это уберет от ошибок при отборе и напрасной траты сил и времени на работу с игроками, потенциально неперспективными, даже если они обладают отдельными яркими природными данными и выглядят благодаря этому крайне привлекательно на начальном этапе.

Анализ этой проблемы и практический опыт многих поколений тренеров подсказывают, что преимущественными предпосылками для воспитания игроков высокого класса являются следующие индивидуальные задатки:

- 1) двигательная (техническая) одаренность, включая природное чувство мяча;
- 2) бойцовские качества, способность именно в критический момент сыграть максимально эффективно;
- 3) увлеченность настольным теннисом и здоровье.

Конечно, упомянутые выше многие другие качества для успешного развития спортсмена очень и очень важны и должны присутствовать у теннисиста хотя бы на среднем уровне, но важнейшими, определяющими в нашем виде спорта, являются именно эти. Тем более что такие способности, как «чувство мяча», бойцовский характер и здоровье в значительной степени имеют генетическую природу и наиболее трудно поддаются коррективке.

Изучение проблемы спортивных способностей показывает, что их потенциал определяется генетическими факторами и может активно проявляться в детском и подростковом возрасте. Общеприняты представления, что в основе совершенствования способностей в спорте лежат биологически закреплённые задатки, которые и влияют на весь спектр природных качеств и возможностей человека.

Ряд игроков добивается высоких результатов за счет относительно равномерного развития основных игровых характеристик, но многие достигают успеха за счет отдельных индивидуальных качеств. Интересно, что даже у спортсменов высокой квалификации часто проявляется доминирование отдельных сильных сторон подготовленности при весьма невысоком уровне развития остальных. А это означает, что не всегда целесообразно добиваться от спортсмена одинаково высокого качества владения всем спектром игровых приемов и физических качеств. Бывает так, что у игрока быстро и успешно проявляются один-два любимых удара, обеспечивающих ему львиную долю выигранных очков, и, наоборот, какие-то элементы в его игре не ладятся и это приводит к проигрышу. Часто в подобной ситуации тренер идет по ошибочному пути, уделяя много времени устранению возникшей диспропорции, латанию дыр. Особенно это касается игроков, обладающих яркой индивидуальностью. Ставка на подтягивание отстающих в развитии качеств часто не только не дает результатов, но и притормаживает развитие ведущих природных возможностей, как бы сглаживая те индивидуальные черты игрока, которые являются залогом успеха. А истина заключается в постоянном совершенствовании коронных приемов, пусть и в ущерб борьбе с отдельными недостатками. Постепенно формируется стиль игры, где доминантами являются коронные удары, в которых достигнуто настоящее совершенство, и весь розыгрыш «заточен» под них, а слабые стороны игры искусно прикрыты, и попытки соперников на них сыграть пресекаются мгновенно и успеха не приносят. Так вырабатывается

индивидуальное амплуа, другими словами, игровой стиль спортсмена. Получается, что кажущиеся недостатки квалифицированных игроков являются на самом деле закономерным продолжением их сильных сторон.

Итак, стремление «подтянуть» отстающие качества и способности, которые лимитированы генетически, не только не дает результатов, но и тормозит совершенствование сильных сторон. Говоря научным языком, не срабатывает явление «биологического узнавания», когда организму предлагаются нагрузки, не соответствующие его наследственной предрасположенности.

Сформулированная только что мысль должна быть во многом определяющей для тренера при формировании игрового стиля у его подопечных, а также при планировании тренировочного процесса. Однако это не означает, что при освоении базовой техники игры на стадии начальной подготовки можно пренебрежительно относиться к освоению отдельных технических элементов. Начальное техническое образование следует освоить и закрепить в полном объеме в обязательном порядке. Это как начальное образование в общеобразовательной школе, как таблица умножения. Прорехи в начальном обучении будут проявляться глупейшими ошибками в самые неожиданные моменты игры и преследовать на протяжении всей спортивной карьеры.

Еще раз подчеркнем, что сказанное ни в коем случае не утверждает целесообразность одностороннего подхода к повышению мастерства спортсмена. Разносторонняя подготовка нужна. Но не та, которая направлена на воспитание лишенных индивидуальности игроков, а та, которая позволила бы каждому теннисисту на базе гармоничного разностороннего развития максимально проявить свои индивидуальные особенности в настольном теннисе.

Игра изменилась до неузнаваемости

*Благими намерениями
вымощена дорога в ад.*

Довольно долго — много десятилетий — в настольный теннис играли практически по одним и тем же правилам. Но в последние всего лишь лет десять наш вид спорта сильно изменился. Функционеры из международной федерации, руководствуясь самыми благородными устремлениями — желая сделать настольный теннис в эру телевидения более привлекательным, зрелищным и популярным — провели ряд революционных преобразований.

Сначала был увеличен диаметр мяча. Идея была в том, что мяч будет лететь медленнее из-за сопротивления воздуха и не будет таких

молниеносных розыгрышей очка, да и на экране телевизора мяч будет лучше виден. Задуманные изменения состоялись, но, увы, по мнению большинства специалистов, ни к чему радикальному, тем более позитивному не привели. Увеличение диаметра мяча на 2 мм прошло почти незамеченным, не принеся настольному теннису никаких дивидендов. Разве что производители сумели слегка подзаработать. Но коммерция в наше время — это святое, чиновник понимает это лучше других.

Затем сократили розыгрыш партии — если раньше партия игралась до 21 очка, то теперь для победы достаточно набрать 11 очков. С укорочением партии наш вид спорта вообще превратился в совершенно другую игру — гораздо более стрессовую, напряженную, без малейшего права на ошибку. Возможности тактического разнообразия и творческого эксперимента сведены к минимуму. И хотя внутреннее напряжение игры выросло неизмеримо, зрелищности игре это как минимум не прибавило, а возможно, в чем-то и убавило...

В последнее время мы пытаемся прийти в себя еще от одного нововведения — запрещено использование резинового клея для переклеивания накладок. Естественно, сделано это в самых гуманных целях, на это неугомоимых клерков из федерации подвигла забота о здоровье трудящихся. Пары резинового клея действительно вредны, но, во-первых, дышать сегодня на улицах любого мегаполиса продуктами переработки бензина намного вреднее. Даже использование одеколona в целях гигиены — не самая полезная процедура из-за наличия органических паров. А во-вторых, у людей разумных (так называемых Homo sapiens) сначала находится адекватная замена, а затем следуют нововведения. Не тут-то было! Появился клей без органики, характеристики которого разительно уступают клею органическому. Но здесь тоже можно заподозрить коммерческий интерес.

В дополнение к перечисленным нововведениям наши реформаторы продолжают с рвением, достойным лучшего применения, бороться со славными ветеранами, запрещая всевозможные неприятные шипы.

Дальше — больше. Из предшествующей игре проверки соответствия ракетки правилам эта процедура превращена в серьезную исследовательскую работу с присущими ей многочисленными проблемами и ошибками. А ведь с самого начала было очевидно, что начинать контроль надо с производителей, а не в зале, непосредственно перед игрой.

Много лет судья в настольном теннисе был, прямо скажем, второстепенной фигурой, если сравнивать его с арбитром в других видах спорта. Например, в фигурном катании, художественной гимнастике или хотя бы в любой другой спортивной игре — от футбола до старшего брата тенниса. Наша игра всегда предоставляла судье слишком мало

возможностей в нее вмешиваться, ну разве что решить, был ли задет мячом край стола или нет.

Конечно, и с этой ситуацией трудно было смириться нашим честолюбивым, буруеваемым наполеоновскими страстями чиновникам. Сегодня судья – чуть ли не главная фигура в поединке. Судейство встречи одним судьей уже не может состояться в принципе. Скоро по раздутости судейского корпуса настольный теннис сможет конкурировать с продвинутыми по этому показателю видами спорта. По другим-то показателям соперничать все еще никак не удастся.

Появились бесполезные нововведения и в другом направлении – в отношении сокращения традиционной для настольного тенниса программы соревнований, состоявшей из семи видов состязаний, – двух командных и пяти личных с тремя парными разрядами. Сегодня смешанный разряд, так называемый микст, практически выведен из большинства международных турниров. Боюсь, что это только начало. Похоже, нашим реформаторам невдомек, что эта замечательная разновидность настольного тенниса – парная игра – не только содержательна и самодостаточна сама по себе, но и несет массу позитива и пользы развитию каждого спортсмена и настольного тенниса в целом. И ее усекновение в любых формах наносит неизгладимый ущерб нашей любимой игре.

Поневоле с завистью подмечаешь гораздо более бережное отношение к традициям в большом теннисе. Именно теперь, когда смешанные пары исключены из программы личного чемпионата Европы по настольному теннису, наши теннисные коллеги добились расширения программы тенниса на Олимпиаде 2012 за счет включения в соревнования именно смешанных пар.

Давно известно, что благими намерениями вымощена дорога в ад. Вот и поглядываем время от времени с нескрываемой опаской в сторону штаб-квартир ITTF и ETTU. Что еще задумают наши ретивые международные функционеры, чтобы пришедший в зал почитатель нашей игры не сразу узнал в ней традиционные и с детства знакомые черты.

Есть, например, идея поднять сетку повыше, есть планы удлинить стол. Да мало ли что может изобрести человек, буруеваемый страстью к реформаторству, если дать ему волю. Почему бы, например, не укоротить сет до ... трех-двух-одного очка?!

А ведь совсем недавно настольный теннис был одним из самых массовых и любимых увлечений на планете. Да и в советскую эпоху он был представлен чуть ли не в каждом дворе. И ностальгия по этому старому доброму настольному теннису нет-нет да возвращается...

Спасибо судьбе, что нынешние отцы-руководители не родились раньше. Благодаря этому еще есть что вспомнить...

Глава 3

Прописные истины для подопечных (Из практики автора)

Не так давно автору довелось пару лет поработать с женской командой в Клубном чемпионате России. В первый год своего существования команда выиграла Высшую лигу, да и в следующем сезоне на выступлении в Суперлиге выглядела весьма достойно – дележ 5–6 мест. Основу команды составляли три девушки весьма высокого уровня подготовки (в районе двадчатки России), каждая из которых сумела кое-чего добиться в российском настольном теннисе. В детстве они тренировались у разных тренеров, были каждая по-своему талантливы и самобытны. Было интересно оценить их игровые возможности и недостатки и попытаться максимально использовать первые и по возможности уменьшить вторые. Здесь приводятся выдержки из тренерских записок, которые автор адресовал девушкам в период работы с ними. Хотелось в этих рекомендациях подчеркнуть наиболее важные моменты в подготовке каждой из подшефных с целью дальнейшего совершенствования их игры. Думаю, упоминание имен не обязательно, не в этом суть.

Как любой рабочий документ, рассчитанный на конкретное разовое воздействие, эти записки не были предназначены для публикации. Они не носят системного характера и не обобщают проблемы настольного тенниса. Но автору показалось, что некоторые мысли могли бы быть полезны для сегодняшних тренеров и теннисистов.

С некоторыми купюрами представляю эти тренерские записки на суд читателя. В связи со схожими проблемами у моих подопечных читатель в двух-трех местах столкнется с незначительными повторами, что должно только подчеркнуть важность сказанного.

К-ой

Поделюсь своими впечатлениями о твоей игре по итогам первого круга, так как до этого был с тобой практически не знаком. Буду искренен, иначе теряется смысл.

Что понравилось? Хорошие природные данные (чувство мяча, гибкость, мягкость, реакция). Приличная техническая подготовка – широкий арсенал приемов, умение начать атаку вращением, надежно сыграть в обмене ударами, играть в разных зонах. Четкое понимание игровой ситуации. Ответственность, настрой, способность упираться. Простота и искренность в общении с людьми, в частности с подругами по команде и тренером. Очень внушительный набор плюсов, да и прежние результаты говорят о том же.

Что не понравилось? Не характерные для тебя эмоциональные срывы (сказки про сложный характер — не в счет, у кого характер простой?). Слава богу, этих срывов было один-два, и ты легко отходишь — это обнадеживает.

Чего не хватает? Прежде всего, тренированности, не вышла на пик формы. Отсюда иногда нелогичные ошибки в безобидных ситуациях, это приводит к некоторой неуверенности, изредка даже растерянности. Отсюда же неровность качества игры, когда очень результативные и уверенные фрагменты чередуются с откровенно слабыми, по несколько очков подряд. Но все перечисленное убирается с помощью тренированности и не является непреодолимым, хотя есть опасение, что в ближайшее время ситуация с тренированностью в твоей жизни вряд ли улучшится.

Хочу обратить твое внимание на другое. При всех достоинствах твоей игры в ней, на мой взгляд, не хватает некоего стержня, который игру сцементировал бы и усилил. Отсюда некоторая мягкость в розыгрыше, отсутствие острого хода тогда, когда для этого уже создана возможность, а ты эту возможность пропускаешь, как бы откладываешь на потом, продолжаешь розыгрыш. И совсем не потому, что не умеешь или неудобно. Просто не чувствуешь необходимости использовать этот ШАНС. Другими словами, нет заряженности на выигрыш очка при первой же возможности. А настольный теннис сегодня очень быстротечен, упустил возможность выигрыша — как правило, проиграл сам, потому что а) пощадил соперника и б) дал ему воспользоваться шансом. Это, кстати, свойственно всему женскому российскому теннису последних лет: игра на стабильность, растянутость розыгрышей, отсутствие острых продолжений.

Большим же мастером сегодня становится тот, кто использует малейший ШАНС для выигрыша очка, а очень большим — тот, кто умеет такой ШАНС создавать. Особенно, если речь идет о соперниках не ниже твоего уровня (более слабые нам не интересны). Например, имеешь неплохую короткую промежуточную игру, а выхода из нее острого и результативного почти нет (для слабых соперников хватает и этого, но речь не о них).

Пойдем дальше. Сегодня в условиях скоротечности сета роль своих подач невероятно усилилась. Важна не только сложность подач (чего тебе не хватает), важно не только не дать со своих подач сопернику шансов для атаки (иначе это игра в поддавки), необходимо уметь после подачи решать выигрыш очка в один-два хода. Это, если хочешь, — суть, философия современной игры.

Статистика розыгрышей очков неумолима — больше половины из них заканчивается в один, два, максимум, три хода. А мы по инерции тренируем длинные розыгрыши, многочисленные повторы, а это

приводит к противоречию между тренировочной подготовкой и соревновательной действительностью. То есть мы много времени тренируем то, что практически не востребовано в соревнованиях.

Поэтому было бы полезно перестроить акценты в тренировках с учетом сказанного, как можно больше использовать упражнений и связок, являющихся как бы фрагментами игры на счет. Два упражнения полезно делать на каждой тренировке и помногу:

1. Своя подача с острым *продолжением по месту* (можно использовать большое количество мячей) и не всегда необходим сильный спарринг. Постепенно добиться легкого и безошибочного исполнения с неожиданным для соперника ударом по неудобному направлению (косо, по прямой, в область печени и т. п.), а также варьировать вращение (быстрый топ-спин или навесной – ведь для разных соперников опасны разные удары).

Отдельно пару слов о длинной подаче – она имеет право на жизнь, если: а) очень сложна по вращению или скорости для приема; б) как неожиданная по месту, когда все подачи были короткие, соперник привык и висит над столом, ждет опять короткой. В остальных случаях длинной подачи следует избегать (опять же, речь о достойных соперниках) – риск получить острый ответ гораздо больший, чем надеяться на ошибку соперника.

2. Начало атаки из кача. Имитируется ситуация: а) когда ты сумела хорошо принять подачу и можешь перехватить инициативу; б) когда твою подачу приняли так, что начать ты не сумела; в) когда соперница в контригре сильна и переигрывает тебя, а ты стараешься не дать ей начать, чтобы выиграть своим первым ходом и др.

Из остальных упражнений были бы полезны кроме всего, что сама считаешь нужным, следующие:

1) Контригра вращениями и ударами по всему столу с завершением; если при такой игре оказалась в полусредней зоне (а дальше уходить нецелесообразно), причем на тренировке это можно делать умышленно – стремиться сразу же вернуться к столу с перехватом инициативы.

2) Игра против защиты с использованием разных тактик (серийно, с укоротками, кач с одиночным ударом, топс с завершением и т. д.). Иметь в виду, что защитницы в России пока не перевелись, и в следующем туре мы это на себе почувствуем. Кроме того, игра по защите очень полезна в плане шлифовки техники.

3) Игра в средней зоне (немного) – для лучшей работы ног.

Постарайся тренироваться не меньше 4 – 5 раз в неделю по 2,5 – 3 часа, согласуя с самочувствием. Хотя бы раз в неделю играй на счет, прислушиваясь к себе и корректируя дальнейшую работу. Ближе к соревнованиям на счет надо играть чаще. На каждую тренировку составляй небольшой планчик и корректируй его в зависимости от

спаррингов. Извини за подробности — лучше разжевать, чем быть непонятым.

М-ой

№1. Попробуем оценить твой игровой потенциал. Судя по отдельным победам и позиции в рейтинге, — ого-го! Но судя по отдельным поражениям, — не ахти. Такой разброс происходит из-за отсутствия стабильности, которая, на мой взгляд, невысока по двум причинам: а) психология (в простонародье — легкое пижонство и слабая концентрация) и б) недостатки в самой игре.

Какова игра? Сначала о хорошем — прекрасная атака быстрым топ-спином, когда сопернику, как правило, не хватает времени среагировать. Но только одним элементом каждый раз выигрывать трудно: не всегда дают сделать, не с каждым проходит. А остальное оставляет желать лучшего, а именно:

1) промежуточная игра — подачи, игра откидкой, прием, подставки — не очень надежны, с большим процентом брака; слабо готовится атака. Нужны наработанные двух-трехходовки;

2) большие резервы в качестве передвижений, не выдерживаешь разводки, не всегда четкий подход к мячу или отход после удара;

3) не справляешься с давлением соперника, уходишь от стола, где и «погибаешь»;

4) психика — улучшить психологическую выносливость (это когда хватает запала на весь турнир), снизить эмоциональный фонтан (судьи, «сопли» и т. д.), чтобы эмоции не на ветер, а сфокусировать в нужное русло, научиться большей концентрации внимания (начиная с тренировочного процесса — уже во время тренировки отдачи хватает ненадолго, часто отвлекаешься на посторонние вещи);

5) стать более жадной до очков в том смысле, когда, например, здорово сыграла, не успокаиваться, а стремиться сыграть еще лучше, то есть все время поднимать планку.

То, что сегодня вызывает эйфорию, завтра должно стать нормой, а послезавтра — рядовым проходным ударом.

6) игра тактически прямолинейная, без хитринки, без учета позиции и маневра соперника, очень часто удар попадает в ракетку соперника, как если бы ты туда метилась;

7) больше *размышлять*, анализировать, искать, творчески развиваться, уходить от штампов, изучать соперниц. Тем более, интеллект позволяет. Это неизбежно обогатит содержание и качество игры и повысит результативность.

Попробуем более четко сформировать собственную игровую модель.

Естественно, на своих подачах делаем все, чтобы подключить свою коронку — быстрый топ-спин. Для этого необходим набор из 2 — 3 подач, после которых наиболее реальна атака. Атака создается не только за счет

мощи, но и обязательно по направлению. Как вариант для разнообразия – высокий топ-спин. Если атака отражена – включается продолжение, еще более сокрушительное (опять же не только по мощи!). Особое внимание уделить добиванию высокого мяча (одно из самых провальных мест в твоей игре). А способ один – многократные повторы, пока этот элемент не становится «ручным» при любой погоде. Итак, в сухом остатке: комбинация (с вариациями) «подача – начало атаки – завершение». Как ответвление возможны один-два промежуточных хода слева.

Игра с чужих подач – здесь вариантов побольше. В первую очередь, решается задача не дать сопернику остро продолжить, для чего необходим прием по месту. Если не удалось остановить – стоим насмерть, как под Москвой в сорок первом, если удалось – пытаемся атаковать, как при своих подачах.

Это общая схема, скелет. Постепенно скелет заполняется внутренним содержанием и внешними атрибутами. И создается модель. Это творческий процесс, очень интересная задача, решаемая на каждой тренировке. Когда этим занимаешься всерьез, не остается времени на ерунду, на «расслабуху», всевозможные «хи-хи», на мальчиков и т. п.

№2. Создание каждого элемента модели требует обеспечения определенных двигательных, технических, функциональных возможностей организма. Для этого подбираются соответствующие упражнения, и с их помощью достигаются требуемые кондиции. Важно только, чтобы упражнения были не слишком искусственными, а как можно ближе воспроизводили игровые соревновательные ситуации (но это и не игра на счет, нам нужны повторы, тогда удастся закрепить навыки).

Еще один важный принцип. Главным элементом твоей модели всегда остается твой коронный элемент. Это ядро, ось, смысл всего остального в твоей игре. Ты все привязываешь к коронке. Это лейтмотив!

Например, решила усилить атаку слева, много над этим работаешь, но если это происходит без связки с «коронкой», то: а) из-за растренированности слабеет «коронка»; б) улучшенный удар слева не только не усиливает общую игру, за исключением отдельных разовых эффектных попаданий, но и разваливает ее, так как она ничем не сцементирована, разрушены прежние связи из-за внедрения инородного элемента, ни с чем не связанного, в итоге – потеря времени и отрицательный эффект. И никогда не надо жалеть времени на совершенствование «коронки», это главная сфера для инвестиций труда, времени и мозгов. Всегда!

Но дыры вокруг надо латать постоянно, осознанно и беспощадно. Берем самую большую дыру – удар по высокому мячу (и статистика никуда не годится, и моральный осадок добивает). В конце каждой

тренировки на фоне утомления по 15 – 20 минут без жалости к себе разные упражнения на указанную тему – через месяц это уже не самая страшная дыра! А может быть, и вообще не дыра. Но свято место пусто не бывает и вылезет новая слабость – или прием атаки, или борьба с разводкой, или какая-то черточка характера. По той же схеме – уничтожить врага в его собственной берлоге.

А между всеми этими революционными битвами идет ежедневная, внешне будничная, но очень важная работа: сначала по созданию модели, потом по ее совершенствованию, потом по ее модернизации и т. д. – интереснейший увлекательный творческий процесс, который делает тренировку счастливейшим времяпрепровождением. А там и соревнования подоспели, и становится очень важно решать задачу реализации всего сделанного на тренировках на фоне многочисленных сбивающих факторов. Задача договориться с собственной психикой, сделать ее своей союзницей – не самая простая на жизненном пути, но тем интереснее найти ее решение, согласна?

Предлагаю тебе взглянуть на наш набивший оскомину тренировочный процесс под таким несколько романтическим, но абсолютно реальным углом зрения. Наверное, успех нашего безнадёжного дела зависит от:

1) четкого анализа и грамотных выводов о состоянии игры на данный момент;

2) постановки реальной, но достаточно сложной задачи по улучшению качества и результативности игры на определенный обозримый период времени (полгода-год);

3) создания необходимой для осуществления этой задачи модели;

4) создания необходимого набора упражнений (имеются в виду не только игровые, но психологические, интеллектуальные, физические упражнения) для формирования модели;

5) реализовать этот набор упражнений в тренировочном процессе, подвергая его необходимой коррекции по мере продвижения по избранному пути;

6) сделать результаты стабильными (без обидных и неоправданных срывов), поднять планку результатов не в мечтах, а наяву. Закрепиться на новом уровне;

7) после этого посмотреть, чем заняться дальше: то ли выйти на новый виток развития, то ли начать писать мемуары.

№3. Прежде чем говорить конкретно об организации тренировочного процесса и о тренировочных упражнениях, необходимо определиться по некоторым принципиальным моментам.

1. Тренировка эффективна в той степени, в какой она моделирует условия соревнований, причем по всем параметрам игры: физическим – по темпу, нагрузке и передвижениям, тактическим – по рисунку игры,

комбинациям, связкам, психологическим — по настрою, концентрации внимания и заряженности на выигрыш очка.

Чем ближе характер тренировочных упражнений к соревновательным, тем больше кпд тренировочного занятия. Важно понимать, что можно (но не нужно) так провести тренировку, что ее кпд будет близок к нулю (т. е. время убито впустую).

2. Учитывая скоротечность розыгрыша очков (чаще всего в два-три хода, редко дольше), следует уменьшить на тренировках длительные розыгрыши, искусственные многоходовки и бесконечные повторы, иначе возникает противоречие между тренировочными заданиями и соревновательной действительностью. Единственное, что оправдывает подобные упражнения, когда они преследуют цели не игровые, а, например, работу над передвижениями или над устранением какого-либо технического недостатка и т. п. В этих случаях многократные повторы, наоборот, необходимы для закрепления двигательного навыка.

3. Тенденция к ускорению розыгрыша очка приводит к мысли, как важно использовать малейший *шанс* для выигрыша очка, для острого хода. Упустил шанс — и вместе с мячом шанс переходит к сопернику, который, если он стоящий (а другой нам не интересен), этот шанс не упустит. *Борьба за инициативу — смысл современной игры. Надо свести к минимуму ходы (удары) без смысла.*

4. В условиях скоротечности розыгрыша ОГРОМНА роль стандартных положений (тех, что можно моделировать на тренировке). В первую очередь, это касается своих подач с продолжением. Важна сложность подач (как минимум не дать шанса сопернику для острого хода) и умение остро сыграть после подачи. Эти связки шлифуются постоянно — на каждой тренировке и помногу, ведь на кону 50% игры и их надо реализовывать на 70 — 80%, т. е. из 10 в среднем поданных подач в сете выигрывать 7 — 8. Сначала скучновато, но если отнестись творчески, то становится интересно и жизненно необходимо.

Другой элемент, такой же важный, как с началом атаки. Имитируются разные ситуации: а) удачный прием срезкой подачи — после откидки соперника перехват инициативы; б) твоя подача принята так, что не удалось начать; в) соперница сильнее в чистой контригре, приходится комбинировать, не давая ей начать и стремясь выиграть своим первыми ходом и т. д.

На этих первых двух - трех ходах построено три четверти игры, а мы уделяем в тренировках львиную долю времени различным вариантам, до которых в соревнованиях вообще редко доходит, нестыковочка!

5. В каждом упражнении, даже самом пассивном (кач, подставка), должен быть хотя бы в зародыше элемент остроты, агрессии, все, что способно усложнить жизнь сопернику и вынуждает его ошибиться, смягчить, дать удобный мяч и т. д. Когда я говорю об остроте, усилении,

имею в виду действие не только за счет силы удара, но и за счет изменения скорости (темпа) либо за счет изменения качества вращения, либо за счет смены направления удара, либо за счет сочетания перечисленных средств.

Несколько слов о слабых зонах соперника (как и у тебя самой), их три – косо вправо, косо влево и область печени. Это свойственно любому игроку в большей или меньшей степени. А теперь спросим себя, как часто эти точки пристреливаются на тренировках? Очередная нестыковка! Если много ударов на тренировке удобны для соперника, откуда же появятся неудобные удары в соревнованиях?!

Хорошо бы все вышеперечисленное учесть при дальнейшей работе.

Л-ой

№1. Задачи на ближайшее время.

1. Поддерживать на уровне физическую подготовленность. Для этого использовать простейшие упражнения:

- а) кроссовая подготовка 3 – 4 раза в неделю;
- б) прыжковые упражнения – скакалка, трехметровая зона, имитации игровых передвижений у стола;
- в) упражнения на пресс типа наклонов сидя и прыжков-кенгуру;
- г) упражнения на растяжку.

2. Задачи по игровой подготовке и упражнения для решения этих задач:

- а) много внимания уделять в игре передвижениям вправо–влево, в полусредней зоне с выходом к столу;
- б) уделять внимание завершающим ударам справа по полусвечам со всего стола;
- в) игра вращениями по подставке и на вращения, прием вращений подставкой и перекруткой;
- г) игра против защиты с использованием различных тактик (сериями, одиночными, чередованием с укоротками, чередованием быстрых и навесных топ-спинов, чередованием топ-спинов и завершающих ударов и т. п.)

д) связки «подача – активное продолжение» – *помногу, на каждой тренировке.*

Наиграть несколько наиболее подходящих связок и шлифовать их до утомления. Это можно делать с большим количеством мячей с любым партнером. Добиваться легкого и стабильно безошибочного исполнения. Обращать внимание не только на активность, но и добиваться точной игры по направлению в наиболее слабые точки соперника (косо, в область печени, по прямой и т. п.), а также варьировать вращения.

3. Развитие игровой базы специальными упражнениями:

а) большое количество мячей – для развития скоростных возможностей и скоростной выносливости и одновременно различных связей;

б) игра в средней и дальней зоне для лучшей работы ног;

в) игра на счет в паре – для развития всех качеств.

Общие рекомендации.

1) Желательный объем – 5 – 6 тренировок в неделю от 2 до 3 часов по самочувствию.

2) На каждую тренировку составлять план из вышеперечисленных заданий.

3) Заранее предусматривать партнеров с учетом планируемых упражнений и договариваться с ними.

4) Начинать тренировку с держания мяча, с варьированием по длине и вращению.

5) Завершать тренировку игрой на технику: в среднем темпе **на точность и стабильность**.

№2. Небольшие разъяснения.

1. Разминка – это, во-первых, подготовка организма для предстоящей физической работы, разогрев мышц (в значительной степени достигается упражнениями до подхода к столу, кстати, очень эффективны имитационные упражнения в игровом темпе), причем опытные люди знают, что разогрев до легкого пота наполовину снижает степень проявления мандража. Во-вторых, настройка специальных игровых ощущений – чувства мяча, точности, координации, концентрации внимания, реакции – достигается с помощью игровой разминки. В частности, точность – способность попадания в запланированную зону (точку) – совершенствуется в течение всего тренировочного процесса (иначе КПД тренировки резко снижается).

2.. Тренировка эффективна в той степени, в какой она приближена к соревновательным условиям, причем по всем параметрам: и психологически – по настрою, концентрации внимания и заряженности на выигрыш очка, и физически – по темпу и нагрузке, и по рисунку игры – это должны быть игровые фрагменты или максимальное к ним приближение.

3. Из предыдущего видно, как важно использовать любой шанс для выигрыша очка. Борьба за инициативу – смысл современной игры. Помни, что шанс – штука капризная. Не использовала сама, он может подвернуться сопернику

4. В условиях скоротечности игры роль стандартных положений (тех, которые можно моделировать на тренировке) огромна. Особенно это касается подач. Важна и сложность подачи (как минимум не дать сопернику шанса для острой атаки) и умение после подачи создать такой

шанс для себя и реализовать его. Это шлифуется постоянно. Сначала скучновато, но если подходить творчески, то становится интересно.

5. Другое, почти так же нужное, начало атаки из кача.

6. В каждом задании, даже самом пассивном, должен быть хотя бы в зародыше элемент агрессии, остроты, чего-то, что усложняет жизнь партнеру-сопернику и вынуждает его ошибиться. Элемент остроты создается нестандартным направлением удара, вращением, сменой темпа, сочетанием этих моментов.

Теперь об упражнениях.

1. Кач как часть игровой разминки. Варьирование по длине (коротко-длинно), по степени запыла, по направлению или в сочетании. Можно сразу сыграть партию в каче.

2. При обмене ударами, контригре (контрвращениях) и вращениях на подставку и приеме подставкой мне кажутся полезными следующие сочетания:

а) игра из зоны живота поочередно справа-слева с усилением (здесь и дальше **усиление** — либо за счет силы, либо за счет скорости, темпа, за счет вращения, за счет смены направления, за счет сочетания перечисленных средств);

б) игра из углов поочередно (ситуация, когда тебя разводят) с перехватом инициативы;

в) тебе играют в правую середину — влево — косо вправо (с усилением);

г) «треугольник с подвижным правым углом»;

д) произвольно по всему столу (на реакцию — когда играют на тебя, на тактику — когда играешь ты);

е) тренировка различных тактических схем — разводка, зажим, игра через живот.

3. Тренировка топ-спина (хорошо бы хоть раз в неделю против защитника) — обращать внимание на совершенствование как быстрого, так и навесного топ-спина с обеих сторон. Обращать внимание на исполнение топ-спина справа с захода и с косого «правого» мяча. Связка топ-спин — удар.

4. Прием вращений — после подач соперника, после кача, серийных вращений на подставку, пробовать варьировать прием — «гасить» вращение или принимать жестче.

5. Игра на счет. В обычном режиме или по заданиям (например, подает только соперник, или подаешь только ты, или с каким-то тактическим заданием на данный сет).

№3. Мы много раз говорили о том, что на тренировке необходимо моделировать отдельные компоненты и связки соревновательных

ситуаций, тогда достигается эффективный перенос тренировочных упражнений в соревновательную практику.

Так как психика, как и двигательная функция (хоть и в меньшей степени), подвержена тренировке, то на нее распространяются все законы по совершенствованию качеств. Есть одно отличие: психика — сфера более тонкая и подвижная по сравнению с двигательной (мышечной), поэтому ее совершенствование требует больших волевых усилий и умственного участия.

Если представить себе, что результат зависит от суммы технических, физических, психологических и тактических возможностей, то нельзя допускать, чтобы какой-то из этих компонентов сильно отставал от других. А на высоком уровне игры состояние психики может вообще сыграть доминирующую роль (например, решающее очко в решающем сете, больше-меньше и т. п.). Другими словами, ты готовишься-готовишься, а не хватило самой малости в той сфере, которой не уделила внимания, упустила в подготовке к соревнованиям. Это надо всегда иметь в виду при планировании и осуществлении тренировочного процесса — гармония и баланс всех аспектов подготовки очень важны.

Какие задачи полезно перед собой поставить? Ведь чтобы решать, надо сформулировать задачу. Например, какие качества характера тебе мешают в тренировках и на соревнованиях? И какие твои качества могут, наоборот, помочь в решающий момент? Может быть, мешает волнение, мандраж? Может быть, неуверенность? Может быть, раздражительность? Неудобный спарринг? Противный цепкий соперник и так далее?

А мандраж — какой именно? Перед конкретным соперником, вообще боязнь плохо выступить, перед возможностью проиграть слабому, просто мандраж, «потому что у меня он всегда»? Или раздражают условия, окружение. Уходить от решения каждой из возможных проблем — в какой-то степени малодушие, нельзя позволить этой проблеме себя победить.

Надо разобраться в процессах, которые творятся внутри. Разобравшись, найти противоядие. Непредсказуемо, если весь процесс пускается на самотек, чаще всего из этого ничего хорошего не получается. Пример. Не получается что-то. Психуешь. Почему психуешь, понятно — недовольна. Но подумаем, каков результат этого недовольства? Точно — отрицательный! Психовать — стоит? Нет! Как этого добиться? Контроль за психикой, юмор, улыбка, какой-то условный жест... и — полное спокойствие. Умение управлять психикой — одновременно и великое искусство и очень сложная операция. В чем секрет?

Прежде всего, в **ЖЕЛАНИИ НЕ ПСИХОВАТЬ. Потом — в умении не нервничать. И все!**

Если все предыдущее понятно, то начинаем с желания не психовать. Определим, по поводу чего не хотим психовать. Осознаем, каких негативов хотим избежать. Начинаем копаться в себе, разбирать себя на молекулы. Вспоминать, воссоздавать, формулировать, анализировать и, наконец, рисуем более или менее реальный психический портрет себя. Зачем? Да потому что надо найти самую слабую, самую гнусную черту себя, самую большую помеху. И начинать с нее. С самой большой! При этом помнить, что не все так плохо, было и много хорошего и светлого. И это было тоже благодаря твоим достоинствам, каким? И из них тоже выбираем самое большое. Главной помехе даем бой, опираясь на главное достоинство.

Анализ позы. То есть получена определенная картинка своего психологического портрета с достоинствами и недостатками, ее полезно держать в подсознании. Теперь (по аналогии с тренировками) создаем упражнения. Может быть, на первый взгляд они не очень содержательны, но давай попробуем. На самом деле в той или иной степени они нам знакомы с детства, но несколько поверхностно, стихийно и несконцентрировано.

1. Упражнения, связанные с психологической настройкой (мобилизацией, концентрацией). Настраиваемся на тренировку в целом (с целью провести ее с максимальной отдачей); на отдельные упражнения, особенно скучные, требующие внимания, монотонные; на отдельные эпизоды (несколько очков, фрагмент), на отдельные очко-два. Даже на отдельный удар (подача, завершение и т. п.). Учимся умению максимально концентрироваться в определенный момент.

2. Упражнения, связанные с разрядкой (снять стресс, напряжение, утомление). Способность расслабиться не только физически, мышечно, но и психологически. Система «расслабься и соберись». Нужны определенные приемы в виде жестов или слов-приказов.

3. Упражнения, связанные с соревновательной практикой. Всегда есть реакция на успешный розыгрыш, на неудачу. Эта реакция должна быть или усилена, если она положительна и способна стимулировать, или нейтрализована, если вредна. Всегда полезно уравновесить состояние психики, чтобы трезво оценить ситуацию и скорректировать свои действия. И для всего перечисленного должны быть выработаны свои приемы, помогающие, способствующие выигрышу и очка, и встречи в целом.

4. Вопросы самопрограммирования. Другими словами, умение жить легко, счастливо, оптимистично, с надеждой на успех, с верой в лучшее будущее.

Давно известно, что если все время бояться, что грядет неприятность, она обязательно случится. Нельзя заикливаться на возможных неудачах — у них больше шансов произойти. И наоборот, чаще в мыслях надо

стремиться к желаемому и не занижать свои стремления (преувеличивать — пожалуйста!): хочешь получить мотоцикл — мечтай о мерседесе. Говоря словами капитана Врунгеля, «как вы яхту назовете, так она и поплывет».

Неудачи в личной жизни во многом — результат отрицательного самопрограммирования (конечно, не только его, но и его тоже). Ошибки многих — пессимизм при взгляде на проблему, неверие в свои силы, переоценка внешних трудностей. Конечно, вредна и противоположная крайность (например, недооценка слабого соперника), но это нам грозит неизмеримо меньше, чем первое.

Нельзя драматизировать трудности (лучше видеть в них свои плюсы — «не коньяк пахнет клопами, а клопы пахнут коньяком»), нельзя трагически относиться к жизненным неудачам. Гораздо разумнее научиться забывать и прощать, чем превращать свою жизнь в вечное самокопание и угнетение.

Итак, **негатив исключается полностью**. Максимум допустимого — умеренные сомнения и некоторая критичность в анализе и оценках, чтобы объективные выводы пошли на пользу дела.

5. Умение противостоять сбивающим факторам. Способность адаптироваться к возникающим трудностям. Досадные ошибки не должны оставлять в душе чувство горечи. Обидные ситуации («сопля», край и т. п.) не должны ухудшать настроение («что с возу упало...»), а должны создавать дополнительную мотивацию. Интеллект контролирует эмоции с помощью аргументов и контраргументов.

Пара слов о мимике. Естественно, что удача вызывает улыбку, а промах — гримасу досады. Но оказывается, есть и обратный процесс: гримаса усугубляет досаду, **а улыбка вызывает подъем настроения**. Этим полезно научиться пользоваться.

6. Отдельный большой раздел — подготовка к соревнованиям, как в целом, так и конкретно к каждому матчу. Подготовленного человека гораздо сложнее удивить и застать врасплох, он себя подготовил и тем самым обезопасил от любых неожиданностей. А ведь часто бывает, не настроился на игру со слабым, а у того все получилось, ты растерялся, много проиграл, «поплыл», потом тяжело выкарабкивался. Или с сильным не продумал все возможные варианты борьбы, и тогда трудности застают врасплох, по ходу игры не всегда получается перестроиться, не заметил, как «получил». Обидно, что часто из-за халатности вся подготовка идет насмарку. Здесь важна как подготовка психики, так и тактическая оценка соперника (любого).

Конечно, нужна хорошая физическая разминка (до испарины) в хорошем темпе, например, с помощью игровой имитации — она наполовину снимает волнение. Если плохо начинаешь турнир, лучше с кем-то из подруг «сгонять» сет-другой на разминке на полном серьезе и все возможные в этот день ошибки оставить в этих сетах.

Конечно, полезно до встречи посмотреть игры своего соперника, зафиксировать его зрительно, привыкнуть к нему, что-то подметить (какие подачи чаще делает, чем больше пользуется, чего опасаться, где слабее и т. п.). Все делается без спешки и суеты (чтобы себя не расплескать) — вовремя переклеилась, настроилась, размялась. По окончании встречи полезно научиться мгновенно отключаться, независимо от результата («потом считать мы будем раны, товарищей считать» и праздновать тоже потом), а сейчас отдых и восстановление, настрой на следующую встречу, и все сначала. В подсознании при этом происходит определенная коррекция.

О некоторых приемах. Отдельный прием — «секретное оружие», например подача или еще какие-то действия, которые в критической ситуации способны переломить ход событий в свою пользу. Например, у тебя — прием подачи запиллом, особенно если сыграть четко по направлению. Эти технические элементы постоянно совершенствуются и используются как талисман. Вообще, главные приемы — это те, что наработаны на тренировках и эффективны в соревнованиях.

Но есть и некоторые, не связанные с игрой. Удивишься, но очень действенный прием — осенить себя крестом (естественно, это касается приверженцев христианства). Лабораторные исследования показали, что при этом у человека происходит заметный прилив энергии и, соответственно, подъем душевных сил. Очень хорош другой прием, когда попадаешь в стрессовую ситуацию (экзамен, разговор с неприятным человеком, волнение перед игрой) — напряжение снимается, если большие пальцы обеих рук соединяются в кольцо со средним и безымянным.

Глава 4

Роль интуиции в освоении настольного тенниса

Чем дольше занимаешься настольным теннисом, тем больше убеждаешься в том, что это не просто спортивная игра, которой можно увлечься, в которую можно научиться играть самому и научить играть других. Настольный теннис — это целая игровая философия, которая бесконечна, как вселенная.

Я осознал это, познакомившись с книгой американца У. Тимоти Гэллуэя «Внутренняя игра в теннис». И хотя там речь идет о старшем брате — теннисе, суть не в игровых сходствах и различиях, а в проникновении в мир психологии игры и в познании этого мира. Начинаешь глубже понимать взаимоотношения с самим собой на пути к победе над соперником. Узнаешь, как на пути совершенствования мастерства получать больше удовольствия от игры, при этом умножая качество игры на желание играть.

Думаю, что тренерам будет интересно познакомиться с идеями, изложенными в упомянутой книге. Я лишь позволил себе интерпретировать эти мысли в применении к настольному теннису.

Сокровенная психология игры

*Спорт — борьба на два фронта:
с соперником и со своим «Я»,
и не всегда ясно, на каком
фронте воевать сложнее.*

Самое знаменательное, что в последнее время происходит в спорте, это осознание важности интеллектуальной и психической составляющих. Сегодня появление психолога рядом с тренером уже никем не воспринимается как экзотика или мода. Повышение мастерства уже немыслимо без объединения в одно целое физических возможностей организма с психологическими и интеллектуальными усилиями. Огромное значение приобретает тесный контакт между собственным телом и разумом, так как им приходится координировать множество процессов, происходящих одновременно в сфере мышечной и нервной деятельности. Для успеха такой координации приходится совершать большую внутреннюю работу во время тренировок и соревнований. Бесценные знания приобретает тот, у кого хватает мужества и решимости за этот опыт побороться. С этой точки зрения то, о чем мы сейчас ведем разговор, не является достоянием только настольного тенниса, это разговор о том, как добиться успеха в любой сфере деятельности. А теннисисты найдут полезные советы, как

повысить свою квалификацию независимо от начального уровня подготовленности и в оптимальные сроки. К сожалению, иногда тренеры воспринимают эти советы довольно скептически, считая их слишком простыми либо трактуя их как угрозу для своей устоявшейся и привычной тренерской методики.

Процесс обучения технике игры часто находится под давлением многочисленных инструкций и наставлений. И нередко случается, что многие игроки с трудом выдерживают этот безрадостный и подчас нудный процесс, в какой его превращают многие специалисты. Поэтому очень важно пользоваться достаточно доступной методикой обучения технике игры, не злоупотребляя казенными наставлениями по постановке правильной техники. Оказывается, учебный процесс может быть весьма эффективным и при этом удивительно естественным при условии, что он строится на привлечении внутренних возможностей обучающихся.

Подсознательно мы чувствуем, что в любой игре есть две составляющие — «внешняя игра» и «внутренняя игра». Первую, в соответствии с названием, ведут с внешним противником, преодолевают внешние препятствия для достижения внешних целей. Совершенствованию внешней игры посвящено множество учебников и пособий, в которых предлагаются многочисленные и подробные рекомендации по работе всех частей тела при выполнении удара по мячу. Запомнить все эти наставления гораздо проще, чем применить их на практике.

Часто бывает, что в один день играется отлично, а на следующий — игра не клеится. Бывает, что во время турнира нас охватывает скованность, и мы не можем показать многое, на что способны на тренировке. Почему так трудно избавиться от ошибочного навыка и заменить его на более правильный?

Для решения этих и многих подобных проблем необходимо обратить внимание на неприметные, но очень существенные хитрости «игры внутренней», которая происходит в сознании и даже в подсознании игрока. В игре теннисист сталкивается с такими препятствиями, как нервозность, неспособность сконцентрироваться, неуверенность в себе, самобичевание. То есть мы боремся с теми типичными умственными схемами, которые мешают достичь прогресса. Во «внутренней игре» познаешь искусство концентрации внимания без излишнего мышечного напряжения, осознаешь, что для победы не обязательно чрезмерное напряжение всех имеющихся у тебя сил. Находишь ту степень расслабления, которая возможна лишь, когда разум спокойно взаимодействует с твоими мышцами, которые стремятся максимально эффективно проявить свой потенциал. А в напряженной обстановке соревнований игрок, исповедующий законы «внутренней игры»,

способен максимально раскрыть свои лучшие качества и показать отличную игру.

Оказывается, мы часто даже не догадываемся, какие есть удивительно простые и действенные приемы приобретения и совершенствования любых игровых навыков. Примером этого может служить процесс, когда в детстве мы учились ходить с помощью интуитивных подсознательных возможностей разума. Мы уже тогда знали эти методики, но забыли их.

Цель «внутренней игры» – наиболее полное проявление всех резервов, которые таятся в организме человека.

О внутренних проблемах игрока

С какой проблемой чаще всего сталкивается игрок во время освоения игровых навыков, независимо от уровня своего мастерства? Оказывается, его мало волнуют вопросы правильной техники игры – он всегда может почерпнуть подробные советы у консультантов и во множестве учебников. На свои физические недостатки обращают внимание тоже не многие теннисисты. Самая распространенная проблема, по поводу которой постоянно сокрушаются теннисисты любого возраста и класса: «Беда не в том, что я не знаю, что делать. Плохо, что я не могу сделать то, что знаю». Вот несколько типичных «почему?», которые в равной степени преследуют начинающих и профессионалов:

- На тренировке я играю лучше, чем на соревнованиях.
- Я понимаю, что в конкретном ударе допускаю техническую ошибку, но не знаю, как от нее избавиться.
- Как только я пытаюсь ударить «как надо», я совершаю ошибку или упускаю что-то другое.
- В игре с сильным соперником я так нервничаю, что не могу сконцентрироваться на игре.
- Мой самый непобедимый соперник на пути к победе – я сам.

И когда нас потчуют набившими оскотину сентенциями про волю или про улучшение качества тренировки, то за этим должны быть ответы, как преодолеть наши личные проблемы, а конкретных рецептов часто не находится. По-видимому, задача состоит в том, чтобы сформировать внутренний психологический навык, с помощью которого знание о технике удара трансформировалось в технически правильное исполнение этого удара

Вспомним, как происходит обычная тренировка технического элемента (допустим, удара справа). Тренер внимательно реагирует на каждый удар, произведенный учеником. Вот приблизительные его комментарии: «Неплохо, но надо ударить немного раньше, а теперь чуть больше разверни корпус, чуть больше перенеси вес тела на переднюю ногу, надо было чуть больше открыть (закрыть) ракетку.. Теперь немного

лучше, но...». Через некоторое время в голове ученика образуется густой коктейль из всего, что от него требуется, и десяток соображений о том, чего он делать не должен. Прогресс совершенствования игры в подобной ситуации если и возможен, то несколько затруднен, не правда ли? Тем не менее, и ученик, и гуру довольны итогами занятия. Ученик с благодарностью принимает напутствие: «Закрепи этот удар самостоятельно — и успех не за горами». А ведь напряжение, имевшее место при тренировке, по сути, сводило к нулю пользу от правильных указаний. Ведь чрезмерное старание выполнить указания тренера приводит к тому, что ученик закрепощен и не способен четко контролировать мяч.

Когда тренер подустал и с очередным воспитанником стал меньше говорить и больше наблюдать, то выяснилось, что многие ошибки стали исправляться сами собой, при этом ученик не замечал ни их появления, ни их исчезновения, он интуитивно подстраивался, чтобы появлялось ощущение удобства.

Если вместо подробных объяснений ограничиться многократным показом правильного движения в игровой ситуации и предложить ученику создать зрительный образ этих движений и затем, несколько раз прокрутив их в своем воображении, дать возможность телу воспроизвести эти действия, то результат будет впечатляющим. Оказывается, образы воздействуют на восприятие гораздо лучше слов, показ лучше, чем рассказ, много советов хуже, чем их отсутствие, а чрезмерное старание часто приводит к обратному результату.

Что происходит в сознании игрока, который оказался «в ударе»? Думает ли он, как бить по мячу, думает ли он вообще? Оценки такой игры («не может промахнуться», «не ведает, что творит», «играет на автопилоте», «съехал с тормозов») показывают, что спортсмен играет, не включая в свои действия какую-то область сознания. Конечно, играть бессознательно не значит — играть, не включая свой разум. Настоящий мастер, играя «бессознательно», т. е. на подсознательном уровне, прекрасно видит и мяч, и стол, и соперника. Просто в эти моменты он не рассуждает, как бить по мячу, как не совершать технические ошибки, как играть результативно. Он в сознании, но не рассуждает, не усердствует! В подобном состоянии игрок чувствует, куда послать мяч, ему не надо «стараться», чтобы мяч туда полетел. Все происходит само собой. Это состояние вдохновения заканчивается, как только начинаешь о нем думать и пытаешься его удержать. Пластичность, ритм, чувство игры исчезают в тот момент, когда происходит попытка как-то их осмыслить и закрепить.

Можно ли сознательным усилием ввести себя в описанное «бессознательное» состояние? Такое состояние достижимо, только назовем его иначе. Может быть, в рассматриваемом состоянии разум

игрока настолько сконцентрирован на игре, что пребывает в покое относительно всего остального? Полностью сосредоточенное сознание позволяет телу автоматические действия без участия мыслительного аппарата. В подобном состоянии игроку мало что может помешать в его стремлении к самовыражению. Нашей задачей и является возможность по собственному желанию достигнуть описанного состояния. В настольном теннисе это может дать преимущество в повышении спортивных результатов. А умение сосредоточиться без видимых усилий станет бесценным в любой жизненной сфере, где вы захотите его применить.

Два внутренних «Я»

Вспомним, что происходит в голове теннисиста во время игры. Идет бесконечный поток команд, комментариев, редких похвал и гораздо более частых нелестных оценок: «Не тянись за мячом!», «Согни колени!», «Соберись!», «Раззява!». Кто же все-таки и с кем там разговаривает? Кто ругает и кто получает взбучку? Можно ответить: «Я сам с собой разговариваю». Но кто все-таки этот «сам» и с каким-таким «собой»?

Поскольку это два действующих персонажа, то получается, что внутри каждого игрока уживается два разных «Я». Одно «Я» (назовем его первым) раздает команды и выносит оценки, а «второе Я» выполняет всю работу и подвергается этим оценкам.

Теперь самое время сформулировать первый главный закон «внутренней игры».

Наша способность реализовать теоретические знания в живые эффективные навыки определяется в значительной степени отношениями, которые образовались между нашими внутренними сущностями под названием «первое Я» и «второе Я». Другими словами, можно сказать, что путь к хорошей игре (к любой хорошей работе) лежит через улучшение отношений между сознательным, диктующим свою волю «первым Я» и нашими подсознательными (интуитивными) природными способностями в образе «второго Я».

Напомним, что за сознательную деятельность человека отвечает левое полушарие головного мозга — это как бы администратор, обобщающий информацию и устанавливающий приоритетные задачи, а за интуитивные процессы несет ответственность правое полушарие, которое обеспечивает творческую сторону всей деятельности.

Предположим на минуту, что командир «первое Я» и исполнитель «второе Я» — не две грани одной личности, а два разных индивидуума. Что можно сказать об их отношениях после таких реплик на тренировке: «Когда ты будешь, черт побери, бить по мячу перед собой?» или «Сотый раз твержу — бей раньше!» И так при каждом ударе. Что при этом может чувствовать «второе Я»? Похоже, что «Я номер один» держит своего

визави за недоумка, который к тому же глуховат и беспамятен. На самом деле наше «второе Я», включающее в себя нервную систему и подсознание, все отлично слышит, ничего не забывает и не дает оснований обвинять его в слабоумии. Стоит ему один раз сделать правильный удар, и оно навсегда запомнит, какие мышцы и как нужно для этого использовать.

Но если при ударе «первое Я», не доверяя «второму», пытается все взять на себя, то чрезмерное старание приводит к перенапряжению мышечной системы, к примеру, даже лицевых мышц, которые вообще не должны участвовать в ударе. Недоверие командира к своему исполнителю «второму Я», который только один и способен управлять нашим телом, приводит к очередной ошибке и к новому всплеску причитаний истинного виновника — «первого Я». Командир упорно взвинчивает ситуацию, а удар у игрока становится все хуже.

Оказывается, есть большая разница между «чрезмерным усердием» под напором «первого Я» и истинным усилием, которое исходит от «второго Я» для выполнения нужной работы. И чтобы при игре объединить усилия обоих «Я», необходимо освоить несколько навыков, касающихся «внутренней работы»:

- научиться четко представлять подробную картину того, что тебе надо сделать;
- научиться доверять своему «второму Я», предоставить ему полную возможность спокойно делать свое дело, практикуясь на успехах и ошибках;
- выработать навык смотреть на происходящее без осуждения, когда фиксируешь происходящее, не заостряя внимание на том, хорошо это или плохо.

Используя эти навыки, мы сможем преодолеть «чрезмерное усердие». Эти навыки являются производными главного умения — назовем его искусством «расслабленной сосредоточенности». Вот им-то нам и предстоит овладеть.

Успокаиваем «первое Я»

Итак, гармония между двумя «Я» может установиться, если «первое Я» успокоится и сосредоточится, перестав мешать «второму Я» проявлять свои природные способности. Вспомним мгновения вдохновенной игры, когда теннисист не думает, как и когда ударить по мячу. Он *не старается* ударить по мячу, а после удара *не размышляет*, как у него это получилось. Конечно, игрок видит, слышит и чувствует мяч, оценивает тактические перипетии игры. Но наступает состояние, которое не требует размышлений, как будто игрок точно знает, что от него требуется. Утихомирить свой разум — значит, *поменьше думать, рассчитывать, судить, беспокоиться, бояться, надеяться, пытаться, сожалеть, властвовать, нервничать и расстраиваться.*

Цель «внутренней игры» — сделать так, чтобы моменты спокойного разума случались чаще и продолжались дольше. Но... Если попробовать остановить процесс собственного мышления, то окажется, что без мыслей мы способны пребывать очень малый промежуток времени. Одна мысль цепляется за другую, другая — за третью и т. д. Требуется освоение психических навыков для избавления от дурных умственных привычек, которых мы набрались с тех пор, как вышли из детства.

Первый навык, который надо освоить — это умение избавляться от человеческой склонности оценивать себя и свои действия через категории «плохо/хорошо». *Избавиться от процесса суждения — это и есть ключ к царству «внутренней гармонии».*

Понять, как происходит процесс суждения, можно на любой тренировке или игре. Достаточно посмотреть на лицо игрока и увидеть, как на нем отражаются суждения, проскальзывающие в его сознании (grimаса после «плохого» удара, удовлетворение после «хорошего»). Часто эти оценки проявляются в репликах и их интонации. Хорошо еще, если это сказано как дружеская поддержка, а если реплика в свой же адрес полна желчи и самоуничтожения?! Процесс мышления начинается с оценки действия или ситуации. Если действие (например, подача) оценено как плохое, разум начинает искать, что в нем неправильного. После этого он решает, как исправить ошибку. Затем начинается усердная работа, в которой разум дает себе указания по исправлению ошибки. Затем снова происходит оценка достигнутого. В этом случае разум нельзя считать спокойным, а тело под его руководством постоянно напрягается в усердной работе. Результат таких действий плачевен — мышцы игрока напрягаются именно в те минуты, когда они должны быть расслаблены, движения теряют необходимую эластичность и управляемость, пропадает точность и координация. Дальше — хуже. Поставив серию оценок, «первое Я» готово приступить к обобщениям. Так, очередная ошибка рождает приговор: «Ты совершенно не умеешь бить слева». Вместо мягкого совета: «Не нервничай», оно выносит приговор. Вполне естественно, что подобные суждения перерастают в самобичевание, и «второе Я», оказавшись загнанным в угол, начинает «вживаться» в то, в чем его обвиняют, то есть исполнять роль слабого игрока. А это уже чревато проблемами и фобиями.

Итак, нам необходимо отказаться от процесса суждений и оценок во время игры, если они не несут в себе ничего позитивного. При этом мы не отказываемся от признания собственных ошибок, только мы признаем их как факт и не больше, не подвергаем оценке, не преувеличиваем их и не вызываем истерию по их поводу.

Суждения ведут к напряженности, которая недопустима в игре, так как не позволяет осуществлять быстрые и точные движения. Наоборот, нам необходима расслабленность, даже если при этом удары не выглядят идеальными.

Гораздо продуктивнее процесса суждений другой подход. Мы должны научиться смотреть на совершаемые нами ошибки как на естественный процесс нашего развития, как на неизбежный этап совершенствования своих способностей. Этап, который будет неизбежно преодолен.

Итак, *первый шаг — это попытка увидеть свои удары такими, какие они есть. Без всяких личных суждений по их поводу.* И в этой фразе очень важно буквальное значение слова *увидеть*. Оказывается, игрок редко представляет себе, как зрительно выглядит его удар. А это для многих очень важный, а иногда единственный путь к обретению правильного движения. Познакомиться зрительно с собственным исполнением того или иного удара поможет имитация перед зеркалом, а еще лучше — видеозапись собственной игры на тренировке или в соревнованиях. Не сомневайтесь, просмотр для вас будет большим откровением и принесет немалую пользу.

Отказавшись от старой методики исправления ошибок (то есть, перестав подчиняться суждениям), мы встаем на путь самопроизвольного процесса естественного обучения. В его основе лежит изучение своих движений, наблюдение за мячом, ощущение своего тела и положения ракетки в любой момент времени. Спокойное внимание без доли критики само улучшит технику вашего удара, а ваш мозг воспримет и запомнит сам.

Если сравнивать негативную и позитивную самооценку, то, на первый взгляд, кажется, что позитивная оценка предпочтительнее. Однако это в значительной степени внешнее и обманчивое впечатление. Ведь оценка, суждение и здесь присутствует, а это предвестник напряженности. Вроде бы похвала окрыляет, но тут же возникает опасение лишиться похвалы, совершив ошибку. Таким образом, можно сказать, что похвала — это «изнанка» осуждения. Так сказать, единство и борьба противоположностей.

Итак, *первый внутренний навык — это познание без суждения.* Правда, мы должны помнить, что не всякое заявление надо считать «суждением». Признание факта собственного успеха или достижений кого-то другого могут способствовать процессу совершенствования, ибо поддерживают веру в возможности «второго Я», тогда как суждения «первого Я» всегда стремятся подорвать эту веру.

Освоив этот навык, мы обретаем внутреннее доверие, а на его основе создаем фундаментальное качество, необходимое для достижения серьезных результатов, которое назовем «уверенность в себе».

Доверимся «второму Я»

Разберем сложнейшую последовательность действий, которую приходится выполнять «второму Я», когда необходимо отбить летящий мяч. Чтобы определить позицию для ответного удара, надо предвидеть

точку удара мяча о вашу половину стола, а для этого мозг должен вычислить траекторию полета мяча от ракетки соперника, сделать поправку на направление и силу удара и степень вращения мяча. Одновременно ему необходимо отдать множество команд различным частям тела с целью обеспечить готовность к удару. Кроме того, в эти же мгновения планируются возможные тактические варианты нанесения удара. Происходят все эти процессы в едва уловимые мгновения и должны быть хорошо скоординированы во времени и пространстве.

Как это происходит точно и эффективно — понять невозможно. Вывод: каждый, кому дан в распоряжение здоровый человеческий организм, обладает могущественным инструментом, который мы нарекли «вторым Я», это физическое тело, мозг с двумя уровнями (сознание и подсознание) и нервная система. И особенно поражает автономный внутренний разум. То, чего наше тело пока не знает, наш разум осваивает с детской легкостью. Поэтому «второе Я» заслуживает безусловного уважения и доверия со стороны его обладателя.

Мы помним, если «первое Я» не доверяет второму, то это приводит к противоречию, которое называют «чрезмерным усердием» или «чрезмерным самопоучением». В первом случае в работу включается слишком много мышц, во втором — мы обречены на неспособность сосредоточиться. Чтобы этого не происходило, мы должны верить в себя, что означает не самоуверенность, а *доверие* своему телу бить по мячу самостоятельно. А «первое Я» должно стоять в сторонке. Однако сказать это проще, чем сделать. Ведь чем серьезней ситуация, тем настойчивей «первое Я» старается руководить нашими движениями, а мы знаем, что ни к чему путному это не приводит.

В некотором смысле отношения между двумя «Я» аналогичны отношениям между родителями и детьми. Некоторые родители с трудом выносят, когда их дети чем-то занимаются самостоятельно — они убеждены, что только им, родителям, ведомо, что и как надо делать. А вот родители, которые доверяют детям, приветствуют их самостоятельность и убеждены, что даже ошибки пойдут детям на пользу, правы вдвойне. Очень удачно, что детишки успевают научиться ходить до того, как их начнут учить родители, которые мудро стараются не мешиваться в этот естественный процесс.

Может быть, тренеру стоит так же построить процесс обучения со своими учениками, как мы относимся к детям в период освоения ими навыков ходьбы, и тогда тренировки будут продуктивнее и веселее. Может, стоит так же отнестись к освоению удара, как это делает ребенок при освоении ходьбы? Ведь первоначальная неуклюжесть ребенка не вызывает отрицательных эмоций у матери. Вот ребенок спотыкается и падает, но ведь никто не казнит его за то, что он так неуклюж. Доверим нашему телу работу по самообучению игре, и успехи придут неожиданно

быстро. Дадим больше свободы и инициативы нашему «второму Я» и убедимся в его творческих возможностях.

У читателя неизбежно возникнет вопрос: «Как можно научиться технике игры самостоятельно, если никогда не держал ракетку в руках?» Ответ удивительно прост: «Если ваше тело знает, что такое удар в настольном теннисе, то пускайте все на самотек. Если же не знает, то пустите на самотек процесс его самообучения».

«Второе Я» опирается в своих действиях на информацию, которая накопилась о прошлых самостоятельных движениях или о движениях, сделанных окружающими. Новичок, ударив несколько раз по мячу, обеспечивает компьютерную память «второго Я» важной информацией о новых ощущениях. В процессе тренировок эта информация накапливается, углубляется, анализируется и формируется в двигательный навык. В этом процессе важно, что новичок, не зная премудростей теории, просто впитывает в себя визуальные впечатления и двигательные ощущения, которые внутренним компьютером преобразуются в оптимальные и рациональные движения (как при освоении ребенком ходьбы).

Особенно большое значение для внутренней работы имеет приобретение эталонного визуального опыта, например просмотр игры техничных игроков хорошего класса. При этом не стоит примерять их приемы на себя, надо просто присмотреться к их движениям. «Второе Я» само выберет те элементы ударов, которые посчитает для себя приемлемыми, проигнорировав остальное. Оно впитывает в себя визуальные впечатления и старается ощутить, почувствовать «наощупь», каковы увиденные движения. Для «второго Я» одна картинка способна заменить тысячу слов. Оно обучается, наблюдая за действиями других и воспроизводя эти действия самостоятельно.

Здесь стоит предостеречь от желания перенять технику удара кого бы то ни было — чемпиона, или тренера, или лучшего игрока в группе — за образец для себя. Этими образцами можно пользоваться только при условии, что «второе Я» примерит их на себя и «одобрит». В любой ситуации руководить обучением должно «второе Я», поскольку именно оно должно оставаться главным авторитетом и главным исполнителем.

Отдавая инициативу по освоению техники игры нашему «второму Я», мы должны и отношения с ним выстроить соответствующие. Прежде всего, уважительные и доверительные. Ведь «первое Я» большей частью смотрит на «второе» *сверху*, унижая его. Более плодотворный путь — смотреть на «второе Я» *снизу*, основываясь на признании его природных талантов и возможностей. «Второе Я» ответит на ваше уважение искренностью и самоотдачей.

Плодотворное общение может проходить на родном для «второго Я» языке. А это не слова, а язык образов. В частности, движение оно познает

с помощью зрительных и осязательных впечатлений. Важно при этом четко передать своему «второму Я» ясный образ того *результата*, который от него требуется. Например, при ударе ясно представить необходимую траекторию полета мяча и место на столе, куда он должен попасть (а не то, как надо ударить).

Иногда возникает необходимость в осознанной коррекции отдельных движений, из которых формируется удар. В этом случае следует послать «второму Я» как можно более ясный зрительный образ того, что требуется. Например, с помощью имитации правильного движения и четкого мысленного представления или повторного показа. С момента начала реальной игры все отдается на откуп «второго Я», а «первое Я» пребывает в полном невмешательстве. От вас требуется не совершать никаких *сознательных* усилий. Если по прошествии некоторого времени коррекция не происходит, необходимо снова представить требуемый результат, и пусть ваше тело снова свободно машет ракеткой без какой-либо помощи со стороны. Получается, чем меньше «преподавание» вмешивается в генетически присущую каждому способность к самообучению, тем успешнее будет процесс самосовершенствования. Подчеркнем еще раз: *очень важно не совершать никаких сознательных усилий, направленных на исправление техники удара.*

Проведем два эксперимента, чтобы почувствовать разницу между двумя путями — *«сделать так, чтобы нужное нам произошло»* и *«просто позволить нужному произойти»*. Первый эксперимент: попытаемся попасть теннисным мячом в неподвижную мишень (спичечный коробок), поставленную в угол противоположной половины стола. Прикиньте, как следует произвести подачу, чтобы мяч попал в мишень, с какой силой, в каком направлении, как лучше встать и т. д. Теперь прицельтесь и попробуйте попасть. Если промахнетесь, воспользуйтесь следующими попытками. Позанимавшись несколько минут, вы поймете, что такое осознанное усердие и сознательное исполнение.

А теперь перейдем ко второму эксперименту, переставив мишень в другой угол стола. Несколько раз глубоко вздохните и расслабьтесь. Посмотрите на мишень. Представьте в воображении траекторию мяча от ракетки до цели. Представьте, как мяч попадает в центр мишени. Можно это вообразить несколько раз с закрытыми глазами. Только не допускайте мыслей о том, *как вам нужно бить по мячу, то есть не старайтесь попасть*. Предложите делать телу, что ему вздумается, лишь бы мяч попал в мишень. Не реагируйте на возможные промахи, не корректируйте движение, не пытайтесь исправить ошибку. Если вы не будете усердствовать в исправлении ошибок, а полностью доверитесь вашему телу, то очень скоро увидите, как ошибки в ударе исправятся сами собой. Это реальный шанс убедиться, что «второе Я» существует и способно обучаться без чьих бы то ни было подсказок. Разумеется,

вашему «первому Я» коварства не занимать, и от вас потребуются усилия, чтобы не давать ему вмешиваться в процесс. Но, успокоив его, вы увидите во всей красе работу «второго Я». И будете потрясены, как непринужденно и красиво это получается.

Похожим образом проводится работа по исправлению ошибочных технических навыков. Вы создаете «зрительный образ правильного движения», как можно точнее сообщая «второму Я», что от него требуется. И снова избегаете сознательного анализа и смиряете «первое Я», доверив воспроизведение заказа «второму Я». При таком подходе вредные привычки рассасываются за несколько минут. От вас требуется лишь роль отстраненного наблюдателя.

Итак, запомните, «внутренняя игра» строится на трех основополагающих качествах:

- умение отказываться от суждений и оценок;
- искусство создания ярких образов;
- готовность пустить все действия на самотек.

Есть еще и четвертое, самое важное из внутренних качеств — искусство сосредоточения, о котором мы поговорим чуть позже.

Развитие предлагаемого метода

*Нет более великого учителя,
чем ваш собственный опыт.*

Зададимся вопросом: как давать советы, чтобы они способствовали естественному процессу самообучения и нисколько ему не мешали? Что это далеко не праздный вопрос, показывает такой пример. Часто тренер дает совет не напрягать излишне кисть. Но ведь степень напряжения кисти субъективна, поэтому исполнить совет не всегда удастся. Гораздо полезнее был бы совет, как руководить собственным выбором — выбором оптимальной напряженности кисти, когда кисть способна осуществлять тонкое управление мячом, то есть еще не расслаблена так, что удар теряет точность, и не закрепошена так, что ее маневры затруднены. Такой выбор можно сделать, если прочувствовать ощущения в кисти во время удара. Если сделать несколько ударов сначала расслабленной кистью, а затем напряженной, удобное положение найдется самопроизвольно в форме комфортного ощущения, которое непросто передать словами. Такой процесс обучения кардинально отличается от простого подчинения советам или рекомендациям наставника. Передача технических знаний полунамеками, полуподсказками с демонстрацией нужного действия намного эффективнее. При этом успех зависит от выполнения всего двух требований: после удара мяч должен перелететь через сетку и удариться на половине стола соперника.

Допустим, читатель полностью согласился с тем, что свое «первое Я» необходимо утихомирить, отказавшись от самоосуждения, лишних рассуждений и избыточного усердия, то есть от всех претензий на излишнюю власть. Но кто сказал, что это просто сделать? Дело в том, что борьба с собственным разумом вряд ли поможет его успокоить. Действенное всего научить разум *сосредоточиваться*.

Странно, что уже убедившись в практической пользе спокойного разума, нам не удастся овладеть этим тонким ускользающим состоянием сознания. Соблазн подумать, оценить и внести коррекцию, то есть применить полномочия «первого Я», чрезвычайно велик.

Временами удастся достигнуть нужного состояния, когда все получается идеально довольно долго — неделями, но стоит подумать, что это уже навсегда или излишне «постараться», все опять разлаживается. Короче, избавиться от услуг «первого Я» очень непросто. Для этого нам предстоит научиться *расслабленному сосредоточению* — особому искусству, без которого не добьешься больших успехов. Зато, освоив этот навык, можно достигнуть любых вершин в разных сферах. Сосредоточение — это пребывание здесь и сейчас, когда «первое Я» затихает. Для освоения этого состояния в игре удобнее и полезнее всего выбрать объектом сосредоточения сам мяч.

Смотреть на мяч — значит, сосредоточить все внимание на его внешнем виде. Самый эффективный путь к углубленной концентрации — сосредоточить внимание на чем-то мелком, лучше всего на логотипе фирмы-производителя. Оказывается, при этом мяч виден гораздо лучше, чем когда просто на него смотришь. Нам известно, что за мячом надо следить с момента, как он отскакивает от ракетки соперника, и до момента, как он ударится о вашу ракетку. Желание различить мелкие детали рисунка логотипа заставляет разум («первое Я») проявлять максимальную концентрацию, и у него не остается возможности отвлекаться на остальные процессы.

Большая часть игроков, попробовав упражняться в разглядывании надписи на мяче, довольно быстро ощущают пользу от этого занятия. Но проходит время, и разум опять начинает проявлять свой дурной характер и блуждать где попало.

Для начинающих игроков есть простенькое упражнение, помогающее отвлечь внимание «первого Я», которое можно назвать «пинг-понг». Когда мяч ударяется о стол, надо громко сказать «пинг», а когда коснется ракетки вашей или соперника, произнести «понг». Действуя таким образом, игрокам удастся «вывести из строя» «первое Я» на значительное время. Как ни странно, продвинутым игрокам выполнять это упражнение гораздо труднее (все-таки игра сложнее и быстрее, да и их разум набит множеством мыслей), но эффект, если удавалось упражнение выполнить, вызывал приятное удивление.

Квалифицированным игрокам имеет смысл расширять наблюдение за мячом, сконцентрировавшись не только на логотипе мяча, но и сфокусировавшись на полете мяча, его траектории, пытаясь определить его скорость, высоту над сеткой, силу и качество вращения. Постепенно приходит обостренное чувство игры, появляется даже некоторое чувство предвидения. Ритм игры начинает восприниматься и глазами, и ушами, а главное, надолго и всерьез занимает наше внимание, удерживая его в состоянии расслабленной сосредоточенности. Вам не следует напрягаться (например, щуриться). Мяч должен привлекать ваше внимание, но не напрягать при этом ни разум, ни мышцы.

Следующий этап расширения сферы внимания к мячу — вслушиваться в звук, который производят удары мяча о стол и ракетку. Особенно глубокий смысл в звуке при ударе мяча о ракетку, как свою, так и соперника. Характер этого звука бывает разный — он зависит от того, насколько удар пришелся близко к центру, от угла, под которым располагалась ракетка при ударе, от точки траектории, в которой ракетка встретила мяч. Если внимательно вслушиваться в эти звуки, удастся со временем различать множество нюансов. Можно на звук отличить удар с верхним вращением от плоского или удара подрезкой. Иногда какой-то определенный звук сопровождает удивительный по силе и точности удар. Такой звук полезно запомнить и использовать в качестве ключа к замку, который расположен где-то в нашем мозгу. Вспоминая звук, соответствующий правильному, полноценному контакту с мячом, тело постарается воспроизвести те движения, которые привели к такому звуку. Особенно продуктивна такая методика при освоении различных по вращению подач. Для некоторых игроков слежение за звуком дает больше пользы, чем наблюдение за мячом. А еще лучше пользоваться обоими приемами при каждом ударе. Следить за мячом можно постоянно, а слышать в момент удара. В любом случае методика прослушивания способна существенно повысить количество хороших и сильных ударов в игре.

Еще одну вещь очень важно учитывать во время игры — нужно знать при каждом ударе, где и в каком положении находится ракетка. Ведь малейшее отклонение точки удара и угла наклона ракетки может давать довольно существенный разброс в точности и качестве удара. Это требует внимания к вашим осязательным ощущениям, чувствительность которых нужно постоянно развивать. Поэтому концентрация внимания на собственном теле во время тренировки тоже весьма полезна для совершенствования игры.

Один из способов, обостряющих ощущения мышц, выполнение всех ударов в замедленном темпе, сосредотачивая внимание при этом на движущихся частях тела. Прочувствуйте каждый сантиметр ваших движений, каждую мышцу тела. Возвращаясь к обычной скорости игры,

вы способны острее чувствовать состояние рабочих мышц. Особенно полезно сосредотачиваться на чувстве мяча в момент удара, возможно точнее запоминать ощущения, возникающие в кисти и предплечье при удачном, качественном ударе. Познать глазами можно не так уж много элементов техники, очень много таких, которые познаются в ощущениях. Поэтому расширение сенсорных познаний о своем теле может радикально ускорить процесс совершенствования техники игры.

Все многообразие способов наблюдения за своими ощущениями и отработки концентрации внимания лучше применять на тренировках. Во время игры в соревнованиях полезней выбрать один прием концентрации внимания и больше от него не отклоняться. Например, наблюдение за логотипом на мяче. Сама по себе игра на счет способствует переходу в состояние глубокой концентрации, когда воспринимается только то, что происходит в данный игровой момент. Опасность поджидает в минуты игровых пауз: игра остановилась, разум выпустил из виду мяч, и сразу же у него появилась возможность отвлечь внимание на сотни других тем. И трудно вернуться к розыгрышу следующего мяча на тот же уровень сосредоточенности. Как избежать этой опасности?

Для этого есть хорошая практика — сосредоточение на собственном дыхании. Ведь для сосредоточения необходим какой-то объект или процесс, который всегда присутствует. И дыхание полностью удовлетворяет этому требованию. При этом не подразумевается преднамеренное управление дыханием, речь идет только об отслеживании, как оно протекает: вдох-выдох, вдох-выдох. А поскольку это процесс непрерывный и естественный, то получается, что, концентрируя внимание на этом жизненно важном процессе для нашего тела, мы позволяем разуму сосредоточиться и успокоиться.

Беспокойство — это проявление страха перед тем, что может произойти в будущем. Оно нас преследует, если разум строит в воображении картины будущего. Но если внимание направлено на настоящее (дыхание), то тем самым снимается повод для беспокойства.

Когда розыгрыш очка завершен, необходимо пойти за мячом и, вернувшись к столу, занять игровую позицию. В эти секунды следует сосредоточиться на дыхании. Тем самым удастся отвлечь переключение разума на перипетии игры, и к моменту следующего розыгрыша можно опять быть полностью сосредоточенным. А попытки разума поворачать из-за ошибки или, наоборот, восхититься предыдущим очком, или проявить сомнение в отношении предстоящего розыгрыша будут пресечены в зародыше.

У каждого теннисиста бывают моменты, когда игра фантастически удается. О таких случаях говорят: «Я был в ударе!». Вспоминая это состояние, обнаруживаешь, что в нем не было самокритики, не было

мыслей, как правильно ударить по мячу, не было мыслей о сыгранных очках и о будущем счете. Даже не возникал вопрос, чем закончится встреча. Моменты такого игрового озарения – это полное раскрытие вашего «второго Я», когда «первое Я» полностью отсутствовало и не путалось, как всегда, под ногами. Вот это состояние гармонии и удовлетворения, чуть ли не блаженства, может наступить в разгар самой напряженной встречи. Ключ к такой игре – отказ от мыслей, когда ваше тело инстинктивно выполняет то, чему оно научено, а разум отстранен от этого процесса.

Дело за малым – добиться, чтобы такое вдохновенное состояние посещало вас не мгновения и не изредка, а подольше и почаще. Именно к этому приведут усилия, о которых шла речь в этих заметках: стремление сосредоточиться и стремление вырваться из-под власти «первого Я», ибо надо твердо осознать, что это замечательное состояние и присутствие «первого Я» несовместимы. Когда игрок созревает для этого, наступает время описанного выше состояния вдохновения. Его мы можем часто наблюдать у игроков высокого класса.

Когда смотришь на ребенка, думаешь, что это состояние не покинет его никогда. Но ребенок взрослеет, ум его развивается, все больше им завладевает его «первое Я», и он сталкивается со всем букетом проблем, перечисленных выше. Но мы знаем, что наше «второе Я», наше подлинное «Я» всегда с нами и будет с нами, пока мы дышим.

Часть вторая. Методика

Глава 5

Научные предпосылки построения тренировки

Далеко не все читатели изучали спортивные науки, а те, кто в молодости столкнулся с их изучением, вряд ли отнеслись к этому процессу с должной серьезностью. Автор считает полезным коротко напомнить основные постулаты, это поможет глубже разобраться в принципах тренировки и избежать многих серьезных ошибок при осуществлении тренировочного процесса.

Те, кто уверены, что владеют предложенной темой, могут безболезненно пропустить эту главу. Прошу также читателя проявить понимание и учесть теоретический характер материала, который при всем желании подчас трудно изложить простым, разговорным языком.

Нагрузки в тренировке

Спортивные достижения являются результатом тренировок, в основе которых лежит развитие работоспособности под влиянием двигательных воздействий на организм. Эти воздействия называют *тренировочной нагрузкой*, которая создает тренировочный эффект, то есть развивает, укрепляет или сохраняет тренированность спортсмена.

Характеристика нагрузок

При рассмотрении выделяют «внешнюю» и «внутреннюю» стороны нагрузки. *Внешняя сторона нагрузки* определяется ее объемом (в часах, километрах, количестве занятий и т. п.) и интенсивностью (темп движений, скорость и плотность выполнения упражнений, величина отягощений и т. п.). Для детализации вводятся частные показатели, например процент интенсивной работы в общем объеме, соотношение работы, направленной на развитие отдельных качеств или соотношение средств общей и специальной подготовки.

Внутренняя сторона нагрузки — это реакция организма на выполняемую работу. Ее оценивают с помощью показателей, дающих информацию о срочном эффекте нагрузки во время работы и сразу после ее окончания, а также данных о характере и продолжительности восстановления.

Внешняя и внутренняя нагрузки тесно связаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем организма, к развитию утомления. Правда, эта взаимосвязь проявляется в определенных пределах с учетом других параметров воздействия на организм, например продолжительности пауз отдыха, разных

функциональных состояний организма, изменения условий выполнения нагрузки и т. п. Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. К примеру, у спортсменов высокого класса реакции на нагрузку более выражены и восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Применяемые в тренировочном процессе нагрузки могут подразделяться по значительному числу особенностей.

1. По характеру – на тренировочные и соревновательные, на специфические и неспецифические, причем специфичность определяется соответствием особенностям соревновательной деятельности.

2. По величине – на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные).

3. По направленности – нагрузки могут носить избирательный характер, например развитие двигательных способностей (скорость, сила, выносливость, гибкость, координация) или совершенствование психологических качеств или тактической подготовки. Нагрузки могут быть комплексными, когда в работу вовлекается сразу несколько функциональных систем и направлений.

4. По координационной сложности, по психической напряженности.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к структурным элементам тренировочного процесса – нагрузки отдельных упражнений или их комплексов, нагрузки отдельного занятия, тренировочного дня, суммарные нагрузки микроциклов, периодов или этапов, макроциклов, наконец, нагрузки тренировочного года.

Регулирование нагрузки посредством ее компонентов

Нагрузки, используемые в тренировках, определяются в основном несколькими показателями:

- а) интенсивностью работы;
- б) продолжительностью отдельных упражнений;
- в) продолжительностью и характером интервалов отдыха;
- г) длительностью работы;
- д) частотой тренировочных занятий.

Соотношение всех перечисленных параметров определяет величину и качество воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена.

Интенсивность работы (в настольном теннисе – это темп игры) в значительной степени определяет величину и направленность воздействия упражнений на организм спортсмена, а также

мобилизацию энергообеспечения работы. Известно, например, что увеличение скорости игровых действий требует непропорционального (иногда в разы) возрастания энергетических затрат организма и соответствующих требований к функциональным системам. Поэтому даже незначительное снижение интенсивности упражнений может существенно понизить их эффективность.

Часто нагрузку полезно планировать с распределением упражнений по зонам интенсивности. Чтобы обеспечить развитие различных физических качеств, интенсивность воздействий должна превысить определенную граничную величину. Например, зона малоинтенсивной работы используется для решения задач восстановительного характера или при освоении новых элементов техники. Понятно, что с повышением квалификации спортсмена уровень интенсивности тренировочных воздействий должен повышаться.

Интенсивность нагрузок оказывает непосредственное влияние как на развитие качеств, так и их закрепление. При этом надо учитывать следующие зависимости.

1. Если интенсивность находится на нижней границе зоны воздействия (экстенсивные нагрузки), то и физические способности развиваются медленно, но непрерывно, и достигают высокой степени устойчивости.

2. Воздействия высокой интенсивности дают относительно быстрый рост достижений, однако они менее стабильны и должны подкрепляться большими по объему экстенсивными нагрузками.

3. Уровень интенсивности требует индивидуального подхода и тщательного подбора, особенно для юных спортсменов. Это важно как с позиции функционального развития организма, так и для усвоения техники ударов. Интенсивность не должна превышать такой величины, при которой еще сохраняется точность выполнения движений.

Продолжительность отдельных упражнений определяется спецификой вида спорта и конкретными задачами, которые решаются с помощью этих упражнений. Изменение продолжительности упражнений способствует избирательному развитию качеств. Очевидно, что развитие скоростно-силовых качеств осуществляется с помощью более кратковременных воздействий, а развитие выносливости или совершенствование волевых качеств требуют других, менее скоростных упражнений.

Продолжительность и характер интервалов отдыха зависит от направленности нагрузок и планируется с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. Восстановление проходит неравномерно: вначале — очень интенсивно, а по мере приближения функционального состояния спортсмена к дорабочему

— замедляется. Повторение упражнений в первой трети восстановительного периода создает для организма совершенно иные условия, нежели во второй или последней части. Интервалы условно делятся на:

- полные (пауза гарантирует восстановление работоспособности);
- неполные (упражнение повторяется на фоне неполного восстановления работоспособности);
- сокращенные (повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности);
- удлиненные (упражнение повторяется через промежуток в 1,5 и более раз превышающий время восстановления работоспособности).

Развитие скоростных качеств, освоение новых технических приемов, тренировка тактических схем и вариантов требуют использования полных, а иногда удлиненных интервалов отдыха. Развитие специальной выносливости и реализация наработанных технико-тактических действий в условиях соревнований возможны при сокращенных и неполных интервалах восстановления.

Отдых между отдельными упражнениями может быть пассивным или активным. Активный с точки зрения восстановительных процессов более эффективен. Так, малоинтенсивная работа в паузах тем благоприятней, чем выше интенсивность предыдущей работы. Это способствует постепенному снижению нагрузки и быстрому восстановлению теннисиста.

Общепринятые принципы:

- оптимальный эффект достигается при правильной последовательности нагрузок и отдыха;
- как правило, интервалы между нагрузками тем дольше, чем выше их интенсивность и длительность;
- по мере повышения работоспособности (т. е. квалификации игрока) время отдыха сокращается.

Длительность работы (объем воздействий). Здесь существуют очевидные закономерности, которые следует учитывать при планировании тренировки. Каждый раз важно установить величину оптимального объема воздействий, при которой нагрузка оказывается достаточной для положительных функциональных сдвигов, и при этом не чрезмерной, когда реакция организма становится негативной. Так, в скоростной тренировке длительность воздействий должна быть лишь такой, чтобы не снижалась работоспособность из-за утомления, которое проявляется в замедлении мышечных сокращений, в снижении частоты движений и уменьшении их амплитуды (т. е. искажается техника исполнения).

При оценке нагрузки требуется дифференцировать объем по степеням интенсивности. Нагрузка с определенной интенсивностью

лишь тогда становится действенной, когда она достигает соответствующего объема. Это справедливо не только для развития физических и волевых качеств, но и для совершенствования спортивной техники. Лишь оптимальное число повторений обеспечивает выработку и закрепление тончайших двигательных координаций, отличающих хорошую технику. Поэтому при нагрузках небольшой интенсивности объем должен быть значительно больше, чем при высоких нагрузках. Объем необходимо дозировать так, чтобы была обеспечена правильная «загрузка» спортсмена на тренировочном занятии. А правильна та «загрузка», при которой симптомы утомления ощущаются некоторое время и после тренировки. В занятиях, направленных на обучение и совершенствование техники, «загрузка» приемлема до тех пор, пока не снижается точность исполнения движений или ее трудно скорректировать.

Частота тренировок. Опыт тренировочной практики учит, что рост мастерства и способность к перенесению высоких нагрузок развиваются тем быстрее, чем чаще проводятся тренировки. Это справедливо, если предлагаемая в отдельных занятиях нагрузка дает необходимые сдвиги. А если процессы восстановления ускоряются с ростом тренированности, то, следовательно, частота тренировок должна нарастать. Начинающим спортсменам полезно заниматься от 4 до 5 раз в неделю, более подготовленным — от 6 до 8 раз, а мастерам рекомендуется тренироваться от 8 до 12 раз в неделю. Лучше воздерживаться от чрезмерного повышения объема нагрузок в отдельно взятой тренировке в ущерб частоте занятий, ибо эффективность нагрузки, начиная с некоторой степени утомления, снижается, при этом ухудшается координация движений.

Понятие адаптации

Под адаптацией (от латинского *adaptatio* — приспособление) в спортивной науке понимается перестройка функциональных систем организма на более высокий уровень под воздействием внешней нагрузки. Это позволяет спортсменам максимально использовать резервы организма для роста спортивных достижений. Количественно эти резервы можно определить разностью между максимально возможным уровнем активности отдельных органов и систем и уровнем, характерным для состояния относительного покоя. По мере повышения спортивной квалификации способности спортсменов к мобилизации функциональных ресурсов существенно увеличиваются.

Выделяют два типа адаптации: срочную (она неустойчива) и долговременную (она относительно стабильна). Примером срочной адаптации может служить реакция организма на выполнение однократной физической нагрузки (например, преодоление

стометровой дистанции). Сразу после начала работы происходят резкие сдвиги в деятельности функциональных систем организма (частота сердечных сокращений, потребление кислорода, минутный объем крови и т. д.), достигающие к окончанию работы больших величин. При выполнении аналогичной работы у нетренированного человека эти сдвиги намного ниже, чем у квалифицированного бегуна, но могут достигать существенных значений.

Срочные адаптационные реакции зависят от величины нагрузки, степени тренированности спортсмена, способности его организма к восстановлению и достаточно изменчивы (так, после кратковременного упражнения восстановление происходит через несколько десятков секунд, а после бега на длинную дистанцию — через несколько дней).

Нагрузка в виде систематического повторения раздражителей формирует связи, которые обуславливают соответствующую срочную адаптацию, а значит, компенсацию наиболее целесообразным и эффективным путем. Такая адаптация не является устойчивой, так как возможности системы, реагирующей на нагрузку (мышцы, органы кровообращения и дыхания и т. д.), соответствуют ее функциональному ресурсу, который ограничивает интенсивность и продолжительность выполняемой работы. Увеличение этого ресурса требует многократного проявления максимальных или близких к ним возможностей системы, в результате чего формируется уже долговременная адаптация. А она, в свою очередь, с помощью повышенных нагрузок активизирует синтез белков и нуклеиновых кислот и обеспечивает рост функциональных возможностей организма.

В срочных адаптационных реакциях выделяют три стадии. *Первая стадия* связана с активизацией деятельности различных компонентов системы, обеспечивающей выполнение заданной работы: увеличение частоты сердечных сокращений, потребления кислорода и т. д. *Вторая стадия* наступает, когда деятельность функциональной системы протекает при стабильных характеристиках основных параметров, в так называемом устойчивом состоянии. *Третья стадия* наступает, когда нарушается баланс между запросом и его удовлетворением из-за утомления нервных центров, обеспечивающих регуляцию деятельности внутренних органов, истощением углеводных ресурсов организма и др.

Слишком частое предъявление организму спортсмена требований, влекущих переход в третью стадию срочной адаптации, может неблагоприятно сказаться на темпах формирования долговременной адаптации, а также привести к отрицательным изменениям в состоянии органов, подвергающихся воздействию.

Формирование долговременной адаптации проходит четыре стадии.

Первая стадия связана с систематической мобилизацией ресурсов организма в процессе выполнения тренировочных программ для стимуляции механизмов долговременной адаптации на основе суммирования эффектов многократно повторяющейся срочной адаптации.

На *второй стадии* в результате планомерно возрастающих и повторяющихся нагрузок в органах и тканях организма интенсивно протекают необходимые функциональные преобразования (появляется привыкание). В конце этой стадии происходит гипертрофия органов, наступает слаженность взаимодействия различных звеньев, обеспечивающих эффективную деятельность системы в новых условиях.

На *третьей стадии* уже возникает устойчивая долговременная адаптация, когда появляются необходимый резерв для нового уровня функционирования системы, стабильность задействованных структур, тесная взаимосвязь регуляторных и исполнительных органов.

Эти три стадии адаптации являются основой для рационально построенного тренировочного процесса.

Но есть и *четвертая стадия*. Она наступает при нерационально построенной тренировке, когда используется излишне напряженный режим работы, неполноценное питание, недостаточное восстановление. В связи с применением нагрузок, превышающих пределы адаптационных ресурсов организма, происходит истощение отдельных компонентов системы, нарушаются процессы обновления, что приводит к более или менее выраженной функциональной недостаточности (переутомление) со всеми негативными последствиями.

Приспособительные изменения, являющиеся ответной реакцией организма на внешнее воздействие, могут протекать в нескольких направлениях:

1. Накопление структурных элементов органов и тканей, обеспечивающее прирост их функционального резерва.
2. Совершенствование координационной структуры движений.
3. Совершенствование регуляторных механизмов, обеспечивающее согласованную деятельность различных компонентов системы.
4. Психическое приспособление к особенностям соревновательной деятельности, средствам тренировочного воздействия, условиям тренировки и соревнований.

Надо учитывать, что позитивные долговременные адаптационные реакции происходят лишь в том случае, когда тренировочные нагрузки достигают оптимальной интенсивности, продолжительности и применяются с необходимой периодичностью. Эти показатели зависят

от квалификации и уровня тренированности спортсмена, а также применяемых средств и методов. Так, юные спортсмены со стажем в 2—3 года эффективно адаптируются к нагрузкам при выполнении ими работы в 3—4 раза меньшего объема и со значительно меньшей интенсивностью, чем у взрослых спортсменов высокого класса. С ростом спортивного мастерства приспособительные реакции становятся все более специфическими. Чем выше квалификация спортсменов, тем меньше уровень их достижений связан с неспецифическими для данного вида спорта проявлениями двигательных способностей. Эту особенность следует учитывать при разработке тренировочных программ для квалифицированных спортсменов.

Важно учитывать зависимость адаптационных реакций от квалификации спортсменов при выборе средств и методов совершенствования различных сторон подготовки.

В тренировке юных спортсменов даже узкоспециальные упражнения способствуют приросту (естественно, зависит от индивидуальности) различных двигательных способностей. Например, работа, направленная на повышение скоростных или координационных способностей, одновременно способствует развитию силовых качеств, гибкости, выносливости. В тренировке квалифицированных спортсменов комплексные упражнения, воздействующие на стимулирование адаптационных реакций, полезны лишь на подготовительном этапе, когда функциональные возможности организма понижены. С ростом тренированности эффективность таких упражнений падает, и для ускорения адаптационных процессов необходимы узкоспециализированные средства и методы, требующие полной мобилизации функциональных ресурсов организма.

Долговременная адаптация характеризуется не только увеличением мощности функциональных систем и улучшением тренируемых качеств, но и значительным снижением энергозатрат, повышением устойчивости функций, образованием рациональных и гибких взаимосвязей двигательной и вегетативных функций. Более того, адаптационные перестройки, не связанные с существенной гипертрофией органов, являются наиболее рациональными и более устойчивыми к деадаптации, требуют меньше усилий для поддержания достигнутого уровня.

Используемые в современном спорте с его высокими результатами нагрузки, вызывающие значительные показатели долговременной адаптации, часто являются причиной угнетения адаптационных возможностей, прекращения роста результатов, сокращения спортивного долголетия и проявления патологических изменений в организме.

Это объясняется прежде всего тем, что в процессе отдельных занятий нарушаются необходимые соотношения между объемом и характером тренировочных воздействий, с одной стороны, и энергетическим потенциалом организма и возможностями к адаптации соответствующих биологических структур — с другой. В таких случаях происходит переадаптация органов и систем, получающих наибольшую нагрузку.

На начальной стадии тренировочного процесса адаптационные изменения протекают интенсивно. В дальнейшем, по мере развития двигательных качеств и возможностей органов и систем, темпы формирования долговременных адаптационных реакций существенно замедляются. Эта закономерность проявляется как на отдельных этапах подготовки, так и в течение всей многолетней практики. То есть расширение зоны функционального резерва органов и систем организма у квалифицированных, тренированных спортсменов связано с сужением зоны, стимулирующей дальнейшую адаптацию: чем выше квалификация спортсмена, тем уже диапазон функциональной активности, способной стимулировать дальнейшее протекание приспособительных процессов, тем ближе к околопредельным нагрузкам.

Это важно учитывать при подборе средств и методов в процессе многолетней подготовки. Например, на ранних этапах — начальной подготовки, предварительной базовой подготовки — следует как можно шире использовать средства, находящиеся в нижней части зоны, стимулирующей долговременную адаптацию. Это даст возможность расширить данную зону на последующих этапах — специализированной базовой подготовки и максимальной реализации индивидуальных возможностей. Активное использование на ранних этапах средств из верхней зоны может резко сократить возможности их применения на последующих, наиболее ответственных этапах многолетней подготовки.

Одной из основных проблем формирования долговременной адаптации в современном спорте является зависимость от динамики прироста стимулов дальнейшего развития приспособительных реакций. На ранних этапах многолетней подготовки развитие адаптационных процессов может быть обеспечено за счет равномерного и постепенного роста объемов тренировок, их интенсивности, суммарной нагрузки. Однако на третьем (спортивного совершенствования), а особенно на четвертом (спорт высших достижений) этапах для прироста функциональных возможностей требуется скачкообразный прирост стимулов.

Для сохранения достигнутого уровня долговременной адаптации необходимо постоянно применять поддерживающие нагрузки. Полное

прекращение тренировки или резкое длительное снижение нагрузки приводит к разрушению адаптационных перестроек. Этот процесс развивается тем быстрее, чем непродолжительнее был период формирования адаптации и чем дольше пауза в тренировках. Именно поэтому нежелателен для юных теннисистов в летний период длительный перерыв в тренировках.

Для правильно организованного тренировочного процесса принципиально важно избегать как чередования адаптации и деадаптации, так и длительной и чрезмерно затянувшейся адаптации к исключительно напряженным воздействиям. К сожалению, в спортивной практике это правило часто нарушается. Такое происходит при излишнем увеличении переходного периода или при вынужденных длительных перерывах в занятиях из-за травм. Еще чаще встречается другая крайность: при форсированной подготовке напряженная тренировка продолжается и после достижения спортсменом предельных (индивидуально обусловленных) границ адаптации.

Совершенствование необходимых долговременных адаптационных реакций для дальнейшего роста запланированных результатов должно осуществляться поэтапно — как в течение всей спортивной карьеры, так и на протяжении каждого сезона и отдельных макроциклов. Это обуславливается следующими причинами: во-первых, адаптация к различным раздражителям происходит в разные промежутки времени (так, изменения мышечной ткани протекают быстрее, нежели изменения регуляторных и исполнительных систем), во-вторых, прирост приспособительных возможностей отдельных органов и систем организма создает предпосылки для долговременной адаптации всего организма к целостным проявлениям двигательных способностей.

Закономерные связи между нагрузкой и адаптацией

В управлении тренировочным процессом следует учитывать связи между нагрузкой и адаптацией.

1. Адаптационные процессы происходят лишь тогда, когда внешние воздействия достигают определенной интенсивности и определенного объема. Большой объем без нужной интенсивности так же не ведет к адаптации, как и интенсивности малых объемов. Чем больше величины нагрузок приближаются к индивидуально оптимальной величине, зависящей от способности игрока в данный момент к достижениям и перенесению нагрузок, тем быстрее протекает процесс адаптации. *Чем больше отклонение нагрузки от оптимума в ту или иную сторону, тем ниже тренировочный эффект.* В частности, чрезмерно большие нагрузки или неправильные соотношения между

их компонентами нарушают адаптационную способность организма и вызывают снижение работоспособности.

2. Адаптационный процесс – результат правильного чередования нагрузки и отдыха. Нагрузка сначала вызывает утомление (вследствие затраты функциональных и энергетических ресурсов), которое временно снижает функциональные возможности организма.

Утомление является решающим раздражителем для процессов адаптации, которые в основном осуществляются в фазе отдыха. Биохимически происходит не только восстановление использованных источников энергии, а превышение исходного уровня. Эта сверхкомпенсация и составляет основу повышения функций и достижений. *Поэтому нагрузку и отдых следует рассматривать в единстве.*

3. Только у начинающих спортсменов при использовании новых упражнений или непривычных нагрузок сверхкомпенсация относительно быстро может повысить уровень достижений. У квалифицированных спортсменов этот процесс растягивается на недели и месяцы. Каждая близкая к оптимуму нагрузка оставляет следы компенсации, часто малозаметные, и лишь в результате суммирования ряда тренировочных эффектов происходит скачкообразный рост достижений. Это явление, названное «запаздывающей трансформацией», подчеркивает *важность задачи отслеживания своевременной информации о влиянии нагрузок, необходимой для своевременного регулирования процесса тренировок.* Если такую оценку не проводить регулярно, то лишь соревнования смогут показать, была ли нагрузка целесообразной. Последствия нецелесообразной нагрузки к этому времени исправить уже невозможно.

4. Адаптация не только способствует росту спортивных результатов, но и расширяет физические и психические возможности спортсмена переносить тренировочные нагрузки. Воздействие прежних нагрузок снижается. *Это закономерно приводит к необходимости систематического повышения внешней нагрузки.*

5. Если нагрузка не повышается, а тем более снижается или прекращается вовсе, то тренированность тоже начинает снижаться, что распространяется на все компоненты достигнутой физической и психической работоспособности. Регресс протекает тем быстрее, чем свежее и незакрепленнее адаптация. *Перерывы в тренировках нарушают постоянный рост достижений и замедляют темпы развития мастерства. Поэтому принципиально недопустим длительный переходный период без тренировочных нагрузок.*

Следует учесть, что тренировочный эффект от отдельного занятия сильно снижается или даже утрачивается, если интервалы между

занятиями значительные. Это оправдывает необходимость ежедневных тренировок даже для подрастающего поколения спортсменов.

6. *Адаптация организма происходит в направлении, обусловленном структурой нагрузки.* Нагрузка с большим объемом и малой или средней интенсивностью прежде всего способствует развитию выносливости, нагрузка же малого объема, но максимальной или субмаксимальной интенсивности – развитию в первую очередь скоростных и силовых качеств. Любая нагрузка на начинающих оказывает более комплексное воздействие, чем на квалифицированных спортсменов.

Средства и методы тренировки

Как мы знаем, основные средства тренировки – физические упражнения. Условно их подразделяют на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, применяемые для всестороннего функционального развития организма спортсмена. Они могут соответствовать особенностям избранного вида спорта, а могут быть довольно далеки от него, ибо решают задачи общего, гармоничного физического развития.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в определенной спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения играют важнейшую роль в системе подготовки квалифицированных спортсменов и включают в себя элементы соревновательной деятельности и близкие к ним по форме, структуре и функциональным проявлениям.

И наконец, соревновательные упражнения – это двигательные действия, являющиеся предметом спортивной специализации и выполняемые в условиях спортивного соперничества в соответствии с правилами соревнований.

Кроме того, средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия и связаны с разными сторонами подготовки, например, развивающие отдельные двигательные качества или решающие задачи технической и тактической подготовки.

Методы спортивной тренировки принято делить на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе тренировок все эти методы применяются в различных сочетаниях с учетом конкретных требований, индивидуальных особенностей спортсменов, этапа спортивной подготовки и уровня подготовленности.

К *словесным методам* относятся объяснение, анализ, обсуждение, они часто сочетаются с наглядными методами.

Наглядные методы — это, прежде всего, методически правильный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. В спортивной практике часто используются наглядные методы в виде учебных фильмов, кинокольцовок, кинограмм, видеозаписей. *Наглядности в процессе освоения технических навыков в последнее время придается приоритетное значение.*

Практические методы условно подразделяют на две подгруппы: первые направлены на освоение спортивной техники, т. е. двигательных навыков, характерных для избранного вида спорта, а вторые отвечают за развитие двигательных качеств. Эти методы из обеих подгрупп тесно взаимосвязаны в тренировочной практике.

Среди методов для освоения спортивной техники выделяют разучивание движения в целом и по частям. Разучивание движения в целом применяется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. При разучивании сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники движений чаще всего осуществляется по частям с последующим объединением составляющих в единое целое.

Большая роль в обоих случаях отводится подводящим (более простым, с родственной координационной структурой) и имитационным упражнениям. Последние широко используются игроками разного уровня подготовки — от новичков до спортсменов высокой квалификации. Имитация позволяет создать представление о технике того или иного удара, облегчить и ускорить процесс усвоения технического приема и повысить координацию между двигательными и вегетативными функциями. Кроме того, имитации полезны в осуществлении технической настройки при подготовке к соревновательным стартам.

Среди методов, направленных на развитие двигательных качеств, выделяют непрерывный или с интервалами отдыха (равномерный или переменный). Режимы выполнения упражнений довольно многочисленны: интегральный или избирательный, равномерный или переменный, отличающиеся интенсивностью. Отдельно выделяют игровой и соревновательный методы. Игровой метод обеспечивает высокую эмоциональность занятий, развивает инициативу, самостоятельность, быстроту мышления, принятие оригинальных тактических решений, проявление волевых усилий. Он очень важен для занятий с начинающими спортсменами. Соревновательный метод повышает эффективность тренировочного процесса, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма. Этот метод может осуществляться в усложненных и облегченных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных

соревнований. Примеры усложнения: среднегорье, усложнение правил, уменьшение пауз для восстановления, встречи с неудобными соперниками (девушек с юношами). Примеры облегчения: упрощение правил, применение гандикапа. Соревновательный метод широко используется при работе с квалифицированными спортсменами.

Принципы тренировочного процесса

Заканчивая этот краткий теоретический курс, перечислим основные закономерности, которые необходимо учитывать и использовать в тренировочном процессе. Они охватывают как специфические принципы, отражающие закономерности спортивной тренировки, так и общепедагогические принципы, учитывающие закономерности обучения и воспитания. Эти принципы образуют единую систему и распространяются на все стороны и задачи тренировки, являясь обязательным руководством для тренера.

1. Принцип возрастания нагрузки. Основным условием повышения тренированности и, соответственно, роста спортивных результатов является последовательное усложнение требований к организму. Застой в нагрузке приводит к застою в развитии работоспособности. Это действительно для всех уровней подготовленности: не только для начинающих и опытных спортсменов, но и для мастеров высокого класса. Как правило, лучшие достижения показывают такие спортсмены, которые по сравнению с прежними лидерами продолжают повышать нагрузки и тренируются еще «жестче».

Обобщенно можно сказать, что по мере роста мастерства (а одновременно и работоспособности) нагрузка должна возрастать и по объему, и по интенсивности. В первую очередь, имеет смысл повышать частоту тренировок, доведя их до ежедневных, затем увеличивая их количество в течение дня. Затем следует повысить объем нагрузки отдельной тренировки при той же плотности. Следующий шаг – повышение плотности нагрузки в тренировочном занятии. При этом главное – не допускать перегрузок.

В многолетнем планировании варьирование объемами и интенсивностью используется на разных этапах подготовки в соответствии с задачами этапа и является инструментом управления тренировочным процессом.

Анализ процесса тренировок позволил установить, что линейное, постепенное повышение нагрузки менее эффективно для развития тренированности, чем скачкообразное через определенные временные интервалы. Повышенная нагрузка вступает в противоречие с работоспособностью и побуждает организм развернуть новые адаптационные процессы. Причем организму требуется время для приспособления к новому уровню нагрузки и закрепления новых

адаптаций. Важно не злоупотреблять чрезмерным увеличением нагрузки, что может привести к ухудшению спортивных показателей и травматизму.

К сожалению, оптимальные величины ступенчатого повышения нагрузки не поддаются точному определению и осуществляются эмпирически на интуитивном уровне. Многое зависит от индивидуальных возможностей организма спортсмена и внимания тренера. В любом случае в этом вопросе лучше проявить больше осмотрительности (по принципу «не навреди»), нежели поспешности и форсирования.

2. Принцип непрерывности (круглогодичности) тренировки. Этот принцип требует от спортсмена, чтобы он тренировался без перерывов в течение всего года, стремясь к оптимальной нагрузке и непрерывно развивая тренированность. Это требование обосновывается тем, что неоправданные перерывы в тренировочном режиме приводят к нарушению достигнутой адаптации, задержкам в росте результатов и нарушению состояния здоровья. Круглогодичность основывается на двух важных положениях:

- повышение общего уровня тренированности должно включать все компоненты, определяющие результат. Это относится к физическим и интеллектуальным способностям, к развитию новых форм техники и тактики, а также к воспитанию волевых качеств и характера;

- у начинающих спортсменов повышение даже отдельных компонентов тренированности заметно повышает результаты. Для дальнейшего роста достижений необходимо все компоненты связать в единый комплекс. Следует учесть, что частые соревновательные нагрузки на протяжении длительного периода приводят к истощению физических и психических возможностей организма и вызывают снижение результатов.

3. Принцип периодизации. Это один из основополагающих принципов, подробно о котором мы будем говорить в шестой главе – о планировании тренировочного процесса.

4. Принцип сознательности. Исходным является сознательное отношение спортсмена к достижению высоких результатов. Это требует творческого отношения к тренировкам, самостоятельности, необходимых знаний и анализа происходящего. При ведущей роли тренера спортсмен должен участвовать в разработке тренировочных планов и оценке качества тренировок, разработке тактических планов на турнирные встречи, развивать способности к обдумыванию тренировочных заданий и самоконтролю, повышать уровень теоретических знаний в области спорта. Существенную помощь в этой деятельности способен оказать *тренировочный дневник*, который спортсмены должны вести в обязательном порядке.

5. Принцип систематичности. В практике тренировочной работы это означает обеспечение оптимального и последовательного пути достижения и закрепления навыков и знаний, творческой реализации тренировочных планов, умения своевременно внести необходимую коррекцию.

Упражнения распределяются в такой последовательности, чтобы предыдущие готовили к новым, а новые закрепляли и развивали результаты предыдущих упражнений. Для освоения сложных движений следует проделать подготовительные упражнения, создающие необходимые технические и физические предпосылки. Нарушение систематичности может привести к тому, что игроки вследствие слишком рано начатой специализированной тренировки достигнут индивидуального максимума до наступления возраста высших достижений и к дальнейшему росту будут уже не способны.

Известно, что выполнение технических элементов предполагает определенную физическую подготовленность; точно так же тактические действия в ходе поединка требуют соответствующей технической подготовки и физических кондиций. Поэтому игроку для повышения тактического мастерства необходимо предварительно повысить свои технические и физические возможности.

6. Принцип наглядности. Этот принцип нацеливает на конкретное и ясное восприятие необходимых знаний с помощью двигательных ощущений и зрительного восприятия, для чего используются разнообразные средства наглядного воздействия.

Прежде всего, это необходимо для правильного представления о структуре изучаемого движения. Точное представление формируется с помощью визуального наблюдения, дополнительных объяснений и практических упражнений. Известно, что наиболее доходчивая форма овладения игровыми техническими приемами – это многократное зрительное восприятие эталонных образцов. Весьма эффективной считается тренировка в двигательных представлениях («идеомоторная тренировка»), особенно на начальной стадии обучения технике ударов. Она улучшает точность и координацию движений, укрепляет условно-рефлекторные связи.

7. Принцип соответствия. Современный спорт предъявляет к спортсменам все более высокие требования как на начальном этапе подготовки, так и в спорте высших достижений.

Сегодняшние юниоры выдерживают гораздо более значительные нагрузки, чем ведущие мастера прошлых десятилетий, хотя это требует значительных усилий.

Принцип соответствия означает: требования, предъявляемые к спортсмену, всегда должны соответствовать его возможностям, то есть

степени его подготовленности. Это касается как занижения требований, так и завышения. Завышение требований приводит к перегрузкам, перетренированности и снижению, а иногда и остановке роста результатов.

Известно, что наибольшим раздражителем является максимальная нагрузка, но преобладать должны нагрузки оптимальные, которые наиболее плодотворно влияют на развитие необходимых качеств.

Противоречие между имеющейся работоспособностью и предъявляемыми требованиями действует как стимул, обязывающий спортсмена мобилизовать все свои резервы. Решение этой задачи воспринимается как успех, который порождает новые, более сложные задачи. В этом процессе совершенствования мастерства большую роль играет уровень мотивации спортсмена и тренера, а также индивидуальная способность к перенесению нагрузок, состояние здоровья, тип нервной деятельности, степень тренированности и способность к восстановлению. При формировании требований важно учитывать возраст спортсменов, их подготовленность и, в частности, особенности женского организма.

8. Принцип прочности. Осуществление этого принципа призвано обеспечить спортсмену стабильность приобретенных им способностей и навыков, то есть умение продуктивно и творчески использовать их в условиях соревнований, насыщенных сбивающими факторами. В основе принципа прочности лежит непрерывность тренировок и высокая степень закрепления усвоенного материала. При этом следует избегать форсирования подготовки, особенно в юношеском возрасте, когда прочность подвергается наибольшему разрушению. Стабильность постепенно приводит к углублению навыков и знаний, которые становятся предпосылкой для последующего совершенствования мастерства.

9. Принцип волнообразности (чередования нагрузок и отдыха). Очевидно, что монотонная однотипная работа изо дня в день утомляет гораздо быстрее, чем чередование максимальных, средних и малых воздействий с периодами отдыха.

10. Принцип индивидуализации. Содержание тренировки необходимо увязывать с индивидуальными особенностями спортсмена. С ростом результатов требования к индивидуализации резко возрастают.

Опытный тренер знает, что спортсмену для достижения более высокого результата необходим более высокий уровень тренированности. Разным спортсменам для достижения одного и того же результата может потребоваться разный уровень тренированности. Один и тот же уровень подготовленности в любом виде подготовки может быть достигнут различными путями. Изменения в тренировке

не оказывают непосредственного воздействия на спортивный результат, его можно достичь только через сдвиги в организме, вызванные тренировкой.

Внимательное прочтение изложенных здесь положений позволяет заметить, что тренировочный процесс – сложная структура, зависящая от большого числа параметров, и для достижения высокой эффективности требует серьезных знаний и грамотного их применения. Пренебрежение закономерностями науки о тренировке приводит к серьезным негативным последствиям.

Глава 6

Управление тренировочным процессом

Тренировочный процесс — это умение расставлять приоритеты.

Особенности и тенденции развития спорта на современном этапе

Популярность и уровень развития спорта в современном обществе постоянно возрастают, и настольный теннис не является исключением. Непрерывный рост конкуренции и повышение требований к мастерству спортсменов ведет к необходимости постоянно совершенствовать систему спортивной подготовки. Улучшаются организационные, материально-технические и научно-методические параметры тренировочного процесса, активно используются достижения науки и техники, постоянно увеличивается количество исследований в области теории и методики спортивной науки. Все перечисленное вкупе с непрекращающимся творческим поиском тренеров в разных странах обеспечивают неуклонный прогресс спортивных достижений.

Коротко перечислим основные организационные, материально-технические и научные предпосылки, необходимые для эффективной реализации современной методики спортивной подготовки:

1. Построение многоступенчатой структуры с органической внутренней взаимосвязью низших звеньев подготовки (секции, ДЮСШ, СДЮШОР, школы-интернаты) и высших компонентов системы (спортивные центры, ШВСМ, юношеские и молодежные сборные команды, резервная и основная сборные команды страны) с четким распределением задач каждой из ступеней и соответствующим кадровым, материально-техническим и научно-методическим обеспечением.

2. Обеспечение материальной и моральной стимуляции тренеров, спортсменов и обслуживающего персонала, призванных формировать качественный спортивный резерв и добиваться высоких результатов на уровне спорта высших достижений.

3. Создание условий, обеспечивающих качественную подготовку спортсменов, их постоянную конкуренцию, повышение работоспособности, максимальной реализации функциональных резервов организма, оптимизации всех параметров подготовки.

4. Максимальное использование материально-технического оснащения спортивной подготовки — оснащение спортивной базы, использование современного инвентаря, применение тренажерно-диагностического оборудования.

5. Совершенствование ежегодного календаря соревнований, учитывающего как международный календарь, так и потребности в соревнованиях внутри страны, включая решение задач развития настольного тенниса в регионе и подготовки полноценного резерва. Важно уметь из громадного числа соревнований, ежегодно пополняющих календарь, выбрать оптимальное количество турниров, соответствующих поставленным перед спортсменом задачам, как по срокам проведения, так и по составу участников.

6. Возрастание роли науки в решении методических вопросов тренировочной деятельности. Подготовка спортсменов высокой квалификации связана с выведением функциональных систем организма на столь высокий уровень, что без научных знаний, опираясь только на здравый смысл и интуицию, уже нельзя решать сложнейшие задачи современной тренировки.

При всей важности перечисленных организационных и материально-технических предпосылок главным для роста спортивных достижений по-прежнему остается совершенствование системы спортивной тренировки, развитие которой в современных условиях происходит в основном в следующих направлениях.

Первое направление – заметный прирост объемов тренировочной работы, причем тенденция к дальнейшему увеличению объемов сохраняется. Примером в нашем виде спорта по этому показателю в течение многих лет являются представители китайской школы. Они значительно опережают всех своих конкурентов, проводя у стола и в тренажерном зале до 7–8 часов ежедневно. Вполне понятно, что это направление совершенствования тренировочного процесса в недалеком будущем может себя исчерпать, так как невозможно бесконечно наращивать нагрузки. Чрезмерные нагрузки входят в противоречие с другими компонентами тренировочного процесса и начинают отрицательно сказываться на эффективности подготовки спортсменов.

Второе направление – усиление в системе подготовки специфических требований к повышению уровня специализации, что обеспечивается увеличением доли специальной подготовки в общем тренировочном объеме. В нашем случае это повышенное внимание к коронным технико-тактическим элементам (подачам и их приему, захвату инициативы, тренировке завершающих ударов, различных игровых связок) и работе над повышением уровня специальных качеств.

Третье направление – на уровне высшего мастерства эффективным средством мобилизации функциональных ресурсов организма и стимуляции адаптационных процессов является увеличение соревновательной практики. Это проявляется в увеличении числа стартов и продолжительности соревновательного периода.

Четвертое направление — стремление сбалансировать тренировочные и соревновательные нагрузки, с одной стороны, с периодами отдыха, адекватными нагрузкам средств восстановления, и научно обоснованного питания — с другой. В настоящее время довольно часто происходят перекосы в ту или иную сторону: либо чрезмерная перетренированность, либо уровень тренированности не достигает оптимального.

Пятое направление — расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов и тренажеров, применение новых методических разработок, проведение тренировок в условиях среднегорья. Это направлено на более полное использование функциональных резервов организма каждого спортсмена, совершенствование двигательных качеств, интенсификацию процессов адаптации к тренировочным воздействиям, что обеспечивает повышение эффективности спортивной подготовки.

Шестое направление — поиск способов оптимизации соревновательной деятельности в системе подготовки, а также детальный учет индивидуальных особенностей спортсмена при планировании тренировочного процесса для максимальной эффективности тренировок.

Сегодня очень высоко поднята планка спортивных результатов. В дополнение к этому повысились частота и ответственность соревновательных стартов, обострились конкуренция и напряженность соперничества, связанные с возросшей плотностью достижений большого числа соперников. Лидеры достигли такого уровня, что изыскание резервов для даже незначительного повышения уровня подготовки становится трудной задачей.

С одной стороны, постоянно повышаются требования к качеству, стабильности и надежности всех компонентов подготовки, с другой стороны, наступает время, когда использование основных традиционных средств тренировочного воздействия — объема и интенсивности нагрузок — приближается к разумно допустимому пределу. Это означает, что если традиционные принципы и формы построения тренировки, сложившиеся много лет назад, вполне обеспечивают подготовку игроков среднего уровня, то в отношении спорта высших достижений они утрачивают свое прогрессивное значение и не помогают решать задачи ближайшего будущего. Поэтому дальнейшее повышение достижений требует кардинального усовершенствования как системы подготовки спортсменов высшей квалификации, так и всей организационно-методической системы многолетней подготовки спортсменов.

Поиск путей интенсификации тренировочного процесса для высококлассных игроков привел к использованию методического

приема, который можно охарактеризовать как моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировки. Длительное применение специальных средств привело к пониманию, что нет ничего более «специального», чем основное спортивное упражнение, выполняемое в условиях, наиболее приближенных к соревновательным, и позволяющее решать весь комплекс задач совершенствования мастерства.

Другое направление в системе подготовки спортсменов высокой квалификации — повышение доли однонаправленных тренировочных нагрузок, когда предусматривается применение методик, ориентированных на решение преимущественно какой-то конкретной задачи, например, в совершенствовании технического приема или развитии конкретной двигательной способности. Этот метод входит в противоречие с традиционным принципом комплексной подготовки, когда считается целесообразным одновременное решение ряда задач в одном тренировочном занятии. Однако для спортсменов высокого класса применение только комплексного метода себя не оправдывает, особенно на определенных этапах подготовки.

Совершенствование требует подбор средств педагогического воздействия, контроля и коррекции тренировочного процесса. Это направление, опирающееся на достижения науки и возможности современной диагностической и вычислительной техники, будет играть все большую роль и уже сейчас является едва ли не основным резервом улучшения системы подготовки к планируемому спортивному результату.

Планирование и периодизация тренировок

План — это мечта, пропущенная через калькулятор и раздробленная на тысячи тренировок.

Управление тренировочным процессом — это настоящее искусство. Только профессионал знает, как важно и как непросто спланировать базовую задачу для спортсмена (сделать столько-то того-то и так-то за такое-то время), а потом, вопреки всем житейским неурядицам и прочим трудностям, настойчиво осуществлять эту задачу, учитывая массу возникающих нюансов и обстоятельств с соответствующей корректировкой уже запрограммированного. Задача одновременно трудоемкая, творчески увлекательная, дающая надежду на будущий успех, ради которого и нужна такая сложная работа.

Но работа любого тренера — это, как в искусстве, индивидуальный творческий процесс. И здесь многие тренируют по наитию, на ощупь, без конкретно обозначенной цели, без учета и анализа проделанного. А иногда, наоборот, строго и сухо по плану, не отступая от него ни на йоту,

без его коррекции, без обратной связи, которые совершенно необходимы, ведь иначе план становится тормозом, ловушкой, подстерегающей в самый неожиданный момент.

Если сжато сформулировать проблемы, возникающие в тренировочной практике большого спорта, то все они могут быть сведены к двум основополагающим вопросам: *из чего* строить тренировку (какие упражнения включать) и *как* ее строить (количество, последовательность, паузы и т. п.). Первый вопрос относится к содержанию тренировки, второй — к ее структуре; являясь самостоятельными, они тесно взаимосвязаны и составляют основу методики тренировочного процесса. Приходится признать, что и наука, и практика больше внимания уделяют первому вопросу, и возникает заметная диспропорция в пользу содержания. Это вполне понятно, ведь вторая задача содержит гораздо больше трудностей, представляя многомерную структуру большой сложности. Это требует знания теории, долговременной спортивной практики, немалого опыта и обязательно — незаурядной интуиции.

В качестве дополнительного усложнения задачи выступают особенности нашего вида спорта. Есть виды спорта, где особенно важно развитие и совершенствование физических качеств (скорости, выносливости, силы), например легкая и тяжелая атлетика, плавание, лыжи, гребля. В настольном теннисе эти качества также играют важную роль, но проявляются опосредованно, а спортивные достижения в первую очередь зависят от уровня игровой подготовки и игрового потенциала спортсмена. А эти показатели, в свою очередь, определяет степень развития основных компонентов игровой специализации — технической, тактической и психологической подготовок, тесно взаимосвязанных между собой. Как бы не была сложна эта проблема, для осуществления задач спорта высших достижений решать ее необходимо, и только с помощью качественно организованного управления тренировочным процессом.

Управление тренировкой включает в себя постановку реальных перспективных и текущих задач, определение методов и средств решения этих задач, организацию учебно-тренировочного процесса в режиме, оптимальном для конкретного спортсмена.

В управление тренировкой входят:

1. Планирование тренировочного процесса.
2. Контроль процесса тренировки (учет и анализ проделанной работы) и уровень тренированности спортсмена (биологической, технической и психологической готовности).
3. Обобщение и анализ данных текущего контроля и внесение необходимых поправок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Планирование тренировочного процесса

Одним из важнейших факторов успешного и динамичного роста мастерства игроков является грамотное планирование тренировочного процесса на протяжении всей их спортивной карьеры. Различают долгосрочное многолетнее планирование (его называют перспективным), годичное планирование, текущее, или оперативное, планирование, определяющее задачи отдельно взятой тренировки или нескольких занятий, объединенных в микроциклы.

Обычно планирование разбивается на следующие этапы.

1. Многолетний план (2–8 лет) делится на годовые этапы.
2. Годовой план делится на один или несколько макроциклов, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Возможно подразделение макроциклов на мезоциклы (от 3 до 5 недель).
3. Макроциклы и мезоциклы состоят из микроциклов, как правило, недельной продолжительности.
4. Микроциклы при планировании разбиваются на дневные циклы.
5. Дневные циклы разбиваются на тренировки (от одной до нескольких).
6. Тренировки состоят из частей тренировки (разминка, основная часть, заминка).
7. Часть тренировки состоит из времени (в минутах), затрачиваемого на выполнение каждого упражнения, времени пауз, количества сетов и т. д.

Многолетнее планирование

Долгосрочное планирование создает оптимальные условия для качественного развития игрока и его спортивного роста. Оно должно помогать талантливым юниорам своевременно и в полном объеме использовать свой спортивный потенциал, что создает им условия для долгой и успешной жизни в спорте. В соответствии с этой задачей тренер должен разработать планы для последовательной реализации всех возможностей своих подопечных, имея в виду не только эффективное содержание тренировок, но и все необходимые ресурсы.

Многолетнее планирование является наиболее важным по следующим причинам. Во-первых, требования, предъявляемые в настольном теннисе высшего уровня, очень жесткие, и для того чтобы подготовка игроков соответствовала этим требованиям, она должна планироваться заранее. Во-вторых, правильное планирование позволяет контролировать периоды повышенных нагрузок и восстановления, чтобы не допустить возможной перетренированности игроков и серьезных травм, связанных с перегрузками.

При долгосрочном планировании необходимо учесть ряд факторов, имеющих принципиальное значение для настольного тенниса. Развитие координации и гибкости наиболее активно происходит в возрасте 6–12 лет, тренировка скоростных качеств и быстроты реакции – в период с 7 до 13 лет, техники игры – с 7 до 12 лет, силы и выносливости – с 12 до 13 лет.

Начало регулярных занятий, необходимых для достижения высокого уровня мастерства, в настольном теннисе колеблется от 7 до 10 лет. Средний возраст, при котором достигается этот уровень, для девушек составляет приблизительно 17–19 лет, для юношей – 18–21. Оптимальный возраст, когда следует начинать специализированные тренировки, ориентированные на профессионализм, для девушек – 10–11 лет и для юношей – 11–12 лет.

Соответственно начальную подготовку, предшествующую специализированной, разумно начинать с 7–8 лет. Учитывая, что физическое развитие у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков, тренировочные нагрузки для девочек от 9 до 14 лет могут быть больше, чем для мальчиков того же возраста.

Тренеру следует учитывать, что совершенствование игрока никогда не происходит прямолинейно. Кроме того, нет двух игроков, развивающихся одинаково, созревание игроков происходит разными темпами. Таким образом, при планировании необходимо вносить корректировки, связанные с индивидуальными особенностями развития юного спортсмена.

На разных возрастных этапах обучение игроков различным навыкам и качествам должно соответствовать особенностям этих этапов. Так, в первые 2–3 года тренировок происходит преимущественное развитие технических игровых навыков, затем все большее значение приобретают вопросы физической подготовки, а в следующем этапе – тактической и психологической.

Структуру многолетнего развития теннисиста можно представить в виде следующей таблицы (стр. 126). Но название и наполнение периодов и возрастных групп надо воспринимать как рекомендации, а не как жесткие требования.

Формирование игрока

Планирование подготовки со стороны тренера предусматривает периодический анализ состояния игрока по разным компонентам подготовки, используя тестирование и педагогические наблюдения. Это позволяет оценить и выявить сильные и слабые стороны игрока и показать спортсмену его возможности и недостатки, что помогает устанавливать необходимые цели и ориентиры при планировании дальнейшего совершенствования. Сравнение таких оценок, сделанное в разное время, демонстрирует как позитивные стороны тренировочного процесса, так и его слабые места, что позволяет корректировать план. При формировании «модели игрока» следует учитывать следующие параметры.

Общие данные. Возраст. Стаж занятий спортом, в частности настольным теннисом. Антропометрия, физическое развитие. Тип игрока. Динамика роста результатов. Положительные и отрицательные черты характера. Степень настойчивости, упорства, трудолюбия. Уровень организованности. Способность к обучению.

Игровые предпочтения. Природные способности (чувство мяча, техническая восприимчивость). Стилевые задатки. Сильные и слабые стороны технического оснащения. Динамика спортивных результатов.

Тактические знания. Общее понимание игры. Умение сыграть по направлению. Используемые тактические варианты. Склонность к вариативности игры. Игровой интеллект. Способность к предвидению.

Физические способности. Природные способности, потенциал. Координация, ловкость. Реакция. Скорость. Подвижность, качество работы ног. Способность к восстановлению. Освоение увеличения нагрузки.

Психология. Упование мотивации. Степень увлеченности теннисом. Интеллект. Способность к концентрации. Вспомогательные черты характера. Отношение к тренировочным нагрузкам. Желание совершенствоваться, обучаемость. Творческий потенциал.

При многолетнем планировании спортивной подготовки очень важно учитывать не только потенциальные возможности спортсмена, но и такие привходящие реалии, как тенденции развития настольного тенниса, изменения правил игры, совершенствование методик и средств тренировок, модернизация инвентаря и т. п.

Многолетний тренировочный процесс принято делить на несколько обязательных, последовательных этапов:

- 1) спортивно-оздоровительной и начальной подготовки;
- 2) базовой подготовки, условно состоящей из общеразвивающей и специализированной; у нас этот этап часто называют учебно-тренировочным;

3) этап спортивного совершенствования;

4) этап высшего спортивного мастерства.

На каждом из перечисленных периодов решаются специфические задачи совершенствования мастерства, свойственные именно данному этапу. Опыт показывает, что пренебрежение задачами отдельных этапов приводит к снижению, а часто и к потере возможности достигнуть спортивных высот в избранной специальности. В нашем спорте мы в течение последних десятилетий наблюдаем, как пренебрежение к решению задач начальных этапов подготовки, особенно базового, приводит к снижению достижений российских спортсменов и уровня развития настольного тенниса в стране в целом.

Мы при любой возможности призываем тренеров не забывать эти немудреные законы спортивной методической науки. Остановимся на этом еще раз. Ежегодно в спорт приходит немало талантливых детей, лишь небольшая часть юниоров становится мастерами и продолжает прогрессировать. Однако подавляющее большинство юных спортсменов бесследно исчезает до обидного рано, так и не сумев оправдать надежд, на них возлагавшихся. Как правило, причиной этого являются методические ошибки, приводящие к непоправимым или трудно поправимым биологическим и психологическим изменениям в организме юного спортсмена.

Начало обычное: к тренеру попадает новичок, обладающий яркой природной двигательной одаренностью, который быстро и убедительно прогрессирует. Наиболее типичная ситуация: тренер, подталкиваемый желанием утвердиться, стремится к достижению сиюминутных результатов, торопится с выполнением разрядных норм, завоеванием призовых мест, попаданием в сборные и т. д. Юного спортсмена начинают «выставлять» на всевозможные соревнования не только по своему возрасту, но и по более старшим возрастам, возят с турнира на турнир, из города в город, а если повезет, из страны в страну. Резкое улучшение условий подготовки приводит к быстрому раскрытию природного потенциала, росту результатов. Через какое-то время, когда природный потенциал истощен, а новых базовых запасов не было создано (спешка, однако!), процесс интенсивного роста обрывается, и спортсмен долгие годы «топчется на месте» или уходит из спорта, разочаровавшись во всем.

Подмена систематической и фундаментальной подготовки «натаскиванием» на сиюминутный результат, форсирование подготовки приводит, как правило, к нарушению определенных психологических, физических и функциональных норм развития неокрепшего организма. Старты с более взрослыми (физически и тактически) соперниками вызывают сильнейшие стрессы, а организм к этому не готов. Турниров слишком много, нарушаются восстановительные процессы,

накапливается утомление. Когда нет полноценных тренировок, юный талант останавливается в совершенствовании мастерства, более того, его начинают поджимать те, кто все это время, уступая первые места, кропотливо трудился. Иногда под бременем побед и чрезмерного захваливания ребятам не удается справиться со «звездной болезнью». Природный талант первое время спасает, но и он с какого-то момента перестает выручать. Итог почти всегда плачевен. Разочарованные тренеры и руководители отворачиваются, у них появляются другие талантливые воспитанники...

Более правилен другой подход к начальной подготовке. Он предполагает, что любой новичок (а одаренный – тем более) должен пройти достаточно продолжительную разностороннюю базовую подготовку, исключающую форсирование результатов. Здесь речь не идет о том, чтобы искусственно тормозить спортивный рост одаренного ребенка. Просто к такому подопечному тренер должен быть особенно внимателен в отношении нагрузок и т. д. Наша задача на этом этапе – вооружить юные таланты хорошей техникой игры; развить в них физические качества, приоритетные в настольном теннисе: реакцию, координацию, скорость, быстроту передвижений. При этом образовать тактически и воспитать психологически. То есть заложить надежный фундамент из основополагающих качеств, на базе которого можно построить высотное здание игры, которое не затеряется среди западных и восточных небоскребов.

Китайцы на протяжении нескольких десятилетий не устают доказывать эту вполне очевидную истину всему миру, а мир не торопится следовать убедительному примеру.

Принцип периодизации тренировок

Занимаясь конкретным планированием на любом этапе подготовки, мы будем постоянно соприкасаться с одним из важнейших понятий теории спортивной тренировки – понятием периодизации. В современном понимании периодизация – это разделение годового плана на несколько периодов тренировок с собственными задачами в каждом периоде. Цель – достижение пика спортивной формы к определенному моменту.

Периодизация призвана установить оптимальные соотношения между объемом и интенсивностью нагрузки и возможностью для восстановления организма теннисиста. Она должна обеспечить игроку тренировку с наивысшими параметрами нагрузки, но оставаться при этом ниже уровня перетренированности, чтобы избежать риска истощения тренировочного ресурса. Она уменьшает риск травм, поддерживает оптимальное физическое состояние организма, помогает достичь пика к нужному времени и удержаться некоторое время в

лучшей спортивной форме. Другими словами, это применени оптимальной системы подготовки спортсмена на протяжении его спортивной карьеры.

Периодизация основывается на понятии фазового характера развития спортивной формы. Различают три фазы – первая связана с началом сезона, когда необходимо заложить новый «фундамент», т. е. запаса необходимых качеств для предстоящего сезона, вторая фаза – относительная стабилизация и поддержание спортивной формы реализация ее в соревнованиях на новом качественном уровне. Физическая и психологическая усталость, накопившаяся к концу второй фазы, приводит к снижению возможностей спортсмена. Наступает третья фаза – фаза временной утраты спортивной формы.

Первой фазе соответствует подготовительный период тренировок (состоит из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного), второй фазе соответствует соревновательный период (достижение результатов на новом уровне) и третьей фазе – переходный период, связанный в основном с задачами восстановления работоспособности.

Годовое планирование

Годовой план является самостоятельной, полновесной частью многолетнего плана. При его составлении основой являются календарь соревнований на год, анализ работы на предыдущих этапах, цель и главные задачи на предстоящий год, цикличность подготовки и спортивно-технические задачи по периодам, распределение тренировочной нагрузки, а также контрольные нормативы, педагогический и врачебный контроль и возможная коррекция по ходу реализации плана.

Календарь предстоящих соревнований дает возможность тренеру расставить необходимые акценты в распределении нагрузок. Так как игрок не в состоянии постоянно быть на пике спортивной формы (реально достижение максимума не больше 4 – 5 раз в году), то тренер оценивает выбранные для участия соревнования как основные, отборочные, контрольные, тренировочные и др. с постановкой конкретных задач. Это, по сути, и есть важнейший момент годового планирования. Эти задачи должны представлять для спортсмена достаточно высокую планку, но при этом быть реально достижимыми. Например, на основных и отборочных турнирах имеет смысл планировать спортивный результат, причем весьма высокий, а для остальных – ставить промежуточные задачи по подготовке к главным стартам. И здесь основная цель – проверка надежности технических новинок или применение наработанных тактических вариантов.

Дальше весь сезон, в соответствии с требованиями спортивной науки, разбивается на тренировочные периоды.

Как уже говорилось, принято различать подготовительный, соревновательный и переходный этапы подготовки. Рассмотрим задачи и содержание каждого из этапов подробнее.

1. Общий подготовительный период годового плана (от 4 до 6 недель).

Общие задачи: постепенное повышение уровня физической подготовки; закладывание на предстоящий сезон фундамента необходимых для игры физических качеств (тренировки отличаются большими объемами и низкой интенсивностью); занятия по тактической подготовке; устранение недостатков в технике игры и изучение новых технических элементов.

Технико-тактические задачи: направленность игровых тренировок на стабильность, точность, длительное держание мяча в игре — «все на ту сторону!»; отработка и шлифовка технических элементов, исправление слабых элементов, освоение новых технических и тактических приемов; тренировка надежности — достать каждый мяч.

Физические задачи: совершенствование аэробной системы (выносливости мышечной и сердечно-сосудистой систем организма); пульс — 55–85% от максимального; силовые тренировки с легкими утяжелениями и частыми повторениями; использование интервальных тренировок; большие объемы с невысокой интенсивностью; занятия другими видами спорта: футбол, баскетбол, плавание, велосипед.

Ментальные задачи: изучение годового плана; аналитическая работа по улучшению тактической подготовки; освоение методик саморегуляции.

Рекомендации по участию в турнирах: занижение значимости результата при незначительном числе стартов; тренировка отдельных технико-тактических аспектов игры.

2. Специальный подготовительный период годового плана (от 4 до 6 недель).

Общие задачи: более конкретные задания; акцент на развитии специальных физических качеств теннисиста, в частности скорости и взрывной мощности; при уменьшении объемов повышается интенсивность; в игровой подготовке акцент на совершенствование основных технико-тактических приемов, используемых теннисистом.

Технико-тактические задачи: тренировка технически сильных сторон игры; отработка основных тактических схем; работа над подачами с продолжением; моделирование соревновательных ситуаций; при этом тренировки могут быть чуть короче, но интенсивнее и сложнее.

Физические задачи: беговые и прыжковые упражнения анаэробной направленности для развития скоростно-силовых качеств; силовые тренировки со средними утяжелениями и частыми подходами; нагрузки высокой интенсивности при низком объеме; режим работы и отдыха, близкий к игровому, соревновательному.

Ментальные задачи: тренировка «коронных» (индивидуальных) технико-тактических комбинаций; тренировка концентрации и соревновательного настроя; освоение методов расслабления, создание банка тактических данных по предполагаемым соперникам.

Соревновательные задачи: начиная с второстепенных матчевых встреч, постепенно увеличиваем количество тренировочных стартов.

3. Соревновательный период годового плана (до 3 недель 3–4 раза в год).

Общие задачи: отработка соревновательных игровых комбинаций; поддержка физических параметров на высоком уровне; тренировочные режимы предполагают высокую интенсивность при относительно небольших объемах; по мере приближения турниров объемы уменьшаются; поддержка лучшей спортивной формы; обдуманное чередование соревновательных нагрузок с днями отдыха.

Технико-тактические задачи: моделирование тренировок в режиме соревновательной работы (включая схожие соотношения работы и отдыха); особое внимание психологической подготовке; постоянная отработка сильнейших элементов и связок. Теория – анализ особенностей предстоящих соперников; тщательная разработка тактических планов на предстоящие встречи.

Физические задачи: поддержка хорошей спортивной формы; тренировки анаэробной направленности; упражнения на развитие реакции на мяч, короткий спринт и прыжковые темповые упражнения; имитационные упражнения игровой направленности и на качество передвижений. Восстановительные процедуры в моменты отдыха (растяжки, плавание, сауна).

Ментальные задачи: создание положительной психологической мотивации; разработка тактических планов на игру; послематчевый анализ игры; совершенствование методов визуализации, настройки, концентрации.

4. Переходный период годового плана (от 1 до 4 недель).

Общие задачи: восстановление от психологического стресса и физических соревновательных нагрузок; анализ выступлений в соревнованиях и корректировка предстоящих планов; обсуждение проблем, вскрытых на соревнованиях.

Физические задачи: восстановительные процедуры; переключение на другие виды деятельности; легкие упражнения на поддержание общего тонуса.

Ментальные задачи: аналитическая работа по итогам соревновательного периода, корректировка планов на будущее; досуг, отдых от настольного тенниса.

Цикличность подготовки определяется в соответствии с необходимой в сезоне динамикой спортивной формы, то есть от количества запланированных пиков спортивной формы.

В современной практике встречается планирование с разным числом циклов – одним, двумя, несколькими. Первый вариант чаще встречается в подготовке юных спортсменов – сравнительно длинный подготовительный период дает возможность для закладки основательного и надежного «фундамента». Приведем пример такого планирования.

Периоды	подготовительный	соревновательный	переходный
Месяцы	IX X XI XII I II	Ш IV V VI	VII VIII

При сдвоенном цикле в каждом из них есть свой подготовительный, соревновательный и переходный периоды:

Полуциклы	Первый			Второй		
Периоды	подготов.	соревнов.	переходн.	подготов.	соревнов.	переходн.
Месяцы	IX X XI XII	I II Ш	IV	V VI	VII	VIII

Иногда сдвоенный цикл планируется без переходного периода между полуциклами.

Многоцикловое планирование стало все чаще применяться для спортсменов высокого класса из-за резко возросшего в последнее время календаря. Эта тенденция связана с закономерностями развития спортивной формы. Одна из них состоит в том, что чем выше спортивная форма и чем выше достигнутый результат, тем труднее удержать их (форму и результат) длительное время. Из нескольких пиков один, максимум два определяются как главные, и весь план ориентирован на обслуживание этих главных ориентиров подготовки. Схему многоциклового планирования можно представить следующим образом:

Циклы	Первый		Второй		Третий		
Периоды	подготов.	соревнов.	подготов.	соревнов.	подготов.	соревнов.	переходн.
Месяцы	IX X XI	XII	I II III	IV	V VI	VII	VIII

После установления цикличности тренировочного процесса, необходимо определить содержание тренировок по разделам подготовки – физической, технической, тактической и т. д. Определяя задачи по каждому из разделов, выбирают необходимые методы и средства для их решения, контрольные упражнения и нормативы (или спортивные результаты).

Затем переходим к узловому вопросу планирования – определению величины и характера нагрузки. Большую помощь в этом процессе может оказать прошлогодний план, подвергнутый анализу и скорректированный с учетом новых задач и перспектив предстоящего сезона. Бывает, что такового эффективного плана не оказывается. В этом случае планировать работу в предстоящем сезоне приходится в значительной степени интуитивно или с помощью плана, составленного для спортсмена приблизительно такого же уровня. Правда, в этих случаях в течение сезона предстоит значительная работа по уточнению и корректировке созданного плана. Здесь важно грамотно распределить нагрузки по объемам, интенсивности и их смысловому наполнению. Очень большое значение имеют оптимальные дозировки тренировочных нагрузок, равно как необходимые и своевременные циклы восстановления. Окончательное оформление плана происходит в виде графика или таблицы.

Текущее планирование

Основу текущего планирования составляют недельные циклы, в научных кругах называемые микроциклами. Неделью, как правило, наиболее удобно использовать для текущего планирования, хотя и не обязательно. В ряде случаев, например, в соревновательном периоде для планирования микроциклов на учебно-тренировочном сборе используются временные отрезки, равные продолжительности предстоящего турнира. Это позволяет лучше адаптировать организм к различным нагрузкам.

При составлении плана на микроцикл следует учитывать следующие моменты.

1. Направленность тренировки – воспитание преимущественно одного из качеств: быстроты, реакции, элементов техники, тактических комбинаций, или комплексное решение нескольких задач одновременно.

2. Абсолютную величину тренировочных нагрузок (число тренировок в неделю, объем и интенсивность работы и т. д.).

3. Относительную величину нагрузок (волнообразный характер).

4. Методы и средства тренировок, характер упражнений.

5. Контрольные упражнения и нормативы для оценки правильности развития спортивной формы.

Тестирование позволяет оценить уровень подготовки в разных компонентах, степень безошибочности плана и его реализации. Негативные отклонения подвергаются анализу, тогда в план вносятся необходимые коррективы.

Здесь так же, как и в случае годового плана, надо создать текущий план как улучшенный и исправленный вариант старого. При этом важно оценить, как в прошлом спортсмен перенес планировавшуюся нагрузку,

дала ли она нужный эффект. Для этого тренеру необходимо вести подробный дневник своей работы. Эта информация используется для анализа, который позволяет гибко менять нагрузку, методы и средства тренировок. Составленный план оформляется, как правило, в виде графика или таблицы.

Было бы грубой ошибкой пытаться подробно определить содержание каждого тренировочного занятия на большой срок вперед. В некоторой степени это касается и планирования содержания макроцикла. Задачи недельных микроциклов и относительная недельная нагрузка должны быть спланированы на весь макроцикл, как и число занятий и распределение их по дням недели. Однако степень и содержание нагрузки по дням, а также общий объем тренировки целесообразно планировать лишь на одну-две недели вперед, а подробное содержание последующих недельных циклов следует уточнять после оценки выполнения плана прошедшего микроцикла.

При планировании недельного цикла необходимо учитывать следующие условия.

1. Нагрузки недельного цикла должны иметь волнообразный характер. При этом начинать цикл следует с малых и средних нагрузок; максимальные нагрузки надо чередовать с малыми и средними. При этом нагрузки не должны быть максимальными одновременно и по объему, и по интенсивности.

2. Индивидуальные особенности проявляются, как правило, в двух направлениях: одним спортсменам лучше планировать максимальные нагрузки на первую половину недели, другим — на вторую; одним спортсменам между максимальными нагрузками необходима 2–3-дневная пауза, другим для восстановления достаточно одного дня.

Особым случаем является планирование подготовки непосредственно к соревнованиям. Правильно спланированная подготовка во многом может предопределить успешность выступлений, особенно для квалифицированных игроков. Встречаются различные подходы (иногда диаметрально противоположные) к планированию предсоревновательной подготовки. Некоторые тренеры «нагружают» спортсменов вплоть до старта (иногда утром назначается тренировка, а вечером — старт в турнире). Ряд тренеров, наоборот, «разгружают» подопечных за неделю-полторы до турнира. На наш взгляд, и тот, и другой варианты являются проявлением крайности. Необходимость некоторого снижения нагрузки перед соревнованиями сейчас уже сомнению не подлежит, но сроки начала и степень уменьшения нагрузки в каждом конкретном случае зависят от индивидуальных особенностей игрока, с одной стороны, и от масштаба соревнований — с другой.

Вот общие рекомендации для предсоревновательной подготовки. Перед соревнованиями лучше «недорабатывать», чем тренироваться

слишком много. Уровень хорошо подготовленного спортсмена при полном прекращении тренировки сохраняется несколько дней, а затем начинает снижаться. В последние полторы-две недели объем нагрузки полезно несколько уменьшить, чтобы разгрузить нервную систему и приобрести некоторую свежесть, но при этом следует несколько повысить интенсивность упражнений, приблизив их к соревновательным условиям, одновременно добавив опробование каких-то вариантов тактики и игровых связок. Последняя тренировка с максимальной нагрузкой должна быть не позднее, чем за 4—5 дней до старта. Желательно в последних одном-двух микроциклах так спланировать тренировки, чтобы смоделировать нагрузки предстоящих стартов для выработки ритма работы и восстановления, созвучного с режимом турнира.

Спортсменам, отличающимся излишней неуверенностью, целесообразно продолжать обычные тренировки вплоть до соревнований. При некотором проигрыше в физиологической готовности возможен выигрыш за счет сохранения уверенности в своих возможностях.

Все эти рекомендации полезны для подготовки к ответственным турнирам. Соревнования, не являющиеся основными или отборочными, спортсмен должен преодолевать «с ходу», и лишь перед некоторыми из них допустимо одно-двухдневное снижение нагрузки.

Содержание микроциклов значительно варьируется в зависимости от фаз периодизации. В общем подготовительном периоде, например, соотношение использования специальных средств и физической подготовки составляет 25 и 75% (причем физические упражнения предваряют игровую подготовку), на специальном подготовительном этапе это соотношение меняется: 40—45% настольного тенниса, 55—60% физической подготовки (на этом этапе тренировки по настольному теннису проводятся раньше, чем работа по физподготовке). К началу соревновательного периода это соотношение приобретает другой вид: 70% теннисной подготовки (из которой 25—30% составляют тренировочные игры на счет) и 30% физических тренировок. В периоды подготовки к соревнованиям несколько снижаются тренировочные объемы и повышается интенсивная составляющая. В значительной степени применяются упражнения, схожие по структуре с соревновательными. Соревновательные периоды состоят максимум из 2—3 микроциклов подряд, соотношение нагрузок в это время приблизительно 70% соревновательной практики, 15% специализированных тренировок и 15% физической подготовки. После соревнований проводятся восстановительные процедуры.

Бывает так, что соревнования продолжаются продолжительное время с небольшими перерывами. В таких случаях полезно по окончании

турнира отдохнуть 2–3 дня. Затем следует пропустить подготовительный период и начать подготовку к очередному турниру с соотношением нагрузки приблизительно 15% тренировочных встреч, 40% специальных тренировок и 45% физической подготовки.

В течение одного занятия упражнения большой интенсивности, требующие повышенной отдачи (скорость, анаэробная выносливость и т. д.), выполняются после более легких заданий. Отработка коронных ударов постоянно включается в каждую тренировку соревновательного периода.

Важно, чтобы тренер правильно распределял тренировочные нагрузки (интенсивность и объем работы) и отдых между заданиями на протяжении каждого тренировочного занятия. Желательно грамотно планировать чередование упражнений малой и большой интенсивности, причем тренировки с повышенной нагрузкой проводить после выходных, когда игрок хорошо отдохнул. Скоростные упражнения должны предварять задания с большой нагрузкой. Упражнения на выносливость не следует проводить перед тренировками на технику и скорость.

В пределах тренировки необходимо обеспечивать правильное соотношение между работой и отдыхом – наиболее распространены 45–60-минутные рабочие циклы с 10–15-минутными паузами для отдыха.

Спортсмены достаточно высокого класса тренируются по два (иногда три) раза в день.

Практические рекомендации

Что касается рекомендаций по планированию конкретных тренировок по продолжительности, периодичности и постановке конкретных задач, то на практике это выполнить трудно. Ведь мы имеем дело со слишком большим количеством параметров – индивидуальность и уровень подготовленности теннисистов, поставленные цели, календарный план соревнований для каждого, объем имеющегося в распоряжении тренировочного времени, наличие спаррингов и многое другое. Поэтому целесообразно ограничиться общими принципами и сформулировать советы, которые можно использовать в каждом конкретном случае. По сути, создание такого плана относится полностью к профессиональной компетенции тренера и зависит от его опыта и интуиции. Учет следующие моменты:

– в подготовительном периоде на первом плане должны быть упражнения из раздела технической школы (основные элементы, специальные задания и совершенствование работы ног). Как и на любом другом этапе, отработка подач и их приема. Необходимое время для изучения новых технических приемов и исправления погрешностей в

старых. На этом этапе серьезную долю работы занимает физическая и специальная подготовка;

- на предсоревновательном этапе стоит обратить внимание на блок тактических упражнений, повышение реакции и быстроты. Здесь больше внимания следует уделить сильнейшим, коронным приемам игры. Конечно, в этот период увеличивается объем игры на счет. За несколько дней до соревнований тренировочные объемы, включая физические нагрузки, снижаются;

- к концу соревновательного периода уменьшается объем игры на счет;

- при определении последовательности заданий полезно учитывать степень сложности упражнения, его физическую составляющую (быстрота, сила, выносливость) и т. д. Начинать тренировку следует с упражнений, развивающих быстроту, координацию и концентрацию внимания. Упражнения, требующие физических усилий и высокой концентрации, полезно перемежать более легкими заданиями;

- отдельного внимания заслуживает работа по совершенствованию физических и специальных качеств. Многие в лучшем случае отводят для такой работы подготовительный период, а кое-кто даже этого не делает. Пренебрежение этой работой пагубно сказывается на поддержании спортивной формы и росте мастерства, несмотря на то, что за счет физической подготовки время на игровую часть увеличивается.

Немного о спортивной форме

Спортивная форма теннисиста – довольно многогранное понятие и зависит она от частоты тренировок, их объема и интенсивности, от содержания занятий и т. д. Наиболее сложный вопрос, стоящий перед тренером, – подвести игрока к пику формы. Связано это с большим количеством параметров, влияющих на этот процесс, с одной стороны, и сугубо индивидуальными реакциями каждого спортсмена на эти параметры – с другой. Поэтому рекомендовать какие-то типовые схемы подведения к пику формы – занятие малоперспективное.

Можно сказать, что некоторое уменьшение объемов тренировки и, наоборот, увеличение интенсивности ведет к улучшению формы. Однако лишь опытным путем для конкретного теннисиста в течение долгосрочного контроля можно определить, на каком уровне, в течение какого периода и за сколько времени до соревнований следует дозировать тренировочные нагрузки. В этом отношении больше следует полагаться на опыт и интуицию тренера, особенно учитывая плачевное положение с возможной помощью со стороны спортивной медицины. Опыт показывает, что в течение продолжительного соревновательного сезона спортивную форму на высоком уровне сохранить невозможно.

Мы согласны с мнением ряда специалистов, что форму, близкую к пику, можно поддерживать в среднем 2–3 недели подряд, и в течение сезона длительностью в 5–6 месяцев есть возможность обеспечить два примерно равных по уровню периода наивысшей формы, а иногда и третий – с чуть более низкими показателями. При подготовке к главным стартам в течение 4 недель даются нагрузки, близкие к максимальным (с учетом индивидуальной дозировки), а затем за две недели до начала соревнований нагрузки постепенно снижаются и за два дня до старта доходят до уровня 40–50% от максимальных. Если не повышать нагрузку, спортивную форму можно удерживать в течение 2–3 недель. Надо учесть, что между двумя важнейшими периодами должно пройти не меньше 4–5 недель для восстановления формы до максимального уровня. Такими приблизительными данными и приходится руководствоваться при планировании подготовки к соревновательному сезону, а необходимые уточнения и нюансы обеспечиваются корректировкой нагрузок по ходу тренировочного процесса.

Надо помнить, что снижение нагрузки на длительный период задерживает развитие спортсмена. Поэтому молодым спортсменам частые процедуры с подведением к пику формы не показаны. Им постоянно нужны большие нагрузки, чтобы по достижении зрелости стать сильными игроками. Ведь главная цель состоит в достижении высоких результатов среди взрослых, и нельзя жертвовать этой целью ради сиюминутных побед на подростковых и юношеских турнирах.

В заключение хотелось бы выразить надежду на осознание тренерами той мысли, что планирование – одна из важнейших узловых операций в подготовке из новичка добротного мастера, а на следующем этапе, когда речь идет о преобразовании мастера в игрока экстра-класса, она превращается в главную задачу. Ведь план тренировочного процесса без всякой натяжки можно сравнить с эскизом для художника, или партитурой для дирижера, или чертежом для строителя. А далее – все зависит от искусства мастера.

Контроль тренированности спортсмена

Высокие результаты во многом зависят от умения гибко и эффективно управлять тренировочным процессом. А для этого необходимы два условия: постоянный контроль за тренировочной работой и анализ всех ее компонентов с последующей корректировкой плановых показателей. Важнейшими показателями для анализа тренировки являются учет проделанной спортсменом работы и оценка состояния спортсмена, то есть реакции его организма на эту работу.

Формы учета могут быть различные – текстовые и графические. Здесь важны только достоверность и подробность этих учетных документов. Нагляднее других является индивидуальный график, который удобно

вести на миллиметровой бумаге. Уровень тренированности спортсмена отслеживается по мере получения объективной и по возможности полной информации о состоянии здоровья игрока, переносимости им тренировочных нагрузок, развитии физических качеств и технических навыков.

В практике используются два способа получения этой информации.

1. Субъективные педагогические наблюдения тренера и личные ощущения спортсмена. Этот метод дает качественную информацию лишь при большом опыте спортсмена и высоком педагогическом «чутье» тренера.

2. Широко практикуется система педагогического тестирования, а также врачебно-биологические методы исследования, позволяющие оценить разные стороны подготовки спортсмена при более или менее объективных методах контроля. Хотя эти методы не могут полностью заменить опыт, мастерство и интуицию тренера.

Для наибольшей точности оба способа получения информации лучше использовать совместно. К сожалению, в настольном теннисе, в отличие от многих циклических видов спорта, оценки носят достаточно субъективный характер (к примеру, уровень и особенности технической подготовленности), и не следует отказываться от интуитивных способов оценки ряда показателей в тренировочном процессе. Если говорить об оценке соревновательной деятельности, то очень сложно вычленить в результатах роль таких компонентов, как тактическое мастерство и психологическая составляющая.

Основными, конкретными показателями хорошей переносимости тренировочных нагрузок является стабильное настроение спортсмена, желание тренироваться, крепкий сон, нормальный аппетит, бодрость и т. п. Однако не надо забывать, что эти показатели могут ввести в заблуждение в условиях эмоционального подъема, а иногда ухудшение состояния из-за повышенных нагрузок может несколько запаздывать. Поэтому для своевременного определения возникающей перегрузки организма можно рекомендовать следующие методики.

1. Сравнительный анализ занятий или упражнений.

К примеру, проводится несколько серий одного и того же упражнения с большим количеством мячей с разными скоростными режимами. Признаками того, что конкретный скоростной режим в данный момент не соответствует функциональным возможностям спортсмена, являются резкое снижение точности ударов к концу серии, чрезмерное учащение пульса к концу серии, субъективное восприятие нагрузки как слишком трудной. Появление любого из названных признаков требует от тренера внимательного анализа нагрузки и возможного смягчения условий в следующих заданиях (снизить интенсивность или удлинить паузу отдыха и т. п.).

Не исключено, что неудовлетворительные показатели связаны не только с неготовностью восприятия данной нагрузки, но и с утомлением от предыдущих тренировок. Это может показать соответствующее тестирование.

2. Оценка функционального состояния организма (контрольное тестирование).

Чаще всего в качестве тестов применяют стандартные физические упражнения с эталонной нагрузкой и определяют реакцию организма на эту нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений за 10 секунд. Замеры производятся трижды: сразу после нагрузки, через одну минуту и через две минуты. При таком тестировании необходимо придерживаться следующих правил:

а) условия выполнения тестового упражнения должны быть максимально приближены к условиям выполнения специализированного упражнения (например, двух- или трехминутная имитация розыгрыша очка в игровом темпе);

б) условия выполнения теста должны быть одинаковыми (всегда сразу после разминки);

в) тестирование следует проводить систематически 2–4 раза в неделю, тогда тренер сможет точно оценить реакцию спортсмена на нагрузку в динамике;

г) тестовое упражнение надо выполнять с умеренной интенсивностью (в половину-три четверти силы), так как максимальная интенсивность может свидетельствовать не столько о функциональном состоянии, сколько о концентрации волевых усилий.

Показатель пульса сразу после теста, а главное, скорость его восстановления дает объективную картину функционального состояния игрока, а сравнение нескольких тестов способно говорить об улучшении или ухудшении его состояния за определенный промежуток времени.

Можно на примерах понять, как это происходит.

В какой-то определенный момент тренировки (всегда в один и тот же) спортсмену предлагается провести трехминутную игровую имитацию в полсилы, после чего делаем три замера пульса за 10 сек (напоминаю: сразу после нагрузки, через минуту, через две минуты). Допустим, с разницей в неделю получены следующие результаты:

1-я неделя: 27 – 20 – 19, 2-я неделя: 26 – 18 – 17, 3-я неделя: 27 – 16 – 14.

Оценить этот тест можно следующим образом: первый результат удовлетворительный, второй – хороший, третий – отличный. Оценивая всю серию в динамике, можно отметить, что тренированность постепенно улучшается, т. е. нагрузки сопровождаются положительными функциональными сдвигами в работе сердечно-сосудистой системы.

А вот пример, который показывает, что нагрузки, возможно, были чрезмерны (хотя бывают и другие причины, например недомогание). Результаты замеров могут иметь такой вид: 8-я неделя: 27 – 23 – 22, 9-я неделя: 29 – 22 – 22.

Худшая скорость восстановления пульса свидетельствует о недостатках в состоянии организма. Причинами могут быть переутомление, или плохо организованное восстановление, или недомогание спортсмена.

Возможен и третий тип реакции: 5-я неделя: 27 – 11 – 15.

Такая реакция называется «ступенчатым пульсом». В сравнении с показателями первых трех недель цифры свидетельствуют о дальнейшем повышении тренированности спортсмена, а резкое снижение показателя ЧСС (частоты сердечных сокращений) после первой минуты можно считать признаком хорошей реактивности сердечно-сосудистой системы. Продолжая замеры в течение следующих нескольких минут, скорее всего, получим значения: 15 – 14 – 14.

А вот другой вариант «ступенчатого пульса»: 7-ая неделя: 27 – 20 – 22. Здесь мы сталкиваемся с неблагоприятным показателем. Кстати, при дальнейших замерах показатели почти не уменьшаются (21 – 21 – 20).

3. Оценка уровня развития физических качеств.

Методы определения уровня физической подготовленности хорошо известны по тестированию различных физических качеств. В нашем случае важны оценки именно основных для настольного тенниса – скорости, реакции, быстрой силы, гибкости и т. п. Здесь важно, чтобы развитие этих качеств соответствовало тому уровню игровой подготовки, который запланирован на данный момент для спортсмена. Другими словами, диагностика «физической базы» позволяет судить об игровых возможностях теннисиста и ставить перед ним реальные задачи. Кроме того, колебания показателей физической подготовленности позволяют судить об общем уровне тренированности спортсмена, являясь объективным показателем общего состояния организма.

Не случайно многие тренеры достаточно точно оценивают состояние спортсмена на данный момент по результатам буквально одного-двух контрольных упражнений (например, прыжки через скамейку или передвижения в трехметровой зоне).

4. Самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – наблюдение за своим самочувствием. Важно научить спортсмена самостоятельно контролировать и правильно оценивать свое состояние. По всем нормам это хорошее общее самочувствие и позитивное настроение, глубокий сон с быстрым засыпанием, хороший аппетит, желание тренироваться, улучшающиеся спортивные показатели, рост уровня физической подготовленности, быстрая восстанавливаемость частоты пульса при тестировании.

Соответственно, неблагоприятные признаки – это появление слабости и вялости, нежелание тренироваться, беспокойный сон, отсутствие аппетита, снижение спортивных результатов, медленное восстановление пульса при пробах.

Схема самоконтроля может выглядеть в дневнике спортсмена следующим образом (оценки по пятибалльной системе):

- оценка проведенной тренировки – 5;
- состояние после тренировки: настроение – 5, самочувствие – 4, аппетит – 4;
- пульс перед сном (сидя) – 66 уд/мин;
- засыпание – 4, время сна – 8 часов;
- утренняя проба: пульс сидя – 66 уд/мин, 30 приседаний за 30 сек., пульс стоя – 132 уд/мин; отдых сидя 1 мин и пульс – 66 уд/мин;
- настроение перед очередной тренировкой – 5.

Все показатели сравниваются с предыдущими. Появление двоек и троек должно рассматриваться как сигнал для обращения к врачу.

Особое внимание уделим утренней пробе. Ее оценивают по формуле:

$$\text{ИР (индекс Рюффе)} = [P(1) + P(2) + P(3) - 200]/10,$$

где $P(1)$, $P(2)$, $P(3)$ – частота сердечных сокращений в трех положениях (сидя в покое, стоя после 30 приседаний, сидя спустя минуту) в пересчете на минуту. Величина индекса меньше нуля расценивается как отличный показатель, от 0 до 5 – хороший, от 6 до 10 – посредственный, от 11 до 15 – слабый, свыше 15 – неудовлетворительный.

Возможно использование и других проб, разработанных специалистами. Важно, чтобы они были простыми и доступными для самостоятельного проведения, а также проводились регулярно и в одинаковых условиях.

Для сравнительного анализа оценок самоконтроля строится график, на горизонтальной оси которого откладываются дни тренировок и отдыха, а на вертикальной – оценки каждого из показателей. Разноцветные линии, соединяющие точки показателей, дают информативную картину показателей самоконтроля. Если на этот график наложить данные врачебного контроля, педагогическую оценку тренера, а также кривую тренировочных нагрузок и спортивных результатов, может получиться исключительно ценный материал. Эти данные позволяют судить о самых разных параметрах тренировочного процесса: точность контроля, переносимость нагрузок, динамика развития спортивной формы и ряд других факторов, учет которых необходим для правильного построения тренировочного процесса и безошибочного управления им.

5. Врачебный контроль.

В современном спорте нельзя недооценивать роль правильно организованного врачебного контроля, который дает возможность

объективно оценить реакцию организма на предлагаемые нагрузки, а следовательно, более эффективно управлять тренировочным процессом.

Во-первых, врачебный контроль предусматривает ежегодное диспансерное обследование, включающее функциональные пробы и детальный осмотр врачами-специалистами. Проводить такое обследование целесообразно в начале подготовительного периода. Кроме этого, необходимо систематически проводить текущие наблюдения и осмотры, цель которых – определение уровня тренированности и своевременное выявление перегрузок. Такие осмотры обычно проводятся не реже одного раза в три-четыре месяца и приурочиваются к очередным сборам или соревнованиям.

В случае, если у тренера возникают сомнения в отношении состояния здоровья воспитанников, он должен посоветоваться со спортивным врачом.

Подводя итоги темы, перечислим основные параметры тренировочного процесса, которые полезно подвергать регулярному контролю:

- эффективность соревновательной деятельности;
- уровень развития двигательных качеств, технического и тактического мастерства, психологической готовности;
- возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающих рост тренированности и спортивного мастерства;
- реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки и особенности протекания процессов утомления и восстановления;
- показатели нагрузки различных структур тренировочного процесса: упражнений, отдельных занятий, микроциклов, макроциклов.

Кроме того, важной задачей контроля является подбор и разработка собственных тестов, которые должны:

- объективно отражать оцениваемые качества и способности;
- быть понятными и информативными;
- естественно вписываться в тренировочный процесс, не нарушая его и не ставя непривычных задач перед испытуемым;
- в сумме обеспечивать всестороннюю оценку реакции на тренировочные воздействия и подготовленность спортсмена.

Моделирование спортивной тренировки

Для оптимизации и наглядности процессов спортивной деятельности практикуется создание различных моделей или в более сжатом виде модельных характеристик. Они образуют две основные группы.

В первую входят: 1) модели, характеризующие соревновательную

деятельность, необходимую для достижения запланированного результата; 2) морфофункциональные модели, обеспечивающие запланированный уровень спортивного мастерства; 3) модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена.

Во вторую группу входят: 1) модели, отражающие динамику становления мастерства в многолетнем плане, а также на каждом этапе подготовки (каждый спортивный сезон); 2) модели крупных структур тренировочного процесса – этапов многолетней подготовки и макроциклов; 3) модели тренировочных этапов и мезоциклов; 4) модели тренировочных занятий и их частей; 5) модели отдельных тренировочных упражнений или комплексов.

При разработке моделей (или модельных характеристик) нужно разобраться в степени их сложности, в количестве параметров, включаемых в модель, во времени, на которое рассчитано использование модели.

Модель должна отражать основные задачи и требования, которые стоят в перспективе перед спортсменом. Ее не стоит перегружать второстепенными показателями или, наоборот, качествами, на сегодняшний день недоступными для реализации. То есть сложность модельных характеристик не должна превышать определенных границ, за которыми теряется четкость управления отдельными компонентами, составляющими модельную характеристику.

При разработке модельных характеристик обычно возникает сложность определения количественных показателей, соответствующих заданному уровню спортивного мастерства. Сегодня предлагается три различных подхода к решению этой проблемы. Первый из них связан с усреднением показателей ведущих спортсменов с указанием диапазона возможных колебаний. Второй подход предлагает изучение динамики улучшения различных показателей широкого круга спортсменов с последующей экстраполяцией полученных данных до уровня необходимого результата. Третий подход предполагает получение жестких количественных параметров, как правило, показанных выдающимися спортсменами. Эти результаты и используются в качестве модельных характеристик.

Разница между индивидуальными показателями конкретного спортсмена и установленными модельными характеристиками определяет резервы дальнейшего совершенствования мастерства. Все перечисленные подходы страдают некоторыми недостатками, в первую очередь, игнорированием индивидуальных особенностей игрока.

Разработка модельных характеристик различных этапов подготовки: макроциклов, мезоциклов, микроциклов и т. д. предусматривает соблюдение основных закономерностей становления спортивного

мастерства и достижения наивысших спортивных результатов. Учитываются механизмы долгосрочной и срочной адаптации, знания о взаимодействии нагрузки и восстановления, особенности протекания процессов утомления, поддержание высокого уровня работоспособности и заданных характеристик нагрузки. Учету подлежит и весь спектр параметров тренировочной нагрузки – продолжительность отдельных упражнений, интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число упражнений.

Управление тренировкой по анализу данных контроля

Прежде всего, стоит упомянуть о двух понятиях из теории спортивной тренировки, имеющих отношение к рассматриваемой теме: срочный тренировочный эффект и кумулятивный тренировочный эффект. Срочный эффект определяет изменения в организме в результате одного упражнения, серии упражнений, одного тренировочного занятия. Кумулятивный эффект представляет собой сумму накопленных нескольких срочных тренировочных эффектов.

Определение характера и величины срочных и кумулятивных эффектов используется в качестве обратных связей при управлении процессом спортивной тренировки.

Рассмотрим последовательность действий в управлении тренировочным процессом. Исходным рабочим документом управления является годовой план тренировок. Он составляется на основе годового плана предыдущего сезона с учетом запланированного прогресса результатов в наступающем сезоне. Мы должны понимать, что этот план не может быть абсолютно неизменным, тем не менее он содержит реальные рекомендации по основным параметрам тренировочных задач и определяет главные ориентиры этого сезона. На основе годового плана разрабатываются планы для недельных циклов тренировки. В соответствии с недельными планами спортсмен выполняет определенную тренировочную нагрузку, следствием которой являются повышение тренированности и рост его мастерства.

С помощью обратных связей при осуществлении контроля тренер получает более или менее полную картину о функциональных сдвигах, происходящих в результате запланированной и проделанной на тренировках работы. В качестве обратных связей используются: 1) сведения, поступающие к тренеру от спортсмена (самочувствие, качество тренировки, настроение и т. п.); 2) личные наблюдения тренера за спортсменом (объем и интенсивность выполненной работы, замеченные ошибки, наличие резервов и т. п.); 3) данные контроля и диагностики, в частности сведения о срочном и кумулятивном

тренировочных эффектах (величина и характер сдвигов в функциональных системах, а также изменения в тренированности спортсмена).

Проанализировав всю полученную информацию и сопоставив ее с планом, тренер должен выявить недостатки и возможные резервы и внести в ближайшие недельные циклы необходимые изменения, касающиеся объема, интенсивности нагрузок, применяемых средств и методов тренировки, пауз между упражнениями, условий восстановления.

У тренера при работе над планом тренировочного процесса на вооружении имеется много методических приемов: 1) варьирование соотношения занятий с большими, значительными, средними и малыми нагрузками; 2) подбор оптимального соотношения в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов; 3) эффективное сочетание в процессе тренировок работы различной преимущественной направленности; 4) грамотное управление работоспособностью, восстановительными и адаптационными процессами с использованием всего комплекса доступных средств (физических, педагогических, фармакологических).

В результате возможных изменений тактического характера на ближайший период происходят соответствующие изменения и стратегического характера на более длительный период, а в отдельных случаях — и до конца сезона.

Особенно важную всестороннюю информацию тренер получает во время участия спортсмена в соревнованиях, где концентрированно проявляются все составляющие компоненты его подготовки. В одних случаях контроль сигнализирует о полученных перегрузках, в других — показывает, что тренировочные нагрузки недостаточно эффективны. В процессе тренировок могут происходить нарушения, которые невозможно предусмотреть в годовом плане подготовки. К примеру, это недомогание или заболевание, перетренированность, участие в незапланированном турнире, непредвиденная жизненная ситуация, сократившая количество тренировок, и т. п. Все эти изменения и помехи должны быть учтены при корректировке дальнейших недельных планов подготовки. В итоге подвергается коррекции и весь годовой план в целом.

Таким образом, в общих чертах осуществляется управление тренировочным процессом.

Характеристика структуры тренированности и соревновательной деятельности



Основные выводы

1. Планирование тренировочного процесса является необходимым условием для достижения спортсменом результатов, соответствующих его природному потенциалу.

2. План подготовки не является незыблемой догмой, а должен подвергаться регулярной коррекции по мере осуществления тренировочного процесса с помощью анализа данных контроля.

3. Управление тренировкой в значительной степени основано на искусстве тренера использовать данные тестирования и интуитивно учитывать тонкости и особенности всех деталей тренировочного процесса.

Глава 7

Восстановление работоспособности в спорте

В современном спорте с его громадными физическими нагрузками и запредельными соревновательными стрессами снятие утомления и восстановление работоспособности имеет важнейшее значение. Ведь невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок, которые и так подошли к предельным уровням.

Дальнейший рост физических и психологических нагрузок будет только увеличивать степень утомления. И в этих условиях повышение уровня спортивных достижений возможно лишь при совершенствовании способности преодолевать утомление, накопленное в процессе тренировок и соревновательной деятельности. Отсюда следует, что тренеру необходимо знать закономерности протекания восстановительных процессов, более того, тренер сам должен находить эффективные средства и методики восстановления в период тренировок и во время соревнований. Ведь речь идет не только о достижении разового высокого результата, но о здоровье человека, о спортивном долголетии с устойчивыми и значительными достижениями. Основой для этого являются соблюдение спортивного режима и эффективное применение средств восстановления.

Особенности применения средств восстановления

Очень важно, что *современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку и последующие восстановительные мероприятия как две части единого целого в подготовке спортсмена*. Это первое, что тренер должен понимать и творчески применять в работе. Сегодня это важнейший резерв для повышения эффективности тренировки и роста мастерства спортсмена.

Процессы утомления и восстановления зависят от ряда значительных и мелких факторов: характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности; количества и массы мышц, участвующих в движении; индивидуальных особенностей теннисиста; климатических и погодных условий; суточного режима; организации питания и др. При этом следует помнить, что чрезмерное увлечение средствами восстановления может привести к негативному эффекту, даже нанести вред здоровью спортсмена. Применять средства восстановления необходимо строго индивидуально с учетом отклонений в состоянии здоровья спортсмена, задач конкретного этапа тренировочного процесса и вместе со спортивным врачом.

Наиболее эффективным является комплексное использование всех видов восстановительных средств — педагогических, медико-биологических и психологических. Это ускоряет восстановление, повышает работоспособность и качество тренировок, позволяет избежать перегрузок, обеспечивает профилактику переутомления и перетренированности, улучшает процессы адаптации организма к воздействию внешней среды.

Среди всех используемых средств приоритет следует отдавать педагогическим подходам, а медико-биологические и психологические средства должны рассматриваться как вспомогательные, способствующие ускорению восстановления.

Напомним, что для достижения оптимального тренировочного эффекта необходимы:

- 1) грамотное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- 2) оптимальное сочетание общих и специальных средств тренировки;
- 3) рациональное построение тренировочных и соревновательных циклов;
- 4) своевременное использование переключений в деятельности спортсмена с помощью введения восстановительных микроциклов;
- 5) использование тренировок в среднегорье и высокогорье;
- 6) грамотное построение общего режима жизни — своевременность и качество сна, питания, спортивных тренировок, отдыха и других занятий;
- 7) правильное построение отдельного тренировочного занятия с точки зрения создания положительного эмоционального фона;
- 8) индивидуально подобранные разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

Наряду с перечисленными педагогическими задачами в тренировке широко используются медико-биологические средства восстановления, среди которых важную роль играют рациональное и сбалансированное питание, физио- и гидропроцедуры, различные виды массажа, прием белковых препаратов и спортивных напитков, бальнеотерапия, бани-сауны, препараты, влияющие на энергетические процессы, витамины и фармакологические препараты (кроме запрещенных, конечно), а также электростимуляция, аэризация, оксигенотерапия и др.

Тактика использования перечисленных средств основана на законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Эти средства направлены на восполнение затраченных при нагрузке энергетических ресурсов организма, восстановление

витаминного баланса и микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение иммунной активности.

Высокая интенсификация тренировочного процесса и стрессы, сопровождающие соревновательную практику, создают у спортсменов высокий уровень психологического напряжения. И здесь существенное значение приобретают психологические методы восстановления, такие, как внушение, сон, аутогенная и психорегулирующая тренировки, активирующая терапия, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. В этом же ряду находятся комфортные условия быта и разнообразные виды досуга.

Подбор средств восстановления, удельный вес использования того или иного мероприятия, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования определяются конкретным состоянием спортсмена: его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению и методическими параметрами тренировочного процесса. При этом всегда следует придерживаться основных принципов использования средств восстановления:

1) комплексность, т. е. использование средств всех трех групп и разных средств каждой группы в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма – двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, защитные силы организма и пр.;

2) расчет времени применения, когда восстановительные средства оказывают наибольший эффект (например, использование бани сразу после нагрузки ухудшает силовые показатели, а через 8 – 10 часов после нагрузки улучшает);

3) учет индивидуальных особенностей организма;

4) совместимость и рациональное сочетание для усиления эффекта (например, сауна и гидромассаж), избегать нивелирования (прохладный душ и электропроцедуры);

5) уверенность в полной безвредности и минимальной токсичности (средства фармакологии);

6) соответствие этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

7) недопустимость длительного или систематического применения сильнодействующих фармакологических средств из-за возможных неблагоприятных последствий.

При разработке различных схем восстановительных процедур следует учитывать ряд важных моментов и требований:

– определить звено функциональной системы организма, несущего основные нагрузки и лимитирующего работоспособность;

– учитывать временные различия протекания восстановительных процессов для разных систем организма;

- разработка оптимальной технологии использования разных средств в комплексе;
- подбор объективных методов контроля за эффективностью применяемых средств с последующей корректировкой восстановительных методик;
- при небольшом перерыве между занятиями (4 – 6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия предшествуют воздействиям локального характера;
- не рекомендуется длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще чем средства общего воздействия;
- в одном сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур;
- наибольшая активность биологических процессов и наивысшая работоспособность приходится на периоды 10 – 13 и 17 – 20 часов.

Рассмотрим подробнее наиболее важные аспекты различных видов восстановительных практик.

Педагогические средства восстановления

К таким средствам кроме перечисленных выше относятся разнообразные формы активного отдыха, варьирование интервалов отдыха между упражнениями и занятиями, переключения с одного вида работы на другой.

Индивидуализация тренировочного процесса

Среди педагогических приемов, ускоряющих восстановление важнейшим является индивидуализация тренировочного процесса. Причем тренировка должна быть тем индивидуальнее, чем выше мастерство теннисистов. На начальных этапах улучшение технико-тактической и функциональной подготовленности происходит быстрее и достигается более простыми и общими для многих игроков средствами. По мере приближения показателей к уровню выдающихся интенсивность нагрузок приближается к предельно допустимой. Увеличивается вероятность перегрузок, остается меньше апробированных путей к дальнейшему совершенствованию, которое приобретает «штучный», уникальный характер. Все это требует поиска дополнительных резервов за счет индивидуальных возможностей организма. На этом этапе возрастает ответственность тренера и правильности определения соответствия тренировочных воздействий функциональным возможностям спортсмена с помощью педагогического и врачебного контроля.

Активный отдых

В свое время И. Сеченов установил, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если после работы человек отдыхает не пассивно, а вовлекает в активное состояние мышцы, не принимавшие участия в основной работе. Этот вывод положен в основу использования активного отдыха в качестве восстановительного средства. Вот основные зависимости, которые тренеру следует при этом учитывать:

- эффект активного отдыха зависит от величины и характера нагрузки. Наиболее стимулирующее влияние проявляется при некоторых средних (оптимальных) нагрузках. Если же для этой цели применять интенсивные, напряженные упражнения со значительным отягощением или непривычные, координационно сложные движения, то восстанавливающий эффект может оказаться незначительным либо отсутствовать, даже может давать отрицательный результат;

- следует учитывать зависимость активного отдыха от индивидуальных особенностей – работоспособности и тренированности спортсмена. При постепенном накоплении утомления стимулирующее влияние активного отдыха сильнее, чем при быстро нарастающем утомлении. Заметим, что у квалифицированных спортсменов эффективность такого отдыха выше, чем у неквалифицированных;

- активный отдых влияет не только на восстановление мышечной работоспособности, но и приводит к позитивной перестройке функций дыхания и кровообращения;

- эффект активного отдыха зависит от степени утомления. При нарастании утомления оптимум стимулирующих влияний перемещается в сторону меньших нагрузок.

При сильном утомлении возрастает влияние легких форм активного отдыха.

Применение восстановительных циклов

Все более важную роль приобретает введение в тренировочный процесс восстановительных микроциклов, в процессе которых снижается интенсивность занятий (до величины чсс порядка 130 уд/мин), но сохраняется их объем. Эти циклы целесообразно применять, когда между двумя важными турнирами образуется соответствующий промежуток времени. Иногда в практике применяется чередование специализированных и контрастных микроциклов. Это снимает монотонность и однообразие занятий.

Задачи восстановительных циклов заключаются в создании лучших условий для восстановления организма посредством снижения общей нагрузки и изменения характера деятельности, переключения на

упражнения, далекие от настольного тенниса. Их можно применять после отдельного напряженного занятия, микроцикла, соревнования, а также в переходном периоде.

Вариативность тренировочных нагрузок

Разнообразие занятий предусматривает чередование нагрузок, отдельных микроциклов, различной избирательной направленности, неодинаковых по объему и интенсивности. Так, в практике после серии напряженных тренировок используются разгрузочные и восстановительные микроциклы. Они предусматривают варьирование объема и интенсивности применяемых упражнений и изменение характера упражнений. В разгрузочные дни рекомендуется проводить занятия настольным теннисом, но с интенсивностью, не превышающей 20 – 25% от максимальной (например, работа над техникой и стабильностью отдельных ударов).

Можно рекомендовать в планировании нагрузок принцип «маятника», предусматривающий чередование специфических и неспецифических упражнений. Например, в первый день планируют 80% специфических нагрузок и 20% неспецифических. Во второй день, наоборот, – 20% специфических нагрузок и 80% неспецифических средств. В третий день – 90% специфических и 10% неспецифических, в четвертый день – соответственно 10 и 90%. В пятый – 100% специфических средств, в шестой – 100% неспецифических средств. Это примерная схема, все зависит от конкретных задач и возможностей спортсмена, но именно такое чередование отдалает утомление.

Как определяются специфические средства? К ним относятся упражнения, которые по характеру нервно-мышечных усилий соответствуют избранному виду спорта; по структуре самого движения напоминают настольный теннис; развивают группу мышц, несущую основную нагрузку в нашем виде спорта. Все остальные упражнения относятся к неспецифическим средствам.

Повысить эффективность тренировки помогает периодическое обновление программ занятий, системы средств и методов тренировки. Ведь при продолжительном использовании какого-либо одного вида нагрузки происходит замедление прироста специальной работоспособности – развивается феномен привыкания. Изменение характера тренировочных воздействий усиливает воздействие на другие функции и системы организма, что повышает разностороннюю реализацию его функциональных резервов.

Для повышения эмоциональной составляющей полезны занятия, не связанные с основным видом спорта, их можно перенести на природу. Однако считается, что полностью пассивный отдых давать не рекомендуется.

Чередование нагрузки и отдыха

От величины интервала отдыха зависит «последствие» предыдущей нагрузки и воздействие последующей. Поэтому неправильный выбор интервалов отдыха может дать противоположный эффект.

В спортивной практике существует два подхода к продолжительности отдыха между нагрузками. Один отдает предпочтение достаточно долгому отдыху, позволяющему выполнить последующую работу без снижения интенсивности (это, как правило, создает условия для совершенствования скоростных качеств). Другой подход рекомендует непродолжительный отдых, не дающий достаточного восстановления, и тогда последующая тренировка проходит в более сложных условиях для организма, поэтому адаптация к нагрузке более основательная. Оба подхода не противоречат друг другу, и выбор зависит от конкретных тренировочных задач.

Оптимальные интервалы отдыха между тренировками не должны превышать 48 часов, так как функциональный потенциал организма снижается не только из-за недовосстановления, но и от чрезмерного увеличения фазы отдыха.



Режим дня

Для спортсмена, нацеленного на достижение высоких спортивных результатов, рациональный суточный режим – основа, на которой строится вся система тренировочной и соревновательной деятельности. Режим четко регламентирует временные рамки всех мероприятий, запланированных на каждый день: подъем и отбой, зарядка, сбалансированное питание, тренировочные занятия (или участие в соревнованиях), восстановительные процедуры, отдых, полноценный сон. Сюда же относятся оптимальные гигиенические условия быта и тренировок, вопросы личной гигиены, закаливание и другие факторы, способствующие повышению тренированности и функционального состояния организма.

Построение тренировочного процесса на основе рационального режима позволяет обеспечить высокий уровень здоровья теннисистов, неуклонный рост их мастерства, стабильность спортивной формы, спортивное долголетие. Это объясняется тем, что при строгом соблюдении режима вырабатывается определенный ритм деятельности, позволяющий наиболее эффективно выполнять необходимую работу. Выполнение определенной деятельности в одно и то же время приводит к формированию так называемого «динамического стереотипа», который представляет собой систему чередующихся условных рефлексов. В результате требуется все меньше нервного напряжения для осуществления тренировочного процесса. А нарушение сложившегося динамического стереотипа вызывает снижение работоспособности.

Несоблюдение полноценного режима работы и отдыха, питания и сна, как правило, приводит к снижению тренированности и спортивных результатов. Подтверждением этому является множество примеров, когда талантливые, подававшие большие надежды спортсмены не смогли достигнуть спортивных высот из-за пренебрежения режимом, не сумев отказаться от таких вредных привычек, как курение и употребление алкоголя.

Ряд исследований, посвященных изменениям суточных ритмов такой психофизиологической функции, как двигательная реакция, показал, что наилучшие результаты были отмечены у спортсменов в 11 и 17 часов дня, а в промежутках времени с 11 до 13 и с 17 до 19 часов проявлялось наиболее высокое функциональное состояние организма. Это позволяет рекомендовать проводить тренировочные занятия, направленных на развитие техники, быстроты и точности движений, именно в указанное время.

В системе спортивного сбалансированного режима питание, потребление жидкости (гидратация) и полноценный сон – три кита, на которых строится невидимая, но важнейшая часть тренировочного процесса, вернее, его продолжение. На них мы и остановимся подробнее.

Питание спортсмена

Рациональное питание — один из важнейших факторов сохранения здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких результатов. Пища должна отвечать определенным требованиям и быть:

- оптимальной в количественном отношении, то есть соответствовать энергетическим затратам спортсмена;

- полноценной, то есть содержать необходимые белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины, сбалансированные в благоприятных соотношениях;

- разнообразной, содержащей продукты как растительного, так и животного происхождения. Это диктуется тем, что ни одна еда не содержит достаточное количество каждого из необходимых организму ингредиентов;

- хорошо усваиваемой, вызывающей аппетит и приятной на вкус.

Пищу полезно принимать дробно, не реже 3 — 4 раз в день. Известно, что при питании один раз в день отложение жира происходит в большей мере.

Следует установить определенные часы приема пищи и стараться их придерживаться. Спортсмен должен знать, что есть следует за 1,5 — 2 часа до тренировки и не менее чем через 40 минут после ее окончания.

Для поддержания сбалансированного питания приходится постоянно сравнивать суточный расход энергии спортсмена и калорийность пищевого рациона. При этом расход энергии в значительной степени зависит от индивидуальных особенностей (возраста, веса, роста), уровня обменных процессов, от объема и характера тренировочных нагрузок.

Правильность питания контролируется регулярным взвешиванием и подтверждается стабильностью или незначительными колебаниями «боевого веса» теннисиста. Заметные же отклонения веса от оптимального сигнализируют о чрезмерном или недостаточном питании.

Не хотелось бы повторять прописные истины, но все-таки для полноты картины коротко скажем о главных рекомендациях в отношении правильного питания

Напомним, например, что лишний вес — враг спортсмена. Кроме того, что он просто затрудняет и уменьшает подвижность, он создает большие нагрузки на сердце, суставы и связки, способствует ускоренному износу организма, провоцирует травматизм. А в настольном теннисе и так нагрузки на суставы весьма значительные.

До разумного минимума следует сократить потребление жиров и сахара в чистом виде, в них мало жизненно необходимых и питательных веществ (так называемые пустые калории). А вот в отношении овощей и фруктов ограничения практически отсутствуют. Обязательно в рационе должны присутствовать мясо, рыба, картофель и молочные продукты.

Очень важно учитывать привычки, которые сложились у спортсменов, как по поводу количества пищи, так в отношении состава. Желательно эти привычки постепенно приводить в соответствие с требованиями спортивной деятельности, причем решающую роль должны играть не вкусовые предпочтения, а состав пищи. Важно учитывать, что спортсменам приходится питаться в самых разных условиях кроме домашних, это и тренировочные сборы, и соревнования в самых разных регионах, включая выезды за рубеж.

Сбалансированность обеспечивает оптимальные количественные соотношения основных питательных веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и микроэлементов, а также их наиболее важных составных частей – аминокислот белков, жирных кислот жиров, крахмала и сахара углеводов, взаимосвязи некоторых витаминов между собой и с другими компонентами пищи.

В качестве исходной нормы питательных веществ в пище, потребляемой игроками в настольный теннис, можно рекомендовать 15% белков, 35% жиров, 50% углеводов. Во время интенсивной работы эти параметры приобретают значения 10 – 15%, 25 – 28% и 60 – 65% соответственно.

Углеводы – основные источники энергии, они отвечают за энергоснабжение организма. Поэтому когда при возрастании мастерства увеличивается интенсивность тренировок, следует постепенно увеличивать потребление углеводов. Качество тренировок зависит от углеводных запасов в организме, без достаточного количества этих запасов в мышцах наступает быстрая усталость, сказывающаяся на качестве игры. Состоят углеводы из углерода, водорода и кислорода. Лучшим типом углеводной пищи являются сложные углеводы – хлеб, крахмал, каши, овощи, фрукты, мед, картофель. Другим видом углеводной пищи служат простые углеводы – сахар, варенье, кондитерские изделия. Они легко усваиваются, но гораздо менее питательны, поэтому сложные углеводы полезнее. Спортсменам нужны большие порции хлеба, каш, картофеля, макарон, чтобы дать мышцам достаточно энергии. Кроме того, рекомендуется принимать углеводы по истечении двух часов после серьезной физической нагрузки для восполнения запасов растроченной энергии.

Жиры в организме характеризуются максимальным содержанием калорий среди всех употребляемых питательных веществ. Они важны как источник энергии и как синтезатор для многих компонентов и тканей организма, необходимых для его нормального функционирования. Активно участвуют в обмене веществ. Недостаток жиров в питании приводит к нарушению деятельности центральной нервной системы, печени, почек, замедляет рост и снижает вес. Существует два основных типа жиров: насыщенные (обычно животного

происхождения) и ненасыщенные (обычно растительные жиры и масла). Полиненасыщенные жиры не синтезируются в организме и должны вводиться с пищей. Важное значение имеют для обменных процессов содержащиеся в жирах витамины А, Д, Е и К.

Считается, что в обычной жизни мы едим излишне много жиров – до 40%, особенно насыщенных. Теннисистам надо стремиться уменьшить содержание жиров до 30%. Дело в том, что если в диете слишком много калорий, то она содержит неправильную пропорцию жира к углеводам, а это снижает энергетические возможности игрока. В связи с этим возможны следующие рекомендации:

- на толстый кусок хлеба намажьте тонкий слой масла;
- вместо масла используйте нежирный маргарин;
- выбирайте отварной рис и вареную (а не жареную) картошку без масла;
- уменьшайте количество жирной и жареной пищи;
- пейте полужирное молоко вместо цельного;
- избегайте крем, жирные соусы и кондитерские изделия;
- не увлекайтесь употреблением шоколада;
- применяйте продукты с уменьшенным содержанием жира: нежирный сыр, сосиски, обезжиренные соусы и йогурты, постное мясо;
- по возможности заменяйте красное мясо куриным или рыбой.

Белки, в первую очередь, – материал, из которого строится организм, в частности мышечная система, поэтому главную роль они играют в силовых видах спорта (тяжелая атлетика, метания, мужская гимнастика). Белки расщепляются на аминокислоты, которые необходимы для формирования мышечной системы, гормонов, ферментов. От них зависит качественное осуществление обмена веществ. При их недостатке нарушается деятельность центральной нервной системы, желез внутренней секреции, снижаются защитные реакции организма, снижается работоспособность. Очень большое значение имеют для организма так называемые незаменимые аминокислоты, которые не производятся организмом и должны поступать извне, с пищей.

Существует два типа белков: животные – мясо, рыба, яйца, молочные продукты, и растительные – хлеб, хлопья, крупы, бобы, орехи. Животные белки содержат больше аминокислот, чем растительные, и поэтому считаются более важными, но, тем не менее, для лучшего усвоения белков следует сочетать в рационе животные белки с растительными.

Недостаток протеина (простые белки) наблюдается у спортсменов редко. Обычно спортсмены потребляют весьма много белков, как правило, животных. Поэтому стоит чаще напоминать теннисистам о некотором белковом самоограничении. Если игрок потребляет слишком много белков, то излишние невостребованные аминокислоты

расщепляются, выделяется азот, а остаток перерабатывается и сохраняется уже как жир.

Кроме белков, жиров и углеводов, поступающих с пищей в организм, теннисист нуждается в воде, минеральных солях, микроэлементах и органических соединениях, называемых витаминами.

Минералы и микроэлементы — совершенно необходимые для жизнедеятельности вещества, являющиеся важными компонентами соединительной ткани, гемоглобина, гормонов и многих ферментов.

Минералы, необходимые организму в малых количествах, включают железо, натрий, калий, кальций, магний и фосфор. Они обычно содержатся в минеральных солях. Другие химические элементы, не менее востребованные, но в еще более малых количествах, называют микроэлементами. Это медь, цинк, фтор и некоторые другие.

Следует иметь в виду, что излишнее потребление минералов способно создать серьезный дисбаланс и нанести вред организму. Назовем основные минералы и микроэлементы.

НАЗВАНИЕ ИСТОЧНИКИ		НАЗНАЧЕНИЕ
Натрий	Соль, сыр, масло	Нервномышечная адаптация
Калий	Мясо, молоко, овощи, фрукты	Нервномышечная адаптация
Кальций	Молоко, сыр, орехи, хлеб	Формирование костей и зубов
Магний	Зеленые овощи, мясо	Нервномышечная адаптация
Фосфор	Зерно и каши	Формирование костей и зубов
Железо	Орехи, семена, мясо, отруби	Гемоглобин и миоглобин
Цинк	Мясо, морепродукты	Синтез ферментов
Медь	Моллюски, отруби, орехи	Синтез ферментов
Йод	Морепродукты, яйца	Щитовидная железа
Марганец	Орехи, сухофрукты	Синтез ферментов
Хром	Мясо, молочные продукты	Метаболизм глюкозы, инсулин
Селен	Морепродукты, мясо	Антиокислитель

Витамины — биологически активные вещества, которые в небольших количествах жизненно необходимы для нормального протекания биохимических и физиологических процессов в организме. В основном

они не производятся в организме и поэтому должны вводиться извне. Признаки авитаминоза у спортсменов достаточно редки, но профилактика должна соблюдаться, ибо недостаток витаминов заметно снижает возможности спортсменов. Надо отметить, что «переедание» витаминов физические кондиции не улучшает, а некоторый вред организму нанести может.

Наиболее распространенные витамины

НАЗВАНИЕ	ИСТОЧНИКИ	НАЗНАЧЕНИЕ
Ретинол и каротин А	Печень трески, масло, желток, морковь	Зрение, кожа, соединительные ткани
Тиамин В1	Мясо, цельные зерна, дрожжи	Метаболизм углеводов
Рибофлавин В2	Печень, молочные продукты, дрожжи	Метаболизм углеводов
Пиридоксин В6	Мясо, рыба, зеленые овощи, желток	Метаболизм белка
Цинкобаламин В12	Мясо, рыба, молочные продукты, печень	Красные кровяные тельца
Ниацин	Печень, мясо, рыба	Метаболизм углеводов
Фолиевая кислота Вс	Печень, бобовые, шпинат	Регулирует рост клеток
Аскорбиновая кислота С	Зеленые овощи, фрукты	Соединительная ткань
Кальциферол D	Молочные продукты	Метаболизм кальция
Токоферол Е	Растительные масла, печень	Антиоксидант
Никотиновая кислота РР	Мясо, рыба, овощи, фрукты	Спазмы сосудов
Витамин К	Зеленые овощи, печень	Свертывание крови

Различные сочетания витаминов по-разному воздействуют на организм спортсмена. При использовании определенных комбинаций биологическое воздействие оказывается более сильным и разносторонним, в других случаях проявляется несовместимость. Есть и поливитаминные препараты, предназначенные для профилактических и лечебных целей. Но они применяются только по назначению врача.

Наиболее известные поливитамины — аэровит (повышает

работоспособность, нормализует все виды обмена), декамевит (при больших физических нагрузках, особенно в зимний и весенний период), ундевит (как при нагрузках скоростно-силового характера, так и в тренировках на выносливость разными дозировками). Для витаминизации спортсменов часто используются облепиховое масло (каротины, токоферолы, глицериды жирных кислот), плоды шиповника (витамины С, В2, К, Е), плоды рябины (С, Р, каротины).

Питание в период соревнований

Перед и во время соревнований имеет смысл учитывать некоторые рекомендации:

- за два дня до соревнований следует постепенно увеличивать прием углеводов;
- за день до начала турнира надо больше пить;
- последний прием пищи должен быть за два-три часа до начала соревнований;
- питание должно быть комплексным, богатым углеводами и витаминами, с низким уровнем жиров и белков;
- чистые углеводы (сахар-рафинад, глюкозу) принимать вредно, вместо этого можно порекомендовать мед;
- в примерное меню могут входить: бульон, шницель, курица или рыба, картофельное пюре, рис или макароны, овощи, поджаренный хлеб, джем или мед, чай, компот, минеральная вода. В любом случае в этот период не стоит экспериментировать с питанием, оно должно быть привычным. Особенно это замечание касается питания на выезде, вдали от дома.

Надо следить, чтобы каждый день диета включала четыре основные составляющие. Это — хлеб, крупы, макароны, каши из цельного зерна; фрукты и овощи; мясо, домашняя птица, рыба, яйца, орехи, бобы и горох; молочные продукты.

Игроку полезна еда, богатая углеводами, за 30–60 минут до встречи или тренировки. Такие перекусы и питье важны не менее, чем инвентарь игрока, поэтому они должны быть в спортивной сумке. Пропустив перекус, игрок устанет быстрее и не сможет реализовать свой потенциал в полной мере. В качестве перекуса можно использовать свежие фрукты (бананы, яблоки, виноград), сухофрукты (курага, изюм, чернослив), хлеб с джемом или медом, спортивные напитки.

Как уже говорилось, в течение двух часов после нагрузки необходимо поесть, чтобы восстановить использованные запасы углеводов. Надо иметь в виду, что выполнение рекомендаций не может повысить результат выступления, хотя способствует хорошему самочувствию, что уже немало. При этом их нарушение может оказать негативное влияние

на игру. Можно посоветовать тренерам, да и профессиональным спортсменам хорошо разбираться в нюансах сбалансированного питания, ибо это сегодня является показателем высокого уровня спортивной культуры и позволяет избегать ошибок.

Потребление жидкости

Это очень значительная тема, ведь вода играет важную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Уменьшение количества воды в организме всего на полпроцента вызывает жажду. Если человек способен довольно долго (до нескольких недель) обходиться без пищи, то снижение содержания воды даже на несколько процентов приводит к тяжелейшему заболеванию. Поэтому спортсмен должен следить за тем, чтобы не доводить организм до ощущения жажды, так как жажда — это уже серьезный сигнал о нарушении водного баланса, при котором обостряется чувство усталости, организм перегревается и снижаются физические возможности игрока. А поскольку во время тренировок и соревнований теряется значительное количество жидкости, то потери нужно постоянно восполнять, при этом лучше переусердствовать в этом вопросе, чем недооценить его. Поскольку не следует пить сразу большими дозами, то полезней всего выпивать не более 2 — 4 глотков за раз, но через каждые 15 — 20 минут. Важно, чтобы питье было не очень холодным.

Есть простой и информативный тест для проверки обезвоживания. Ущипните кожу на тыльной стороне ладони. Если кожа сразу расходитя, то жидкости в организме достаточно. Если же кожа остается сморщенной несколько секунд, то жидкости не хватает.

Поскольку вместе с потом из организма вымывается большое количество минеральных веществ, то эти потери требуют восполнения. При умеренных потерях жидкости (до 2% массы тела) допустимо пить чистую воду. Если потери более значительные, то восполнять их надо с помощью напитков, обогащенных минеральными веществами и витаминами, потребление чистой воды в этом случае может вызвать в организме солевую недостаточность, что ухудшает работу мышечного аппарата (преждевременная усталость, судороги). Хороши в подобных случаях витаминные препараты с добавкой апельсинового или гранатового сока без сахара. Не рекомендуется употреблять в больших дозах прохладительные напитки, содержащие тонирующие добавки (типа кока-колы), не способствуют усвоению жидкости излишне сладкие напитки, не следует пить газированные напитки, а также кофе и чай.

Само собой разумеется, что занятия спортом несовместимы с употреблением алкогольных напитков, равно как и с курением.

Сон

Роль сна в жизнедеятельности человека вообще и его значение в восстановительных процессах невозможно переоценить. Достаточно сказать, что восстановление во время сна идет в 2 – 3 раза быстрее.

Систематическое недосыпание и бессонница опасны тем, что вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности. Но и излишний сон пользы не приносит.

Продолжительность сна зависит от возраста и индивидуальных особенностей и составляет обычно 8 – 9 часов. Каждый спортсмен должен определить для себя оптимальную продолжительность сна и всегда ее придерживаться. В период напряженных занятий или соревнований время, отводимое на сон, можно увеличить, иногда полезно поспать днем.

Важно, чтобы сон был непрерывным, в определенные часы. Привычка ложиться в одно и то же время позволяет быстро засыпать. Лучше рано ложиться и рано вставать (с 10 – 11 часов вечера до 6 – 7 утра). Перед сном следует избегать чрезмерного возбуждения нервной системы. Не рекомендуется допоздна тренироваться, пить на ночь крепкий чай, кофе. Быстрому засыпанию способствуют теплые водные процедуры. Перед сном следует проветрить помещение, а еще лучше спать круглый год с открытой форточкой. Сон должен проходить в комфортных температурных и иных условиях (отсутствие шумовых и световых раздражителей, удобная постель).

Сон – очень чувствительная функция организма, и даже незначительные отклонения в состоянии здоровья приводят к его нарушению. Чаще всего бессонница возникает вследствие переутомления центральной нервной системы. Нарушение сна перед соревнованиями нередко вызывается излишним волнением спортсмена.

Нормализация сна является одной из важнейших задач спортивного врача, тренера и самого спортсмена, особенно в период ответственных соревнований. При стойких и длительных расстройствах сна следует обращаться к врачу. Иногда помогает прием настоев лекарственных растений, обладающих успокаивающим, седативным эффектом, таких, как валериана, пион, пустырник, синюха лазуревая, сушеница, душица, пассифлора и др. Наиболее известна из растительных снотворных валериана. Но, к примеру, синюха лазуревая оказывает в 10 – 12 раз более седативное действие, чем валериана, в два раза активнее валерианы пустырник и сушеница. Остальные растения если и близки к валериане по седативным свойствам, отличаются специфическим механизмом действия.

Мы всегда должны помнить, что при повышенных физических нагрузках организм требует полноценного отдыха, а наилучшим отдыхом является сон.

Зарядка

Утренняя гимнастика ускоряет переход от сна к бодрствованию, тонизирует нервную систему, активизирует работу всех органов, создает бодрое и жизнерадостное настроение. Если есть возможность, лучше проводить зарядку на свежем воздухе. Начинать ее целесообразно с легкого бега, после чего выполняются упражнения невысокой интенсивности, которые постепенно вовлекают в работу большие мышечные группы (сгибания-разгибания, повороты туловища, приседания, упражнения на растягивания, маховые движения). Хорошо включать в зарядку имитационные теннисные упражнения.

Нецелесообразно утром выполнять упражнения со значительной нагрузкой или упражнения на выносливость, не стоит превращать утреннюю зарядку в тренировку. Продолжительность зарядки 15 – 20 минут. За зарядкой следуют водные процедуры.

Закаливание

Неотъемлемой частью подготовки теннисистов должно стать систематическое закаливание. Можно привести много примеров, когда частые простуды и ангины сводили на нет усилия по спортивной подготовке. Закаливание позволяет избежать многих проблем и может быть успешным только при соблюдении ряда правил.

Первое правило – процедуры следует проводить систематически, а не от случая к случаю. Перерывы ведут к ослаблению или утрате приобретенных защитных реакций. Второе правило – принцип постепенности усиления того или иного раздражителя. Закаливание надо начинать с небольших доз, в дальнейшем непрерывно их увеличивая. Это особенно важно в отношении юных теннисистов.

Во все времена лучшими средствами закаливания были и остаются воздух, вода и солнечные лучи. Воздушные ванны являются наиболее «мягкими» процедурами. Дозировка воздушных ванн достигается двумя путями: постепенное снижение температуры воздуха или увеличение длительности процедуры при одинаковой температуре. Последнее, как правило, удобнее, так как мы во многом зависим от погоды.

Более действенным методом закаливания являются водные процедуры, так как вода обладает большей теплопроводностью и теплоемкостью, чем воздух. Здесь главным фактором закаливания служит температура воды, а не продолжительность процедуры. Обычно придерживаются правила: чем холоднее вода, тем короче время ее соприкосновения с телом. При этом учитывается температура окружающей среды. Начинать водные процедуры рекомендуется при температуре воздуха не ниже 17 – 20 градусов.

На воздействие холодной воды на поверхность тела организм отвечает энергичной реакцией. Вследствие резкого сужения сосудов

кожи кровь устремляется к внутренним органам. В этот момент возникает чувство холода. В результате ответной реакции организм усиленно вырабатывает тепло, кровеносные сосуды расширяются, кровь снова приливает к коже, и ощущение озноба сменяется чувством тепла. Лучшее время для водного закаливания — в конце утренней зарядки, когда кожа равномерно разогрета.

Лучше всего закаливание водой начинать с обтираний. В течение нескольких дней обтирают полотенцем или губкой сначала лишь торс, а потом и все тело. Тело растирают полотенцем до красноты по ходу тока крови — к сердцу. Продолжительность всей процедуры около 5 минут. Позже переходят к обливанию, удобней с помощью душа. Для первых обливаний используют воду с температурой около 30 градусов, в дальнейшем температура воды снижается до 15 градусов и ниже. При высокой степени закаливания полезно использовать душ с переменной температурой, чередуя 2 — 3 раза воду 30 — 35 градусов с водой 15 — 20 градусов. Затем — растирают тело до покраснения сухим полотенцем.

Для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям рекомендуются регулярные обмывания стоп и полоскание горла холодной водой. Обмывание стоп проводится ежедневно перед сном. Начинают с температуры 25 градусов и, снижая ее через 2 — 3 дня на 1 градус, доводят до 15 градусов.

Полоскать горло нужно каждый день утром и вечером, начиная с воды температурой 20 градусов и понижая ее до температуры водопроводной воды.

Закаливание солнцем (солнечные ванны) — важное профилактическое мероприятие. Солнечные лучи, главным образом ультрафиолетовые, повышают тонус центральной нервной системы, в коже образуется витамин D, улучшаются обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желез внутренней секреции. Лучше всего солнечные ванны принимать с 9 до 11 часов утра и с 17 до 19 часов вечера, когда в солнечном спектре ультрафиолет присутствует в наибольшей степени. Начинать следует с 10-минутного сеанса, постепенно увеличивая время. Злоупотребление солнцем и несоблюдение разумной дозировки может привести к негативным последствиям — падению работоспособности, снижению скорости двигательных реакций, точности воспроизведения мышечных усилий и элементарному перегреванию организма.

В осенне-зимний период рекомендуется использование искусственных источников ультрафиолетовых лучей.

Заканчивая большую и важную тему о режиме спортсмена, следует добавить, что использование режима при всех его достоинствах дает возможность лучше планировать свое время и больше успевать. Кроме того, соблюдение режима является прекрасным средством воспитания у

спортсменов воли, организованности и приучает к сознательной дисциплине, а это далеко не последние качества в непростой спортивной жизни.

Медико-биологические средства восстановления

Многочисленные исследования последних лет в области спорта позволили довольно широко внедрить в восстановительные практики медико-биологические средства.

Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности

Положительное действие фармакологических средств на регуляцию работоспособности в значительной степени определяется правильным выбором веществ, оптимальной дозировкой, низкой токсичностью и безвредностью при частых приемах. Необходимо учитывать сезон, время суток, исходное состояние, величину и характер воздействия препарата и возникающие при этом физиологические и биохимические сдвиги в организме.

Применяемые в спортивной медицине фармакологические средства можно условно разделить на группы.

1. Аклиматизирующие и адаптирующие, они помогают сохранить нормальную физическую и умственную работоспособность, улучшают функцию анализаторов.

2. Улучшающие физиологические и биохимические процессы при больших физических нагрузках.

3. Способствующие быстрейшему восстановлению затраченной энергии, активации ферментных систем, повышающие устойчивость организма к воздействию стрессов.

4. Корректирующие кислотно-щелочной баланс и ионное равновесие в организме.

5. Стимулирующие кроветворение, они применяются при тренировках в экстремальных условиях.

6. Комплексные противовоспалительные и обезболивающие препараты для местного применения.

К числу таких фармакологических средств относятся, в частности, витамины и минералы, рассмотренные в разделе «Питание». Существует большая группа препаратов, влияющих на энергетические и метаболические процессы. Они весьма многочисленны и разнообразны по воздействию. Для примера перечислим некоторые из них.

Пиакамилон снимает психоэмоциональную возбудимость, повышает уверенность в себе, купирует предстартовый стресс, улучшает сон.

Ноотропил улучшает метаболизм мозговых клеток, снимает утомление.

Сафинор применяется в период интенсивных нагрузок, при утомлении, изменениях в показаниях ЭКГ.

Карнитин хлорид – анаболическое средство негормональной природы. Показания: заболевания, снижение аппетита, уменьшение массы тела, физическое истощение.

Фосфаден применяется при перенапряжении сердца.

Компламин усиливает кровоток в капиллярах, ускоряет окислительные процессы в тканях, применяется при травмах, «забитости» мышц.

Пантокрин – экстракт из пантов марала. Тонизирующий препарат при переутомлении, неврастении, слабости сердечной мышцы, гипотонии.

Рибоксин активизирует обменные процессы, снимает перенапряжение, нарушения сердечного ритма при интенсивных тренировках.

Глицерофосфат кальция усиливает анаболические процессы, показан при перетренированности, переутомлении, истощении нервной системы и для восстановлении после больших нагрузок.

К разряду фармакологических средств относятся лекарственные растения, которые применяются для восстановления работоспособности и лечения отклонений в состоянии здоровья спортсменов. Фитотерапия – относительно новое направление в спортивной медицине, имеющее ряд преимуществ перед традиционными методами лечения.

Стоит упомянуть адаптогены. В спортивной практике используют два метода их применения.

1. «Ударный». Препараты применяются незадолго до игры для снятия нервного напряжения, выявления скрытых резервов организма, поддержания процессов восстановления.

2. Курсовой. Обеспечивает срочное и отставленное восстановление работоспособности, достижение фазы суперкомпенсации с максимальной положительной амплитудой.

Перечислим достаточно хорошо известные препараты: жень-шень, аралия манжурская, золотой корень, китайский лимонник, элеутеракокк, аир, шиповник, облепиха.

Применение мазей, гелей и кремов

В процессе восстановления после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата применяют различные разогревающие и обезболивающие мази и кремы. Их воздействие на ткани различно и зависит от свойств входящих ингредиентов. Одни мази вызывают сильное разогревание мышц (финалгон, эфкамон), другие снимают

гематому, отек, воспаление и боль (лазонила, гепарин), третьи стимулируют регенерацию тканей. При использовании препаратов следует учитывать индивидуально переносимые дозировки.

При миозите, радикулите, невралгии и ушибах показаны апиэартрон, вирапин, випросал, випратокс, тигровая мазь и др. При растяжениях можно порекомендовать никовен, никодан, никофлекс, финалгон, лидокаин и др.

Кроме перечисленных и многих других мазей и гелей для лечения различных травм и заболеваний часто используются гомеопатические мази: зверобой, красавка, багульник, арника, белладонна и другие, которые отличаются мягким воздействием.

Физические средства восстановления

К числу физических восстановительных средств относятся гидропроцедуры (душ, ванны), массаж, баня, аэроионизация, ультрафиолетовое облучение, электростимуляция, магнетизм и т. п. По характеру и величине влияния они разделяются на средства общего и местного действия. К первым относятся баня, общий массаж, душ, прием ультрафиолета, ко вторым — электростимуляция, локальные прогревания. Влияние физических воздействий зависит от избирательности действия, дозы, функционального состояния организма, времени воздействия.

Каждый спортсмен обладает присущей ему индивидуальной восприимчивостью к различным средствам восстановления. Для уверенности в том, что средство эффективно и одновременно безвредно для данного человека, необходим врачебный контроль.

Говоря о дозе, следует помнить, что применяемое средство является в определенной степени дополнительной нагрузкой и раздражителем. Поэтому любыми средствами восстановления не следует злоупотреблять. Например, баню рекомендуется использовать не чаще 1 — 2 раз в неделю.

Функциональное состояние спортсмена (степень утомления, величина восстановления) влияет на тактику использования различных восстановительных средств. Так, сразу после напряженного занятия следует отдать предпочтение успокаивающей психорегулирующей тренировке, а не массажу или активному отдыху.

Имеет значение и время назначения процедуры. Например, считается, что парная эффективнее всего в 10 — 12 часов, а не вечером.

Длительное использование одного и того же средства и стандартная его дозировка приводит к быстрому привыканию. В результате это может привести к отрицательному эффекту, т. е. замедлению восстановительных процессов и даже усилению утомления. Поэтому

рекомендуется варьировать средства, применять их в комплексе, в различных сочетаниях. При этом следует учитывать их совместимость и взаимовлияние. Нерациональные сочетания не принесут ожидаемого эффекта. Необходимо, например, разнести средства общего и локального характера.

Баня — действенный способ восстановления, быстро снимает утомление, повышает работоспособность, тонизирует психику, служит профилактикой простудных заболеваний. Баня особенно эффективна в сочетании с массажем. Бани подразделяются на суховоздушные (финская сауна), паровые (русская) и водяные (турецкая). В спорте обычно применяются первые две. Баня служит хорошим средством при регулировании и сгонке веса. Нагрузка в бане увеличивается за счет повышения температуры, длительности пребывания в парной, общей длительности процедуры и частоты посещения. Увеличивает воздействие парилки применение веника и различных ароматических масел. Очень эффективно действует после основательного прогрева в парилке холодное купание. Паровая баня требует большего времени для восстановления, чем сауна.

Ванны. Существует большое число их разновидностей в зависимости от температуры и состава воды. Из наиболее часто используемых можно перечислить ароматическую, скипидарную, сероводородную, углекислую, солевую, электровибрационную и др.

Души. Основные факторы — температурное и механическое раздражение. Чаще других применяются теплый, горячий, контрастный, циркулярный и шарко.

Массаж. Оказывает разнообразное и эффективное воздействие на центральную и периферическую нервную систему, сердечно-сосудистую систему, ускоряет окислительно-обменные процессы. Существует достаточно много разновидностей массажа. Он может быть общим, когда массируется все тело, и локальным, когда массажу подвергается отдельный участок тела. Восстановительный массаж обычно проводится после гидропроцедур. Вполне возможен и так же эффективен самомассаж. Различается ручной и аппаратный массаж (вакуум-массаж, вибрационный, гидромассаж, струйный).

Применение физических средств для восстановления вовсе не безобидная операция. Она способна не только снизить утомление, но и привести к негативным явлениям — уменьшению резервных возможностей организма и снижению работоспособности. Ведь некоторые процедуры, такие, как радоновые, сероводородные ванны, баня и сауна дают значительную нагрузку на организм, и эту проблему всегда надо учитывать.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Физические средства.
Гидро-бальнеотерапия.
Сауна (баня)

Различные виды
массажа:
сегментарный,
точечный, криомассаж,
баночный,
перкуSSIONный и др.

Мануальная терапия

Спортивные тесты

Пункции, блокады

Рациональное
питание

Фармакологические
препараты:
лекарственные
препараты
растительного
происхождения;
витаминные
комплексы с
микроэлементами,
солями; белковые
препараты

Иглорефлексотерапия.
Электростимуляция.
Электростимуляция

Специальные
упражнения на
растягивание

Мази, гели, кремы

Психологические средства восстановления

Тренировочные занятия и, особенно, участие в соревнованиях сопровождаются значительными психологическими нагрузками. Поэтому постоянно возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения чрезмерной напряженности.

Методы психологического воздействия

Эти методы можно классифицировать следующим образом:

- по способу воздействия – воздействие извне и саморегуляция;
- по содержанию – вербальные методы, воздействующие посредством слова, и невербальные;
- по технике оснащения – аппаратные и безаппаратные;
- по особенностям реализации – контактные и бесконтактные;

Гипносуггестивные методы психорегуляции. Это вербальные методы воздействия извне. Эти методы могут применять только врачи и психологи. Приемы гипносуггестии являются проверкой способности спортсменов к саморегуляции. Спортсмен должен быть убежден, что всего добивается сам.

Внушение в состоянии бодрствования. Чаще всего этот метод применяют опытные тренеры, хорошо знающие психологию своих воспитанников.

К невербальным методам относятся внушение с помощью плацебо-эффекта, а также использование акустических эффектов (шум морского прибоя, шелест листвы, шум дождя) и специально подобранной музыки.

Плацебо-эффект может быть весьма действенным для людей с повышенной внушаемостью. Плацебо – нейтральное вещество, внешне напоминающее фармакологический препарат (таблетки, порошки, микстуру). Пациента убеждают в том, что это вещество способно принести необходимый эффект. Злоупотреблять назначением плацебо не следует.

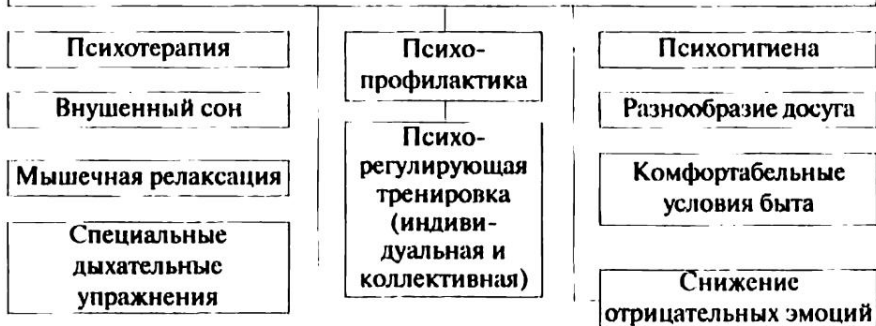
Давно замечено активное влияние музыки на физическое состояние организма. Так, темп музыки может способствовать размеренному дыханию или, наоборот, вызвать учащенное дыхание. Мышечная работоспособность усиливается, если характер музыки мажорный, и ослабляется, если минорный. Картина меняется на обратную, если человек утомлен.

При переутомлении, например, хороший эффект дает «Утро» Грига, «Молдавия» Сметаны; при меланхолии – «Ода к радости» Бетховена. Успокаивающие мелодии, например ноктюрны Шопена, «Осенняя песнь» Чайковского способствуют восстановлению работоспособности. Особенно перспективно использование музыкотерапии как дополнение к другим методам профилактики и лечения.

Аутосуггестивные методы саморегуляции объединяют средства активного управления собственным психическим состоянием. Наиболее известна методика аутогенной тренировки (АТ), при этом выделяют две части АТ – успокаивающую и мобилизующую. Одной из модификаций АТ является психомышечная тренировка (ПМТ), которая включает в себя элементы релаксации, а также сочетание дыхательных упражнений и самовнушения.

Хороший эффект дает использование различных модификаций АТ непосредственно перед турнирными встречами. Это снимает чувство тревоги, помогает быстро восстановиться, мобилизует психологический ресурс организма.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ



Комплексное применение средств восстановления

Влияние средств восстановления удастся расширить и усилить при их комплексном использовании. При этом необходимо учитывать совместимость отдельных воздействий. Некоторые из них способны усиливать друг друга (гидромассаж и сауна), другие заметного эффекта не оказывают (электростимуляция и психорегулирующая тренировка). Важна последовательность использования отдельных средств и паузы между ними. Чаще рекомендуется сочетание процедур локального воздействия на группы мышц, испытывшие наибольшую нагрузку, с процедурами общего воздействия.

Использование как комплексных, так и единичных воздействий, должно учитывать индивидуальную переносимость, дозировку, характер влияния и т. д. Одни средства могут оказывать возбуждающее действие (вибромассаж), а другие — успокаивающее (тепловые процедуры). Поэтому если восстановительные процессы у спортсмена проходят на фоне значительного возбуждения, следует использовать успокаивающие процедуры, и наоборот.

Попробуем рассмотреть варианты восстановительных процедур на примере использования бани в сочетании с водными процедурами.

Для быстрого восстановления сниженной работоспособности в течение дня между утренней и вечерней тренировками баня используется по следующей схеме: через час после утренней тренировки не более трех заходов в парную по 5 — 7 минут при температуре 90—100 градусов. После каждого захода — холодный душ или ванна 35—39 градусов на 1,5—2 минуты. Затем надо 5 — 7 минут полежать или посидеть в предбаннике. При наличии массажиста полезно использовать локальный массаж на перегруженные группы мышц. После второй тренировки можно использовать общий массаж и успокаивающие ванны.

Восстановления работоспособности в течение 2 — 3 суток. После большого объема работы на тренировках или соревнованиях в

последующий день отдыха рекомендуется использовать сауну с 4–5-кратным пребыванием в парной по 5 – 7 минут. После каждого захода – 2,5 – 3 минуты холодного душа или ванна с температурой воды до 30 градусов. Время между заходами 7 – 10 минут.

Восстановление организма после кумулятивного утомления, лечение травм и заболеваний. Комплекс процедур назначается в конце микро- и мезоциклов или по окончании соревнований. Температурный режим сауны тот же. Количество заходов увеличивается до 5 – 7, при прежнем времени пребывания в парной. Температура воды 26 – 30 градусов. Если при первых двух вариантах баню можно использовать не больше двух раз в неделю, в третьем – не более трех раз в месяц. Во всех случаях в бане рекомендуется прием напитков, соков, минеральной воды.

В зимний период с целью профилактики ультрафиолетовой недостаточности рекомендуется ультрафиолетовое облучение, которое стимулирует кровообращение, улучшает состояние иммунной системы и защитные свойства организма. В зимне-весенний период целесообразен прием поливитаминов и витамина С.

В соревновательном периоде полезна аутогенная тренировка, общий массаж. Все варианты восстановительных воздействий трудно предусмотреть, многое зависит от возможностей, от наличия оборудования и времени на процедуры, но в любом случае тренер должен быть ориентирован на использование восстановительных практик в процессе становления высококлассного игрока.

Мы коротко обсудили роль и возможности одного из важнейших компонентов тренировочного процесса – методики восстановления работоспособности. Если вернуться к отечественной тренировочной практике в настольном теннисе, то приходится признать, что используются восстановительные практики и процедуры больше на интуитивном и бытовом уровне. Сама же методика находится в зачаточном состоянии. Конечно, тренеры понимают, что после тренировочной нагрузки необходим отдых, но говорить о каких-то качественных, а тем более, количественных оценках, как правило, не приходится. В лучшем случае дело ограничивается баней и массажем, изредка – физиотерапией.

Конечно, на этапе детского настольного тенниса – а у нас это основная масса занимающихся – проблема восстановления стоит не так остро, хотя и она не решается должным образом. Но для достаточно подготовленных теннисистов она становится злободневной. И с ростом мастерства становится все более важной и определяющей эффективность тренировочного процесса.

Автор убежден, что восстановительные методики – серьезный и значительный резерв. И каждому тренеру необходимо осваивать и шире применять восстановительные технологии.

Глава 8

Тернистый путь к вершинам мастерства (Как вырастить классного игрока)

Каждый тренер в своей работе стремится к главному – подготовить перспективного игрока, способного достичь самых высоких результатов, выйти на международный уровень, причем добиться этого в оптимальные сроки. Встает вопрос: насколько это реально и что для этого необходимо сделать?

Обсудим возможные пути решения этой задачи.

Возьмем довольно традиционный вариант развития событий, как это многократно происходило в подобных случаях. Попытаемся исследовать главные с нашей точки зрения этапы изучаемого процесса и в каждом из них найти резервы для оптимизации работы тренера с подопечным, попробуем предупредить возможные недоработки, которые могут затормозить, а иногда и свести на нет усилия наставника и теннисиста.

Определяем цель

Для достижения поставленной цели очень важно одно условие – надо эту цель хорошо себе представлять. Как говорится, трудно попасть в мишень, которую не видишь. В нашем случае, когда речь идет о подготовке классного игрока, тренер, каким бы он ни был большим мастером, должен понимать, что нужно в обязательном порядке, без чего нет смысла и начинать. Так вот, главным условием, как это ни банально, является наличие талантливого игрока. И только в этом случае приложенные к таланту годы упорных тренировок, новаторские методики, мощная мотивация и немалая толика удачи могут поставленную цель сделать реальной. В драгоценности очень ценятся и огранка, и оправа, и дизайн, но если камень с изъяном, все остальное обесценивается.

Итак, изначально надо найти детей, на успехи которых впоследствии мы смогли бы рассчитывать. Для этого необходимо тщательно обследовать ближние и дальние школы, просмотреть возможно большее количество детей, протестировать их, включить на максимальные обороты тренерскую интуицию, и в результате осуществить классический полноценный набор. Есть шансы, что среди отобранных детей нам встретятся один-два, счастье, если три мальчика или девочки, из которых в перспективе может вырасти что-то стоящее.

Конечно, сценарий может быть несколько иным. Более простым, даже счастливым, как, например, у минчанина Александра Петкевича, к которому в первый же год работы тренером, а точнее, в первый месяц пришел в группу Володя Самсонов, или как у Сергея Шпраха, к которому подружка со двора привела Зою Рудинову. Можно вспомнить историю с Алексеем Смирновым из Самары, которого тренер Виктор Павленко несколько лет растил, как отец, с дошкольного возраста. А Валя Попова пришла в секцию вслед за группой одноклассниц, но уже через пару месяцев она осталась в секции из класса одна, но как быстро добилась успехов!

Сценарии могут быть самыми разными, но один момент совершенно необходим в каждом варианте, чтобы фильм получился с оптимистическим продолжением. Совершенно верно, у тренера должны появиться новички, из которых впоследствии может получиться что-то серьезное.

В этом месте я бы попросил читателя сконцентрироваться и обратить внимание на очень важную мысль. *Классный мастер, тем более чемпион – понятие штучное*, не каждый год и не в каждом кишлаке такой игрок рождается, и, разумеется, не из каждого игрока его удастся вырастить. Увы, это непреложный факт. *Но без постоянного поиска, без надежды на встречу с ним в каждом эпизоде тренерской жизни спорта высших достижений просто не возникает.*

Итак, первая задача тренера на долгом пути к вершине – найти в начале пути достойного попутчика, лучше нескольких. Это необходимое условие для возможного успеха. Но, как говорят в математике, необходимое, но не достаточное.

Конечно, далеко не всегда тренеру удастся отыскать талантливую теннисиста, а затем вырастить его и помочь добиться спортивных высот. Когда такое случается, это и удача, и победа. Но иногда для этого не хватает опыта, иной раз условий, а бывает, что обыкновенной удачи.

Чаще такой успех разделяют два-три специалиста, которые проходят весь путь с одним спортсменом, передавая эстафету один другому. И передача эстафеты – процесс непростой, а иногда весьма болезненный, и каждый раз происходит по-разному. Эта процедура требует отдельного обсуждения с точки зрения сведения к минимуму ошибок, моральных травм и торможения в достижении главной цели. Кроме того, довольно часто кому-то из тренеров, причастных к успеху воспитанника, случается сталкиваться с несправедливостью при оценке его роли и при дележе победных лавров. Надо предусмотреть все возможное, чтобы этого избежать и быть готовым к худшему – чтобы горечь утраты перенести легче.

К сожалению, на этом этапе в наше время чаще встречается банальная ситуация, при которой тренер не слишком утруждаясь при формировании групп новичков, удовлетворяется, как говорится, чем Бог пошлет. Это грустный и по-настоящему тупиковый вариант, тогда все написанное дальше лишается в значительной степени смысла. Ибо означает чаще всего работу без шансов на достойный результат, если не считать таковым подготовку чемпиона «районного» масштаба.

Мы же хорошо понимаем, что оперным певцом или серьезным математиком могут стать лишь те дети, на кого от рождения снизошла божья благодать в виде природной одаренности. Вот такие талантливые ребята нам необходимы. Мы должны быть заряжены на их поиск постоянно, ведь только находка таких «золотых рыбок» делает нашу работу осмысленной, творческой и счастливой. Конечно, можно уповать на элементарное везение, кое у кого такое редко, но случается, но делать ставку только на случайность опрометчиво, слишком большой риск так никогда в жизни и не познать вкуса больших побед.

Закладываем базис

Далее на этапе начальной подготовки с новичками предстоит длительная, рутинная, но очень важная и необходимая работа по закладке и формированию базового фундамента, на котором в дальнейшем будет строиться игровое мастерство теннисистов. От качества и прочности этого фундамента будут напрямую зависеть уровень и результаты их дальнейших выступлений.

Рассмотрим, из каких компонентов состоит этот базовый фундамент.

Во-первых, игроку необходимо освоить основные элементы рациональной игровой техники, которая должна отвечать современным требованиям и одновременно соответствовать индивидуальным особенностям теннисиста.

Во-вторых, он должен подготовить свой организм физически, то есть развить до необходимого уровня такие качества, как скорость, быстрая сила, реакция, координация, ловкость, гибкость, скоростная выносливость, и поддерживать их в дальнейшем на высоком уровне. Именно на базе этих качеств можно максимально эффективно проявить свой технический игровой ресурс.

В-третьих, необходимо научиться разбираться в тактическом построении розыгрыша каждого очка партии и встречи в целом и уметь использовать свое тактическое образование в каждом турнире на протяжении всей карьеры.

В-четвертых, начинающему чемпиону важно освоить основы психологической подготовки в настольном теннисе, в частности, научиться различным приемам саморегуляции, умению концентрировать внимание, быть мотивированным на нелегкую работу для достижения самых высоких результатов.

Квалифицированный тренер, имеющий специальное образование, должен понимать, что совершенствование игрового мастерства только за счет природных данных теннисиста и только с помощью игровых тренировочных упражнений у стола не позволяют в полном объеме раскрыть потенциальные возможности теннисиста. Кроме того, даже не самому классному специалисту ясно, насколько теннисист, вооруженный тактическими знаниями и опытом, сильнее теннисиста, не обладающего такими качествами. И насколько теннисист, психологически устойчивый и способный к концентрации, опаснее и сильнее игрока, этими достоинствами не обладающего. Казалось бы, зачем тогда так долго останавливаться на очевидных истинах, так много об этом говорить?

Увы, практика говорит о другом, часто, к сожалению, прямо противоположном. Очевидные истины под давлением жизненных обстоятельств и обычного человеческого тщеславия и жадности быстрого, сиюминутного успеха отступают на второй план. Прописные истины забываются и уступают место эфемерным попыткам добиться быстрых успехов любой ценой за счет неоправданного форсирования *игровой* подготовки. В ущерб задачам второго периода (создание фундамента) тренеры начинают безудержно натаскивать своих воспитанников в игровой практике (забыв о не менее важных задачах по планомерному развитию физических качеств, тактики и психики), заявляют на участие в слишком большое количество турниров и наносят тем самым непоправимый урон своим подопечным. По сути дела, такая практика обрекает большинство соискателей быстрых успехов на прямо противоположные результаты – довольно быстрое снижение темпов роста мастерства, и выход из этой ситуации всегда проблематичен. Долгий успех обеспечивает только надежный фундамент. Все предельно ясно, но тренеры с упорством продолжают наступать на те же грабли снова и снова.

Какие потери наносит нещадная эксплуатация природных данных вместо планомерного формирования стартовой площадки для мощного взлета в спортивном мастерстве? Прежде всего, теряется время. По сути, игрок устремляется в направлении, противоположном необходимому. Бросаясь в круговорот многочисленных турниров, игрок просто лишает себя возможности целесообразным образом

готовить свой организм к росту спортивного мастерства. Нагрузки, неадекватные возможностям юного организма, приводят к переутомлению со всеми негативными последствиями. Кроме того, спортсмен недостаточно подготовленный, неизбежно испытывает большие психологические перегрузки, которые и сами по себе плохо влияют, и при этом требуют значительного времени для восстановления. Итог плачевный — вместо юного дарования, сумевшего вооружиться современной игровой техникой, хорошо подготовленного физически, тактически и психологически, полностью готового к началу успешной спортивной карьеры, к борьбе за место под спортивным солнцем мы получаем выжатого, как лимон, уставшего от настольного тенниса юношу с серьезными прорехами в теннисном образовании и в физическом развитии.

К сожалению, в нашей стране такой путь весьма и весьма типичен, страшно говорить, но в последние годы почти стопроцентно систематичен, в отличие от прекрасных примеров, которые постоянно демонстрируют представители китайской школы. А пример-то убедительный. Как правило, на международной арене китайский спортсмен появляется как полностью сформировавшийся игрок и сразу же становится одним из лидеров мирового настольного тенниса. Так было практически со всеми известными китайскими спортсменами. Они почти не участвуют в юношеских международных турнирах, в которых представители остальных стран играют много и охотно. Их готовят для серьезных «взрослых» результатов.

В октябре 2010 г. женская сборная России по гимнастике выиграла чемпионат мира впервые за двадцать лет (в личном многоборье победительницей стала шестнадцатилетняя россиянка Алия Мустафина). Вот как прокомментировала этот успех тренер по гимнастике В. Родионенко в газете «Московский комсомолец» от 26.10.2010: «Наконец-то стали появляться гимнастки с грамотной базой, с хорошей хореографической подготовкой. Мы просим тренеров и руководителей на местах: «Не спешите!» Ограничили возрастной допуск на соревнования: не надо нам маленьких, лишь бы выставить для просмотра. Нельзя форсировать процесс подготовки, природа возьмет свое. Если базовая подготовка заложена — с этим ребенком можно идти дальше. А если использовать только природные качества, то приходит момент, когда мы талант теряем. Природа мстит. Все должно быть своевременно. Где-то чуть поспешишь — и это боком выходит. Это, конечно, очень трудно — не спешить. Когда так хочется результата, когда такие таланты в руках!»

На этапе начальной подготовки следует учесть некоторые моменты, без решения которых могут возникнуть серьезные

трудности на следующем этапе.

1) Игровая техника должна быть поставлена качественно и в полном объеме. Если в технике есть пробелы или ошибочно закреплённые навыки, это приводит к отставанию на следующих этапах, а переучивать очень сложно и долго, если вообще реально. Отставание только растёт.

2) Хорошая физическая подготовка позволяет осваивать скоростные игровые режимы и сложные координационные двигательные навыки. Недоработка в этом разделе подготовки будет тормозить рост мастерства в дальнейшем.

3) В тот момент, когда осваивается простейшая техническая азбука, она должна сочетаться с усвоением простейших тактических основ игры – игры по направлениям. Мы хорошо знаем, что технический элемент – это не движение одной руки, а комплексное движение ног, корпуса и руки. Так же и с тактикой. Она составляет единое целое с техническим приемом. Мы чаще всего их разделяем – осваиваем технику удара отдельно, без привязки к игре по направлению. Потом внедрить тактический аспект в техническое действие бывает весьма сложно.

4) На этом этапе необходимо освоить основы психологической культуры игры. Такие понятия, как мотивация, концентрация внимания, волевая устойчивость, не должны быть для спортсмена пустым звуком. Кроме того, он должен научиться настраиваться на преодоление как тренировочных нагрузок, так и соревновательных испытаний.

Шлифуем мастерство

Третий этап – этап спортивного совершенствования, когда, как мы уже упоминали, полностью сформировавшийся юный игрок начинает путь в большой спорт. На этом этапе все качества, должным образом сформированные раньше, получают необходимую игровую огранку или обкатку, кому как нравится назвать – суть от этого не меняется. Игрок на этом этапе целенаправленно шлифует свое игровое мастерство и активно формирует стиль игры. Он достаточно много участвует в турнирах, причем далеко не всегда перед ним ставится цель – победа любой ценой, много турниров носят тренировочный характер, где решаются отдельные технико-тактические задачи. Спортсмен приобретает соревновательный опыт, учится достижению спортивной формы к определенным конкретным стартам, продолжает много тренироваться. На самом деле при всей внешней простоте задач этого этапа он очень сложен и тонок, богат большим количеством нюансов в подготовке, особенно их много в

области тактики и психологии игры, а также в овладении искусством приобретения спортивной формы. Следует подчеркнуть, что на этапе спортивного совершенствования происходит значительная индивидуализация как тренировочного, так и соревновательного процессов. В значительной степени тренировки из групповой формы переходят в индивидуальную.

Те, кто успешно проходят этот этап, как правило, становятся игроками хорошего международного уровня и продолжают карьеру высшего спортивного мастерства. Этот этап требует от тренера и спортсмена существенных интеллектуальных усилий, которые необходимы при формировании и реализации тренировочных планов, а также для разработки тактики игры с основными конкурентами. Шлифовка всех видов спортивной подготовки предполагает глубокий и объективный анализ достоинств и недостатков собственной игры и глубокое понимание путей совершенствования мастерства.

Особое внимание хотелось бы обратить на то, что успехи в процессе спортивного совершенствования во многом зависят от качества планирования тренировок и грамотно проводимых восстановительных мероприятий. Это период, когда тренер совместно со спортсменом должны научиться своевременному достижению устойчивой спортивной формы. К сожалению, очень часто этим задачам не уделяется должного внимания. Этот этап является последним фильтром на пути из массового настольного тенниса в элитный профессиональный теннис. И действительно, из относительно большого количества игроков, достигших третьего этапа, к его завершению добираются считанные единицы.

Будет правильно определить уровень подготовки, который мог бы стать некоторым рубежом на рассматриваемом этапе. На наш взгляд, это норматив мастера спорта. Это планка, может быть несколько условная, преодолев которую, игрок становится индивидуальностью и способен ставить перед собой серьезные задачи. Например, войти в элиту российского настольного тенниса, получить возможность выступать на международных соревнованиях, стремиться стать заметным игроком высшей ступени, добиться медалей в крупных российских и международных турнирах.

Когда некоторые тренеры толкуют о необходимости снижения норматива мастера спорта, они ставят проблему с ног на голову. Если норматив понизить, у нас появится больше мастеров спорта, но это не будет означать, что российский настольный теннис стал сильнее, это будет говорить о снижении требований к качеству нашей работы. А куда же дальше снижать это качество?

Я вспоминаю времена, когда мастером становились игроки, одержавшие в течение года не менее шести побед над игроками двадцатки СССР. Это была тяжелая норма, но честно ее выполнивший становился элитным игроком. Ведь он играл на уровне хотя бы второй десятки большой и мощной страны. Сегодняшняя норма неизмеримо слабее, тем не менее ее выполнение вызывает немалые трудности. Мне кажется, это связано с серьезными недоработками на этапе отбора, а главное, с увлечением порочной практикой форсирования на подготовительном этапе.

Имеет смысл напомнить о типичных трудностях этого этапа. Он часто бывает серьезным испытанием для отношений между тренером и спортсменом. Игрок взрослеет и требует к себе соответствующего подхода. Не всегда за этими возрастными и личностными изменениями ученика успевает тренер. Еще вчера спортсмен был полностью зависим от него, благодаря своему тренеру он из недавнего несмышленища превратился в серьезного игрока, и вот уже с его мнением приходится считаться. Кроме того, теннисист этого класса требует профессионального внимания, ведь его подготовка уже носит во многом индивидуальный характер. Нужно ее спланировать и организовать, обеспечить необходимыми спаррингами, проконтролировать и проанализировать тренировочный процесс, внести коррективы. Число турнирных стартов возрастает, а сопровождать воспитанника не всегда удастся, ведь остальные обязанности тренера никто не отменял.

Это время, когда ученик заканчивает школу, поступает в институт, находит подругу. Часто эти изменения вступают в противоречие с тренировками, уводят от решения спортивных задач. Рядом должен оказаться наставник, способный деликатно отрегулировать ситуацию.

Если игра теннисиста достигла хорошего уровня, он привлекает внимание специалистов, например, может быть приглашен в клубную команду, часто в другой город, в сборную, где он сталкивается с другими тренерами. И не факт, что стиль работы этих тренеров похож на то, к чему привык теннисист. Это тоже перестройка, стрессовая ситуация. Иначе говоря, личный тренер должен обладать педагогическим даром и житейской мудростью, чтобы своевременно разрешить все эти проблемы, адаптировать ученика к новым условиям жизни.

Если вернуться к отечественным реалиям, то приходится признать, что далеко не всегда перечисленные проблемы разрешаются благополучно. И многие из наших подающих надежды юных дарований часто остаются один на один с непростыми жизненными реалиями.

Citius, Altius, Fortius

Заключительный этап спортивной карьеры — спорт высших достижений. Это этап сугубо индивидуальной работы, тщательно спланированной и грамотно реализуемой. Большим искусством на этом этапе становится умение стабильно и успешно выступать в течение ряда лет на самом высоком уровне, своевременно восстанавливаться, избегать переутомления, различных травм, сохранять свежесть и высокую мотивацию на протяжении длительного времени. Профессиональная деятельность предполагает стабильную демонстрацию мастерства в течение всего спортивного сезона, умение добиваться высоких результатов в самых главных турнирах, своевременно реагировать на преобразования в игре, связанные с изменением правил, совершенствованием инвентаря, неизбежным прогрессом вида спорта.

Стабильно поддерживать высокий уровень мастерства невозможно без тщательного перспективного планирования, умения грамотно управлять нагрузками и своевременно в необходимом объеме осуществлять восстановительные программы.

Системы подготовки спортсмена среднего и высокого класса существенно различаются. Это связано с тем, что традиционные принципы построения тренировки вполне обеспечивают прогресс мастерства спортсменов среднего класса, но для прогресса на уровне высшего мастерства действуют уже не столь эффективно.

Этот этап предъявляет еще более серьезные требования ко всем аспектам спортивной подготовки в сравнении со всеми предыдущими этапами, так как для поддержания на высочайшем уровне игрового мастерства в течение нескольких лет, а тем более его совершенствования даже в самых незначительных объемах, требуются незаурядная мотивация, безмерная сила духа и высочайшее творчество.

Работа тренера на этом этапе заслуживает всяческого уважения и весьма почетна, но одновременно неимоверно сложна и ответственна. Этот этап требует колоссального напряжения и больших творческих усилий. Не многие специалисты способны соответствовать этим требованиям.

К сожалению, достигают такого уровня подготовки из многих тысяч детей, пришедших в настольный теннис, буквально единицы. Если проанализировать состав сотни-полутора лучших теннисистов в течение нескольких лет, то окажется, что каждый возраст представлен в нем крайне ограниченным количеством игроков. Это, в первую очередь, люди по-настоящему одаренные природой, кроме того, прошедшие качественную и своевременную подготовку на всех

этапах спортивной карьеры. Они сумели счастливо избежать многочисленных негативных отклонений на своем спортивном пути, в отличие от большинства несостоявшихся сверстников.

Вместо заключения

Что день грядущий нам готовит?

(О настольном теннисе будущего)

Иметь представление о том, как и в каком направлении будет меняться настольный теннис, не только интересно, но и принципиально важно, особенно для специалистов. Не разобравшись с тенденциями развития настольного тенниса, трудно правильно спланировать подготовку классного игрока, ведь мы готовим его с прицелом на будущее. Он должен быть полностью подготовлен к той игре, с которой ему придется столкнуться в приближающемся завтра. Очевидно: кто точнее определит вектор развития настольного тенниса и лучше учтет его в подготовке теннисистов, тот получит преимущество перед другими.

Позволю себе привести здесь один поучительный эпизод полувековой давности. Сборная команда Японии, совершая перелет в Европу для участия в чемпионате мира, сделала остановку в Москве (тогда прямых рейсов из Токио в Западную Европу еще не было) и провела тренировку в известном лужниковском зале на Большой спортивной арене. Надо сказать, что это был момент, когда японцы обогатили настольный теннис новым техническим элементом — «топ-спином», который вскоре журналисты окрестили «дьявольским мячом из Токио». На чемпионате японцы произвели фурор и выиграли почти все, что можно. Но речь не об этом. На тренировку японской сборной в Лужниках случайно попало несколько молодых теннисистов, тренировавшихся перед их появлением. Они оказались первыми, кто увидел новаторскую игру японцев. Был среди них один московский перворазрядник Аркадий Князьков. По уровню игры к московской элите он и не приближался, но среди молодежи считался способным игроком. Князьков оказался талантливым подражателем и мгновенно «схватил» новый технически сложный удар. И в чемпионате Москвы, который состоялся вскоре, Князьков, вооруженный ударом, который сразу же приносил выигрыш очка, громил соперников одного за другим и оказался в итоге в призовой тройке. Это была сенсация. Вот что значит заглянуть в будущее (пусть и случайно) и взять из этого будущего невиданное по тем временам оружие, к которому соперники были не готовы.

Потом после топ-спина было еще много разных новшеств в игре. Самые невероятные накладки — губчатые, сэндвичи, длинные шипы хитрой конфигурации, антиспины, липкая резина... Сложные подачи, в частности, с высоким подбросом (их не принимали сериями). За топ-спином с высокой траекторией полета мяча вскоре появился быстрый

– с низкой траекторией, потом «ложный», который только имитировал вращение. Все эти усовершенствования на первых порах приводили к тотальному преимуществу новаторов. Но так устроена игра, что это преимущество не может долго оставаться подавляющим. Рано или поздно соперники находят противоядие, привыкают, сами осваивают очередные новшества, и игра выравнивается. До очередных новинок и находок. Такова диалектика игры.

В конце 2008 года на Всероссийской тренерской конференции с весьма интересным докладом выступил тренер В. Шлагера Ференц Карсай. Участвуя со сборной командой Австрии 14 лет во всех крупнейших международных турнирах, Карсай собрал большое количество видеоматериалов, которые наглядно показывают, как в течение этого времени менялась техника игры. Совершенствование техники ударов, развитие технологий, связанных с производством инвентаря, привели к заметному увеличению скорости игры, к увеличению силы вращения мяча. В условиях дефицита времени уменьшилась амплитуда движений при атакующих ударах, которые подчас выполняются почти без замаха. Игра стала более универсальной и острой. Например, прием мяча теперь часто производится не пассивной подставкой, а активной перекруткой. Обострило игру применение активных скидов. И этот процесс продолжается...

Итак, попробуем заглянуть в относительно недалекое будущее. Как будет выглядеть, например, игра двух рядовых мастеров спорта через каких-нибудь десять лет?

С целью избежать субъективности в оценках автор обратился к нескольким авторитетным специалистам с просьбой ответить на вопросы, связанные с путями развития настольного тенниса. Это тренер сборной команды Белоруссии и личный тренер В. Самсонова Александр Петкевич, чемпион СССР и личный тренер Д. Овчарова Михаил Овчаров (кстати, признанный в 2007 году лучшим тренером Германии), заслуженный тренер России Микаэль Вартанян и многократный чемпион России, выступавший многие годы за сборную команду России Максим Шмырев.

Здесь приводится обобщенный взгляд на поднятую проблему перечисленных специалистов и автора книги.

Все участники виртуального «круглого стола» согласились, что прообраз игры будущего следует искать в лучших образцах сегодняшнего настольного тенниса, в игре ведущих мировых исполнителей – это, в первую очередь, известная всем десятка мирового рейтинга. А также в игре ярких молодых талантов (таких, как японцы Д. Мизутани и совсем юный победитель первой юношеской Олимпиады Нива Коки, француз А. Матене, южнокореец Юнг Енг Сик, Д. Овчаров из Германии и др.), лучшие игры которых состоятся именно в обозримом будущем. Хочется

надеяться, что к ним смогут присоединиться и российские молодые дарования Кирилл Скачков и Александр Шибаев.

Для начала возьмем за основу нынешние правила игры.

1. Игровая стратегия. Все участники обсуждения согласились, что в обозримом будущем настольный теннис будет развиваться по пути, взятом два-три десятилетия назад за основу своей стратегии представителями китайской школы. Суть этой стратегии: максимальное увеличение скорости игры с целью уменьшения лимита времени у соперника на ответные действия. Для этого — преобладание ударов с низкой траекторией с резкой сменой направлений и коротким розыгрышем очка. Эта стратегия принесла и продолжает приносить ее авторам слишком много дивидендов, чтобы ее менять. И мало у кого находились аргументы для ее опровержения.

Итак, основная тенденция — *увеличение скорости полета мяча и ускорение розыгрыша очка.*

Мы должны понимать, что путь к реализации такой стратегии весьма непрост и не может быть обеспечен лишь декларированием намерений, а требует постоянных усилий в формировании такой игры с детских лет как на тренировках, так и в условиях соревнований.

При розыгрыше мяча в будущем усиление давления будет вынуждать игрока иногда отходить от стола и уметь эффективно играть в разных зонах, что существенно увеличит требования к скорости и качеству передвижений, равно как и к остальным компонентам физической подготовленности.

Единственное, в чем разошлись участники обсуждения — это в том, можно ли ожидать увеличения длительности розыгрыша очков. Кое-кто предположил, что за счет повышения общего класса игры, то есть уменьшения невынужденных ошибок, мяч будет дольше держаться в игре. Другие считают, что этого не случится. Вообще-то говоря, для нас это не здорово, так как снижение зрелищности может существенно уменьшить конкурентоспособность настольного тенниса в мире спорта, а это чревато для него самыми негативными последствиями.

2. Стилиевые тенденции. Наиболее рациональной в рамках выбранной стратегии нам представляется остроатакующая игра на столе с равноценным нападением с обеих сторон. Уменьшится число односторонних игроков. Даже среди азиатских спортсменов, где односторонняя игра была исторически обусловлена азиатской хваткой, сегодня хорошо прослеживаются тенденции перехода на двустороннюю игру. В одних случаях за счет перехода на европейскую хватку, в других, как у Ван Хао, освоением эффективной результативной игры слева при хватке «пером». Увеличение скорости заставит больше пользоваться плоскими ударами или топ-спинами с низкой траекторией, причем доля быстрых вращений будет возрастать. За счет совершенствования призма

подач и игры скидкой существенно уменьшится время промежуточной игры короткими мячами у сетки. Повышение общего класса игры может позволить игроку держать мяч в игре на два-три хода дольше, чем теперь, в частности, удачнее играть при вынужденном отходе в среднюю зону. Техническое оснащение игроков будет обогащаться (будет необходимо владеть большим количеством технических приемов на высоком уровне). Одновременно каждый элитный игрок будет в большей степени обладать собственным фирменным стилем.

3. Требования к техническим нюансам:

а) дальнейшее совершенствование подач и их приема. Возможно, увеличится доля длинных подач и доля активного приема подач. То есть, опасение перед первым активным ходом не будет настолько большим, как сегодня;

б) вращения станут сильнее и быстрее, что уже сегодня демонстрируют азиатские теннисисты, обладающие сильно развитой мускулатурой и гибкими эластичными связками, управляющими движением кисти.

У европейских игроков, явно уступающих в этом аспекте подготовки азиатам, имеются значительные резервы усложнения игры за счет увеличения скорости и амплитуды движения кисти игровой руки;

в) кроме верхних вращений распространение получают удары с использованием боковых вращений (такие вращения часто применяет Д. Мизутани);

г) существенно повысится роль скидки – она станет острее и по скорости, и по направлению, что позволит получать игровое преимущество в дебюте розыгрыша очка;

д) увеличится число завершающих ударов, в том числе и по топ-спинам, спорно лишь, как изменится при этом соотношение плоских ударов и «перекруток»;

е) увеличатся требования к скорости и качеству передвижений. Во-первых, необходимо будет молниеносно перекрывать большие расстояния. Во-вторых, несколько меняются классические каноны техники работы ног – так, уже сегодня удары слева игрок чаще производит, находясь в нейтральной стойке или даже в правосторонней, не успевая занять классическую левостороннюю стойку. Вообще, физической – скоростно-атлетической – подготовке придется уделять внимание и время, соизмеримые с технико-тактической подготовкой;

ж) игроки станут технически более универсальными – придется обслуживать не только ближнюю зону стола, но и среднюю, а иногда сыграть свечами из дальней зоны.

4. Тенденции в методике тренировочного процесса. Требования к техническому совершенствованию и новым игровым условиям повлекут за собой следующее:

а) в физическом аспекте — повышение скоростных и скоростно-силовых показателей различных групп мышц (кость, предплечье, плечо игровой руки, ноги, туловище), скоростной выносливости, расширение координационных возможностей (для осуществления ударов, когда не успеваешь занять классическую позицию);

б) увеличение гибкости и двигательной-амплитудных возможностей запястья, локтевого и плечевого суставов игровой руки;

в) совершенствование планирования тренировочной и соревновательной работы в части детализации игровой подготовки, выхода на пик спортивной формы в требуемый период;

г) наработка восстановительных методик и средств реабилитации с целью выявления резервов для повышения тренировочных и соревновательных нагрузок. Пока мы научились только хорошо нагружать, но восстанавливать умеем лишь на примитивном уровне, ограниченном массажем и сауной. Усиление роли науки и медицины в тренировочном процессе;

д) повышение психологической подготовки во всех аспектах, в особенности в таких разделах, как уровень мотивации, концентрация внимания, помехоустойчивость, мобилизация. В связи с этим необходимо повышение квалификации тренеров в этом разделе подготовки, равно как и привлечение к работе профессиональных спортивных психологов;

е) усиление тактической составляющей в подготовке и непосредственно в игровых действиях. Тактика будет определяться большей вариативностью технических действий во всех составляющих. Будут чаще использоваться наиболее сложные направления: короткая игра станет еще короче, длинная — еще длиннее, гораздо чаще будут применяться косые удары, уходящие за боковую линию стола. Вращения будут сильно варьироваться от плоских до сильных «запилов» и топ-спинов. Увеличение ментальной составляющей потребует от тренеров и спортсменов больших интеллектуальных усилий и знаний, а также включения в тренировочный процесс более частого и глубокого анализа сделанного.

В тренировочном процессе почти полностью исчезнет тренировка элементов игры, не используемых игроком в соревнованиях, и, наоборот, максимально увеличится время для отработки коронных, наиболее результативных технических приемов и игровых комбинаций.

Обсуждая тенденции развития игры, было бы неправильно не учитывать еще два важных компонента нашего вида спорта — я имею в виду совершенствование инвентаря и изменение правил. Говоря об инвентаре, нельзя забывать, что на дворе двадцать первый век, век супертехнологий. Нет почти ни одного вида спорта, которого так или иначе не коснулись бы усовершенствования в инвентаре и

оборудовании. Даже в футболе, уж на что простая игра с точки зрения инвентаря, и то умудрились создать мяч с непредсказуемой траекторией полета.

Оценивая ситуацию с инвентарем в настольном теннисе, надо признать, что в последние годы он претерпел значительные изменения. Это касается свойств и характеристик и оснований, особенно накладок, не говоря уже о кардинальных изменениях, связанных с процессом переклейки. Что же ждет нас впереди? Вряд ли нас ждут революционные изменения. Ведь такие параметры, как скорость, вращения и контроль накладок, контроль, скорость оснований, трудно кардинально улучшить. Сегодня предлагается огромный ассортимент инвентаря с самыми разными свойствами. Здесь и накладки с встроенным в губку эффектом переклейки, и клейкая резина, и основания-трансформеры с возможностью изменения баланса, и новые синтетические материалы, используемые в основаниях. По-видимому, и в отношении сложных накладок с короткими и длинными шипами, со свойствами антиспина трудно создать что-то невиданное. Кажется, что все уже было. Производители и так отменно потрудились в последние десятилетия.

На наш взгляд, поиски будут идти в направлении создания гармоничных сочетаний оснований и накладок, где при оптимальных показателях вращения и скорости будут выделяться повышенные возможности контроля и управления мячом. Уже давно китайские виртуозы доказали, что вращение и скорость подвластны усилению за счет развития технических и физических качеств игрока, а вот контрольные функции может усилить прежде всего инвентарь.

Замечательно, что самым большим «Жюлем Верном» среди нас оказался самый опытный — М. Вартанян. Он нашел резервы изменения игры за счет возможных изменений в правилах. Во-первых, при отмене пункта правил 2.4.2 (про 85% натурального дерева в составе основания) возможно появление синтетических материалов, которые позволили бы изменять характеристики оснований в более широком диапазоне нежели теперь. Во-вторых, можно было бы существенно варьировать силу отскока мяча от поверхности стола, и по аналогии с теннисом (земляные, травяные корты) могли бы появиться столы с разной степенью отскока — быстрые и медленные.

Изменения правил не менее важны при изучении перспектив любого вида спорта. Мы уже остро прочувствовали, как серьезно может измениться игра в случае серьезных изменений в правилах. А ведь руководители международной федерации показали себя истинными революционерами, и от них можно ждать дальнейших преобразований. Угадывать ход их мыслей — дело безнадежное. Ведь мы-то думаем о красоте и внутреннем содержании игры, а у них на уме еще — возможности телетрансляции, вопросы экономики и коммерции и

много чего еще. Если же говорить о тенденциях, то основной мотив — удлинить розыгрыш очка с целью повышения зрелищности, которая действительно в последние годы сильно поубавилась, в основном из-за сложных вращений и высокой скорости мяча. А нет зрелищности, нет и публики, и популярности. Поэтому, наверное, попытки реформирования игры будут продолжаться. Это могут быть, например, дальнейшие попытки ужесточения правил подач. Возможны и другие инициативы с целью удлинения розыгрыша очка. Важно найти наименьшее зло в этом процессе. И здесь, на наш взгляд, наиболее реально увеличение высоты сетки на 1,0 — 1,5 сантиметра.

Если наши предположения о тенденциях развития игры признать реально возможными, то необходимо уже сегодня вносить соответствующие коррективы в подготовку юных спортсменов. Ведь 7–8-летние дети, делающие сейчас первые шаги в настольном теннисе, через десять лет окажутся именно в том недалеком будущем, которое мы только что нарисовали и пытались оценить.

По мнению ряда тренеров, мы уже сегодня заметно отстаем от тех процессов, которые происходят в юношеском европейском настольном теннисе, не говоря уже об азиатском. Если мы не хотим оказаться в числе безнадежно отставших, необходимы срочные действия в этом направлении.

Обсуждая тему будущего с заслуженным тренером Азербайджана Игорем Алексеевичем Мазиным, мы посчитали необходимым вспомнить и отдать должное нашим первым отечественным «предсказателям будущего» настольного тенниса В. Иванову и С. Шпраху, во многом благодаря которым советский настольный теннис добился больших успехов и долгие годы оставался в авангарде мирового спорта. Трудно переоценить значение курса, взятого этими специалистами в свое время на резкую активизацию игры на вооружение игроков советской школы двухсторонним нападением.

Глубокое уважение и восхищение вызывает предвидение Сергеем Давидовичем Шпрахом более сорока лет назад путей развития нашего вида спорта, а его концепция о роли концентрации внимания и опережающей работе ног в настольном теннисе и сегодня, и в будущем будет играть ключевую роль.



ВАЛЕНТИН ВИКТОРОВИЧ КОМАНОВ

**Заслуженный тренер России
по настольному теннису**

В период с 1963 по 1973 гг. - старший тренер московского «Динамо», подготовил 25 мастеров спорта СССР, несколько победителей и призёров международных и Всесоюзных соревнований, четыре воспитанника стали победителями и призёрами юношеских первенств Европы.

С 1973 по 1991 гг. - старший тренер Всесоюзного общества «Динамо», где раскрылся талант выдающихся советских спортсменов В. Поповой, Э. и Н. Антонян, И. Коваленко, Г. Мельник, А. Строкатова, Б. Бурназяна, М. Овчарова, В. Дворака, начали свой спортивный путь минчанин В. Самсонов и самарец А. Смирнов.

С 1977 по 1991 гг. - председатель Всесоюзного тренерского совета.

В 1994-1995 гг. - главный тренер сборных команд России, при его участии женская команда России выиграла Кубок Мира 1994 года.

ISBN 978-5-9903459-1-1



9 785990 345911