

Обучение тактике игры в настольный теннис

Педагог дополнительного образования ГБОУ «ДДЮТ»

Некипелова Елена Васильевна

Общее понятие тактики

Тактика - греческое слово и означает «приведение в порядок».

Под тактикой в игре «настольный теннис» понимаются целенаправленные способы использования технических приемов в тактических действиях для решения соревновательных задач. Основным принцип тактики – целесообразное использование возможностей с учетом сил соперника. Под тактикой игры в настольный теннис понимается применение технических ударов в определенном ритме и темпе, а так же использование психологических приемов борьбы против соперника в конкретных условиях. Между техникой и тактикой существует самая тесная связь. Чем больше изученных приемов и правильное их выполнение, тем легче осуществлять задуманные комбинации. Уровень тактической подготовки теннисиста зависит от его технического мастерства, физической и психологической подготовки.

Техническое мастерство неразрывно связано со способностью к быстрой оценке игровой ситуации, прогнозированию развития событий и умения корректировать собственные действия. Высшей оценкой технического мастерства для спортсмена является его успешное выступление на соревнованиях.

Составной частью тактики является стратегия.

Стратегия – это наука управления спортивной борьбой в целом. Это способы достижения общих целей на протяжении длительного времени.

Выделяют генеральную, подготовительную и оперативную стратегию.

Генеральная стратегия определяет пути развития данного вида спорта.

Сюда входит комплектование команд, разработка новых тактических форм борьбы, подготовка резервов.

Подготовительная стратегия включает в себя вопросы учебно-тренировочной работы и подготовка спортсменов, а так же составление планов предсоревновательной подготовки, теоретическое и практическое моделирование соревнований.

Оперативная стратегия сосредотачивается на управление в ходе соревновательной борьбы. Она тесно связана с тактикой.

Тактическая деятельность осуществляется в процессе использования техники игры, которая выступает в роли средства тактики.

Различают алгоритмичную, вероятностную и эвристичную тактику. Алгоритмичная тактика строится на заранее запланированных действиях и преднамеренной реализации. То есть теннисист преднамеренно планирует свои действия, заранее определяя их технико-тактическое содержание, действует преднамеренно.

Вероятностная тактика- действия, в которых планируется определенное начало с последующими вариантами продолжения, в зависимости от конкретных реакций соперника. Это действие преднамеренно-экспромтно.

Эвристичная тактика строится на реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации поединка. Часто на соревнованиях сложная ситуация возникает внезапно, в момент недостаточной готовности спортсмена. В таких случаях игрок должен мгновенно оценить ситуацию, то есть действовать экспромтно.

Особенности методов тактики

К методам тактики относят: стиль, темп и ритм игры.

Различают – атакующий, защитный и универсальный стиль игры. На втором году обучения тренер определяет, опираясь на характер ребенка, его темперамент, психическую устойчивость, владением технических приемов, каким стилем ему лучше играть. И уже ставит конкретные, индивидуальные задачи.

Атакующий стиль характеризуется быстрым розыгрышем очка, тактические комбинации разыгрываются за 2-3 хода. Например: комбинации, начиная с подачи, осуществляются таким образом, чтобы выйти как можно быстрее на завершающий удар. Для спортсменов, играющих атакующим стилем, тренер уделяет больше внимания технике наката слева и справа, топ-спину, удару справа и слева, контрудару, а так же умению быстро передвигаться у стола.

В зависимости от изученных технических приемов педагог начинает обучение тактическим комбинациям:

-Короткая подача к сетке - откид и применяется накат справа или удар справа. На третьем и четвертом году обучения тренер вводит следующие тактические комбинации:

- Короткая подача - откид- топ-спин справа – завершающий удар;
- Короткая подача - откид- топ-спин слева – завершающий удар

В группах спортивного совершенствования усложняются тактические приемы: короткий розыгрыш мяча, использование острой атаки после подачи, а так же применение острых ударов по накату, топ-спину.

Защитный стиль характеризуется относительно длительным розыгрышем очка. Игра идет в дальней зоне, с выходом в среднюю и ближайшие зоны для атакующих ударов. Перед спортсменами, играющими в защите, я ставлю первостепенную задачу, развитие силовой выносливости, а так же отработка подрезки слева и справа. А в группе спортивного совершенствования обязательно отработка топ-спина, контрударов в тактических комбинациях.

Универсальный стиль – наиболее эффективный, игроки работают во всех зонах, но основной является средняя. Применяются такие технические приемы, как силовые накаты, топ-спины, удары, контрудары, подставки, подрезы. Для спортсменов универсального стиля характерна хорошая техника, как в нападении, так и в защите.

Тренер с третьего года обучения вводит тактические комбинации:

- Атака после подачи;
- Острый удар – совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела;
- Подача топ-спин-удара;

Стиль игры определяет и ее темп.

Атакующий стиль характеризуется высоким темпом игры, защитный – характеризуется медленным, а игроки универсального стиля владеют «равным» темпом, то есть меняют темп и ритм в зависимости от игровой ситуации.

Все тактические действия можно разделить на три класса:

Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные тактические действия, в которые входят: тактика подач, тактика розыгрыша очка.

Тактика подач

Подачи отличаются по длине, высоте, скорости, направлению полета, силе и направлению вращения мяча, а так же по исходному положению и особенностям движения теннисиста. В игре с разными по стилю противниками изменяется и эффективность применения той или иной подачи. Подача, как начало атаки, применяется при игре с защитником, когда принимающий переместится к столу и отобьет мяч, нужно откинуть его ближе к сетке, вынуждая соперника вновь максимально приблизиться к столу и завершить атаку сильным длинным ударом прямо на противника или слабо защищенный угол стола.

Подача, как средство обороны, применяется с игроком атакующего стиля. Короткие и низкие подачи не позволяют противнику начать атаку.

Подачи различают: короткие и длинные. Короткие подачи применяются:

1. Для выманивания соперника ближе к столу;
2. Для затруднения атакующих действий соперника.

Длинные подачи с верхним вращением применяются:

1. При игре с защитником, чтобы помешать ему придать мячу сильное обратное вращение;
2. При игре с теннисистом атакующего стиля. Если он стоит близко к столу, эти подачи заставляют его отодвигаться назад, что затрудняет подготовку к удару.

Для спортсменов группы спортивного совершенствования педагог включает длинные подачи с поступательно-боковым вращением, которые применяются при игре с атакующим теннисистом, чтобы создать непривычные условия для нанесения удара.

При игре с защитником, который будет вынужден отдавать удобные для нанесения сильного удара, высокие мячи. А так же длинные подачи с боковым вращением, которые вынуждают противника отдать мяч, в удобное для подающего, место стола.

В группе спортивного совершенствования отрабатываются подачи с одинаковыми подготовительными движениями и темпом их исполнения, но с различными по скорости, силе, направлению и характеру вращения мяча завершающими действиями.

Тактика приема подач

При обучении подач сразу же объясняется и их правильный прием. Для успешного приема подачи очень важно знать правильную позицию, внимательно следить за действиями подающего, уметь поначалу и ходу выполнения подачи, различить особенности вращения мяча, его полет, длину, высоту отскока. Важно предугадать контрприем соперника, решить, как действовать в ответ на его удар, отбить мяч в наиболее неудобное для соперника место.

Тактика розыгрыша очка

Тактика розыгрыша очка состоит в применении различных тактических вариантов и зависит от уровня технических приемов.

На начальном этапе обучения применяются тактические соединения «треугольник» накато́м справа или слева, подрезкой справа и слева. При овладении более сложных технических приемов ввожу следующие тактические комбинации: короткая подача – откид – топ-спин справа – завершающий удар; острый удар – совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела. В группе спортивного совершенствования увеличиваются варианты тактических комбинаций с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Теннисисты, которые применяют накаты, топ-спи́ны, ведут игру в очень быстром темпе. Для этого от них требуется хорошая концентрация и устойчивость внимания, хорошая координация, высокая игровая выносливость. Использование короткого розыгрыша очка, увеличения темпа игры, проведение острой атаки, завершающие удары после топ-спина, контрудары.

При игре с защитником следует накаты́вать средними ударами, чередовать короткие подачи с длинными, после длинных косых ударов по углам, неожиданно посылать короткий мяч в середину стола, а затем завершать атаку по прямой.

С игроком атакующего стиля следует обмениваться контратаками, посылать мячи по прямой, выполнять контротоп-спин на теннисиста и завершать атаку в противоположный угол или в середину стола.

С игроком универсального стиля нужно начинать игру накато́ми или топ-спинами, меняя направление мяча, выжидая удобный для завершающего удара момент.

Оперативная стратегия

Оперативная стратегия спортивной борьбы включает в себя, прежде всего: сведения о предстоящих соревнованиях – особенности спортивного зала, освещение, качество и марку столов, покрытие пола. Умение правильно составить тактический план перед игрой с данным соперником, учитывая накладку его, используемые им мячи и уровень физической, психологической подготовки соперника. Например: игроку с невысокой игровой выносливостью надо с самого начала навязать игру, которая требует перемещения при розыгрыше каждого мяча. По мере утомления игрок будет совершать все больше технических ошибок. Наблюдать и оценить критически игру будущих соперников, мысленно переиграть с каждым из них. Конкретно поставить реальную (минимальную) и желательную (максимальную) цель.

Для проведения эффективности тактических комбинаций необходимо уметь распознать по подготовительным движениям дальнейшие намерения противника, навязать свою игру. Применять свои сильные подачи в переломный момент игры или в конце партии. Использовать ошибки противника в свою пользу, увеличивая темп игры, если ошибся сам – не торопись и не повторяй.

С третьего года тренировочного процесса педагог включает: обучение обманных движений кистью, рукой, туловищем, а так же подготовка к подаче в одном углу стола, а совершение в другом. В группе спортивного совершенствования разучиваем и совершенствуем замаскированные вращения мяча. Больше внимания уделяется способности спортсмена к быстрой оценке и прогнозированию дальнейшего развития игры, умению корректировать собственные действия.

Тактические действия представляют собой непрерывную переработку информации. В основе тактической деятельности лежит психологическая деятельность, которая протекает по кольцевой системе.

Практические действия включают: восприятие информации, принятие решения и реализацию действий. По времени это происходит за 1 секунду. Посредством восприятия и анализа соревновательной ситуации спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а затем двигательно. Поэтому главную роль здесь играет память. А результат двигательного решения передается памяти через акцептор действия путем обратной связи. Сложность тактических действий определяется возникающими затруднениями восприятия, принятия решения и реализации действий из-за большого разнообразия технических приемов игры, дефицита времени, ограниченности пространства, недостаточности информации, маскировки действительных намерений и т.д.

Если игрок решил задачу положительно, то в следующий раз в такой же ситуации, он примет правильное решение. А если при отрицательном решении задачи, то его действие обязательно анализируются для выяснения причин неудачи. Успех в игре,

прежде всего, связан с быстротой решения тактических задач. Для этого необходимы такие качества, как быстрота восприятия и зрительное различие, быстрота зрительно-моторной реакции и мышления, сенсомоторные и интеллектуальные качества – все они вместе составляют тактические способности. Развитие творческих способностей связано с развитием быстроты мышления и действия, совершенствованием техники, а так же с правильным принятием тактических решений. Эти способности представляют комплекс, состоящий из трех частей.

1. Качества, которые обеспечивают высокий уровень внимания, пространственную ориентировку. Сюда входят широта и глубина восприятия, способность удерживать в поле зрения сразу несколько объектов, быстро переключать внимание. А так же умение оценивать ситуацию, выявлять в ней решающие факторы и предвидеть дальнейшее развитие событий;

2. Непрерывность решений – один из существенных признаков тактического мышления спортсмена.

Тактическое мышление развивается на протяжении всей спортивной жизни игрока.

Творческий характер тактической подготовки проявляется в инициативности, неожиданности и нестандартности применяемых решений. Его характеризует способность к мгновенной перестройке и переходу к новому действию для выигрыша мяча.