Джаркешев Куаныш Идиярович.

 Старший преподаватель КазНУ имени Аль-Фараби

 Ким Алла Михайловна.

 Профессор, доктор наук КазНУ имени Аль-Фараби

 Шемкутова Елена Юрьевна

 Старший преподаватель КазНМУ имени Асфендиярова

Психологическая подготовка игрока в настольном теннисе.

Изучая психологические особенности игроков в спортивных играх, а именно в настольном теннисе, тренер должен знать своего воспитанника и готовить его к каждой игре и к каждому взятому сопернику, зная его сильные и слабые стороны. В данной работе показываются стороны психологического поведения игрока: до матча, во время матча и после матча.

Psychological training of the tennis-player

The trainer is to know the psychological features of the table-tennis-player and get them ready for every game and for every rival. He is to know the sportsman`s strong and weak points. The peculiarities of the player`s psychological behavior before, during and after the match are revealed.

Игра в настольный теннис – это не только техника и тактика, но это эмоции, которые испытывает игрок: радость удачного удара, огорчение после проигранного очка. Чрезмерная радость, как и огорчение отрицательно сказываются на результатах игры. Умей сдерживать свои чувства, в любых ситуациях оставайся всегда собранным. Недаром говорят: «Прежде чем победить других, нужно победить свои слабости». Только горячее сердце и холодный ум помогут тебе управлять игрой и одерживать победы.

Играй в свою игру

Каждый спортсмен, играя на соревнованиях, естественно, стремится выиграть. А выиграть – это, прежде всего, предложить сопернику такой тактический план, который был бы ему не удобен. Однако, соперник хочет сделать то же самое против тебя. Умей не только выстоять в этой борьбе, но и навязать такую игру, в которой ты чувствуешь себя уверенно. Не останавливайся на полпути, реализуя свои тактические планы, но и не раскрывай своих намерений раньше времени.

Правило 0:0

Слабых соперников не бывает. Нельзя игроков делить на слабых и сильных. Стоит недооценить соперника – и поражение неизбежно. Даже с заведомо слабым игроком нужно настраиваться на напряженный поединок. Каждый мяч разыгрывается так, как будто он последний. Выиграл очко или проиграл, забудь о том, был ли мяч удачно разыгран или нет. Легко выигранный мяч может расслабить, а проигранный расстроить. Не даром, когда чемпионку мира, китаянку Джан Иньин спросили: «Как вам удалось, проигрывая в последней партии 15:20 (раньше партия длилась до 21 очка) выиграть встречу?» она ответила: «А разве был такой счет? Не помню, для меня розыгрыш конкретного очка – самое главное». Даже когда китайские игроки ведут со счетом 10:0, 11-е очко они разыгрывают так собранно и сосредоточено, как будто от этого зависит результат встречи.

Будь предельно внимателен

Победа в партии складывается из выигранных очков. Поэтому во время розыгрыша очка будь предельно внимателен. В первую очередь следи за действиями соперника. Если внимание рассеивается, то ты можешь не заметить, что он изменил тактику, и проиграть несколько очков.

Чаще всего внимание рассеивается при следующих обстоятельствах:

* Когда ведешь в счете и уже решил, что соперник не может догнать;
* Когда партия еще не закончилась, а ты уже поверил в свой выигрыш и начинаешь думать о следующей партии;
* Переживаешь о проигранном очке ;
* Стал играть на публику;
* Излишне волнуешься или в замешательстве при отставании в счете.

Во время встречи нужно забыть обо всем на свете, кроме игры. Теряя очко, не теряй вместе с ним собранности, внимания.

Изучай каждого соперника

Каждый спортсмен, который собирается достичь высоких результатов, постоянно ведет спортивный дневник, в котором помимо рекомендации тренера записывает свои наблюдения, как играют его соперники, сильные и слабые стороны. На каждого потенциального соперника, особенно тех, кто может достичь заветной цели, ведет досье. А перед встречей достаточно просмотреть свои записи и вспомнить план игры.

Но этого не достаточно. Во время игры внимательно следи за соперником, старайся разгадать его замыслы и маскируй свои. Меняй тактические комбинации, чтобы он не успел к ним привыкнуть.

Уважай каждого соперника

Если в ходе розыгрыша первых очков ты понял, что соперник слабее тебя, не позволяй себе играть невнимательно, без тактического плана, надеясь на победу. Даже если он слабее тебя, играй с ним в полную силу.

Не бойся неудачи

Не думай о проигрыше. Настраивай себя на победу, но и не ориентируйся на быстрый и легкий выигрыш. Все решится в ходе игры. Старайся на соревнованиях играть так же смело, как ты играешь на тренировке. Проявляй смелость и риск даже когда тебе грозит поражение.

Оставайся доброжелательным к побежденному

Нельзя принижать достоинства соперника. Если он сегодня оказался слабее, то это не значит, что ты выиграешь у него позже. Не усугубляй переживаний проигравшего, ведь так можно потерять хорошего партнера.

Проиграв, не возлагай вину на других и не оправдывай себя

Слабый игрок вместо того, чтобы разобраться в действительных причинах поражения, часто пытается кого-то или что-то обвинить в своем проигрыше: ракетку, усталость, зрителей, судью, землетрясение на Гаваях и т.д., будь мужественным, умей признавать себя побежденным, держись с достоинством. Лучше успокойся, и подумай почему так получилось.

Не повторяй своих ошибок

Самый полезный и самый лучший опыт – собственный. Каждая игра, каждая победа и поражение чему-то нас учат. Учись в каждой игре. Старайся объективно анализировать действия свои и соперника, делай выводы, стремись исправиться, ищи новые пути к выигрышам. Творческий подход к игре, изобретательность, поиск новых тактических вариантов и комбинаций помогут тебе победить соперника, сделать свою игру для него неожиданностью. Обязательно свои наблюдения запиши в свой спортивный дневник.

Никогда не сдавайся

Если соперник играет намного лучше тебя, не бойся проигрыша. Играй, борись – с любым соперником нужно бороться до конца. Помни, что против каждого соперника, даже против того, кто заметно сильней, можно подобрать такую тактику, которая нейтрализует его сильные стороны. Это немного уравняет шансы и, если этим воспользоваться и сыграть смело, рискованно, то можно попробовать победить.

Восстановись к следующей игре

Если не надо сразу вставать к столу, и у тебя есть даже минут 10-20 до следующей игры. То не сиди в зале, выйди, подыши свежим воздухом, отвлекись от игр.

Алгоритм победы

Если вслушаться в то, что говорят тренеры своим воспитанникам, то можно убедиться, что они часто повторяют игрокам почти одно и то же. Спортсмены могли бы давно запомнить рекомендации наизусть и бороться с соперником самостоятельно.

Ниже предложен план действия спортсмена во время соревнований (алгоритм)

1. Перед официальными играми, как бы этого не хотелось, лечь спать так, чтобы можно было выспаться;
2. Разминка. Придя в зал, желательно не менее чем за один час до начала первой встреч, проведи хорошую разминку. Удели внимание своим сильным сторонам. В конце разминки разыграй с партнером несколько очков;
3. Готовься к встрече;
* Вспомни сильные и слабые стороны своего соперника
* Подойди к тренеру, наметь с ним план игры
* Посмотри, что у тебя записано про соперника в спортивном дневнике Обязательно возьми с собой полотенце, хотя бы для того, чтобы пр смене подачи можно было не торопясь, вытереть пот, успокоиться подумать, как играть дальше, особенно если проигрываешь. В конце разрешенного перерыва аккуратно сложи полотенце, и положи в корзину, а если ее нет, повесь на стойку под столом. Не брось небрежно под стол, а повесь. Даже это будет тебя концентрировать.
1. Тебя вызвали к столу
* Возьми ракетку, запасной мяч, полотенце;
* Подойди к судье, поздоровайся с ним, представься и покажи ему ракетку
* Подойди к тренеру, посоветуйся с ним, выслушай рекомендации, подумай еще раз сам, как будешь играть;
* Настройся на борьбу, соберись, вздохни и… вперед;
* Используй во время разминки все 2 минуты, отпущенные для этого, почувствуй мяч, свои коронные удары, невзначай проверь технические возможности соперника.
1. Подача:
* Перед выбором направления подачи посмотри, какую позицию занимает соперник;
* Подумай, какую подачу будешь подавать и как будешь дальше продолжать игру;
* Посмотри сопернику в глаза ( это иной раз гипнотизирует соперника);
* Сосредоточься, подача должна быть подана так, чтобы соперник не смог начать атаку;
* Не торопись немедленно подавать подачу после очередного розыгрыша очка;
* Подачи должны быть разнообразными:
* Коротко с нижним вращением;
* Коротко плоско;
* Помни, если подаешь короткую передачу, то мяч посланный на сторону соперника, должен пролететь над сеткой на расстоянии 30-35 см и второй отскок должен прийти на край стола.
1. Прием подачи:
* Займи такую позицию, чтобы можно было немедленно сдвинуться с места для приема мяча;
* Туловище немного наклонено вперед (примерно под углом 75 градусов);
* Руки расслаблены, находятся перед туловищем, рука, свободная от ракетки, слегка касается края стола;
* Для того, чтобы мгновенно сдвинуться с места, ноги должны быть слегка согнуты;
* За счет покачивания с одной ноги на другую, смещать центр тяжести, для того, чтобы можно было быстро сдвинуться с места;
* Постарайся увидеть момент соприкосновения мяча с ракеткой соперника, чтобы определить, как вращается мяч;
* Если соперник выполняет удар срезкой и мяч при этом касается ниже центра накладки, прокатывается по ее поверхности, то такая подача будет с сильным нижним вращением;
* Если мяч при выполнении такой же подачи касается верхней части накладки, то будет выполнена подача почти без вращения или плоская;
* Посмотри внимательно, какую позицию занимает соперник, готовясь к выполнению подачи, и тогда сможешь еще до подачи определить, куда будет послан мяч;

К мячу не тянись, а займи привычную, стандартную позицию для удара.

1. Розыгрыш мяча
* Нужно смело атаковать, если мяч вылетает после подачи за кромку стола;
* Если мяч короткий и ты хочешь оставить коротко, то нужно подставить ракетку ближе к отскоку мяча от стола;
* Во время розыгрыша очка меняй ритм игры;
* Не играй стандартно, измеряй направление удара (длинно, коротко, вправо, влево, в туловище), силу удара (сильно, слабо) или скорость вращения мяча. Как правило, соперник при этом начинает ошибаться;
* Каждый мяч должен быть послан неудобно, каждый мяч – загадка;
* Управляй игрой, а не отбивайся;
* Сильный удар не всегда выигрышный. Чем сильней соперник, тем больше быстрых мячей он может принять;
* Если соперник уверенно принимает два мяча перекрутками, то третий мяч пошли чуть с недолетом или с большим вращением. Мяч немного не долетит до соперника и он пошлет мяч обратно неуверенно или ошибется. Мяч обязательно отскочит от стола немного выше предыдущего отскока, а это означает, что можно сразу атаковать;
* Не жди, когда мяч прилетит к тебе, делай движение навстречу ему;
* Помни: оторвался в счете – это еще не выигрыш. Борись за каждый мяч;
* «Правило 0:0»: разыгрывай каждый мяч так, как будто он самый последний и решающий; выиграй именно этот конкретный мяч и не думай о том, как будешь играть в следующей партии;
* Как бы ни складывалась игра, играй уверенно;
* Сначала займи ударную позицию и только после этого ударь;
* Если соперник готовится начать атаку топ-спином, первое, что надо сделать – поднять ракетку выше локтя над столом перед собой, постарайся ногами среагировать в момент начала выполнения удара соперником и подставить ракетку для встречного удара сполулета;
* Чаще лови соперника на его сильную сторону;
* Против игроков, которые любят играть топ-спинами, лучше играть со сменой вращения, длинно-коротко;
* Чаще применяй удары по прямой;
* Не посылай мячи в «ударные» зоны соперника, а бей в неудобные места: в туловище, в локоть или через боковые линии стола;
* Каждый мяч посылай осмысленно. Не отбивайся, а контролируй игру. Даже играя на приеме можно послать мяч в неудобное место на сторону соперника;
* Используй малейшую возможность для завершающей атаки по взлетающему мячу;
* Не замахивайся рукой по высокому мячу, сделай это корпусом и ударь предплечьем и кистью;
* Ударь чуть сбоку и сзади - и мяч летит за стол. Бей всегда перед собой.
1. Встреча закончилась:
* Пожми руку сопернику, судье, проводившему встречу, и если есть – ассистенту судьи;
* Посмотри, правильно ли сделал запись судья в бегунке;
* Поблагодари тренера, своего соперника;
* Подойди к стенду и узнай, когда следующая встреча;
* Начинай готовиться к следующей встрече.
1. После окончания игрового дня :
* Обязательно сделай заминку, прими душ;
* Обсуди с тренером прошедшие игры;
* Составьте план на следующий день.

Полезные советы. Несколько основных правил.

Все действия должны быть направлены на подготовку хорошей атаки, и в то же время – не на то, чтобы помешать атаковать сопернику.

Тактический план нельзя менять, пока он приносит успех.

Вы должны всегда готовиться к атаке. Это особенно важно при вашей подаче. Так же вам следует поступать и на приеме.

Вы должны давать сопернику возможность отодвинуть вас от стола. Конечно, все это необходимо тренировать.

Во время матча забудьте о техника и концентрируйтесь на тактике.

Вы должны думать о том, куда послать мяч.

В настольном теннисе важнейшую роль играет полная гармония между мыслью и телом.

Поиск слабостей соперника всегда был и остается существенной частью стратегии настольного тенниса.

Помните всегда, что больше учитесь на поражении, чем при победе.

Быть лучшим – значит никогда не сдаваться. Решать вам, и только вам.

Именно в критических ситуациях первоклассный игрок выполняет свои лучшие удары.

Большинство ведущих игроков в настольном теннисе отличаются хорошей подготовкой, сильны и талантливы. Друг от друга их отличает то, как они используют свои возможности .

Самое главное – сражаться и отдавать всего себя. Не беспокойтесь о том, кто на другой стороне стола. Вы можете выиграть любой матч, но только в том случае, если сражаться всем сердцем и разумом.

Не верьте вашему сопернику, когда он или она говорит вам, как вы сильны, после того как вы выиграли. Также вы не так слабы, как думаете о себе после поражения.

Разве не так замечательно то, что после того, как вы час проиграли в настольный теннис, вы забываете о ваших проблемах? И то, что вы закончили матч, все выглядит лучше и даже напиток становится вкуснее.

Всегда старайтесь спасти мяч. Даже если он выглядит безнадежным. Бросьтесь за ним и постарайтесь вернуть его. Эта решимость должна стать второй натурой.

Настольный теннис – это спорт для людей всех возрастов.

Между матчами вы должны отдохнуть и вновь собраться с силами. В этот же период вы должны использовать массаж и другие средства. Более длительный отдых между матчами следует проводить вне зала. Не забывайте о правильном и своевременном питании.

Подготовка к следующему матчу начинается с тактического анализа игры соперника.

Время начала этой подготовки зависит от ситуации, в которой находится игрок.

Проиграв матч, игрок может оказаться не в состоянии сконцентрироваться на следующем. В этом случае тактическое рассмотрение должно содержать ясную и короткую установку на игру.