

УДК 796.386.015  
ББК 75.577.6  
К63

**Команов В. В.**

К63 Тренировочный процесс в настольном теннисе : учебно-методическое пособие. – М. : Советский спорт – 2014. – 392 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0699-8

Учебно-методическое пособие «Тренировочный процесс в настольном теннисе» объединяет важнейшие главы двух предыдущих изданий автора – «Беседы о настольном теннисе» (совместно с Вартаняном, 2010) и «Настольный теннис глазами тренера» (2012), которые существенно переработаны и дополнены.

В новой книге автор предлагает российским тренерам современную методику подготовки игрока в настольном теннисе, использующую последние достижения спортивной науки и практики, а также показывает путь от новичка до чемпиона как органичный и единый процесс, в котором все этапы логически и методически взаимосвязаны.

Книга предназначена для тренеров, спортсменов, студентов физкультурных учебных заведений, а также всех, кто увлечен настольным теннисом.

**УДК 796.386.015**  
**ББК 75.577.6**

ISBN 978-5-9718-0699-8

© Команов В. В., 2014  
© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт»», 2014

# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	3
<b>От автора</b> .....	5
<b>РАЗДЕЛ 1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	
<b>Глава 1.</b> Задачи отбора в настольном теннисе .....	10
<b>Глава 2.</b> Начальный этап обучения и основы технической подготовки .....	29
<b>РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ</b>	
<b>Глава 3.</b> Физическая подготовка .....	64
<b>Глава 4.</b> Психологическая подготовка .....	94
<b>Глава 5.</b> Тактическая подготовка .....	135
<b>Глава 6.</b> Тернистый путь к вершинам мастерства .....	170
<b>РАЗДЕЛ 3. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ</b>	
<b>Глава 7.</b> Научные предпосылки построения тренировки .....	184
<b>Глава 8.</b> Планирование и периодизация тренировочного процесса .....	207
<b>Глава 9.</b> Комплексный контроль в тренировочном процессе .....	234
<b>РАЗДЕЛ 4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ</b>	
<b>Глава 10.</b> Средства восстановления и рациональный режим .....	252
<b>РАЗДЕЛ 5. ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ТРЕНИРОВКИ</b>	
<b>Глава 11.</b> Тренировка подач и их приема .....	273
<b>Глава 12.</b> Работа с большим количеством мячей .....	280
<b>Глава 13.</b> О подборе инвентаря .....	287
<b>Глава 14.</b> Применение биолокации в тренерской практике .....	294
<b>РАЗДЕЛ 6. ТРЕНЕРСКИЙ ПРАКТИКУМ</b>	
<b>Глава 15.</b> Стратегические аспекты становления игры .....	309
<b>Глава 16.</b> Практические рекомендации .....	325
<b>Глава 17.</b> О китайской школе настольного тенниса .....	335
<b>Вместо заключения. Что день грядущий нам готовит?</b> .....	343
<b>Литература</b> .....	348
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
1. Примерный план работы с группой новичков в течение первого месяца занятий .....	350
2. Упражнения для развития быстроты реакции .....	355
3. Упражнения на развитие ловкости .....	359
4. Упражнения на развитие координации движений .....	364
5. Нормативы по ОФП .....	369
6. Растяжка (стретчинг) .....	373
7. Методика тренировки психологической устойчивости в соревнованиях ...	381
8. Стенограмма и анализ поединка в настольном теннисе .....	386