

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

Предисловие	3
От автора	5
РАЗДЕЛ 1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
Глава 1. Задачи отбора в настольном теннисе	10
Глава 2. Начальный этап обучения и основы технической подготовки	29
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ	
Глава 3. Физическая подготовка	64
Глава 4. Психологическая подготовка	94
Глава 5. Тактическая подготовка	135
Глава 6. Тернистый путь к вершинам мастерства	170
РАЗДЕЛ 3. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ	
Глава 7. Научные предпосылки построения тренировки	184
Глава 8. Планирование и периодизация тренировочного процесса	207
Глава 9. Комплексный контроль в тренировочном процессе	234
РАЗДЕЛ 4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	
Глава 10. Средства восстановления и рациональный режим	252
РАЗДЕЛ 5. ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ТРЕНИРОВКИ	
Глава 11. Тренировка подач и их приема	273
Глава 12. Работа с большим количеством мячей	280
Глава 13. О подборе инвентаря	287
Глава 14. Применение биолокации в тренерской практике	294
РАЗДЕЛ 6. ТРЕНЕРСКИЙ ПРАКТИКУМ	
Глава 15. Стратегические аспекты становления игры	309
Глава 16. Практические рекомендации	325
Глава 17. О китайской школе настольного тенниса	335
Вместо заключения. Что день грядущий нам готовит?	343
Литература	348
ПРИЛОЖЕНИЯ	
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