

Разминка в настольном теннисе



foto: Andrei Chikulaeff / <http://def.kondopoga.ru>

Важность заминки и разминки в настольном теннисе.

Настольный теннис – вид спорта, в котором задействованы все группы мышц и суставы: это мышцы шеи, плеча, предплечья, кисти, спины, поясничного отдела, голени, бедра и т.д. Разминка нужна, чтобы была эластичность и растяжка всех групп мышц. Чтобы не получить травму во время интенсивной тренировки нужна сначала обязательно делать разминку.



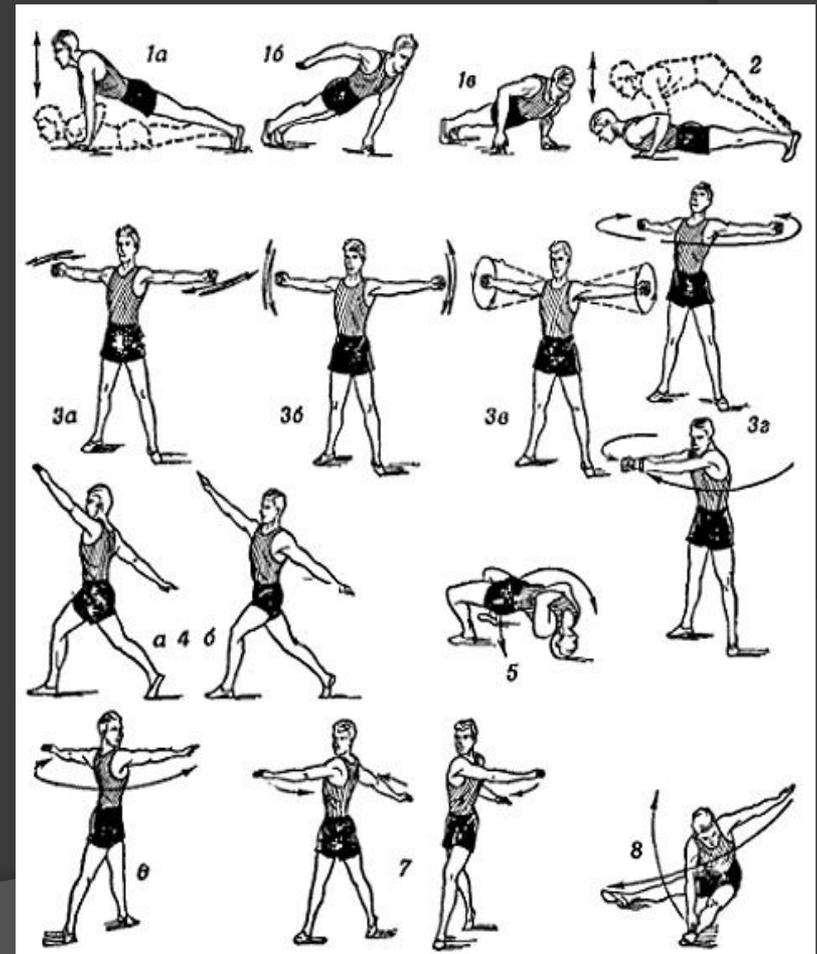
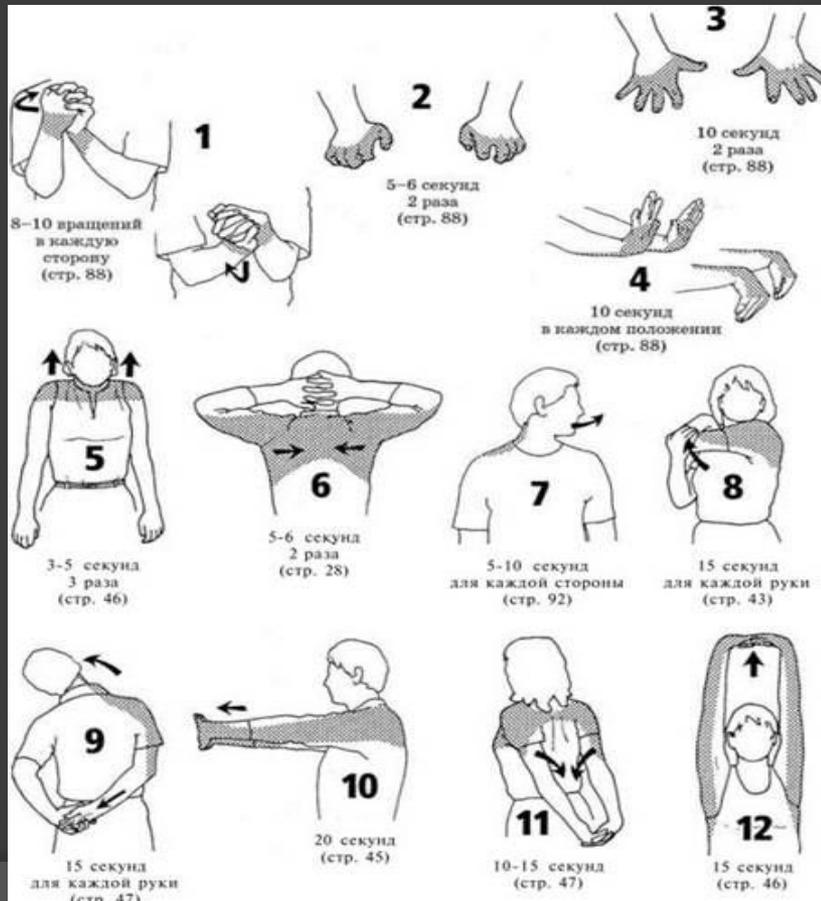
РАЗМИНКА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ СОСТОИТ ИЗ:

1. Небольшая пробежка по залу 3-7 мин. легким разминочным бегом. При этом должна быть ровная спина, правильная работа рук. Сюда же входит бег приставным шагом справа и слева (один круг), бег скрестным шагом (один круг).

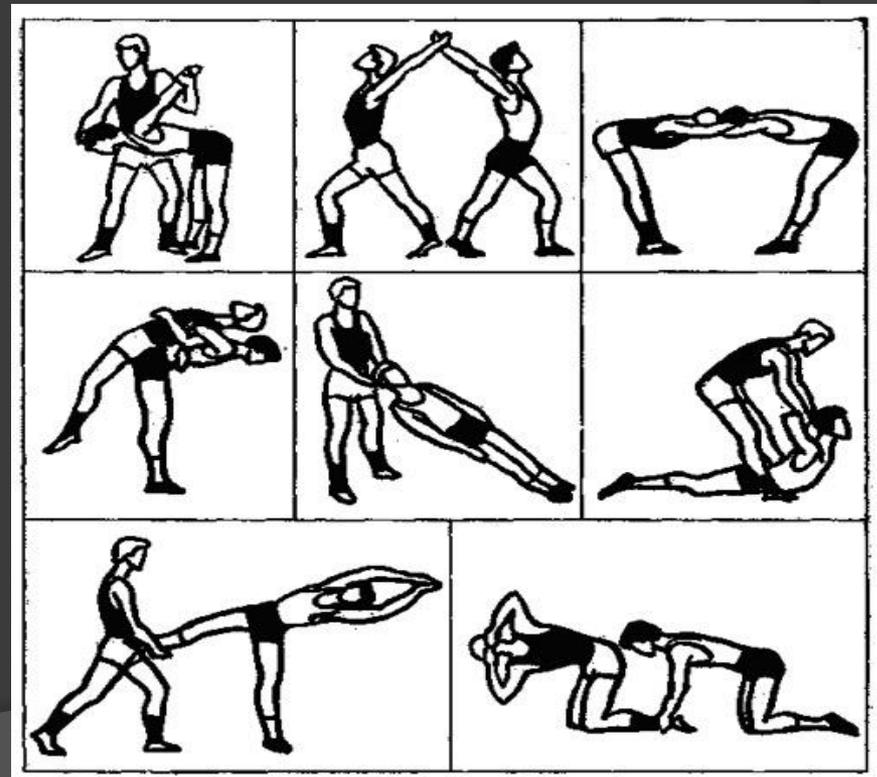
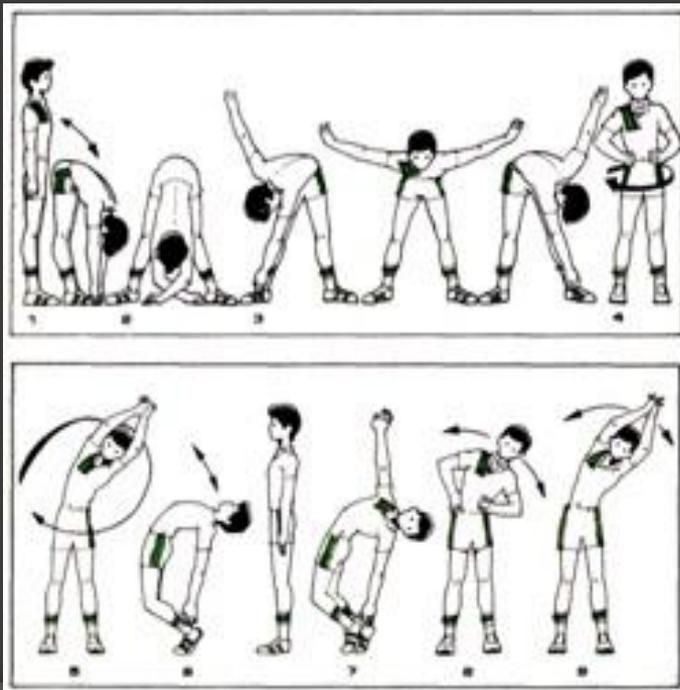


2. Повороты головы. Разминка мышц шеи, вправо, влево, вперед и назад. Плавные вращения головы – полукруги по часовой и против часовой стрелки.

3. Упражнение для разминки мышц плеча и легочной системы. Махи руками: по типу “бабочки” (вперед и назад), вращения в разные стороны.



4. Упражнение – наклоны вперед к носочкам ног.
5. Упражнение на позвоночник, скручивание влево и вправо.
6. Приседания (с подскоком и без).
7. Поочередные махи ногами.
8. Упражнение для рук: вращения в плечевом, локтевом и запястном суставах.

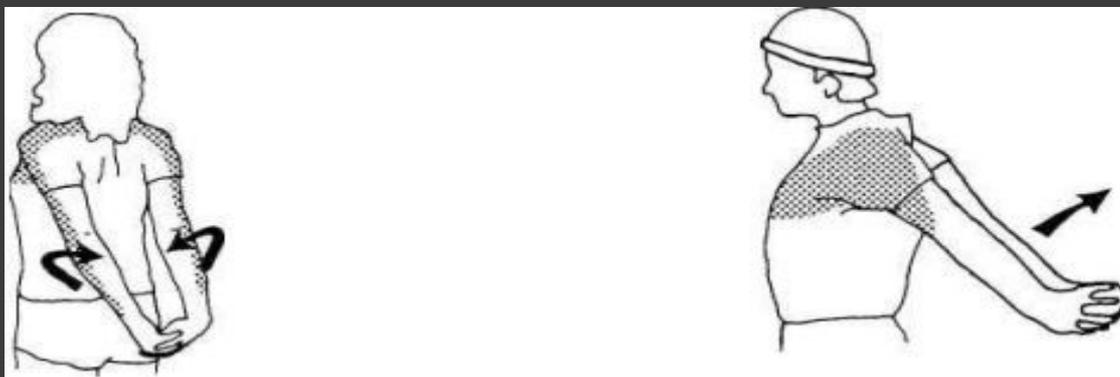




9. Упражнение “морская волна” в одну сторону и в другую.

10. Упражнения на растяжку ног и рук.

11. Прыжки с места вперед, назад, влево и вправо.



Разминка у стола.

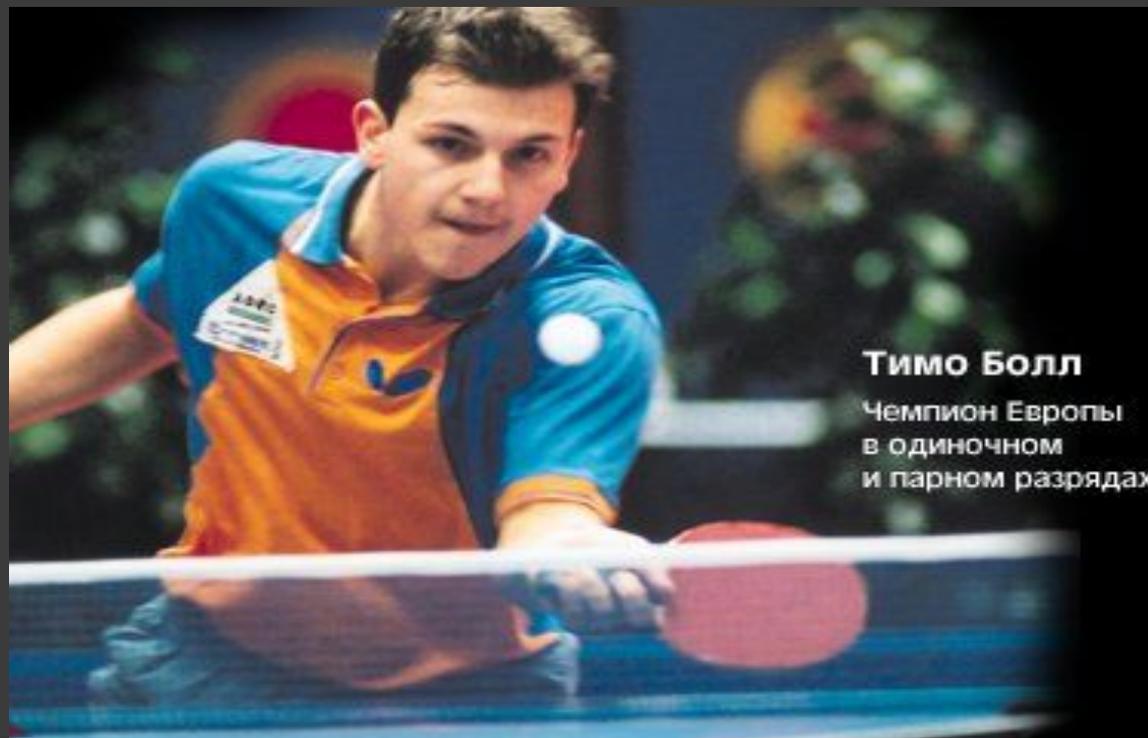
После этого спортсмен переходит к разминке у стола с мячом и ракеткой. Далее отработка конкретных игровых ситуации (игровых связок), изучение подач, приема подач, других различных технических элементов игры.



Заминка.

Что касается заминки, то ее роль также очень важна. Нужно подготовить все группы мышц к отдыху после интенсивной тренировки. Для этого нужно сделать небольшую пробежку 2 минуты легким разминочным бегом. Также очень важно сделать растяжку мышц ног и рук.

Игроки высокого класса в настольный теннис в обязательном порядке делают разминку и заминку. И чем выше уровень мастерства того или иного теннисиста, тем внимательнее он подходит к вопросу разминки и заминки, тем рассудительнее и тщательнее он делает все вышеперечисленные упражнения.



Тимо Болл
Чемпион Европы
в одиночном
и парном разрядах

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ