

ВЗГЛЯД ЗАИНТЕРЕСОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

Влюбленный в настольный теннис Валерий Николаевич Рожнов несколько раз в неделю после своей основной работы — работая инженером одного из московских заводов — спешил в зал настольного тенниса. Мечта о профессиональной тренерской карьере не давала покоя. Наконец энтузиаста пригласили работать с детьми в бригаду Владимира и Елены Спиридоновых, тренеров СДЮШОР 1.

Несколько поколений ребят прошли на глазах у Валерия Николаевича. Его заметки представляют несомненный интерес, в них соединены взгляды и восприятия, тренера, педагога и родителя.

КАКОВ НАБОР, ТАКОВЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ.

Набор детей в секцию или детскую спортивную школу, работа тренера на начальном этапе кажутся очень простыми и поручаются, как правило, специалистами невысокой квалификации, с малым опытом.

А зря! Ведь от качества отбора и начального обучения зависит и результат предстоящей многолетней работы. Детей отбирают не для количества в журнале, а для того, чтобы найти среди них талантливых и вырастить высококлассных игроков.

Оптимальное время для набора — начало сентября. Лучше просмотреть — нулевой, 1-й и 2-й классы.

При хорошей организации тренировочного процесса к концу декабря можно обучить детей азам техники, а наиболее способные ребята смогут попробовать силы в своих первых соревнованиях между собой.

Стоит упустить время, опоздать с набором на несколько месяцев и эффективность дальнейшей работы резко падает. В большинстве случаев, детям трудно догонять своих сверстников, что приводит к уменьшению интереса, к нежеланию посещать тренировки. Многие, как следствие, прекращению занятий.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЭТАП

Отбор проводится традиционно. Новички проверяются на ловкость, мышечную чувствительность, реакцию, координацию движений, мышление.

Главное для тренера, работающего с начинающими — правильно показать рисунок движения в разучиваемом элементе техники и уметь увидеть индивидуальные ошибки ребенка, выполнении технических приемов.

Подметив ошибку, тренер должен до мелочей подробно объяснить, где, в чем ребенок ошибается и твердо убедиться, что тот понял объяснение.

А ошибки могут совершать даже самые способные ребята. На них на первых порах сваливается громадное количество информации, которую надо заучить и запомнить. Ведь требуется обращать внимание — на правильную постановку ног, туловища, на четкость движений руки, кисти, на поддержание правильной, рациональной хватки ракетки, на работу корпуса во время удара, на то, где находится и что делает свободная рука, и т.д.

С самого начала новичка следует научить двигаться и правильно выбирать позицию, быть всегда готовым к приему мяча, к постоянному наблюдению за ним. В процессе игры мяч все время должен находиться под контролем, где бы ни находился.

Серьезного прогресса может добиться только тот ученик, который нацелен на игру, у кого в глазах непреодолимое желание играть.

ТРЕНЕР У СТОЛА

Очень хорошо, если тренер сам может выступать в роли грамотного, терпеливого партнера. Новички закрепляют правильные навыки намного лучше, если тренер посылает мячи в нужную точку стола, с необходимой траекторией и силой.

Умение грамотно подыграть неопытному спортсмену — главная задача и главное искусство тренера.

Когда тренер сам плохо или неграмотно играет и по этой или по какой-либо другой причине старается у стола не работать, его деятельность малоэффективна.

ДЕТИ ВСЕ ВИДЯТ

Дети — очень наблюдательный и требовательный народ. Они все замечают, хорошо чувствуют, как с ними занимаются, и если ощущают, что во время тренировки они предоставлены самим себе то, это очень быстро приводит к плачевным результатам.

Большое внимание тренеру необ-

ходимо уделять индивидуальной работе с каждым ребенком. Когда новички играют все время только друг с другом, толку от такой тренировки мало — точность невысока, элементы техники выполняются неправильно. Исправить это потом очень трудно. Кропотливая индивидуальная работа принесет свои плоды — ваши подопечные быстрее научатся играть.

Занятия с начинающими должны проводиться под тщательным контролем специалиста, с обязательным выявлением ошибок и внесением поправок. Только постоянный, правильный показ технического элемента и многократное его повторение под наблюдением тренера ведут к закреплению навыка.

Работа с начинающими, сидя на стуле и под свисток, никогда успеха не принесет.

ДОМАШНИЕ ЗАНЯТИЯ

Для закрепления разучиваемого элемента техники чрезвычайно велика роль домашних заданий. При условии, что готовят их серьезно. Домашнее задание — продолжение тренировочного процесса, закрепление разучиваемых двигательных навыков. При начальном обучении только 30% работы выполняется в зале, а 70% дома.

В домашних условиях можно делать многое: жонглирование мячом на тыльной и ладонной сторонах ракетки, выполнять упражнения на ловкость, имитировать удары, научиться прыгать со скакалкой.

Если убедить ребенка дома не просто долбить мяч о стенку, как придется (что только закрепляет двигательные ошибки), а целенаправленно повторять то, чему тренер учил в зале, то польза становится несомненной.

Система домашних заданий предъявляет очень высокий уровень требований к тренеру: все надо объяснять очень правильно, очень точно. Безупречным должен быть и показ. Необходимо убедиться, что ребенок все правильно понял и сумеет это выполнить. А тренер на следующем занятии в игровой форме проверит, нет ли ошибок, а если они есть, то поправит их.

Валерий Рожнов
(Москва)

