

Галина Васильевна Барчукова Учись играть в настольный теннис

«Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»»: «Советский спорт»; Москва; 1989

ISBN 585009-178-5

Аннотация

Настольный теннис — одна из самых популярных спортивных игр как у взрослых, так и у детей. О том, как стать хорошим теннисистом и укрепить свое здоровье в результате самостоятельных регулярных занятий, рассказывается в этой брошюре. Автор знакомит читателей с азами игры, помогает освоить ее основные технические и тактические приемы.

Для ребят среднего и старшего школьного возраста.

Барчукова Галина Васильевна УЧИТЬСЯ ИГРАТЬ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ДАВАЙ ДРУЖИТЬ

Ты, конечно же, узнал меня. Я из тех, с кем ты играл и, наверное, еще играешь в шандер, лапту, пионербол, футбол, волейбол, баскетбол и другие подвижные и спортивные игры. Меня зовут Мяч. Мои братья бывают красными, оранжевыми, белыми, желтыми, в общем, чуть ли не всех цветов радуги. Они могут быть больших размеров, как, например, для игры в мотобол — диаметром 40 см, средних размеров, как баскетбольный (24,8 см) или футбольный (22,6 см), а также маленькими (всего 65 мм), как в теннисе, или еще меньше (38 мм), как в настольном теннисе.

Ну а я — самый маленький мяч из всех существующих для спортивных игр. Я играю в настольный теннис. Хочу и тебя приобщить к этой удивительной игре.

Слова «настольный теннис» прочно вошли в наш лексикон, а сама игра — в быт. Из развлекательной она превратилась в спортивную. И сегодня настольный теннис — один из самых массовых видов спорта. В нашей стране им занимается свыше 3 миллионов человек.

Особенно популярна эта игра среди детей и подростков. В настольный теннис играют в школах и пионерских лагерях, в парках культуры и домах отдыха. А если в городском дворе стоит стол для игры, то шумные голоса детворы и звонкий звук скачущего мяча не стихают с утра до вечера: игра эта общедоступна, играть в нее могут все — от мала до велика. Она хороша тем, что может быть и развлекательно-оздоровительной, если ты хочешь повеселиться, подвигаться, «погонять» с друзьями мяч, и тренировочной, если ты хочешь воспитать необходимые физические и психические качества, черты характера, и спортивно-состязательной, когда ты занимаешься ею всерьез и достиг определенного мастерства.

Приглашаю тебя заняться настольным теннисом. Подружись со мной, и я помогу тебе развить ловкость, гибкость, быстроту, отчасти выносливость и силу. Я хоть и маленький, но очень быстрый мяч. Скорость моего полета при выполнении завершающих ударов достигает 170 — 180 км/час (или 47,2 — 50,0 м/с), а начальная скорость полета даже 200 км/час.

(Справедливости ради отмечу, что это не самая большая скорость мяча в играх. На первом месте — мяч для гольфа, он может летать со скоростью до 320 км/час. Опытные бадминтонисты могут придавать мячу с перьями скорость до 250 км/час. Скорость теннисного мяча может превысить 200 км/час.)

Со столь большой скоростью, как у меня, не каждый сможет справиться. Ведь надо сыграть не только быстро, но и точно — точно попасть ракеткой по мячу, точно направить

его в нужное место стола. А если учесть, что оба партнера играют одинаково быстро, становится ясно: темп игры в настольный теннис может быть очень высоким.

Как известно из Книги рекордов Гиннеса (в эту книгу заносятся все непобитые рекорды во всех областях деятельности человека), самый быстрый темп игры в настольный теннис установили два английских теннисиста 1 декабря 1976 года в Лондоне. В тот день Ники Ярвис и Десмонд Дуглас за 60 секунд выполнили безошибочно 162 удара. Среди женщин быстрее всех были английские теннисистки Линда Ховард и Мелоди Люду: 11 октября 1977 года, играя в Блекпуле, они выполнили за минуту 148 ударов. Вот каким быстрым и ловким должен быть — и может стать — человек, занимающийся настольным теннисом.

Однако эта игра совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакций — как простой, непосредственной реакции на удар партнера, так и сложной реакции прогнозирования. Способствует она и развитию оперативного мышления (ведь надо быстро подумать и принять решение), а также всех видов внимания.

Нередко эти качества помогают в различных экстренных ситуациях. Тот, кто играет в настольный теннис, наверняка быстрее примет правильное решение в сложной дорожно-транспортной ситуации, например. Одним словом, играющий в настольный теннис становится ловким, быстрым, выносливым, обладает прекрасной координацией движений.

Настольный теннис как вид спорта полезен еще и тем, что воспитывает целеустремленность, настойчивость, инициативность, хладнокровие, выдержку, самообладание. А такие качества необходимы человеку не только в спорте...

Ловкость, гибкость, быстрота движений и реакции лучше поддаются развитию в возрасте 7—11 лет, а сила и выносливость — в 14—16 лет. Так что чем раньше ты взял мяч и ракетку в руки, тем лучше, но все же не это главное. Главное, чтобы они стали твоими друзьями.

ТВОИ СПУТНИКИ

Для игры в настольный теннис необходимо несложное оборудование: ракетки, мяч и стол с сеткой. Его можно изготовить самим или приобрести в магазине.

РАКЕТКА

Подбирать ракетку надо, учитывая длину руки, силу мышц, размеры кисти — по таким параметрам, как вес, толщина и форма ручки, сила отскока мяча и размер игровой поверхности. Главное — ракетка должна быть настолько удобной, чтобы ты «чувствовал» мяч и мог легко, без чрезмерных усилий управлять его полетом. В общем, образно говоря, ракетка должна быть как бы «продолжением руки». В истории игры известны ракетки всевозможных форм: круглые, овальные, прямоугольные, изготовленные из различных материалов: дерева, фанеры, кожи, натянутой на обод, и различной конструкции, даже струнные.

Для играющих горизонтальной хваткой наиболее ходовые следующие размеры ракетки: длина 26—30 см, ширина 15—17 см, толщина деревянной основы ракетки 4—6 мм. Форма и толщина ручки ракетки зависят от индивидуальных размеров кисти играющего. Вес деревянного основания ракетки колеблется от 75 до 100—110 г, а общий вес ракетки с накладками составляет 160—200 г, но может быть и больше.

Фанера, из которой изготавливают ракетки, может состоять из 3—9 слоев древесины различных пород. От того, как чередуются различные породы дерева, зависит скорость отскока. Различают быстрый, средний и медленный отскоки мяча. Ракетки, дающие быстрый отскок мяча, рекомендуют игрокам, которые предпочитают активную скоростную игру и обладают скоростными качествами. Ракетки, дающие медленный отскок, больше подходят тем, кто играет на средней и дальней дистанции от стола и предпочитает сильные удары.

Накладки. В настольном теннисе большое значение имеет материал, которым оклеена

игровая поверхность основания ракетки, так называемые накладки. Игровую поверхность ракеток в разные времена оклеивали пергаментом, пробкой, наждачной бумагой, велюром, микропористой губкой, каучуковой натуральной резиной. Каучуковые накладки популярны и сегодня. Ведь современная игра в настольный теннис строится на разнообразных вращениях мяча, быстрых и неожиданных ударах по низким мячам, которые можно выполнить только ракеткой с такими накладками.

Накладки из каучуковой резины могут быть однослойными (резина при этом наклеена на деревянное основание пупырышками наружу) и двухслойными. Двухслойную накладку называют «сэндвич», что по-английски означает «бутерброд», так как она состоит из верхнего резинового слоя и нижнего слоя микропористой губки. Верхний слой может быть наклеен как пупырышками наружу — «прямой сэндвич», так и пупырышками внутрь — «оборотный сэндвич».

Если ты делаешь только первые шаги в настольном теннисе, то лучше играть жесткой ракеткой с однослойной резиной. Основной недостаток жесткой ракетки — невозможность придать мячу сильное вращение. Однако такой ракеткой легко принимать мячи с сильным вращением и точно направлять их в нужное место стола.

Жесткой ракеткой лучше играть тем, кто предпочитает придавать мячу нижнее вращение или применять удары без сильных вращений.

Если ты уже играл и владеешь основными ударами достаточно стабильно, то можешь играть ракеткой с двухслойными накладками. Ракетка с накладками типа «прямой сэндвич» позволяет лучше «чувствовать» мяч, придавать ему сильные вращения и быстрее отбивать его. Однако чаще всего игроки предпочитают ракетки с накладками типа «оборотный сэндвич». У такой ракетки резина наклеена на губку пупырышками внутрь, игровая поверхность довольно твердая и обладает значительным коэффициентом трения. Благодаря этому можно добиться мощного вращения и высокой скорости полета мяча. Но при игре ракеткой с такими накладками при каждом ударе мячу необходимо придавать вращение. В противном случае точность игры невелика.

Подбирая накладки, помни: чем тоньше губка, тем больше упругость и быстрее отскок мяча, а чем больше сила трения накладки о поверхность мяча и чем толще и мягче губка, тем большую скорость вращения можно ему придать. Правильный подбор накладок позволит тебе обогатить технику и тактику игры. С разных сторон ракетки могут быть наклеены одинаковые или разные по качеству накладки, но по правилам соревнований они должны быть разного цвета: черного и красного.

Выбор ракетки — дело сложное. Чтобы подобрать именно ту ракетку, которая будет тебе по душе и которой ты сможешь обыграть своих соперников, экспериментировать, пробуй играть разными ракетками и накладками, найди СВОЮ ракетку. И уж если ты выбрал, то помни, что это твое оружие в игре и надо ухаживать за ней и беречь от механических повреждений и солнечных лучей. Так как накладка во время игры пачкается от мяча и грязных рук, то иногда ее необходимо протирать ватным тампоном, слегка смоченным в воде. Хранить ракетку лучше всего в специальном чехле, сшитом из прочного материала или кожзаменителя.

МЯЧ

Мяч для игры в настольный теннис весит всего 2,5 г и является самым легким и самым маленьким из всех мячей, используемых в спортивных играх. Мячи изготавливают из матового целлулоида белого цвета или особого сорта пластмассы. Однако есть еще и резиновые мячи, которыми до сих пор играют в Японии и даже проводят отдельные чемпионаты страны.

Очень часто ошибки в игре возникают из-за плохо подобранного мяча. Как же выбрать лучший мяч? При выборе мяча обращай внимание на яркость цвета, вес, правильность формы, одинаковую толщину и упругость обеих половин, а также на шов, по которому он

склеен. Шов должен быть гладким и проходить ровно по середине мяча. Мяч, в котором одна половина тоньше другой, для игры не пригоден — у него неправильный отскок, неравномерное вращение и неточный полет. «Мягкий» мяч с очень тонкими стенками, как правило, легче «жесткого» и имеет слабый отскок. Тяжелый мяч слабее вращается, и из-за этого траектория его полета не столь выгнута, как у легкого мяча.

Запомни некоторые практические советы. Чтобы проверить жесткость мяча и упругость обеих половинок, его берут в руку и слегка сдавливают большим и указательным пальцами, равномерно надавливая на половинки. Если усилие, с которым ты давишь на половинки, одинаковое и сопротивление половинок мяча также одинаково, значит мяч хороший. Шарообразную форму мяча можно проверить, подкрутив его ладонями на ровной поверхности. Если вращение мяча неравномерное или при взгляде сверху он кажется некруглой формы, то им играть нежелательно.

Во время игры от сильного удара или неловких движений мяч ломается, но его можно починить. Если ты или твой партнер случайно наступил на мяч и в нем образовалась вмятина, то ее можно устранить двумя способами. Первый способ. Опустить мяч в горячую воду. Расширившийся от нагревания воздух внутри него выпрямит помятую половинку мяча.

Второй способ требует большей осторожности. Надо аккуратно подержать мяч помятой частью над огнем зажженной спички.

Треснувший мяч можно починить следующим образом. Нужно в нитроклее растворить кусочек целлулоида от старого мяча и этим раствором замазать трещину. После того как раствор затвердеет, место склейки нужно аккуратно зачистить мелкозернистой наждачной бумагой.

СТОЛ, СЕТКА И ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА

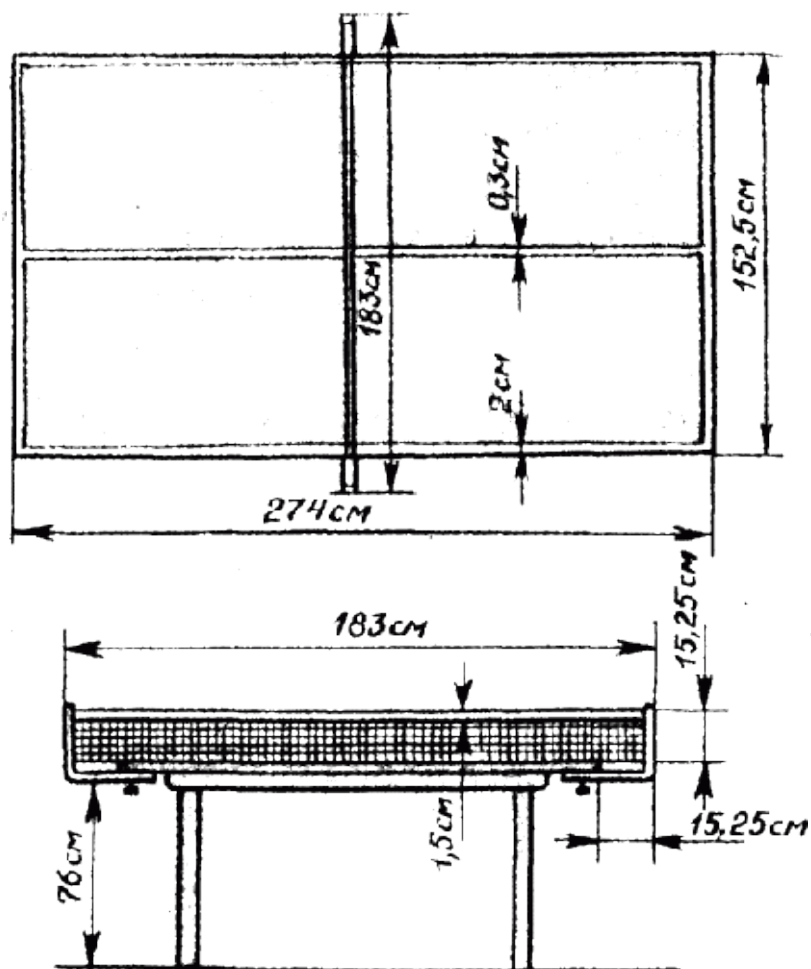


Рис. 1. Стол для игры в настольный теннис

Стол для игры можно приобрести в магазинах или совсем несложно сделать самим. По правилам соревнований стол должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152,5 см. Высота его 76 см. Размеры эти пришли к нам из Англии и составляют 9х6 футов. Можно изготовить и стол для детей дошкольного возраста. Его размеры несколько меньше и составляют 244х122 см или 8х4 фута. Высота может быть снижена до 60—70 см.

Игровая поверхность стола должна быть строго горизонтальной, гладкой, матовой, темного (желательно зеленого) цвета. На поверхность стола наносят линии белого цвета шириной 2 см по краям и среднюю линию шириной 0,3 см для парной игры — параллельно боковым линиям (рис. 1).

Изготавливать самим стол желательно из твердых, ровных, без сучков, досок или древесно-стружечной плиты толщиной не менее 15 мм. Можно использовать и другой материал, например железобетонные плиты, стальные листы и др. Главное, чтобы поверхность была ровная, дающая хороший равномерный отскок мяча. Проверяют его следующим образом: мяч, упавший с высоты 30,5 см (1 фут), должен отскочить на высоту 23,5—25,5 см. Стол может быть как цельным, так и разборным (состоящим из двух половин).

Сетка. Над столом натягивается сетка длиной 183 см (6 футов). Высота ее по всей ширине стола 15,15 см (6 дюймов). Внутри верхней боковой кромки сетки шириной 1,5 см натягивают шнур; нижний ее край должен вплотную примыкать к игровой поверхности стола, разделяя его пополам. Сама сетка плетеная, с квадратными клетками размером 1,3—1,5 см. Стойки сетки, с помощью которых она крепится к столу, отстоят от боковой грани стола на 15,25 см.

Игровая площадка. Где же лучше всего поставить стол для игры в настольный теннис? Площадкой для игры в домашних условиях может служить жилая комната, холл, веранда на даче, а вне помещения — ровный участок земли размером 7,5х4,5 м. Такие размеры рекомендуются правилами соревнований.

Если можно поставить несколько столов, то их располагают на расстоянии не менее 2 м друг от друга. А чтобы с соседних столов не залетали мячи, площадку ограждают бортиками темного цвета высотой 75 см.

Для игры на воздухе площадка должна быть с ровным земляным грунтом. Асфальт или другое слишком жесткое покрытие может служить причиной травм.

При игре в ясную погоду, чтобы солнце не светило в глаза и не мешало играющим, продольную ось стола удобнее всего ориентировать с юга на север или предусмотреть навесной тент высотой не менее 4 м от земли. Желательно, чтобы площадку окружал фон темного цвета, на нем белый мяч лучше виден. Фоном может служить специальный матерчатый экран, деревянные щиты или зеленые насаждения, защищающие к тому же от ветра. В помещении стены окрашивают в темный цвет. Для стен и фона рекомендуются тона зеленого цвета.

Форма игроков. В какой же одежде лучше играть? Традиционная спортивная форма игроков в настольный теннис темного цвета футболка с короткими рукавами и шорты для мальчиков и спортивная юбка или шорты для девочек, а на ногах — носки и спортивные тапочки типа полукедов.

Для игры во дворе может подойти повседневная одежда, в которой ты гуляешь. Главное, чтобы она была удобной, не сковывала движений и хорошо впитывала влагу. Не надевайте рубашку или кофту светлого тона (белого, светло-желтого и т. п.), а также пеструю одежду — на таком фоне трудно следить за мячом.

На ноги рекомендуется легкая обувь на резиновой подошве — кроссовки, кеды, полукеды. Такая обувь позволяет хорошо тормозить при резких быстрых перемещениях.

СЕКРЕТЫ МАЛЕНЬКОГО МЯЧА

В настольном теннисе хотя и маленький мяч, но очень хитрый. Одна из главных хитростей — это разнообразные вращения, которые можно придавать ему ракеткой. Так, мяч может перелетать с одной половины стола на другую с верхним, нижним, правым или левым боковым вращением, со смешанным, например правым нижнебоковым вращением, или без вращения (рис. 2). Направление вращения мяча принято определять по направлению вращения его верхней части по отношению к его поступательному движению.

У летящего мяча, имеющего верхнее вращение, направления вращательной и поступательной скорости совпадают, мяч, летящий таким образом, называют еще крученым. А любое вращение, как известно, меняет траекторию полета и отскока мяча. Так, мяч, летящий без вращения, его иногда еще называют плоским, подчиняется правилу «угол падения равен углу отражения» (рис. 3а). И если ты подставишь ракетку, то он отскочит от нее перпендикулярно прямо.

Крученный мяч летит по более выпуклой траектории и падает на стол под значительно большим углом, чем летящий плоско, но отскакивает он от стола под несколько меньшим углом, сохраняя при этом прежнее направление вращения (рис. 3, б). От подставленной ракетки такой мяч отскакивает больше вверх, чем вперед.

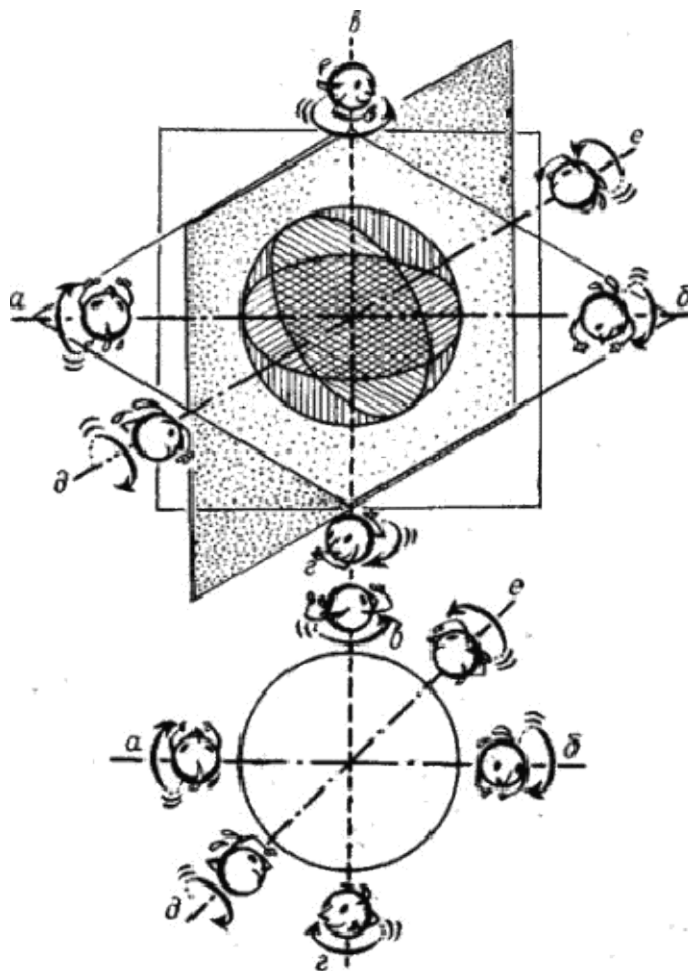


Рис. 2. Виды и плоскости вращения мяча

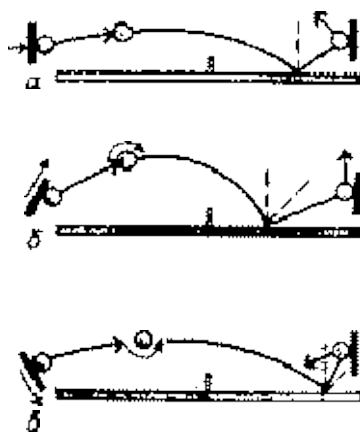


Рис. 3. Траектории полета мяча: а) без вращения, б) с верхним вращением, в) с нижним вращением

Траектория полета мяча, имеющего нижнее вращение (резаный мяч) (рис. 3, в), более пологая, и угол приземления обычно меньше угла приземления крученого и плоского мяча. Однако отскакивает такой мяч под несколько большим углом, чем приземляется. От подставленной перпендикулярно ракетки мяч с нижним вращением отскакивает вниз. После отскока резаный мяч может сохранить прежнее вращение или превратиться в крученый, если при соударении со столом его вращение было незначительным, а сила трения с поверхностью стола достаточно большой.

Мяч, имеющий боковое вращение (правое или левое) вокруг вертикальной оси или близко к ней, летит так же, как и мяч, не имеющий вращения, но траектория его по лета смещается соответственно в правую или левую сторону и до соударения со столом, и после отскока как от стола, так и от ракетки.

Существует и еще одна небольшая хитрость: мячу можно придавать смешанное вращение: правое верхнебоковое, левое нижнебоковое, левое верхнебоковое, правое нижнебоковое. Смешанное вращение подчиняется законам вращения мяча как в вертикальной, так и горизонтальной плоскостях. Например, для траектории полета мяча с правым верхнебоковым вращением характерны особенности и верхнего, и правого бокового вращений.

Знать эти хитрости мяча, понимать, как и почему он так летит, важно всем, кто хочет меньше совершать ошибок и побеждать своих соперников. Ведь это основа игры. Поэтому, играя, помни об особенностях полета и отскока мячей с вращением и внимательно следи за действиями партнера, старайся определить скорость и направление полета мяча, его вращение. Это поможет тебе правильно выполнять удары и избежать ненужных ошибок.

ТАНЦЫ У СТОЛА, ИЛИ ШАГИ К ПОБЕДЕ

Стол для игры по ширине чуть более полутора метров, и на первый взгляд может показаться, что играют в настольный теннис только рукой: замахнулся и ударил по мячу ракеткой. Однако это не так. Посмотрите за игрой сильнейших теннисистов. Ноги игрока не стоят на месте, а как бы танцуют (выделявают па). Даже внимательно наблюдая за игрой теннисиста, порой трудно заметить, когда и как он успел очутиться в нужном для отражения мяча месте. В этом и состоит мастерство, ведь выполнять передвижения к мячу нужно между ударами, чтобы вовремя находиться в нужном месте. А правильные и быстрые передвижения — залог хорошей игры. Ведь за одну встречу иногда теннисисту приходится выполнить 400—700 ударов и преодолеть расстояние 800—1500 м. Кроме того, чем дальше игрок отходит от стола, тем больше ему приходится передвигаться.

Стойки. Главная цель передвижений игрока состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара, занять удобную стойку и осуществить точный

удар. Так как исходное положение может оказать серьезное влияние не только на технику удара, но и на скорость передвижений, рассмотрим более подробно правильную стойку для игры в настольный теннис. Стойка может быть нейтральной, когда теннисист стоит лицом к столу и ожидает ответных действий соперника, правосторонней — для удара справа, в этом случае игрок стоит вполборота вправо к столу, у левосторонней, занимаемой игроком для удара слева, где он развернулся вполборота влево к столу для более удобного выполнения замаха и самого удара.



Рис. 4. Нейтральная стойка теннисиста (вид спереди и вид сбоку)

В нейтральном положении теннисист обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько разведены в стороны, пятки приподняты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях, которые слегка направлены внутрь (рис. 4). Туловище слегка наклонено вперед, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута под прямым углом и находится перед туловищем, голова поднята, взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча. Такое исходное положение позволяет быстрее всего и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении. В то же время стойка должна быть устойчивой.

Из стойки на слишком прямых ногах с несколько отклоненным назад центром тяжести трудно быстро начать движение. Прямыми ногами трудно сильно и далеко оттолкнуться, в то время как согнутые ноги, как заряженные пружины, готовы быстро «сработать» для любого способа передвижений. А исходное положение игрока на носках, с перенесенным вперед центром тяжести, позволяет ему с меньшими усилиями начать движение в нужном направлении.

Однако каждый играющий выбирает удобную для себя стойку: чуть ближе или дальше от стола, правее или левее его середины. Выбор стойки зависит от роста игрока, его физических данных, скорости реакции, координации движений, особенностей техники и стиля игры. Так, если теннисист высокого роста с длинными конечностями, то ему желательно стоять чуть дальше от стола, чем игроку более низкого роста. Для того чтобы определить, на каком расстоянии лучше располагаться, нужно встать у стола в нейтральной стойке таким образом, чтобы ракетка, находящаяся перед тобой в чуть согнутой руке, слегка касалась заднего края стола.

Если ты предпочитаешь чаще выполнять удары ладонной стороной ракетки (то есть удар справа от себя), то лучше сместиться чуть влево от середины стола, а если тыльной стороной ракетки (удар слева) — то, наоборот, ближе к правому углу стола. Таким образом соответственно ударами справа или слева можно контролировать большую часть стола.

Если ты стремишься играть активно и бить по мячу, то лучше находиться на ближней дистанции у стола. А если же ты предпочитаешь применять удары с нижним вращением, то тогда желательно чуть дальше отойти от стола.

Очень важно не только занять соответствующую позицию для удара, но и прежде всего сконцентрировать внимание на летящем мяче. При рассеянном внимании даже правильная

стойка не может обеспечить выполнение успешного удара.

Способы передвижений. Характер перемещений в игре самый разнообразный, ведь мяч может лететь в разных направлениях, поэтому и двигаться можно и вдоль стола, вправо, влево, вперед, назад, по диагонали, чтобы отразить, например, длинный косой мяч справа, а затем успеть к короткому мячу в левый угол стола.

Основным способом передвижений в игре являются шаги. Прыжки и броски неэффективны, так как требуют больше усилий. Кроме того, в прыжке часть времени игрок находится без опоры, что затрудняет точное управление ракеткой и может привести к потере равновесия. К тому же для возвращения в исходное положение и для перехода на новую позицию требуется значительно больше времени, чем при перемещении шагами.

В игре теннисисты пользуются следующими разновидностями перемещений: одношажные способы (шаги, переступания и выпады), двухшажные способы (скрестные и приставные шаги). Реже применяют прыжки. В зависимости от масштаба передвижений шаги подразделяют на большие, средние и малые.

Шаги применяются при перемещениях теннисиста на незначительные расстояния или чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении летящего мяча делает ближняя к нему нога, а другая занимает нужную для выполнения удара позицию (рис. 5). Удар также может выполняться одновременно с шагом второй ноги, что значительно увеличивает силу удара.

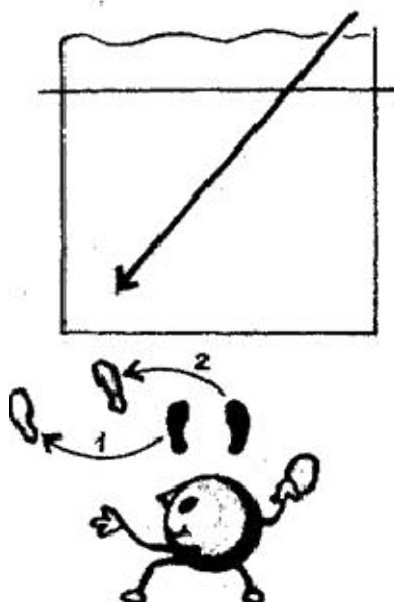


Рис. 5. Одношажный способ передвижения (шаги)

Переступания применяются для поворотов на месте или незначительного передвижения вперед-назад. Игрок как бы топчется на месте.

Выпады применяются в основном для приема коротких или косых мячей (рис. 6). При выпаде ближняя к мячу нога выполняет широкий шаг и сильно сгибается в колене.

Приставные шаги применяются в основном для перемещений вдоль стола вправо-влево. При этом первый основной шаг выполняется ближней к мячу ногой, а вторая подтягивается до уровня основной стойки (рис. 7). При значительном удалении игрока от мяча выполняется несколько приставных шагов.



Рис. 6. Выпад (вправо, влево, вперед и т. д.) для приема короткого или косо го мяча

Скрестные шаги теннисисты часто используют при игре на средней или дальней дистанциях. При этом способе передвижений первой выполняет шаг дальняя от мяча нога, которая проносится впереди опорной (передний скрестный шаг) или сзади опорной ноги (задний скрестный шаг). Затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние (рис. 8). Обрати внимание, что движение в направлении полета мяча начинает не ближняя, а дальняя (разноименная) к мячу нога. Например, при передвижении влево — вперед нужно сделать шаг правой ногой. Обычно скрестные шаги выполняют с поворотом туловища в направлении передвижения и последующим приставным шагом или переступанием. Удобнее применять скрестные шаги при диагональных передвижениях. При этом для диагональных передвижений вперед используют передний скрестный шаг, а для диагональных передвижений назад — задний скрестный шаг.

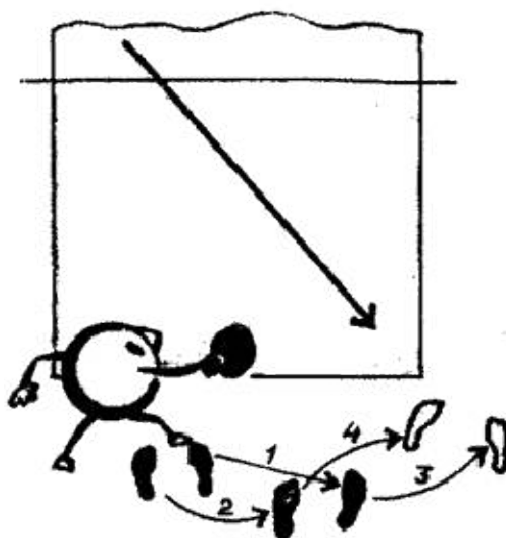


Рис. 7. Приставные шаги

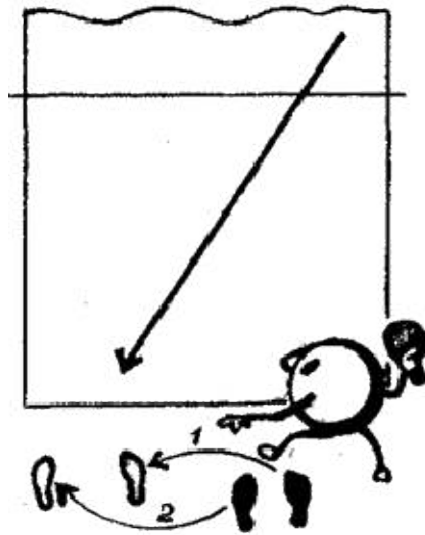


Рис. 8. Скрестные шаги

Передвижение в паре. Особый раздел в технике передвижений составляют передвижения в паре. В парной игре теннисисты, выполняя поочередно удары, должны постоянно менять положение так, чтобы не мешать партнеру, но в то же время своевременно оказаться на месте. Рассмотрим основные 5 способов передвижений в парной игре, которые наиболее часто встречаются в играх опытных теннисистов.

Первый способ передвижения можно еще назвать **линейным**. Выполнив удар, партнер отходит в сторону — один все время вправо, а другой влево по договоренности или же в кратчайшую к краю стола сторону так, чтобы не загромождать поле зрения партнера. Данный способ передвижения применяется в случае, если один партнер играет левой рукой, а другой — правой или когда оба теннисиста играют на ближней дистанции.

Второй способ передвижения называется **«Г-образным»**. Он используется, когда один из игроков предпочитает играть на ближней, а другой на средней или дальней дистанции. Игрок в ближней зоне передвигается вправо-влево вдоль стола, а его партнер — вперед-назад.

Третий способ передвижения — **«И-образный»** — используется, если оба игрока предпочитают играть на средней от стола дистанции. В этом случае спортсмены также придерживаются основного принципа парной игры: сыграть успешно самому и создать наиболее благоприятные условия игры для партнера. Поэтому, чтобы избежать столкновений и дать возможность партнеру свободно передвигаться у стола, один из игроков двигается вперед-назад, а другой из левой части площадки по диагонали слева-направо.

Наиболее часто в паре применяется четвертый способ передвижения — **«О-образный»**. После выполнения удара у стола игрок отходит в сторону и назад за спину партнера, занимает его место, а партнер перемещается к столу. При этом игроки передвигаются по кругу, как бы освобождая площадку для выполнения ударов. Перемещаться по кругу можно как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки, в зависимости от того, о какую половину стола ударится мяч. Если мяч прилетает в правую половину стола, то игрок после удара отходит вправо—назад, освобождая место партнеру. Чтобы не ошибаться, в какую сторону надо передвигаться после удара, необходимо придерживаться следующего правила: не пересекать поле зрения партнера, передвигаться в кратчайшую сторону, к одному из углов стола.

Пятый способ передвижения — **«Л-образный»** — используется, когда в паре играют левша и правша. Игроки находятся в разных углах стола на некотором расстоянии от него: правша в левом углу, а левша в правом — и выходят к столу для выполнения ударов. Такое расположение игроков обусловлено тем, что у большинства теннисистов лучшими являются

удары ладонной стороной ракетки.

Все эти способы передвижений успешно применяются в игре и даже могут сочетаться в розыгрыше одного очка. Поэтому не ограничивай свой технический арсенал одним или двумя способами передвижений.

Очень важна в парной игре согласованность передвижений партнеров. Ведь передвигаться надо во время ответных ударов партнера и соперника, стараясь при этом предугадать его ответные действия и быстро выйти в нужную позицию для нанесения задуманного удара. Не надо отходить слишком далеко от стола, иначе не успеешь быстро подойти, но и стоять слишком близко друг к другу тоже не желательно, так как это будет сковывать действия партнера. Умение хорошо передвигаться по площадке поможет тебе не только одерживать победы над соперниками, но и стать хорошим партнером.

Советы

Чтобы быстрее овладеть правильной техникой передвижений и быстро «догнать» даже самые коварные мячи, прочитай эти советы и старайся им следовать во время твоих игр и состязаний.

— Прежде чем выполнить удар, прими правильное удобное исходное положение, от этого зависит не только качество удара, но и быстрота передвижений.

— При перемещениях сохраняй основную стойку теннисиста или же принимай ее в момент перед приземлением ног.

— При использовании различных способов передвижений в различных направлениях следи, чтобы центр тяжести приходился на носки и переносился в направлении удара. — После выполнения каждого удара кратчайшим путем возвращайся к середине стола и готовься к отражению следующего удара. — Передвигаясь у стола, не суетись, двигайся легко, избегай лишних движений, не делай двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время, мешают правильной подготовке к удару.

— Учись передвигаться разнообразно, в разных направлениях, делай повороты в стороны, это повысит мастерство твоей игры.

— Постоянно совершенствуй специальные физические качества — скорость, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть передвижений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует больших затрат сил. — Не жалея времени и внимания на освоение рациональных способов передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться — ключ к успеху в игре, — Для освоения и закрепления правильной техники передвижений используй имитационные упражнения и идеомоторную тренировку, а в тренировке на столе простые упражнения по заданиям, когда известно, куда и какой мяч прилетит. Такие упражнения позволят быстрее освоить технику передвижений и лучше подготовиться к игре на счет.

ЗВОНКИЙ МЯЧ ПУСТИЛСЯ ВСКАЧЬ

Для хорошей игры нужно не только быстро передвигаться, но и уметь выполнять сильные и точные удары так, чтобы легкий звонкий мяч летел через сетку, как привязанный на ниточке. Тебе, конечно, хочется сразу же играть красиво и результативно. Но уметь хорошо играть в настольный теннис — это искусство, которым можно овладеть, освоив не только азы, но и нюансы техники игры.

Однако для того, чтобы успешно играть во дворе или в школе и побеждать своих соперников, достаточно освоить основные удары, которые применяются в игре. Прежде всего надо знать, как держать ракетку.

ХВАТКА

Способ держания ракетки называют хваткой. Различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватки. Названия способов держания ракетки происходят от положения ее оси относительно горизонта. При хватке различают ладонную и тыльную стороны ракетки. Ладонной стороной ракетки называется та, которая является как бы продолжением ладони, а тыльной — продолжением тыльной стороны кисти.



Рис. 9. Горизонтальная хватка: а) расположение пальцев на ладонной стороне ракетки, б) расположение пальцев на тыльной стороне ракетки

При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как мы обычно держим авторучку, поэтому такую хватку часто называют «хваткой пером». Остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой. Эта хватка обеспечивает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи. Но такой хваткой удобно отбивать мячи лишь ладонной стороной ракетки. В европейском настольном теннисе и в нашей стране «хватка пером» непопулярна, поэтому говорить будем о других видах хватки.

При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на тыльной стороне и слегка соприкасается со средним пальцем (рис. 9). Ручка ракетки при этом ложится на ладонь руки по диагонали. Такой способ держания ракетки называют «хваткой ножа».

В последние годы не только европейские, но и азиатские теннисисты все чаще отдают предпочтение горизонтальной хватке. Ведь этот способ держания ракетки имеет целый ряд достоинств. Горизонтальная хватка лучше всего подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов. Она удобна тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки. Поэтому мы рассмотрим технику выполнения ударов лишь горизонтальной хваткой.

У нее есть варианты:

- универсальная, когда ребро ракетки находится ровно посередине между большим и указательными пальцами (рис. 10, а);
- со смещением ребра ракетки в сторону большого пальца (рис. 10, б);
- со смещением ребра ракетки в сторону указательного пальца (рис. 10, в).



Рис. 10. Горизонтальная хватка, вид сверху: а) универсальная горизонтальная хватка, б) со смещением ребра ракетки в сторону большого пальца, в) со смещением ребра ракетки в сторону указательного пальца

Смещение ребра ракетки в сторону большого пальца позволяет усилить удары тыльной

стороной ракетки. Смещение ребра ракетки в сторону указательного пальца дает обратный эффект. Целесообразнее держать ракетку так, чтобы ребро ее находилось посередине между большим и указательным пальцами. Так как пальцы более чувствительны к ракетке, чем ладонь, и принимают активное участие в большинстве ударов, то располагать их надо так, чтобы, с одной стороны, ракетка удобно лежала в руке, а с другой стороны, чтобы лучше «чувствовать» мяч и уметь легко менять угол наклона ракетки. Помни, что ракетка должна стать настолько естественным продолжением руки, чтобы ею выполнять любые движения. Теперь, когда ты узнал, как держать ракетку, рассмотрим технику выполнения ударов. В настольном теннисе существует множество разнообразных ударов, их называют технические приемы. С их помощью мячу можно придавать разное вращение: верхнее, нижнее и т. д., разную скорость, траекторию полета и направление. Кроме того, удары можно выполнять справа или слева от туловища и реже перед собой. Удар справа от туловища выполняют ладонной стороной ракетки, а удар слева — тыльной.

Для правильного и эффективного выполнения различных технических приемов необходимо помнить, что все они носят ударный характер, т. е. основой их выполнения является удар по мячу, и состоят из пяти основных фаз: 1) замаха; 2) разгона ракетки; 3) удара; 4) окончания движения; 5) возвращения ракетки в исходное положение. Ракетка движется во время выполнения удара с ускорением и наибольшей скорости достигает в момент контакта с мячом, т. е. во время удара. Затем скорость ракетки постепенно снижается, и она возвращается в исходное положение.

Итак, технических приемов много. Какой из них лучше? Ответить на этот вопрос сразу трудно. Надо постепенно освоить удары, и те из них, которые у тебя будут хорошо, безошибочно получаться, и те, которыми ты будешь выигрывать очко, соответственно и будут лучшими.

ТОЛЧОК

Самый простой для освоения технический прием — толчок. Называется он так потому, что надо держать ракетку перед собой перпендикулярно плоскости стола и тыльной стороной ударить по мячу, как бы толкая перед собой. Мяч в этом случае летит без вращения. Таким приемом трудно выиграть очко, он более подходит для защиты, а невозможность придать мячу вращение снижает точность управления его полетом.

Изучать технику игры в настольный теннис рекомендуется в такой последовательности: срезка слева, накат справа, срезка справа, накат слева.

Далее осваиваются более сложные технические приемы: топ-спин, подрезка, подставка, свеча. В какой последовательности осваивать эти приемы и ладонной или тыльной стороной ракетки, подскажет тебе твое желание, интуиция и возможности.

СРЕЗКА

Без срезки, как правило, не обходится ни одна игра на счет. Это один из основных приемов игры. Даже опытные игроки часто используют этот удар. Принять подачу, отразить короткий мяч или самому сыграть коротко, тем самым не дать возможности противнику начать атаку, — все это осуществляется с помощью срезки. Мячу во время выполнения этого удара придается нижнее вращение (обратное направлению его полета), и летит он более медленно по низкой траектории. Название этого удара произошло, очевидно, от того, что выполнение движения похоже на аналогичное движение, когда мы что-нибудь срезаем.

Срезка слева. Срезку слева выполняют из стойки, которую обычно занимают для ударов слева. Туловище чуть развернуто вполборота влево и немного наклонено вперед. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая нога впереди под углом примерно 45° к столу, левая — сзади параллельно задней линии стола (рис. 11). Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

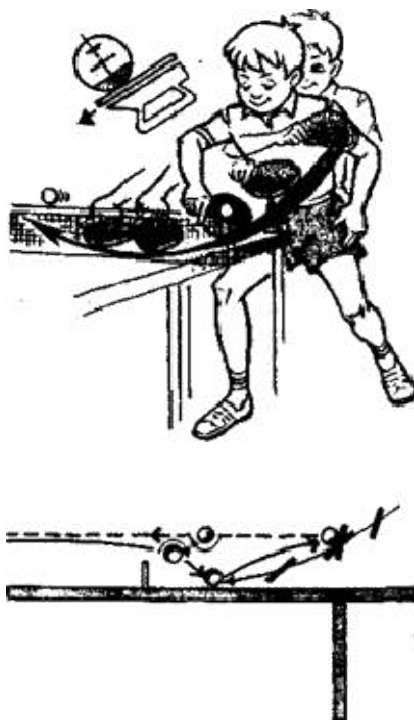


Рис. 11. Срезка слева

При замахе перед ударом руку с ракеткой необходимо согнуть и поднять к левому плечу, а затем, выпрямляя, опустить вперед—вниз. При этом вес тела переносится с левой ноги на правую. Однако траектория движения не прямолинейна, а дугообразна. В начале движения «нос» ракетки поднят вверх к левому плечу, а в конце направлен туда, куда ты хочешь послать мяч — в левый угол, в середину или в правый угол стола. При этом помни: для того чтобы мяч летел по низкой траектории над сеткой, регулируй угол наклона ракетки и движение ее направляй на верхний белый край сетки.

Ракетка должна придать мячу поступательную и вращательную скорость. Поэтому удар нужно выполнять по нижней левой четверти мяча. Старайся, чтобы мяч ударился ниже середины ракетки. Ракетка должна как бы обогнуть мяч, хотя на самом деле она, двигаясь с мячом, закручивает его в нужном направлении.

Особое внимание следует обратить на угол наклона ракетки и место контакта ракетки с мячом, так как они зависят от направления и скорости вращения приходящего мяча и от той скорости вращения, которую ты хочешь ему придать.

Срезка справа. Срезку справа, так же как и все удары ладонной стороной ракетки ¹, выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполборота вправо и немного наклонено вперед. Иногда игрок стоит почти левым боком к столу. Ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, левая нога впереди, правая сзади, параллельно задней линии стола (рис. 12). Руки согнуты в локтях, вес тела приходится на носки.

¹ Здесь мы рассматриваем технику игры для тех, кто играет правой рукой, у «левши» те же удары выполняются слева от туловища.



Рис. 12. Срезка справа

При замахе руку с ракеткой, сгибая, необходимо поднять до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опустить вперед—вниз, вес тела при этом переносится на левую ногу. Не забудь проследить, чтобы рука с ракеткой двигалась не прямолинейно, а по дугообразной вогнутой траектории. Этим обеспечивается точное управление полетом мяча. «Нос» ракетки, так же как и при срезке слева, вначале поднят вверх, а в конце движения направлен туда, куда ты хочешь послать мяч. Более активная работа кисти в момент удара позволяет придать мячу большую скорость вращения. Удар выполняй по правой нижней четверти мяча, так, чтобы он пришелся чуть ниже середины ракетки. При этом старайся ракеткой как бы «прогладить» мяч по его нижней части.

Советы

Разучивая срезку как справа, так и слева, контролируй свою технику перед зеркалом.

Чтобы было меньше ошибок, прислушайся к следующим советам.

- При замахе не поднимай руку выше плеча и не прижимай при срезке справа ракетку к правому плечу, а локоть к туловищу.

- Выпрямляя руку с ракеткой до конца, делай движение плавно, но с ускорением. Наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара.

- Удар по мячу выполняй в высшей точке отскока перед собой.

- При окончании движения руку с ракеткой отводи не в сторону, а вперед—вниз к сетке.

- В зависимости от направления (верхнее или нижнее) и силы вращения проходящего мяча меняй угол наклона ракетки. Чем более сильное нижнее вращение имеет проходящий мяч, тем меньше угол наклона ракетки (она больше отклонена назад).

НАКАТ

Технический прием накат появился значительно позже срезки. Возможность выполнять этот технический прием возникла с изобретением ракеток с губчатыми и резиновыми накладками. Мяч как бы обкатывают, «гладят» ракеткой снизу—вверх—вперед. Наверное, поэтому этот технический прием называют накато́м. Мячу придается верхнее вращение и более крутая траектория полета, чем и обеспечивается надежность его попадания на половину стола противника даже при ударе по мячу ниже уровня сетки.

Накат относится к нападающим ударам и, так же как срезка, считается одним из основных технических приемов игры. С его помощью можно не только перебрасывать мяч на другую сторону стола и вы поднять удары по мячам, имеющим как верхнее, так и нижнее вращение. Этим приемом можно также контратаковать в ответ на атаку накато́м. В этом случае удар будет называться контрнато́м.

Применение наката позволяет разнообразить игру. Играть в более быстром темпе, чем срезками, менять направление и силу вращения мяча, что дает возможность быстрее одержать победу над соперником.



Рис. 13. Накат слева

Накат слева. Накат слева выполняется из левосторонней стойки. При замахе ракетка опускается к левому бедру. Удар выполняется движением руки с ракеткой снизу—вверх—вперед. Ракетка, накрывая мяч, как бы гладит его по верхней части. «Нос» ракетки в начале движения смотрит вниз, а в конце удара — вверх—в сторону (рис. 13). Движение выполняется как бы вокруг локтя.

При выполнении наката слева ударить нужно по верхней левой четверти мяча, стараясь, чтобы удар пришелся чуть выше середины ракетки, это обеспечит лучший контроль за полетом мяча.

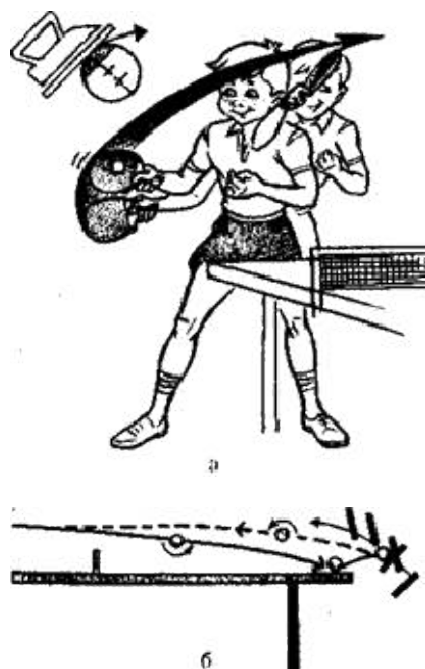


Рис. 14. Накат справа

Накат справа. Накат справа — один из основных атакующих приемов, которым большинство игроков выигрывают очки. Он выполняется из правосторонней стойки, описанной выше. Рука с ракеткой, выполняя замах, отводится к правому бедру. Движение

осуществляется снизу—вверх—вперед и заканчивается как бы пионерским салютом у головы (рис. 14, а). Рука во время удара согнута в локте, ракетка движется по выгнутой траектории (рис. 14, б).

Для того чтобы выполнить правильное движение, обкати ракеткой колесо детского велосипеда, и ты поймешь, как правильно выполнять удар и какой должен быть угол наклона ракетки, чтобы мяч не летел в сетку и не перелетал через стол. При выполнении удара ракетка с предплечьем составляет единую прямую. Более активно работает кисть, поворачивая ракетку. Рука во время удара лишь немного сгибается в локтевом суставе.

Советы

— Рука с ракеткой при замахе согнута в локте под углом 100—110° как для наката справа, так и слева. Переразгибание руки в локтевом суставе затруднит быстрое и точное выполнение удара. А слишком маленький угол сократит амплитуду движения. — Особое внимание обрати на движение в локтевом суставе. Локоть должен остаться на месте, движение выполняется вокруг локтя. Для контроля положи левую руку на сгиб правой руки и, придерживая локоть, выполни как накат справа, так и слева. — При замахе «нос» ракетки чуть опущен, а сама ракетка должна находиться на уровне игровой поверхности стола или чуть ниже. После окончания удара «нос» ракетки поднят вверх, а сама она оказывается у головы на уровне глаз или чуть ниже. — Удар по мячу выполняй в высшей точке отскока перед собой так, чтобы удар происходил в вершине равностороннего треугольника, который образуют стопы ног и ракетка. — Движение выполняй плавно, с постепенным ускорением. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом. — Для увеличения поступательной скорости не забывай в момент удара переносить вес тела с одной ноги на другую: при накате слева — с левой ноги на правую, а при накате справа — с правой ноги на левую.

Теперь, после того как изучены основные технические приемы и ты можешь достаточно точно перебивать мяч через сетку, рассмотрим еще один удар, без которого нельзя играть на счет. Это подача.

ПОДАЧА

Без хорошей подачи в современном настольном теннисе не может быть хорошей игры на счет. В последнее время подача стала таким важным атакующим приемом, которым сразу же можно выиграть очко. Подачей не только вводится мяч в игру (такую задачу можно ставить лишь на первых порах обучения), но и затрудняется начало атаки соперника. От того, какую ты подашь подачу, во многом зависит ход розыгрыша очка.

Так же как и удары, подачи могут выполняться справа и слева, т. е. ладонной и тыльной стороной ракетки. подача — единственный удар, который не зависит от действий партнера, потому что мяч ты подбрасываешь себе сам. Техника выполнения подач состоит, из двух частей: подброса мяча и самого удара. Рассмотрим основные правила выполнения подачи.

Мяч подбрасывается с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре пальца вытянуты и плотно сомкнуты. Руку с лежащим на ней мячом держи перед собой или сбоку от себя — так удобнее выполнить подброс. Обязательно следи, чтобы рука с мячом не опускалась ниже уровня стола, не пересекала продолжения задней линии стола и не находилась бы над столом — в этом случае подача будет считаться неправильно поданной.

Мяч подбрасывается на любую высоту, но не ниже 16 см, так, чтобы соперник мог его увидеть и тебе было удобно замахнуться и выполнить подачу. При подбросе траектория полета мяча может отклоняться от вертикали до 45°. Некоторые игроки высоко подбрасывают мяч, стараясь использовать кинетическую энергию падающего мяча. Однако

самое главное при выполнении подачи — это момент взаимодействия ракетки с мячом. С помощью подачи мячу можно придавать различные направления вращения. Однако наибольшую сложность для соперника будут представлять подачи с боковым и смешанным вращением.

Так как в настольном теннисе существует необозримое множество (около 1500) подач, которые различаются по форме движения руки с ракеткой, по траектории полета мяча, направлению вращения и т. п., то рассмотрим лишь некоторые из них.

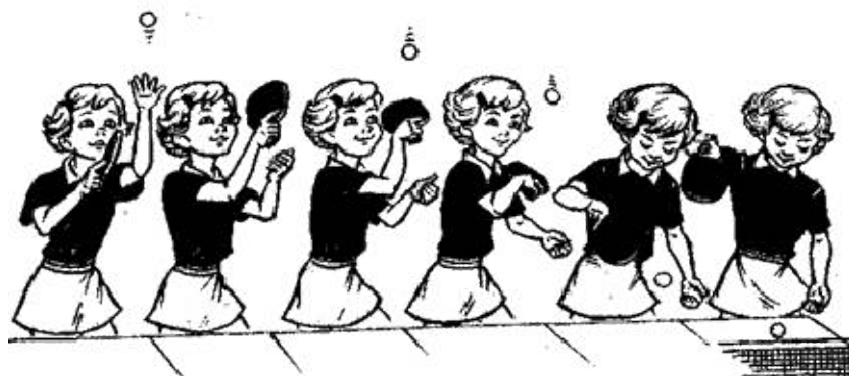


Рис. 15. Подача «маятник» тыльной стороной ракетки

Подачи можно выполнять движением срезки и наката, это ты уже знаешь, а также другими более сложными способами. Рассмотрим еще два вида подач, которые ты можешь взять на вооружение.

Подача «маятник». Название это происходит от самого движения, так как предплечье и кисть с ракеткой двигаются по траектории действительно, как маятник: слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки (рис. 15) и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки (рис. 16). С помощью этой подачи мячу можно придавать различное вращение, в зависимости от того, в какой момент времени происходит соударение ракетки с мячом — в начале, в середине или в конце движения (рис. 17). В зависимости от этого мяч может приобрести нижнее, боковое, верхнее или смешанное вращение. Поэтому при выполнении подачи соперником нужно внимательно следить, в какой момент движения произошло соударение мяча с ракеткой, иначе трудно определить, с каким вращением летит поданный мяч.

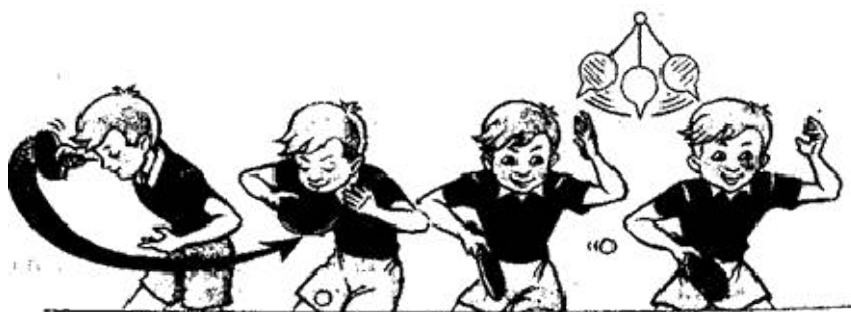


Рис. 16. Подача «маятник» ладонной стороной ракетки

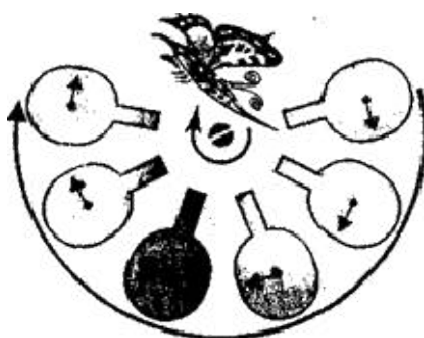


Рис. 17. Соударения ракетки с мячом при подаче «маятник»

Подача «веер» выполняется, как правило, только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Различают выполнение веера в правую сторону, слева направо, при этом игрок занимает правостороннюю стойку (рис. 18), и выполнение подачи веер в левую сторону (рис. 19), когда теннисист становится лицом к столу. Удар по мячу, так же как и при предыдущем виде подач, можно выполнять в восходящей части траектории движения, в верхней точке или в конце движения (рис. 20). Это предопределяет различное направление вращения.



Рис. 18. подача «веер» из правосторонней стойки



Рис. 19. подача «веер» из нейтральной стойки

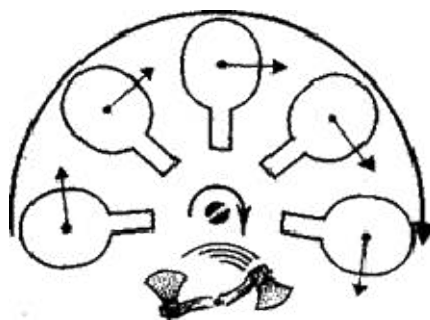


Рис. 20. Моменты соударения ракетки с мячом при выполнении подачи «веер»

Советы

— Для увеличения подвижности кисти при выполнении подачи хватка ракетки немного меняется. Сама ракетка удерживается большим и указательным пальцами, а ручка лишь слегка придерживается остальными тремя пальцами. — Старайся по возможности максимально расслабить кисть и выполнить не широкое, но хлесткое, с максимальным ускорением движение. — Перед началом подачи старайся принять правильное исходное положение. Это поможет тебе не только хорошо выполнить подачу, но и быть готовым к следующему после нее удару. — Следи внимательно за углом наклона ракетки во время ее взаимодействия с мячом. От этого зависит точность попадания мяча на стол.

ТОП-СПИН

Изобрели и впервые этот технический прием продемонстрировали японские теннисисты на чемпионате мира в 1961 году. Сначала за коварство его называли «дьявольский мяч из Токио», позднее стали называть топ-спин (top-spin), что в переводе с английского означает верхнее вращение. При выполнении этого удара мячу придается сильное верхнее вращение, он летит чуть медленнее и по более выгнутой траектории, чем при накате, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый неожиданный отскок. Этот технический прием часто применяют для начала и завершения атаки, а также для перехвата атаки противника.

Различают быстрый топ-спин (больше поступательного движения), зависающий топ-спин (имеющий более крутую траекторию полета и более сложное верхнее вращение), боковой топ-спин (мячу кроме верхнего придается еще и боковое вращение). Иногда опытные игроки применяют ложный (обманный) топ-спин. Теннисист лишь делает вид, что выполняет сильный топ-спин, а на самом деле только слегка касается ракеткой мяча.

Топ-спин можно выполнять ракеткой с мягкими накладками типа «сэндвич» по мячу, имеющему нижнее вращение. В этом случае мяч подкручивается в «попутную» сторону. Или может выполняться по мячу, имеющему верхнее вращение, тогда мяч надо перекрутить в обратную сторону. А это требует от игрока определенных скоростных качеств и точности движений.

Топ-спин справа. Техника выполнения топ-спина справа аналогична технике наката справа. Однако для топ-спина характерен большой замах, рука при этом больше выпрямляется, чем при накате. Движение руки при топ-спине почти полностью направлено вверх. Для того чтобы мяч сильнее вращался, удар по мячу надо выполнять по касательной по правой верхней четверти мяча. При этом чем тоньше будет «сцепление» мяча с ракеткой, тем более сильное верхнее вращение получит мяч. А для того чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, активно работает, поворачиваясь, туловище, вес тела переносится с правой ноги на левую. Выполни накат справа по большому колесу велосипеда для взрослых, и ты поймешь движение топ-спина справа. Оно будет более широким, а чтобы мяч вращался

сильнее, кисть и предплечье должны работать более активно.

Топ-спин слева. Топ-спин слева в настоящее время стал грозным оружием теннисистов, играющих горизонтальной хваткой. Экономичность движения, большая подвижность кисти и предплечья при выполнении этого удара позволяют отнести его к передовым средствам ведения игры. На первых порах выполнение этого технического приема может показаться неудобным, но после нескольких занятий его можно освоить и применять свободно и естественно.

Как же выполнять топ-спин слева?

Топ-спин слева выполняется почти так же, как и накат слева, от левого бедра снизу—вверх—вперед, но имеет некоторые отличительные особенности. Удар производится по левой верхней четверти мяча верхней половиной ракетки. Движение более широкое и энергичное, идет как бы вокруг локтя. «Обкатывая» мяч, более активно работают кисть и предплечье. Так же активно в работе участвует корпус, вес тела переносится с левой ноги на правую.

Советы

— При выполнении топ-спина справа замах необходимо выполнять из правосторонней стойки с большим разворотом плеч и отведением выпрямленной руки чуть назад. Это позволит вложить в движение больше энергии. Однако уводить руку слишком далеко назад не рекомендуется — это затруднит быстрый разгон ракетки.

— Для создания большего замаха при выполнении топ-спина слева руку с ракеткой чуть выпрями и опусти к левому бедру, а плечи разверни влево так, чтобы оказаться почти правым боком к столу. Такое положение при замахе позволяет использовать силу не только руки, но и туловища. — Для придания мячу большего вращательного и поступательного движения перед началом удара ноги согни больше, чем при накатах, как бы подсев под мяч, а в момент удара активно их разогни с одновременным переносом веса тела вперед с одной ноги на другую.

— Чтобы придать наибольшую скорость руке с ракеткой, в момент взаимодействия с мячом активнее работай кистью и предплечьем. — Ударяй по мячу при выполнении топ-спина по касательной. Чем тоньше сцепление мяча с ракеткой, тем лучше. Контролировать это можно по звуку. Если слышно лишь легкое шуршание или слабый звук удара, значит, удар выполнен правильно, по касательной, накладкой.

— Чтобы придать мячу нужную траекторию и направление полета, рука с ракеткой должна обогнать мяч. При этом туловище и рука по инерции могут уходить далеко в сторону. Замечено, что резкая остановка руки после отскока мяча от ракетки снижает точность управления его полетом, — После выполнения топ-спина старайся как можно быстрее занять новую исходную позицию и подготовиться к выполнению следующего удара. — Для обучения технике топ-спинов (как справа, так и слева) рекомендуется использовать велоколесо, которое, кроме того, позволяет совершенствовать такие важные для игры в настольный теннис физические качества, как быстроту движений, взрывную силу, скоростную выносливость.

ПОДРЕЗКА

Этот технический прием по форме движения аналогичен срезке и применяется для отражения сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов на средней и дальней дистанции от стола. Мячу при этом сообщается нижнее или нижнебоковое вращение. Подрезка обеспечивает надежное отражение мяча и мешает сопернику завершать атаку.

Подрезка выполняется по опускающемуся мячу, когда он находится ниже уровня сетки

или даже игровой поверхности стола, на значительном удалении от него. В связи с этим игрок имеет достаточно времени на подготовку к отражению мяча. Кроме того, мяч уже теряет свою первоначальную силу вращения и скорость полета.

Подрезка справа. Подрезка справа, как и все удары ладонной стороной ракетки, выполняется из правосторонней стойки. Руку с ракеткой отведи для замаха назад—вверх до уровня плеча, а потом движением сверху—вниз—вперед ударь по мячу. Ноги при этом согни в коленях, как бы выполняя присед. В момент удара вес тела перенеси с правой на левую ногу. Ударить надо нижней половиной ракетки по нижней правой части мяча. Удар осуществляется за счет активной работы кисти и предплечья, а также ног и туловища (рис. 21).

Подрезка слева. Подрезка слева имеет больше возможностей, чем подрезка справа, так как игрок может располагаться почти лицом к столу и отражать этим приемом мячи с большей площади стола.

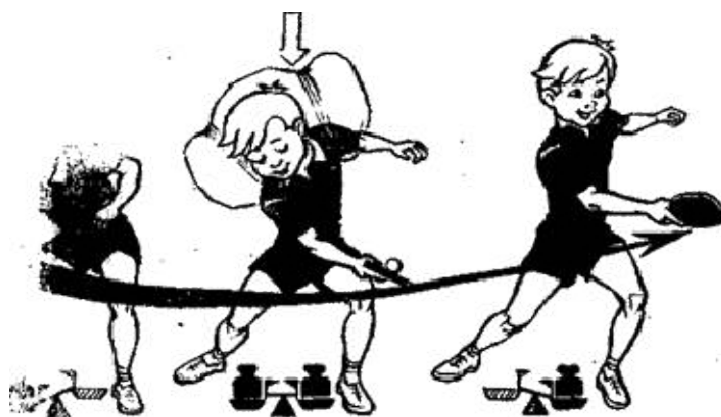


Рис. 21. Подрезка справа

При подрезке слева игрок располагается вполборота влево к столу, левая нога находится позади правой. При ударах слева туловище ограничивает амплитуду замаха, поэтому надо развернуться влево, а правую руку с ракеткой отвести для замаха к левому плечу. Во время выполнения удара рука выпрямляется сверху—вниз—вперед, вес тела переносится с левой ноги на правую (рис. 22). Удар по мячу выполняется нижней половиной ракетки по левой нижнебоковой или левой нижней части мяча. Необходимо следить за правильным углом наклона ракетки, который существенно влияет на траекторию полета мяча и точность его попадания на стол.

Советы

— Помни о правильном исходном положении перед началом выполнения подрезки.

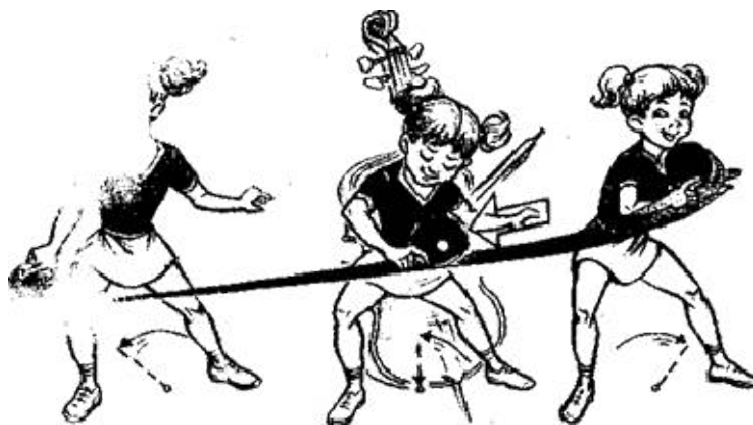


Рис. 22. Подрезка слева

— При подрезке справа следи, чтобы во время замаха рука с ракеткой не поднималась выше уха и не отводилась слишком далеко назад за спину, это снижает скорость ударного движения руки. — «Нос» ракетки в начале замаха при подрезке, слева или справа, должен быть поднят до уровня глаз. Не выставляй вперед локоть, движение выполняй свободно вниз—вперед. В конце удара «нос» ракетки должен быть направлен по ходу удара.

— Выполняй подрезку сбоку от себя, руку чуть согни на линии плеча, но не слишком далеко от туловища, и не перед животом. Прием мяча в вершине равностороннего треугольника, основанием которого являются стопы, позволит обеспечить оптимальную амплитуду и скорость движения. — Выбирай нужный угол наклона ракетки при ее подведении к летящему мячу с учетом силы его вращения и скорости полета. Это позволит избежать ошибок и низко и надежно посылать мяч на сторону соперника.

— Во время выполнения удара основное значение имеет активная работа предплечья и особенно кисти, которая способствует приданию мячу сильного нижнего вращения.

Правила выполнения ударов. Итак, теперь нами изучены все основные и даже вспомогательные технические приемы, дело только за их освоением. Для этого давай повторим основные правила, которые необходимо соблюдать не только мастерам, но и начинающим.

1. Правильная позиция обеспечивает хороший удар.
2. Все внимание на мяче — это первая заповедь, которой учат, и первая вещь, которую забывают в игре.
3. Каждый удар начинается с замаха.
4. Взаимодействие ракетки с мячом должно происходить перед туловищем так, чтобы точка удара составляла вершину равнобедренного треугольника, основанием которого являются стопы.
5. Удар необходимо выполнять в высшей точке отскока мяча от стола или раньше, так как в современной игре в борьбе за скорость каждый игрок старается быстрее послать мяч на сторону противника.
6. Во время удара вес тела необходимо переносить с одной ноги на другую, что позволит увеличить силу и точность удара, поскольку удлинит сопровождение ракеткой мяча.
7. При каждом ударе следует придавать мячу то или иное вращение.
8. Все движения выполняются не за счет силы, а за счет ускорения и свободного маха рукой. Надо уметь расслабляться.

И еще об одной, может быть, не совсем заметной, но важной детали следует помнить — это движения неигровой рукой.

Свободная рука своим согласованным движением с движением игровой руки способствует повышению мощности удара, а также выполняет роль тормоза для уравновешивания большой энергии движения руки с ракеткой и туловища.

Обычно при нападающих ударах свободная рука слегка согнута в локте и во время удара выполняет движение в том же направлении, что и рука с ракеткой. При подрезке свободная рука чаще всего выполняет роль противовеса, двигаясь назад и помогая тем самым игроку сохранять устойчивое положение.

А какие ты выполняешь движения свободной рукой? Последи за собой во время игры.

УЧИСЬ ПОБЕЖДАТЬ

Беря в руки ракетку, ты, наверное, уже мечтаешь о том, чтобы обыграть своих соперников, а ведь выиграть хочет каждый. В отличие от шахмат, футбола или хоккея в настольном теннисе ничьей быть не может и, следовательно, всегда есть победитель.

Чтобы выигрывать, надо уметь выбирать правильную тактику — план игры, который позволит максимально использовать свои сильные стороны и не дать возможности сделать то же самое противнику. Ведь не зря говорят: играют ракеткой, а выигрывают головой. Поэтому, прежде чем ударить, подумай, как и куда послать мяч. Запомни, что не всегда сильные удары приносят желаемую победу. Часто в игре технически хорошо подготовленный игрок проигрывает менее подготовленному, но более сильному в тактике. Очень важно не только продумывать свои действия, но и предугадывать ответные действия соперника. А это и есть тактика. Знания по тактике помогут тебе одерживать победы над соперниками, равными по силе и даже более сильными.

Технические приемы в зависимости от игровой ситуации могут применяться с разными тактическими целями. Они могут быть атакующими, контратакующими, подготовительными и защитными.

Подготовительными называются такие технические приемы, которые предшествуют атаке и способствуют ее лучшей организации и проведению. **Атакующими** называются такие активные действия и приемы, цель которых — выигрыш очка. Атакующие действия могут быть как одиночными, так и серийными. **Контратакующими** считаются такие действия, с помощью которых игрок, стремясь перехватить инициативу, играет еще более активно, т. е. на атакующие действия противника также отвечает атакующими ударами, то есть контратакует. К **защитным** действиям относят такие, с помощью которых игрок пытается «выйти» из создавшейся сложной игровой ситуации, старается только попасть на стол — лишь бы не проиграть очко или не дать возможности сопернику выполнить какой-либо удар.

Если ты наблюдал за игрой теннисистов, то, наверное, заметил, что каждый из них отличается не только техникой и манерой ведения игры. В зависимости от того, какие технико-тактические действия игрок применяет для достижения победы, теннисистов принято делить на нападающих, придерживающихся наступательного стиля игры; защитников — представителей позиционного стиля — и универсальных игроков, успешно сочетающих надежную защиту с эффективным нападением.

Нападающие — это игроки, которые предпочитают разыгрывать мячи в быстром темпе, часто применять атакующие и контратакующие удары, стремятся владеть инициативой на протяжении всей игры и при малейшей возможности атаковать и контратаковать.

Защитники — это спортсмены, ожидающие ошибок противника, а чаще вынуждающие его совершать ошибки в результате своих сложных, точных и стабильных действий.

Универсальные игроки — это теннисисты, сочетающие защиту с нападением и контрнападением. При активной защите спортсмен не ждет ошибок противника, а чередует удары так, чтобы препятствовать его активным действиям.

Любая манера игры в настольном теннисе по-своему хороша и эффективна.

Ну а теперь давай попробуем разобраться, что же такое тактика игры. Ее можно разделить на тактику подачи, тактику приема и тактику розыгрыша очка.

Перед началом встречи игроки с помощью жребия решают, кто первым будет подавать

или выбирать лучшую сторону. Часто теннисист не знает, что выбрать. Отсюда и начинается тактика. Прежде чем принять решение — подумай. Если ты играешь с сильным соперником и уверенней себя чувствуешь, когда ведешь в счете, то выбирай право подачи. Так как подача дает некоторые преимущества, то, создав разрыв в счете с первых же мячей, постарайся удержать его до конца партии. Если ты играешь с незнакомым соперником или не уверен в исходе игры, то выбирай право приема подачи. В этом случае при равном счете в конце партии подачи будут твои, а значит, ты будешь иметь некоторое преимущество.

ТАКТИКА ПОДАЧИ ПРИЕМА ПОДАЧ

Тактика подач. Игра на счет начинается с подачи, и от того, каким будет первый ход, во многом зависит выигрыш самого очка. Выполнение подачи дает подающему ряд преимуществ. Во-первых, подача — технический прием, с которого начинается тактическая атака, то есть это первый удар по слабому месту противника, первый шаг к выигрышу очка. А во-вторых, подача — единственный технический прием, который не зависит от действий противника, так как подающий сам себе подбрасывает мяч из любого удобного для себя положения. Поэтому у подающего есть все возможности четко и обдуманно выполнить этот прием. Если учесть, что за одну только партию теннисист подает 15—20 подач, то соответственно столько раз он имеет преимущество для выигрыша очка. Кроме того, хорошей сложной подачей можно сразу же выиграть очко. И если раньше подачу считали лишь средством введения мяча в игру и мало уделяли внимания ее совершенствованию, то сейчас подачи относят к активным средствам нападения, а их исполнение достигло технической виртуозности.

В настоящее время наиболее эффективными являются быстрые длинные подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями. Такие подачи выбивают противника из его удобной ' позиции, лишают возможности выполнить задуманный удар. Также эффективны подачи со сложным (смешанным) вращением в середину стола. Их надо подавать так, чтобы противнику было неудобно ни начать атаку, ни коротко отбить мяч.

Играя на счет, надо помнить, что хорошая подача нередко предопределяет исход матча. И чтобы одерживать победы над соперниками, в твоём арсенале должны быть две-три «коронные» подачи, которыми ты мог бы воспользоваться в сложные моменты игры. Подачи твои должны отличаться точностью и скоростью полета, сложностью и разнообразием вращения мяча, активностью.

Но, выполняя подачи, ты должен уметь и принимать их, так как твой противник тоже будет выполнять коварные подачи.

Тактика приема подач также требует от игроков мастерства. Очень часто действия начинающих при приеме подачи сводятся лишь к тому, чтобы отбить мяч любым способом на сторону противника, давая ему тем самым возможность атаковать после своей подачи, а следовательно, выиграть очко. Однако и при приеме подачи необходимо стремиться к овладению инициативой. Старайся использовать при приеме подачи любые возможности для применения активных атакующих и контратакующих действий.

Для этого при приеме подачи лучше стоять чуть дальше от стола, так как сделать шаг вперед и выполнить удар в движении гораздо удобнее и эффективнее, чем пятиться назад. Чтобы знать, куда и с каким вращением летит мяч, внимательно следи за действиями подающего, за траекторией движения ракетки, особенно в момент ее соударения с мячом. Будь настроен на активные действия и готов к отражению как длинных, так и коротких мячей.

Длинные подачи с нижним и верхним вращением принимай быстрым накатом или топ-спином, направляя при этом мяч в неудобные для противника зоны стола, чтобы «выбить» его из удобной позиции и не дать возможности выполнить заранее задуманный удар.

Длинные подачи с сильным боковым или смешанным вращением тоже старайся принимать активно, так как с подрезки сопернику будет удобно атаковать.

Короткие подачи нужно принимать косо и коротко легкой срезкой или коротким накатом, чтобы опять же не дать подающему развернуть атаку и завладеть инициативой в игре.

ТАКТИКА РОЗЫГРЫША ОЧКА

После подачи и приема подачи действия игроков становятся менее предсказуемыми, и возникает множество различных игровых ситуаций. Очень важно игроку уметь в момент между ударами найти эффективный тактический вариант.

Составляющими тактики розыгрыша очка являются скорость ответных действий, быстрый или медленный темп игры, который можно навязать противнику, выполняя удары по восходящему или опускающемуся мячу, высокая точность и стабильность технико-тактических приемов, применение активных атакующих и контратакующих действий, использование приемов с различными вращениями мяча и др.

Тактика игры во многом зависит от особенностей самого теннисиста, стиля игры и уровня физической и технической подготовленности соперника, а также стиля его игры.

ТАКТИКА ПАРНЫХ ИГР

Особенно интересно играть в парах. Такая игра привлекательна своей эмоциональностью, ведь два игрока — это уже маленький коллектив, который должен уметь быстро и согласованно взаимодействовать. И хотя партнеры отбивают мячи поочередно, нагрузка в парных играх не меньше, чем в одиночных. Пары могут быть мужские, женские и смешанные. Большое значение в тактике парных игр имеет правильная расстановка игроков. Тут, выполняя удары поочередно с партнером, ты будешь принимать мячи от одного соперника, а посылать их другому. В парной игре преимущество имеет пара, которая выбирает расстановку игроков: кому от какого соперника принимать мячи. Обычно занимают такую позицию, чтобы сильный игрок выполнял удары на более слабого игрока соперничающей пары.

В смешанных парах, когда играет мальчик с девочкой, рекомендуется выбирать такую расстановку при подаче, чтобы мальчик принимал удары от мальчика, а девочка от девочки. В этом случае сильный игрок принимает удары от сильного соперника и атакует слабого.

В парной игре теннисисты должны владеть хорошими подачами и мощными ударами, уметь быстро и согласованно передвигаться по площадке и не бояться ответных ударов противника.

В парной игре подачи не являются столь опасным оружием, как в одиночной, так как подаются в определенную зону. Но для четкого взаимодействия игроков в паре желательно предварительно обговорить с партнером, какие подачи ты будешь подавать, чтобы заранее подготовиться к ответным действиям соперников. Можно договориться об условных знаках, которыми игрок перед началом подачи под столом рукой с мячом пальцами показывает, какую подачу он будет выполнять — длинную или короткую, с нижним или верхним вращением.

Тактика парных игр основывается на применении таких технико-тактических приемов и в такие зоны стола, где соперники, отбивая мячи, мешали бы друг другу, сталкивались, или, наоборот, не успевали бы подойти и ударить по мячу.

Вот несколько вариантов тактики парной игры.

Цель этого варианта — заставить соперников постоянно сталкиваться и мешать друг другу. Для этого оба партнера посылают мячи в одно и то же место стола, например в левый угол или середину. Если же эти действия не приносят успеха и соперники успевают к мячу для отражения ударов, то направляйте мячи в то место, где находится игрок, только что выполнивший удар, или в том направлении, куда он передвигается после удара.

Другой тактический вариант применяется для того, чтобы не дать соперничающей паре

начать атаку. В этом случае необходимо выполнить следующую комбинацию: несколько раз направить мяч в один угол стола, чтобы игроки переместились туда, а затем неожиданно ударить в противоположный угол так, чтобы соперник, отражающий мяч, не смог до него дотянуться. Желательно, чтобы при этом мяч летел по прямой, поскольку такой удар короче диагонального и часто застает соперника врасплох.

Третий вариант тактики заключается в следующем: партнеры посылают мяч в разных направлениях, заставляя соперников разойтись по углам стола, а потом дважды направляют мяч в одну и ту же "зону" стола. Особенно эффективна эта тактика в случае слабого взаимодействия и медленного передвижения соперников.

Игра с соперниками защитного стиля сложна тем, что они своими действиями затрудняют выполнение быстрых атакующих ударов. Вести игру в этом случае надо, сочетая длинные накаты с укороченными мячами и сильно кручеными топ-спинами, после которых мяч обычно поднимается выше сетки, что удобно для завершения атаки. Главное в тактике нападающих против защитников — не спешить с завершением атаки.

Советы

— Помни, в парных играх важно не только самому сыграть, но и дать возможность сыграть партнеру. — Научись понимать партнера, находи общие тактические решения, не кори партнера за ошибки, умей в трудную минуту поддержать его. Ведь главное в парной игре — не только победа, но и взаимопонимание, взаимоподдержка и выручка.

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Чтобы одерживать победы над своими будущими соперниками, одних знаний мало. Необходимо быть здоровым, физически крепким и, конечно же, подготовленным к игре. Необходимо обладать определенными умениями и навыками, позволяющими не только успешно перебивать мяч на половину стола соперника, но и выигрывать очки.

Для того чтобы получать удовольствие от игры, то есть уметь хорошо играть, надо тренироваться, оттачивать мастерство владения ракеткой и мячом. И прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, необходимо помнить, что от правильной организации тренировок, сознательного и трудолюбивого отношения к делу зависит твой успех.

Любая тренировка должна состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Первую часть часто называют разминкой. Цель ее — разогреть мышцы.

В разминку входят бег, гимнастические общеразвивающие упражнения, имитационные упражнения, упражнения на тренажерах и др. Как правило, этой части тренировки посвящают 10—20 мин. Особенно важно проводить разминку в холодном помещении или в прохладную погоду на улице, чтобы избежать травм, которые могут возникнуть при выполнении резких быстрых движений. Как только ты почувствуешь тепло в мышцах и во всем организме, а также легкое потоотделение, то можешь переходить к основной части.

Основная часть тренировки должна быть направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств и проводится, как правило, с мячом на столе.

Заключительная часть занятия содержит упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, способствующие постепенному переходу организма от нагрузки к отдыху, и уборку инвентаря.

Занятия спортом требуют от занимающихся таких важных качеств, как дисциплинированность, организованность. Поэтому спланируй свой режим дня и недели таким образом, чтобы успевать делать уроки, помогать по дому и заниматься настольным теннисом. Для самостоятельных занятий можно организовать друзей, школьных товарищей,

ребят из соседних дворов.

Игра в настольный теннис может быть и семейным увлечением. Вместе с детьми могут азартно сражаться не только родители, но и бабушки и дедушки. Ведь заниматься настольным теннисом можно без ограничения возраста.

Осваивать технику игры нужно последовательно, поэтому, планируя содержание занятий, придерживайся принципов постепенности и последовательности (от простого к сложному). Не стремись сразу же играть на столе. Вначале пойми и освой взаимодействие ракетки с мячом, воспитай «чувство мяча», чтобы он стал послушен тебе, научись управлять его полетом, и только после этого можно переходить к изучению основных ударных движений. На начальном этапе необходимо научиться правильно держать ракетку и уметь выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола.

Освоение техники ударов и передвижений начинай с имитационных упражнений, потом в упрощенных условиях с ракеткой и мячом у стенки и только потом на столе. Во время выполнения как имитационных упражнений, так и ударов на столе обращай внимание на правильность движений, а замеченные ошибки старайся тут же исправить. Технику игры можно освоить и закрепить, только многократно выполняя технические приемы в игровых условиях на столе.

В тренировках на столе отработывай не только технику движений, но и точность попадания мяча на стол. Вначале разучи более простые удары без придания мячу какого-либо вращения, основное — это удержать мяч на столе как можно дольше. Когда простые удары освоены, можно переходить к более сложным: отработывать различные виды подач, удары с верхним вращением, накат, топ-спин, удары с нижним вращением и др. Старайся, чтобы движения были быстрыми и точными.

Совершенствуя технику ударов, не забывай о технике передвижения, следи за правильностью исходных положений и выполняемых тобой шагов. Помни, что тренировка техники игры зависит и от координации движений, от точности мышечно-двигательной чувствительности, от твоей внимательности, скорости реакции, а также моральных и волевых качеств, главным образом упорства, целенаправленности и работоспособности в занятии.

При освоении техники игры в настольный теннис старайся придерживаться такой последовательности:

1) разучивание правильной хватки, жонглирование мячом, имитация срезок справа и слева, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки, освоение техники передвижений;

2) совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, разучивание подач справа и слева без вращения, закрепление техники передвижений у стола;

3) освоение подрезки слева и справа, совершенствование накатов справа и слева по подрезке, обучение подачам со сложным вращением, разучивание различных сочетаний технических элементов;

4) освоение топ-спина справа и слева, закрепление изученных ранее сочетаний технических приемов и технико-тактических комбинаций;

5) закрепление и совершенствование техники и тактики игры в упражнениях, играх на счет и соревнованиях.

Когда ты один. Если вдруг так случилось, что не оказалось партнера для игры, то можно тренироваться одному.

Для умения правильно держать ракетку и выполнять различные движения с ракеткой и мячом применяй следующие упражнения.

1. Положить мяч на ракетку и стоя или сидя перекачивать мяч на ракетке с одного ее края до другого или по кругу. Можно усложнить, если попробовать написать мячом на ракетке свое имя.

2. То же упражнение можно применять в ходьбе по прямой или обегая стойки и

разнообразном беге, главная задача — правильно держать ракетку и не уронить с нее мяч.

3. Балансирование с мячом. Это упражнение вырабатывает навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом. Положи мяч на ракетку и резко поворачивай ее влево, вправо, от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке. Вначале можно придерживать мяч свободной рукой. Это упражнение можно использовать как соревновательное. Побеждает тот, кто продержит мяч на ракетке в большем количестве движений.

4. Свободной рукой бросить мяч на пол, после первого отскока поймать его на ракетку и не давать скатиться. Можно это упражнение усложнить: поймать мяч после двух или нескольких отскоков от пола или поймать сначала на одну сторону ракетки, затем на другую; принимать мяч на ракетку как можно ниже от пола и т. п.

5. Бросить мяч на пол и не ловить, а несколько раз ударить вниз ракеткой, чтобы мяч снова отскочил от пола. Варианты: выполнить упражнение и дважды (или несколько раз) ударить по мячу ракеткой, то же, но с продвижением вперед.

6. Многократное подбивание мяча ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой стороной ракетки. Старайся, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении. Можно устроить соревнование, кто большее количество раз ударит ракеткой по мячу.

7. То же, но подбивать мяч ракеткой на различную высоту: с высоким отскоком, низким отскоком.

8. Так же подбивая мяч, присесть и встать или отбить мяч, присесть, снова отбить мяч, встать.

9. Ведение мяча ракеткой об пол (дриблинг) в стойке теннисиста на месте или в движении.

10. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение может выполняться ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении.

11. Подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки, придавать ему правое или левое боковое вращение движением ракетки в левую или правую стороны от туловища.

Если ты уже освоил хватку и уверенно владеешь мячом и ракеткой, можешь безошибочно вести мяч (10—15 м об пол), набивать ракеткой мяч 50 раз, то переходи к разучиванию техники ударов. Технику ударов также лучше осваивать не в паре, а одному. После имитационных упражнений основные удары можно тренировать у стены, которая должна быть ровной. Для совершенствования точности управления полетом мяча на стене на уровне груди могут быть нарисованы две-три мишени.

Рекомендуются следующие упражнения.

1. Рукой бросить мяч в стену, отскочивший от стены мяч ударить ракеткой в стену, а затем поймать свободной рукой.

2. Выполнять удары ладонной или тыльной стороной ракетки, не давая мячу упасть на пол.

3. Бросить мяч об пол так, чтобы он ударился о стену, затем ударом ракетки направить его в пол, чтобы он также ударился об стену.

4. Затем можно использовать удары мяча о стену ладонной или тыльной стороной ракетки движениями подрезки или наката. Старайся отскочивший от пола мяч направить в начерченные на стене мишени, выполняя передвижение как вдоль стены вправо-влево, так и вперед-назад.

5. Предыдущее упражнение можно изменять, выполняя удары подрезкой или накатом поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки или одной стороной ракетки, но один раз выполнить накат, один раз срезку.

После простых ударов без придания мячу вращения можно попробовать те же упражнения у стенки, придавая мячу верхнее и нижнее вращение соответственно движением

наката или подрезки.

В одиночку можно совершенствовать и технику игры на столе. Для этого необходимо подвинуть стол к стене или на другой стороне стола поставить щит-отражатель.

1. Бросив свободной рукой мяч на стол, ударь по нему движением подрезки, направив мяч не в стол, а в щит. Мяч с нижним вращением ударится от щита в дальнюю половину стола и прилетит к тебе (рис.. 23).



Рис. 23. Выполнение подрезки на столе со щитом

2. То же упражнение на столе со щитом можно выполнять накатом, но при этом мяч нужно уже направить не в щит, а в стол, так как мяч имеет верхнее вращение и будет отскакивать иначе. Щит можно наклонить больше вперед, и чем сильнее ты будешь подкручивать мяч ракеткой, тем больше щит надо наклонять.

3. Можно выполнять упражнение на столе со щитом, выполняя удары подрезкой или накатом только справа или только слева, или чередуя один или два раза справа и один или два раза слева. Можно поочередно один раз выполнить подрезку, один раз — накат или подрезку слева, накат справа и т. п.

Когда вас двое. Если ты пришел на тренировку с партнером, то можешь использовать следующие упражнения.

1. Перекати мяч со своей ракетки на ракетку партнера (рис. 24). Старайся, чтобы мяч не скатился с ракетки.



Рис. 24. Перекат мяча с ракетки на ракетку

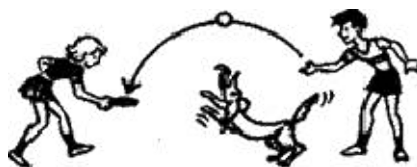


Рис. 26. Ловля мяча на ракетку с лета

2. Передай ракетку с мячом. В этом упражнении партнеры, придерживая мяч свободной рукой, передают друг другу ракетку.

3. Поймай мяч от пола на ракетку. Один партнер резко бросает мяч об пол так, чтобы он, ударившись, отскочил от пола, другой должен поймать мяч ракеткой и удержать его

(рис. 25). Задача первого — ударить мяч об пол, чтобы затруднить прием мяча второму партнеру.

4. Поймай мяч в воздухе. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее, только один партнер набрасывает мяч на ракетку сверху (рис. 26).

5. В паре можно играть у стенки, поочередно отбивая мячи. Бить в стенку можно как с лета, так и с отскока различными видами ударов.

6. Игра вдвоем с лета. Партнеры, стоя лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м, отбивают на уровне груди с лета мяч друг другу в разных направлениях. Если вы не успеваете к мячам, то увеличьте дистанцию.

7. Настольный теннис на полу. Партнеры, стоя лицом друг к другу, перебивают мяч с отскока от пола через начерченную на полу линию или коридор 50—90 см. Можно перебивать мяч через гимнастическую скамейку или невысокий бортик (рис. 27).

Ознакомившись с основными техническими приемами игры, можно переходить к самому сложному и интересному — к тренировке с партнером на столе. Существует множество разнообразных упражнений на столе. С их помощью можно научиться изменять направление полета мяча, скорость, темп, длину траектории, скорость вращения мяча, а также правильно выбирать момент удара: бить по восходящему мячу в высшей точке отскока или по опускающемуся мячу.



Рис. 25. Ловля мяча на ракетку с отскока



Рис. 27. Игра в теннис на полу

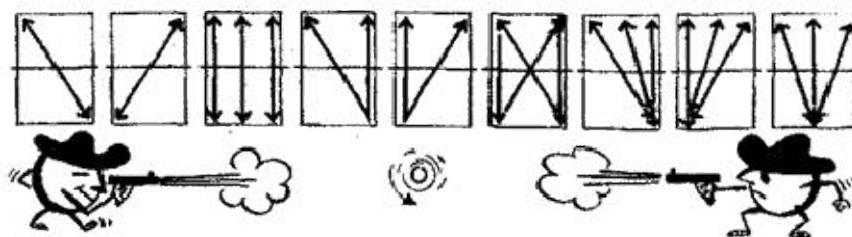


Рис. 28. Схема направлений полета мяча в упражнениях на столе

Упражнения можно выполнять разными ударами и в различном их сочетании по направлениям (рис. 28).

Когда игроков больше двух. Если на один стол желающих играть больше двух, то перечисленные выше упражнения можно использовать для проведения эстафет.

Если играющих трое, то можно играть одному против двоих, когда двое партнеров, находящихся у одной половины стола, перебивают мяч на другую сторону поочередно. Или же оба партнера играют своими мячами: в то время когда один из партнеров ошибся и пошел

за мячом, играет другой.

В игре двое на двое можно играть, как в парной встрече, поочередно отбивая мяч на другую половину стола, или, как обычно, на столе, но поделив его так, чтобы не мешать друг другу. Например: каждая пара играет по диагонали, только одна по левой, а другая по правой, или по прямым.

Если игроков очень много, то можно применять следующие игры:



Рис. 29 Игра в «крутиловку»

1. Игра в «крутиловку». Игроки, которых может быть любое количество, но не меньше трех, двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Если игроков нечетное количество, то мяч вводят с той стороны, где их больше. После того как играющий отбил мяч, он должен пройти к другой стороне, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и перейти на другую сторону стола (рис. 29).

Игра проводится с выбыванием. Если игрок ошибся (один, два или три раза), то выбывает из игры. Чем меньше остается игроков, тем быстрее необходимо двигаться. Когда играющих остается двое, то они, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков и даже партию.

Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против, отбивая мяч каким-либо одним ударом в определенном направлении. Например срезкой по правой диагонали или накатом по левой прямой. Можно также определить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т. п.

Игру можно усложнить, если теннисисты будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на разных половинах стола. Играющий должен взять ракетку, отбить мяч и снова положить ее на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ракетку.

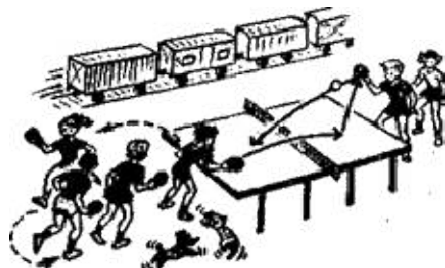


Рис. 30. Игра "Паровозик"

2. Игра «паровозик». На одной стороне стола располагается один игрок, а на другой — команда из трех-четырех игроков (можно больше). Игроки команды поочередно отбивают мяч и передвигаются в конец колонны, уступая площадку другому игроку. Игра ведется 3—5

мин. Победителем считается тот игрок, который к окончанию времени игры совершил меньшее количество ошибок. Он остается один, а другие создают команду, и игра начинается снова.

Игру можно проводить подобно круговой тренировке, где игроки команды при передвижениях после удара по мячу должны пройти несколько станций, например: отжаться три раза от пола, подпрыгнуть пять раз (можно использовать скакалки), обежать стул, пролезть под столом и т. п. (рис. 30). Станции при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки, двигаясь по кругу, не мешали друг другу и успевали подойти к столу, чтобы выполнить удар. Игра ведется с подсчетом очков.

На каждое занятие обязательно готовь план. Старайся его разнообразить, включай такие упражнения, которые ты с товарищем мог бы выполнить.

СМЕЛО В БОЙ!

Вот теперь ты почти готов к играм на счет и участию в соревнованиях, но, прежде чем вступать в бой, надо внимательно изучить правила игры. Ведь каждому играющему в настольный теннис, независимо от того, будет ли он участвовать в соревнованиях или играть для здоровья, чтобы правильно играть, необходимо знать основные положения правил игры. Такие официальные правила для игры в настольный теннис существуют, и утверждены они Госкомспортом СССР.

Правила одиночной игры. Встреча соперников начинается со жребия (можно загадать мяч, камешек или любой другой мелкий предмет). Игрок, который угадал жребий, может выбрать подачу, прием подачи (в этом случае противник должен выбрать сторону стола, где он будет играть).

Может быть, ты уже знаешь, что чаще ребята предпочитают право выбора разыграть в виде очка, при этом вместо подачи мяч вводится в игру вбрасыванием.

Игра начинается с подачи. Мяч надо подбросить с открытой ладони на высоту не ниже высоты сетки так, чтобы во время полета и удара он был виден судье или игроку. Запрещается выполнять подачу без подброса мяча, выполнять при подаче дополнительные шаги или подавать мяч над столом. При этом бить можно только по опускающемуся мячу.

Подача считается проигранной, если ты подбросил мяч, но по нему не ударил, потому что промахнулся или передумал и поймал его. Подачу переигрывают, если мяч коснулся сетки или ее стойки, но при этом перелетел на сторону противника. подача также может быть проиграна, если принимающий до удара подающего заявит, что он не готов.

Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Мяч при этом перебивается через сетку с одной стороны стола на другую. Право быть подающим переходит к каждому игроку через каждые 5 разыгрываемых очков.

Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 21 очко при преимуществе не менее чем в 2 очка, т. е. 21: 19. При счете 20: 20 игра продолжается до тех пор, пока один из противников не достигнет преимущества в 2 очка. Счет при этом может быть 22: 20, 23: 21, 24: 22 и т. д.

Ответный удар при розыгрыше очка разрешается наносить только после его первого отскока от стола на стороне готовящегося выполнить удар. Отражать мяч можно ракеткой или кистью руки, держащей ракетку.

Очко считается выигранным, если противник совершит одну из следующих ошибок:

1) коснется мяча ракеткой или кистью руки; держащей ракетку, до того, как мяч ударится об стол;

2) отражая мяч, не попадет им на игровую поверхность на другой стороне;

3) отражая мяч, поймает его на ракетку, а затем бросит или тронет мяч ракеткой более одного раза;

4) коснется мяча во время розыгрыша очка любой частью тела, находящейся над столом, за исключением кисти руки, держащей ракетку;

- 5) не успеет отразить правильно посланный ему мяч после первого отскока на своей стороне;
- 6) отразит мяч ракеткой, выпущенной до удара из рук, или рукой, не держащей ракетку во время розыгрыша очка;
- 7) во время розыгрыша очка заденет чем-либо (кроме мяча) сетку или ее стойку, а также стол на стороне противника;
- 8) во время розыгрыша очка дотронется до игровой поверхности стола свободной рукой, не держащей ракетку.

Также нужно знать следующее:

1. Розыгрыш очка прерывается и возобновляется снова с подачи, если игроку помешают непредвиденные обстоятельства: помехи посторонних лиц, залетевший с соседнего стола мяч, погасший свет и т. п.
2. Падение игрока во время розыгрыша очка или столкновение партнеров в паре не служат причиной для переигрывания очка.
3. Ракетку можно переключать из одной руки в другую или держать двумя руками, но отбивать мяч рукой без ракетки нельзя.
4. Мяч считается правильным, если он задел стойку или сетку, но перелетел на другую сторону.
5. При счете 20: 20 подачи выполняются игроками поочередно.
6. После каждой партии теннисисты меняются сторонами и очередностью подачи. В решающей партии (третьей или пятой) игроки меняются сторонами после выигрыша 10 очков одним из противников.
7. Никакой характер отскока мяча не является поводом для переигровки.
8. Мяч, упавший около сетки и перелетевший из-за вращения или ветра обратно через сетку на другую сторону стола, считается проигранным для игрока, не успевшего отразить его ракеткой.
9. Время розыгрыша партии ограничено до 15 мин. И если игра затягивается, то по истечении времени или по просьбе игроков вводится правило «13 ударов», способствующее ускорению игры.

Сущность этого правила заключается в том, что, если принимающий подачу 13 раз безошибочно возвратит мяч на сторону противника, то подающий проигрывает очко. Очередность подачи при введении в игру этого правила меняется после розыгрыша каждого очка. Контроль числа ударов ведет судья-счетчик, который вслух считает количество ударов принимающего, а после правильно отраженного 13-го удара останавливает игру возгласом «Стоп».

10. Советы, игроку тренер, или товарищ по команде может давать только во время перерывов, вызванных сменой сторон между партиями после окончания каждой партии. При смене сторон в середине решающей партии советы спортсменам давать запрещается.

Встречи для детей, подростков и юношей проводятся только из трех партий. На крупных же соревнованиях, таких как чемпионаты мира, Европы, первенство страны и др., личные соревнования проводятся, как правило, из пяти партий.

Правила парной игры. В парной игре помимо основных правил вводятся дополнительные. Стол в парной игре делится средней линией на две половины, и при подаче мяч должен направляться по диагонали из правого квадрата своей половины в правый квадрат половины стола соперника. После этого мяч может перебиваться в различных направлениях, но игроки обязаны выполнять удары поочередно. Если партнер два раза подряд ударил по мячу, то очко считается проигранным. Право подачи и расстановка игроков меняются поочередно после розыгрыша каждых пяти подач. При этом тот, кто принимал подачи, становится подающим, а тот, кто подавал подачи, уступает партнеру право первым принять подачу.

При счете 20: 20 и далее подача переходит так же, как и в одиночных встречах, после розыгрыша каждого очка, и соответственно происходит смена мест принимающих.

Расстановку участников для очередности приема в первой партии выбирает та пара, которая принимает. Меняясь сторонами в решающей третьей партии, принимающие должны сменить расстановку при выигрыше 10 очков одной из пар.

Но ты не только будешь играть в соревнованиях, возможно, тебе придется самому организовывать их.

Для этого необходимо знать, кто будет участвовать в соревнованиях, когда, где и по какой системе, то есть в каком порядке, будут встречаться игроки. Желательно, чтобы были недорогие призы, например мяч или цветы. Это повысит интерес к соревнованиям.

Для проведения соревнований по настольному теннису, как правило, используют три системы: олимпийскую, олимпийскую с выбыванием после двух поражений и круговую.

Олимпийская система применяется для быстрого выявления победителей соревнований. Она удобна для массовых соревнований с большим количеством участников. Недостатком этого способа проведения соревнований является то, что спортсмены не получают достаточного соревновательного опыта и нагрузки и, сыграв одну-две встречи, могут выбыть из борьбы. Поэтому необходимо при жеребьевке расставлять игроков по уровню игры в соответствующие номера сетки. При этом первые два сильных игрока расставляются на 1-е и 16-е места, следующие по силе 2 игрока соответственно расставляются на 8-е и 9-е места, потом расставляют игроков на 4, 5-е и 12-е и 13-е места.

Более удобна **олимпийская система с выбыванием после двух поражений**. Однако и эта система проведения соревнований не всегда позволяет выявить объективную картину сил соревнующихся, хотя теннисист может встретиться с сильнейшим игроком не сразу, а проиграв одну встречу, еще может бороться за 3-е место.

Круговая система проведения соревнований позволяет наиболее достоверно определить уровень игры участников, так как каждый участник должен сыграть с каждым. Однако количество встреч, необходимых для выявления победителей, значительно больше, чем в других системах.

Рассмотрим очередность встреч при 6 и 8 участниках.

При 6:

1—6 1—5 1—4 1—3 1—2
2—5 6—4 5—3 4—2 3—6
3—4 2—3 6—2 5—6 4—5

При 8:

1—8 1—7 1—6 1—5 1—4 1—3 1—2
2—7 8—4 7—5 6—4 5—3 4—2 3—8
3—6 2—5 8—4 7—3 6—2 5—8 4—7
4—5 3—4 2—3 8—2 7—8 6—7 5—6

Если же в командах по три человека, то играют каждый с каждым до девяти игр в следующем порядке:

A—X B—X B—Z
B—Y A—Z C—X
C—Z C—Y A—Y

При этом B — первая ракетка, A — вторая ракетка, C — третья ракетка. X — вторая ракетка, Y — третья ракетка, 2 — первая ракетка в команде. Победительницей считается та команда, которая пер- вой выиграла пять встреч.

Для организованного проведения соревнований желательно создать судейскую коллегию.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!

Дочитав эту книгу, ты уже вооружился знаниями и готов выходить к столу.

Но не рассчитывай на то, что ты сразу же станешь всех обыгрывать, нет. Прежде всего надо тренироваться, стараться выполнять все советы, следить за своими ошибками в технике и тактике и исправлять их. Во время тренировки постоянно воспитывай у себя такие важные качества, как трудолюбие, дисциплинированность, сознательность. Играя на счет, не рассчитывай на быструю и легкую победу, но и не настраивай себя на проигрыш. Часто игроки терпят неудачи из-за отсутствия уверенности в технике и тактике своей игры. Старайся на соревнованиях играть так же смело, уверенно и спокойно, как на тренировке.

Умей бороться до конца, не сдавай своих позиций ни при каких обстоятельствах, даже если твой соперник намного сильнее тебя. Будь всегда собранным и предельно внимательным, особенно во время розыгрыша очка. Старайся следить не только за полетом мяча, но и за действиями соперника.

Не ослабляй внимания, когда ведешь в счете. Часто бывает, что, уверовав в победу и успокоившись, даже опытные игроки проигрывают, казалось бы, уже завершённые партии.

Ни после выигрыша, ни после проигрыша очка не выражай слишком бурно свои эмоции — это мешает игре, чрезмерная радость или огорчение сказываются на результате матча. Умей сдерживать свои чувства, в любых игровых ситуациях оставайся спокойным и собранным. Не зря говорят: «Прежде чем победить других, сумей победить свои слабости».

В случае неудачи не возлагай вину на других, ищи причины только в себе. Будь сильным, умей признавать себя побежденным, но не роняй своего достоинства.

Одержав победу над соперником, не хвастайся своими успехами. Бурное выражение своих эмоций при выигрыше не тактично по отношению к проигравшему. Нельзя принижать достоинство соперника. Так можно потерять друга и хорошего партнера. Оставайся другом побежденного. Если он сегодня оказался слабее, то это не значит, что ты обязательно выиграешь у него потом.

Умей дружить. Уважай своего партнера независимо от того, сильно или слабо он играет. Не играй небрежно, если он слабо играет, но и не бойся проиграть сильному. Будь честным по отношению к сопернику, умей признать свою ошибку, даже если ее никто не заметил. С любым соперником надо играть в полную силу. В процессе игры внимательно изучай противника, старайся разгадать его замыслы и маскируй свои. Помни, что противник так же хитер, как и ты, и тоже хочет выиграть.

Знай, что самый богатый и самый прочный опыт — собственный. Недаром говорят: «За одного битого — двух небитых дают». И действительно, каждая игра, каждая победа и поражение нас чему-то учат. Старайся объективно анализировать действия соперника и свои, делай правильные выводы. Если заметил ошибку, тут же исправься, только так можно добиться успехов в любом деле.

