



В. Лифшиц
А. Галицкий

Бадминтон

Приглашение в бадминтон

Дорогие друзья! В этой книге вы познакомитесь с одной из увлекательнейших спортивных игр. Эта игра известна с незапамятных времен, и в то же время она, вечно молодая, и сегодня приносит радость миллионам людей нашего космического века.

Внимательно читая книгу, страницу за страницей, упражняясь с воланом, вы постепенно овладеете весьма тонким и остроумным искусством игры в бадминтон. Эта книга — самоучитель. Она написана в определенной последовательности. От азов игры к более трудному и, естественно, более интересному, увлекательному. Ведь мастерство игры, как известно, не знает границ. Достиг одного рубежа, а тебя уже как магнит притягивает другой.

Не торопитесь! Ведь школьный учебник вы терпеливо изучаете, а не стремглав перескакиваете со страницы на страницу. Так и этот самоучитель по бадминтону нуждается в постепенном, неторопливом осмысливании, внимательном изучении рисунков.

С самого начала вооружитесь ракеткой и простейшим пластиковым воланом. Научитесь правильно держать ракетку — это основа основ. Здесь же вы можете имитировать технику различных ударов, проводить то, что боксеры называют «бой с тенью» (с воображаемым противником), и, конечно же, усваивать основные позиции при игре и т. д.

Для игры в бадминтон вам необходим партнер. А если это парные игры — двое на двое, или, как еще говорят, дуэты, то кроме вас еще потребуются три любителя игры. Поэтому в ваших интересах увлечь бадминтоном своих друзей по двору, школе, техническому училищу, пионерскому лагерю. Вы поможете товарищам, товарищи помогут вам — ведь со стороны всегда виднее, а значит, есть возможность быстрее устранить ошибки, перенять то, что лучше получается у партнера.

Вам не обойтись без простейшей площадки, и поэтому вместе с товарищами не поленитесь, приложите руки, чтобы ее оборудовать. Для этого

вполне подходит школьная или дворовая спортивная площадка. А если это за городом, в пионерском лагере, то для такого непритязательного корта подойдет любая ровная лесная полянка. Аккуратно разметьте линии, вбейте стойки, натяните сетку. Не сомневаемся, как только появится площадка, число желающих поиграть заметно увеличится. Направьте порыв своих друзей по нужному руслу, убедите их, что вы хотите не просто «гонять» волан через сетку (это малоинтересно), а по-настоящему овладеть спортивным бадминтоном. Вникните в правила - игры — что можно и чего нельзя. Наверняка в вашей среде найдутся более опытные спортсмены (если не бадминтонисты, то те, кто играл, скажем, в теннис, гандбол или волейбол). Такие ребята быстрее «схватят» премудрости бадминтона и помогут разобраться другим. Даже официально не облаченные в ранг общественных тренеров, они фактически станут ими. Вы сами того не заметите, как из вас сформируется секция, объединенная общим стремлением научиться играть в бадминтон.

Вы изучили правила. У каждого из вас ракетка удобно лежит в руке. Идите дальше — сосредоточьтесь максимум внимания на главах книги, посвященных технике. Взгляните на рисунки, сделанные по кинограммам. В них вся «соль» бадминтона: последовательность движений, их логика, закономерность. Повторяйте эти движения с ракеткой в руке. Проверить самого себя сложно — правильно или нет? Твой товарищ может раскрыть книгу и, глядя на рисунки, внесет необходимые поправки, поможет овладеть механизмом движения. Не беда, если сразу не получается. Знания приходят к тем, кто пытлив, кто запасся терпением и не останавливается на полпути. Что может быть радостнее, когда благодаря настойчивым усилиям открывается то, что казалось «за семью печатями»! Но учтите, к разделам, раскрывающим технику игры, вы будете возвращаться снова и снова. Плохо, если кто-либо из вас решит: «Это я уже прошел, мне все известно». В ходе постижения бадминтона у вас могут возникнуть неясности, новые и новые вопросы, и грех снова не вернуться к уже прочитанным страницам. Ведь эта книга не только самоучитель, а своего рода справочник!

Но вот вы довольно основательно познакомились с азами техники игры. Свободно и легко выполняете различные удары по волану. Но бадминтон без практики, что соловей без песни. Внимательно прочитайте разделы, касающиеся не только одиночных игр, но и парных, смешанных. Мы уверены, что к этому времени у вас уже сформируется дружный коллектив любителей бадминтона. Ваша команда, которой предстоит



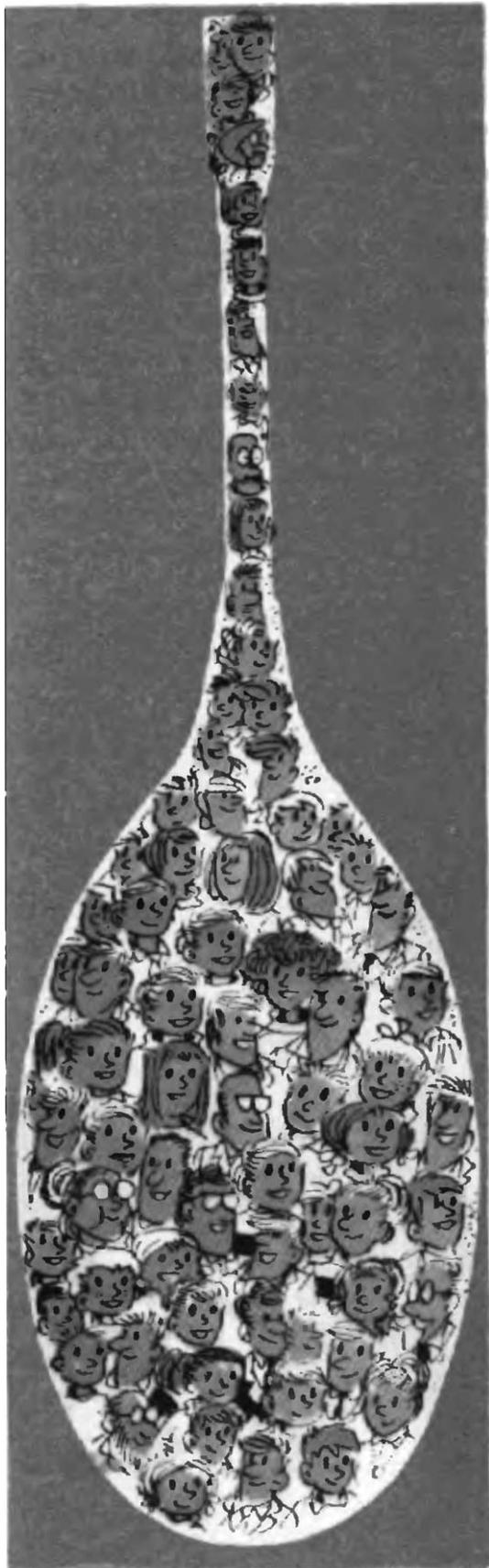
выступить в первых состязаниях, должна подготовиться не только к одиночным встречам, но и к парным.

Когда состязаются дуэты бадминтонистов, большое значение приобретает взаимодействие партнеров. Рассказ о таких слаженных действиях сопровождается на страницах книги рисунками-схемами. Они вовсе не сложны, как это может показаться на первый взгляд, и помогают быстрее разобраться в различных вариантах игры. Будет очень хорошо, если некоторые рисунки-схемы (например, направление основных ударов) вы изобразите на большом листе бумаги и сделаете своего рода стенд в спортивном зале. Вы уже убедились, как помогает на школьных занятиях наглядность в обучении. Сослужит она добрую службу и на уроках бадминтона.

Вы увидите в книге фотографии известных мастеров бадминтона, движения которых иллюстрируют некоторые элементы тактики (впрочем, как и техники). Это неспроста. Мы хотим, чтобы вы познакомились с эталонами высокого спортивного мастерства. Ничего, что сегодня у вас не получится так, как у знаменитых чемпионов. Главное — стремиться к этим высотам, и тогда завтрашний день порадует.

Заключительный раздел книга посвящен физической подготовке и организации соревнований. Собственно, весь предыдущий ход рассказа о бадминтоне, наверное, убедил вас в том, что в этой игре ничего не добьешься, если не станешь ловким и выносливым, быстрым и сноровистым. Существует великое множество упражнений по физической подготовке. Но мы умышленно предложили вам десять упражнений, самых подходящих для бадминтониста. Пользуйтесь ими на каждой тренировке. А со временем, когда вы станете более опытны, вам нетрудно будет на основе этих упражнений придумать самые разнообразные их вариации.

Мы стремились к тому, чтобы в этой книге было нечто общее со школьным учебником. Нам будет очень радостно, если предмет «бадминтон» станет для вас таким же любимым, как математика, физика, литература. Кстати, безукоризненное знание этих главных школьных наук необходимо и для успеха в спорте. В книге мы проводим аналогию между действиями бадминтониста, схемой его ударов и... элементами физики. Рассказывая об атакующих действиях, мы берем в союзники геометрические законы. Так что школьные знания (не случайно говорят: спорт и ученье, спорт и труд рядом идут) помогут вам лучше познать увлекательную, но довольно сложную, если вести речь об исполнении на хорошем спортивном уровне, игру.



Спорт, а в данном случае бадминтон, как и любой род человеческой деятельности, требует быстрого мышления и осмысливания своих действий. Чем лучше вы будете учиться в школе, чем больше вы будете знать, тем скорее станете настоящим, умеющим мыслить на площадке бадминтонистом. И еще об одном нельзя забывать — о комплексе ГТО. Этот всесоюзный комплекс, как вы сами знаете, фундамент спортивного мастерства. Помогут вам в успешном овладении бадминтоном и школьные уроки физкультуры, если, разумеется, отнесетесь к ним со всей серьезностью. Так что школа — бадминтону, бадминтон — школе. Но и обратная зависимость тут тоже есть: получив заряд бодрости при игре в волаан, вы накопите новую энергию для успешного изучения школьных предметов.

Эта книга предназначена прежде всего для детей и юношества. Но мы не сомневаемся, что ее прочтут и взрослые. Ведь не случайно говорят, что бадминтону все возрасты покорны, что в эту игру с удовольствием играют от пионера до пенсионера. Мы надеемся, что бадминтоном увлекутся ваши родители, старшие братья и сестры. Как это будет здорово, если вы всей дружной семьей будете осваивать бадминтон, помогать друг другу в овладении спортивным мастерством, радоваться первым победам!

В добрый путь, дорогие друзья!



Познакомимся поближе

Поле «боя»

С чего начнем знакомство? Лучше для этого пройти на место, где соревнуются игроки в волан, и все внимательно рассмотреть. Вы увидите (рис. 1), что площадка для бадминтона — это прямоугольник $13,40 \times 6,10$ м для парной игры и $13,40 \times 5,18$ м для одиночной. Она делится на две равные части, как в теннисе или волейболе. Делит прямоугольник пополам мелкоячеистая сетка, натянутая между двумя стойками. Ширина сетки 76 см. Размеры

ее ячеек $1,9$ кв. см. Сетка обычно зеленого цвета (на таком фоне виден хорошо волан), из крученого шпагата, толщина которого $0,8$ мм. У сетки двойная окантовка из белого полотна. В верхнем и нижнем краях сетки — шнуры, при помощи которых ее натягивают между стойками. Высота от пола до верхней кромки сетки 155 см. Высота стоек, как вы, наверное, уже догадались, тоже 155 см. Если игра проходит в зале, стойки крепятся на растяжках. Когда же играют на воздухе, стойки крепятся шипами, входящими в зем-

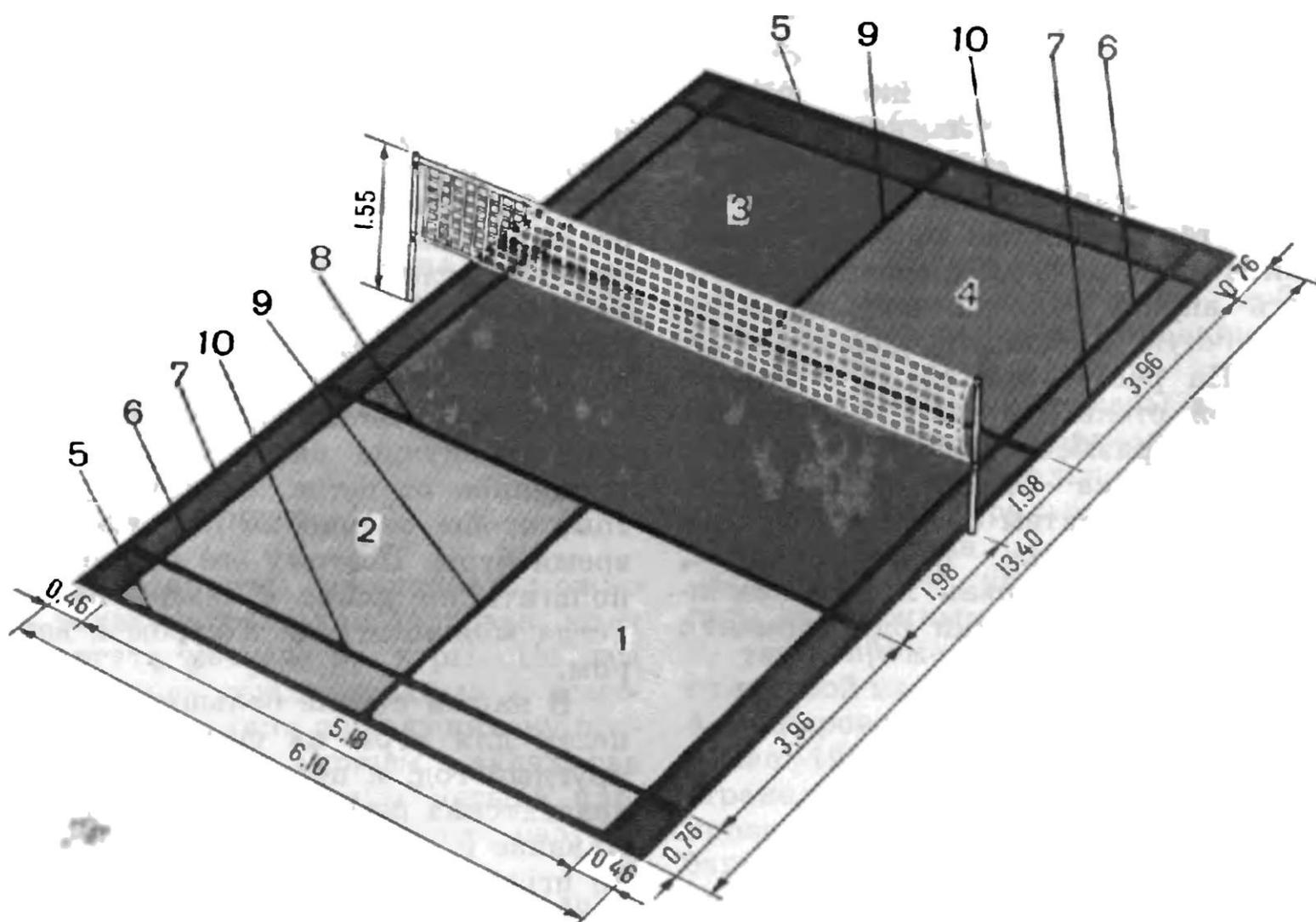


Рис. 1

лю. Можно пользоваться и стойками с так называемым тяжелым основанием. Такие стойки обычно мы видим при проведении крупных соревнований. Например, в универсальном спортивном зале «Дружба» в Лужниках.

Теперь давайте разберемся в разметке площадки:

1 — правое поле подачи в одиночной игре; 2 — левое поле подачи в одиночной игре; 3 — правое поле подачи в парной игре; 4 — левое поле подачи в парной игре; 5 — задняя линия площадки; 6 — боковая линия при одиночной игре; 7 — боковая линия при парной игре; 8 — линия короткой подачи, в зону между этой линией и сеткой подавать нельзя; 9 — центральная линия; 10 — задняя линия подачи для парной игры.

Разметку площадки обычно наносят белой краской. Можно воспользоваться для этого и специальной разметочной лентой. Следует помнить, что ширина линий разметки (4 см) входит непосредственно в габариты площадки.

Как оборудовать площадку для бадминтона в обычном школьном спортивном зале? Скажем, размер зала 24X12 м. Большинство школьных залов имеют такие габариты. Две комбинированные площадки не впишутся по ширине зала. Но можно найти рациональное решение: начертить впритык комбинированную и одиночную площадку. Делается это так. На расстоянии около метра от боковой стены (там, где расположена окна) размечается комбинированная площадка — для парных и одиночных игр. Затем обозначается одиночная площадка, таким образом, что внешняя боковая линия комбинированной площадки одновременно

служит боковой линией одиночной площадки. Такая довольно несложная рационализация дает возможность одновременно большому количеству школьников играть в бадминтон и тут же проводить соревнования на двух одиночных площадках. Ведь между ними коридор 0,46 м. Располагать площадки надо с таким расчетом, чтобы свет из окон падал сбоку: волан будет хорошо виден во время игры.

Дружба в Раздорах

Когда выдается погожий день, игра в бадминтон на воздухе — истинное наслаждение. Заряд хорошего настроения, бодрости, здоровья. На первых порах можно ограничиться легкой перекидкой волана. Но, разумеется, лучше играть по всем правилам. А для этого надо оборудовать простейшую площадку.

Как выбрать место для игры? Вот несколько советов. Поскольку волан отбивается только с лёта, поэтому по сравнению, скажем, с теннисным кортом поверхность грунтовой площадки для бадминтона может быть не столь уж ровной. Достаточно, если нет рытвин, ям, камней и не выступают корни деревьев. Расчистить место во дворе нужно на один метр больше, чем очертания площадки. Хорошо, если площадка будет песчано-глинистой. Она быстрее просыхает после дождя, ее легче содержать в порядке.

Для устройства корта для бадминтона лучше выбрать место, защищенное от ветра, с таким расчетом, чтобы солнце не ослепляло во время игры. Поэтому его нужно располагать по длине с севера на юг. Тогда можно играть и утром и вечером.

В нашей стране большие возможности для игры на свежем воздухе круглый год, и прежде всего в среднеазиатских республиках, на Кубани, Кавказе и в Крыму. Но вполне можно играть в бадминтон на открытых площадках и в средней полосе нашей страны. И даже зимой. Так, в живописном лесу близ станции Раздоры,



что неподалеку от Москвы, усилиями энтузиастов, среди которых наиболее активными были инженеры Радий Окунев и его жена Тамара, пенсионер Григорий Семенович Новиков, ведущий специалист проектного института пищевой промышленности Евгений Ларин, кандидат технических наук Валерий Кулачкин, оборудованы площадки для игры в волан. Этот своеобразный лесной стадион бадминтона никогда не пустует. Здесь играют круглый год.

Разметку линий площадок, поскольку играют в любую погоду, сделали металлическими трубами, уложив их в специальные желоба, так что трубы не мешают перемещаться по площадке во время игры.

Дружба с бадминтоном в Раздорах не охладевает даже в зимнюю стужу. Идут увлекательнейшие турниры. Возраст участников состязаний от 8 до 80 лет. Сюда приезжают целыми семьями. От родителей любовь к бадминтону передастся детям. Многие из тех юных спортсменов, которые начинали в Раздорах, сейчас занимаются в столичных спортивных секциях и добиваются заметных успехов в соревнованиях. Здесь начинал свой путь в бадминтоне один из сильнейших молодых бадминтонистов страны Олег Окунев — сын Радия Окунева.

Так что выходите на открытые площадки. Тем более что новые правила соревнований по бадминтону дают возможность выполнить второй спортивный разряд при игре на воздухе.

У Москвы-реки

На открытых площадках можно не только играть для здоровья, но и постигать мастерство игры. Но все важнейшие международные и всесоюзные состязания по бадминтону проводятся в залах. Причем в залах, где размещаются минимум четыре площадки. Чем выше зал, тем, разумеется, лучше для игры.

Недавно Международная федерация бадминтона ввела новые стандарты спортивных залов для проведения

крупных международных состязаний. Если раньше высота потолка могла быть 7,5 м, то теперь — не менее 9 м. Изменилось и требование к расстоянию между площадками, оборудованными рядом. Теперь этот интервал должен быть равен 2 м.

И что непременно для игры в бадминтон — в зале должно быть достаточно света.

В странах, где бадминтон культивируется уже десятки лет, сооружены великолепные залы для игры. Например, «Сенаян спорт палац» — Дворец бадминтона в столице Индонезии — Джакарте, кстати сказать, сооруженный с помощью советских строителей. Полы обычно в зарубежных залах паркетные, чаще всего коричневого цвета, а разметка сделана белыми линиями. А вообще-то лучше всего подходит для бадминтонной площадки пол зеленого цвета. Такой цвет, как считают ученые-окулисты, наиболее естествен, благоприятен для зрения. Именно пол такого цвета в одном из лучших наших залов — в днепропетровском клубе «Метеор», где часто проводятся всесоюзные соревнования.

Но время идет вперед. Совершенствуются и бадминтонные корты. Для их покрытия применяются синтетические материалы под названием «уни-турф», «поли-турф» и «билт-турф». Такие покрытия можно скатать в ковер и перенести в любой зал, где проводятся соревнования по бадминтону. Площадки из синтетического покрытия уложены в одном из лучших наших спортивных сооружений — в универсальном спортзале «Дружба» Центрального стадиона им. В. И. Ленина.

В «Дружке», не уступающей лучшим зарубежным сооружениям такого типа, кроме основной арены, рассчитанной на 4500 зрителей, имеются 4 тренировочных зала. В этих залах в мае 1982 года впервые в нашей стране, сразу на 16 площадках, были проведены массовые состязания по бадминтону на призы журнала «Спортивные игры». В соревнованиях на всех этапах участвовало 516 человек. Здесь уже состоялся международный

турнир на призы газеты «Литературная Россия», в котором выступали такие известные спортсмены, как шведские игроки Кристен Магнуссон, Майя Бенссон, англичане Паула Килвингтон, Хелена Троук, Дункан Бридж, датчане Мартин Сваррер и Бент Свенингсен, а также сильнейшие советские бадминтонисты.

Оружие бадминтониста

Хотя по своему внешнему виду ракетка для бадминтона напоминает теннисную, оружие игрока в волан гораздо легче.

Кодекс бадминтона не обуславливает размеры и вес ракетки. Но наиболее подходящая длина ее — 67—68 см. Правда, среди любителей бадминтона есть и такие, которые предпочитают играть более длинными ракетками. Для этого струны на ракетку натягиваются так, что обод сжимается поперек больше, чем вдоль, то есть слегка вытягивается.

Большинство бадминтонистов, в том числе и знаменитые чемпионы, предпочитают играть ракеткой обычной длины. Головка ракетки имеет форму эллипса размерами 24X19 см (речь идет о внутренних размерах обода).

Из чего изготавливаются ракетки для бадминтона? Головка и рукоятка — из дерева (чаще всего это бук или ясень, причем головка ракетки для большей гибкости и эластич-

ности — многослойная), а соединяющий их стержень — из металла, что улучшает гибкость ракетки. Но тем не менее такие ракетки в обиходе называют деревянными, потому что имеются ракетки, полностью изготовленные из металла.

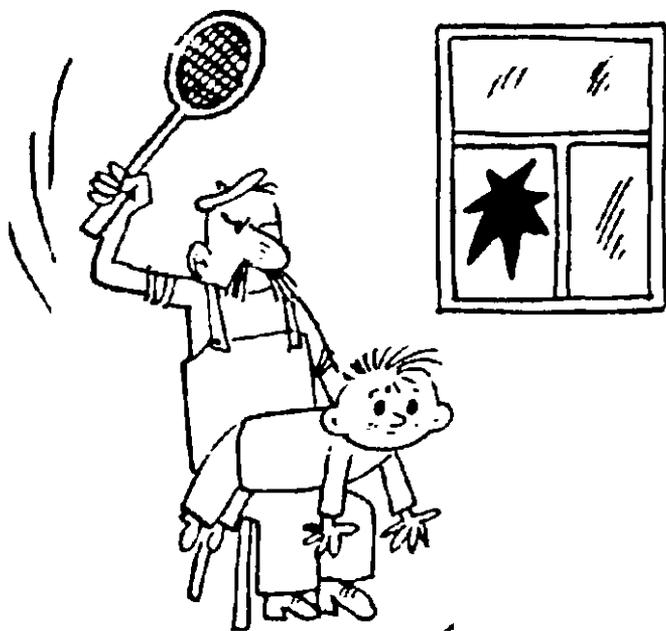
Известный английский игрок Дерек Телбот, неоднократный чемпион Европы в парных и смешанных соревнованиях, который выступал у нас в стране, предложил использовать при изготовлении ракеток так называемый стержень-ручку. Длина стержня, соединяющего головку ракетки и ручку, увеличивается на 80 мм (обычная длина стержня 290 мм). Таким образом, стержень как бы проходит через ручку ракетки. Монтируется рукоятка непосредственно на стержне.

Ракетка должна быть легкой, прочной, эластичной, достаточно гибкой. Таким требованиям отвечают лучшие образцы зарубежных ракеток фирмы «Йонекс», «Карлтон», «Кавасаки». Среди них имеются ракетки с деревянным и с металлическим ободом. Ракетки с деревянным ободом отличаются большей жесткостью. Чем эластичнее ракетка, тем лучше «работает» кисть, тем тоньше действия игрока.

Пожалуй, самую легкую ракетку под названием «Феже» (перо) выпускает английская фирма «Джон Мотт». Тройник — место стыка обода и стержня ракетки — весит всего 3 г. Стержень ракетки сделан из углепластика, который в 2—3 раза прочнее стали, обод — алюминиевый.

Расскажем и о других примечательных ракетках. Например, английская спортивная фирма «Данлоп» изготавливает деревянные ракетки под названием «Макс-плэй». Диаметр металлического стержня этой ракетки 4 мм. Тот, кто играет такой ракеткой (ее, например, предпочитает один из выдающихся мастеров смешанного дуета — так называемого микста — англичанин Майк Треджет), добивается завидной хлесткости.

А вот один из самых прославленных мировых чемпионов датчанин Свен При отдавал предпочтение дере-



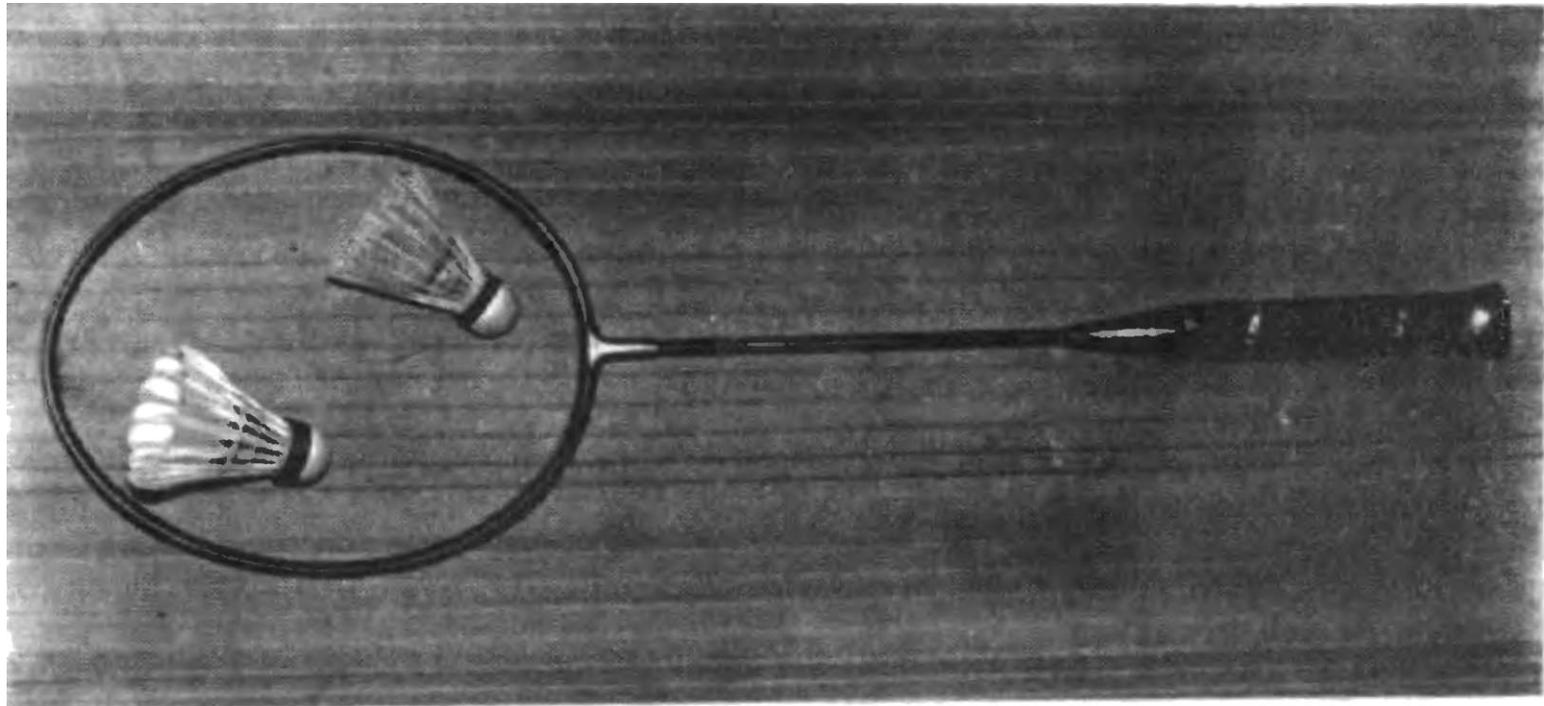


Фото 1

вянной ракетке японской фирмы «Йонекс». Но деревянные ракетки, увы, непрочны. Поэтому в различных странах создали высококачественные ракетки целиком из металла. Например, английская фирма «Карлтон». Обод таких ракеток изготовлен из металла, вернее из сплава, имеющего примесь титана. Ракетка эта прочная, легкая, весит меньше, чем деревянная. И, что очень важно, «хлесткая». Обычно ракетка «Карлтон» маркируется — 3,7; 3,9; 4,1. Чем больше цифра, тем меньше металла и больше пластика. Наиболее распространенная модель ракетки «Карлтон» имеет такую особенность: стержень ее не круглый, а сплюснутый посередине. Это значительно повышает гибкость и хлесткость ракетки. Заметим, что один из авторов этой новинки — Панч Гуналан — долгое время работал инженером-конструктором в филиале фирмы «Данлоп» в столице Малайзии Куала-Лумпуре.

А вот недавнее сообщение в газете «Советская Россия»: «Американская фирма «Сарой» выпустила новую бадминтонную ракетку... без сетки. Ракетка отливается целиком из усиленной стекловолокном резины и обладает гораздо большей прочностью и меньшим весом, чем традиционные модели. Ракетка не теряет форму от влаги и не ломается от удара о землю или о дерево. Ударная часть ра-

кетки выполнена из шестиугольных секций, напоминающих пчелиные соты. Шестиугольники придают дополнительную упругость при ударе по волану».

В последние годы большинство ведущих бадминтонистов предпочитают играть металлическими ракетками, стержень и головка которых выполнены из углепластика. Наибольшим успехом пользуются ракетки японской фирмы «Йонекс» под индексами «Карбонекс» — 8300 (фото 1) и 8500. Углепластик — материал необыкновенно прочный и вместе с тем имеющий небольшой удельный вес. Ракетка из углепластика — легкая, гибкая, прочная и эластичная.

В нашей стране тоже идут постоянные поиски различных вариантов ракеток. Специалисты по спортивному инвентарю стремятся повысить их качество. Так, Московская экспериментальная фабрика спортивных изделий выпустила цельнометаллическую ракетку с удлиненным стержнем. Легкая, изящная, она вполне оправдывает свое название «Ласточка». Наша промышленность выпускает самые разнообразные ракетки: и для дошколят (совсем маленькие), и для школьников (покрупнее). В продаже имеются деревянные и металлические ракетки для массового бадминтона. Есть и ракетки со стержнем из стеклопластика.

Как подобрать ракетку по руке? Вот что советует мастер спорта Николай Калинин:

— Ракетка для бадминтона легкая. Ее вес, как правило, от 110 до 130 г. При ее выборе наиболее важно для бадминтониста так называемое чувство ракетки. Оно зависит от размеров рукоятки и распределения веса. Ракетка может быть тяжелее у головки или, наоборот, у рукоятки. Некоторые ракетки сбалансированы, т. е. вес головки и рукоятки одинаков, и середина ракетки является центром тяжести. Пожалуй, такими ракетками играть лучше.

Выбирая ракетку, обратите внимание, гибкая ли она в стержне. Для этого возьмите ракетку за конец рукоятки и верхнюю часть головки и слегка согните ее. Это своего рода тест для выбора ракетки. Прогиб должен быть в середине. Если ракетка достаточно гибкая — это хорошо, волан добить такой ракеткой до задней линии значительно легче, нежели более жесткой. А чем легче вам будет даваться каждый удар, тем свободнее вы будете себя чувствовать на площадке.

Короче говоря, подбирайте ракетку по руке, сбалансированную и гибкую.

Каждый бадминтонист привыкает к излюбленной им ракетке. «Замена в ходе игры одной ракетки на другую, отличающуюся своими свойствами,— замечает финалист чемпионата Европы датчанин Эло Хансен,— может заметно снизить точность игры».

Опытные бадминтонисты предпочитают более утолщенные рукоятки ракетки. Делается это и для баланса, и для плотного соприкосновения руки с рукояткой. На рукоятку ракетки наматывается специальная махровая



лента — она улучшает «чувство ракетки» и, что тоже немаловажно, впитывает пот.

Запомните! Ракетку надо хранить в чехле — этим самым вы продлите ее жизнь. Если ракетку подвешиваете на стене, то только за головку. Когда ракеткой долго не пользуешься, лучше всего, чтобы избежать искривления обода, держать ее в специальном зажиме.

Для натяжки ракетки применяются струны как из натуральных, так и из синтетических материалов. Поперечное сечение бадминтонной струны — от 0,6 до 0,9 кв. мм. Струны должны отличаться прочностью и эластичностью. Чем тоньше струна, тем она эластичнее. Высококачественные струны маркируются по номерам: чем меньше номер, тем тоньше струна.

Самые крепкие струны из овечьих и коровьих жил. Такие струны известны с глубокой древности.

Способ изготовления натуральных струн далеко не прост. Такие высококачественные натуральные нити до сих пор широко применяются в медицине, и, естественно, для бадминтонных ракеток их не хватает. Поэтому чаще всего используют струны из синтетических материалов. Правда, такие струны по сравнению с натуральными, как говорят бадминтонисты, более «скользкие». Поэтому уменьшается «сцепление» с воланом, а значит, и ниже точность ударов.

Запомните! Ракетку с натянутыми струнами надо держать в прохладном месте, подальше от влаги. Но еще больше, чем влага, «разъедает» струны соль. Поэтому во время игры не трогайте струнную поверхность ракетки потными руками.

Умелый бадминтонист всегда сам натягивает струны на ракетку. Так сказать, по своему вкусу. Кстати, ракетки для мастеров часто выпускаются без струн; каждый игрок должен уметь натянуть струны и сделать это так, как требуется именно для его манеры игры. Кроме того, такая сноровка всегда пригодится при ремонте ракетки, а необходи-

мость в этом возникает довольно часто.

Чем равномернее натянуты струны, тем прочнее ракетка. Когда играешь настоящим перьевым воланом, рекомендуется натягивать ракетку сильнее. При игре пластиковым воланом, особенно с резиновой головкой, натяжку струн надо сделать несколько слабее.

Вы должны всегда помнить, что от правильной натяжки струн зависит точность и сила ударов. Обычно бадминтонисты, отличающиеся мощными ударами, предпочитают более жесткую натяжку струн. Когда струны натянуты слабо, трудно добить волан до задней линии.

Для натяжки струн бадминтонист должен иметь небольшой набор инструментов. Это, прежде всего, четыре шила, плоскогубцы. Конец шила закругляется, чтобы не проколоть струну при натяжении. Продольных струн потребуется 4,5—4,7 м, поперечных — 4—4,3 м. Проденьте струны в обод ракетки, как это показано на рис. 2. Затем протяните поперечные струны в шесть линий. Зажмите шильями. Теперь протяните до конца продольные струны. Концы продольной струны зажмите, как показано на рисунке. После натяжки продольных струн приступайте к натяжке поперечных. Делайте это равномерно, то с одной, то с другой стороны. Концы поперечной струны завяжите простым узлом.

Как быстро, что называется на ходу, отремонтировать ракетку?

Струны на ракетке рвутся довольно часто. И на соревнованиях, и на тренировках. Поэтому без умения починить ракетку не обойтись. Чтобы сделать это, возьмите два шила с закругленными концами и кусок струны. Порванные куски струны вытяните из отверстий и закрепите простым узелком за соседние. После этого целый кусок струны подобным образом закрепите и проденьте в отверстие. Протяните до конца и закрепите шилом. Заполнив таким образом свободную часть, сделайте последний узелок. Запомните! Приниматься за починку ракетки следует сразу же

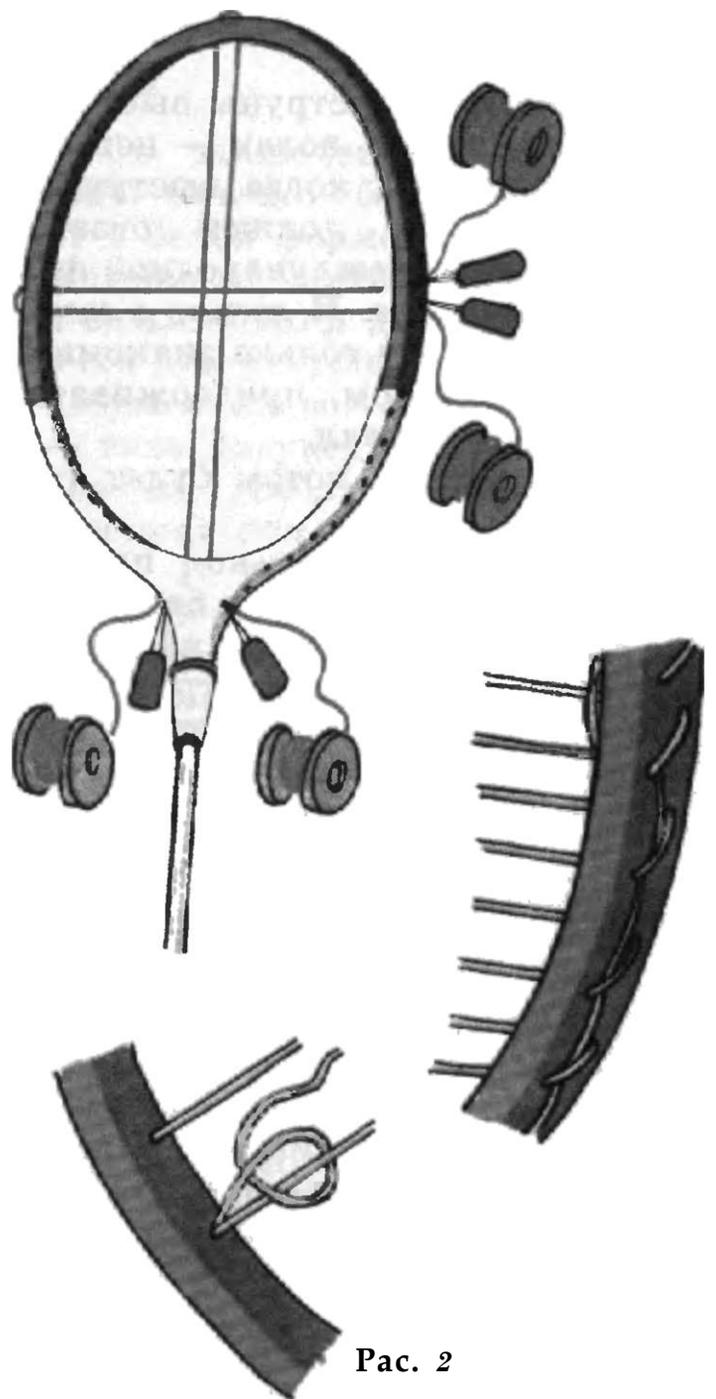


Рис. 2

после обрыва струны, как это делает чемпионка Европы 1980 года швейцарская спортсменка Лизелот Блумер (фото 2).



Фото 2

Воланы бывают разные

Если ракетка и струны выбирают по вкусу, то волан — перьевой или пластиковый, когда выступаешь в соревнованиях, должен отвечать всем правилам Международной федерации бадминтона. И лучше с самого начала, когда еще только знакомишься с бадминтоном, придерживаться необходимых правил.

Переучиваться потом будет труднее.

Давайте внимательно присмотримся к мячу для игры в бадминтон. Он не похож ни на один из мячей в различных спортивных играх. Перьевой волан (см. фото 1) — это пробка, обтянутая лайкой, и гусиные перья, вставленные в пробку. Перья соединяются между собой нитками. Ширина головки волана (пробки) — от 2,5 до 2,8 см. Волан окаймляется 14—16 перьями, длина которых от 6,4 до 7,8 см. Перья подбираются с особой тщательностью. Они не должны быть пересушенными, иначе быстро ломаются во время игры. Перьевые воланы надо держать в прохладном месте (температура около 12 градусов, относительная влажность 70—80 процентов).

Запомните! Хранить ракетку и воланы в одном месте не следует: для них нужны различные температурные условия.

Первостепенное качество волана — это скорость его полета. А как проверить пригодность волана для игры? Надо ударом снизу-справа с задней линии послать волан на высоте 4—5 м на противоположную сторону. Если качество волана нормальное, то он должен упасть на площадке на расстоянии от 30 до 76 см от противоположной задней линии.

Что же влияет на скоростные качества перьевого мяча? Прежде всего форма перьев. Если концы перьев закруглены, то такой волан снижается более полого, нежели волан с острыми перьями. Кроме того, волан с закругленными перьями летит на 20—30 см дальше при одной и той же силе удара, и игрок в большей мере рискует послать волан в аут.

Но скорость волана зависит не только от его характеристики (вес, размер, форма оперения), но и от температуры и влажности в зале или на воздухе.

Вес воланов проверяют с аптекарской точностью. Основной поставщик перьевых воланов для международных турниров — английская фирма РСЛ. На каждой коробке РСЛ, в которую вложено 12 воланов, стоит двузначная цифра. Скажем, 78 или 80. Это вес волана, но не в граммах, а в гранах. 1 гран соответствует 0,062 г. А вообще-то вес каждого волана должен быть в пределах 73—85 гранов или от 4,73 до 5,52 г.

Скрупулезная точность в измерении веса волана имеет глубокий смысл. Ведь волан — самый «чувствительный» мяч в спортивных играх. Достаточно сказать, что каждая лишняя 0,1 г веса волана прибавляет 5 см полета, а 1 г соответственно 0,5 м. Тот, кто уже пробовал играть в бадминтон, поймет, какие это существенные величины.

Чем меньше зал и чем выше в нем температура, тем меньше должен быть вес волана, так как он быстрее летит. Например, в странах Юго-Восточной Азии, где весьма жарко, применяют волан весом 4,7—4,8 г. Волан настолько «чуток», что на его полет влияют климатические условия. Помнится, один из чемпионатов СССР по бадминтону проходил в Ереване. Этот город, как известно, расположен на высоте 800 м над уровнем моря. С непривычки трудно было рассчитать скорость полета волана. Перьевой мяч летел чрезмерно быстро и зачастую уходил в аут. В результате даже некоторые известные бадминтонисты выступили ниже своих возможностей.

Наши бадминтонисты состязаются не только перьевыми воланами, но и пластиковыми. В основном это воланы под названием «Швальбе», которые изготавливаются в Германской Демократической Республике. Этот волан более долговечен, чем перьевой. Так, напряженный матч двух мастеров из трех партий требует в среднем 8 воланов. А вот участники финала

Уимблдонского турнира Руди Хартоно и Свен При «разбили» 30 перьевых воланов. Но и это не предел. Например, в одной из встреч чемпионата страны между Сергеем Корсунским из Днепропетровска и горьковчанином Виталием Шмаковым на игру ушло... 52 перьевых мяча. Долговечность пластикового волана, разумеется, большое достоинство. Но перьевой волан имеет свои несомненные «летные» преимущества. Траектория его снижения круче. И, конечно, сама техника игры «пером» и пластиковым воланом имеет существенные различия. Играя перьевым воланом, спортсмен имеет возможность более эффективно «работать» кистью, что составляет одну из принципиальных основ бадминтона.

Начиная с 1978 года на всех чемпионатах страны и финалах Кубка СССР играют перьевыми воланами.

Но хотя каждый мастер бадминтона предпочитает играть настоящим перьевым воланом, пластиковые тоже служат добрую службу. И не только в массовом бадминтоне. Того, кто только начинает осваивать игру, вполне устроит самый обычный пластиковый волан. Пластиковые воланы постоянно совершенствуются. Такими улучшенными воланами из пластика, как, например, «Карлтон» и «Йонекс» (см. фото 1), приближающимися по своим «летным» качествам к перьевым, проводятся даже некоторые международные турниры.

Мы уже упомянули о недолговечности перьевых воланов. Пластиковый прочнее, живет дольше, но, увы, из-за его жесткости быстрее рвутся струны. Появление «Карлтона» и «Йонекса» в какой-то мере решило и эту проблему: при игре такими воланами струны сохраняются дольше.

У нас в стране налаживается производство пластиковых воланов. Выпускаются воланы марки «Полет», «Лебедь».

Играя пластиковым воланом, некоторые бадминтонисты, в силу укоренившейся привычки, сжимают и мнут его в руке. Это уродует волан, он теряет форму и становится непригодным к игре.

Как «ведет» себя одежда

И в заключение о спортивной одежде. Обычно бадминтонисты играют в белой форме. Белая тенниска из материала, хорошо впитывающего пот, белые шорты для ребят и белые юбочки для девушек.

Обувь чаще всего тоже белого цвета — типа полукед: легкая, прочная, но не на «скользящей» подошве и смягченная под пяткой (чтобы ее не отбить). И обязательно надо надевать шерстяные носки, в которых нога чувствует себя вольготнее, пот хорошо впитывается.

Вы обратили внимание на то, что многие бадминтонисты надевают во время игры на правую руку напульсник, чаще всего из шерсти. Это для того, чтобы пот не стекал на ладонь.

Да, основной цвет формы бадминтонистов — белый. Но однажды наши игроки, выступая в Канаде, обратили внимание на то, что соперники вышли на площадку в красных теннисках. В сочетании с белыми шортами это выглядело красиво. Наши игроки подумали, что в такой необычной форме канадцы вышли на разминку, а потом переоденутся в традиционную для бадминтона — белую. Но началась встреча, а соперники продолжали играть в красно-белой форме. Дело в том, что когда играют дуэты, разрешается выходить в рубашках или шортах не только белого, но и любого однотонного цвета.

Но дело, разумеется, далеко не только в цвете формы. «Бадминтонист», — подчеркивал многократный чемпион мира Эдди Чоонг, — должен уметь не только правильно подобрать ракетку и воланы, но и свою одежду. Проверьте ее перед турниром. Посмотрите, как она себя «ведет» при активных действиях, не стесняет ли движения. Устраните любую тяжесть, излишества. Одежда не должна быть тесной и плотной. И даже во время игры критически подойдите к уже выбранной одежде, чтобы полностью достигнуть ощущения легкости и свободы»

Что такое бадминтон?

Итак, первое знакомство состоялось. Но прежде чем пойти дальше в освоении игры, давайте поинтересуемся ее, так сказать, происхождением. История бадминтона весьма любопытна, и мы бы даже сказали, романтична, так что проникаешься еще большим уважением и любовью к этой игре.

Что же такое бадминтон в буквальном смысле этого слова? Слово «бадминтон» в переводе с английского означает прохладительный фруктовый напиток. Впервые этот вкусный напиток появился в небольшом городке Бадминтоне, что неподалеку от Лондона, в графстве Глостершир. Но при чем же здесь игра в волан? Оказывается, сюда, в Бадминтон, в 1872 году в свое поместье вернулся из Индии герцог Бофорт. Вместе с пряностями и изделиями из слоновой кости Бофорт привез необычные мячи с перьями и ракетки. Игра пришлась по вкусу и привлекла многочисленных поклонников. Любопытно отметить, что спустя год англичане придумали на основе бадминтона новую игру, известную теперь во всем мире под названием теннис.

Ныне в городе Бадминтоне в бывшем имении герцога Бофорта (кстати, один из потомков основателя современного спортивного бадминтона являлся почетным президентом Английской ассоциации по этому виду спорта) находится весьма своеобразный музей.

Сначала попадаешь в большой холл — собственно, это не просто зал, а половина бадминтонной площадки. Открываешь дверь в следующее по-

мещение — и перед тобой вторая половина площадки.

В этом музее бадминтона можно увидеть множество реликвий, свидетельствующих о том, как шло развитие игры. Старинные воланы и ракетки, новейшее оборудование и инвентарь для бадминтона.

От ди-дзяу-ци, пеоны и ойбане

Экспонаты музея свидетельствуют о том, что бадминтон — одна из самых древних игр на Земле. Оказывается, в мяч с перьями играли еще около трех тысяч лет назад. В одном из древних манускриптов сообщается, что в 1122 году до нашей эры в Китае во времена правления династии Чу играли в мяч с перьями. Игра называлась «ди-дзяу-ци». Три-четыре гусиных пера скрепляли воедино ободком. Играли деревянными ракетками.

Громкую сенсацию произвели наскальные рисунки, найденные в Индии, которым по подсчетам археологов, около двух тысяч лет. На рисунках — играющие в так называемую пеону — прообраз нынешнего бадминтона.

Японцы тоже с незапамятных времен играли деревянными ракетками в мяч, хитроумно сделанный из перьев и вишни. Брели спелую вишню, размером покрупнее (японские вишни славятся своими крупными размерами), вставляли в нее пять-шесть гусиных перьев и засушивали на солнце. Ойбане — так называлась эта игра, что в переводе означает «летающее перо».

Любопытны и свидетельства зна-

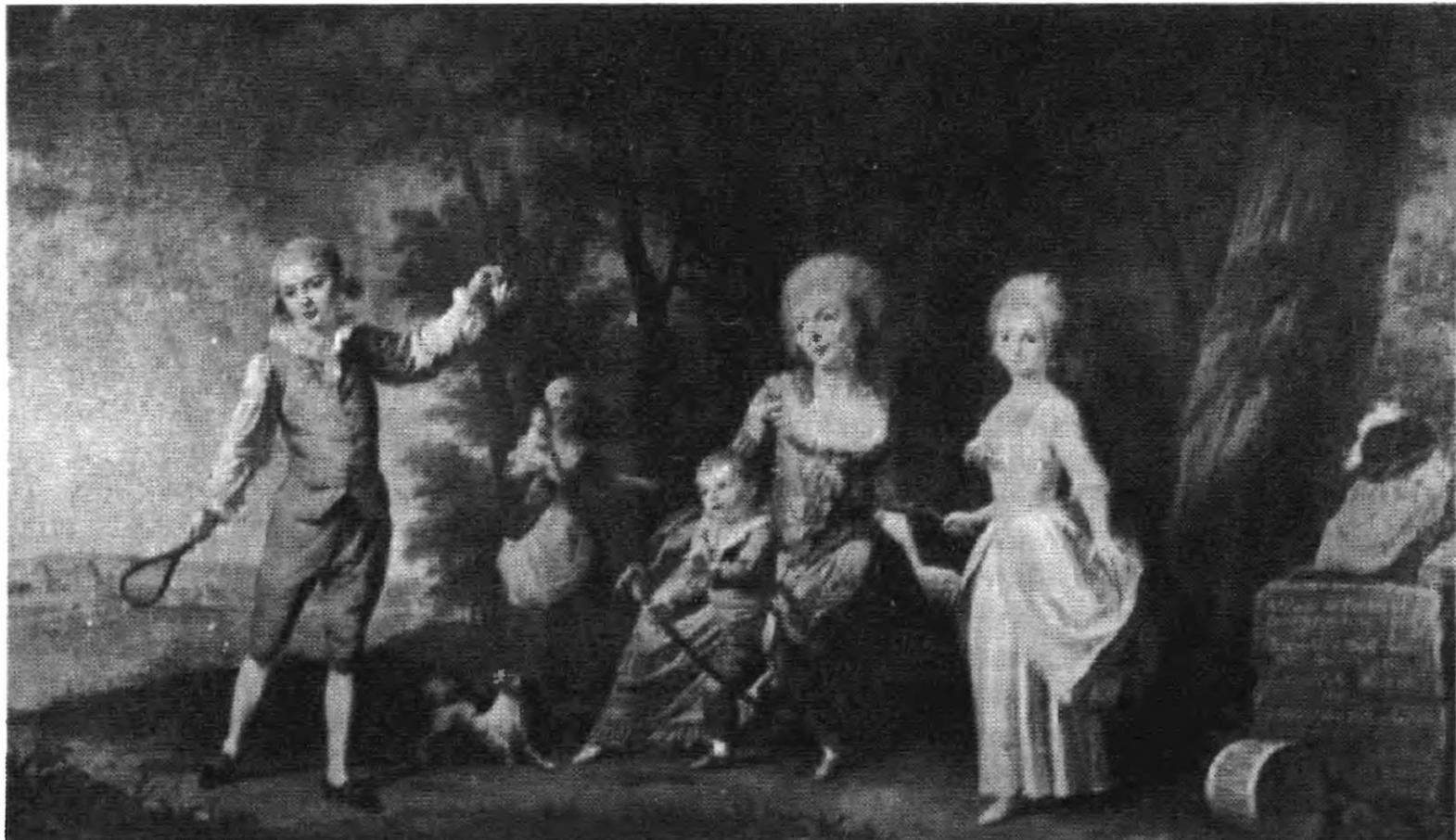


Фото 3

менитого венецианского путешественника Марко Поло (1254—1324) о распространении игры в мяч с перьями во многих азиатских странах.

Как-то незаметно заморский диковинный пернатый мяч прижился и в Европе. Игру так полюбили, что, забыв о ее происхождении, стали считать своей, европейской. Скажем, во Франции турниры любителей волана были столь популярны и столь азартны, что даже вызвали... распри между королевскими домами Гизов и Бурбонов. В Париже даже существовали специальные дома для игры в волан. Интересно отметить, что однажды в таком игровом зале произошло заседание революционного конвента Французской Республики под председательством Робеспьера.

В трагедии Иоганна Фридриха Шиллера «Дон Карлос», созданной в 1787 году, есть сцена, где идет речь об игре в волан. Действие трагедии происходит в 1568 году, в царствование испанского короля Филиппа II - Дон Карлос обращается к другу детства маркизу де Поза:

...Нежданный случай Карлосу помог.
Играя как-то раз, волан ты бросил,
И, отскочив, моей попал он тетке —

Богемской королеве — прямо в глаз:
Она, в том злостный умысел увидев,
Пожаловалась, плача, королю.
Отец мой поклялся за эту шалость
Виновного жестоко наказать.

Вы, конечно, читали роман Виктора Гюго «Отверженные». Обратили внимание на то, что в этом произведении (в пятой главе девятой книги) упоминается игра в волан? Это в предсмертном монологе Жана Вальжана, обращенного к приемной дочери Козетте: «Как часто ты смешила меня, милый мой ангел! После дождя ты пускала по воде соломинки и смотрела, как они уплывают. Однажды я подарил тебе ракетку из ивовых прутьев и волан с желтыми, синими и зелеными перышками...»

Небезынтересно обратиться и к роману Эмиля Золя «Завоевание Плассана», действие которого происходит во время Наполеона I.

«Аббат Сюрэн, видя, что число зрителей увеличилось, захотел сорвать аплодисменты последним мастерским ударом. Он стал изошряться, нарочно сам создавал себе трудности, вертелся во все стороны, играя, не глядя на волан, как бы угадывая его присутствие, с математической точностью через свою голову отбрасывая

его к мадемуазель Аврелии. Он сильно раскраснелся, растрепался, вспотел; нагрудник его окончательно сбился на правое плечо... Тогда молодой аббат, желая щегольнуть еще больше, стал делать маленькие прыжки то вправо, то влево, меняя положение так, чтобы принимать волан, всякий раз стоя в новой позиции».

В музее искусств швейцарского города Люцерна экспонируется картина голландского художника Джокса «Семья Бофремон», написанная в 1782 году. На полотне (фото 3) изображен мальчик, который держит в руках ракетку. Он стремится ударить по волану.

Черный сюртук

Ну, разумеется, в музее узнаешь много подробностей о том, как зарождался спортивный бадминтон на Британских островах. Во времена герцога Бофорта игра в перьевой мяч считалась аристократической игрой. Любили в нее поиграть и короли. Не случайно бадминтон называли еще и «королевской игрой».

Вскоре, благодаря стараниям Бофорта, в Англии был создан клуб, который установил первые правила игры. Многие параграфы этих правил в основном сохранились до наших дней. Правда, первые турниры в силу аристократичности их участников носили весьма чопорный характер. Мужчинам, согласно уставу клуба, строго предписывалось выступать в костюмах по тогдашней моде: черный сюртук и высокие сапоги на высоких каблуках. Дамам позволялось играть только в длинных юбках и цветных шляпах с широкими полями. Доходило до анекдотических эпизодов: один игрок был исключен из клуба за то, что в ходе игры снял цилиндр, чтобы вытереть пот со лба.

Как недавно выяснили историки, спортивный бадминтон успешно культивировался еще до герцога Бофорта.

На Зеленом континенте, в Австралии, где весьма горячи симпатии к перьевому мячу, тоже есть музей бадминтона. В небольшом городе Перте музей основан в 1914 году.

Здесь экспонируется ракетка, «возраст» которой около 100 лет. Ракетка цельная, деревянная, толщина обода — 1 см. Струны сделаны из бычьих жил.

В этом австралийском музее узнаешь, например, что до 1890 года в бадминтон играли на площадках, имеющих не только четыре, но и пять углов. Такую необычную информацию получаешь в книге «Американским юношам о видах спорта и играх», изданной в 1864 году. За 70 лет до создания 5 июля 1934 года Международной федерации бадминтона (ИБФ)! Сейчас даже англичане, многие годы считавшиеся родоначальниками спортивного бадминтона, не отрицают, что американцы начали преуспевать в этой игре гораздо раньше их. Оказывается, история этого вида спорта в Америке берет свое начало с 1730 года, когда игры в «батледор» и «шатллок», немногим отличающиеся от современного бадминтона, были распространены в штате Вирджиния. Примечательно, что уже в начале этого века бадминтон был наиболее массовой игрой в США среди видов спорта, которыми можно заниматься на свежем воздухе. Даже стал превосходить по популярности такую традиционную среди американцев игру, как кегли.

В Калифорнии и поныне бадминтон на воздухе — одна из самых распространенных игр. Здесь любят вспоминать, как ловко ударяли по волану всемирно известные киноактеры Мэри Пикфорд и Дуглас Фербенкс,* а великий Чаплин был своеобразным чемпионом по бадминтону среди собратьев по профессии.

Но вернемся к американской книге для юношества. Читаем на ее страницах: «Одна из разновидностей игры в волан, когда два или больше игроков стараются послать волан в землю на сторону соперника. По обе стороны площадок стоят два или три игрока, каждый из них имеет свой номер. Если ударяет № 1, то на другой стороне должен отбить № 2 и так далее. Игроки не передвигаются по площадке, а стоят на месте». Как видите, бадминтон не сразу стал тем

бадминтоном, который мы знаем сейчас. Как и всякий вид спорта, он пережил «трудности роста», пока не сформировался в нынешнюю современную игру.

«Как выполнять и принимать удары при игре в бадминтон». Таково название более фундаментальной книги Семмуэля Мессея, известного английского игрока Дата издания — 1911 год. Мы находим в книге Мессея советы, не потерявшие ценности для современных игроков. Например: «смотрите на волан», «выходите вперед для удара», «помогайте большим пальцем при ударах слева».

Воспетый Державиным

Выдающийся русский поэт Гаврила Романович Державин (1743—1816) увлекался игрой в леток — так на Руси окрестили прообраз современного бадминтона. В поэтическом произведении Державина «Евгению. Жизнь Званская» читаем: «Тут кофе два глотка; схрапну минут пяток, там в шахматы, в шары иль из лука стрелами, пернатый к потолку лаптой мечу леток и тешусь разными играми...»

Известный русский историк Н. И. Костомаров упоминает о том, что при дворе Екатерины II игра в волан была одной из модных. Царица даже выписала из Парижа знатока игры в волан — дю Плесси, прямого потомка знаменитого кардинала Ришелье. Этот, как его называли в Петербурге, «профессор мячиковых игр» обучал придворных «искусству обращения с перьевым мячом».

О том, что на Руси издавна увлекались игрой в волан, свидетельствуют и многочисленные литературные источники. Давайте прежде всего обратимся к В. И. Далю. К его «Толковому словарю живого великорусского языка», первое издание которого вышло в 1863—1866 годах Читаем «Волан Закругленная с одного конца пробка, с перьяным венцом в

другом конце, для игры в мячи; леток, летучка; ее бьют, вскидывая ракетой, лаптой, лопастью. Не путать с летучими оборками женских нарядов».

А теперь возьмем роман А. И. Герцена «Былое и думы». В первой его части, третьей главе, находим такой эпизод: «Кузина привезла из Корчевы воланы, в один из воланов была воткнута булавка, и она никогда не играла другим, и всякий раз, когда он попадался мне или комунибудь, брала его, говоря, что она очень к нему привыкла».

Не единожды упоминает игру в волан в своих произведениях и Федор Михайлович Достоевский. Например, в повести «Неточка Незванова», впервые увидевшей свет в 1849 году, повествование ведется от лица героини этого произведения — Неточки Незвановой.

Неточку, выздоравливающую после болезни, навещала юная княжна Катя. Веселая, подвижная, жизнерадостная, она всячески хочет приободрить Неточку.

«— Ты умеешь в воланы играть?—закричала она, запыхавшись, скороговоркой, торопясь куда-то.

— Нет,— отвечала я, ужасно жалея, что не могу сказать: Да!

— Экая! Ну, выздоровеешь, выучу...»

Есть немало старинных русских гравюр, на которых изображена игра в волан. Те, кто побывал в ленинградском Эрмитаже, наверняка обратили внимание на картину художника В. Власова, на которой запечатлен семейный турнир в волан

В Загорске, в Музее игрушек, хранится старинная ракетка для игры в волан. Она полностью сделана из дерева, по сравнению с современными ракетками более круглая и меньше по размеру. Струны по толщине не уступают теннисным. Такими ракетками играли на Руси в волан в XVIII веке.

Начинается игра

Что такое хорошо и что такое плохо

Но продолжим дальнейшее знакомство с особенностями игры в волан. Вы уже знаете, что представляет собой площадка для бадминтона. Теперь постарайтесь вникнуть в «суть» действий самих бадминтонистов.

Не требуется больших усилий, чтобы понять смысл игры: перекидка волана через сетку. Вот один из бадминтонистов подал волан. Если это первая подача, то каждый из соперников занимает позицию в правом поле подачи, по диагонали. Вторая подача идет уже из левого поля, третья — вновь из правого и т. д. Противник отбил волан. Завязалась своеобразная перестрелка. Каждый из соперников стремится приземлять мяч на противоположной стороне площадки. Но очки начисляются только подающему. Подавать можно лишь в том случае, если судья объявил счет и соперник приготовился к подаче.

А вот если, скажем, подающий игрок промахнулся и не попал ракеткой по волану? Тогда он снова повторяет подачу.

Чтобы воскресить в памяти увиденное на турнире и закрепить важнейшие особенности кодекса бадминтона (это, разумеется, не исключает, а, наоборот, предполагает, что вы внимательно прочитаете правила игры), вспомним основные пункты кодекса.

Как разыграть подачу перед началом игры? Соперники становятся по обе стороны сетки. В чью сторону повернул головку брошенный рукой волан, тот может выбрать право пер-

вой подачи или наиболее подходящую для него сторону площадки.

Первая подача выполняется с правого поля в правое поле соперника. Если волан не попал в это поле и соперник не дотронулся до волана, — потеря подачи. Если вы подали не в то поле подачи, отдайте волан сопернику, пусть пробьет он.

Если вы при подаче наступите на любую линию, то судья фиксирует ошибку. Не подпрыгивайте при подаче (рис. 3), не отрывайте от пола ногу. Помните, можно отрывать пятку, но не всю ступню. Не посылайте волан за пределы площадки. Это ошибка. Так называемый аут, как и в других спортивных играх.

А если попали воланом в сетку? Ошибка! подача переходит к сопернику. И еще не следует забывать, что от частого попадания в сетку она... быстро рвется.

Хотите «подарить» сопернику очко или отдать ему подачу? Принимайте волан, уходящий в аут (рис. 4). Это, сами понимаете, не подарок, а ваша оплошность. Но если вам все же удастся вернуть волан, взятый из аута, на сторону соперника, все нормально, игра продолжается.

Бить по линиям — это прекрасно! Линия, как вы уже знаете, та же площадка. Обычно направляют волан по линиям искусственные отроки, ибо этим они затрудняют игру соперника.

Если волан достигнет вас за пределами поля (рис. 5), очко проиграно. Но вот посланный вами волан попал в кромку сетки и «перевалил» на сторону соперника. Отлично! Научитесь так играть, и вас ждут победы.

«Не лезьте в чужой огород!» — так можно озаглавить рис. 6. Прав-



Рис. 3

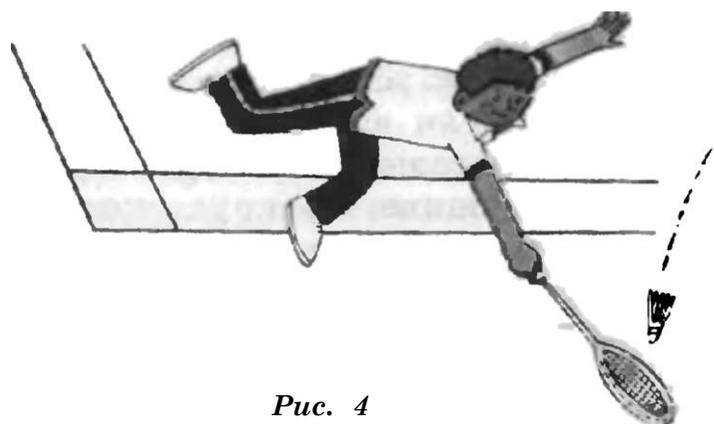


Рис. 4

да, по инерции переносить ракетку на чужую сторону допускается, но при условии, что сам удар по волану произошел на своей стороне.

Ни сетку, ни стойки трогать нельзя. Но если в пылу игры вы повалили всю бадминтонную конструкцию (и такое бывает!) и случилось это после того, как волан упал на пол, правила будут милостивы к вам.

Волан попал в стойку (такое чаще всего случается в играх дуэтов) и отлетел в поле соперника — игра продолжается.

А теперь о том, как ведется счет. У мужчин и юношей старшего возраста (17—18 лет) — до 15 очков. Женщины всех возрастных групп и юш^нши младшего возраста (15—18 лет), подростки (13—14 лет) и дети (10—12 лет) играют до 11 очков.

Счет в парных играх ведется до 15 очков. Почти как в волейболе. Но в ведении счета бывают различные варианты, вызванные ходом иг-

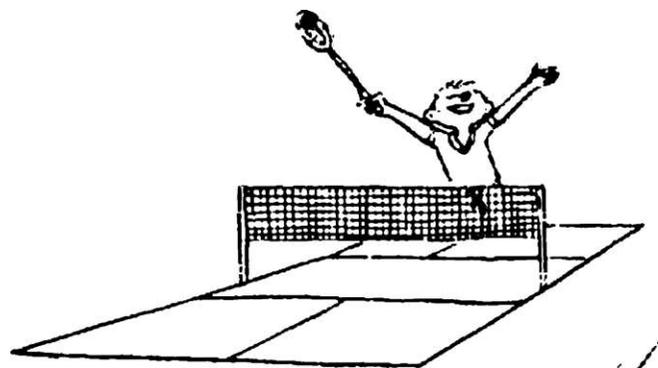


Рис. 5

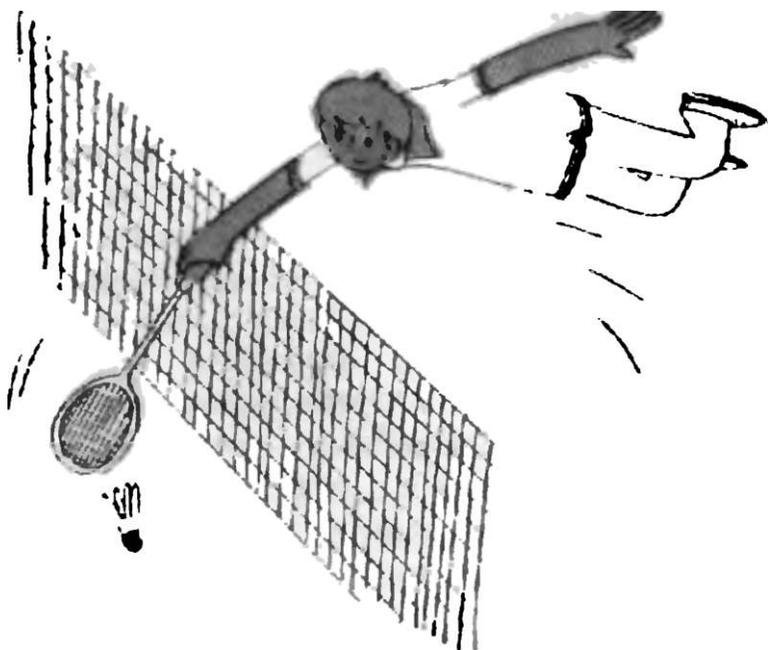


Рис. 6

ры. При счете 14 : 14 тот, кто первый набрал 14 очков, может выбрать продолжение до 17 или оставить до 15. При счете 13 : 13 можно играть до 18 или до 15. Если игра ведется до 11 очков, то выбор происходит при счете 9 : 9 или 10 : 10 (в обоих случаях до 12 или 11).

Запомните! Продолжение игры до 15 или до 11 очков не является выбором. Это естественное продолжение

игры. По решению Международной федерации бадминтона при счете 13 : 13, 14 : 14 (у женщин 9 : 9, 10 : 10) при наличии выбора судья объявляет 0 : 0, а игра ведется до 5 или 3 или 2 очков.

В разных направлениях

Новичок не сразу разберется в бурном вихре атак бадминтонистов. Не сразу и отличит один удар от другого. Поскольку в дальнейшем мы будем называть различные удары, оперировать разнообразными терминами, то лучше всего в самом начале ввести вас в курс.

Вот бадминтонная площадка (рис. 7) изображена как бы в разрезе. Для наглядности отмечены засечками линия передней зоны (1 м 98 см от сетки) и линия парной подачи (0,76 м от задней линии).

Игра, как вы уже знаете, начинается с подачи. Вот игрок замахнулся и послал волан по высокой траектории (8—9 м вверх) к задней линии (на рисунке эта подача обозначена цифрой 1). Запомните: подачу тако-

го типа называют высоко-далекой. Если игрок направил перьевой мяч недалеко от линии передней зоны и низко над сеткой, то мы говорим, что это короткая подача (2). Наблюдая за игрой, вы убедились, что иногда игроки посылают волан к задней линии, по низкой траектории, почти параллельно поверхности площадки. Такая подача называется плоской (3). Высокая подача в парных играх несколько видоизменяется. У вас, наверное, возник вопрос, чем вызвана такая метаморфоза. Все дело в том, что волан в игре двое на двое можно направить только до линии парной подачи. Волан летит стремительно, на высоте около 3—4 м от пола. Называется такая подача высокой парной (4), или прострельной. Кстати, подобная подача используется с успехом и в одиночных играх.

И еще об одной — весьма оригинальной — подаче, вокруг которой разгорелись споры.

После ухода из большого спорта знаменитых чемпионов Гуналана, Тан Аик Хуанга и Нг Бун-би малайзийские тренеры не могли никак найти им достойной замены. Но вот на

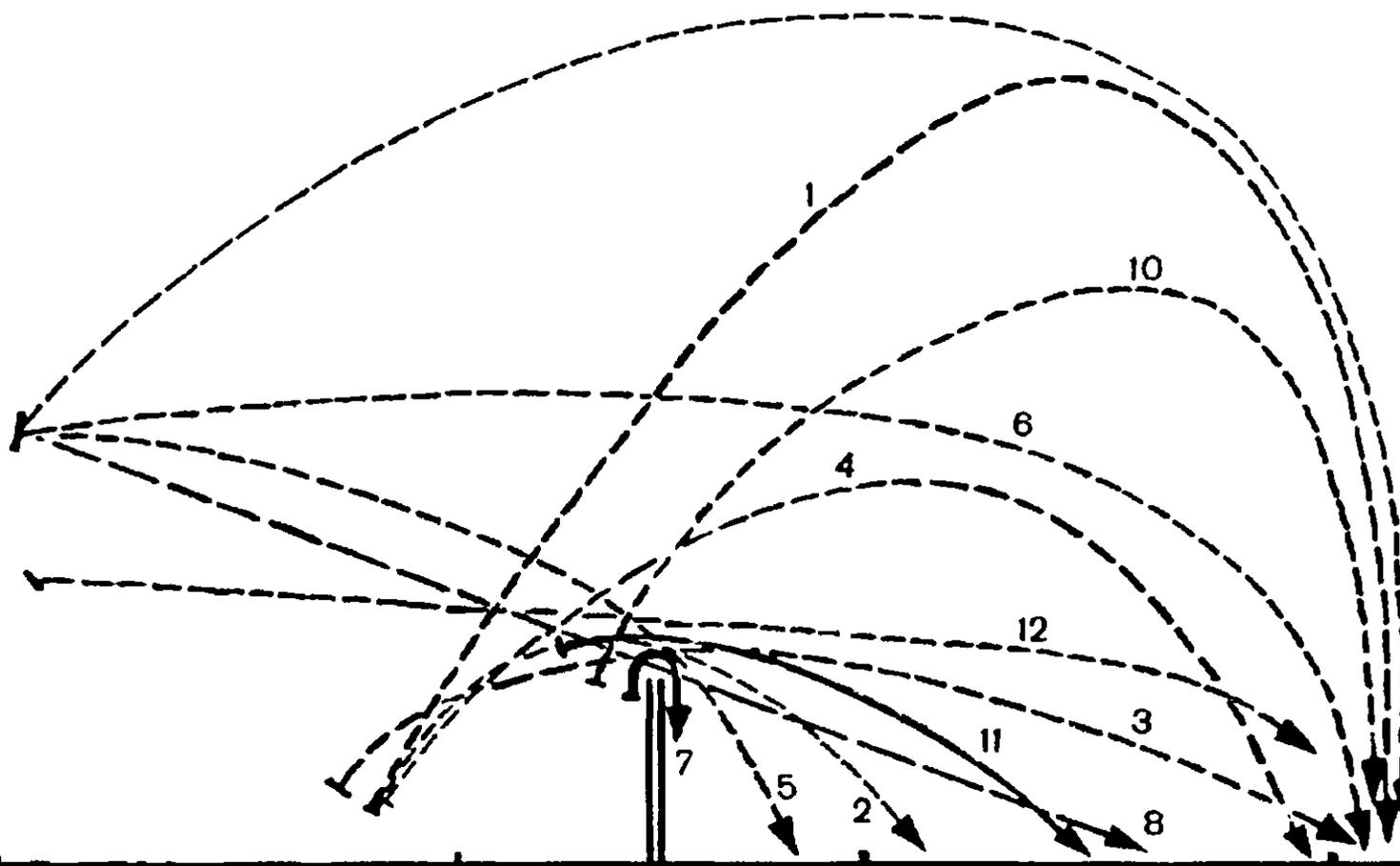


Рис. 7

одном из чемпионатов Малайзии блеснул Мисбун Сидек. 20-летний клерк из Петалинг-Джайя выиграл открытые первенства всех штатов страны, в том числе таких «бадминтонных», как Перак и Селангор. С лучшей стороны показал себя Сидек и на втором чемпионате мира в Джакарте. Его основным оружием была так называемая подача с подрезкой, крученая. По имени автора этой подачи ее стали называть «Сидек-спин». Благодаря своему изобретению Мисбун Сидек вошел в десятку сильнейших игроков мира, а его братья Разиф и Джалани стали в 1982 году победителями Уимблдонского турнира в парном разряде.

«Сидек-спин» — грозное оружие. Его чаще всего применяли в самые напряженные моменты встречи, чтобы добиться перелома. Но выявились и недостатки такой подачи. Поскольку удар приходится на перья, воланы быстро приходят в негодность. Международная федерация бадминтона решила приостановить применение «Сидек-спина». В правило, касающееся подачи, введено дополнение, удар должен приходиться только на головку волана.

Но продолжим наш рассказ об особенностях различных ударов в бадминтоне. Вот игрок направляет волан сверху вниз недалеко от сетки. Это так называемый укороченный удар сверху (5). Он бывает медленным и быстрым. Игроки применяют еще один удар сверху, при котором волан быстро летит к задней линии на высоте 4—5 м от пола. Это атакующий высоко-далекий удар (6).

А если бадминтонисты играют вблизи сетки? Какими ударами они тогда пользуются? Например, ударом, обозначенным на рисунке цифрой 7. Волан при таком ударе надо «оставить», как говорят бадминтонисты, на сетке. Разумеется, на той стороне, где соперник. После такого

удара перьевой мяч мгновенно падает около сетки вниз. Это так называемая подставка.

Давайте еще внимательно понаблюдаем за ходом поединка бадмин-

тонистов. После того как волан первым ударом — подачей — введен в игру, начинается его перекидка через сетку. Бадминтонисты поочередно отбивают волан на сторону соперника. Они прилагают максимум усилий для того, чтобы волан не упал на пол на своей стороне площадки. Все удары проводятся с лёта, в отличие от тенниса, где можно отбить мяч и после его приземления

Какие еще удары применяют бадминтонисты? Обратите внимание на траекторию удара, обозначенного на рисунке цифрой 8. Это смеш. Основной атакующий удар в бадминтоне. "Мощный, гасящий, направленный круто вниз. Смеш направляют не только в середину площадки, но и к боковым и задней линиям. Но вот если, гася волан вниз, бьют по нему не под прямым углом, а своего рода подрезкой, то такой удар называют полусмешем. О смешях и полусмешях, наиболее выигрышных ударах, разговор еще впереди.

Теперь обратите внимание на удар, обозначенный цифрой 9. Как видите, его траектория во многом схожа с линией полета волана при высоко-далекой подаче. Такой удар и получил название высоко-далекий. Но если высоко-далекий удар, обозначенный цифрой 6, имеет явно атакующие свойства, то этот скорее защитного характера. Волан летит по весьма высокой траектории, и его полет продолжается довольно долго.

А теперь познакомимся с другим ударом (10). Это откидка от сетки, или, как ее еще называют, «свеча». Удар идет по высокой траектории от сетки на заднюю линию. Если же волан падает у боковой линии, примерно в 3 м от сетки, то в этом случае говорят, что удар «вполполя» (11). Такой удар чаще всего применяют в парных играх.

И, наконец, о последнем ударе (12). Волан летит по пологой траектории, почти параллельно полу. Это так называемый плоский удар. Его зачастую применяют не только играя с задней линии, но и у сетки. Весьма эффективный, сильный удар

Секрет «механизма» ударов

Характернейшая черта бадминтона — это многообразие, буквально каскад ударов, выполняемых из различных исходных позиций. Чем лучше усвоены эти удары, тем они точнее и тем, естественно, больше вероятность осуществить свой замысел.

Давайте поразмыслим, от чего зависит качество удара? Конечно же, от многих факторов. Если бадминтонист, скажем, не умеет свободно и быстро передвигаться по площадке, то и удары у него не пойдут. А если бадминтонист не очень-то подготовлен физически, то едва ли у него будут получаться полноценные удары. Не хватит, что называется, запала на протяжении всей игры с большой скоростью неудержимо рваться к волану и атаковать, атаковать!

Зачастую говорят: «Этот спортсмен техничен». Такая скупая, даже несколько прозаичная характеристика между тем говорит о многом. И прежде всего о том, что спортсмен умеет легко и непринужденно выполнять самые сложные приемы. Ведь бадминтон в хорошем исполнении весьма многообразен. И далеко не однозначен, не стандартен по своим усилиям. Когда, скажем, проводишь удары на сетку, то требуется тонкое мышечное чувство, незаурядная расчетливость. А вот когда бьешь смеш, мощный удар над головой, то требуется немалая своего рода взрывная физическая сила. Чтобы так действовать, необходимо безукоризненно овладеть техникой игры.

Как тут не вспомнить неоднократного чемпиона страны минчанина Анатолия Скрипко. Будучи десятиклассником, он в 1969 году приобщился к бадминтону. Толя был физически крепче других ребят. Многие думали, что он будет подавлять своих соперников силой. Но Скрипко прельстило кропотливое постижение тонкостей игры. Когда паренек проводил свои первые поединки, казалось, что он будто сдерживает себя. Редко проводит сильные удары. Все больше старается разыграть волан. Вначале

Скрипко проигрывал многим сверстникам. Однако постепенно, когда он овладел разносторонними навыками игры, стал пускать в ход такой удар, как смеш. Поскольку сильные удары были старательно отшлифованы, сочетались с хитроумными маневрами, Скрипко все чаще выигрывал. Давайте вспомним, как шел рост этого трудолюбивого спортсмена на чемпионатах страны. 1971 г. — 22-е место, 1972-й — 9-е место, 1973-й — 5-е, 1974-й — 3-е и, наконец, 1975 г. — 1-е место. С тех пор Анатолий Скрипко еще пять раз становился чемпионом СССР в одиночных состязаниях и один раз — в смешанных. Дважды — в 1980 и 1982 годах Анатолий Скрипко входил на чемпионатах Европы в восьмерку сильнейших.

Но, говоря о технике бадминтона, следует подчеркнуть, что это отнюдь не что-то застывшее. И, разумеется, не какой-то стандарт, раз и навсегда установленный. Говорят, стиль — это человек с его индивидуальными особенностями. Так сказать, со своим почерком, не похожим ни на какой другой. Так и техника того или иного спортсмена во многом индивидуальна. У каждого мастера — свой почерк.

— В бадминтоне наших дней, — говорит знаменитый английский игрок Дерек Телбот, — различают приверженцев двух стилей: силового и комбинационного. Первых отличают мощные, пушечные удары, вторых — умение запутать соперника многоходовой комбинацией, а затем неожиданно завершить ее. Наиболее яркие представители этих двух стилей — датчанин Свен При и индонезиец Руди Хартоно. Пять раз встречались в финале Уимблдонского турнира эти выдающиеся спортсмены, но лишь один раз мощные удары Свена При разрушили комбинации Руди Хартоно.

В комбинационном стиле действуют такие сильнейшие игроки, как датчанин Мартин Фрост Хансен, индиец Пракаш Падаконе. А вот, скажем, индонезиец Л. С. Кинг предпочитает игру в более силовой, напористой манере.

Среди наших мастеров имеются также представители различных стилей. Силовая манера отличает многократных чемпионов страны Константина Вавилова, Николая Пешехонова, Виктора Швачко. Ближе к силовому стилю игры Виталия Шмакова (Горький), Сергея Корсунского (Днепропетровск), Вардигер Погосян (Ереван).

А вот, скажем, Анатолий Скрипко (Минск), Светлана Белясова (Могилев), Алла Продан, Татьяна Литвиненко (обе — Днепропетровск), Ольга Ковалева и Олег Окунев (оба — Москва) стремятся вести игру более комбинационно.

Как стоять и как держать

И все же, когда смотришь игру двух мастеров волана, то убеждаешься, что, несмотря на яркое своеобразие каждого, самобытность, их объединяет нечто общее — фундамент технического мастерства.

Прежде всего — это правильная стойка игрока. Бадминтонист отбивает волан из различных положений. Нужно быть готовым к быстрым перемещениям. Этому поможет удобная исходная позиция на корте. Вот какие наставления дает своим ученикам знаменитый датский игрок Эрланд Коппе:

— Станьте в середине площадки лицом к сетке. Ноги на ширине плеч, слегка согните их в коленях. Старайтесь сохранять равновесие. Рука с ракеткой слегка приподнята. Левая рука либо поддерживает ракетку, либо тоже — для баланса — приподнята, как и правая. Это так называемая позиция готовности (в ожидании удара соперника и после своего удара).

Так наглядно Коппе дает представление об исходной позиции на площадке. Все вроде бы просто. Но для того, чтобы научиться, не задумываясь, как бы автоматически занимать такую позицию, надо поупражняться. Научиться из этого положения быстро двигаться по площадке и проводить разнообразные удары. С уме-

ния занимать правильную стойку начинается школа бадминтона. Поэтому давайте потренируемся и вновь прислушаемся к советам Эрланда Коппе. Проделаем два несложных упражнения.

1. Встаньте в исходную позицию. Слегка нагнитесь в правую сторону и вес туловища перенесите вправо. Пауза! Затем нагнитесь влево и «поддержите» себя теперь левой ногой. Вернитесь в исходную позицию. Повторите это полезное упражнение, переключаясь с одной ноги на другую, не менее 30 раз. Помните: прежде чем начать движение из исходной позиции, нужно перенести центр тяжести туловища вправо или влево, в зависимости от направления движения. Когда вы в исходной позиции, — предельная бдительность, максимум внимания.

2. Вновь примите исходную позицию. Согните колени и правой ногой легким прыжком шагните в сторону. Шагом левой ногой, а затем правой вновь вернитесь в исходную позицию. Теперь то же самое проделайте влево. Так 30 раз. Такие небольшие прыжки старайтесь выполнять плавно, без резких движений, перенося вес тела на ту или другую ногу. Не напрягайте туловище, держите голову прямо. Для поддержания равновесия слегка наклонитесь вперед, как это делает на фото 4 чемпионка мира датчанка Лене Кеппен. Не забывайте! Руки согнуты в локте, впереди себя. Ракетка слегка приподнята.

И еще один «кирпичик» из фундамента мастерства. Речь пойдет о правильной, удобной хватке ракетки.

Прежде всего надо уяснить, что хватка ракетки при ударах открытой и закрытой сторонами ракетки имеет свои различия. Когда бьешь открытой стороной, проводишь удары сверху, плоские, принимаешь смеш — направляют движение ракетки четыре пальца руки, и в основном указательный. Но если оставить такую же хватку при ударах закрытой стороной ракетки, то контроль за движением ухудшается, сильный удар не получится. Вот поэтому следует видоизменить хватку. Большой палец ло-



Фото 4

жится на грань рукоятки. Ракетка поворачивается в руке почти на 45 градусов вправо. И чтобы вернуться к прежней хватке (открытой), нужно повернуть ракетку на столько же влево.

— Отбивая различные удары, — советует известный индийский тренер Р. Чадха, — определите, какая хватка при том или ином кистевом движении вам более удобна. С помощью пальцев видоизменяйте хватку.

Да, изменение хватки ракетки — важный момент овладения техникой игры в волан. Но чтобы легко видоизменять хватку, нужно держать ракетку без излишних усилий. Игрок, научившийся действовать с такой непринужденностью, не только как бы играючи переходит от одной хватки к другой, но и вообще чувствует себя свободно и раскованно.

Весьма образно говорит о хватке

ракетки один из наиболее выдающихся игроков мира недалекого прошлого малайзиец Эдди Чонг:

— Ракетка в руке — это птичка в ладони. Держите ее так, чтобы не задуть, но и не давите ей выпорхнуть.

С чего начать освоение хватки ракетки? Вначале научитесь держать ракетку при ударах открытой стороной. Станьте в исходную позицию. Возьмите ракетку за стержень левой рукой. Положите раскрытую ладонь правой руки на струнную поверхность ракетки. Опускайте ладонь вниз до тех пор, пока мизинец не коснется конца рукоятки. Теперь всеми пальцами обхватите рукоятку. Это и есть наиболее удобная хватка. Обратите внимание! Большой и указательный пальцы находятся на разных уровнях. Указательный несколько дальше, чем большой, от конца рукоятки. Теперь вытяните руку впе-

ред. Ракетка должна быть как бы продолжением вашей руки. Кисть при этом отклонена в сторону.

Посмотрите внимательно на ручку ракетки. Как видите, она состоит из восьми граней (рис. 8). Шесть граней узкие (1) и две широкие (2). Широкие грани лежат в одной плоскости со струнной поверхностью. Так вот, большой палец должен лежать на одной из этих граней. Остальные четыре — на противоположной грани.

При хватке большой палец — это весьма существенная деталь — соприкасается с большой гранью средней своей частью, мизинец и безымянный — нижними фалангами и верхней, средний — нижней частью, средней и верхней фалангами, указательный — средней фалангой и верхней. Все это показано на рис. 9. Плотно обхватите рукоятку четырьмя пальцами (кроме большого) и выпрямите руку. Ракетка должна свободно, не выпадая, лежать в руке. Еще раз обхватите ручку ракетки — для самоконтроля. Обратите внимание на два ребра, находящиеся между указательным пальцем и большим. Если хватка у вас правильная — второе ребро, считая от большого пальца, оказывается в углублении между этим пальцем и указательным (рис. 10, А).

Теперь научимся держать ракетку при ударах закрытой стороной. Станьте в исходную позицию. Возьмите ракетку хваткой, предназначенной для ударов открытой стороной. Ослабьте хватку и левой рукой медленно поверните ракетку вправо до тех пор, пока большой палец не ляжет вдоль широкой грани рукоятки. Уберите левую руку. Убедитесь, что рукоятка ракетки удобно лежит в руке. Это и есть наиболее правильная хватка. При такой хватке (рис. 10, Б) угол между большим и указательными пальцами несколько сократился. Зато увеличилась площадь соприкосновения большого пальца с ракеткой, а значит, улучшился контроль.

А теперь попробуем, поворачивая ракетку в руке, переходить от одной хватки к другой. Открытая — закрытая, открытая — закрытая. Так 100

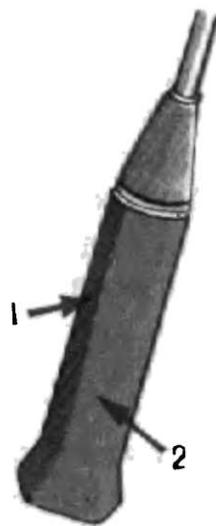
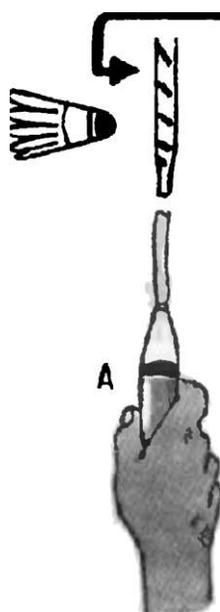


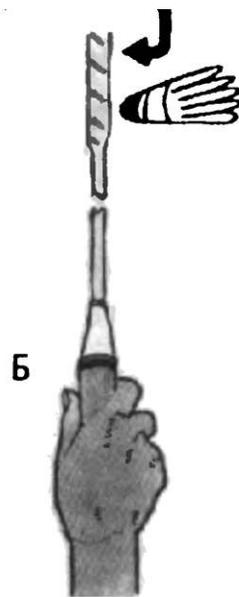
Рис. 8



Рис. V



Удар открытой стороной



Удар закрытой стороной

Рис. 10

раз подряд, пока не убедитесь, что легко и непринужденно научились изменять положение руки на ракетке.

— Подобно пианисту, — советует уже знакомый вам Панч Гуналан, — ежедневно тренируйте подвижность пальцев. Только так можно по-настоящему подружиться с ракеткой. Чаще упражняйтесь, меняя хватку. Жонглируйте воланом то одной, то другой стороной ракетки. Управляйте ею то указательным, то большим пальцем. Когда бьете справа — контроль указательным пальцем, слева — большим. Не соединяйте все пять пальцев вместе. При таком положении пальцев вы никогда не научитесь точно направлять волан. Не кладите указательный палец вдоль грани ручки. Это грубая ошибка, из-за которой вы не сможете выполнить удар слева. Не хватайте ракетку за

боковые узкие грани. Это типичная ошибка начинающих бадминтонистов! Удар справа при таком хвате вы еще проведете, а вот при попытке играть слева потерпите фиаско.

Зачастую начинающие бадминтонисты жалуются на появление мозолей на ладони. Мозоли обычно появляются между указательным и большим пальцами. Но именно в этом месте при правильной хватке рукоятка почти не соприкасается с рукой. Иногда повреждается кожа на нижней фаланге большого пальца и даже на середине ладони. Но и этими местами при правильной хватке ладонь не должна соприкасаться с рукояткой. Значит, вам снова и снова следует поупражняться, чтобы добиться правильной хватки ракетки.

В письмах, которые мы получаем от читателей, часто спрашивают:

появились ли в последнее время какие-либо новшества в способе держания ракетки? Техника не стоит на месте. Постоянно рождается что-то новое. Например, известный датский тренер Паале Пилегард рассказывает:

— Некоторые ведущие китайские отроки стали применять необычную хватку. Большой палец руки до удара лежит близко к указательному. Однако сам удар в таком положении не выполняется. Игрок мгновенно изменяет положение большого пальца в зависимости от того, какой стороной ракетки осуществляется удар. Что дает такой способ хватки? Китайские бадминтонисты объясняют, что это своего рода промежуточная хватка. Так держат ракетку между ударами, чтобы избежать напряжения, несколько расслабиться.

Остров сокровищ и... бадминтона

Изучая технику и тактику игры, давайте одновременно, как говорят моряки, параллельным курсом знакомиться и с традициями бадминтона. Разве не интересно узнать, как развивается бадминтон в различных странах мира? Какие проводятся крупные турниры и кто на них побеждает?

На одном из больших международных турниров мы познакомились с почетным президентом Международной федерации бадминтона (ИБФ) Стелланом Молиным. Не без чувства гордости он сообщил нам довольно внушительные статистические данные. Оказывается, каждый пятидесятый житель нашей планеты играет в спортивный бадминтон. А тех, кто просто берет в руку ракетку и играет в волан, как говорят, для здоровья, в часы отдыха, не перечесть.

Есть страны, особенно в Юго-Восточной Азии, где бадминтон — спорт № 1, предмет национального престижа.

...Шри Ланка. Блистательный остров — так звучит в переводе название этой страны, расположенной в Индийском океане. И еще Шри Ланку называют «островом сокровищ». Дело в том, что в числе основных имеющихся здесь полезных ископаемых значатся драгоценные камни — рубины, сапфиры, топазы. Но эта страна славится не только драгоценными ископаемыми, лучшим в мире цейлонским чаем, каучуком, кокосами, а и горячей приверженностью к игре в волан. Буквально в каждом городе и селении можно

увидеть расположенные среди садов десятки площадок, на которых играют в бадминтон. На этом небольшом острове (65,5 тысячи квадратных километров) более 150 клубов любителей перьевого мяча. В чемпионате Шри Ланки участвуют команды всех девяти провинций страны.

Но в этом регионе можно назвать страны, в которых бадминтон не просто популярен, а и достиг больших вершин мастерства. В Индонезии 3500 бадминтонных клубов. Круглосуточно военизированная охрана несет вахту у выигранного индонезийцами трофея — Кубка Томаса, которого удостоиваются сильнейшие в мире национальные мужские сборные команды. Мы уже упоминали о знаменитом «Сенаян спорт палац» — Дворце бадминтона в столице Индонезии Джакарте. Он сооружен в 1960 году. В «Сенаян спорт палац» шесть площадок. Во время международных состязаний в центре зала устанавливается площадка, у которой размещаются 12 тысяч зрителей. Кроме того, во Дворце бадминтона еще четыре зала, в каждом по две площадки и места для 1000 зрителей.

В каждой из 27 индонезийских провинций разыгрывается региональное первенство. Юные индонезийские бадминтонисты приходят в клубы, где выступают прославленные чемпионы, уже основательно подготовленными. И физически, и технически.

Двенадцать лет индонезийцы владели Кубком Томаса, который изображен на индонезийской почтовой марке (фото 5). Этим самым почетным трофеем в бадминтоне награждается победитель командного чем-



Фото 5

пионата мира. И во всех без исключения матчах выступал ставший легендарным девятикратный чемпион мира Руди Хартоно. И вот что интересно. Самый титулованный бадминтонист мира Руди Хартоно ни разу не был чемпионом своей страны.

— Я восемь раз доходил до фи-



Фото 6

нала национального первенства, — рассказывает Хартоно, — но здесь меня ждали огорчения. То меня побеждал Али Сумират, то я получал травму и не мог продолжать борьбу. Зато я с лихвой компенсировал свои неудачи на национальном чемпионате победами за рубежом.

Лим Сви Кинга называют наследником Руди Хартоно. Кинг (фото 6) — трехкратный чемпион Уимблдона, неофициального личного первенства мира. Интересно, что у Кингов бадминтон — семейная игра. Его старшие сестры выступали за сборную Индонезии в розыгрыше Кубка Убер, неофициальном командном чемпионате мира среди женщин. В возрасте 10 лет Кинг уже прекрасно играл в бадминтон и был спарринг-партнером у своих сестер. После победы на юношеском чемпионате страны его заметил Руди Хартоно и стал щедро делиться с ним секретами игры. Вскоре на VII Азиатских играх в Бангкоке он нанес в финале поражение чемпиону КНР Хоу, который до этого победил всех именитых азиатских и европейских бадминтонистов, кроме Хартоно.

Кинг отличается поистине фанатичной настойчивостью в постижении искусства игры. Например, он без усталости по многу раз упражняется, чтобы повысить прыгучесть. Чемпион стремится проводить атакующие удары в прыжке, придавая им как бы дополнительный заряд. Техника Кинга своеобразна. В момент удара, выпрыгнув вверх, он подгибает ноги «под себя», этим самым как бы стремясь еще больше оторваться от пола. В такой же манере действуют и другие выдающиеся индонезийские мастера — Кристиан, Чун-Чун, Вахьюди, Понгох.

Больших успехов достигли и индонезийские бадминтонистки. Дважды — в 1975 и 1978 годах они побеждали в борьбе за Кубок Убер. Сильнейшие бадминтонистки страны — Веравати, Видиястути и Вигуно — работницы текстильной фабрики в Джакарте.

Известно, что Малайзия занимает первое место в мире по производству

каучука. Но, пожалуй, не в меньшей степени славен бадминтон этой небольшой страны. Игра с воланом пользуется в Малайзии такой же популярностью, как, скажем, футбол в Бразилии. В этой азиатской стране бадминтоном увлекаются 2,5 миллиона человек. Турниры, проводимые в малайзийской столице Куала-Лумпуре, собирают в зале только за один вечер до 15 тысяч зрителей.

Всемирно прославился выдающийся малайзийский бадминтонист Эдди Чонг. Многие годы его имя не сходило со страниц мировой спортивной прессы. Интересна дальнейшая судьба этого прославленного спортсмена. Он обучался в Англии коммерческим наукам и написал замечательную книгу о бадминтоне. Вернувшись в свой родной город Пенанг, Чонг продолжил свою спортивную карьеру. Но не в бадминтоне, а в автогонках. Чонг выступал как автогонщик во многих странах мира и завоевал много крупных призов. Но первая любовь — любовь к бадминтону осталась на всю жизнь. Знаменитый спортсмен терпеливо обучает игре в волан пенангских мальчишек, и все они мечтают научиться так же виртуозно владеть ракеткой, как Эдди Чонг.

Еще об одном выдающемся малайзийском бадминтонисте следует сказать. О Панче Гуналане, побывавшем у нас в Москве и с которым у советских бадминтонистов завязалась большая дружба. Гуналан не раз побеждал в крупнейших мировых турнирах, особенно в парных играх. Его отличает высокая техника, рациональное перемещение на площадке, виртуозность в защите и мощь в нападении, мягкость, гибкость.

Мы уже рассказывали о пеоне — прообразе современного бадминтона, которой увлекались в Индии несколько веков назад. А ныне на берегах Ганга бадминтон занимает 4-е место по популярности после футбола, травяного хоккея и крикета. Проводится великое множество бадминтонных турниров. Так, в индийской столице Дели ежегодно проходит крупный международный турнир памяти Джа-

вахарлала Неру. В этих состязаниях участвуют сильнейшие игроки азиатских стран.

Во всех 23 штатах страны имеются федерации бадминтона. В одном только Бомбее 26 клубов любителей перьевого мяча. В каждом клубе имеется специализированный зал. Из числа высококлассных игроков готовятся квалифицированные тренеры.

Особенно популярен бадминтон у детей и подростков, которые участвуют в соревнованиях со взрослыми без всяких ограничений. Например, знаменитый Пракаш Падаконе был одновременно чемпионом Индии среди юношей и взрослых. Да, в 16 лет Пракаш стал чемпионом своей страны и с тех пор не уступает этого титула. «Если вы хотите насладиться бадминтоном завтрашнего дня,— пишет известный индийский спортивный журналист Ширих Надкарни,— то приходите посмотреть игру Пракаша Падаконе. У Пракаша гармонично сочетаются два стиля — силовой и комбинационный»

Девиз Падаконе — все удары направлять вниз. Поэтому волан, направляемый индийцем, почти никогда не становится легкой добычей соперника. Его коронный атакующий удар — быстрый полусмеш, подчас неотразимый. Феноменальная быстрота Пракаша — это не только четкая «работа ног» при выполнении удара. Это еще мгновенный выбор позиции, с которой можно атаковать с наибольшей эффективностью. Падаконе стремится «ловить» волан вблизи сетки, почти не отходя назад.

Финал большого международного турнира в индийском городе Нью-Дели между Пракашом Падаконе и очень сильным Хан Джаном из КНР начался необычно. Китайский бадминтонист повел в счете... 11 : 0! При чем почти все очки были выиграны за счет феноменально быстрой и безукоризненно точной игры на сетке. Хан Джан, посылая волан на сетку, как бы подкручивал его, придавая ему необычное вращение. Пракаш долго не мог приспособиться к отражению такого удара. Хотя китайский бадминтонист и владел инициативой

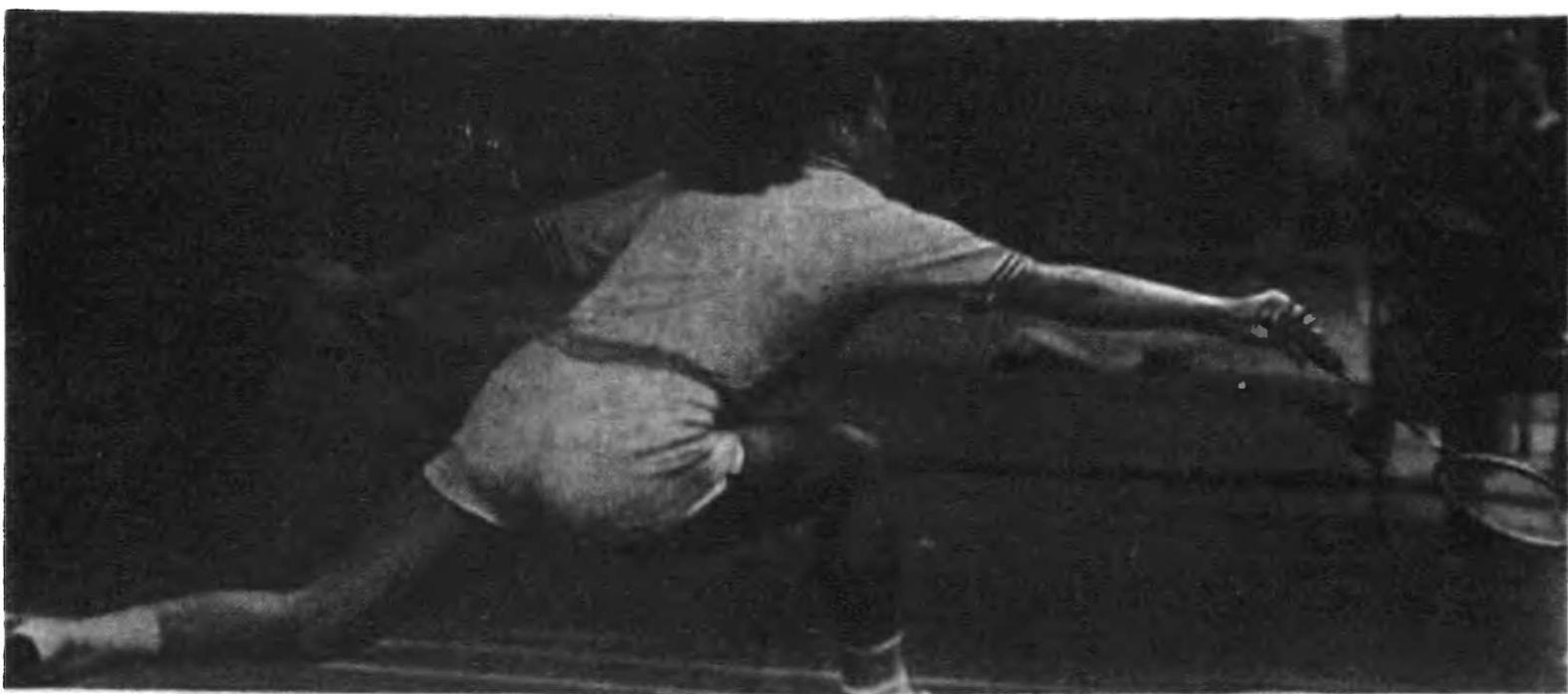


Фото 7-

до конца партии, Пракаш все же сумел несколько выровнять игру (он часто бил прямо на соперника, и тот не успевал занять удобную позицию для ответных действий) и набрать 9 очков.

Вторая партия была партией Пракаша. Его неотразимый смех как бы все время «искал» соперника. В одном случае Пракаш направлял волан к задней линии (там находился соперник), в другом — крутым смехом в середину площадки. Хан Джан, хотя цепко защищался, но перейти в атаку, взять инициативу не сумел. 15:5 — такой итог второй партии в пользу Пракаша.

Третья партия доставила изрядно волнений индийским болельщикам. Сначала Пракаш проигрывал 5:9, но все же сумел вырвать победу 15:12. Примечательно, что ни одного (!) раза в этой партии Пракаш не ударил снизу вверх. Только вниз, зная, что такая тактика в конечном счете принесет успех. Завидная настойчивость большого мастера!

А вот в Японии — в стране на считается 60 тысяч занимающихся спортивным бадминтоном — игра в волан особенно популярна среди женщин. Не случайно такие бадминтонистки, как Норико Такаги, Хирое Юки (фото 7), были обладателями высших титулов на мировых первенствах. В 1981 году женская команда Японии, выиграв командный чемпионат мира, стала обладательницей

Кубка Убер. В финале девушки из Страны восходящего солнца нанесли поражение (6 : 3) прежним обладательницам этого почетного трофея — бадминтонисткам Индонезии.

Давние и крепкие традиции бадминтона в КНР. Многочисленные секции при школах дают постоянное пополнение в сборные команды городов. Сильнейшие команды Фучжоу и Гуанчжоу. Средний возраст сборной КНР — 24 года. Свое первое турне в Европу бадминтонисты КНР совершили в 1975 году и победили команды Англии и Дании, за которые выступали такие прославленные игроки, как Джилиан Гилкс, Дерек Телбот, Свен При, Флемминг Дельфс. Однако членом Международной федерации бадминтона КНР стала лишь в 1981 году. В следующем году китайские игроки сумели войти в число сильнейших, дебютируя на Уимблдонском турнире. В первых восьмерках среди женщин оказались семь спортсменок КНР, а среди мужчин — пять. В мае 1982 года команда КНР выиграла Кубок Томаса, победив со счетом 5 : 4 индонезийскую сборную. При этом в пяти встречах из девяти соперникам китайских бадминтонистов до победы достаточно было набрать лишь одно очко. Встреча между Руди Хартоно (ему исполнилось 33 года) и китайским спортсменом Люан Шином стала ключевой в этом финальном матче, проходившем в лондонском «Альберт-Холле». 23-

летний Люан в первой партии, не зная устали в атаках, отдал все силы для победы. Казалось, что китаец не выдержит такого темпа, но каждый раз Люан находил в себе силы идти вперед. Хартоно отлично защищался, но так и не смог в первой партии изменить ход игры, перевести ее в более спокойное русло. 15 : 9 — в пользу китайского игрока. Во втором сете, как и следовало ожидать, Люан сделал откровенную передышку, отдал партию без боя — 1 : 15. После перерыва, в третьей партии Люан вновь пошел в атаку, показав высокий класс игры. Особенно удавались китайскому спортсмену смехи в ноги сопернику и быстрые выходы вперед на добивание волана. Стремясь запутать Хартоно, Люан менял направление атаки, успевал занять удобную позицию для дальнейших действий. При счете 13 : 3 в свою пользу Люан дал себе небольшую передышку, во время которой индонезийский чемпион сумел взять подряд шесть очков. Но это все, что смог сделать Хартоно. Вновь сокрушительные атаки Люана, и в итоге победа.

Еще одна азиатская страна — Таиланд, где бадминтон имеет многочисленных приверженцев. Здесь насчитывается 50 бадминтонных клубов, которые проводят международные турниры. Сильнейший бадминтонист Таиланда Бендид Джайен — победитель одиночных соревнований чемпионата страны Юго-Восточной Азии в Бангкоке в 1975 году

Сердце из дуба

Но бадминтон, разумеется, любят не только в Азии. Игра популярна во всех европейских странах. Скажем, в Англии 3200 клубов игры в волан. Клубы самые разнообразные по своему составу. И детские, и юношеские, и для людей преклонного возраста. «Сердце из дуба» — так называется один из популярных в английском графстве Глостершир клубов бадминтона (кстати, в этом графстве находится и небольшой городок Бадминтон, где, как свидетельствуют

историки спорта, зародилась современная игра в волан). Особенность этого клуба состоит в том, что туда принимают бадминтонистов не моложе... 50 лет. Ветераны, которым бадминтон дарит отменное здоровье (сердце из дуба!), не хотят бросать любимую игру и объединяются в клубы, в которых состоят уже пожилые люди.

Вообще-то в Англии проводится много оригинальных турниров. «Лейнг Гран-При» — так называется международный турнир, который организует Английская ассоциация бадминтона. Своеобразие этого турнира в том, что его победитель определяется по сумме выступлений в пяти мини-турнирах. И каждый из этих турниров проводится в пяти городах. За первое место начисляется 16 очков, за второе — 8, за третье — 4. В ходе турнира дуэты должны выступать в одном и том же составе.

Клубное первенство Англии разыгрывается в течение полугода одновременно в трех лигах. Но по сравнению с такими же соревнованиями в других странах имеет особенность. Встреча команд состоит из 17 игр, причем только 5 из них (3 мужские и 2 женские) — одиночные. Остальные все парные — 4 женские, 4 мужские и 4 смешанные. Так что для победы команда должна иметь в своем составе много сильных дуэтов. В клубах стараются привить молодым бадминтонистам вкус к парной игре. Видимо, поэтому английские дуэты — бессменные победители и призеры крупнейших международных турниров.

Давняя любовь к бадминтону в Ирландии. Союз бадминтона создан здесь еще в 1899 году. Интересно,



что в Дублине состоялся и первый в истории бадминтона международный матч. Было это в 1903 году — ирландцы играли с англичанами. Ирландцы были в числе основателей Международной федерации бадминтона. Ныне в стране около 600 клубов по бадминтону. Это одна из самых популярных игр ирландских школьников

Любят бадминтон и в стране гейзеров — Исландии. В ее столице Рейкьявике 12 клубов бадминтона и 3 тысячи занимающихся этим видом спорта.

Немногим уступают ирландцам по количеству клубов — их 500 — жители Голландии. А самый сильный в стране клуб «Дунвик», что в городе Хаарлеме. Кстати сказать, бадминтонный зал «Дунвик» — лучший в Европе. Здесь 7 площадок — 5 параллельно друг другу, 2 поперек. Площадки отделены полуметровыми матерчатыми барьерами по периметру каждой площадки. Пол паркетный. На трибунах размещаются 1500 зрителей. Но в Голландии популярны соревнования не только в залах, но и на открытом воздухе.

Голландский бадминтон дал весьма сильных игроков. Например, женская пара ван Байсеком и Мариана Риддер — финалистки Уимблдонского турнира.

Но, пожалуй, ни одна европейская страна не может сравниться по популярности бадминтона с Данией. Эта игра стала здесь, можно сказать, национальным видом спорта. Если с высоты птичьего полета смотреть на Копенгаген, то видно, что в пейзаж датской столицы вписываются многочисленные площадки для игры в бадминтон. Многие выдающиеся датские бадминтонисты, знаменитые чемпионы, которыми гордится эта маленькая страна, — Эрланд Копе, Финн Кобберо, Лене Кеппен, Свен При, Хаммергаард Хансен, Фрост Хансен — начинали свой спортивный путь именно на этих незатейливых, но всегда старательно ухоженных дворовых площадках.

В 1981 году в стране насчитывалось 104 тысячи любителей бадмин-

тона, занимающихся в 2500 клубах. Три года подряд датский клуб «Гентофт» выигрывал Кубок европейских чемпионов. В составе датской команды выступали такие всемирно известные игроки, как Лене Кеппен, Фрост Хансен, Стин Сковгард.

Лене Кеппен — она постоянно выступает за клуб «Гентофт» в Копенгагене — достаивалась, пожалуй, всех высших титулов, имеющих в мировом бадминтоне. Чемпионка мира 1977 года, чемпионка Европы 1978 и 1982 годов, наконец, победительница Уимблдонского турнира 1979—1980 годов. Воля, настойчивость, терпение. Эти качества не раз выручали Лене, казалось бы, в безнадежных ситуациях.

Лене начала заниматься бадминтоном в 11 лет. До этого увлекалась плаванием, неплохо бегала. Терпение и острый глаз, тонкие чувствительные пальцы помогают Лене в спорте и медицине. Она — врач-стоматолог одной из муниципальных клиник Копенгагена.

А теперь о выдающемся датском бадминтонисте Свене При. О нем расскажет наш многократный чемпион Анатолий Скрипко:

— Мне всегда импонировала игра победителя Уимблдонского турнира-1975 и финалиста чемпионата мира 1977 года. Внешне Свен играет проще, чем, скажем, другой выдающийся датский бадминтонист Флеминг Дельфс. Нет бросающейся в глаза виртуозности, изысканности. Но зато все действия При максимально надежны, эффективны, я бы сказал фундаментальны. Свен пока единственный из европейских бадминтонистов, которому удавалось победить индонезийцев у них на родине. В игре При нет ничего лишнего. Короткая подача, мощный смеш, подставка на сетке — составляют основу его мастерства. Но эти три компонента настолько отшлифованы, что, кажется, ничего больше и не надо для достижения победы. Но датчанин владеет и другими приемами: умеет скрытно сыграть назад, подержать, когда это надо, волан в игре, выполнить хитроумный маневр у сетки.

Свен При чрезвычайно трудолюбив. Он не раздумывая рванется за, казалось бы, безнадежно потерянным воланом. И, к удивлению всех, не просто перебьет его на сторону соперника, но сделает так, что этот мяч трудно отразить. Если необходимо, датчанин, словно заправский волейбольный защитник, бросится за воланом в падении. Словом, Свена При отличает самоотверженная, энергичная игра — игра большого мастера.

Еще один выдающийся датский бадминтонист — Флемминг Дельфс. Трехкратный чемпион Европы, чемпион мира 1977 года, Дельфс отличается тончайшей техникой. Четкая, можно сказать, ювелирная «работа» кисти, завидное чувство волана. И при этом надежность и стабильность ударов. Выполняя хитроумные, неожиданные, даже рискованные удары, датский мастер редко ошибается. Дельфс один из лучших исполнителей удара сверху-слева. Он выполняет его хлестко, скрытно и быстро. Часто переходит на укороченные удары сверху-слева, которые застают соперников врасплох. Игра Дельфса — это мощь в сочетании с тонким изяществом.

Датчанин Фрост Хансен входит в число сильнейших бадминтонистов мира. Он победитель открытых чемпионатов многих стран. Начинает обычно игру Хансен неторопливо, даже с ленцой. Но постепенно и особенно в ответственные моменты разыгрывается, прибавляет в скорости выполнения ударов и быстроте перемещения. Фрост обладает сильным смешем, особенно удачно играет в защите, отражая самые мощные смешши ударами на заднюю линию.

Союз бадминтона Германской Демократической Республики — он создан в 1968 году — объединяет 25 тысяч занимающихся в 405 клубах. Больше всего друзей волана в округе Карл-Маркс-Штадта — более 120 команд. Центр бадминтона — Грайсвальд (округ Росток), где в профсоюзном обществе «Айнхайт» выросли прославленные чемпионы ГДР братья Эдгар и Эрфрид Мишалов-

ски, не раз встречавшиеся с советскими бадминтонистами.

Есть сильные бадминтонисты и в других городах республики — Лейпциге, Трөбитце, Гитерзее. За спортклуб «Гитерзее» выступает 20-кратная чемпионка ГДР Моника Кассенс. Вот уже в который раз чемпионками ГДР среди женских пар стали Моника Кассенс и Анжела Мишаловски. Это отличный женский дуэт. Основной козырь в игре чемпионки — четкие действия в передней зоне при отражении плоских ударов.

Большой популярностью пользуется традиционный международный турнир по бадминтону, организуемый в ГДР в честь замечательного спортсмена-антифашиста Вернера Зееленбиндера.

А, скажем, в Италии, где спортивный бадминтон еще не на очень высоком уровне и нет пока высококлассных игроков, довольно умело популяризуют эту игру. Так, например, в Генуе проведен турнир, в котором каждый его участник состязался в трех играх с ракеткой: теннисе (эта игра хорошо знакома итальянцам), сквоше (игру, в которую играют почти такими же ракетками, как в бадминтоне, и мячом из резины, здесь издавна любят) и бадминтоне. Каждой игре отводилась одна партия. Чемпионом в этом своеобразном турнире стал юрист Джузеппе Бартили. Он победил в финале со счетом 26 : 23 (выиграл 15 : 10 в бадминтон, 9 : 7 — в сквош и проиграл 2 : 6 в теннис). Но, как признался после турнира Бартили, он больше всех игр любит бадминтон и с удовольствием принял участие в состязаниях по этому виду спорта.

В ФРГ 550 клубов любителей волана. Западногерманский бадминтон выдвинул таких высококлассных игроков, как Вольфганг Вохов, Роланд Майвальд, Вилли Браун. Все они обладатели золотых медалей чемпионатов Европы. Вохов не только известный бадминтонист, он входил в национальную сборную по хоккею на траве.

Самый прославленный бадминтонист Венгрии — это, безусловно,



Фото 8

Янош Черни. В его коллекции 30 золотых медалей, завоеванных на различных турнирах. Команда клуба имени Петефи — сильнейшая в стране. В традиционном международном турнире в Будапеште ежегодно участвуют многие сильнейшие бадминтонисты Европы.

Каждые два месяца в Чехословакии публикуются списки сильнейших бадминтонистов страны. В этих списках неизменно значится Михал Малы — лучший бадминтонист республики.

Шведский союз бадминтона вошел в состав Международной федерации по этому виду спорта в 1937 году. Вначале достижения шведских бадминтонистов были скромные. Но вот в середине 60-х годов на спортивном небосклоне появляется имя Евы Тведберг. 22-летняя учительница из Стокгольма побеждает в одном, другом международных турнирах, а спустя несколько лет, в 1970 году,

становится победительницей Уимблдонского турнира в одиночном разряде. По праву гордятся шведы и своим знаменитым земляком, трехкратным чемпионом Европы Стюре Юнссоном. Мощный смеш, четкая игра у сетки и отменные бойцовские качества отличают этого бадминтониста. Интересно, что Стюре начал заниматься бадминтоном сравнительно поздно, в 17 лет. Ежеженедельно выезжал на тренировки в... Данию, из Мальме в Копенгаген, на железнодорожном пароме, через пролив Эресунн. Занятия под руководством датских тренеров пошли на пользу юноше. В 21 год впервые стал чемпионом Европы.

Большой известностью среди бадминтонистов пользуется еще один шведский игрок. Это — Тоомас Кильстрем, чемпион Уимблдона и Европы в парных соревнованиях. Значительный вклад вносят шведы в развитие мирового бадминтона. Бизнесмен из Стокгольма Стеллан Молин долгое время возглавлял Международную Федерацию бадминтона. В Мальме был проведен первый официальный чемпионат мира. На фото 8 вы видите, как победителям этого чемпионата в смешанном разряде датчанам Лене Кеппен и Стину Сковгарду золотые медали вручает король Швеции Карл-Густав Адольф.

А за океаном?

США вступили в Международную федерацию бадминтона в 1938 году» но именно здесь, в Нью-Йорке, еще в 1878 году был организован клуб бадминтона. Бадминтон в США — одна из любимых и массовых игр. Во многих городах страны проводятся турниры под названием «Неделя бадминтона». В состязаниях принимают участие все желающие. В зависимости от возраста и степени подготовки предусмотрен гандикап. Так, слабейшему дается фора в 8—10 очков. Много проводится детских соревнований. В первенстве страны для детей на различных этапах участвуют команды более чем 6 тысяч школ.

Сборная США — бессменный участник соревнований на Кубки Томаса и Убер. Американка Джуди Хаш-

мен — шестикратная победительница Уимблдонского турнира. Дважды выигрывал этот весьма авторитетный турнир мирового значения Дейв Фримен. Наиболее популярен бадминтон в Калифорнии, Нью-Йорке и штате Массачусетс. Крупнейший зал для бадминтона с 20 кортами находится в Сан-Диего.

В Канаде игру в волан первыми освоили... монахи, которые в течение дня много времени уделяют физической подготовке. Но служители церкви не стали популяризаторами игры. Бадминтон в этой стране проложил дорогу с помощью англичан, широко разрекламировавших турниры по Канаде своей сборной. В настоящее время в Канаде насчитывается более миллиона любителей бадминтона, из которых 55 тысяч зарегистрированы более чем в 500 клубах страны. Сильнейшие клубы находятся в Монреале, Торонто, Калгари и Оттаве. Сборные Канады — бесменные участники межконтинентальных финалов Кубка Томаса и Кубка Убер, а канадка Уэнди Картер — полуфиналистка Уимблдонского турнира, дважды входила в первую мировую десятку.

Любят бадминтон и в других странах этого региона. На Бермудских островах 3 клуба, где играют в волан, на островах Тринидад и Тобаго — 6 клубов, а в Суринаме — 16.

В Мексике особенно популярен бадминтон в столице — Мехико, где любители игры в волан объединены в 26 клубах. Лидер мексиканских бадминтонистов Рой Диас Гонзалес — победитель первого Панамериканского чемпионата, проходившего в 1977 году в канадском городе Монктоне.

А теперь мысленно перенесемся в новозеландский город Окленд. Этот город называют городом бадминтона. Есть даже стадион для бадминтона. Восемь площадок расположены в живописном городском парке и со всех сторон окружены стеной деревьев.

Играют до позднего вечера при электрическом освещении, но особенно много любителей игры собирается с 6 до 8 утра. Игра в волан заменяет многим оклендцам утреннюю зарядку.

В Новой Зеландии более 360 клубов. Но особое значение здесь придают состязаниям юных. Согласно положению о национальных чемпионатах по бадминтону, обычно играют пять финальных встреч: женская и мужская одиночные игры, женская и мужская парные, микст. А вот финал состязаний в Новой Зеландии состоялся из шести игр. Шестой финал разыграли два юных бадминтониста, каждому из которых было... четыре с половиной года.

Новозеландские бадминтонисты в силу отдаленности мало выезжают на другие континенты. И тем не менее братья Парсеры, врачи по профессии, вошли на Уимблдонском турнире в восьмерку сильнейших в парных соревнованиях.

Популярен бадминтон и в Австралии. Особенно много сильных игроков в штате Виктория. В чемпионате страны участвуют команды шести штатов этого, как называют Австралию, Зеленого континента. В стране более 600 бадминтонных клубов.

Разгорелись в последние годы бурные страсти вокруг игры в волан и в Африке. Здесь создана Всеафриканская федерация бадминтона в составе 8 стран. Ее президентом избран танзаниец В. Кенте. В 1980 году в Мозамбике прошел первый чемпионат Африки, в котором участвовали команды Ганы, Зимбабве, Кении, Нигерии, Танзании, Мозамбика. Первенствовали спортсмены Зимбабве. Одним из сильнейших бадминтонистов на Африканском континенте считается 20-летний Марио-Аппиаги-Данка из Ганы. Он гибок и пластичен, отличается завидной выносливостью. В столице Ганы Аккре активно функционируют 9 бадминтонных клубов.

Из чего состоит удар

Четыре направления

В главе «Начинается игра» вы познакомились с основами кодекса бадминтона, различными ударами, позицией игрока и хваткой ракетки.

Продолжим же наше совместное обучение. Как вы уже знаете, любой удар завершается движением кисти. Но давайте восстановим весь механизм удара. С самого начала. Вот бадминтонист делает рывок к волану. После рывка — замах ракеткой. При этом в движение включаются мышцы спины, плеч и предплечья. И, наконец, удар ракеткой по волану. Кисть — конечное звено в довольно сложном механизме удара.

Без поворота кисти не выполнишь ни один удар. Это, пожалуй, наиболее характерная черта техники бадминтона. Вся энергия, которую накапливает игрок в ходе подготовки к удару, «разряжается» через кисть. «У него великолепно работает кисть», — так обычно говорят об игре высококлассного бадминтониста. Англичане говорят, что бадминтон надо не только видеть но и... слышать. Не правда ли, необычное замечание? И тем не менее оно верное. Когда играют настоящие мастера, вы слышите четкие щелчки по волану. Источник такого своеобразного звукового сопровождения — движение кисти.

Панч Гуналан во время своего визита в Москву сказал нашим игрокам и тренерам

— Достаточно посмотреть, какой рукой — согнутой или выпрямленной бьет игрок, чтобы определить его класс. Особенно важна выпрямленная рука при ударах сверху и игре у сет-

ки. Чтобы поворот кисти был полным, надо к моменту ее включения в удар закончить все подготовительные движения и выпрямить руку с ракеткой. Играть у сетки на расстоянии вытянутой руки — это значит не терять выгодную позицию, создать наилучшие предпосылки для работы кисти. Филигранные действия таких сильных бадминтонистов, как Свен При или Руди Хартоно, были бы невозможны без законченного движения рукой.

Когда проводятся удары в зависимости от их характера, кисть совершает поворот по четырем направлениям: вправо, влево, вверх, вниз. Поворот кисти — это, можно сказать, основа всех ударов. Но эта основа надежна, лишь если игрок способен в полной мере завершить движение кисти. Предположим, вы бьете сверху-справа. После замаха кисть должна быть отведена до отказа. Удар завершился, и кисть направлена максимально вниз. Активнейшая работа кисти помогает выполнить точный (и по высоте, и по силе, и по дальности) удар.

Великолепно владеют кистевыми ударами наши лучшие бадминтонисты Анатолий Скрипко, Алла Продан, Виталий Шмаков. В зависимости от силы и траектории удара эти игроки в большей или меньшей степени напрягают кисть. Проще говоря, сильнее или слабее сжимают ручку ракетки. Если, скажем, проводят сильные удары, такие, как плоский или смеш, то в момент удара, чтобы сообщить волану высокую скорость, ракетку сжимают сильнее. Подчеркиваем, в момент удара! В этом случае

контроль пальцами не будет определяющим фактором точности. Направлять волан будет вся кисть. Поэтому такие удары зачастую называют жестко-кистевыми.

Достаточная жесткость необходима и при защитных ударах. Особенно когда отражаешь мощные смехи соперника. Да это и понятно. Чтобы «устоять», когда волан летит с огромной скоростью, нужно крепко держать ракетку. А вот когда выполняешь удар с относительно невысокой скоростью полета волана, скажем, укороченный, требующий более тонкого мышечного чувства, решающую роль приобретает контроль пальцами.

Приверженцы разных стилей игры по-разному применяют и кистевые удары.

— Бадминтон европейский, по сравнению с азиатским, более силовой, — говорит многолетний преаи*дент Международной федерации бадминтона Стеллан Молин. — Например, знаменитые английские спортсменки Джилиан Гилкс и Нора Перри действуют в манере, близкой к мужской. Этим прежде всего объясняем успешную игру на мировой арене европейских пар с участием этих бадминтонисток. Но, пожалуй, основное различие между европейским и азиатским бадминтоном в манере выполнения кистевых ударов. Скажем, индонезийка Имельда Вигуно держит кисть расслабленной вплоть до удара. В то время как Гилкс, Перри и голландка ван Байсеком, финалистка Уимблдонского турнира в парном разряде (ее вы видите на фото 9), сжимают ракетку уже в начале замаха.

Но главный вывод — при любом ударе без умелого движения кисти не обойтись.

Вот несколько упражнений, которые помогут вам развить силу и гибкость пальцев. Вращательные круговые движения указательным и большим пальцем. Стибание кисти правой руки к предплечью до отказа и наоборот, от предплечья и тоже до отказа. Сжатие в ладони теннисного мяча. Повороты кистью с утяжеленной ракеткой (влево-вправо, вверх-



Фото 9

вниз). Повороты кистью с ракеткой по так называемой «восьмерке»: при выполнении поворотов рука должна быть выпрямлена.

А вот как упражняют кисть малайзийские бадминтонисты. Они делают повороты кисти в разные стороны, держа... бутылку с водой. Это не только улучшает гибкость кисти, но и укрепляет пальцы. Держа крепко в руке бутылку пальцами (а это нелегко, так как бутылка скользкая и того гляди выпадет), они выполняют вращения кистью сверху вниз, справа налево, «восьмеркой» по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Две стороны одной медали

Рассказывая о хватке ракетки, мы упоминали ее открытую и закрытую стороны. Теперь подробнее. «Открытая» — это значит, при любом ударе

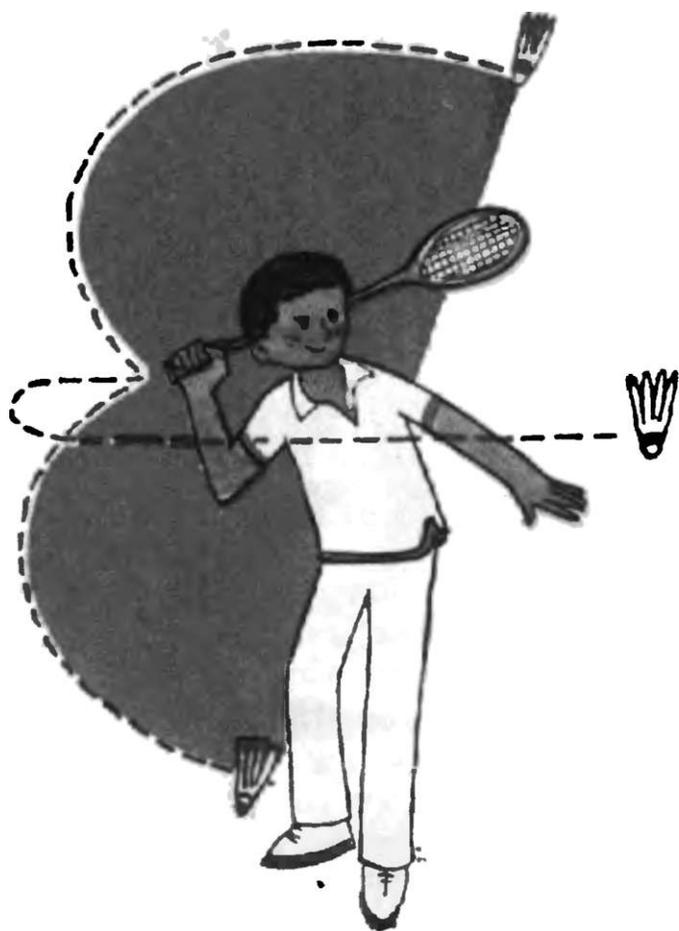


Рис. 11

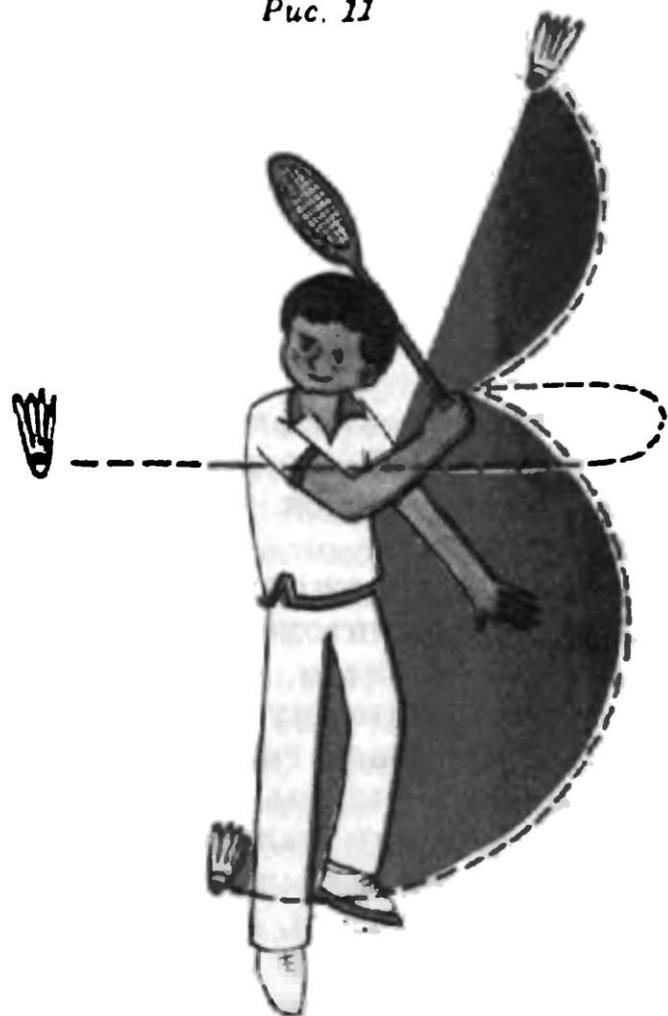


Рис. 12

этой стороной рука с ракеткой как бы открывает туловище (рис. 11).

«Закрытая» сторона — рука с ракеткой как бы закрывает туловище (рис. 12). С точки зрения рациональной техники выполнения удара не так важно, куда послан волан, с какой

скоростью и по какой траектории. Важнее то, какой из сторон ракетки выполнен удар (разумеется, такая формулировка не относится к завершающей фазе удара — движению кисти).

Родоначальники современного спортивного бадминтона англичане, когда говорят о технике игры, оперируют двумя основными терминами: «форхэнд» и «бэкхэнд». Поясним. При ударах открытой стороной (форхэнд, см. рис. 11) бьют по волану впереди себя, при ударах закрытой стороной (бэкхэнд, см. рис. 12) возможен и удар по волану, пропущенному назад. Бадминтнику легче вести защитные действия, когда он чаще пользуется ударами слева закрытой стороной. А вот проводить активные наступательные действия сподручнее при ударах открытой стороной. Поэтому при ударах сверху старайтесь насколько возможно использовать «открытые» удары. К тому же удары «из-за головы» — одно из мощнейших атакующих средств.

Неотразимыми ударами из-за головы в свое время славился московский армеец Юрий Климов, отличавшийся незаурядной гибкостью и пластичностью. Так, например, играет чемпион Европы среди юниоров 1981 года датчанин Михаил Кильдсен. Его отличает чрезвычайно агрессивная манера игры. Он то и дело бьет смеш в прыжке, часто использует диагональные удары открытой стороной из-за головы, хотя в совершенстве владеет и ударом слева.

А вот обороняться легче, прикрывая туловище слева. Когда вы отражаете сильные удары, в вашем распоряжении лишь доли секунды. Поэтому защита слева в этом случае более эффективна: меньше нарушается равновесие, особенно в парных играх, когда темп игры выше и волан быстрее возвращается на вашу сторону, чем в одиночных.

Девиз — атака!

Чтобы мощно атаковать, надо бить по волану выше уровня сетки. И тут надо придерживаться таких

правил: ударьте по волану в наиболее высокой точке, старайтесь выйти на волан как можно раньше. С самого начала терпеливо приучайте себя к соблюдению этих правил; не ожидайте, пока волан подлетит к вам, — сами выходите на него.

Опытный игрок проводит, скажем, удар сверху свободно, без излишнего напряжения. Начинающий старается вложить в удар всю силу. Куда лучше чередовать сильный удар с мягким, стараться замахиваться и бить по волану свободно и легко. Уметь расслабиться — ценнейшее качество бадминтониста, да и вообще спортсмена. Так, чтобы не лил пот градом уже с первых минут игры. Ведь матч бадминтонистов может длиться и час, и полтора. После удара должно наступать расслабление. Чтобы мышцы были не тугими, а эластичными. От каждого удара надо получать удовольствие, а не стремиться что есть силы, с каким-то ожесточением бить по волану. Техника бадминтона осваивается гораздо успешнее, если действовать осмысленно, свободно, без чрезмерного напряжения.

Чтобы более отчетливо уяснить механизм удара, совершим небольшой экскурс в электротехнику. Представьте себе электрическую цепь из последовательно соединенных между собой источников энергии. Потребитель энергии этой цепи — двигатель. Если все источники энергии работают с полной мощностью, коэффициент полезного действия двигателя не вызывает сомнения. А если какой-либо из источников энергии электрической цепи работает не на полную мощность? Тогда суммарная мощность всей цепи уменьшится. Снизится и коэффициент полезного действия. Примерно то же происходит и в бадминтоне. Удар по волану производится ракеткой, но выполнение этого удара начинается намного раньше, еще тогда, когда вы начинаете движение ногами.

Вот вы приняли исходную позицию, развернули плечи, отвели руку с ракеткой, затем переместили центр тяжести по направлению удара. И,

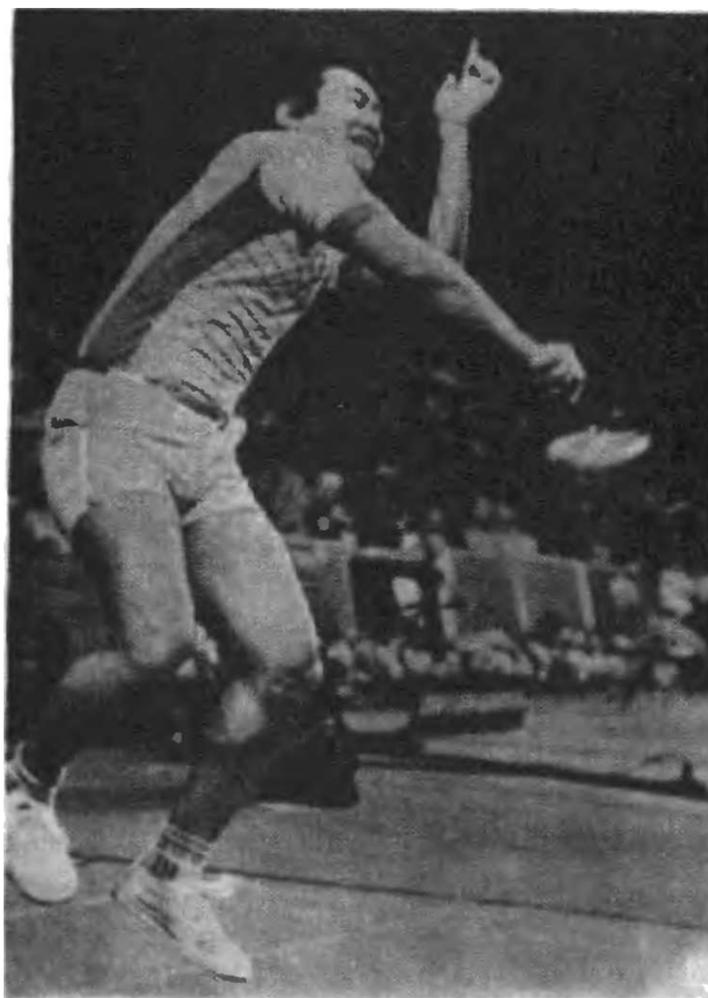


Фото 10

наконец, завершающим движением кисти посылаете волан на сторону соперника.

Движение ног, повороты туловища, плеч, предплечья, кисти составляют как бы единую цепь. На всех фазах накапливается энергия, которая разряжается непосредственно ударом по волану. Это подобно тому, что происходит в электрической цепи. Все связано друг с другом, и потеря энергии на какой-либо из фаз неизбежно скажется на общей мощности. Скажем, неправильное положение ног не позволит развернуть туловище и плечи, что, в свою очередь, создаст дополнительные трудности для активной работы предплечья и кисти.

Еще одно важное условие успешных действий бадминтониста — умение сохранять равновесие. Удар — и игрок возвращается в центр площадки — отсюда ему легче контролировать все ее углы. Если равновесие сохранено, игрок имеет возможность своевременно выдвинуться в центр. Умение сохранять равновесие — один из важнейших признаков класса спортсмена. Такие выдающиеся бадминтонисты, как китаец Хан Джан,

индонезийцы Кинг, Чун Чун, Харьянто, Аде Чандра (фото 10) проводят мощные удары в прыжке. И никогда не теряют равновесия. Про таких бадминтонистов говорят, что они устойчивы и при «взлете» и при «посадке». Прекрасная координация движения — вот что дает возможность высококлассным игрокам мягко приземлиться после мощного удара в прыжке и незамедлительно продолжить наступательные действия.

О значении завершающего движения кисти речь уже шла. Но одной кистью точно направлять волан сложно, а иногда и просто невозможно. Поэтому «включать» кисть надо тогда, когда все уже подготовлено к этому. Все предыдущие движения должны отличаться безукоризненной законченностью: полный выпад, если таковой необходим, разворот туловища, отведение руки назад и затем ее выпрямление.

Точность ударов с задней линии обеспечивается сопровождением волана. Движения предплечья, руки, туловища по направлению удара как бы продолжают.

Сопровождение волана не только придает точность, но и предохраняет от травм. И прежде всего от так называемой «локтевой болезни», повреждения локтевого сустава. Это повреждение чаще всего бывает от частого применения ударов с резкой внезапной остановкой предплечья, в особенности при игре сверху.

Совершенная техника, пластичность и мягкость движения — залог того, что бадминтонист не получит травмы. Резкость движения усиливается при поворотах кисти. А вот внезапных остановок плеч, рук, предплечья надо избегать.

Помните: спортивное долголетие — удел высокотехнических и физически сильных мастеров.

Одним из самых техничных советских бадминтонистов по праву считается Анатолий Скрипко. Вот что он рассказывает:

— На первых порах я старался играть только кистью. Но большого эффекта это не дало. Я впал в другую крайность — непомерно широко

замахивался, а все удары проводил с длительным сопровождением, в результате чего смазывалось кистевое движение. Послать волан с высокой скоростью оказалось не под силу. Игра стала «беззубой» — без завершающих мощных смещений. Я топтался на месте, на соревнованиях выступал неудачно. По совету тренера несколько видоизменил технику ударов. Не отказавшись от достаточно широкого замаха, я в то же время усилил работу кисти, стал действовать сноровистей, быстрее. Найдя игру, ощутил радость побед.

Самый первый удар

Любая спортивная игра начинается с первого удара. В бадминтоне, как в теннисе и волейболе, таким ударом является подача. Подавать нужно ударяя волан только в низкой точке, причем так, чтобы ракетка в момент удара была опущена вниз. В правилах Международной федерации бадминтона говорится: «Наивысшая точка головки ракетки в момент удара должна быть ниже самой низкой точки кисти». К сожалению, многие бадминтонисты (порой даже известные) не соблюдают этого правила. И арбитр в этом случае обычно останавливает игру. Особое значение это правило приобретает в парных играх, где каждый, можно сказать, «приподнятый сантиметр» дает подающему больше шансов выполнить подачу максимально низко над сеткой.

Подача — единственный в бадминтоне удар, выполняемый из статического положения. При подаче нельзя отрывать от пола ноги.

Правила игры не ограничивают время для выполнения подачи. Но это, разумеется, не значит, что вы можете умышленно сбивать темп игры. Взыскательный судья не позволит вам сделать это. Но и без преднамеренной затяжки у бадминтониста времени для подачи предостаточно. Не торопитесь. Решите, какую подачу выгоднее направить. подача выполняется из наиболее удобного положения, и уже одно это должно заставить вас выполнить ее максималь-

но точно. Не забывайте, что только со своей подачи вы имеете возможность «заработать» очко. Дорожите этим правом! Ведь при выполнении другого удара вы будете находиться в менее выгодном положении.

Теперь о технике подачи. Станьте свободно, расслабленно, левым плечом к сетке. Левая нога отставлена немного назад. Волан в левой руке. Держите его пальцами за оперение, как это делает чемпион Европы швед Тоомас Кильстрем (фото 11), перед подачей не следует наклоняться вперед. Вот вы приподнимаете левую руку с воланом вверх. Не подбрасывайте волан, а плавно выпустите из руки.

Известный английский тренер Роджер Миле, воспитатель чемпионов, советует:

— В ходе подачи смотрите на волан. Кисть с ракеткой перед подачей держите приподнятой. Подачу выполняйте спокойно, хладнокровно. Ноги в постоянном контакте с полом от начала до конца проведения подачи.



Фото 42

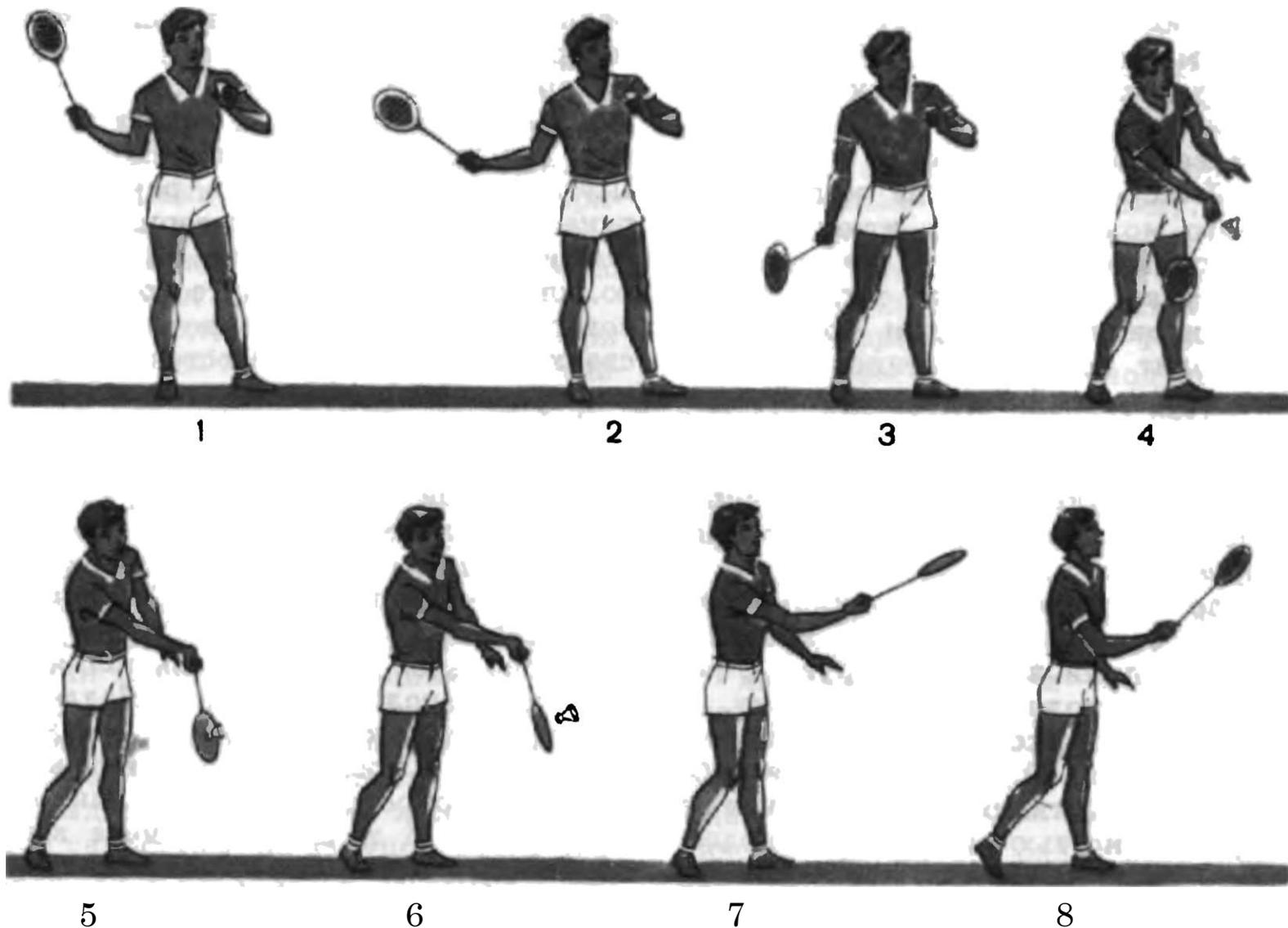


Рис. 73

И еще следует подчеркнуть, что при проведении подачи, как и при других ударах, необходимы согласованные движения ног, туловища, руки с ракеткой.

Во время выступлений в Москве малайзийца Панча Гуналана наши любители бадминтона убедились, какой это великолепный мастер подачи. На рис. 13, сделанном по киномуграмме, показано, как Гуналан выполняет этот первый удар.

Спортсмен стоит свободно, никакой скованности (кадр 1). В левой руке волан. Вот бадминтонист начинает движение руки с ракеткой для встречи с воланом (2). Ракетка движется как бы по дуге, которую описывает головка ракетки, сверху вниз. Одновременно происходит поворот кисти. Движение руки с ракеткой увлекает за собой и туловище спортсмена. Чтобы не потерять равновесия при ударе, центр тяжести спортсмена перемещается вперед на левую ногу (3). Непосредственный момент удара вы видите на кадре 5. Обратите внимание: кисть опущена, рука выпрямлена. Игрок как бы подался вперед, увлекаемый движением ракетки.

Завершающий поворот кисти, который хорошо виден на кадрах 4—8,—это, можно сказать, ключевой момент подачи. Полное включение кисти в удар происходит тогда, когда бадминтонист из стадии подготовки переходит непосредственно к удару. Так называемый «щелчок» по волану происходит уже при опоре на левую ногу, полном развороте плеч по направлению удара. Когда кисть «срабатывает», рука по инерции сопровождает волан.

Где должна быть точка удара? Лучше, если она находится впереди, на расстоянии вытянутой руки с ракеткой. Выполняя подачу сбоку, в более близкой точке или, наоборот, более удаленной, вы создадите себе массу неудобств. В первом случае не будут полностью завершены подготовительные движения, ибо какая-либо фаза выпадает; во втором — сильно потянувшись к волану, вы потеряете равновесие и оторвете ногу от

пола. Но даже если вам удастся удержаться, все равно подача получится не точной

Как видите на рисунках, Панч Гуналан выполняет подачу с широким замахом. Такая манера исполнения свойственна не только бадминтонистам Малайзии, но и Индии, КНР, Индонезии, Таиланда и других азиатских стран. Мы побеседовали по этому поводу с тренером команды Индии Рамашем Чадха, побывавшим вместе со своими бадминтонистами у нас в Москве. «Подача с широким замахом, — сказал Чадха, — способствует большему расслаблению (мышцы при такой подаче как бы растягиваются). Это позволяет в дальнейшем играть свободнее и непринужденнее. Чем меньше напрягаются мышцы при первом ударе, тем легче избежать закрепощенности в дальнейшей игре.

Еще один штрих. В завершающей фазе подачи инерцию движения туловища, руки искусственно тормозить не следует. Снизится точность. Ведь такое сопровождение, или, как говорят, проводка, волана улучшает контроль при ударе.

Один из сильнейших наших игроков, студент из Горького Вячеслав Щукин, вначале держит ракетку в руке так, что струнная поверхность ее почти параллельна полу. Естественно, кисть в таком варианте при ударе совершает полный поворот, как бы сверху вниз по дуге. Постепенно ускоряя движение руки с ракеткой, Вячеслав в последний момент «щелкает» кистью по волану, точно направляя мяч к задней линии площадки соперника. Бадминтонисту удалось довести до автоматизма все подготовительные движения при подаче. Он почти не ошибается на первом ударе.

Несколько по-иному выполняет подачу Анатолий Скрипко. Медленно подводит руку с ракеткой к волану и лишь в последний момент бьет по нему, сопровождая волан движением руки. В такой же манере выполнял подачу и знаменитый датчанин Свен При.

А вот двукратная чемпионка страны Светлана Белясова, подавая, де-

лает более короткий замах. Но и в этом случае в решающей фазе вступает в дело кисть.

По какой бы траектории — высокой или низкой — вы не направляли подачу, чтобы дезориентировать соперника, старайтесь делать всегда одинаковый замах. Высоту же и скорость полета волана задаст кисть.

Плавное движение руки с ракеткой, легкий поворот кисти — и волан летит низко над сеткой в переднюю зону. Это короткая подача. Обычно с нее начинают обучение первому удару. Ведь волан нужно послать всего лишь на 4 м (2 м до сетки и 2 м на стороне соперника). При короткой подаче кисть, поворачиваясь, совершает плавное поступательное движение навстречу волану, в отличие от высоко-далекой, где кисть как бы совершает вращение по дуге.

Такое же плавное движение ракетки, как и в предыдущем случае, и вдруг неожиданное — молниеносный щелчок кистью. Вроде бы готовилась короткая подача, а тут, на тебе, волан вылетел, как из ружья. Это прострельная, или, как ее называют английские бадминтонисты, «сюрпризная подача». Залог успеха такой подачи — в скрытности и неожиданности. Соперник думает, что волан приземлится впереди него и двигается вперед. А волан нежданно-негаданно оказывается за его спиной.

Запомните! И при коротких, и при прострельной подачах надо обязательно сопровождать волан рукой с ракеткой. При короткой подаче оно более плавное, при прострельной — более динамичное. Если при прострельной подаче волан летит быстро, на высоте 3—4 м, то при плоской (это тоже весьма неожиданная подача) пролетает низко над сеткой к задней линии площадки соперника.

Согласно правилам соревнований, любая подача должна выполняться ударом снизу. Направить волан низко над сеткой к задней линии с большой скоростью, не нарушив этого правила, не всем удается. Поэтому плоская подача используется не очень часто.

Если при короткой, прострельной

и плоской подачах волан держится в воздухе недолго — поэтому есть прямой смысл «скрыть» их от соперника, — то высоко-далекую подачу, учитывая долгий полет волана, многие игроки не маскируют. Широкий замах — волан взмывает на 8—9 м вверх и опускается на заднюю линию почти отвесно. Сразу атаковать с такой подачи затруднительно, так как удар ракеткой приходится в этом случае не только на головку волана, но и на его оперение, а это снижает начальную скорость при ответном ударе.

Игроку, не привыкшему к «своим» и «чужим» очень высоким подачам, сразу нелегко найти себя. Чтобы освоиться, нужно время.

Мастером высоко-далеких подач зарекомендовал себя Анатолий Скрипко. Вот что он рассказывает о своем выступлении в составе сборной страны на международных состязаниях в Сингапуре.

— Игнали в спортивном зале высотой 15 м. Играть было трудно: духота, температура доходила до 45 градусов. В больших залах волан вообще летит медленнее, снижается почти отвесно. Добить перьевой мяч до задней линии весьма не просто. Мы привыкли бить по волану, который падает быстро, поэтому мощной атаки и точного ответа на заднюю линию у меня не получалось. Но постепенно приспособился. Теперь я сам научился подавать «под небеса» и применяю такую подачу, когда играю в высоких залах. Выступая на чемпионатах Европы, я довольно быстро приновился к высоким залам. А на международном турнире в олимпийском зале «Дружба» в Лужниках, где высота зала больше 20 м, подача «под небеса», как мы ее называем, помогла мне одолеть всех своих соперников.

— Я хочу посоветовать начинающим бадминтонистам, — продолжает Анатолий Скрипко, — более настойчиво и терпеливо овладевать подачей. Конечно, такая подача, как у опытных мастеров, сразу не получится. И совсем не обязательно учиться подавать непосредственно на пло-

щадке. Вначале используйте стенку в зале. Станьте полубоком к стенке (представьте, что перед вами сетка). Возьмите волан в левую руку. Центр тяжести на правой ноге. Теперь плавно перенесите опору на левую ногу, одновременно развернув плечи. Таким образом, вы окажетесь лицом к предполагаемой сетке. Прodelайте такое упражнение у стенки не менее 50 раз, пока не почувствуете, что движения уверенны, четки и плавны. Теперь одновременно с поворотом туловища выпустите из руки волан. И легким ударом впереди себя направьте волан в стенку. Снова и снова повторяйте это движение. Не менее 100 раз.

Что ж, советы чемпиона подтверждены его многолетним опытом. От себя добавим: перед тем как перейти к практическому изучению подачи, внимательно взгляните в рисунки, на которых изображены различные фазы первого удара в бадминтоне.

Сопоставьте ваши движения с кинограммой, приведенной в книге. Внимательно приглядитесь к каждой фазе удара. Освоив короткую подачу, переходите к высоко-далекой. А уж потом, умея применять эти две ос-

новные подачи, стремитесь постигнуть прострельную и плоскую.

Поскольку подача — один из важнейших ударов в бадминтоне, нужно добиться ее мастерского выполнения. Прежде всего требуется аккуратность и точность. Задача — подать сто подач и все без осечки. Для этого нужно только одно: неустанная тренировка. Подобно баскетболисту, без усталости шлифующему снайперские броски по корзине из одной и той же точки.

Помните! Принимающий подачу находится в удобной позиции и настроен весьма агрессивно, готов воспользоваться вашей неудачной подачей для решительных атакующих действий. Не преподносите ему таких подарков, как писали наши замечательные писатели-сатирики, на блюде с голубой каемочкой. Не отвлекайтесь. Не торопитесь. Сконцентрируйте свое внимание на подаче.

Держите ракетку таким образом, чтобы свободно работала кисть, чтобы пальцы (указательный и большой прежде всего) контролировали направление движения ракетки. Заранее решите, какую подачу вы примените.

Второе рождение русского летка

Они были первыми

Давайте снова сделаем своеобразный тайм-аут между нашими учебными занятиями и продолжим разговор о традициях бадминтона.

Долгие годы о русском летке — прообразе современного бадминтона — у нас не вспоминали. Даже забыли, что есть такая интересная и полезная игра. И вдруг неожиданный импульс. Наша страна начала подготовку к большому событию — Всемирному фестивалю молодежи 1967 года в Москве. В его спортивную программу был включен пользующийся все большей популярностью во многих странах мира бадминтон. И, разумеется, москвичам — гостеприимным хозяевам — не хотелось, что называется, ударить в грязь лицом. В «пожарном порядке» стали осваивать незнакомую игру. Лучше других это удалось физику Николаю Соколову. Разносторонние спортсмены, они на удивление быстро постигли особенности бадминтона. И весьма удачно конкурировали на фестивале с зарубежными спортсменами. А когда спустя шесть лет у нас состоялся первый чемпионат СССР, и Соколов и Демин снискали лавры победителей. Горстке энтузиастов, которой было поручено в спешном порядке, к фестивалю, изучить бадминтон, так понравилась новая игра, что они не захотели расставаться с маленькой изящной ракеткой и экзотичным мячом с перьями.

Олег Марков, специалист по лечебной физкультуре, бывая в зарубежных поездках, познал достоинства бадминтона, — его простоту, полезность и увлекательность. Научившись игре в волан, он стал учить дру-

гих. Радели за становление новой игры незнаменитый артист оперетты Николай Рубан, ставший впоследствии первым председателем Всесоюзной федерации бадминтона, офицер Николай Тулинов, педагог Алексей Постников и уже знакомый вам Николай Соколов.

Да, пионерами нашего бадминтона были москвичи. Именно они первыми провели свой чемпионат в 1959 году, положив таким образом начало официальным соревнованиям по бадминтону в нашей стране.

— Я помню, — рассказывает академик, лауреат Ленинской премии СССР Юрий Прохоров, — как в 1957 году мы впервые увидели бадминтон. Было это на Всемирном фестивале молодежи и студентов в Москве. Незнакомая доселе игра пришлась по вкусу, привлекла своей динамичностью, атлетизмом, изяществом. В первое время спортивный бадминтон культивировался, пожалуй, только в московском «Труде». Затем начинание подхватывают спартаковцы различных городов, которые первые в стране включают этот вид спорта во всесоюзный календарь. И вот на спортивном горизонте появились бадминтонисты Львова. Они бросили вызов столичным игрокам. Вспоминается матч Москва — Львов, состоявшийся в небольшом спортивном зале «Шахтер» в Сокольниках. Москвичи Владимир и Марина Демины, Николай Соколов показали себя по тем временам классными игроками. Но с чувством благодарности я вспоминаю и львовян. Ведь они первыми на Украине занялись спортивным бадминтоном. Среди бадминтонистов Львова вы-

делились Богдан Олейник, Борис Гавур, Евгений Шпартгало, Владимир Дерий, Агния Карцуб, Олимпиада Большая.

— А разве забудешь, — продолжает Юрий Прохоров, — как в декабре 1961 года в столичном манеже ЦСКА на Комсомольском проспекте был дан старт первым официальным всесоюзным командным соревнованиям. Турнир собрал московские коллективы «Труд» и «Буревестник», сборные команды Харькова, Львова, Ленинграда, Московской области, Алма-Аты и Душанбе. Победили спортсмены столичного «Труда», за ними шли московские студенты, на третьем месте оказалась сборная Харькова.

Но вернемся к москвичам. В последствии в столице появилось немало даровитых игроков. Юрий Климов, Евгений Блитштейн, Наталья Сухарева, Валентина Коровкина.

Не раз была среди сильнейших на всесоюзных состязаниях Ирина Азовкина (Горбатова). Ее игра пронизана тонкими тактическими замыслами, умением справиться со сложными ситуациями. Отточенной техникой отличаются ныне успешно выступающие на крупных всесоюзных и международных турнирах студент Московского химико-технологического института Олег Окунев и лаборант этого же вуза Николай Калинин. Окунев и Калинин — один из сильнейших в стране дуэтов. Ирина Мельникова воспитанница спортшколы подмосковного города Солнцево. Быстрая, гибкая, выносливая, Ира стала призером чемпионата СССР. В день открытия XXII Олимпийских игр Ирине было доверено пронести олимпийский огонь по улицам столицы.

Двадцать шесть команд высших заведений столицы участвуют в турнире по бадминтону в программе студенческой Спартакиады Москвы. Юношеская сборная Москвы (тренер Анна Михалева) — победитель первенств страны 1980—1981 годов.

Вот уже более 20 лет в Москве разыгрывается Кубок космонавтов СССР. Все началось с того, что весь

мир облетели слова Юрия Гагарина: «Люблю играть в бадминтон. Это хорошая игра, она дает основательную нагрузку». Среди обладателей Кубка команды ЦСКА, «Труд» (Москва), «Метеор» и ДИСИ — инженерно-строительного института из Днепропетровска. В 1982 году почетный приз впервые завоевала молодая команда студентов Москвы. Кубок вручали победителям летчики космонавты СССР Герман Титов, Павел Попович, Владимир Комаров, Николай Рукавишников, Юрий Глазков.

Если говорить о пионерах студенческого бадминтона, то это Московский химико-технологический институт имени Д. И. Менделеева. Игроки с эмблемой МХТИ появились еще в 1960 году. Впоследствии из стен института вышли чемпионка СССР Наташа Авдюнина, призеры первенств страны Алексей Постников, Игорь Исаков, Наталья Гуськова, Олег Окунев, которого вы видите на фото 12. Многие из выпускников МХТИ теперь крупные ученые, но по-прежнему верны бадминтону. Бесспорно руководят секцией кандидаты химических наук, мастера спорта Михаил Штильман и Игорь Пономарев, научный сотрудник Михаил Корнаков.

Полюбили бадминтон и на Ленинских горах, в Московском университете. Секция любителей волана, которую почти два десятка лет возглавляет конструктор университетского института механики, судья всесоюзной категории Александр Горяинов, одна из активнейших. Более 100 студентов постоянно занимаются бадминтоном. Такое же количество любителей игры и среди преподавателей. Бадминтон включен в спартакиаду университета и спартакиаду здоровья. Команды тринадцати факультетов, среди которых первенствуют бадминтонисты механико-математического факультета — их лидер Алексей Макаров, участвуют в университетской спартакиаде. Команда МГУ — многократный победитель спартакиад московских вузов.

Небольшой подмосковный город Жуковский дал бадминтону не только первых чемпионов страны Марга-

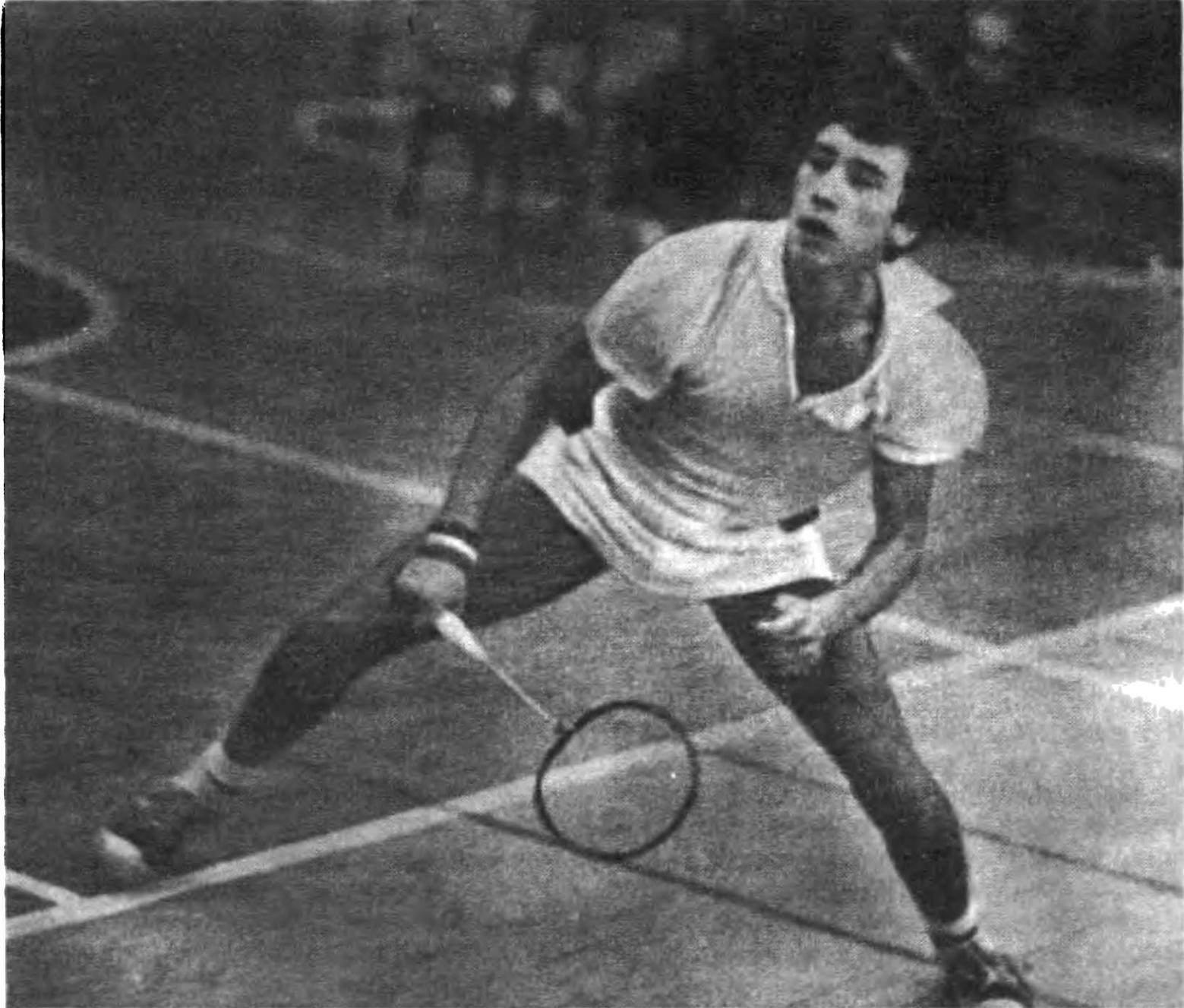


Фото 12

риту Зарубо и Татьяну Смышляеву. Впоследствии команда этого города стала одной из сильнейших в стране. За нее выступали известные мастера бадминтона. Это прежде всего двукратный чемпион страны Анатолий Ершов, отличавшийся смелой и тонкой тактикой игры. Особенно удачно Ершов выступал в составе дуэта. Олег Канаев проявил себя умелым мастером кистевых ударов. Долгое время команду Жуковского возглавлял общественный тренер Атаджан Чарыев, по основной профессии инженер-механик. По его инициативе было организовано в местной ДЮСШ отделение бадминтона — одно из первых в Подмосковье.

В Жуковском не раз проводились крупные всесоюзные состязания. Здесь своего рода штаб Всероссийской федерации бадминтона, которую

вот уже много лет возглавляет заслуженный летчик-испытатель СССР Евгений Горюнов.

Но продолжим наш рассказ о том, как бадминтон зашагал по нашей необъятной стране. Почин москвичей и львовян подхватили харьковчане. Мы помним, как инженер Сергей Михайлович Бондарев вместе со своей женой Вероникой Михайловной, такой же горячей энтузиасткой бадминтона, как и муж, занялись в Харькове созданием городка бадминтона. В парке культуры и отдыха Бондаревы, окружив себя активистами, оборудовали 30 площадок для бадминтона. Среди приобщившихся к игре было много детей и юношей, из которых впоследствии выросли известные игроки, такие, как, например, Анатолий Генкин, Владимир Ройзман и один из авторов этой книги. Кстати ска-

зять, инженер Бондарев применил свои технические знания и в бадминтоне. Изготовил ракетку, не уступающую лучшим зарубежным образцам. Первым у нас в стране Бондарев заменил деревянную шейку ракетки стальной трубкой. Ракетки, изготовленные Сергеем Михайловичем, отличались легкостью, прочностью, эластичностью.

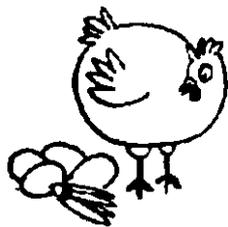
Из массового харьковского бадминтона выдвигались классные игроки. Сборная города — бессменный призер всесоюзных соревнований 60-х годов. Первым ее тренером был неутомимый энтузиаст, инженер-строитель Марк Рубинштейн.

Интересно отметить, что в Харькове в 1966 году был проведен первый в нашей стране международный турнир по бадминтону с участием спортсменов Чехословакии.

На Воре и Днестре

Неподалеку от Москвы, на берегу реки Вори, расположился небольшой городок Красноармейск. Кто-то однажды пошутил, что в его герб следовало бы добавить перьевой мяч. Здесь играют повсюду: на улицах (благо город небольшой и тихий), в парках, на берегу реки, в школах, на предприятиях. И что знаменательно, в этом маленьком городке всерьез начали обучать бадминтону детей.

Ученики средней школы № 2 Красноармейска Костя Вавилов, Толя Ершов, два Коли — Никитин и Пешехонов, Юра Гурков, Лена Бунина сами делали воланы, мастерили ракетки, а играли на первых порах (инвентаря не хватало) через волейбольную сетку. Как-то незаметно школьная секция переросла в первую в нашей стране специализированную детскую спортивную школу, которую на общественных началах возглавил инженер Борис Глебович. А затем все



новое и новое, радостное и значительное. Мы помним, как в 1963 году Ершов, Никитин, Пешехонов заняли призовые места на чемпионате страны и стали мастерами спорта. Через год к ним присоединился Вавилов, — раскрыли свои таланты в играх самого высокого ранга три Тани — Новикова, Кочеткова и Шмакова.

А потом на спортивной карте нашей страны появился еще один город бадминтона — Днепропетровск. И тут не обошлось без «его величества случая». В город на Днестре приехал на гастроли заслуженный артист РСФСР Николай Рубан. Как вы уже знаете, один из пионеров нашего бадминтона, первый председатель Всесоюзной федерации по этому виду спорта. У Рубана было незыблемое правило: выступит с концертами и пойдет в какой-либо из спортивных залов, чтобы продемонстрировать новую игру. Так, в Днепропетровске он пришел к студентам Горного института. У преподавателя Олега Лобызнова произошло то, что принято называть любовью с первого взгляда. Не успел Рубан отбыть из Днепропетровска, как Лобызнов организовал здесь секцию бадминтона. Впоследствии за успешную подготовку классных бадминтонистов Олег Лобызнов был удостоен звания заслуженного тренера Украины. Увлеклись бадминтоном и увлекли других Анатолий Гайдук и Полина Дедик — известные в Днепропетровске легкоатлеты. Это они наладили игру в волан в заводском спортивном клубе «Метеор».

Ныне в спортивной школе при заводском спортклубе занимаются более 300 мальчиков и девочек. Проводится множество турниров, в том числе всесоюзный: на Кубок имени Юрия Гагарина. В прекрасном зале «Метеора» зачастую проводятся чемпионаты страны.

— Если человеку перевалило за шестьдесят, — рассказывал Анатолий Гайдук, — то мы еще радушнее встречаем его. Ведь если даже дядька с седыми усами, похожий на Тараса Бульбу, пришел к нам с ракеткой, — это ли не лучшая агитация за бадминтон! Детвора видит, как все у нас

тянутся к волану, а мальчишки и девчонки ох как восприимчивы, и нет у нас отбоя от них. Говорят, в Киеве каждый мальчишка мечтает стать вторым Олегом Блохиным. А у нас ребятам не дают покоя лавры Константина Вавилова.

Пять раз в неделю занимаются юные бадминтонисты «Метеора»: изучение техники и тактики, атлетическая подготовка (для нее отведено специальное занятие) и в воскресенье, как правило, турнир. Предпочтение отдается парным играм. Нет лучше школы для повышения мастерства. Ведь в парных играх происходит как бы интенсификация всех игровых требований. Да к тому же шире охват, так сказать, повышается массовость соревнований.

Анатолий Гайдук проявил себя не только умелым тренером, но и энергичным, инициативным организатором. Благодаря ему бадминтон стал в городе одним из ведущих видов спорта. Днепропетровские бадминтонисты неизменно добиваются крупных побед на всесоюзных соревнованиях.

Имена бадминтонистов Днепропетровска известны всей стране. Долгие годы одним из лидеров нашего бадминтона была днепропетровская спортсменка Ирина Шевченко (Натарова). Медицинская сестра по профессии, она начала заниматься бадминтоном в 1964 году под руководством тренера Олега Лобызнова. С той поры она 10 раз побеждала на чемпионатах страны в одиночном разряде и парных играх. Козырями Ирины были быстрая, активная игра, мягкие, пластичные передвижения по площадке. Она всегда старалась безошибочно разыграть волан. Шевченко отличали удивительное трудолюбие, боевой настрой на каждую игру. Переехавший в город на Днепре Константин Вавилов завоевал на чемпионате страны более 20 золотых медалей. Это своеобразный рекорд нашего бадминтона. Трижды он удостоивался титула абсолютного чемпиона, то есть побеждал в одиночных, парных и смешанных играх.

Многолетний партнер Вавилова — Николай Пешехонов особо проявил

себя в парных и смешанных играх. Впервые он стал чемпионом в парных играх вместе с Анатолием Ершовым в 1963 году, когда ему едва исполнилось 17 лет. С тех пор Николай еще 11 раз побеждал в составе дуэтов на чемпионатах страны. Пешехонов всегда играл просто, но надежно. Сильный атакующий удар сочетал с цепкой, уверенной игрой в защите.

А как не вспомнить днепропетровскую бадминтонистку Наталью Дамаскину (Маскакову) — воспитанницу Ивана Попова и Анатолия Гайдуга! Первую свою золотую медаль чемпионки страны она завоевала в 1973 году, выступая в паре с Константином Вавиловым. Но уже через два года она стала сильнейшей и в одиночной игре. Потом снова не раз отличалась Наташа в различных разрядах. Она — мастер игры с задней линии, ее удары отличаются точностью и скрытностью. Особенно технично она выполняет плоские удары. Но, пожалуй, основное ее достоинство — умение в решающем поединке проявить характер, выложиться, что называется, до конца.

Еще весьма заметная представительница днепропетровского бадминтона — инженер-строитель Надежда Литвинчева. Надя отличилась еще в 1971 году, когда, будучи школьницей, вышла на третье призовое место в розыгрыше Кубка СССР. С тех пор Литвинчева 12 раз побеждала в чемпионатах страны в одиночных, парных и смешанных играх. Она играет тактически осмысленно, хорошо видит поле.

В последние годы отличилась инженер-строитель из Днепропетровска Алла Продан. Алла шесть раз добивалась титула чемпионки страны в одиночных и парных играх. В дуэте со своей землячкой Надеждой Литвинчевой она играла в полуфинале чемпионата Европы 1980 года (дуэт Алла Продан (справа) — Надежда Литвинчева вы видите на фото 18). С первого взгляда кажется, что Продан действует неторопливо. Но дело в том, что она весьма рационально передвигается по площадке. Никаких лишних движений. Удары этой бад-



Фото 13

минтонистки отличаются скрытностью и неожиданностью. Особенно удачны в ее исполнении кистевые удары.

Пионером бадминтона в Киеве по праву считают преподавателя физвоспитания одного из детских санаториев Владимира Томашевского, в прошлом известного мастера бокса. Томашевский организовал первую детскую секцию, откуда вышла неоднократная чемпионка страны Нина Мякишева (Косяк). А Нина приобщилась к бадминтону своего двоюродного брата Виктора Швачко, ставшего впоследствии одним из наших самых именитых игроков. Он 12 раз был первым среди наших сильнейших игроков, в основном выступая в различных дуэтах. Умение тонко действовать кистью дает ему заметное преимущество при игре перьевым воланом.

Мы уже вели речь о студенческом огоньке, разжигающем любовь к бадминтону. Так вот в Киевском институте народного хозяйства бадминтон включен в спартакиаду этого вуза. На всех факультетах есть сильные носители игры в волан. Более 250

студентов ежегодно приобщаются к бадминтону в летнем спортивном лагере. В институте организован факультет общественных профессий: ежегодно 15 выпускников вместе с дипломами получают удостоверение общественного тренера по бадминтону.

И далее — везде...

Ленинградский архитектор Павел Николаевич Григорьев был тоже одним из пионеров бадминтона у нас в стране. Он организовал при Дворце культуры имени С. М. Кирова клуб любителей волана, членом которого может стать любой желающий.

Одним из зачинателей ленинградского бадминтона по праву считается и Матвей Иванович Сахаров, подполковник в отставке, участник Великой Отечественной войны, кавалер многих боевых наград. Это он организовал в Ленинграде всесоюзный турнир бадминтонистов, который проводится вот уже 18 лет.

Город на Неве выдвинул немало замечательных игроков. Это прежде всего Людмила Маркова (Укк), бухгалтер по профессии. Люда выступала на чемпионате Европы, выезжала на международные турниры в Данию и Малайзию. Отличительная особенность этой бадминтонистки — легкое, непринужденное передвижение по площадке, тонкое чувство позиции.

Любовь Леднева, как и ее муж Николай Балакирев, — воспитанники известного ленинградского тренера Терентия Иванова. Люба, инженер-строитель по профессии, не раз входила на всесоюзных турнирах в число сильнейших. Николай Балакирев неизменно придерживался острокомбинационного стиля игры, не боялся риска. Игра Николая, независимо от того, выигрывал ли он или проигрывал, неизменно вызывала живой интерес зрителей. Запомнился мощной игрой Дмитрий Рыбаков, ныне известный тренер.

В Минск бадминтон пришел примерно таким же образом, как и в Днепропетровск. В 1962 году в столицу Белоруссии приехал на гастроли лауреат Государственной премии,

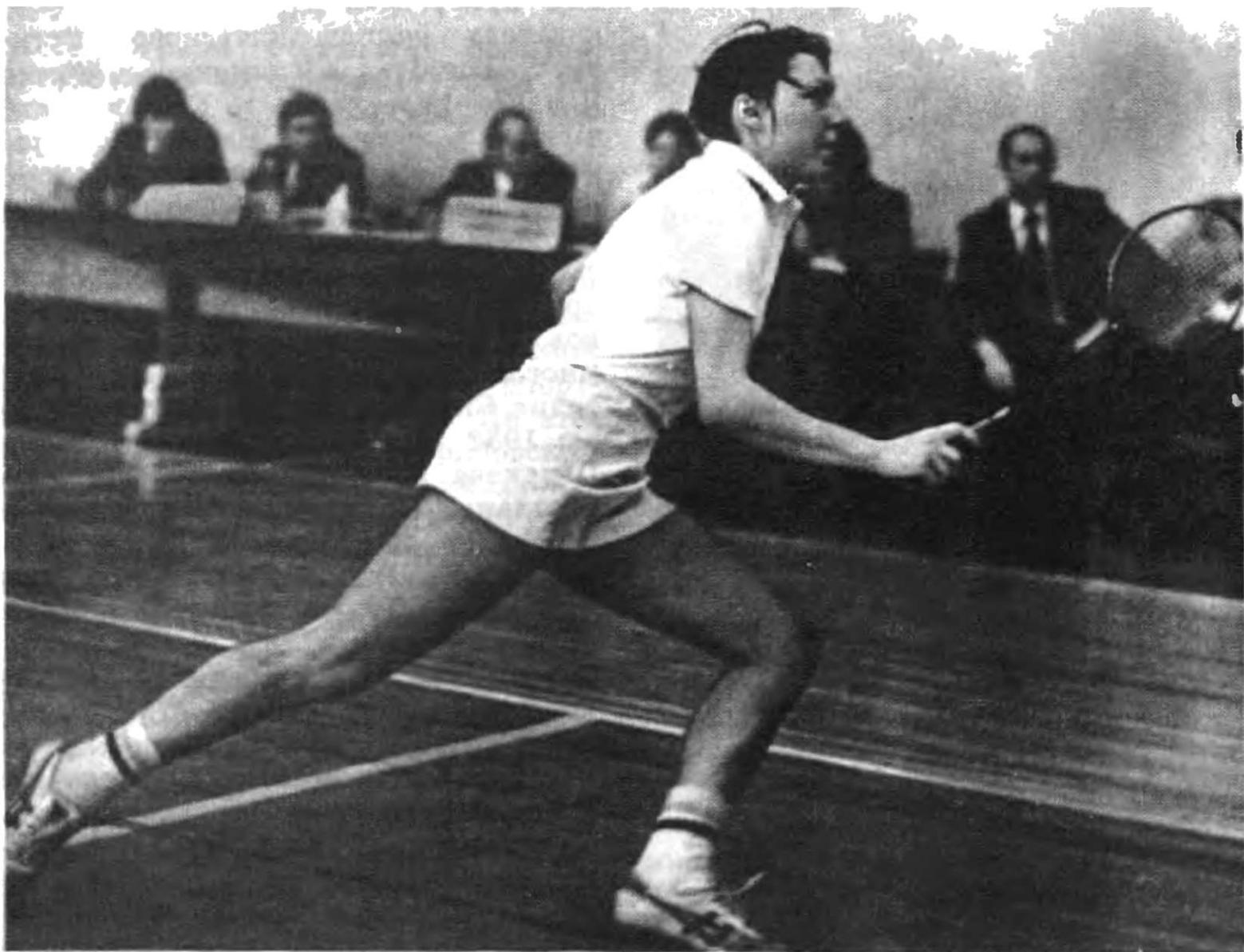


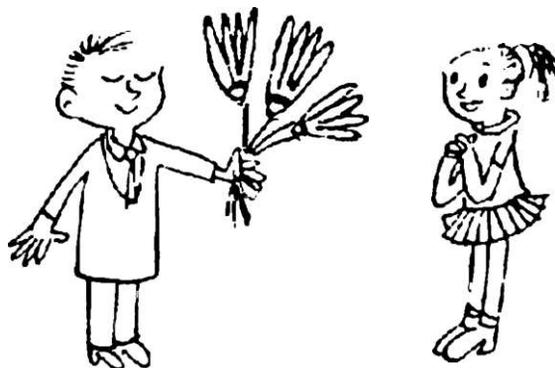
Фото 14

заслуженный артист РСФСР, председатель Федерации бадминтона СССР Николай Рубан. Он продемонстрировал игру, и она особенно понравилась спортсменам общества «Красное знамя». Особым энтузиазмом отличился Марат Ольбинский, ныне судья всесоюзной категории.

Спустя шесть лет минский центр бадминтона переместился в «Спартак», где тренером стал работать экс-чемпион СССР Владимир Лифшиц, ныне заслуженный тренер Белоруссии. Именно здесь раскрылось дарование таких известных мастеров волана, как Анатолий Скрипко, Людмила Коссе, Владимир Ройзман, Лариса Рогатнева, Владимир Андропов. Выступая за минский «Спартак», чемпионские награды завоевали приехавшие на учебу из Красноармейска две Татьяны — Кочеткова и Шмакова. Минчанин Анатолий Скрипко — ученик тренера Владимира Лифшица — начал играть в бадминтон в 1969 го-

ду. За шесть лет он прошел путь от новичка до чемпиона страны, и с тех пор достойно защищает свой высокий титул. Скрипко — шестикратный чемпион страны в одиночных соревнованиях. Анатолий отличается большим запасом выносливости, мягко и быстро передвигается по площадке, своевременно выходит к волану.

Вслед за Минском появились мастера игры в волан и в другом белорусском городе — Могилеве, где за дело взялся энергичный тренер Михаил Зильберман. Его воспитанница Светлана Белясова (фото 14) впервые уча-



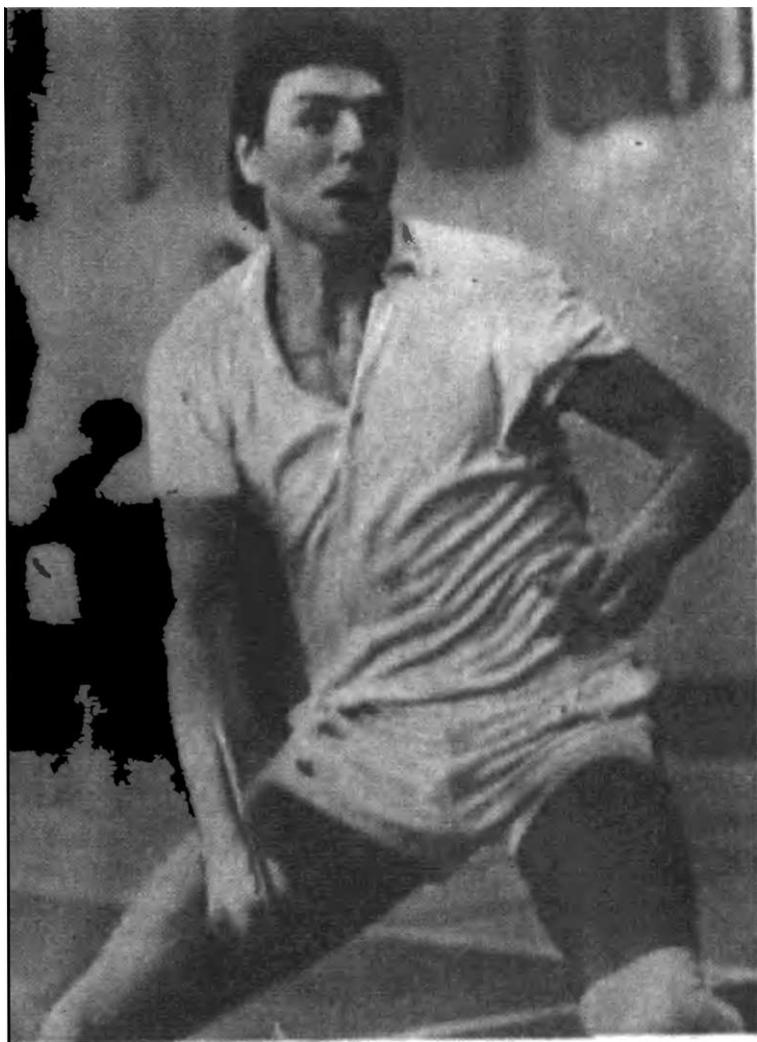


Фото 15

ствовала в республиканских состязаниях в 1973 году, где была лишь девятилетней. Но уже через два года одаренная бадминтонистка вошла в первую десятку сильнейших игроков страны, а в 1979 году завоевала свою первую золотую медаль чемпионки страны в паре с Анатолием Скрипко.

Белорусский спорткомитет успешно проводит международные и всесоюзные соревнования. В разных городах республики функционируют ДЮСШ по бадминтону. Налажена деятельность секций любителей волана в Могилеве, Гомеле, Мозыре, Бресте.

В городе Горьком воспитана призер многих чемпионатов страны Вера Носенко (Рамильцева). Примечательно, что уроки бадминтона преподавала ей мать — Валентина Рамильцева. В игре Веры привлекает прежде всего ее постоянное стремление бороться за каждое очко, не теряться в труднейших ситуациях.

Но, пожалуй, самый стремительный взлет из горьковчан совершил Виталий Шмаков (фото 15). Азы бадминтона он постигал в Таганроге

под руководством тренера — преподавателя радиотехнического института Николая Клименко. Затем Шмаков переехал в г. Горький, где вместе с тренером Валентиной Рамильцевой кропотливо совершенствовал свое мастерство. Студент факультета физвоспитания Горьковского педагогического института, призер чемпионатов страны Шмаков — достойный соперник нашего многолетнего чемпиона страны Анатолия Скрипко. На чемпионате Европы 1982 года раскрылось дарование Шмакова как микстера. Вместе со Светланой Белясовой он на равных боролся с многими сильными зарубежными дуэтами. Чемпиона страны Вячеслава Щукина подготовил горьковский тренер Юрий Червяков. Еще в 1965 году приобщились к бадминтону в Удмуртской АССР организаторами новой игры были слесарь-сборщик Ижевского радиозавода Юрий Казанцев и начальник трамвайно-троллейбусного управления Борис Беселев. Под руководством Беселева в старом ангаре были оборудованы площадки для игры (кстати сказать, этот своего рода крытый стадион для бадминтона живет и поныне). На радиозаводе и электромеханическом заводе были организованы группы бадминтона при ДЮСШ. В Удмуртии проводится много открытых детских турниров. Каждый из ребят может попробовать свои силы в игре в волан и регулярно участвовать в турнирах. Школьница Светлана Микова стала в 1982 году победительницей первенства страны среди девушек в парном разряде, а студент Игорь Москвин — призером этих соревнований.

Теперь давайте мысленно перенесемся на седой Урал, в Свердловск. Здесь тоже неравнодушны к игре в волан. Особенно успешно культивирует бадминтон научно-исследовательский институт химического машиностроения. Общественным тренером института инженером Валентином Фроловым подготовлены участники юниорского первенства Европы, победители юношеского первенства

страны Людмила Бородулина и Евгений Даянов.

На Урале состоялся большой праздник. В финальном турнире VII Спартакиады народов РСФСР в Челябинске был впервые представлен бадминтон. На спартакиадный турнир были приглашены все сильнейшие игроки страны. В командных соревнованиях, в которых участвовали 27 сборных команд автономных республик, краев и областей Российской Федерации, первенствовали спортсмены Горьковской области. На втором месте команда Свердловской области, на третьем — бадминтонисты Новосибирской области.

В личном турнире чемпионами Спартакиады стали в одиночных играх В. Швачко (Киев) и А. Продан (Днепропетровск), в парных — А. Продан и Н. Литвинчева (Днепропетровск), А. Скрипко (Минск), В. Швачко, в смешанных — Н. Литвинчева и А. Скрипко.

Любят бадминтон и в Перми. Здесь одними из первых в стране проведены детские соревнования на призы клуба «Серебряный волан». Усилиями председателя областной федерации бадминтона майора в отставке Анатолия Ивановича Янчевского в городе открыта ДЮСШ. Из этой школы вышла победительница юношеского первенства страны в парном разряде Лена Коновалова.

Старший преподаватель кафедры теоретических основ электротехники Пермского политехнического института Арсен Рябуха радуется за то, чтобы игру в волан полюбили не только в родном вузе и не только в Перми (здесь 2 тысячи бадминтонистов), но и в других городах области — Лысьве, Александровске, Березняках, Краснокамске и Соликамске.

Пустил глубокие корни бадминтон и в целинном крае. В его столице — Кустанае — еще в 1964 году преподаватель педагогического института А. Зерцалов организовал первую в области спортивную секцию. Потом в городе Лисаковске с детьми стал работать тренер Петр Суняйкин. Это он дал первые уроки мастерства будущим чемпионкам

страны среди девушек Л. Сусло и В. Поздняковой. Людмила Сусло в 1982 году стала серебряным призером чемпионата СССР.

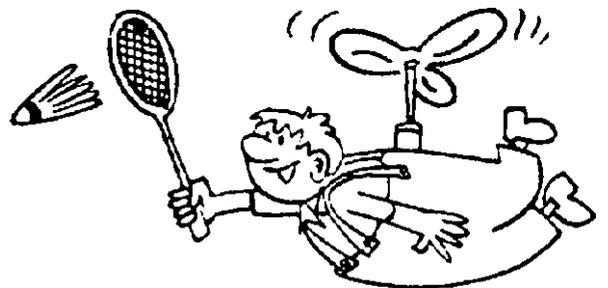
И еще. Кустанайская федерация радуется зато, чтобы бадминтон созрел и на селе. Спортивное общество «Кайрат» проводит турниры в Комсомольском и Урицком районах области, в поселке Заречном и других сельских местах.

В Караганде бадминтон особенно привлекает спортивное общество «Енбек». Здесь проводится много турниров, особенно в детских и в производственных коллективах. Володя Николаенко — двукратный победитель юношеского первенства страны.

Благодаря студенческому огоньку бадминтон утвердился и на Дальнем Востоке. Есть во Владивостоке политехнический институт. Заведующий кафедрой физвоспитания этого вуза Владимир Ларченко стал не только сам мастером спорта по бадминтону, но и подготовил других мастеров. Это Любовь Федотова и Наталья Белых — первые ракетки России. Федотова, отличающаяся незаурядными волевыми качествами, — призер международного турнира в Москве 1981 года.

Студенческая команда, которую подготовил Ларченко, участвовала в финальных состязаниях на Кубок СССР.

В начале 60-х годов в Душанбе из Москвы «привез» новую игру Насыр Насимов, ныне доктор наук. Он учился в Москве, увлекся там бадминтоном и даже выполнил нормативы первого разряда. Вначале Насимов приобщил к игре студентов Душанбинского политехникума. Потом бадминтонисты появились в школах, институтах, на различных пред-



приятнях. Особенно успешно осваивали бадминтон в Гипрострое, коллектив которого выдвинул сильнейших игроков города.

Секцию любителей волана возглавляет начальник производственного отдела ГЭС Геннадий Петров. У энергетиков тесная дружба с бадминтонистами Норильска и Игарки. Состязаясь с более опытными игроками этих городов, набираются они опыта, а главное, трудная жизнь в условиях Крайнего Севера становится интереснее, полнокровнее.

А теперь давайте устроим своеобразную переключку наших городов.

Рязань. В дни весенних школьных каникул начиная с 1970 года сюда собираются юные бадминтонисты, чтобы разыграть призы имени Сергея Есенина. Опекает юных спортсменов коллектив завода «Теплоприбор», где под руководством тренера Юрия Борисовича Клинского функционирует одна из старейших в РСФСР секций бадминтона.

Симферополь. Одна из сильнейших в Крымской области команда местного медицинского института. Она победительница областных соревнований среди коллективов физкультуры. Успешно функционирует секция для тех, кому за 40 лет.

Лисаковск. Начиная с 1974 года по инициативе директора ДЮСШ Петра Суняйкина здесь проводятся всесоюзные соревнования для юношей и девушек не старше 14 лет.

Рига. Преподаватель политехнического института города Риги Скайдристе Иевинья — мастер спорта по бадминтону. Тренер-общественник, она сумела воспитать чемпионку страны в паре Гундру Гринума и мастера спорта Илону Лаце.

Баку. Мирза Оруджев — воспи-

ганник тренера Ладос Мехтиева — стал абсолютным чемпионом на юношеском первенстве страны.

Орехово-Зуево. Первые уроки спортивного мастерства в местной ДЮСШ получили Вячеслав Шукин и Надежда Литвинчева — будущие чемпионы СССР. Путевку в большой спорт дал им тренер Юрий Дорофеев.

Бийск. На электроламповом заводе успешно работает детская секция. Здесь воспитаны известные мастера бадминтона сестры Лариса и Влада Белютины.

Омск. Команда средней школы № 97 стала победителем всероссийских соревнований на призы клуба «Серебряный волан». Коллектив подготовил тренер Владимир Суворкин.

Архангельск. По инициативе обкома комсомола учрежден приз «Обелиск Севера», который разыгрывают клубные команды страны.

Архангельский тренер Валерий Ломанов воспитал Татьяну Литвиненко, которая впоследствии, выступая за днепропетровский «Метеор», стала чемпионкой страны.

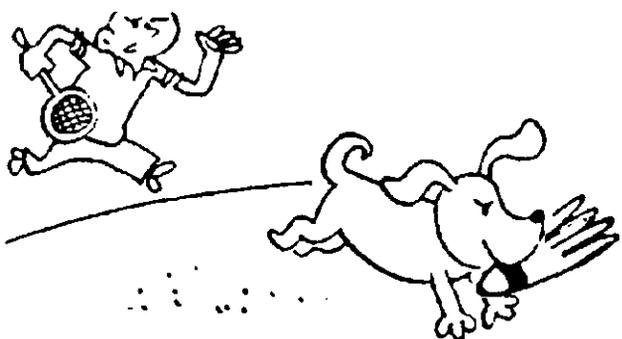
Город Губкин, Белгородская область. Здесь в жилом массиве функционирует клуб «Орион», где занимаются бадминтоном люди разных возрастов и профессий.

Тбилиси. Одним из первых в стране Спорткомитет Грузии принял постановление о дальнейшем развитии бадминтона в республике. Вслед за этим постановлением были созданы детские секции любителей волана в Тбилиси, Сухуми, Батуми, Рустави и других городах.

Кедайняй. Всеобщее внимание привлекает в этом небольшом литовском городке традиционный «Кубок мелиораторов». Этот турнир организует сельское общество «Нямунас».

Пушино на Оке, Московская область. В Научном центре биологических исследований Академии наук СССР организован клуб любителей бадминтона. Его возглавляет директор городского Дома быта Юрий Щелкаев.

Брест. По инициативе местного общества «Спартак» организованы всесоюзные юношеские состязания



памяти героев — защитников Брестской крепости.

Ереван. Здесь функционирует отделение бадминтона в школе высшего спортивного мастерства. Отсюда вышли чемпионка страны в парном разряде Бард Погосян и победительница юношеского первенства страны Марине Егиазарян Их воспитал Рубен Оганесян

Игарка. В этом заполярном городе тоже радуются бадминтону.

— В суровую полярную зиму, которая длится с сентября по июнь,— рассказывает преподаватель педучилища Петр Дончак,— молодежь с удовольствием приходит в спортзал и играет в бадминтон. Среди играющих ханты, манси, эвенки и другие народности Крайнего Севера. Игра очень подходит к нашим условиям. Ведь больших спортивных сооружений в Игарке пока еще нет, а бадминтон, как известно, не требует много места.

Клайпеда Как нам сообщил председатель Федерации бадминтона Литвы, ответственный сотрудник Госплана республики Павел Буткус, в спортклубе «Гранитас» занимаются бадминтоном более 50 ребят, уже много лет проводится турнир под названием «Кубок Янтарного взморья».

Аппатиты. Здесь на Кольском полуострове энтузиасты бадминтона провели турнир «Северное сияние»

Первым кандидатом в мастера спорта по бадминтону в Аппатитах стал председатель городского спортивного комитета Владимир Кочетов.

Город Назарове (Красноярский край). Большим успехом пользуется «Клуб трех ракеток» В клубе занимаются бадминтоном, теннисом и настольным теннисом.

Норильск. Более ста детей тружеников Норильского горно-металлургического комбината занимаются в секции бадминтона спортивного клуба «Заполярьник». Ребятам наставляет общественный тренер инженер Михаил Каштанов. В заполярном городе воспитаны победители юношеского первенства страны Клавдия Бетина и Сергей Севрюков.

Таллин. На детском стадионе активно работает секция бадминтона, которой руководит тренер Койт Муру. Более 60 ребят увлекаются игрой в волан и в колхозе «Каарма», что на острове Сааремаа. Популярен бадминтон среди студентов и преподавателей Тартуского университета.

Далеко за пределами республики известны имена сильнейших эстонских бадминтонистов сестер Рээт и Рийны Вагмаа, Юрия Тарто.

Новосибирск. Особенно здесь любят бадминтон в Доме ученых. И в Академгородке. Кроме того, успешно культивируют игру в волан в пяти новосибирских вузах. Студенты наладили деятельность детской спортивной школы, где бадминтон осваивают более 200 ребят. Филиал этой школы организован в поселке Пашино. Тренеры Фаина и Борис Семендины воспитали участника юниорского первенства Европы Володю Куликова.

Откуда брать энергию и как сделать петлю

Продолжим наше освоение техники бадминтона. Мы уже узнали о том, что собой представляет площадка для игры, познакомились с различными ракетками и воланами, кодексом бадминтона, подачей, структурой основных ударов и многим другим.

Теперь подробнее о наиболее распространенных в игре ударах — ударах сверху открытой стороной ракетки.

Какова подача соперника, таков и твой удар. В этих словах заложен глубокий смысл. И действительно, характер подачи во многом предопределяет дальнейший ход игры.

Вот бадминтонист направил на площадку высоко-далекую подачу (взгляните еще раз на рис. 7). Естественно, что волан, летящий высоко, выгоднее всего ударить сверху. Высоко-далекая подача довольно часто применяется в одиночных играх. Если, скажем, соперник 100 раз подал высокую подачу, значит, и вы столько же раз должны провести удар сверху.

Но волан взмывает вверх не только при высокой подаче, а и при других ударах. Поэтому стремитесь мастерски овладеть ударами сверху. Эти удары, если они хорошо поставлены, — залог успешной атаки.

Рассказывая об ударах сверху, прежде всего надо обратить внимание на смеш. Смеш в переводе с английского «разбить», «разгромить». И не случайно этот термин принят и в теннисе, и в бадминтоне. Бадминтон — это прежде всего атака, а венец атаки — мощный, разрушительный смеш.

Когда бадминтонист проводит такой сильный гасящий удар сверху открытой стороной ракетки, волан зачастую летит с огромной скоростью. Смеш закрытой стороной ракетки — тоже грозное оружие. Но такой удар бадминтонисты проводят не так уж часто, хотя во многих игровых ситуациях смеш слева и незаменим. Научиться мастерски выполнять смеш и справа и слева — значит приобрести верных союзников в игре.

Если рассмотреть удар сверху открытой стороной ракетки и проанализировать три его варианта — смеш, высоко-далекий и удар на сетку, то мы убедимся, что подготовительные движения у них совпадают. Да оно и понятно. Во всех трех вариантах удар проводится сверху, и лишь концовка каждого удара приобретает другую окраску.

Поскольку смеш — самый опасный удар, надо играть так, чтобы соперник постоянно опасался, что вы в любую секунду можете провести такую сокрушительную атаку. Практически это означает, что, проводя любой удар сверху, вы должны все свои подготовительные действия строить с таким расчетом, будто бьете смеш. Если удар, который вы произвели, и не окажется смешем, все равно он получит как бы дополнительный, психологический заряд и, что не менее важно, будет скрыт от соперника.

Чтобы вникнуть в механизм ударов сверху открытой стороной ракетки, давайте расчленим движение при ударе на составные части. Вот, создав иллюзию смеша, вы задумали направить волан в тыл сопернику по

высокой траектории. Для этого удар должен быть довольно внушительным. Сами понимаете, легкий перьевой мяч заставить пролететь почти 14 метров не так-то просто. Что же поможет добить волан до задней линии поля соперника? Давайте сравним удар сверху с броском камня в реку. Согласитесь, что камень далеко не полетит, если вы как следует не замахнетесь. Так и волан. Чтобы сообщить волану необходимую кинетическую энергию, ракетка должна двигаться на высокой скорости. Такую скорость обеспечит замах. Потенциальная энергия, накопленная в ходе замаха, воплотится в кинетическую, которая и найдет отражение в движении волана. Когда вы замахиваетесь, плечо, вокруг которого совершает движение рука с ракеткой, становится своего рода центром круга. По его окружности и движется головка ракетки. В свою очередь, плечо, неподвижное относительно руки с ракеткой, само, что очень важно, движется по дуге. Дуга образуется при отведении плеча назад-вправо, а затем при выведении вперед для удара.

Итак, важнейшая составная часть удара сверху — полноценный замах. Но если при замахе стоять на месте, неминуемо потеряешь равновесие. Поэтому, отводя плечо назад, замахиваясь, нужно одновременно, как говорят, раскрыться, стать боком к сетке. Это весьма важная деталь. Разворачивая плечи, вы расправляете грудную клетку. Есть возможность вдохнуть полной грудью и хотя бы частично восстановить дыхание, нарушенное в ходе стремительного розыгрыша очка. А розыгрыш бывает долгим. И отражать волан придется не только ударами сверху, но и снизу, когда грудная клетка сжата и глубоко вздохнуть затруднительно: Вот поэтому, двигаясь по площадке, нужно использовать малейшую возможность для восстановления дыхания. Чтобы с новыми силами ринуться в бой. Если у бадминтониста хорошо отточенная, предельно рациональная техника, то и дыхание у него в самые напряженные

моменты игры более ритмично и глубоко. Умело выполненный разворот плеч, поворот туловища влияет не только на качество удара, но и на самочувствие игрока. Об этом дополнительно «глотке кислорода» всегда помнят настоящие мастера, и такая вот, казалось бы, не очень заметная деталь дает им преимущество перед менее искушенными соперниками.

Теперь о следующей составной части удара — положении и движении ракетки. Когда игрок в исходной позиции готовится к ответному удару, в том числе и удару сверху, ему не следует сильно опускать ракетку вниз. Мы уже рассказывали, как держать ракетку, — она слегка приподнята. Это дает заметные преимущества. Удар сверху при таком положении ракетки будет проведен быстрее. Ведь при замахе несколько приподнятой ракеткой она пройдет меньший путь, нежели когда опущена вниз. Но такое положение ракетки при начале удара сверху характерно не для всех бадминтонистов. То, что хорошо одному, не очень-то сподручно другому. Техника различных игроков во многом индивидуальна. Держат ракетку приподнятой обычно игроки, отличающиеся сильной кистью. Например, датчане Флемминг Дельфс, Питер Ниерхоф, англичанин Рэй Стивенс, швед Стюре Юнссон, советские мастера Константин Вавилов и Виктор Швачко. А вот, скажем, знаменитый индонезийский бадминтонист Руди Хартоно то и дело между ударами опускает ракетку. Так же играл выдающийся датский игрок Эрланд Коппе. И это не помешало им завоевать самые высокие награды в мировом бадминтоне.

Из исходного положения ракетка при замахе и развороте плеч отводится назад-вверх. И весьма важно, чтобы она могла двигаться с высокой скоростью. В прошлом один из сильнейших игроков Европы западногерманский спортсмен Вольфганг Бохов, мастер мощного смешанного удара, в беседе с нашими игроками и тренерами в Москве сказал, что при замахе ракетка должна как



ФОТО 16

можно меньше встречать сопротивление воздуха. Тогда получится быстрый и сильный удар. Зачастую игроки, делая замах, отводят ракетку как бы плашмя, то есть струнной поверхностью, обращенной к лицу. Это неправильно. Лучше отводить ее торцом — тогда ракетка будет как бы «разрезать» воздух, его сопротивление уменьшится и скорость выполнения удара, а значит и сила, возрастет.

Запомните! При замахе ракетка должна быть повернута к вам торцом, а не струнной поверхностью.

Следующий важный момент в механизме этого удара — петлеобразное движение ракетки. После отведения назад ракетка не сразу устремляется навстречу волану. Для еще более высокой скорости, так называемого «хлеста», она сначала падает как бы под собственной тяжестью за спину, а затем, наращи-

вая скорость, выносится вверх. При этом головка ракетки описывает фигуру, подобную петле. Такая петля образуется при любом ударе сверху. Глубина петли при выполнении удара у отдельных игроков различна. Это зависит от того, насколько сильно согнута в локте рука. Если рука в локте при замахе согнута незначительно, то есть петли практически нет, не хватит энергии для выполнения сильного и хлесткого удара. Скорость полета волана окажется невысокой. Если очень сильно согнуть руку (петля получится глубокая), то большая часть накопленной энергии пойдет не на удар, а на то, чтобы «выйти» из такой глубокой петли. В результате качество удара снизится.

Так где же лежит «золотая середина»? Практика показывает, что сгибать руку при замахе лучше всего примерно под прямым углом. Тогда вся накопленная в ходе замаха энергия воплотится в удар по волану и перьевой мяч можно послать с максимальной скоростью.

Вы уже знаете, что без замаха при ударе сверху не обойтись. Но замах должен быть таков, чтобы не только накопить достаточную энергию, но и обеспечить точный удар. Постарайтесь, чтобы при замахе головка ракетки проходила недалеко от лица, как это делает индонезиец Л. С. Кинг (фото 16). Как говорят бадминтонисты, удар в таком случае не будет «размазан», можно точнее прицелиться по волану. Еще один важный штрих. Замах должен идти с нарастающей скоростью. Тогда точность соприкосновения ракетки с воланом, а значит, и точность удара значительно возрастут.

Запомните! Замах с нарастающей скоростью способствует точности и скрытности удара.

Но это еще не все. Преимущество такого способа замаха в том, что, постепенно наращивая скорость движения ракетки, вы сможете непосредственно перед ударом сделать небольшую паузу. Получится так называемый удар с задержкой, благодаря которой можно скрыть его ха-

рактер. Удары с задержкой открывают широкую возможность для неожиданных тактических решений, варьирования темпом игры.

Точка удара

Вы уже усвоили, что для полноценного удара нужен замах, и проследили, как во время замаха движется ракетка. Теперь еще об одной существенной части удара — положении самого игрока и точке удара. Вскользь мы уже обращали ваше внимание на это, но сейчас подробнее.

Готовясь отразить сверху волан, бадминтонист делает шаг назад таким образом, чтобы затем ударить по волану в наиболее высокой точке, над головой или слегка впереди себя. Приняв положение боком к сетке, игрок опирается на правую ногу (некоторые, например Л. С. Кинг, П. Падаконе, П. Гуналан, даже чуть сгибают ее). В этом положении ноги расставлены несколько больше ширины плеч, плечи широко развернуты, отведенная назад рука с ракеткой согнута в локте. Такая позиция игрока — исходный момент для обратного поворота плеч, выпрямления руки, то есть удара по волану.

Запомните! Начиная удар сверху-справа, надо опираться на правую ногу.

Удар в бадминтоне — своего рода взрыв (а смеш — это, говоря образно, удар в квадрате), мгновение, мобилизация всех сил. Выполнение

удара можно сравнить, скажем, с прыжком в высоту. Разбег с нарастающей скоростью (вспомните замах тоже выполняется с нарастающей быстротой), стремительность и, наконец, апофеоз — сам прыжок (в бадминтоне — удар по волану). Конечно, скоростному контролю удар в бадминтоне менее подвластен, чем прыжок легкоатлета. Удар бадминтониста длится всего 1—2 секунды. Но принцип его выполнения сродни такому прыжку над планкой.

Давайте проследим, как это все получается. Вот игрок подается вперед, головка ракетки падает вниз и совершает одновременно с обратным поворотом плеч уже известное вам петлеобразное движение. Затем — выпрямление руки и «мгновенный взрыв»: бадминтонист бьет по волану и для еще большей мощи как бы наваливается всем телом на него. Вот тут-то оказывается крайне существенным, в какой точке происходит разрядка накопленной энергии через кисть.

Запомните! Поворот кисти должен произойти, когда рука будет выпрямлена. Не раньше и не позже. И выпрямить руку нужно таким образом, чтобы ударить по волану как можно выше.

Обратите внимание на треугольник, образованный расстоянием до воображаемой точки приземления волана и линией удара (рис 14). Чем выше вы будете бить по волану, тем круче смеш, а значит, и значительно более площадь обстрела. Чем ниже

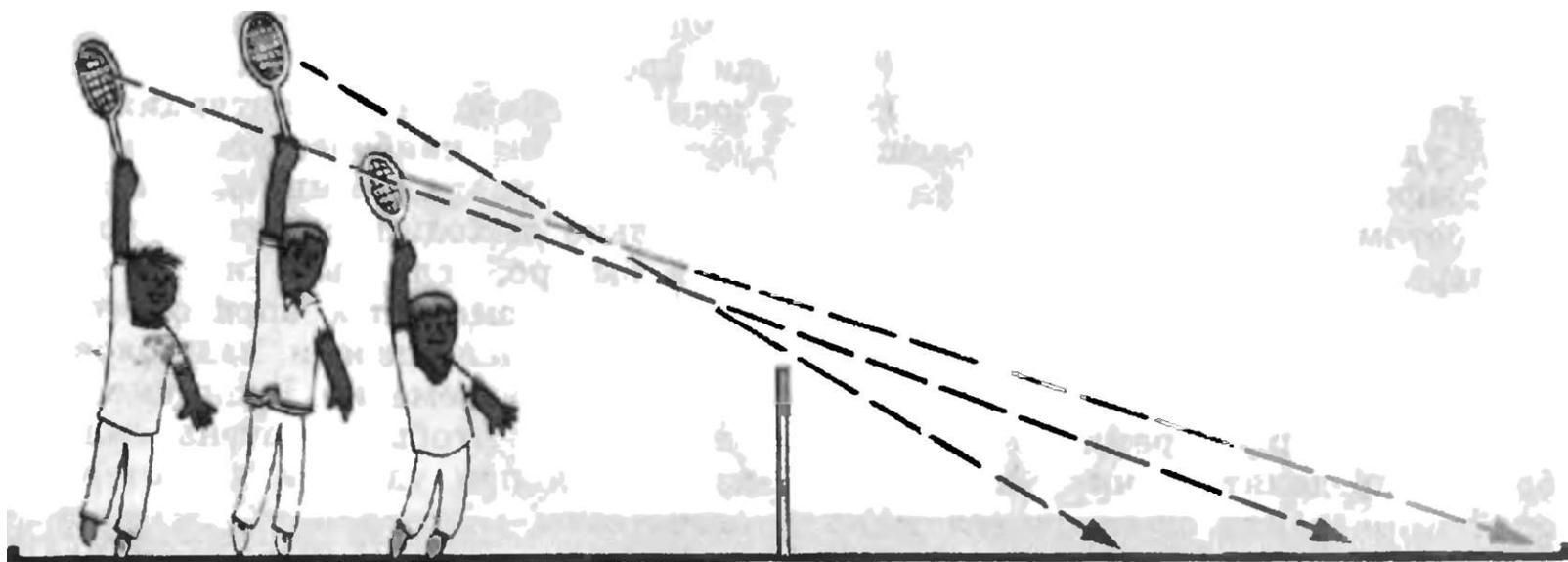


Рис. 14

точка удара, тем более плоским будет полет волана, тем зона обстрела меньше и сопернику легче отразить атаку. Много, разумеется, зависит от спортсмена и его прыгучести. Сильнейшие бадминтонисты, отличающиеся завидным ростом, еще добавляют «высоту» удара, выполняя смеш в прыжке. Выдающийся бадминтонист датчанин Свен При, отличавшийся великолепной прыгучестью, взмывал вверх при каждом ударе. Такие сильные игроки, как англичане Кевин Джолли, Стив Вэдли, из 10 смешей половину выполняют в прыжке.

Но особенно часто проводят смеш в прыжке азиатские бадминтонисты.

— Если раньше мощно били в прыжке,— рассказывает неоднократно чемпионка мира Лене Кеппен,— в основном представители сильного пола, то теперь этот прием успешно освоили и бадминтонистки. Победительница Уимблдона-82 китаянка Чанг Айлинг, с которой мне довелось встречаться, как бы давит на соперницу атаками. Волан наверху — и тут же Чанг прыгает вверх, чтобы побыстрее атаковать, не дать сопернице передохнуть. Конечно, такой способ атаки требует отменной физической подготовленности. Ну что ж, тот, кто хочет не только сегодня, но и завтра быть первым, должен быть готовым к большим физическим нагрузкам.

В последнее время смеш в прыжке успешно применяют и наши ведущие игроки, такие, как Анатолий Скрипко, Олег Окунев, Вардигер Погосян, Татьяна Литвиненко.

Но не опережайте события. Осваивая удар сверху-справа, не спешите выпрыгивать при ударе. К такому непростому техническому приему надо терпеливо готовиться. Сначала научитесь координировать свои движения и выполнять удар, не отрываясь высоко от пола. Тренируйте свой глазомер. Стремитесь безошибочно определять точку удара. Где она? Справа или слева от туловища. Старайтесь так подойти к волану, чтобы эта точка была не только как можно выше, но и приходилась по

центру. Если, скажем, вы ударите по волану не по центру, а справа от головы, то опять-таки смеш получится менее крутой. И чем правее выполнен удар, тем меньше он будет похож на настоящий смеш. Скорее, это уже обыкновенный плоский удар.

Если точка удара находится перед глазами на воображаемой вертикальной оси, проходящей как бы по середине тела спортсмена, то есть по центру, то можно быть уверенным, что удар получится полноценным. Если же точка удара сместится влево, это тоже неплохо, так как вложиться в удар с полной силой, навалившись туловищем, и тут не составит труда.

Лучшие мастера всегда стремятся ударить по волану «по центру» или же чуть левее, «из-за головы». Например, Анатолий Скрипко, Виктор Швачко, Алла Продан, Сергей Корсунский. Так создается выгодная атакующая позиция при любом ударе сверху. Если волан оказывается правее, умелые игроки успевают настолько быстро подойти «под него», что практически бьют по центру, впереди себя.

Непревзойденным мастером ударов сверху вошел в историю бадминтона многократный чемпион мира Руди Хартоно. Вот что рассказывает о нем победитель Уимблдона-81 индиец Пракаш Падаконе:

— Я многому научился у Хартоно. Его манера игры оказала на меня огромное влияние. Особенно меня восхищало, как тонко, безошибочно и, я бы сказал, элегантно Руди проводил смеш. В самых, казалось бы, неудобных ситуациях он умел «найти» наиболее удобную для нанесения удара позицию. Хартоно не только выходил вперед на волан, но и быстро, если была на то необходимость, смещался вправо, чтобы волан оказался впереди, над головой. Так же своевременно Руди смещался и влево, чтобы не очень сильно изгибаться при ударе и не потерять равновесие.

Итак, запомните! Выполнять удар по волану сверху-справа нужно «по центру» или левее себя.

Сопровождая полет волана

При сильном ударе, смеше накопленная энергия передается волану почти мгновенно. За счет быстрого контакта ракетки с воланом. Если вы проводите высоко-далекий удар на заднюю линию, время контакта несколько больше, особенно при ударах с задержкой. А когда волан направляется в район сетки, совместное движение ракетки и волана еще больше увеличивается. Это различие связано с разной степенью быстроты поворота кисти при смеше, высоко-далеком и укороченном ударах. Но вот действия бадминтониста при завершении любого из этих трех ударов должны быть в основном идентичны. После отрыва волана от ракетки бадминтонист не должен резко останавливать движение своего тела и замирать. Напротив, нужно как бы тянуться вслед за воланом, показывая ракеткой, в какое место площадки направлен удар, а затем по инерции опускать ракетку. Такое сопровождение волана — признак высокой техники. Но нельзя забывать, что продолжая движение тела вслед за воланом, рискуешь потерять равновесие. Чтобы этого не случилось, удар заканчивается перенесением центра тяжести вперед, на правую ногу.

Запомните! Окончание удара сверху-справа должно способствовать быстрому возвращению в центр площадки.

Теперь, усвоив составные части удара сверху, последовательно объединим их вместе, для чего обратимся к кинограмме игры Панча Гунала (рис. 15), отличавшегося техникой самого высокого класса. Определив, что ответный удар соперника направлен высоко, спортсмен начинает отходить назад (кадр 1) и внимательно следит за полетом волана, он готовится к удару (2). Занимает положение левым боком к сетке, левая рука для лучшей координации поднята вверх, ноги слегка согнуты. Широкий замах (3). Правое плечо отведено назад и немного вниз, ракетка приподнята. Готовясь выполнить удар, бадминтонист как бы вытягивается вверх, слегка прогнувшись.

Давайте заострим внимание на этом положении бадминтониста. Собственно, с него начинается поворот туловища в направлении удара по волану. Обратите внимание (3): в плечах спортсмен развернут больше, чем в талии, что способствует более энергичному выносу ракетки к волану. Отталкиваясь правой ногой (4), бадминтонист одновременно выходит на удар. Центр тяжести переносится вперед, правое плечо тоже

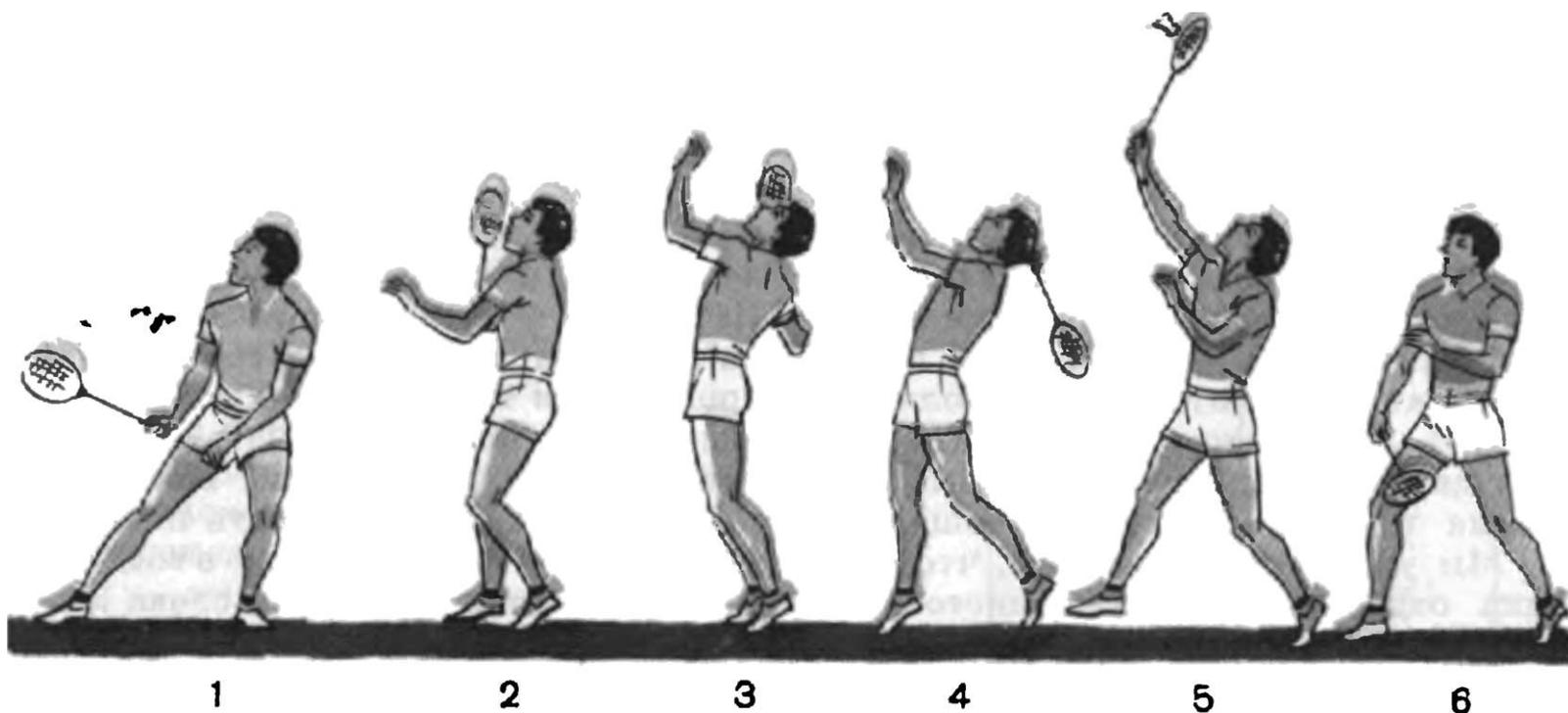


Рис. 15

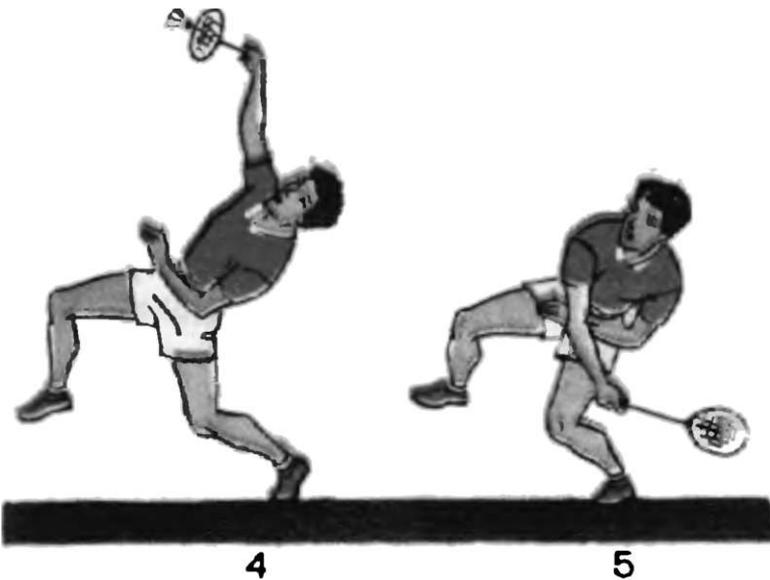
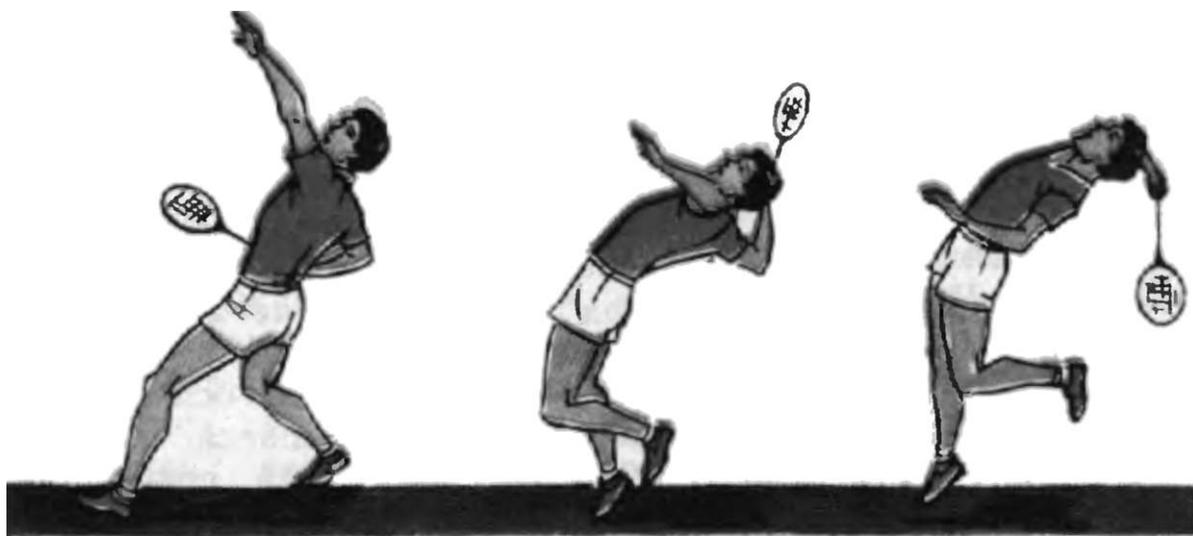


Рис. 16

уходит вперед, увлекая за собой согнутую в локте руку с ракеткой. При обратном развороте плеч ракетка как бы падает за спину, совершая своего рода петлю. Движения бадминтониста в меру расслаблены. Никакого излишнего напряжения. Удар (5)! Спортсмен устремляется вперед и, чтобы не потерять равновесия, делает шаг правой ногой. В момент удара игрок обращен лицом к сетке. Он бьет по волану впереди себя. Вот сейчас-то и включается в работу кисть. Удар завершен (6), ракетка по инерции движется вниз, как бы поперек туловища, к левой ноге. Сам бадминтонист продолжает следить за полетом волана. Концовка удара совпадает с началом движения вперед, к центру площадки.

Мы уже вели речь о том, что техника отдельных бадминтонистов отличается индивидуальными особенностями. Любители бадминтона хоро-

шо помнят московского армейца мастера спорта Юрия Климова. Цепкого, подвижного и, что особенно важно, удивительно гибкого. Юрия даже в шутку называли «гуттаперчевым мальчиком». В трудных положениях, когда другие бадминтонисты едва успевали провести слабый удар слева, Климов умудрялся посылать сопернику грозный смеш открытой стороной ракетки.

Коронным ударом Климова был смеш из-за головы, который бадминтонист выполнял из левого дальнего угла площадки.

Посмотрите на рис. 16, и вы увидите, как Климов проводил этот удар. Техника бадминтониста при естественном для большого мастера своеобразии, оригинальности соответствует всем требованиям выполнения этого технического приема.

Что сразу бросается в глаза? Широкий замах для удара, динамичность всех движений. Вот спортсмен обращен к сетке боком, взляд направлен на волан. Бадминтонист переносит тяжесть тела на правую ногу (1). В этом положении начинается замах, левая рука направлена к волану. Рука с ракеткой согнута в локте. На кадрах 2 и 3 видна индивидуальная манера Климова. Игрок сильно прогибается в спине и таким образом использует дополнительную энергию, которую дает этот прогиб. Кроме того, такая завидная гибкость позволяет активно атаковать даже в том случае, если волан находится слева и не очень высоко. Мы видим, что рука с ракеткой согнута в локте примерно

под прямым углом (2). В этот момент спортсмен касается пола одной ногой. Да это и понятно. Трудно, так сильно прогнувшись, удержаться на ногах.

На кадре 3 видно, что ракетка словно под собственной тяжестью упала за спину, вниз. Любопытна еще одна особенность климовского почерка». Спортсмен слегка подпрыгивает, отталкиваясь правой ногой (3). Удар в прыжке — значит, больше динамики, больше силы вкладывается в атаку.

Удар проведен, и волан отлетел от струнной поверхности ракетку (4). Обратите внимание: рука с ракеткой выпрямлена, а это значит, что, завершающий кистевой хлест будет достаточно мощным. Игрок бьет впереди себя, затем делает широкий шаг правой ногой вперед, чтобы удерживать равновесие. И вот, наконец, завершение удара (5). Рука с ракеткой опускается вниз поперек туловища, к левой ноге, что является признаком законченности движения. Левую ногу игрок для мягкости приземления слегка сгибает. Правая нога «шагает» вперед.

Характер срезки

Не трудно сделать вывод, что при ударах сверху, о которых мы рассказали, ракетка встречает волан под прямым углом. А можно ли атакуя сверху, выполнять так называемые резаные удары? Это как бы более быстрые укороченные удары к боковым линиям, в среднюю зону площадки. Волан летит с довольно высокой скоростью и довольно круто падает вниз, примерно в 2—3 м от сетки. Такой удар нередко еще называют полусмешем. Он отличается скрытностью, неожиданностью и зачастую приводит к успеху.

Расскажем об этом чрезвычайно полезном ударе подробнее. Резаный полусмеш открытой стороной ракетки — основной атакующий удар сверху в арсенале таких выдающихся бадминтонистов как Руди Хартоно, Пракаш Падаконе, Хай-Джан и других. Часто применяют его и на-

ши бадминтонисты Татьяна Литвиненко, Светлана Белясова, Анатолий Скрипко, Олег Окунев, Андрей Калибердин.

Подготовительные движения при резаном ударе несколько отличаются от того, что делают при других ударах сверху. И прежде всего менее широким замахом. Еще более существенны различия при заключительных движениях кисти. Если, скажем, направляется удар в правую сторону, то струнная поверхность в ходе контакта с воланом как бы обволакивает его, двигаясь против часовой стрелки. Такая срезка волана происходит не мгновенно, ибо волан скользит поперек струнной поверхности. Если же следует удар с подрезкой в левую сторону, то в этом случае в контакте с воланом ракетка движется по часовой стрелке, а волан скользит по струнной поверхности в противоположном «правой» подрезке направлении.

Уже сам принцип выполнения удара с подрезкой гарантирует его скрытность. Пока волан скользит по ракетке, он как бы замаскирован для соперника, исчезает из его поля зрения. Значит, противник среагирует на этот удар несколько позднее. Тогда, когда волан уже пролетит часть своего пути. Внезапность, скрытность, быстрота — вот основные козыри резаного удара.

Теперь о работе ног при отходе назад для выполнения удара сверху открытой стороной ракетки. Посмотрите на рис. 17, где ПП — исходная



позиция. Перемещение начинается при развороте правым плечом к задней линии. Поэтому первый шаг — правой ногой (П, П₁). Ширина этого шага примерно 60—70 см, чтобы сохранить устойчивость. Иначе не сумеете быстро двигаться. Следующий шаг — левой ногой (П, П₂) мимо правой: своего рода скрестный шаг. И, наконец, последний, ударный шаг — правой ногой (П₁, П₃). Этот шаг более широкий, чем предыдущие. Удар по волану выполняется в положении П₂, П₃. Если двух шагов окажется недостаточно, чтобы занять ударную позицию П₂, П₃, сделайте еще три-четыре шага. Вообще-то их количество зависит от роста бадминтониста. Но в любом случае мельчить не следует. Чересчур частые и мелкие шаги, так же как и чересчур широкие, могут затруднить выход на ударную позицию. Вы рискуете оказаться в таком положении, когда волан перелетит или не долетит до вас. В обоих случаях пострадает качество удара.

Чемпион Европы Тоомас Кильстрём советует:

— Двигайтесь назад-вправо невысокими, мягкими прыжками, как бы перебежкой — это и быстрее, и надежнее. Я зачастую атакую в прыжке. Поэтому такое перемещение подготавливает мой прыжок. Провожу удар в прыжке не с места (хотя так тоже выполняют смеш), а как бы предварительно разбежавшись. Не забывайте и о такой детали. Двигаясь назад, нельзя выпустить из поля зрения волан. Вы должны быть связаны с ним, что называется, одной веревочкой. Не позволяйте волану улететь далеко от вас, но и не подпускайте слишком близко. А для этого двигаться надо чуть быстрее приближающегося волана.

Как вернуться теперь в исходное положение? Взгляните еще раз на рис. 17. Сразу возникает мысль, что наиболее логично это сделать так (направление движения показано пунктирными линиями): правой ногой ПЗП₁, левой — ПЗП₂ и, наконец, снова правой — П:П.

Когда возвращаетесь в исходную позицию, то обязательно ноги должны быть слегка согнуты, тогда ваши движения будут мягки и пластичны. И, конечно, такое перемещение содействует дальнейшим активным действиям; в случае необходимости вы имеете возможность быстро изменить в зависимости от характера удара соперника направление движения.

Теперь подведем некоторые итоги. Вы уже знаете, что сверху открытой стороной ракетки выполняются: смеш, высоко-далекий (волан летит по высокой траектории), атакующий высоко-далекий (волан летит на высоте 4—5 м) и укороченный. Удары эти различные, но подготовительные движения при этих четырех ударах одинаковые. Различие только во времени контакта волана с ракеткой, угле вылета его после удара и количестве вкладываемой в удар энергии.

Давайте вместе попробуем подготовиться к удару сверху. Примите исходную позицию. Возьмите ракетку удобной хваткой. Вы ощущаете рукоятку пальцами, особенно указательным и большим. Хорошо. Теперь слегка приподнимите ракетку. Держите ее свободно.

Повернитесь направо, сделав шаг назад правой ногой. Таким образом, вы оказались левым боком к сетке. Теперь опирайтесь на правую ногу. Ведь сюда переместился центр тяжести тела. Поворачиваясь, одновременно отведите руку с ракеткой назад-вверх, пронося ракетку около лица. Правое плечо, вокруг которого вы совершаете поворот, должно отставать от руки с ракеткой. Не забудьте: расслабленная кисть также совершает поворот по дуге вверх-назад.

Правильна ли ваша позиция перед ударом? Проверьте. Обязательно надо стоять левым боком к сетке. Вес перенесен на правую ногу. Ракетка отведена назад. Левая рука приподнята. Будьте внимательны! Не теряйте из виду волан. Вот он приближается. Начинать своего рода «бросок» ракетки навстречу волану. Вес тела переносите вперед, руку вверх вы-

прямяйте. Поворот кисти — это завершение удара.

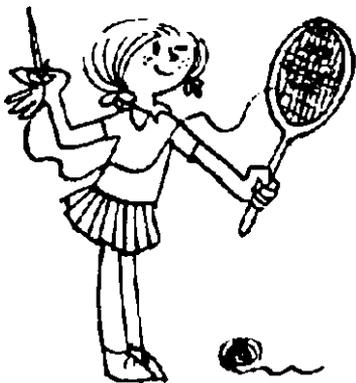
Наверное, не у всех все получилось гладко. Терпение! Попробуйте выполнять все движения при ударе сверху... без волана. Советуем использовать для этого стенку. Положение кисти при непосредственном контакте с воланом и правильность движений ног сложно самому контролировать. Но если остановить себя в момент контакта ракетки со стенкой, можно увидеть все: и положение ног, и разворот туловища, и работу кисти. Представьте, что стенка — это волан, и... ударь-

те по ней. Конечно, не изо всех сил. Имитируйте удар и прижмите ракетку к стенке, в максимально высокой точке, так, чтобы ее головка прижалась плашмя. В таком положении вы сами или ваш партнер легче поправите все погрешности в технике.

Кстати сказать, такую имитацию ударов у стенки широко практикуют при обучении детей бадминтону в клубах Малайзии. Наши тренеры тоже попробовали такой метод и пришли к выводу, что коэффициент полезного действия в обучении технике ударов значительно возрастает.

Чемпионский удар

Удар закрытой стороной ракетки, особенно сверху, труднее всего усваивается начинающими игроками. И не только начинающими. Даже игроками, имеющими уже некоторый опыт. Да, это нестандартный удар. Но без бэкхэнда — так по международной терминологии бадминтона называют удар закрытой стороной ракетки — далеко в игре не продвинешься. Помнится, в середине 60-х годов выступал на турнирах высокого уровня ленинградец Александр Скачков. Быстрый, напористый. Благодаря своему энтузиазму, темпераменту, он порой справлялся и с более сильным соперником. На одном из чемпионатов страны Скачков встретился с мастером из Львова Владимиром Андроповым. Андропов одержал верх в первой партии. Вел он 14 : 12 и во второй. Но Скачков самоотверженно боролся за каждый мяч. Отвоевав подачу, ленинградец неожиданно воскликнул, обращаясь к самому себе: «Саша, взяться, взяться!» Со стороны это показалось забавным. Но Андропову было не до улыбок. Он ощутил рьяный напор Скачкова. 17 : 14 — с таким счетом, можно сказать, вырвал вторую партию этот настоящий боец. Андропов был обескуражен и почти



без борьбы (1 : 15) отдал третий сет. Да, Саша Скачков был истинным бойцом. Его даже прочили в чемпионы страны. Но завоевать высший титул ему — так и не удалось. Помешали Скачкову некоторые «слабинки» в технике игры. Слабо он владел и ударом сверху закрытой стороной ракетки.

— Тому, кто не овладел бэкхэндом, — говорит чемпион мира 1977 года датчанин Флемминг Дельфс, — не видать побед высокого ранга. Можно, конечно, в какой-то степени компенсировать этот недостаток высокой подвижностью. Забегать и бить слева-снизу, но это все же, как говорится, типичное не то. Ведь по-настоящему атаковать можно лишь в том случае, когда волан находится выше уровня сетки, а бить снизу — это, скорее, защитный вариант. Бэкхэнд — сверху, особенно смеш и высоко-далекий — удары сугубо кистевые. Для их исполнения нужно обладать сильной, гибкой и подвижной кистью. Поэтому среди бадминтонисток, даже экстракласса не часто встретишь умеющих проводить отличный бэкхэнд. Я, пожалуй, выделил бы англичанку Джилиан Гилкс, бадминтонистку рослую, гибкую, отменно владеющую ударом закрытой стороной ракетки. А вот моя соотечественница Лене Кеппен, несмотря на свои громкие титулы, так и не научилась надежно и остро играть сверху-слева.

Кстати, сам Флемминг Дельфс считается одним из лучших исполнителей этого удара, особенно смеша. «Дельфс родился счастливым, — говорит о нем чемпион Англии Рэй Стивене. — У нас, англичан, есть по-«словница: чтобы родиться счастливым,

надо родиться с серебряной ложкой во рту. А вот у Дельфса феноменально сильная, я бы сказал, железная кисть. Видимо, от природы. И, конечно от каждодневных тренировок».

Бэкхэнд сверху, можно сказать, коронный номер европейских игроков, особенно датчан. Так, Эрланд Коппе, семикратный победитель Уимблдонского турнира, был опаснее для своих соперников, когда играл слева-сверху, нежели справа-сверху. Подстать ему сильнейший игрок мира 1982 года датчанин Фрост Хансен, его соотечественник, чемпион Европы 1982 года Питер Ниерхоф.

Наши бадминтонисты за последние годы также преуспели в овладении этим важным приемом. Особенно горьковчанин Виталий Шмаков. Свободно выхлестывают волан через всю площадку закрытой стороной ракетки Вячеслав Щукин, Анатолий Скрипко, Сергей Корсунский, Виктор Самарин, Леонид Пайкин, Вардигер Погосян, Алла Продан.

Закрытой стороной ракетки, как и открытой, можно выполнить сверху смеш, высоко-далекий, атакующий высоко-далекий, укороченный (быстрый и медленный) удары.

Смеш чаще применяют с середины площадки. Когда вы начнете учиться смешу слева, у вас неизбежно возникнут сомнения и разочарования. Ведь на первых порах этот удар получается несильным. Невольно мелькнет мысль: «Надо ли его применять?» Но стоит поупражняться, научиться быстро работать кистью, и вы поймете, какой это могучий удар.

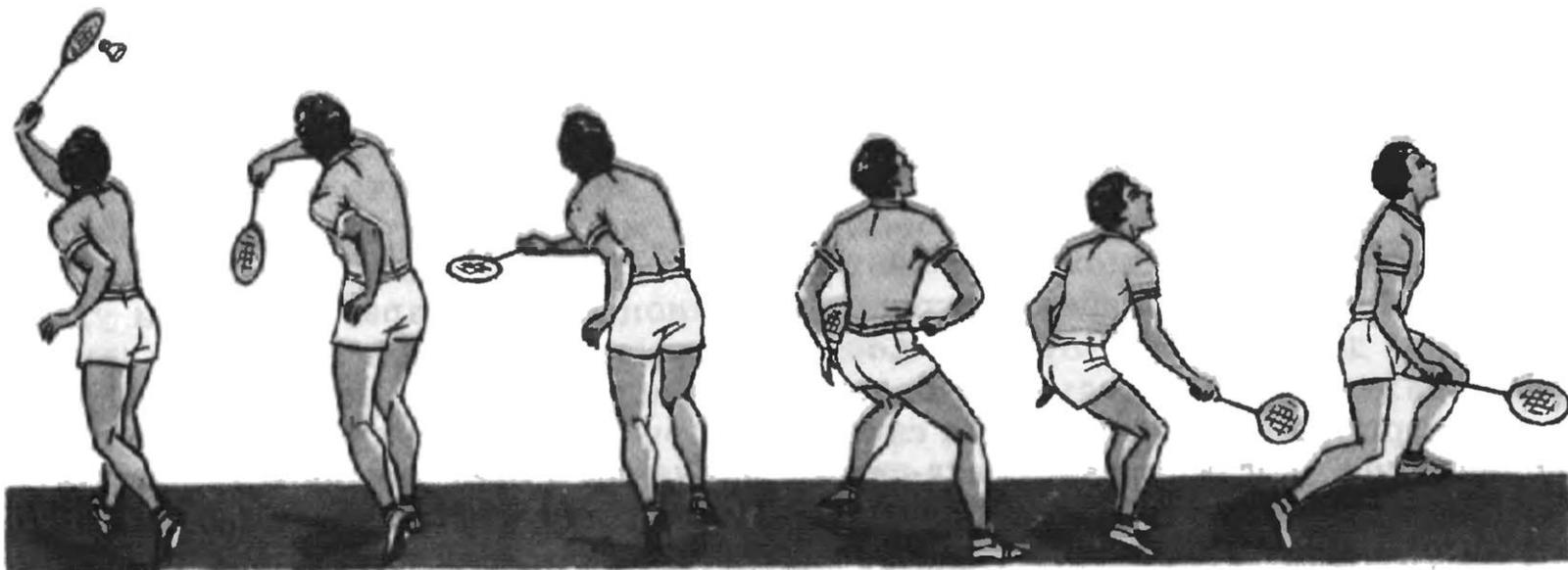
Основную роль при бэкхэнде играет движение кисти. Но не только это.

«Правая рука догоняет левое плечо»

Волан при таком ударе отбивается, как правило, сверху, с левой стороны туловища. Замах начинается: одновременно с поворотом туловища и разворотом плеч в левую сторону по направлению предполагаемой точки удара. Начало, продолжение и конец

замаха показаны на рис. 18, кадры 3—7. Рисунок выполнен по кинограмме игры выдающегося малайзийского игрока Панча Гуналана. Ударить можно практически одной кистью — это когда вблизи сетки, но для полноценного удара, как и при ударе открытой стороной ракетки, движения одной кисти недостаточно. Как и при ударе сверху-справа, большое значение имеет поворот туловища и сохранение равновесия. Мы уже вели речь о том, что удар слева выполняется закрытой стороной ракетки. И, конечно же, тут надо твердо придерживаться важнейшего закона бадминтона: бить по волану впереди себя.

Итак, бадминтонист в центре площадки. Соперник направил волан ударом в левый дальний угол. Сложилась такая ситуация, что принять волан можно только у задней линии и только слева. Нужен полноценный замах, иначе волан не добить до задней линии площадки соперника. Давайте вновь вернемся к кинограмме. Вот игрок начинает замах. Естественно, рука с ракеткой уходит назад. Как говорят английские бадминтонисты, «правая рука догоняет левое плечо» (кадры 3—5). Конечно, если не повернуть туловище влево и не сделать шаг левой ногой, то правая рука быстро догонит левое плечо. Но в этом случае потеряется равновесие и не получится хорошего замаха! Поэтому — шаг левой ногой (3). Довольно широкий шаг! Ведь бадминтонист находится в центре площадки. Одновременно происходит разворот плеч влево и перенос центра тяжести на левую ногу. Но это еще не все. Поворот туловища продолжается, и замах закончится лишь тогда, когда игрок окажется почти спиной к сетке. Да, да, спиной, как это делает один из сильнейших игроков Европы англичанин Ник Иетс на фото 17. Не удивляйтесь, это в данной ситуации вполне естественно! Ведь волан не ушел из поля зрения спортсмена. А это в момент удара — самое главное. Но что не менее любопытно — по волану бадминтонист ударит впереди себя. Скажете, парадокс? Ведь мы при-



6

5

4

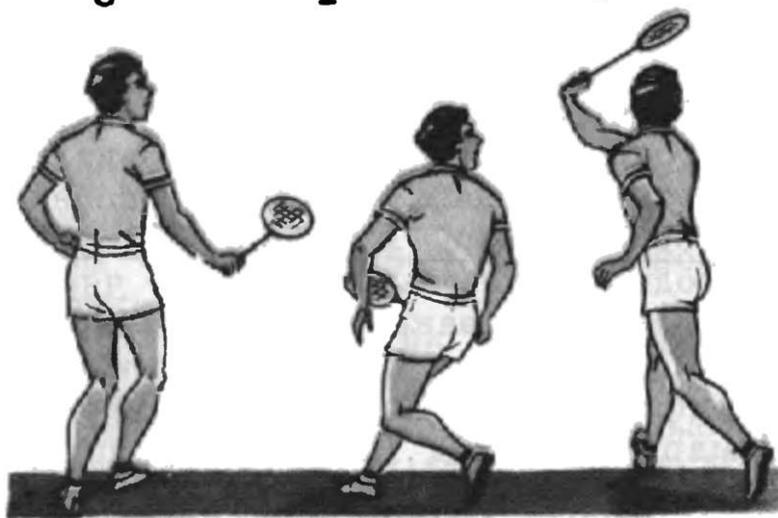
3

2

1

выкли под словом «вперед» подразумевать то, что находится ближе к сетке. Но парадокс этот вполне логичен. В момент удара игрок находился почти спиной к сетке. Это необходимо для замаха. Зато волан оказывается перед глазами.

Все детали, о которых было сказано, весьма существенны для овладения бэкхэндом сверху. Может быть, все это поначалу покажется неудобным. Ведь порой так горячо желание



9

8

7

Рис. 18

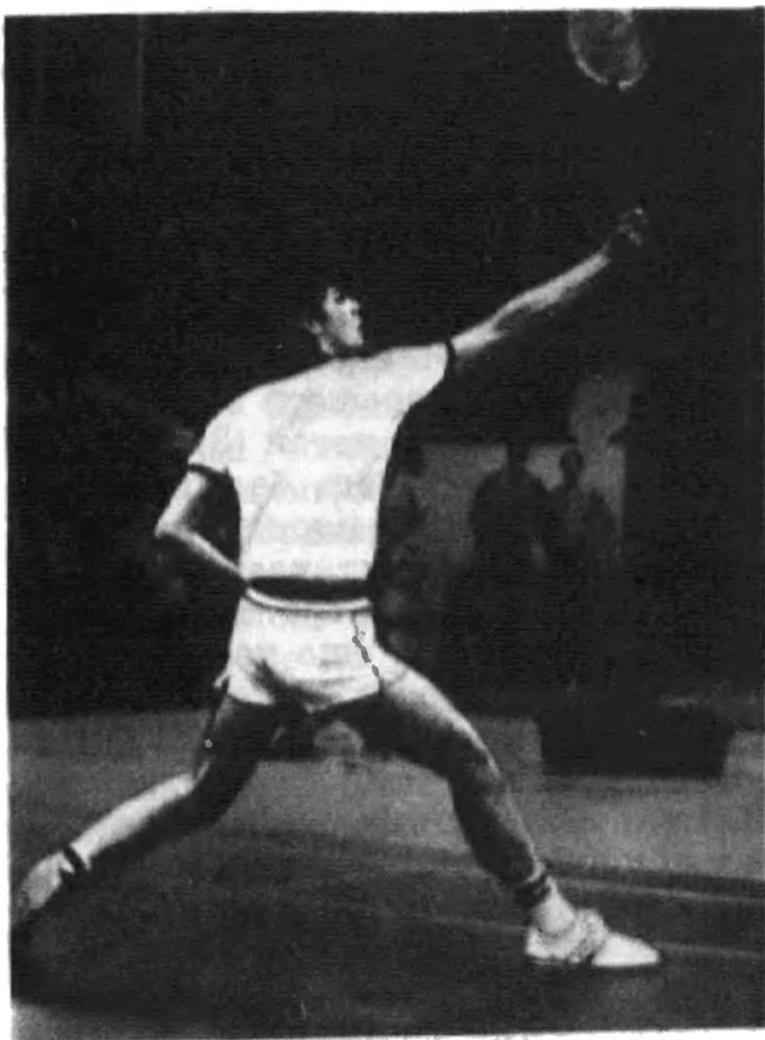


Фото 17

поскорее убежать к задней линии и «стукнуть» впереди. Но, увы, смеш слева тогда не получится, так как волан уже опустится вниз. Плоско и высоко к задней линии волан отбить можно. Но это уже мало будет напоминать грозную атаку смешем. Откуда бы вы ни атаковали — сверху-справа или сверху-слева, важно, чтобы получился полноценный смеш. Кроме того, убегая далеко назад, вы ослабите свою позицию. Больше того, оголите всю площадку. Пока вы будете держать курс к задней линии, соперник успеет спокойно занять место в центре площадки. Конечно, быстро двигаясь, можно и не потерять инициативы и в этом случае, но лучше всего не отходить далеко от центра, отразить волан в высокой точке, не теряя равновесия. Именно так выполняют удар сверху-слева мастера бадминтона.

Чтоб не закружилась голова

Отведение прямой руки при замахе нецелесообразно. Только сгибая руку в локте, вы как бы накапливаете энергию, а разгибая, — реализуете эту энергию в ударе.

Обратите внимание на конечную фазу замаха (см. рис. 18, кадр 5). Как видите, тут тоже образуется петля, о которой уже шла речь в предыдущих главах. Но это уже не ярко выраженное петлеобразное движение, какое бывает при ударе сверху открытой стороной ракетки. При бэкхэнде в этом своеобразном движении в основном участвует кисть и отчасти предплечье. Кисть не просто опускается вниз и поворачивается вверх. Здесь все несколько по-иному. Дело в том, что при бэкхэнде нагрузка на кисть возрастает. Она совершает движение, подобное «восьмерке» (помните, когда речь шла о развитии кисти, мы рекомендовали упражнение под таким названием). Завершение поворота кисти, тот самый щелчок, о котором уже неоднократно шла речь, произойдет в момент выпрямления руки (см. рис. 18, кадр в). Правда, не всегда удается выпрямить руку так, чтобы принять волан в самой высокой точке, но стремиться к этому надо.

Снова сосредоточьте внимание на том же кадре 6. Здесь запечатлен непосредственно удар. Вы, наверное, уже заметили, что бэкхэнд выполняется с последующим переносом центра тяжести на правую ногу. Если в этой ситуации достаточен лишь один шаг левой ногой, то перенос центра тяжести на правую ногу сразу возвращает бадминтониста в исходное положение. Если же волан залетел дальше к задней линии, то придется, кроме шага левой, сделать еще шаг правой ногой (по направлению к точке удара), чтобы не потерять равновесия. И это естественно. Ведь спортсмен стремится как можно выше достать волан и затем, приземляясь, опирается на правую ногу (кадр 7). Это «вытягивание» вверх к волану — признак отточенной техники.

— Когда чувствуешь, что волан залетает за тебя, — говорит мастер бэкхэнда сверху швед Стюре Юнссон, — приходится даже слегка отрываться от пола, чтобы ударить по волану как можно в более высокой точке. Здесь особенно важен мгновенный, жесткий поворот кисти.

Именно так играют такие ведущие наши бадминтонисты, как Виктор Самарин, Виталий Шмаков, Сергей Петров, Николай Калинин, Анатолий Скрипко. Но, к сожалению, некоторые игроки вместо того, чтобы «вырываться» вверх, наоборот, подседают под волан. Да и «крутят» не кистью, а всей рукой. В результате смазывается кистевое движение, смеш теряет свою остроту и резкость. И, что не менее обидно, нарушается равновесие.

Удар заканчивается вместе с окончательным поворотом кисти. Именно кисть как бы показывает, куда направлен волан. Наваливаться, как при ударе сверху-справа, вкладывать свой вес при бэкхэнде бессмысленно. Ведь не будешь же падать на спину! Делать «проводку» рукой тоже нецелесообразно — нарушишь равновесие. Поэтому в момент удара, перенося центр тяжести на правую ногу, надо приостановить движение руки, а также дальнейший разворот плеч к волану (кадр 7). Это очень важно* Все усилия сосредоточить в кистевом движении. Поворот кисти вокруг неподвижного запястья должен быть быстрым, жестким, резким.

Да, кисть при бэкхэнде, можно сказать, основа удара. В ходе подготовки не удастся накопить такую же энергию, как при смеше справа. Но как добиться, чтобы волан устремился с достаточной скоростью? Вся надежда на усиленный скоростной поворот кисти. Что называется, до отказа.

Запомните! Чем больше вы упражняете кисть, тем она становится сильнее и гибче, а значит, и больше возможностей для правильного выполнения бэкхэнда.

Одним из наиболее техничных игроков в Азии считался тайландский мастер Бендид Джайен. Клерк из

Бангкока отлично владел искусством обманных движений. Он прекрасно действовал кистью. Джайен выступал у нас в стране в 1979 году. Сначала в Новосибирске, а затем в Москве.

Мастер бэкхэнда сверху, Бендид обратил внимание на некоторые технические недостатки наших игроков.

— Одна из основных заповедей бадминтона, — сказал тайландский спортсмен, — не терять во время игры из виду волан. Если техника достаточно совершенна, то и волан всегда на виду. Ваши игроки иногда теряют волан из виду. Происходит это чаще всего, когда спортсмен, выходя к сетке, чересчур низко наклоняет голову вниз или когда после выполнения бэкхэнда сверху крутится в сторону, противоположную направлению удара, то есть вокруг себя. Особенно не стоит часто кружиться. Такой «та нец» ни к чему хорошему не приведет. Не только потеряешь волан из виду, но и самое главное — инициативу.

Скорострельность и скрытность

Чтобы лучше освоить бэкхэнд, давайте еще раз посмотрим на рис. 18 и подведем некоторые итоги. Вот что самое главное в механизме бэкхэнда.

1. Бадминтонист в ожидании волана. Уже видит, куда направлен удар соперника и начинает подготовку к бэкхэнду. 2. Чтобы подтянуть левую ногу, сгибается правая. Левая нога подтянута к правой. 3. Теперь поворот влево-назад движением левой ноги назад-влево. Одновременно — разворот плеч влево. 4. Упор на левую ногу. Завершение разворота плеч и отведение руки с ракеткой. Левая рука для координации движений отводится почти параллельно правой. Рука с ракеткой согнута в локте. 5. Кисть отведена влево. При движении руки с ракеткой к волану локоть опережает кисть вплоть до выпрямления руки. 6. Момент удара. Рука выпрямлена, произошел поворот кисти при ударе. 7. Удар выполнен. Кисть расположена почти под пря-

мым углом к предплечью, повернута до отказа Центр тяжести перенесен на правую ногу. 8. Рука с ракеткой опускается вниз. Взгляд сопровождает волан, ни в коем случае не отворачивается от него, как это, к сожалению, делают некоторые игроки. 9. Поворот лицом к сетке на левой ноге. Ракетка вновь приподнята. Спортсмен возвращается в исходную позицию.

На кадрах 1—3 и 8—9 видно, что спортсмен расслаблен. Напряжение характерно лишь для самого момента удара (кадры 4—7). Это весьма существенно и для достижения хлесткости удара» и чтобы меньше утомляться во время игры.

Вспоминается недавний эпизод. Судьбу финала командного чемпионата Страны 1982 года, проходившего в Днепропетровске, во многом решала встреча первых ракеток среди мужчин. Чемпион РСФСР Виталий Шмаков играл против чемпиона Белоруссии и СССР Анатолия Скрипко. Инициативой завладел Шмаков. Острые, кинжальные удары у сетки, молниеносные контратаки с задней линии. Скрипко пытался вести игру в привычном для себя неторопливом темпе. Для этого посылал высоко-далекие удары преимущественно в левый дальний угол площадки соперника. Но сколько ни старался минчанин загнать своего соперника в угол, ничего не получалось. Быстрым, хлестким движением кисти Шмаков через всю площадку возвращал волан по диагонали вновь в левый угол поля соперника. Партия — за волжанином.

Во втором сете игра, казалось, выровнялась. Скрипко привык к острым ответам соперника и снова стремился как можно дольше держать волан в игре. Минчанин явно рассчитывал, что напористый и горячий Шмаков наконец-то ошибется. Во второй партии, как говорится под занавес, горьковчанин стал умело использовать кистевые удары. Что ни удар слева-сверху, то разящий смеш. Особенно удавался Виталию диагональный бэкхэнд сверху. Скрипко разгадывал, куда полетит волан. Но в луч

шем случае ему удавалось принять его защитным ударом. Смеш слева у Шмакова был крутой, резкий и быстрый. Казалось, будто играет одна кисть. Виталий успевал все подготовительные движения — поворот туловища, выпрямление руки, шаг к волану и, главное, щелчок кистью — делать с завидной быстротой. Именно такая скоростная манера выполнения бэкхэнда сверху принесла ему заслуженный успех. Горьковчанин добыл своей команде главное очко. Россияне впервые стали чемпионами страны.

Вот каково значение быстроты выполнения удара. Некоторые думают, что скорострельность нужна больше всего при проведении смеша. Однако такая же динамичность и такая же быстрота необходимы при укороченном и высоко-далеком ударе сверху-слева. При направлении удара на заднюю линию по высокой траектории важно, чтобы все усилия, скорость выполнения удара и моментальная работа кисти оставались такими же, как и при смеше. Меняется лишь направление поворота кисти, то есть угол вылета волана после удара ракеткой. Усилия направлены таким образом, чтобы их максимальное нарастание совпадало с разгибанием кисти вверх. А вот при смеше наибольшие усилия будут, когда поворачиваешь кисть до отказа. Когда же проводишь укороченный удар, поворот кисти такой же, вниз до предела, но с меньшей быстротой, чем при смеше.

Запомните! Направление и сила удара неразрывно связаны с быстротой поворота кисти. Все подготовительные движения вплоть до завершающей фазы удара — поворота кисти во всех случаях должны выполняться однотипно и с одной скоростью.

Теперь о так называемом скрытом бэкхэнде. Это, можно сказать, эталон бэкхэнда. Тут нужна техника высшего класса. Добиться при бэкхэнде такой же скрытности, как и при ударе сверху-справа, довольно сложно. Ведь удар сверху-слева от начала до конца значительно мень-

ше проходит по времени. Но все же эффект скрытности — не просто мечта. Как правило, после серии высоко-далеких ударов неожиданный укороченный сразу ставит соперника в тупик.

В последние годы бадминтон обогатился новым приемом — скрытым ударом сверху-слева с подрезкой. Такая атака зачастую вызывает замешательство, сбивает, что называется, соперника с позиции.

Вот как выполняет этот прием первая ракетка мира 1982 года Фрост Хансен. После серии высоко-далеких ударов слева Хансен неожиданно, в последний момент, изменяет направление удара, посылая волан срезкой вниз. Волан проходит поперек струнной поверхности ракетки, справа налево, по часовой стрелке. Причем удар приходится не только на головку волана, но и на его оперение. Объект срезки, как правило, — правый для соперника угол площадки у сетки. Такой удар не сразу удается распознать, так как движение молниеносно и скрытно. Это один из коронных номеров Хансена, позволяющий менять темп игры.

Из наших бадминтонистов в совершенстве владеет этим приемом горьковчанин Виталий Шмаков.

Теперь взгляните на рис. 19, на котором показаны следы ног в ходе перемещения к задней линии для удара слева. Вы — в середине площадки (положение ПП). Двигаясь влево-назад, сделайте сначала шаг назад левой ногой в положение П1

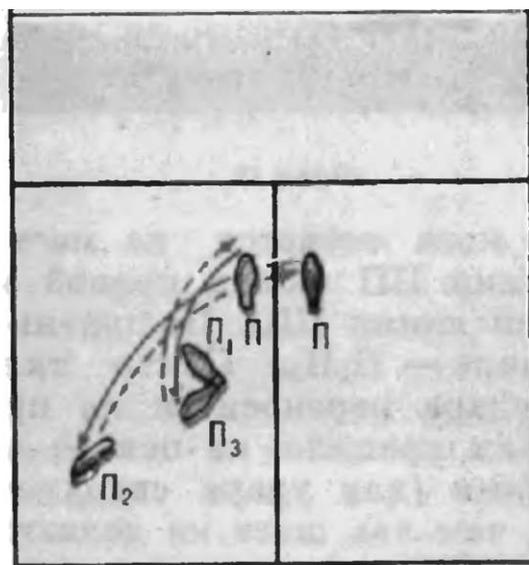


Рис 19



Фото

18

Правая нога остается на месте. Из положения ПП выпад правой ногой к задней линии ПП2. Положение ног при ударе — П2П3. Центр тяжести после удара переносится на правую ногу. Как правило, из центра к задней линии (для удара сверху-слева) больше чем два шага не делают.

Обратный путь в центр — по проторенной дорожке. По тем же «сле-

дам», которые оставлены после движения к задней линии. Правую и левую ноги поставьте в положение П. Без лишних дополнительных шажков поворотом туловища по направлению удара. Благодаря этому вы не потеряете ориентировку на площадке, сохраните устойчивость и быстро вернетесь в исходную позицию. Сама постановка ног заставит вас вернуться в центр по кратчайшему пути.

С чего начинать освоение бэкхэнда? Вначале попробуйте имитировать механизм этого удара, вернее его составные детали, без волана. Снова воспользуемся тренировкой у стенки (мы уже знакомили вас с этим простым, но весьма эффективным методом). Станьте, чуть-чуть расставив ноги, спиной к стенке. Затем замах рукой с ракеткой так, как было рассказано. Помните, как двигается кисть (петля, восьмерка), и не забудьте о главном направляющем — большом пальце. Воскресите в памяти, каково должно быть его положение на ракетке при ударах закрытой стороной. Выпрямите руку над головой и приложите головку ракетки к стенке плашмя. Все это делайте не спеша, спокойно, непринужденно. Зафиксировав положение руки, кисти, посмотрите, все ли вы сделали правильно. Конечно, положение ног при ударе, подход к волану, тренируясь у стенки, скорректировать нельзя. Но это упражнение поможет вам ощутить точку удара и движение кисти, что чрезвычайно важно. Когда вы почувствуете, что свободно выполняете все движения у стенки, переходите на площадку.

Разучим этот удар по методу известного датского тренера Ива Хансена. Станьте в исходную позицию. Возьмите ракетку хваткой, удобной для выполнения ударов закрытой стороной. Сделайте шаг левой ногой влево и перенесите вес на левую ногу. Поворачивайте туловище влево до тех пор, пока не окажетесь почти спиной к сетке. Рука с ракеткой согнута почти под прямым углом, локоть приподнят вверх и направлен в предполагаемую точку удара. Эта точка удара всегда должна быть вы-

ше правого плеча. Ударив вверху, вновь перенесите опору на правую ногу, как это выполняет чемпион ЧССР Михал Малы на фото 18.

Освоив эти советы, станьте у сетки и попытайтесь несильным кистевым ударом забить волан на противоположное поле. Научившись выполнять смеш сверху-слева у самой сетки, отойдите на метр назад. И постепенно двигайтесь так до задней линии. Выполняя удары на разных дистанциях от сетки, соблюдайте следующие условия. Не отводите при замахе выпрямленную руку. Не сопровождайте долго волан рукой с ракеткой. Держите ракетку в руке жестко, чтобы «срабатывала» кисть.

Метод обучения с нарастающей силой удара весьма результативен и прост. Но вам не обойтись без терпения. Ведь постижение удара в каждой зоне действия, от сетки до задней линии, требует усердия. Нужно бить по волану сотни, даже тысячи раз, пока не научитесь выполнять удар свободно и непринужденно. Но уверены, того, кто хочет стать настоящим бадминтонистом, такой кропотливый труд не отпугнет, а, наоборот, увлечет. Вы испытаете глубокое чувство удовлетворения, когда овладеете этим эффективным и изумительным по красоте ударом. И, главное, ощутите его эффективность.

Объяснение в любви

От тюнера до пенсионера

Познакомившись с основными ударами сверху, давайте снова сделаем небольшой тайм-аут,

В одной из предыдущих глав мы рассказали о любви к волану на всех континентах земного шара. О том, как эта горячая любовь зажгла сердца тысяч и тысяч людей в нашей стране.

Чем же объясняются такие всеобщие и непоколебимые симпатии к бадминтону? На мельницу бадминтона льет воду прежде всего сам бадминтон, вернее его завидные свойства. Вы уже, наверное, по достоинству оценили непритязательность этого вида спорта. Маленькая легкая ракетка, нехитрый пластиковый волан, и играй повсюду. Во дворе дома, на лесной лужайке, пляже. Волейбольная площадка, которая имеется во всех школьных дворах, — прекрасная арена для состязаний бадминтонистов. Универсальность игры, ее общедоступность — вот основное качество, благодаря которому игра в волан получает повсеместное распространение. Одно из главных достоинств бадминтона — это дешевый инвентарь для игры. Например, ракетка стоит от полутора до десяти рублей.

Летающий волан можно увидеть повсюду — в парке, во дворе дома, на полянке. И даже...на льду. В этом мы убедились во время гастролей американского ледового балета «Айс-ревью» в нашей стране. Многократные американские чемпионы Хью Форджи и Шерли-Мэри Мэне, как истые виртуозы, играли в волан на коньках. Сценка, разыгранная Хью Форд-

жи, «Охота с... воланом», смотрится с непрерывным интересом. В этом замечательном мастере игры в волан удачно сочетаются спортивное мастерство и незаурядное искусство комедийного актера.

Известный тренер по фигурному катанию мастер спорта Самсон Глязер считает, что бадминтон на коньках может быть широко внедрен в детский и вообще массовый спорт. Для этого на катке надо выбрать место, где нет сильного ветра. Размер площадки может быть, как в обычном бадминтоне, а может и несколько больше. Ведь благодаря конькам можно еще стремительнее передвигаться и маневрировать.

А теперь представьте летний день, и вы у реки. В самый раз порезвиться в прохладной воде. И это можно сделать вместе с воланом. Выбрать неглубокое место реки, огородить площадку поплавками. Такой гидрово-
лан культивируется в различных нах. Но" играют не обычной ракеткой со струнами, а целиком сделанной из дерева: такая не портится в воде. Ну а волан — обыкновенный, пластиковый: не тонет и не боится влаги.

Но, пожалуй, первейшее достоинство бадминтона — это его удивительная доступность в овладении азами игры/ Всякий, кто приобрел ракетку, — уже игрок. Ибо, впервые взяв в руки ракетку, вы уже начинаете играть, не обременяя себя пока правилами. Два-три урока — и перьевой мяч начинает подчиняться вашей воле.

Играете легко, как говорят, для души. Поэтому, собираясь за город, люди, никогда не игравшие в бадмин-

тон, берут с собой ракетки и воланы, становятся горячими приверженцами этой игры. С каждым ударом по волану вы ощущаете, что дела идут все лучше и лучше. Вас все больше охватывает азарт, и вы заканчиваете игры с мыслью о том, когда же снова удастся поиграть в этот бесконечно симпатичный бадминтон. Вы благодарите его за добрые эмоции, которые он дает, за прилив бодрости, энергии. Возвращаетесь домой, даже если вы до этого никогда не занимались спортом, с гордым сознанием, что вы, наконец, стали заправским спортсменом.

И еще, как говорится, бадминтону все возрасты покорны. Англичанин Ронни Хорсман начал играть в бадминтон в 1919 году, когда ему было 17 лет. С нескрываемой радостью он вспоминает, что ему удалось выиграть одну партию у самого Джорджа Томаса, впоследствии многолетнего президента Международной федерации бадминтона. Сейчас Ронни Хорсман возглавляет десятку лучших игроков своего возраста в том самом клубе, в котором он начал играть 63 года назад.

— Конечно, скорость уже не та,— говорит 79-летний бадминтонист,— но энтузиазма хоть отбавляй. Ни дня без бадминтона. Устаю? Конечно. Но это такая сладостная усталость.

Мы уже упоминали о старом ленинградском архитекторе Павле Николаевиче Григорьеве. Ему уже было далеко за шестьдесят, а он участвовал в турнирах с не совсем обычными названиями «От пионера до пенсионера». Состязания открывала пара, возраст которой в сумме составлял 25 лет. Это юные пионеры. После этого на площадку выходили студенты. Им вместе 40 лет. Затем общий возраст соревнующейся пары достигал 60 лет, а затем возрастал до 120, 130 и 140 лет.

Но энтузиасты из города на Неве не остановились на этом. Большую притягательную силу приобрел и так называемый «Турнир трех поколений». В борьбу за лавры в бадминтоне вступали целые семейные коллекти-

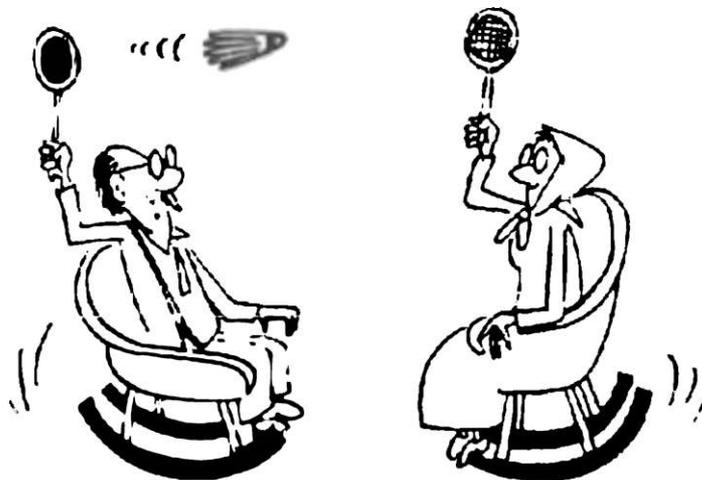
вы — дедушки и бабушки, папы и мамы, сыновья и внуки. Помнится, здесь отличался семидесятилетний профессор Александр Васильевич Смирнов. Он не только с большим увлечением играл сам, но и приобрел к бадминтону ребятшек в доме, в котором жил, и студентов института, в котором преподавал.

И как тут не вспомнить о режиссере, лауреате Ленинской премии Георгии Александровиче Товстоногове, о котором говорили, что он не только главный режиссер в театре, но и главный радатель за бадминтон в городе на Неве. А артистка оперетты Валентина Христианова? Она тоже постоянный член клуба, и, как сама говорит, игра в волан для нее элексир молодости. В клуб уже много лет приходит поиграть вместе с женой и сыном Константином член-корреспондент Академии наук СССР Юрий Константинович Смоленский. Константин Смоленский — игрок сборной Ленинграда.

Писатель Юрий Чернов, автор повестей «Верное сердце Фрама», «Земля и звезды», «Любимый цвет — красный» и многих других произведений, весьма неравнодушен к бадминтону. Об этом свидетельствуют написанные им строки:

— Держу ракетку я влюбленно.
Хотя, быть может, не рожден
Быть чемпионом бадминтона.
А вдруг... родится чемпион?

— Я бадминтонист, что называется, со стажем,— говорит заслуженный летчик-испытатель СССР, председатель Всероссийской федерации бадминтона Евгений Горюнов.—



Прекрасная игра — мой постоянный спутник, моя тренировка. Как известно, бадминтон включен в программу физической подготовки летчиков-космонавтов. Нам, летчикам-испытателям, эта игра тоже крепко помогает в нашей напряженной профессиональной работе.

Оздоровительный потенциал

Сейчас на Дальнем Востоке немало классных бадминтонистов, участвующих в чемпионате страны. Но, пожалуй, дальневосточники больше помнят о том, как игра в волан помогала им в жизни, труде, учении. Обычно, когда заговорят о бадминтоне, здесь вспоминают преподавателя кафедры физического воспитания Южно-Сахалинского педагогического института Юрия Нагорничих. Слабеньких ребят излишне сердобольный врач освобождал от школьных уроков физкультуры. А Нагорничих был полон уверенности, что этим ребятам, наоборот, нужны весьма рациональные физические упражнения. Нужны как воздух. Чтобы укрепить свое здоровье. Но какие? Пробовали с ребятами играть в волейбол. Но поскольку они отставали от своих сверстников в физическом развитии, их неловкие действия, частые промахи вызывали недовольство и окрики более подготовленных и сильных партнеров. Ребята стыдились своей неумелости. После нескольких осечек их нельзя уже было заставить выйти на площадку. И вот Юрий Нагорничих начал играть с ними в бадминтон. Сказалось удивительное свойство игры — ее доступность, необыкновенная простота в освоении. Ребята, сами того не замечая, без особых усилий втягивались в игру. Увлекательный и доступный бадминтон помог школьникам избавиться от чувства физической неполноценности, как бы раскрепостить себя, поверить в свои силы. Важно было и то, что равные по силам школьники играли между собой. Им не приходилось выслушивать упреки более сильных партнеров. Ребята играли с увлече-

нием и столь же увлеченно тренировались. Окрепли физически, приобрели координацию движений. И главное, поверили в себя. Былые неумехи почувствовали себя умелыми спортсменами. И что интересно — они теперь уверенно ходили и на волейбольную площадку. Тут тоже они стали не последними.

Ребята небольшого роста мечтают подрасти. Физиологи утверждают, что занятия спортивными играми помогают прибавлять сантиметры роста. Обычно называют волейбол, баскетбол, теннис и бадминтон. А вот вам живое свидетельство. Говорит лауреат Государственной премии, за служенный артист РСФСР Николай Рубан:

— Первый свой матч по бадминтону (тогда эта игра только зарождалась у нас в стране) я провел с иллюзионистом Диком Читашвили. То, что игра приносит не только удовольствие, но и здоровье, было не иллюзией, а самой неподдельной очевидностью.

Шли годы. А я продолжал играть в опереттах молодых, красивых героев. Что скрывать, уже не было той легкости, пластичности, изящества, которые сопутствуют молодости. Да и здоровье начинало, как говорится, пошаливать. Спасителем оказался бадминтон, с его радостными эмоциями и весьма основательной нагрузкой. Врачи отступили на второй план. Я вновь почувствовал себя героем.

Я благодарен игре в волан за то, что она помогает мне как артисту долгие годы сохранять форму. Вот уже много лет я ношу один и тот же размер костюма. А физически чувствую себя, как в молодые годы. Я начал заниматься бадминтоном тогда, когда в соответствии с правилами попал в старшую возрастную группу. В этом возрасте люди начинают, как говорится, расти вниз. Я же, играя в бадминтон, за десять с лишним лет, ко всеобщему удивлению, подрос на 3 см. Да простят меня, грешного, ученые мужи, я так представляю себе этот механизм роста. Погоня за воланом во время игры заставляет тянуться вверх, дотягиваться за ним. У меня

как у игрока в такие моменты ощущение, словно мои позвонки как-то вытягиваются. Наверное, это дилетантские умозаключения, но факт остается фактом.

В программах детских садов в разделе «Физическая культура в старшей и подготовительной группах» бадминтон значит как полезное оздоровительное развлечение детворы. Во многих детских садах Москвы мы были свидетелями, как дошколята играют в бадминтон. Не просто перекидывают волан, а шаг за шагом постигают премудрости игры. Мальши 6-летнего возраста учатся отбивать волан — он обычных размеров, а ракетка уменьшенных. В самом начале обучения дети подбрасывают волан и ловят его двумя руками. Это для того, чтобы почувствовать «летные» возможности перьевого мяча, привыкнуть к нему. Постепенно упражнения усложняются. Волан надо поймать после хлопка в ладоши. Потом после поворота кругом или приседания. Сперва ловят перьевого мяч двумя руками, а затем одной. На месте и с продвижением вперед.

Разнообразные задания даются малышам. Кто выше подбросит волан? Чей волан улетит дальше? Кто сумеет не уронить волан? Затем детвора приучается правильно держать ракетку, малыши пробуют наносить удары. Но перед тем, как маленьким бадминтонистам непосредственно начать играть, им даются своего рода подходящие упражнения. Скажем, пять раз подбросить ракеткой волан. Затем подбить его один раз повыше, другой — пониже.

— Труднее всего, — рассказывает методист физической культуры Владимир Гришин, много сделавший, чтобы приобщить малышей к бадминтону, — получается у дошколят подача. Вот будущий игрок выставил левую ногу вперед. Держит воланчик за перья в левой руке, правую — с ракеткой отводит чуть назад. И тут надо добиться от маленького бадминтониста четких движений, чтобы он не промахивался при ударе ракеткой по мячу. Даю совет: нацеливайте волан не на середину ракетки, а на ее

нижний край. Тогда удар точно придется на струны, а не на обод ракетки. Ну, а потом игра. Резвая, веселая, радующая сердца дошколят.

Кроме массовости, есть еще и медицинское направление в бадминтоне. Игра в волан применяется в лечебных целях. Так, например, на Кисловодском курорте игра в волан используется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, болезней обмена веществ и нервной системы. Для этого специалисты лечебной физкультуры проходят специальную подготовку, осваивают программу общественных инструкторов по бадминтону, выполняют разрядные нормативы, приобретают навыки судейства.

А вот, например, хирург Иван Иванович Коненкин из Усть-Каменогорска успешно применял в послеоперационном лечении наряду с другими методами лечебной физкультуры и игру в волан.

— Мои пациенты, — рассказывал хирург, — легко осваивают бадминтон. Достоинства этой игры состоят в том, что очень легко постепенно повышать физические нагрузки — от минимальных до более основательных. Игра не тяготит моих пациентов, доставляет радость. Наверное, тот, кто придумал эту игру, был хорошим психологом. У нас было принято специальное решение горсовета расширить территорию больницы, чтобы оборудовать десять площадок для бадминтона.

— Во время войны я был тяжело ранен, — говорит писатель Алексей Першин. — Долго лежал на госпитальных койках. Отсутствие движений пагубно сказалось на моем здоровье. Одряхлел, отяжелел. Понимал, что надо заняться физическими уп-



ражнениями, но долго не мог себя заставить перейти от слов к делу. Попробовал играть в волейбол. Но своей неуклюжестью вызывал насмешки партнеров. Бросил. Решил заняться теннисом. Но после нескольких уроков на корте убедился, что это, хотя и интересный, полезный вид спорта, но весьма трудный для усвоения. Пока научишься хотя бы перебивать через сетку, что называется, пуд соли съешь. А мне хотелось поскорее: уж очень тяготили лишние килограммы. Но вот как-то за городом я повстречал пожилого человека. Седой ежик и молодые глаза. В руках две изящные ракетки, более легкие и миниатюрные, нежели теннисные. «Не составите компанию? — неожиданно предложил незнакомец. — Не умеете? Научу. Сами не заметите, как начнете играть».

Мы начали перекидывать неведомый мне до этого мяч с перьями. Хитрый волан будто интриговал меня, заманивал. Вначале, когда у меня еще плохо получалось, он словно не спешил и, казалось, великодушно разрешал проехать ракеткой по своей макушке. Я так увлекся, что едва успевал смахивать с лица капельки пота. Заметив мою одышку, старичок с молодыми глазами опустил ракетку, словно шпагу. «Давайте-ка ваш пульс. Я не только бадминтонист, но и врач. Нехорошо, батенька, сто двадцать ударов. А у меня? Восемьдесят. Но я, поди, на два десятка постарше».

Так я, можно сказать, повернулся лицом к бадминтону. Я уже не сомневался, что эта игра по мне. И вскоре ощутил те благости, которые она дает. С тех пор я почти каждый день выкраиваю часок для бадминтона. Это не потерянные часы а, наоборот, приобретенные. После игры (особенно где-нибудь на лесной поляне) легче дышится, лучше работается. За год с небольшим я сбросил больше двадцати килограммов!

Вспоминается и такой факт. Шел турнир бадминтонистов Московского опытного завода торгового оборудования. Среди играющих мы обратили внимание на уже далеко не молодого

человека. После каждого удачного удара или когда этому бадминтонисту удавалось спасти, казалось бы, безнадежный мяч, в глазах его вспыхивали торжествующие огоньки. Играя, этот седой человек как бы сбрасывал груз лет. Он нацеливал волан на углы площадки, заставляя соперника метаться в разные стороны, а сам передвигался мало. Человек прихрамывал.

После игры мы познакомились. Это был тогдашний директор завода Михаил Иванович Филатов. На фронте, в Отечественную, он лишился ноги.

— Не могу без волана, — сказал Михаил Иванович. — Рад, что научился — а это в моем положении было непросто — этой великолепной игре. Бадминтон прибавил мне силы — физические и моральные. Помог забыть многие горести. И, знаете, порой я могу дать на площадке фору и молодым.

А вот недавнее сообщение из Швеции. В одной из больниц Стокгольма больные, страдающие параличом ног, сидя в качалках, играют в бадминтон. Как свидетельствуют врачи, незатейливая перекидка волана повышает их жизненный тонус, вызывает положительные эмоции. Врачи заметили, что пятиминутная зарядка бадминтоном лучше действует на состояние больных, нежели порция лекарств.

Высший пилотаж

А теперь давайте познакомимся с Джорджем Томасом (фото 19). Это основатель Международной федерации бадминтона и ее многолетний президент. Томас — обладатель своего рода рекорда. 26 лет подряд этот высококлассный игрок защищал цвета сборной Англии.

— Я всегда ценил в бадминтоне, — говорил Джордж Томас, — его простоту и доступность. Бадминтон как активный отдых, как игра для здоровья — это прекрасно. Но есть у этой игры еще одна сторона медали. Чем больше играешь, постигаешь нюансы, набираешься опыта, тем яснее

понимаешь, что бадминтон — это игра высокого класса и большого накала.

Когда начинаешь играть в волан, может показаться — что же тут особенного, не прошло и месяца, а я уже не только играю, но и обыгрываю других. Но стоит такому новичку сыграть с опытным игроком, как он поймет, сколько ему еще не хватает, чтобы стать настоящим бадминтонистом. Он поймет, что легкой, миниатюрной ракеткой можно не просто бить по волану и «зарабатывать» очки у еще менее искушенного соперника, но действовать исключительно остроумно. Легкий, едва заметный поворот кисти, и ракетка неожиданно изменяет направление полета волана. Причем можно это сделать быстро, а можно и в несколько замедленном темпе. И этим самым маскировать свои намерения, скрыть направление удара. Да и волан можно направить и на заднюю линию, и на сетку. Вправо, влево. В любой из углов.

Бадминтон — это быстрая мысль. Это умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения.

Да, спортивный бадминтон — это атлетизм. Это ловкие движения. Это молниеносная реакция. Это стойкость в защите и упорство в нападении. Это напряженная тренировка и «соленая» радость трудных побед.

Одна из примечательнейших черт бадминтона — это его скоростная универсальность. Широкий диапазон скоростных возможностей придает волан перьевой или его пластиковый заменитель. Волан может лететь, по существу, с любой скоростью. Англичане, родоначальники современного спортивного бадминтона, говорят о полете перьевого мяча так: «From zero to hundred miles»*. Даже 110 миль в час — вот с какой скоростью может начинать свой полет волан. Почти 200 км в час! Следует отметить, что перьевой мяч занимает вто-



Фото 19

рое место среди других мячей по скорости полета. На первом месте — мяч для гольфа. Пущенный рукой мастера, он летит со скоростью примерно 320 км в час, принимая при этом форму яйца. А лучшие бадминтонисты могут придать мячу с перьями скорость 256 км в час. При этом можно вспомнить, что, например, футбольный мяч летит в среднем со скоростью 58—85 км в час, а, скажем, теннисный — 135—200 км в час.

Но все дело в том, что бадминтонист, чтобы сбить с толку соперника, то и дело изменяет скорость полета волана. Смысл в том, чтобы заставить соперника как можно больше бегать по площадке. Бегать, теряя силы, и ошибаться. Но для этого нужно обладать безукоризненной точностью ударов. Точность в игре — один из признаков мастера бадминтона. Хороший игрок настолько точен в своих ударах, что «кладет» волан по углам, по линиям. Вот это и заставляет соперника бегать из угла в угол. Смотришь, майка уже мокрая от пота, игрок все чаще ошибается, и счет растет в пользу более хитроумного, быстрого, точного.

* От нуля до ста миль.

Не смешем единым

Если волан «не пойман» на высоте

Продолжим занятия по технике. Вы, конечно, уяснили, что удары сверху — наиболее грозные способы атаки, отличающиеся высокой скоростью и зачастую неотразимы. Ну а если не удалось «поймать» волан в самой высокой точке? Предположим, ответный удар соперника был столь неожиданным, столь хитроумным, что вы на какое-то мгновение поддались на его уловку, сдвинулись с центра, да совсем не в ту сторону, куда полетел волан. Что тогда? Может быть, в этом случае вспомнить пословицу «Не до жиру, быть бы живу» и не помышлять уже об атаке, а спасти положение аккуратным защитным ударом на сетку? Но это будет пассивным решением, которому соперник только возрадуется. Нет, отдавать инициативу не стоит. Ведь можно ударить по волану так, что этот удар затруднит действия соперника и вы не потеряете инициативу.

Конечно, удар снизу уже не столь опасен, как удар по волану, летящему выше сетки. Но без ударов снизу в игре тоже не обойтись.

Послушаем, что говорит об этом уже известная вам датчанка Лене Кеппен:

— В средней зоне площадки не всегда успеваешь выйти на волан так быстро, чтобы отбить его в высокой точке. Вспоминаю свою встречу на открытом чемпионате Японии с Саори Кондо. Японская бадминтонистка стремилась загнать меня в левый дальний угол, а затем быстрой срезкой волана вправо, по диагонали, выиграть очко. И ей поначалу это

удавалось. Я не успевала эффективно противодействовать хитрому удару японки. То и дело натыкалась на волан и не могла переиграть соперницу. Но все же разобралась в чем дело. Я рвалась вперед так резко, что волан оказывался близко передо мной и как следует обработать его не хватало времени. Тогда я перестала носиться сломя голову по площадке, а довольно спокойно выбирала позицию и ударом снизу то на сетку, то на заднюю линию отбивала атаку Кондо. Моя соперница вскоре поняла, что ее коронный удар перестал для меня быть опасен, и как-то сникла.

Как видите, творческий подход к игре и умелое применение ударов снизу принесло успех датской чемпионке.

Как же выполняются удары снизу? Некоторые бадминтонисты, в том числе именитые, проводят их на теннисный манер.

Как это делается? Сначала об ударе снизу-справа. Вы приняли исходную позицию. Ракетка взята хваткой, удобной для ударов открытой стороной. Вам предстоит ударить по волану с правой стороны туловища. Повернитесь вправо и отведите руку с ракеткой назад-вверх. Кисть идет тоже вверх. Левая сторона туловища направлена к сетке. Теперь переносите вес тела с правой на левую ногу, одновременно выведите руку с ракеткой вперед для удара по волану. В момент удара выпрямите руку и в завершение быстрое движение кисти. Затем снова в исходную позицию.

Как мы уже говорили, у каждого игрока своя индивидуальность, свой и почерк. Часто, проводя удар снизу

справа, выставляют вперед правую ногу. Такой способ отражения волана снизу-вперед особенно хорош, когда времени на подготовку в обрез.

Теперь об ударе снизу-слева. Примите исходную позицию. Ракетку держите так, чтобы было удобно провести удар закрытой стороной. Поверните туловище влево и сделайте шаг правой ногой вперед по направлению удара. Отведите приподнятую ракетку влево. Правую ногу слегка согните в колене, перенеся на нее вес тела. Согните руку с ракеткой в локте. Левая рука при отведении назад движется параллельно правой. Не упустите такую тонкость. Локоть руки с ракеткой должен быть опущен вниз по направлению к точке удара. Выпрямляя руку хлестким кистевым движением, ударьте по волану. Ракетка после этого движется вперед по направлению удара, сопровождая волан.

Запомните! Ударяя по волану снизу, старайтесь, чтобы кисть с ракеткой была приподнята, как у победителя Уимблдона 1982 года датчанина Фроста Хансена (фото 20).

Расскажем и об ударах сбоку. Уже изложенные нами основные принципы механизма ударов в бадминтоне распространяются на все удары. Замах, разворот туловища и плеч, завершающее движение кисти — эти составные части характерны и для ударов сбоку. Но есть у них и одна особенность. Удары сбоку, как и удары снизу, в большей степени, чем сверху, требуют устойчивости. Вспомните: удары сверху-справа можно выполнять даже в прыжке. А вот проводя сильные, хлесткие удары сбоку, бадминтонист должен занимать только устойчивую позицию. Твердо стоять на ногах.

Если забросили волан в правый дальний угол, да еще так, что ближе чем у самого поля его не отбить, не торопитесь. Не спешите выполнить удар. Наоборот, дайте волану опуститься, а сами, используя такой своеобразный тайм-аут, быстрыми шагами двигайтесь к задней линии. Затем в положении широкого выпада, оставившись, сильно замахнитесь и

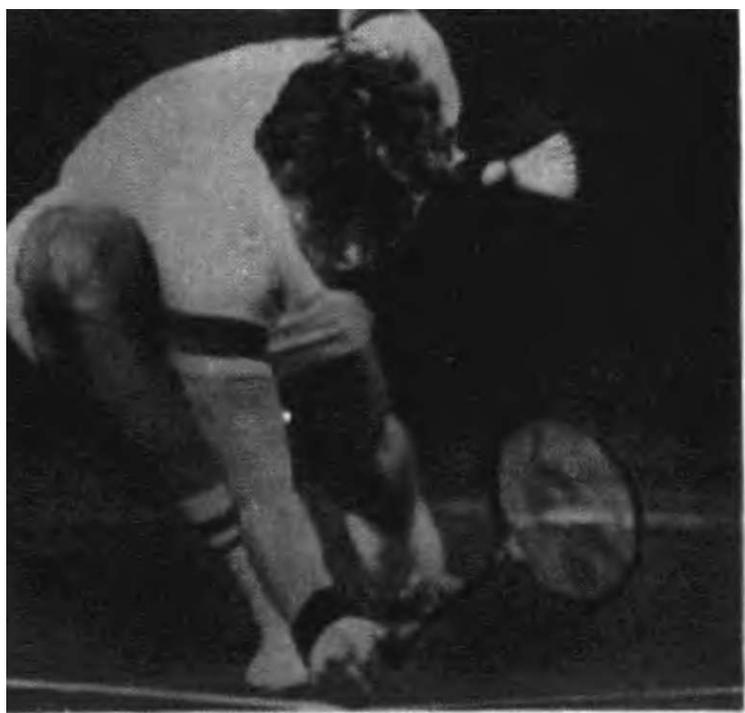


Фото 20

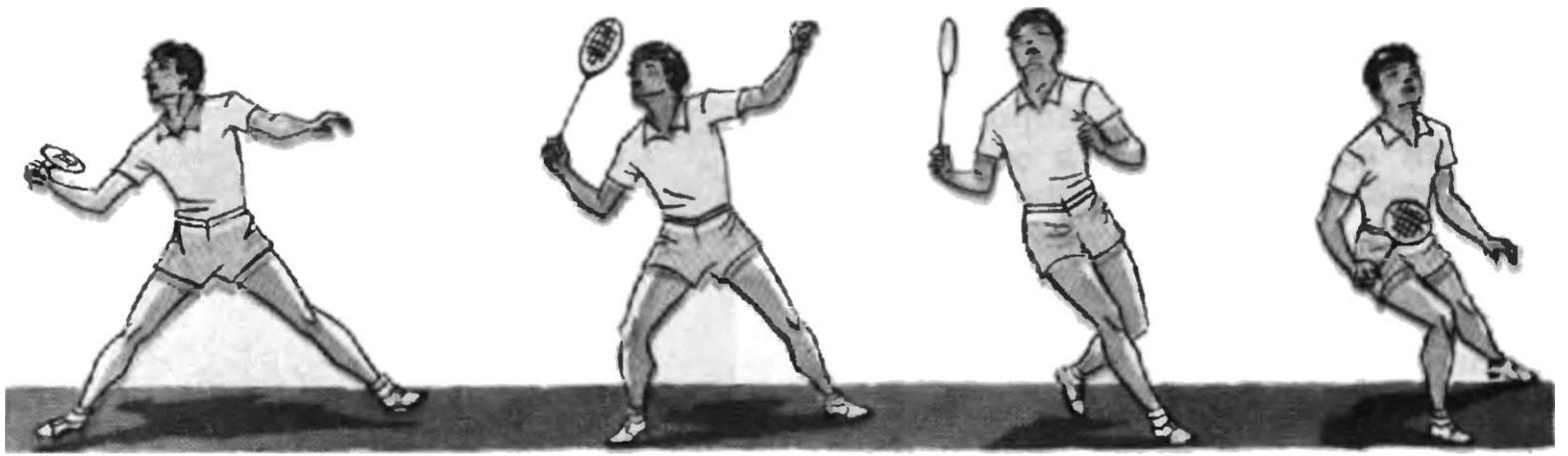
бейте по волану. Проведя удар, ментально возвращайтесь в центр. Главное при всем этом — устойчивое равновесие. Ну а если соперник перебросил через вас волан в левый дальний угол? Тогда нет смысла пропускать волан к задней линии. Лучше воспользоваться бэкхэндом сверху, с которым вы уже познакомились. Ведь сама техника удара сверху-слева такова, что волан, залетевший за вашу спину, можно успешно отразить. Другое дело игра в средней зоне площадки, когда волан летит на уровне сетки. Его нужно отразить как можно раньше.

В одиночных играх используются как атакующие удары сбоку-справа, так и слева. И в обоих случаях волан нужно бить впереди себя.

Удары сбоку зачастую называют плоскими. Почему?

Если сильно послать волан сбоку, то он полетит не круто, как это бывает при смеше, а почти параллельно полу. Чуть выше сетки. Вот поэтому довольно меткое выражение — плоский удар. Такой удар как справа, так и слева может быть очень сильным. Под стать смесу. Как и смешем, плоским ударом можно сразу выиграть очко.

В чем «секреты» эффективного



4

3

удара сбоку? Прежде всего надо следить за правильным положением ног в момент удара. Заключительный, так сказать, ударный шаг надо сделать правой ногой. В направлении к точке удара. На правую ногу надо перенести и центр тяжести.

Кисть с ракеткой в любой фазе удара,— и, разумеется, в момент самого «щелчка» — должна быть приподнята по отношению к предплечью. А значит, и головка ракетки будет находиться в приподнятом положении. Если же кисть, как говорят, «висит вниз», то и головка ракетки опустится вниз. Удар пойдет не сбоку, а снизу. А удар снизу (с опущенной кистью) применяют в средней зоне площадки или же у сетки, но никак не у задней линии. Словом, такой неполноценный удар — легкая добыча соперника.

Бить по волану при ударе сбоку надо под прямым углом. Точка удара должна находиться на расстоянии вытянутой руки.

Как выполняется плоский удар сбоку, хорошо видно на рис. 20, сделанном по кинограмме удара Панча Гуналана. Спортсмен внимательно следит за полетом волана (кадр 1). Уже определил направление его полета и начинает движение в правую сторону. Игрок расслаблен. Ноги словно пружина, стойка мягкая, эластичная. Небольшой шаг левой ногой, как говорят бадминтонисты,— «под себя», или скрестный шаг (2). Разворот туловища и плеч вправо. Чтобы сместиться назад, надо сделать подготовительный шаг (кадр 2). Не правда ли, прекрасная позиция для ударного шага. Сделай он шаг назад, и

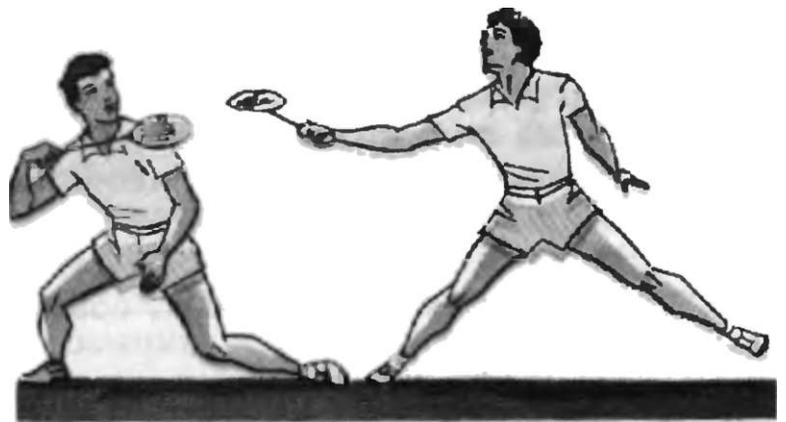


Рис. 20

можно проводить удар... сверху. Действительно, как много общего в подготовительных движениях при ударах сбоку и сверху. Этот шаг выполняется к месту встречи с воланом (3). Обратите внимание на положение руки (4). Согнутая в локте рука с ракеткой отведена назад, как бы в горизонтальной плоскости. Это очень важно, ибо выпрямление руки произойдет именно в таком направлении,— ведь волан должен лететь почти параллельно полу. Ударный шаг довольно широкий. Благодаря ему можно сбалансировать движения и не уходить далеко от середины площадки.

Удар по волану (5). Рука выпрямлена. Кисть в этот момент чуть приподнята по отношению к предплечью. Волан полетит с высокой скоростью за счет энергии, полученной от разгибания руки и быстрого поворота кисти. Спортсмен бьет по волану, не теряя равновесия. Завершающая фаза удара (6). Сопровождение волана

на? Да. Но только за счет небольшой проводки предплечьем. Тело бадминтониста в проводке не участвует. Это, заметим, существенное отличие техники выполнения ударов сбоку в бадминтоне от аналогичных теннисных ударов. Для устойчивости игрок заканчивает удар на полусогнутых ногах. Центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Бадминтонист не «подбирает» левую ногу к правой. Он сгибает ее, придавая должную устойчивость. И упирается при этом внутренней стороной левой стопы. Вы, наверное, заметили, сколь экономны и рациональны движения спортсмена.

— Существенное значение для четкого выполнения плоского удара на любой высоте от пола,— говорит Панч Гуналан,— имеет положение левой руки. Когда бьешь справа, левая рука сперва отводится синхронно с правой в противоположную сторону, а затем после удара как бы «убирается» к туловищу. Так легче сохранить равновесие.

Слова большого мастера наглядно подтверждаются кадрами кинограммы.

Теперь давайте поупражняемся. Займите исходную позицию. Ракетку возьмите хваткой для ударов открытой стороной. Повернитесь направо и сделайте шаг вправо правой ногой. Отведите ракетку вверх-назад. Теперь рука с ракеткой, выпрямляясь, быстро движется навстречу волану. Рука выпрямилась — включайте в «работу» кисть. Вес тела переносится на правую ногу. Помните! Плоский удар лучше всего выполнять, ударяя по волану, летящему на высоте плеч. Тогда волан пролетит буквально над самой сеткой.

Теперь об ударе слева-сбоку. Есть два варианта такого удара. Если волан летит на уровне плеча, то можно подсесть и все-таки отбить его сверху, как делает на фото 21 один из наиболее техничных датских игроков Оле Мортенсен. Не правда ли, удар Мортенсена напоминает бэкхэнд сверху? Так оно и есть, только волан в этом случае полетит не сверху вниз, а плоско.



Фото 21

Видите, Мортенсен вынужден почти присесть, чтобы отразить волан. Но спортсмен не ушел к задней линии. Действия его таковы: шаг правой ногой к волану нешироким, но глубоким выпадом и почти спиной к сетке (вспомните технику бэкхэнда). Затем поднятой вертикально по отношению к предплечью ракеткой производится удар закрытой стороной. Это весьма рациональное выполнение удара.

Теперь о втором варианте удара слева-сбоку. Займите исходную позицию. Хватка ракетки удобная для ударов закрытой стороной. Повернитесь влево и отведите влево ракетку. Разворачивайте плечи влево, пока не окажетесь почти спиной к сетке. Рука с ракеткой приподнята вверх и согнута в локте, который направлен в сторону предполагаемой точки удара. Лучше, чтобы это было на уровне плеч. Шаг влево правой ногой. Затем выпрямление руки и поворот кисти. После удара вес туловища переносите на правую ногу. Рука с ракеткой сопровождает полет волана.

Мы уже рассказывали, что некоторым бадминтонистам, даже высоко-

классным, не удавалось овладеть бэкхэндом сверху. Поэтому основным ударом слева у них становился удар сбоку. Они стремились довести этот удар до такой степени, чтобы как-то восполнить имеющийся пробел. Вспоминается Владимир Никифоров. Невысокого роста, атлетически сложенный и чрезвычайно подвижный. У Никифорова как у игрока было немало достоинств, а вот бэкхэндом сверху он владел слабо. Володя стремился компенсировать свой недостаток ударом сбоку — сильным, стремительным. Никифоров выполнял этот удар по-теннисному. Быстро отходил к задней линии, чтобы не пропустить волан за себя. Широко замахнувшись, посылал волан по диагонали на сторону соперника ударом сбоку. Те, кто не был знаком с манерой проведения удара Никифорова, не могли к нему сразу приспособиться.

Вы, наверно, убедились, что в технике ударов сбоку-справа и слева много общего. Различие лишь в направлении выпада при ударе. В обоих случаях этот выпад лучше выполнять правой ногой. Все остальные составные части этих ударов одинаковы.

Работа ног для выхода на удар сбоку — несложная. Надо сделать выпад к боковой линии, вытянуть руку с ракеткой — и волан уже можно отбить. Но вот перемещение от одной боковой линии к другой, когда приходится бить сбоку то справа, то слева не столь просто, как это может показаться на первый взгляд. Тот, кто не овладеет этим передвижением, ничего путного не добьется в одиночных играх, а в парных (и особенно в смешанных) окажется просто беспомощным.

Вот что говорит чемпион мира в смешанных играх Дерек Тэлбот:

— Когда двигаешься поперек площадки, работа ног должна быть максимально экономичной. Все делается быстро и в то же время мягко. Но не двигайтесь подобно маятнику, с монотонной равномерностью. Двигайтесь вбок — быстро, к центру — более осмотрительно. Отходя в центр,

не суетитесь. Иначе в другую сторону вам уже не сделать удобного шага. Старайтесь, чтобы ноги при движении не заплетались. Положение ног в любой момент должно быть устойчивым. Выполняя удары сбоку, двигайтесь таким образом, чтобы находиться полубоком к сетке. Не теряйте времени, давайте осваивать весьма полезные удары сбоку. Сначала без волана. При помощи той самой имитации движений, о которой уже шла речь. Все движения делайте медленно. Сосредоточьте внимание на положении ног, кисти. Можно также использовать для изучения техники подвешенный волан. Когда начнете тренировать удар на площадке, сначала посылайте волан легким кистевым ударом на сетку с расстояния 3—4 м от нее. Научитесь отражать воланы и впереди себя и за собой. Старайтесь бить по волану в высокой точке. Особенно слева. Это залог успешных атакующих действий.

На переднем рубеже

Игра у сетки весьма своеобразна. Четкие действия в передней части площадки невозможны без тончайшего мышечного чувства. Оно здесь необходимо в гораздо большей степени, нежели при ударах с задней линии. Кроме того, нужно успевать вовремя возвратиться в центр площадки. И, наконец, игра у сетки требует умения быстро и в то же время мягко работать кистью. Без мягкости не положишь волан на кромку сетки. Это, можно сказать, высший класс «сеточной» игры.

Сочетать мощную игру с задней линии и точную игру у сетки удается не всегда. Такое сочетание — признак зрелого мастерства.

Играть у сетки — значит действовать в передней зоне, между сеткой и линией короткой подачи. Вот что говорит первоклассный мастер игры у сетки, чемпион Европы в паре 1982 года швед Тоомас Кильстрем:

— Если волан выше сетки, а вы в удобной позиции, поднимите ракетку вверх и хлестким ударом вниз забейте волан. Может оказаться, что

ваша позиция не столь удачна, чтобы забить волан. Тогда кистевым движением «сметите» волан сверху вниз. Теперь представьте, что удар по волану придется провести не над сеткой, а чуть ниже ее верхней кромки. В этом варианте как нельзя лучше подходит так называемая подставка. Ракетка встречает волан как можно выше и мягким, легким движением ударяет его вверх. Так, чтобы волан, почти касаясь сетки, опустился вниз здесь же, но на другой стороне. Или направьте волан вдоль сетки в сторону — это уже будет так называемый косой удар. А если ни забить, ни подставить волан вы не успеваете? Тогда подойдет удар снизу. Благодаря этому удару вы сумеете «вытащить» волан, отбить его вверх. Но с таким расчетом, чтобы он залетел за соперника. Можно и снизу вновь «положить» волан у сетки, но так, чтобы соперник ваши намерения заранее не разгадал.

И, наконец, ситуация, когда, находясь вблизи сетки, вы вынуждены отражать быстрый плоский удар. Времени в обрез. В этом случае применяется так называемый блокирующий удар. Ракетка, поднятая выше верхней кромки сетки открытой или закрытой стороной, преграждает путь летящему навстречу волану. Положение ног, туловища при блокирующем ударе может быть различным. Но стремитесь быстро реагировать на такой плоский удар соперника и занять удобную сбалансированную позицию. Хватка при блокирующем ударе жесткая, иначе не совладать

с быстро летящим воланом. Этот удар надо выполнять, не нарушая правила, т. е. не ставить блок ракеткой прежде, чем соперник произведет удар.

Скорость выхода на передний рубеж может быть различной, в зависимости от ваших намерений. Выходить на добивание волана к сетке или отражение быстрого плоского удара нужно не мешкая. А вот при подставке или ударе снизу, добравшись до сетки, надо умерить свой пыл, снизить скорость движения до разумных пределов. Тут кстати вспомнить совет древних мыслителей: «Торопитесь медленно». Ведь поспешить — людей насмешишь, точный удар не получится.

— Чаще всего приходится выходить к сетке, когда волан уже обогнул ее верхнюю кромку, — говорит Флемминг Дельфс. — Тут самое главное — это выпад. Как правило, правой ногой. Выходя вперед, старайтесь не терять равновесия. Для этого шаг вперед должен быть удобным по ширине, и вы чувствуете, что можете легко направить волан в любом направлении. Как можно выше встречайте волан.

На подставку

Взгляните на рис. 21, выполненный с кинограммы игры Панча Гуналана, и вы получите более детальное представление о характере подставки. Начинается выход к сетке (кадр 1). Когда находишься в центре площадки, одним шагом дотянуться до

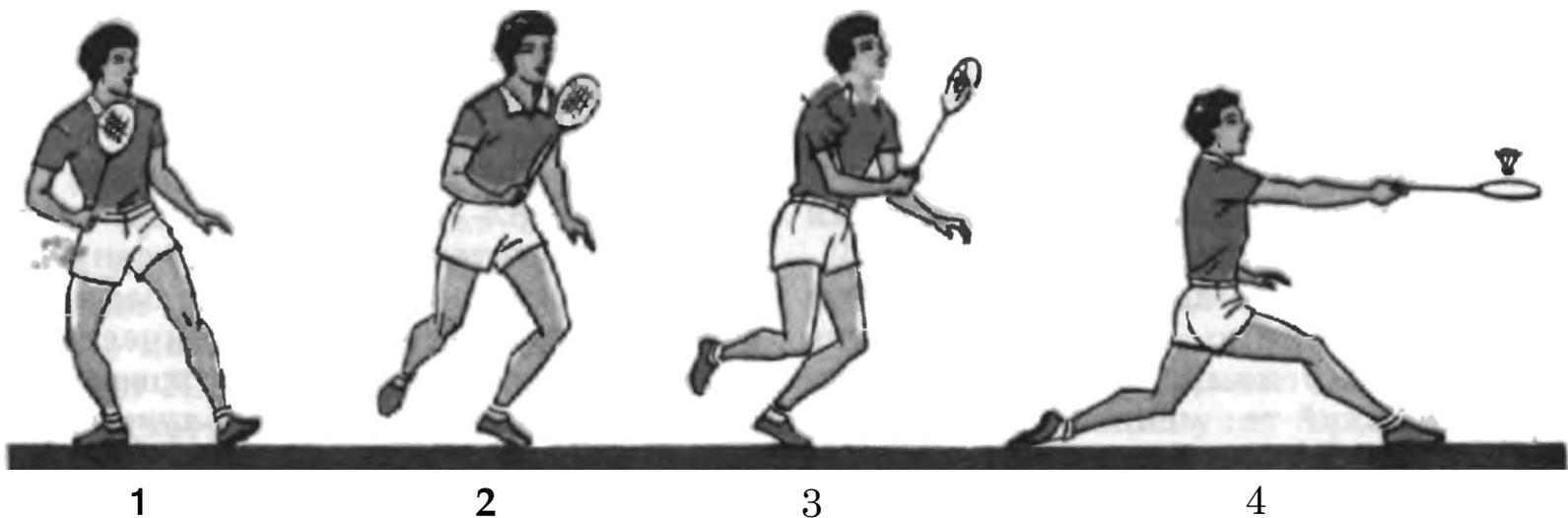


Рис. 21

волана не всегда удается. Поэтому первый шаг — небольшой. Лучше левой ногой (2), чтобы потом правой сразу шагнуть вперед. Одновременно с переносом центра тяжести вперед начинает выпрямляться рука с ракеткой по направлению к приближающемуся волану (3). Это очень существенно, так как иначе можно не успеть принять волан в наиболее высокой точке. Ударная позиция игры у сетки — это широкий выпад, позволяющий сохранить равновесие (4). Рука с ракеткой полностью выпрямлена. В таком положении удобно выполнять и подставку и неожиданно перевести волан вдоль сетки. Вес туловища в такой позиции распределен равномерно на обе ноги.

Делая выпад к сетке, не наклоняйтесь вниз, не ныряйте за воланом. Старайтесь всегда видеть кромку сетки, не опускать лицо вниз.

Студент университета в Копенгагене, первая ракетка мира 1982 года, Мартин Фрост Хансен тонко и остро играет у сетки. «Прежде чем отбить волан,— замечает он,— лучше сделать небольшую паузу. Конечно, когда волан уже не забьешь вниз. Быстро выходишь к сетке, занимаешь удобную позицию, выпрямляешь руку вперед. Ракетка легко сидит в руке. Теперь надо выждать какое-то мгновение. Волан не успеет проделать большой путь вниз, зато можно сыграть точно и скрытно. Ринулся соперник к сетке — его надо обвести ударом назад, застопорился — кладе-те волан тут же».

Техника выпада Фроста Хансена отличается низким седом. Но сам выпад не очень широкий. А вот бадминтонисты КНР выходят к сетке почти что гимнастическим шпагатом. Многого зависит, конечно, от индивидуальных физических качеств: умения растянуться, гибкости, быстроты.

Едва ли надо доказывать, что при ударах у сетки требуется меньше мышечных усилий, чем у задней линии. Усилий-то меньше, а тонкого мышечного чувства значительно больше. Поэтому при выходе к сетке надо держать ракетку свободнее, чем обычно, ощущать ее пальцами. Вспо-

минается мастерская игра у сетки чемпиона страны прошлых лет Юрия Ермолаева. Инженер-строитель по специальности, разносторонний спортсмен (Ермолаев успешно выступал не только на турнирах по бадминтону, но и по легкоатлетическому десятиборью), он всегда стремился найти свое, оригинальное, решение. На тренировках Юрий мог часами выполнять подставку, и она была у него настолько отрететирована, что во время соревнований волан ложился почти на сетку.

Вот мнение самого Юрия Ермолаева:

— Когда я «кладу» волан на сетку или играю косым ударом, то чувствую ракетку двумя пальцами: большим и указательным. Большим, когда играю справа, указательным — слева. Это чувство позволяет контролировать силу удара, что, в конечном счете, самое главное у сетки. Я стараюсь представить себе, что волан у меня в руке и мне нужно положить его на кромку сетки.

Есть еще деталь, о которой нельзя забывать, осваивая игру у сетки. Выпад надо начинать быстро, но по мере приближения к волану скорость надо гасить. Кроме тех эпизодов, когда добить или смести волан вниз не составляет труда. Иначе, как говорят бадминтонисты, натолкнешься на волан и вынужден будешь принять его в неудобном положении. Поэтому к сетке надо выходить мягко.

Играя у сетки, не обойдешься без обманных ударов. Больше того, такие удары особенно необходимы в «ближнем бою» бадминтониста. А чтобы они «проходили», надо искусно владеть отвлекающими движениями.

Признанным мастером финтов рекомендовал себя известный датский бадминтонист Эло Хансен. Не случайно его называли иллюзионистом, ибо поистине артистическими действиями он дезориентировал соперников, вводил их в заблуждение. Выходя вперед, Хансен имитировал своими действиями подставку, а затем давал волану опуститься вниз и буквально у самого пола проводил ко-

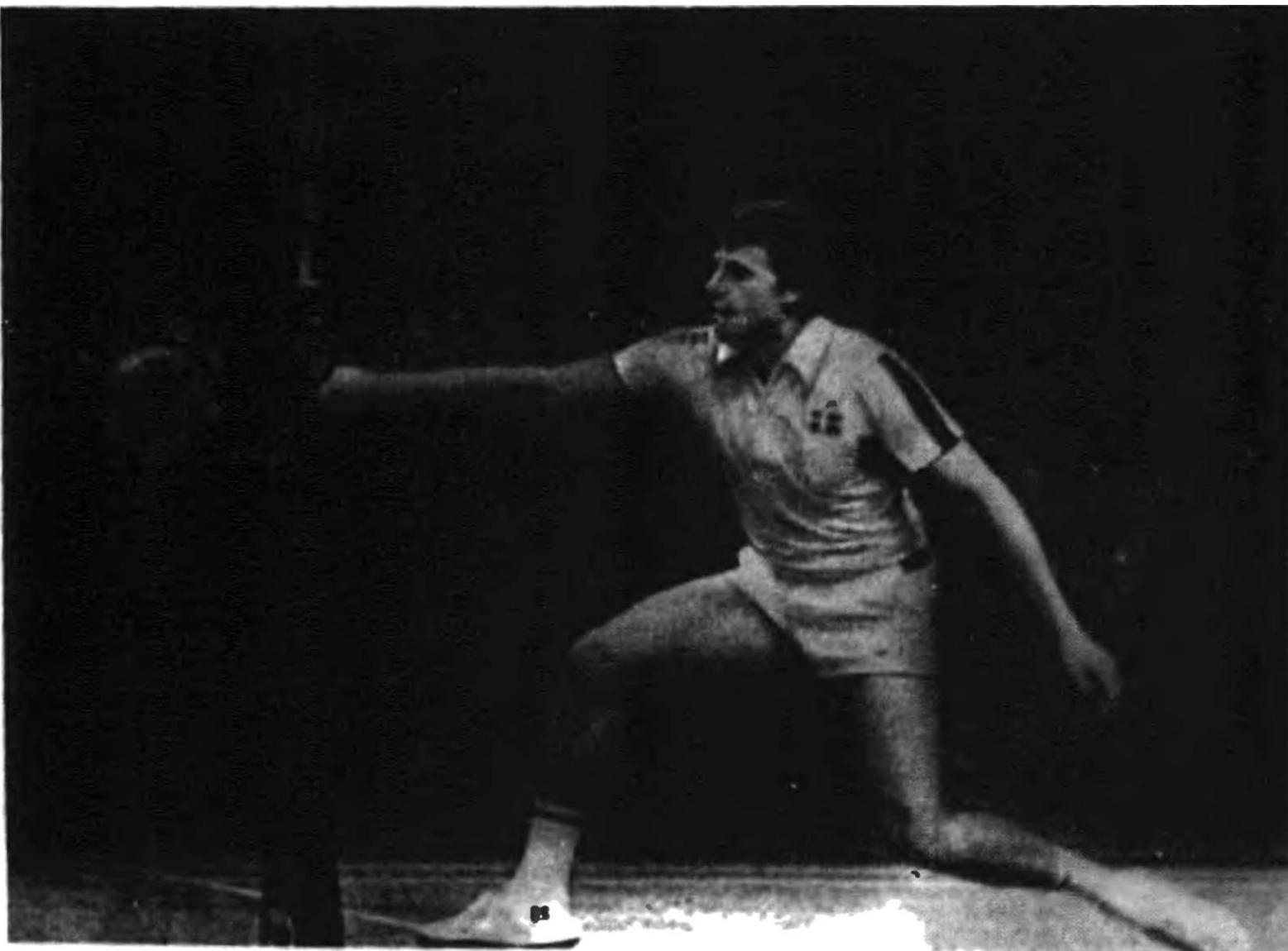


Фото 22

сой удар по сетке. Такой же финт мы наблюдали во время выступления в Москве английского бадминтониста Рэя Стивенса.

Не менее интересен и другой способ обманного удара, который с успехом применяют многие бадминтонисты. Ракетка выносится вперед для подставки волана, затем в последний момент опускается вниз, и хлестким движением кисти волан направляется к задней линии. Тут в ударе участвует и кисть, и предплечье.

Обманные действия выполняются в завершающей фазе удара кистью. Вот, тут и приобретает значение то, как подвести ракетку к волану. Это можно делать справа или слева. Так легче послать волан в любом направлении. Когда выполняется подставка, то ракетка как бы соскальзывает вниз, под волан, и бережно несет его к сетке. При этом волан можно подрезать, подкрутить. Подведя ракетку сбоку, можно не только «подставить»

волан, но и неожиданно направить его по диагонали или по линии.

Пуская в ход подставку, зачастую подрезают волан у самой кромки сетки. Это довольно эффективно. Но вот Дэльфс (фото 22) пошел дальше. Подрезая волан, датский спортсмен еще слегка подбрасывает перьевой мяч вверх, примерно сантиметров тридцать над сеткой. Волан затем падает вертикально, у самой сетки, и отбить его ох как не просто.

Как лучше освоить подставку

Есть такое полезное упражнение. Два игрока, стоя у сетки, поочередно выполняют подставку, стараясь в течение 5 мин. максимальное число раз выполнить этот прием. Причем так, чтобы волан коснулся кромки сетки и пролетел на другую сторону.

Еще одно упражнение. Партнер подает высокую подачу. Вы отвечаете укороченным ударом на сетку, на ко-

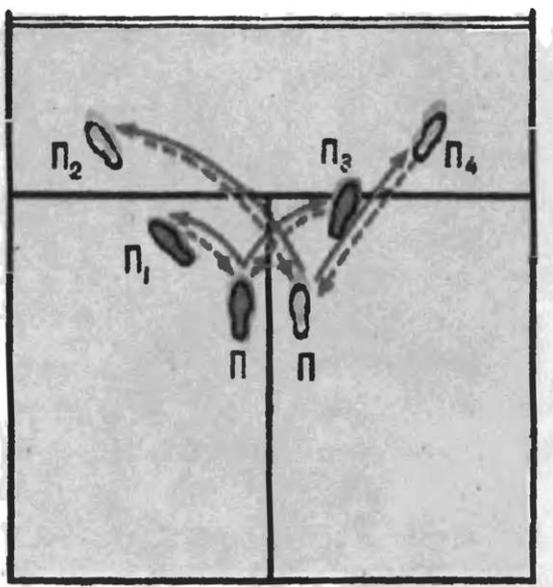


Рис. 22

торый ваш партнер отвечает подставкой. Теперь ваша задача в ответ на его подставку успеть выполнить свою, ответную, причем в самой высокой точке.

И все же стремитесь играть по волану над сеткой. Над сеткой — это всегда опасно для соперника, это всегда атака. Поэтому, действуя у сетки, ставьте перед собой цель добить волан. Часто этот прием оказывается выгодным при ответной подставке соперника.

Когда вы выполнили подставку, не нужно немедленно отскакивать назад — ведь ответный удар такого же характера не менее опасен. Что же делать? Вот как действует в подобных ситуациях один из лучших советских мастеров бадминтона Николай Пешехонов. После подставки он не уходит, а как бы выжидает, что будет дальше. Более того, Пешехонов словно нависает над сеткой (разумеется, на своем поле), исключая возможность ответной подставки. А если все-таки соперник решится на это, Пешехонов в быстром прыжке добивает волан.

Теперь подробнее о добивании волана. Казалось бы, техника этого удара не сложна. Но такое впечатление обманчиво. Ведь добивание происходит молниеносно, подобно быстрому боксерскому «хуку» — короткому резкому удару, зачастую приводящему к нокауту. Когда добиваешь волан, не мудрено и ошибиться. Чтобы избежать ошибки, как лучше добить волан — по прямой

или вбок? Если волан висит высоко над сеткой, то тут и думать нечего — бей в любую сторону, да по сильнее! Конечно, надо попасть в площадку. А вот добить волан, который висит в нескольких сантиметрах над сеткой, — дело более тонкое. Тут лучше смести его вбок косым коротким ударом. Почему? Меньшая вероятность попасть в сетку. Такой способ атаки особо хорош в парных играх, где гораздо чаще приходится действовать у сетки.

Вы уже, конечно, почувствовали, что в бадминтоне не обойдешься без умения выходить и действовать у сетки. Давайте разучим удары у сетки. Станьте в исходную позицию на пересечение линии короткой подачи и центральной линии. Будьте внимательны, собранны. Держите головку ракетки приподнятой над сеткой. Выпад вперед. Выпрямите руку с ракеткой по направлению к верхней кромке сетки. Теперь делайте имитационные движения: добивание (кисть поворачивается вниз до отказа), затем подставка (ракеткой коснитесь верхней кромки сетки сначала по прямой, затем подводя ракетку справа и слева).

Теперь представьте, что вам придется играть у сетки в разных ее концах. У левой или правой боковой линии. Тут не обойдешься без умения рационально двигаться.

Посмотрите на рис. 22. ПП — исходная позиция. Одним шагом, даже очень широким, до сетки не всегда удастся достать. Поэтому сначала небольшой шаг (П, П1, если вперед-влево, и П, П3, если вперед-вправо). Затем толчок левой ногой и по фехтовальному выпад правой (П, П2 или П, П4). Если соперник будет гонять вас вдоль сетки, скажем, укороченными ударами, то двигайтесь по следам, показанным на рисунке, в такой последовательности: слева-направо: из положения П2 в положение П (правой ногой), затем из положения П1 в положение П3 (левой ногой), затем выпад вправо П4 правой ногой. Справа-налево: П4, П, затем П3, П. Из исходной позиции ПП, перенося центр тяжести на правую но-

гу, левая «шагнет» в положение П1, а потом правая — в П2

Обратите внимание на такие особенности техники игры у сетки:

1. Рука с ракеткой «колет» на уровне плеча. Так вы научитесь выходить на волан как можно выше. 2. Выпрямляя руку вперед, одновременно отводите кисть с ракеткой в зависимости от ситуации вправо или влево, вверх или под волан. 3. Левую руку для лучшей координации движений и устойчивости отведите назад. Научитесь выполнять мягкие, пружинистые выпады. 4. Не тяни-

тесь к волану — выходите вперед. 5. Если выпад неудобен, очень широк и вы теряете равновесие — подтяните левую ногу ближе к правой, этим самым уменьшите ширину выпада.

И еще Выйдя на площадку, не пытайтесь сразу делать все быстро. Будете суетиться — ошибки последуют одна за другой. Лучше сначала медленно, не спеша, отбивайте волан. А когда почувствуете себя свободнее, постепенно наращивайте быстроту движений

«Броня» против «снаряда»

Можно ли одолеть смеш?

Когда говорят об атакующем стиле бадминтониста, то прежде всего подразумевают его умение сильно бить смеш. Атака — стихия бадминтона. Но успешно играют лишь те спортсмены, которые умеют не только мощно атаковать, но и надежно обороняться. Самому, казалось бы, неотразимому смешу можно противопоставить не менее сильное искусство отражения.

Вспоминается встреча Виктора Швачко и Виталия Шмакова на чем-

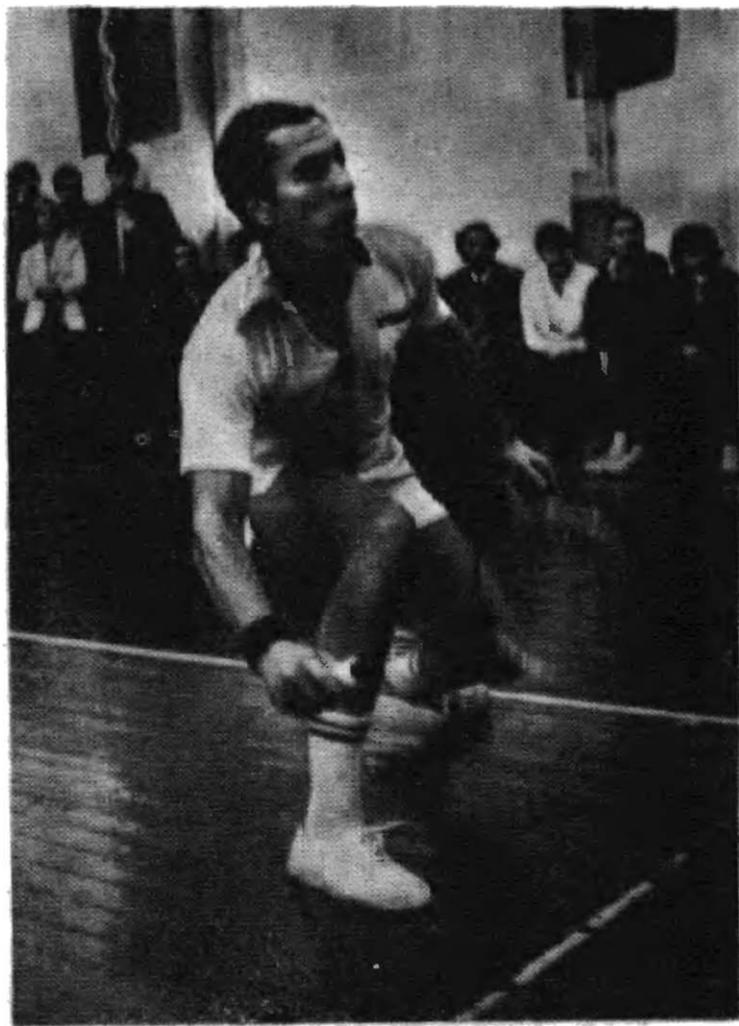


Фото 23

пионате страны 1981 года. Победитель этого поединка сразу же выходил в число призеров. Игра шла на равных. Но если на первых порах Швачко удавались кинжальные смешы по диагонали, то уже к середине партии Шмаков все чаще и чаще их парировал. В конце второй партии (первую выиграл Шмаков) шел долгий обмен ударами. Наконец, Швачко решительно пошел «на штурм», выбрав выгодный плацдарм — середину поля — для нападения. Он проводит сильнейший смеш и выходит вперед. Казалось, дело сделано. Но Шмаков ухитрился отбить грозную атаку, да еще таким молниеносным плоским ударом, что восхищенные зрители даже привстали со своих мест. Теперь уже Швачко с трудом достает волан, но уже, как говорится, час пробил. Шмаков стремительно мчится к сетке и коротким щелчком забивает волан. Швачко был близок к тому, чтобы своими дерзкими атакующими действиями переломить ход поединка, и вдруг такой поворот. Поединок между «снарядом» и «броней» окончился на этот раз в пользу «брони».

Начнем с защиты от самого грозного нападающего удара — смеша. Отражая сильный удар, лучше всего сделать выпад в сторону. Вправо — правой ногой, влево — левой (если волан проход рядом). Если волан проносится вдоль левой боковой линии, приходится делать два шага в сторону: один, небольшой, левой ногой, второй, пошире — правой. При отражении атаки вдоль правой боковой линии шаг правой в сторону должен быть достаточно широким. Чтобы было удобно отбить волан.

Ноги согнуты. Для устойчивости следует слегка присесть. Когда непосредственно принимаете смеш, лучше всего стоять на месте. Ноги расставить пошире. Так фундаментальнее: больше площадь опоры. Посмотрите, как принимает смеш неоднократный чемпион страны Виктор Швачко (фото 23).

Когда принимаете смеш — справа или слева, отведите руку с ракеткой назад. Но в меру. Чтобы не потерять равновесия. Ракетку держите крепко. В самом ударе по волану участвует только предплечье и кисть. Именно «жесткий» поворот кисти задает направление волану и контролирует скорость этого ответного удара.

Теперь поговорим о точности приема смеха. От чего она зависит? Прежде всего от того, насколько быстро движется ракетка навстречу волану. И, конечно, от точки удара. Ее, как говорят бадминтонисты, «надо поймать».

Не все мастера одинаково отражают смеш. Весьма самобытно действует многократный чемпион страны Константин Вавилов. Он так удачно парирует удары, что порой кажется — этот бадминтонист непробиваем. Днепропетровский мастер стремится принять смеш как можно выше, выходит «на волан». Причем весьма искусно варьирует ответным ударом. Превосходная защита помогла Вавилову победить такого сильного игрока, как англичанин Рэй Стивенс. Вавилову удавалось подряд отражать пять-шесть нападающих ударов соперника и направлять в ответ волан в разные углы площадки. Константин умеет не только ответить на смеш сильным ударом, но и смягчить прием смеха, «положить» волан у самой сетки. Чтобы этого добиться, необходимо весьма расчетливое движение ракетки при замахе. Получается так, будто бадминтонист стремится... поймать быстро летящий волан на ракетку. Чтобы волан как бы прилип к ней. Такой «совместный» полет волана и ракетки, можно сказать, уравнивает скорость их движения. Затем происходит удар по во-

лану. Когда только начинаешь осваивать защитные удары, такой способ приема смеха весьма хорош. Ведь волан немного опустится вниз, а раз меньше скорость, значит, легче прием. Тщательно отшлифованный прием смеха в таком варианте может сослужить службу и в дальнейшем. Например, известная английская бадминтонистка Паула Килвингтон, выступая на московском международном турнире, успешно использовала этот прием, отражая натиск Вард Погосян. Нашей спортсменке, чтобы добиться перелома в третьей партии, пришлось перестроить свою тактику, меньше бить, а больше «гонять» свою соперницу по площадке. Удачно отражают смеш в подобной манере Татьяна Литвиненко, Надежда Литвинчева, Ольга Ковалева.

И все же чем выше класс игры, тем активнее защита. Оборона у настоящих мастеров принимает наступательный характер. Прием смеха из защитного удара превращается в острый, контратакующий.

Как только вы овладели приемом смеха сбоку, переходите к более активному варианту. Поднимая с каждым разом ракетку все выше, вы постепенно научитесь отражать смеш в наиболее высокой точке. Самое лучшее — это прием смеха так называемым блокирующим ударом, то есть не давая волану снизиться. Особенно в парных играх. Но и в одиночных, если вы научитесь улавливать направление смеха, то сумеете отражать его повыше.

Защита высокого класса — одна из отличительных особенностей игры победителя Уимблдонского турнира 1982 года Мартина Фроста Хансена. Вот что рассказывает Анатолий Скрипко:

— На открытом чемпионате ФРГ 1982 года в финал вышли два датских бадминтониста — Фрост Хансен и Питер Ниерхоф. Победа в двух партиях досталась Хансену. И во многом благодаря отменной обороне. Прием смеха у Фроста Хансена своеобразен. Он отражает сильные удары только впереди себя, как бы выходя на волан. Это напоминает тен-

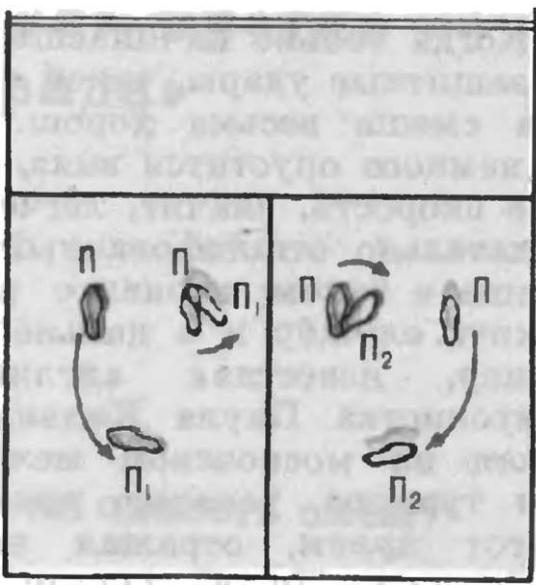


Рис. 23

нисный удар по восходящему мячу. Остро и неожиданно. Датчанин успевает быстро сориентироваться и занять наиболее удобную в каждом конкретном случае позицию. У Хансена жесткая хватка ракетки, стойка свободная, непринужденная, мгновенная реакция. Он чутко улавливает скорость полета волана и старается сразу контратаковать. Обычно чемпион отражает смеш ударом на заднюю линию, но иногда преграждает путь волану буквально у сетки.

Чтобы успешно бороться со сменами, нужно к этому быть психологически готовым. Не снижать при самых бурных атаках соперника. Не поддаваться панике. Воспитывать в себе уверенность и веру в победу

У малайзийских тренеров есть такой своеобразный термин: «смешуроки» Что это такое? В ходе тренировки более опытные бадминтонисты непрерывно атакуют сменами своих соучеников. Такой «обстрел» продолжается час и больше. Так формируются умелые защитники, которыми так славится малайзийский бадминтон.

Теперь представьте, что соперник бьет смеш прямо на вас и отразить его сверху не удалось. Тогда такой удар примите сбоку — справа или слева от себя. Если слева, то сделайте вначале шаг левой ногой назад. Потом повернитесь боком к сетке и перенесите центр тяжести на левую ногу. Таким образом, волан окажется не перед вами, а слева от вас.

С такой позиции действовать уже проще, и ошеломляющий смеш, направленный вам в грудь, не так уж грозен (рис. 23). ПП — исходная позиция. П1, П1 — позиция при приеме смеха. Если смеш направлен в правую часть тела, сделайте шаг назад правой ногой и тоже повернитесь боком к сетке: волан окажется справа от вас (П2—П2).

Мы уже рассказывали о совершенной технике защиты Константина Вавилова. А вот еще один защитный прием, успешно используемый чемпионом страны. Отражая смеш, Вавилов садится почти на корточки. Что это дает? Бадминтонист лучше видит направление удара. Его позиция устойчива. Особенно удачно Вавилов принимает смеш таким своеобразным способом, когда играет в паре. Ведь в парных играх смеш используется гораздо чаще, чем в одиночных. находка Константина Вавилова пришлась по вкусу Николаю Пешехонову, Анатолию Скрипко, Виктору Самарину, которые ее творчески освоили. Думаем, и вы, дорогие друзья, не пожалеете сил, чтобы научиться так цепко и умело обороняться.

Как подойти к волану

Вы уже знаете: чтобы выиграть очко, надо направить волан в наиболее удаленное от соперника место площадки. Или забить смеш. Именно с таким расчетом будет действовать ваш соперник. Также будете действовать и вы. Чтобы успешно отразить удары из удаленных углов, и не только отразить, но и активно атаковать, необходимо научиться маневру. А попросту говоря, освоить способы перемещения. От умения передвигаться зависит вся игра бадминтониста: и точность удара, и сила этого удара, и осуществление хитроумных финтов, и надежность действий в защите, и, наконец, разнообразные тактические ходы.

Не сумели подойти к волану быстро и мягко — не бывает эффективному удару. Замешкались и вовремя не вернулись в центр площадки —

значит, соперник опередит вас, инициатива в его руках. Перемещение бадминтониста по площадке должно быть свободным, легким, мягким и, мы бы даже сказали, элегантным. Вперед, назад, в стороны. Плавной перебежкой и неожиданными рывками В различном темпе С выбором выгодной позиции для игры. С ударом по волану энергично и в то же время без затраты попусту сил.

Движение бадминтониста по площадке начинается из двух начальных позиций при приеме подачи и из центра, куда он отходит после своей подачи. Позиция при приеме подачи такова: станьте полубоком к сетке, на расстоянии 1—1,3 м от передней линии. Когда принимаете подачу в правом поле, стойте у самой центральной линии. А когда в левом — ближе к левой боковой линии. Стойте свободно, без напряжения. Ракетку слегка поднимите вверх. Так же слегка приподнимите и левую руку — для лучшего баланса. Пятки ног незначительно оторваны от пола. Так удастся быстрее сорваться с места.

Вторая позиция, из которой первоначально стартует бадминтонист, — центр площадки. Игрок занимает это место после своей подачи. Как только вы подали (но не раньше), сделайте шаг вбок и сразу окажетесь в центре. После подачи из правого поля — шаг левой ногой, из левого — шаг правой ногой. Это и будет та исходная позиция, с которой вы уже познакомились в главе «Начинается игра».

Теперь о том, где находиться бадминтонисту во время игры в ожидании удара соперника. Как вы знаете, площадка для бадминтона — это прямоугольник (рис. 24). Значит, ее центр находится на пересечении двух диагоналей. Нетрудно рассчитать, что этот центр удален от сетки на расстояние 3,3 м, а от передней линии — на расстояние 1,3 м. Казалось бы, после подачи или любого другого удара следует возвращаться именно сюда. Что ж, такая позиция действительно удобна, поскольку все четыре угла находятся от игрока на

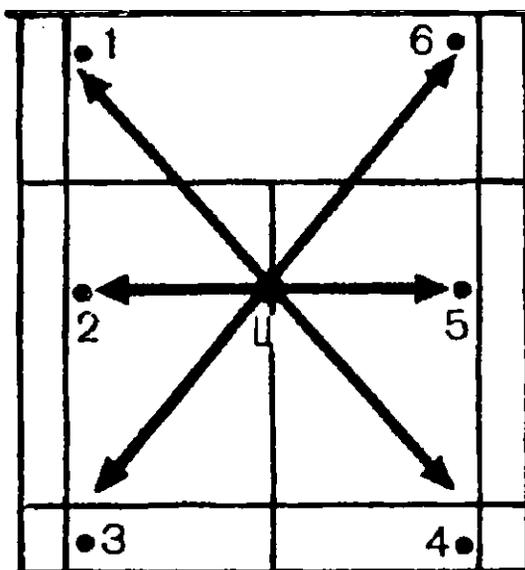


Рис. 24

одинаковом расстоянии, а значит, их можно надежней защищать. Поэтому возвращение в центр — основной закон движения бадминтониста.

Но, чтобы активизировать свою игру, сразу же захватить инициативу, лучше занимать позицию не точно в геометрическом центре, а ближе к сетке, в метре или еще ближе от передней линии. Отсюда удобно отражать удары, направленные вниз, можно, так сказать, «поднять» свою игру, выше принимая волан. Но в такой сдвинутой к сетке позиции действовать непросто. Многое зависит от того, какого роста спортсмен, а главное от его мастерства, умения без труда доставать воланы с задней линии. Начинающим бадминтонистам на первых порах в такой позиции действовать неудобно. Геометрический центр вроде бы надежней. Но это только на первых порах. По мере роста мастерства старайтесь не уходить далеко назад, а наоборот — приближаться к сетке. Так скорее выработается атакующий стиль игры. Так что — ни шагу назад!

Пошел — вернись!

Когда идет игра с ее сложными перипетиями, не всегда удастся вернуться в центр площадки. Порой, продвигаясь к центру, приходится круто менять свои намерения. Ведь соперник всегда стремится нарушить ваши планы. Поэтому следует особенно продуманно подойти к вы-

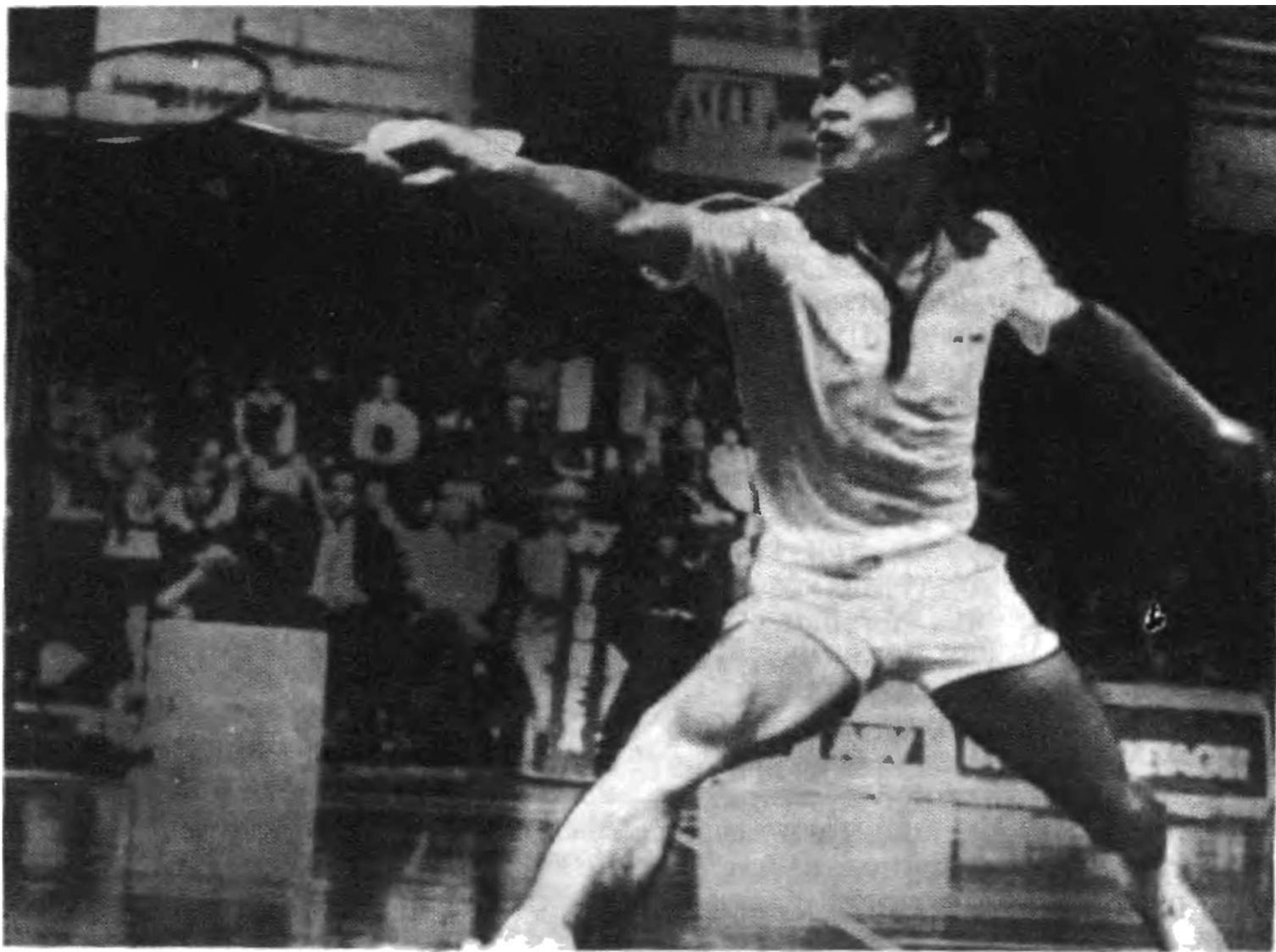


Фото 24

бору скорости движений. В зависимости от того, выходите вы на удар или возвращаетесь в центр. «Двигаться нужно всегда быстро, — говорит Руди Хартоно, — но без спешки. Причем в разных ситуациях нужна различная степень быстроты. Возвращаться в центр после удара с задней линии нужно как можно быстрее. А вот после удара у сетки — быстро и осмотрительно. Ведь игра у сетки всегда таит опасности. Резко отскочили — ждите подвоха: противник снова сыграл у сетки, и вы уже вынуждены не наступать, а обороняться».

Панч Гуналан, часто прибегающий к экзотическим сравнениям, любит говорить ученикам: «Ты — тигр. Крадешься за добычей. Добыча — волан. Почему крадешься? Потому что не знаешь, куда он убежит, и чтобы точнее рассчитать прыжок. Прыжок — это когда бьешь по волану. Мягкие шаги — когда возвращаешься в центр после удара».

То, о чем так образно говорит Гуналан, есть своего рода «рваный» ритм движения. Научиться так двигаться по площадке — значит приблизится к эталонам мастерства. Увидели, куда летит волан, — не мешкайте. Включайте, что называется, четвертую скорость. Если же движетесь к центру, то, говоря языком автомобилистов, надо придерживаться второй, третьей скорости. Чтобы в случае чего можно было изменить направление движения. Помня об афоризме «торопись медленно», не потеряешь ориентировку на площадке и равновесие. И это отнюдь не топтание на месте, это — разумное снижение скорости, это — стартовая готовность снова сделать рывок.

Но когда бываешь на турнирах, увя, убеждаешься, что не только начинающие бадминтонисты, но даже выдавшие виды игроки уподобляют перемещение по площадке примитивному бегу и создают себе массу труд-

ностей. Попросту говоря, дергаются в разные стороны и в последний момент, зачастую опаздывая, изменяют и направление движения. Представьте, как это сложно, если вы бежите быстро, но не туда, куда требуется! Какая уж тут точность, здесь бы успеть хоть как-нибудь отбить волан!

Есть в бадминтоне незыблемое правило, пошел — вернись! Звучит вроде бы не очень замысловато, но для успешной игры имеет глубокий смысл. Ведь легче всего, как мы говорили, противодействовать сопернику, находясь в центре площадки. Чтобы быстро «пойти» и быстро «вернуться», следует придерживаться рациональной техники. Наиболее разумное перемещение — это так называемый выпад. Посмотрите, как это делает чемпион КНР Хан Джан (фото 24). Широкий ударный шаг. Для устойчивости левая нога упирается как бы внутренней стороной стопы — так не рискуешь растянуть ахиллово сухожилие.

Давайте порассуждаем. Где должна находиться левая нога при выпаде? Наверное, многие ответят — в центре. Причем при любых перемещениях. Ведь стоит сделать выпад, всего лишь один выпад, и вы в любом из четырех углов поля И, пожалуйста, атакуйте. Конечно, это весьма заманчиво. Но одним шагом, как говорится, «поле не перейти». Поэтому чаще всего приходится делать дополнительные шаги, хотя и небольшие, но шаги. А потом уже выпад для удара.

Суть движения

Теперь давайте разберемся в механизме движения по площадке. Для этого станьте в середине поля. Поворачиваясь на левой ноге, правой очертите круг. В зоне этого круга вы имеете возможность, не уходя от центра левой ногой, выполнить любой удар. Но размеры площадки таковы, что одним шагом до ее углов не достать. Значит, сначала как бы полшага, а затем уже шаг. Возможно, и этого будет недостаточно. Скажем, когда вы двигаетесь назад, придется

сделать таких два, три или четыре небольших шага.

При ходьбе мы чередуем шаг левой и правой ногами. Бегаем подобным же образом. Но бег — это не обыкновенные шаги, а скорее прыжки. Такое же естественное, удобное перемещение низкими прыжками и есть суть движения бадминтониста. До момента выпада или широкого последнего шага вы делаете небольшие шаги. Как бы перебегаете. А затем, отталкиваясь, как правило, левой ногой, делаете выпад правой. Иногда, чтобы точнее рассчитать место остановки перед ударом, приходится как бы дополнительно подбирать ногу или делать приставной шаг. Особенно при движении вперед. Но все время двигаться по площадке приставными шагами не следует. Рискуете потерять равновесие и сбиться с ритма движения.

Подбирать ногу приходится, например, при отходе назад к задней линии. И не только приставляя левую ногу к правой. Это своего рода подпрыгивание на левой ноге, небольшое смещение места, откуда вы стартуете, помогает быстрее и удобнее повернуться и отвести ракетку. Но помните, что любое, пусть даже незначительное перемещение должно быть легким и непринужденным. Присмотритесь на турнирах к движениям мастеров бадминтона. Эти движения мягки и пластичны. И далее бесшумны, что также признак высокого класса.

Для овладения рациональной техникой работы ног, умения быстро занимать удобную позицию для удара вам поможет такое упражнение.

Соперники занимают центральные позиции по обе стороны сетки. Один игрок подает короткую подачу, а затем оба отбивают волан друг на друга, используя различной силы удары. Каждый бадминтонист имеет право сделать в любую сторону не более одного шага. Если, разумеется, это необходимо. Задача — вынудить соперника ошибиться. Удары, направленные далеко в сторону, не считаются. Чтобы играть точно, каждый из выполняющих упражнение

должен быстро приноровиться для удобного отражения волана. Тут не обойтись без быстрой реакции и гибкости. И, конечно, надо хорошо владеть своим телом. Счет ведется, как обычно, до 15 или 11 очков.

Изучим теперь передвижение в различных направлениях на практике. Сначала от одной боковой линии к другой. Станьте в центр. Сделайте выпад к правой боковой линии. К левой боковой линии, то есть поперек площадки, двигайтесь так: сначала уходите правой ногой, которая проходит сзади левой. Затем небольшой шаг левой в сторону и выпад влево правой ногой. На первых порах перемещение от одной боковой линии к другой выполняйте медленно. Проверьте, сколько шагов вам для этого потребуется. Потом движение по схеме: рывок в сторону и возвращение в центр.

Вы снова в центре площадки (взгляните на рис. 24). Сделайте выпад к сетке. Скажем, в точку 1. Коснитесь головкой ракетки кромки сетки. Вернитесь в центр. Теперь выпад в точку 6. Снова переместитесь в центр. Затем, как говорят гимнасты, выполните это упражнение «в связке» — 1-Ц-6, 6-Ц-1 и т. д. Следите за правильностью перемещений. Для начала это упражнение «в связке» сделайте... 50 раз. Ведь без многократных повторений вы не овладеете техникой перемещения и вообще не станете настоящим мастером. Потом изучите передвижения 2-Ц-5, 5-Ц-2, 3-Ц-4, 4-Ц-3. Необходимо терпение. Движения надо шлифовать постепенно, кропотливо. На каждой тренировке. Помните, что без хорошей работы ног нет настоящего бадминтониста.

Освоив движение в среднем темпе, переходите к более быстрому. Двигайтесь вперед, вбок, назад не

только шагами, но и молниеносными рывками. Так вы скорее научитесь действовать в высоком темпе. Если на площадке кто-то играет, вы можете двигаться по заданным точкам в любом свободном уголке зала, а если тренируетесь на воздухе, то возможностей еще больше.

Запомните! Очень важно научиться стартовать из исходной позиции быстро. Передвижения должны быть свободными и легкими. Заканчивайте движение выпадом таким образом, чтобы удар был естественным продолжением движения. Во время передвижений не теряйте волан из виду. После удара возвращайтесь в центр площадки. Передвигаясь по площадке, сохраняйте равновесие.

Советуем применять такое полезное упражнение, развивающее быстроту перемещения, умение найти нужный ритм движения, рассчитать число шагов. Под сеткой поперек площадки кладется в ряд 21 волан (или любое нечетное количество). Двое соревнующихся занимают позиции по обе стороны сетки и переносят крайний (начиная с разных краев) волан к задней линии. Теперь задача каждого — перенести наибольшее количество воланов. Все решает последний, в нашем примере двадцать первый, волан. Кому он достанется, тот и победил.

Для бадминтонистов КНР характерно выполнение каждого упражнения с полной отдачей. Вот, например, как они упражняются в перемещении от сетки к задней линии. Четыре бадминтониста занимают позиции у задней линии... спиной к сетке. По команде тренера они перемещаются от задней линии к сетке, имитируя ракетками ударные движения. Все это в необыкновенно высоком темпе, с полной отдачей сил. Не видя своих партнеров по TV сторону сетки, игроки полностью сосредотачиваются на выполнении своей задачи, не подстраиваясь к темпу движения другого игрока.

Закончив изучение работы ног, можно считать, что вы овладели таким фундаментальным предметом, как техника бадминтона. Получен



пая «школа» позволяет перейти ко второму предмету — тактике. Но прежде чем сделать это — несколько советов.

Скрупулезно и терпеливо овладейте всеми тонкостями технического мастерства. Делайте это изо дня в день. И в спортивном зале и дома. Ракетка и волан должны стать вашими постоянными спутниками. Вникайте во все, даже самые незначительные на первый взгляд, детали техники. Любая мелочь может содействовать вашей победе в игре. И наоборот, малейший, самый казалась бы пустячный, промах может обернуться поражением. Помните, как в крыловской басне, ложка дегтя испортила бочку меда. Чаще используйте имитационные упражнения. Одно из их преимуществ состоит в том, что они не требуют никакого сложного оборудования и могут применяться не только в зале, но и в домашних условиях. Шлифуйте технические приемы постоянно. Для самоконтроля имитируйте удары перед зеркалом. Упражняйтесь с воланом у стенки.

Но овладение высокой техникой не должно стать для вас самоцелью. Важно научиться разумно эти удачные приемы применять. Достигнув конкретного результата, трезво оцените, посоветовавшись с более опытными товарищами, отвечает ли наш технический уровень требованиям сегодняшнего дня. Совершенствование техники не должно приостанавливаться: ведь спортивное мастерство не знает границ. Осваивайте все новые и новые технические приемы, старайтесь более вдумчиво подходить к каждому удару. Изучите основательно все возможные траектории полета волана.

И последний совет: действуйте по принципу — хочу все знать. Техника бадминтона, особенно ее нюансы, не всегда доступны с первого раза. Будьте готовы к этому. У вас возникнет уйма вопросов. Важно не оставлять их без ответа, разобраться во всех сложностях. В этом вам помогут тренеры, более опытные игроки и эта книга, которая, надеемся, станет вашим союзником.

Мысль обгоняет волан

Что есть точность

Вы научились двигаться по площадке. Познакомились с различными ударами — наступательными и оборонительными. Но как их использовать с максимальным эффектом?

Прежде всего добейтесь стабильности и точности. Играть стабильно и точно — это прежде всего рационально использовать размеры площадки и установленную высоту сетки. Если есть возможность послать

волан до самой задней линии на сторону соперника (она отстоит от сетки, как вы уже знаете, на расстоянии 6,7 м), то почему это не сделать? Этим самым вы затрудните игру соперника.

Скажем, вы решили с высокой подачи противника сразу атаковать по линии. Пробить неотразимый смеш. Наверное, у вас лучше получится, если волан будет направлен как можно ближе к боковой линии (она отстоит от центральной на расстоянии 2,6 м).

Атакуйте в туловище соперника. Сделайте это так, чтобы он принимал волан в неудобном положении, не успел сориентироваться и занять выгодную позицию. Это тоже проявление точности. Проводите укороченный удар. Конечно, чем ниже волан пролетит над сеткой, тем больше шансов переиграть соперника.

— Смысл точной игры — в полном и разумном использовании размеров площадки и высоты сетки, — говорит один из самых выдающихся игроков в истории мирового бадминтона датчанин Финн Коберро. — Удары должны выполняться не только точно и стабильно, но и нести в себе заряд хитроумной мысли. Надо заставить соперника бегать по площадке, тратить уйму сил, потеть и горячиться, а самому оставаться с трезвой головой и методично выигрывать очко за очком.

В финальной игре чемпионата мира 1980 года, проходившего в Джакарте, ее участники Хартоно и Кинг продемонстрировали высокий класс, великолепную технику. Оба не уступали друг другу в самоотверженности, быстроте. Но все же точ-



нее был Хартоно. Его вы видите на фото 25.

— Мне пришлось потратить много сил, чтобы противостоять Хартоно,— сказал после игры Кинг.— Но точность его была настолько безукоризненной, что стоило мне дважды ошибиться в каждом из сетов, как мой соперник взял верх.

Среди советских бадминтонистов есть мастера, овладевшие искусством точности. Почти не бьет в аут и сетку Анатолий Скрипко. Стабильно и уверенно проводит все соревнования. Большинство его ударов направлено в площадку. То же самое можно сказать и об Алле Продан и Светлане Белясовой. Для того чтобы заставить ошибиться неоднократных чемпионок страны, надо изощряться буквально при каждом ударе. Продан и Белясова, отлично чувствуя позицию, раз за разом кладут волан с похвальной точностью, а их соперницы обычно вынуждены много бегать и подчас безрезультатно.

«Пусть ошибается соперник» — таков один из основных девизов бадминтона. Малайзийские тренеры, отличаясь чувством юмора, советуют юным ученикам: «Ошибись, но только на своем десятом ударе». Что же, в этой шутке немалый смысл. И если начинающим бадминтонистам Малайзии разрешают ошибиться лишь на десятом ударе, то игрокам сборной страны только... на пятидесятом.

Вот одно из упражнений, помогающих выработать умение действовать точно и расчетливо.

— На площадке обозначаются зоны точных ударов (рис. 25). В тылу — это зона, отстоящая на 50 см от задней линии, у сетки — зона не далее метра от нее же. Два партнера играют партию на счет. Один из них, менее сильный, действует произвольно, то есть стремится выиграть очко любым ударом. Задача другого, кто посильней, более сложная: выиграть очко или отыграть подачу только ударом, направленным в обозначенную часть площадки. Критерии оценок за точность такие: если тот, кто играет в «зоны» точности,

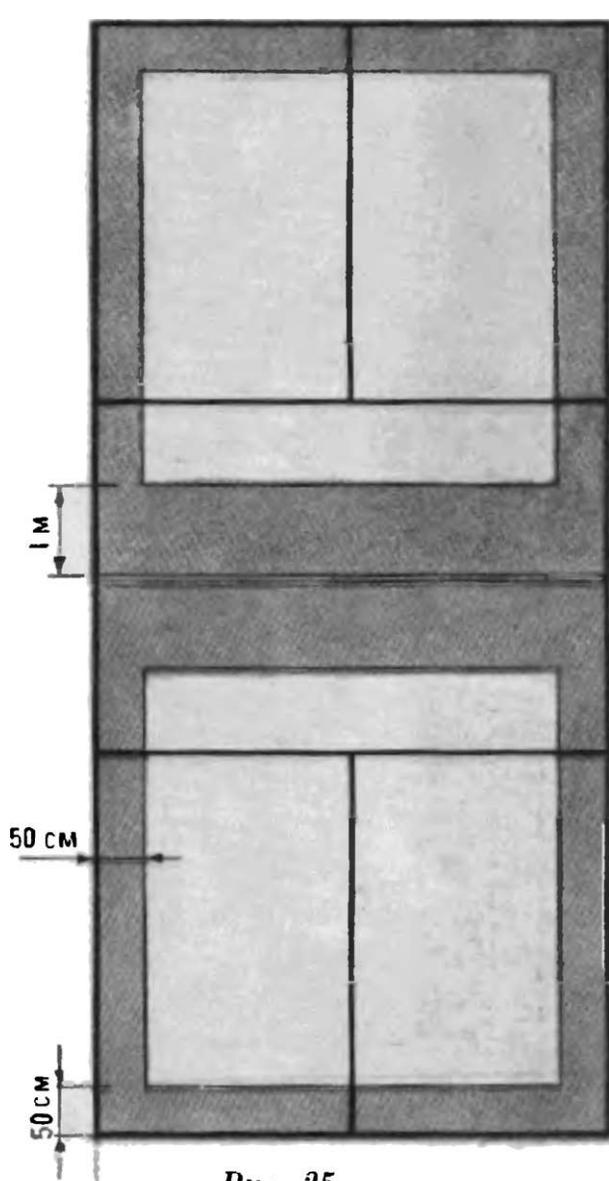


Рис. 25

наберет 8 очков в партии — удовлетворительно, 12 — хорошо, выигрывает партии — отлично.

Чувство ритма и... волана

Тончайшее чувство ритма — отличительная особенность больших мастеров бадминтона. Когда играет Пракаш Падаконе (фото 26), создается впечатление, что он не спешит реализовать свое преимущество. Идет неторопливый обмен ударами. И вдруг — словно прогремел гром. Темп игры взвинчивается. Резкая атака смешем. С каждым ударом Пракаш все ближе и ближе к сетке. И вот, можно сказать, удар в упор. Соперник ошеломлен. В таком, как говорят, рваном ритме, неожиданно увеличивая темп, стремятся играть наши лучшие бадминтонисты Виталий Шмаков, Николай Пешехонов, Виктор Швачко. Безошибочно уловить, когда соперник предпримет решительный штурм, по плечу лишь



Фото 26

тем, кто умеет предугадывать направление удара.

— Во время тренировок, — рассказывает чемпион Европы 1982 года датчанин Питер Ниерхоф, — я тщательно присматриваюсь, под каким углом из разных мест площадки идут наиболее опасные удары соперников. Это помогает раскусить замыслы соперников непосредственно на турнирах.

Темп игры зависит от скорости полета волана (а значит, от времени его полета) и точности. Существенно и то, сколько времени будет иметь на подготовку к ответным действиям каждый из игроков. Мастерство бадминтониста заключается в умении регулировать темп игры, задать определенным ударом наиболее приемлемый в данной ситуации ритм. Смеш — стимулятор быстрой игры, а вот высокой свечой от сетки, наоборот, темп можно замедлить. Когда соперник, что называется, загнан в угол — как тут не взвинтить темп

игры. Пробить смеш и затем добить волан. Если не успели добить — обвести плоским ударом. Это тоже будет вам на руку. Не дать сопернику передышки. Заставить ошибаться. И потом «нокаут» завершить атаку.

А как действовать, если и соперник играет так же искусно и решительно.

— Когда мне пытаются навязать быстрый темп игры и я к атому не готов, — говорит многократный чемпион страны Виктор Швачко, — я всячески стремлюсь удержаться на выгодной позиции. Посылаю высоко-далекий удар на заднюю линию или же глубокую свечу. Выигрываю время. Готовлюсь к ответным действиям. И как только все устоится, сам перехожу в атаку.

Матч с японцем Кинзи Зеная трехкратный чемпион Уимблдона Л. С. Кинг начал в ураганном темпе. Раскачиваться некогда: отдал инициативу — выбыл из дальнейшей борьбы за Кубок мира, который разыгрывали сильнейшие бадминтонисты. Высокий темп Кинг поддерживал ударами сверху. Пробьет сильно — и мгновенно вперед. Предугадывая удар соперника, индонезийский спортсмен зачастую оказывался у волана раньше, чем Зеная возвращался в середину площадки после своего удара. Преимущество Кинга было подавляющим.

Задумывая свой ход или разгадывая ответный ход соперника, мало только бдительно следить за воланом и соперником. Надо всегда зорко видеть и площадку. Вы заняли позицию для подачи. Посмотрите вначале, где стоит ваш соперник. Теперь сосредоточьте свое внимание на волане.

— Не теряйте из виду волан, — учит один из ведущих тренеров Дании Том Бахер, в прошлом победитель Уимблдонского турнира в парном разряде. — Если волан исчез из поля зрения хотя бы на секунду, мало шансов сыграть точно. Придется второпях принаравливаться к волану, а значит, бить из неудобного положения. Конечно, надо уметь отражать волан и из таких невыгодных пози-

ций — игра есть игра. Иногда приходится парировать удар даже из-под ноги или стоя спиной к сетке. Но лучше не попадать в такие ситуации, а для этого надо ни на мгновение не упускать волан из поля зрения.

Помните: потерять волан из виду — значит упустить из поля зрения и соперника, прозевать его опасный маневр. Потеря волана из виду чаще всего связана с огрехами в технике. Поэтому дайте себе отчет в том, правильно ли вы выполняете тот или иной технический прием.

Предположим, волан устремился в сторону соперника. Что тот предпримет? Когда волан на противоположной стороне, внимательно следите за движениями игрока и прежде всего за его ракеткой — куда он двигается? Но и волан, разумеется, не теряйте из виду. Спокойствие и сосредоточенность — непеременные условия надежной игры. Будете «дергаться», реагировать на каждое незначительное движение соперника и поддаваться на уловки — только себе навредите. Но вот когда вам удалось по движениям соперника, скорости замаха и высоте удара определить направление полета волана, — действуйте смело и решительно. А если соперник владеет искусством скрытных ударов? Будьте хладнокровны. Выждите, не теряя из поля зрения ни соперника, ни волан. Определив, куда летит мяч, все внимание на него.

Зрительный контроль особенно необходим, когда противник выходит к сетке. Тут глаз да глаз. Кто упражнял так называемое периферическое (боковое) зрение, сумеет и проводя ответный удар углядеть позицию соперника, а значит, предугадать дальнейший ход игры. В доли секунды решить, куда и с какой силой послать волан. Что предпочесть — атаку или подготовительные действия? Вариантов много но вы брать надо один — наилучший.

Большой выбор

Площадка для бадминтона, когда на ней проводятся одиночные

игры, по длине (6,7 м) больше, чем по ширине (5,18 м). Заставить соперника двигаться вперед-назад более выгодно, нежели из стороны в сторону. Он скорее выдохнется. Значит, большинство ударов нужно направлять либо к задней линии, либо вниз. Менять траектории полета волана в зависимости от направления и силы удара.

— Тактика бадминтона, — говорит Эрланд Коппе, — настолько связана с техникой, что невозможно выполнить ни один самый остроумный замысел, если собьешься с позиции. Поэтому, ставя перед собой тактическую задачу, обдумывая, как будешь играть с соперником, выбери удары, которыми исправно владеешь. Выбирая удары по плечу, вы каждый раз решаете две тактические задачи: первая — вынудить противника пропустить волан или принять его в самом неудобном положении. Вторая задача состоит в том, чтобы после своего удара остаться в выгодной позиции или же поскорее ее занять, и главное, не упустить инициативы.

Давайте же, не забывая о двух тактических задачах, разберем, куда наиболее целесообразно направлять тот или иной удар, когда лучше его применять. Так сказать, классические варианты.

Сперва о тактике подачи. На рис. 26 четыре различные подачи 1 — высоко-далекая, 2 — короткая, 3 — плоская, 4 — прострельная. Каждая имеет свою особенность, но все независимо от характера выполняются, как правило, из одной позиции.

Высокую подачу позиционно выгодно выполнять, находясь на расстоянии около одного метра (или даже ближе) от передней линии и у самой центральной линии площадки. Это почти геометрический центр. Значит, отсюда легче обезопасить углы своего поля. Куда выгоднее подавать? Большинство бадминтонистов, особенно начинающих, играют слева хуже, чем справа. Поэтому подавать надо так, чтобы вероятность ответного удара противника в левый дальний угол вашей площадки (этот угол

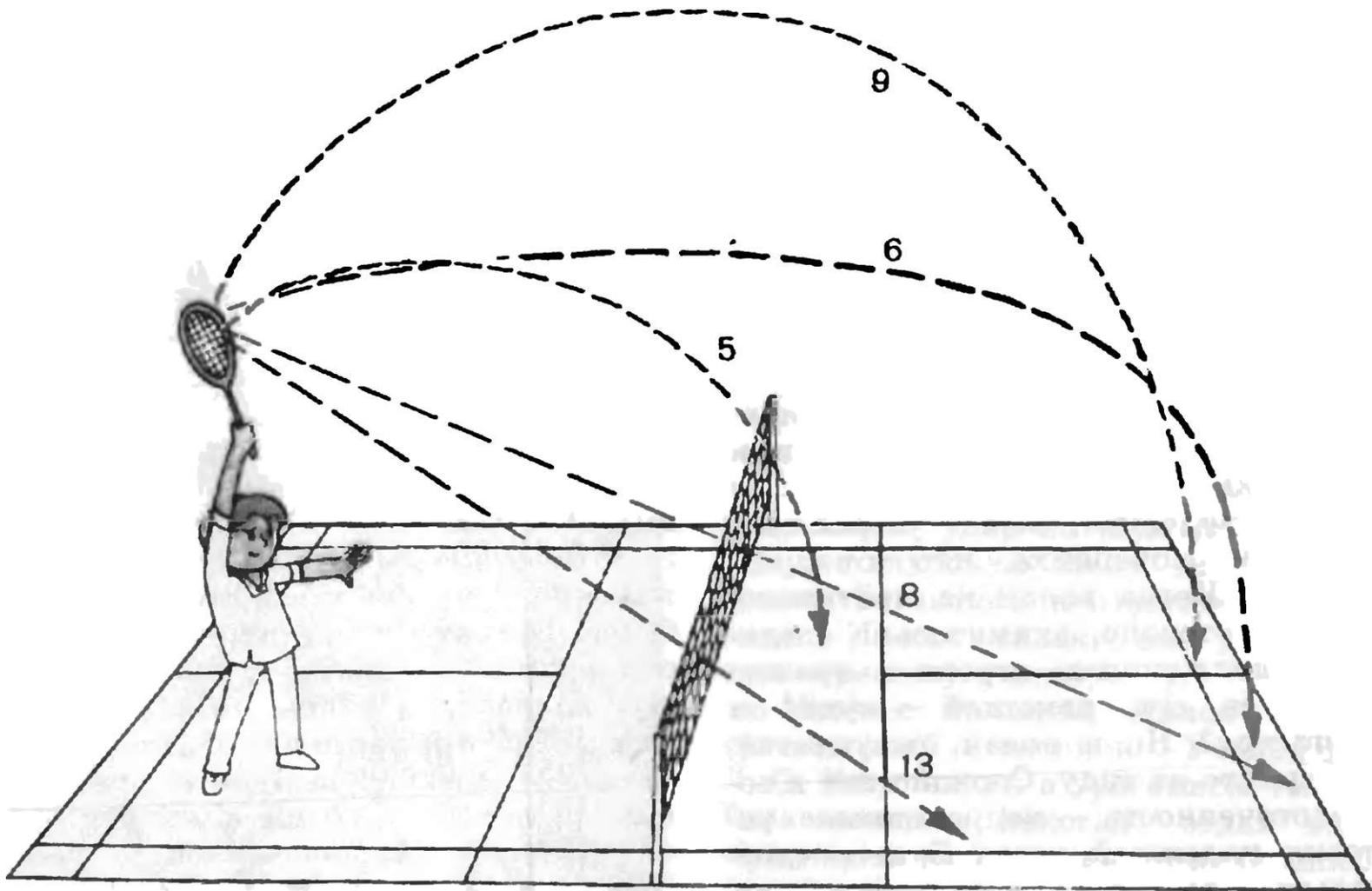


Рис 26

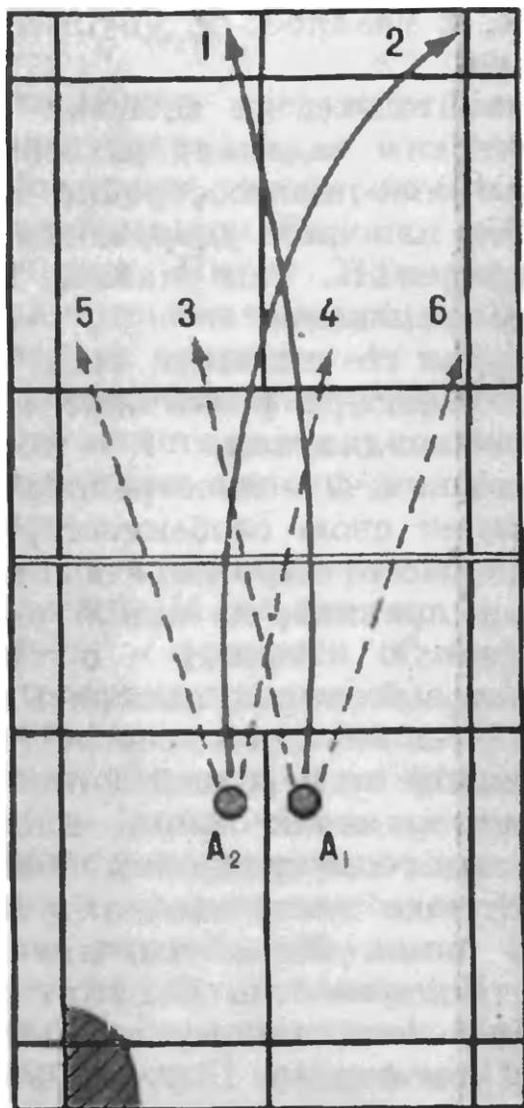


Рис. 27

заштрихован на рис. 27) была минимальной. Если подадите в направлении 1 с правого поля или в направлении 2 — левого поля, то ответный удар не застанет вас врасплох. Успейте отбить волан открытой стороной ракетки.

Чем выше траектория высоко-далекой подачи, тем выгоднее вам и труднее сопернику. Волан опускается почти отвесно к полу, и сразу атаковать непросто. Того и гляди, удар попадет на оперение. Особенно эффективна высоко-далекая подача, как мы уже говорили, в больших и высоких залах. Сопернику придется тратить на ее отражение много энергии. Если такую подачу вы научились точно и стабильно направлять к задней линии, то уже этим первым ударом можете выбить противника из колен. Но, если подача, хотя и высокая, но не точная — волан не долетает до задней линии метр два, считайте, что дали сопернику фору.

Давайте прислушаемся к совету известного английского тренера Роджера Милса:

— Первой подачей во встрече с незнакомым игроком должна быть высоко-далекая. Но подайте обязательно глубоко, чтобы волан опускался на самую заднюю линию. Иногда специально подайте... «за». Сразу почувствуете длину площадки. А соперник, убедившись в глубине подачи, не будет уверенно атаковать даже, когда подача и не столь точна. Кроме того, заставив соперника первым ответным ударом играть издалека, вы увидите, насколько уверенно он это делает. Весьма существенная деталь! Ведь большинство ударов в одиночной игре приходится на удары сверху. А если вы действительно подали «за» и соперник пропустил, то есть не принял волан, — особой беды нет. Ведь счет встречи еще не открыт. Зато в следующий раз вы внесете необходимые коррективы.

Знаменитый датский бадминтонист Мартин Фрост Хансен в начале игры предпочитает высоко-далекую подачу. Когда же партия идет к завершению, снижает траекторию полета волана. Пускает в ход короткую подачу, чтобы у соперника было меньше шансов атаковать.

При короткой подаче волан падает у передней линии. Пошлите такую подачу по центру (см. рис. 27, направление 3 и 4). Так лучше будут защищены от ответной атаки дальние углы вашего поля. Волан, направленный туда после короткой подачи, можно без труда перехватить. Ведь он полетит к задней линии как бы через вас, по диагонали. А если короткую подачу адресовать ближе к боковым линиям (5 и 6)? Тогда будет сложнее прикрыть дальние углы. Быстрый плоский ответный удар вдоль боковой линии, и не успеете опомниться, как волан окажется за вами. При высоко-далекой подаче, пока летит волан, достаточно времени, чтобы занять позицию в центре. А вот когда короткая, — времени в обрез. Потому-то и сложное оборонять дальние углы.

Короткая подача чаще применяется теми бадминтонистами, которые уже набрались опыта и мастерства, научились хорошо перемещаться по

площадке, чутко реагировать на ответные удары. Поэтому на первых порах отдавайте предпочтение высоко-далекой подаче. А когда поднабореете в игре, вводите в свой арсенал и короткую. Но никогда не применяйте ее шаблонно, посылая волан на одно и то же расстояние. Попробуйте подать на полметра дальше, чем подали до этого, как бы в ноги сопернику. Если он недостаточно расторопный, наверняка сыграет неточно. Не успев выпрямить руку, отобьет волан не впереди себя, а ближе. Растеряется, ошибется.

Если короткой подачей можно запутать противника, то прострельной — и вовсе его оставить не у дел. Вспоминается встреча в состязаниях на Кубок СССР между ветераном нашего бадминтона Константином Вавиловым и москвичом Николаем Калининским. Счет в третьей партии был равный. Но тут московский студент вместо привычной для Вавилова короткой подачи применил неожиданно прострельную. Всем своим видом Калининский показал, что намеревается подавать к сетке, а в последний момент хлестким движением кисти волан направил к задней линии. От неожиданности Вавилов два раза пропустил подачу, а затем ошибся, не успев занять удобную позицию. Третья партия, а вместе с ней и встреча — за Калининским.

Прострельная подача — это сюрприз. Поэтому, куда она направлена, по центру или же в дальний угол, не так важно. Гораздо существеннее, чтобы она пошла внезапно и до последнего момента была скрыта. Большой эффект дает прострельная подача, когда ее выполняют закрытой стороной ракетки. Таким приемом с успехом пользуются москвички Ирина Мельникова, Ольга Ковалева, ленинградский бадминтонист Вадим Утенков.

Теперь о плоской подаче. Как и прострельная, это тоже своего рода сюрприз. Хотя, как было сказано, чтобы не нарушить правила бадминтона, направляя плоскую подачу, приходится слегка сдвигаться назад от исходной позиции. Значит, про-

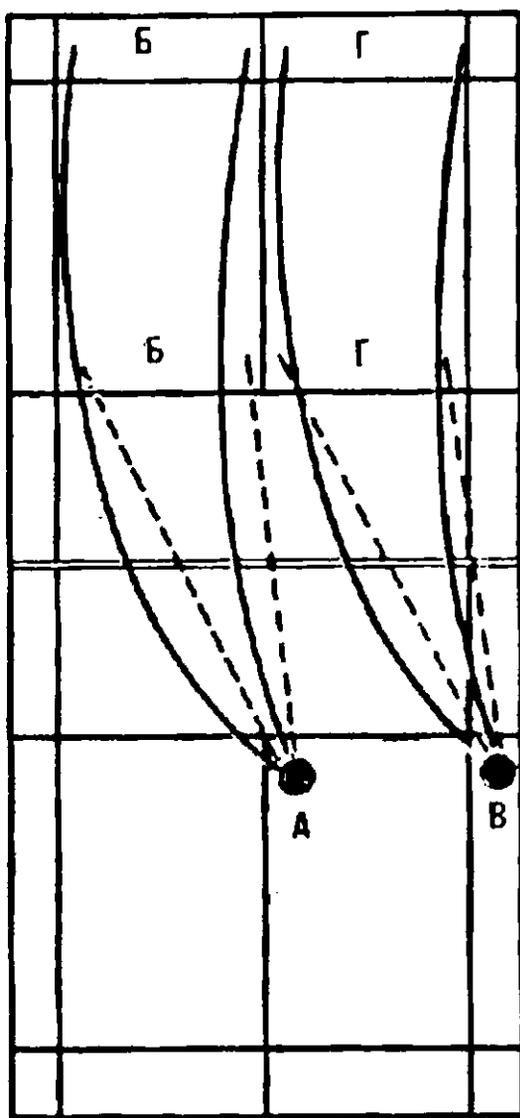


Рис 28

тивник уже может ее предугадать. Но когда у соперника недостаточно быстрая реакция и если он не очень-то сноровист, плоская подача как нельзя кстати. Направляется она чаще всего к задней линии по центру. Причем особенно эффективная, когда идет с правого поля под левую руку сопернику. Именно так применяет плоскую подачу неоднократный призер чемпионатов страны киевлянка Вера Носенко (Рамильцева), мастера спорта Лилия Галямова (Москва), Сергей Сачко (Днепропетровск). Подавая плоскую подачу под левую руку, можно в восьми из десяти случаев предугадать ответный удар — он пойдет по диагонали. Значит, есть возможность к этому подготовиться.

Но все же чрезмерно увлекаться плоской подачей не стоит. Рискуешь нарушить правила и потерять право подачи. Кроме того, опытный игрок довольно быстро к плоской подаче приспособится, и тогда вам придется быть все время настороже, в непомерном напряжении. А от этого ва-

ша игра станет менее интересна и результативна.

Как тренировать подачу? Вот одно из упражнений. Два спортсмена занимают позиции А и Б (рис. 28). Сплошными линиями на рисунке показаны высоко-далекие подачи, пунктирными — короткие. Скажем, игрок А подает высокую подачу. Б (он у задней линии) корректирует точность удара. Если же подача короткая, то игрок Б корректирует ее, стоя у передней линии. Он же возвращает волан своему партнеру. После 10 подач игроки меняются местами. Каждый должен выполнить не менее 50 подач. Одновременно тренируют подачу игроки В и Г. Примерно так же надо тренировать прострельную и плоскую подачи.

Семь раз отмерь

Но вот вы направили подачу. Как действовать дальше? Всегда ли надо занимать позицию в центре? Следует помнить, что в зависимости от направления подачи ваша центральная позиция может несколько сместиться. Скажем, подача направлена в левое поле по направлению 2 (см. рис. 27). Соперник, естественно, отошел ближе к левой для него боковой линии. Если вы будете стоять по центральной, то вам непросто будет отразить смеш вдоль правой от вас боковой линии. Поэтому нужно немного передвинуться на 30—40 см вправо. Левая половина площадки останется защищенной в полной мере: соперник атакует-то не с середины задней линии, а с угла. Зато правая половина теперь будет плотнее прикрыта.

Запомните! Позиция на корте после своей подачи и во время игры сдвигается либо к правой, либо к левой стороне. В зависимости от того, из какого угла площадки противник проводит свой удар. Скажем, удар проводится из левого угла (рис. 29, сплошная линия — возможные направления полета волана, пунктирная линия — разделяющая угол ответного удара пополам). В этом случае вы сдвигаетесь вправо (позиция А — 1). Если из правого угла, то

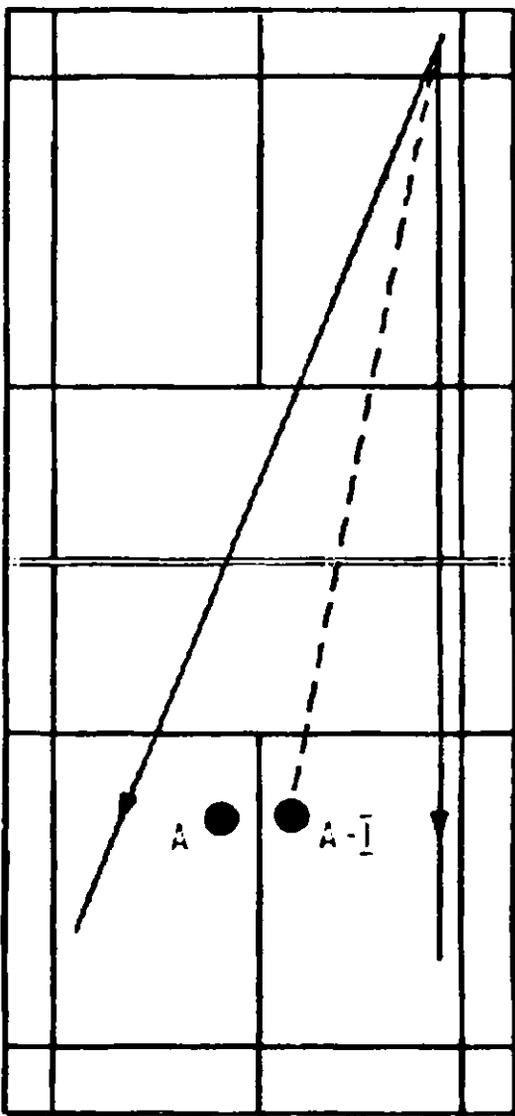


Рис. 29

сдвигаетесь влево (А — позиция при подаче). Таким образом, угол ответного удара сужается. Стало быть, легче защищаться.

Однажды Эдди Чонг сказал своему ученику: «Ты, соперник и волан — одно целое. Связаны одной нитью. Эта нить подтягивает вас друг к другу, оставаясь сильно натянутой». Так весьма образно знаменитый игрок выразил смысл того, о чем мы сейчас рассказали и что называют в бадминтоне коррекцией позиции.

На рис. 30 показана, пожалуй, суть тактики игры в бадминтон. Куда бить? Выбор большой, ибо бадминтон весьма богатая в тактическом отношении игра. В своей книге «Бадминтон», изданной еще в 1911 году (с этой книгой мы уже вас познакомили), Сэм Массей писал, что первым настоящим бадминтонистом следует считать Джона Балдвина, который стал бить не на игрока, а в сторону от него. И действительно смысл игры — в остроумных, неужи-

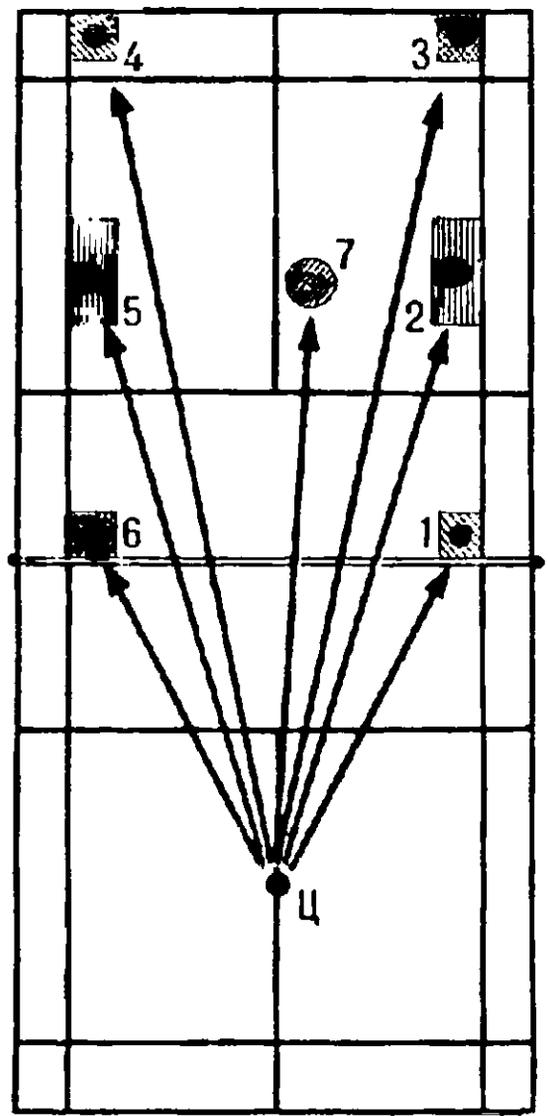


Рис. 30

106

данных тактических действиях, позволяющих добиться преимущества.

Джордж Томас, выдающийся игрок и многолетний президент Международной федерации бадминтона, говорил:

— Когда принимаете подачу или выполняете удар в игре, вы должны все время видеть перед собой на площадке соперника семь точек и ни на секунду не забывать ни об одной из них. Точки 1, 3, 4 и 6 — углы площадки, 2 и 5 — середина боковой линии. 7 — ваш соперник.

Держа на прицеле все семь точек, подумаем, как лучше отражать подачу. Начнем с высоко-далекой. Основным объектом внимания должна стать зона 3, то есть левый дальний угол. Принимая подачу в правом поле, добить до зоны 3 легче, так как волан летит по прямой, кратчайшему расстоянию. А вот направляя волан в зону 3 из левого поля, бейте сильнее. Ведь расстояние значительно большее. Но увлекаться ударом только в левый дальний угол не

надо. Присмотритесь к сопернику, разберитесь в том, как он играет слева. Чем выше класс игрока, тем он увереннее играет из левого дальнего угла. Не имеет значения, каким образом — сверху-слева или сверху-справа. Правый дальний угол часто оказывается более уязвимым. Особенно, когда направляешь туда волан из левого поля, атакующим высоко-далеким ударом.

Но не только зоны 3 и 4 обстреливаются при приеме подачи. Опытные мастера часто отвечают на высокую подачу сильным смешем или сметем с подрезкой.

Выступая в финале чемпионата мира 1977 года против Свена При, Флемминг Дельфс в ответ на высокую подачу направлял сначала резаный смеш в зону 5 или 2, а затем сильный смеш к задней линии в зону 3 или 4. Дельфс делал ставку на то, что При, с трудом отбив резаный смеш, не успеет быстро занять удобную позицию в центре. Значит, противоположный дальний угол окажется наиболее уязвленным. Расчет Дельфса оправдался. Победив Свена При, он стал чемпионом мира.

Запомните! Принимая высокую подачу, держите противника в напряжении. Заставьте его поверить, что вы готовите смеш. Тогда любой другой удар, в том числе и укороченный, будет эффективен.

О приеме короткой подачи. Наиболее это выгодно сделать в зону 1, когда принимаешь подачу в правом поле, и зону 6 — в левом. Это заставит соперника сдвинуться с центра. Дальняя часть его поля еще больше от него удалится. Но есть в таких действиях и минус. Выполняя подставку у края сетки, вы сами поневоле сдвигаетесь в ту же сторону. Если соперник разгадает ваш ход, то последует смелый плоский удар на заднюю линию и вы взяты в тиски. Поэтому непременным условием приема короткой подачи в зоны 1 и 6 будут быстрые, скрытные и точные действия.

Чтобы сохранить удобную позицию, опытные игроки применяют подставку в середине сетки. Особен-

но в почете такой удар у бадминтистов, предпочитающих сразу же создавать позицию для атаки смешем. Ведь подставка по центру ограничивает возможность обводки при ответном ударе.

Встречаясь с датчанином Гердом Хельсходтом на международном турнире в Минске, Анатолий Скрипко сначала отражал короткую подачу в зоны 1 и 6. Но неудержимый Хельсходт успевал мигом обводить Скрипко диагональными ударами. Тогда наш спортсмен изменил тактику. Отражая подачу, он стал чаще играть по центру сетки и затем буквально нависал над ней. Датчанин вынужден был уйти от сетки.

Когда принимаешь короткую подачу, можно направить волан атакующим плоским ударом к задней линии в зоны 3 и 4. Действуя именно так, Виталий Шмаков буквально подавил англичанина Гарри Эсквита на московском международном турнире в зале «Дружба» в Лужниках. Не успевая быстро среагировать на удар Шмакова, Эсквит отбивал волан на верх. А в этой ситуации полномочным хозяином оказывался советский спортсмен. Но такая игра уместна, если успеваешь вовремя выйти навстречу подаче соперника. Если же замешкался, то лучше всего послать волан на ту сторону высоким ударом. По линии или по диагонали. При этом сделав небольшую паузу перед ударом. Чтобы дезориентировать противника.

Эффективен прием короткой подачи и блокирующим ударом. Это так называемая атака стрелой, или (как в фехтовании) флешатака. Прыжок вперед, затем удар по волану вниз у самой кромки сетки. Впрочем, следует помнить, что этот маневр чаще оказывается выгоден, когда играют дуэты.

Как отражать плоскую подачу? Примерно так же, как и высокую. Но небольшое различие все же есть. Отвечать смешем на плоскую подачу нужно весьма осмотрительно. Ведь волан летит на небольшой высоте и довольно быстро. Занять удобную позицию для нанесения столь мощно-

го удара не всегда успеваешь. Помнитесь, как удачно использовала это обстоятельство Вера Косенко, встречаясь с Натальей Максаковой на чемпионате страны в Ереване. Максакова пыталась отвечать на плоскую подачу решительной атакой. Но тщетно. Пока днепропетровская бадминтонистка разобралась, в чем дело, разрыв в счете был уже не в ее пользу.

Опытные игроки предпочитают при отражении плоской подачи обстреливать зоны 1, 3, 4 и 6. Они, как бы сбивая темп, заданный такой подачей, переводят игру в более спокойное русло. Зрелого мастера плоской подачей не удивишь, поэтому и применяется она на турнирах высокого ранга не так уж часто. А вот, когда играют бадминтонисты среднего класса, неумение отражать такую подачу может сыграть решающую роль.

Запомните! Лучше всего отражать плоскую подачу открытой стороной ракетки.

Вы, наверно, уже поняли, что каждую подачу нужно принимать не по одному и тому же стандарту, а направлять ответные удары в различные зоны площадки соперника. Но вот, когда до финиша остаются какие-нибудь 2—3 очка, на первый план выходит надежность ответного удара. Основное — подачу отыграть. Иначе потеряно драгоценное очко. Поэтому советуем отдать предпочтение таким ответным ударам.

Отражая высокую подачу, бейте смеш в туловище или по линии, резаный диагональный смеш, направляйте высоко-далекий удар по линии. В ответ на короткую подачу атакуйте стрелой, используйте подставку или плоский удар к задней линии.

Постоянно упражняйтесь в приеме подачи. Например, так. Партнер направляет подачу, а вы, в свою очередь, играете в зону 1. Игра продолжается до первой ошибки. Следующий ход — ответ в зону 2. И опять до ошибки. Таким образом вы «пройдете» по всем семи зонам. В каждую из них следует выполнить удар не менее 50 раз. Добившись стабильно-

сти, несколько усложните упражнение. На следующем занятии постарайтесь проводить удар скрытно. Вначале не менее 50 раз направляйте волан в левую сторону, в любую из зон (1—3, а также 7). Снова играйте до первой ошибки. Затем в качестве мишени выберите правые зоны (4—6, а также 7). Так вы научитесь маскировать удары, играть тактически осмысленно. Партнер, стремясь разгадать ваш замысел и перехватить инициативу, тоже пройдет хо-рошую школу.

Направление главного удара

Из богатого разнообразия ударов, которыми можно успешно вести игру, обратим более пристальное внимание на четыре. Это — смеш, удары на заднюю линию, удары в зону сетки и плоские удары. Любой из многочисленных ударов в бадминтоне, включая подачу, если их рассматривать в тактическом смысле, входит в один из этих четырех ударов. На рис. 31 показаны удары с задней линии (5—укороченный, 6—атакующий высоко-далекий, 8—смеш, 9—высоко-далекий, 13—полусмеш).

Смеш, как вы уже знаете, основной атакующий удар бадминтона. Особенно открытой стороной ракетки. Поэтому каждый игрок всячески старается заставить соперника отбить волан вверх, а сам в ответ провести грозный смеш. С точки зрения тактики важно движение после смеша. Если движение направлено вперед, как говорят, по удару, вы не рискуете потерять выгодную позицию. Например, Джилиан Гилкс, которую вы видите на фото 27, в этом случае делает широкий шаг правой ногой вперед. Ведь смеш — это удар большой силы, и если после него отскочить назад, то неизбежна потеря равновесия и позиции.

Один из наших опытнейших бадминтонистов Борис Баршах обладал мощным смешем. Но, к сожалению, проводя удар, отскакивал назад. Стоило сопернику принять смеш ударом на сетку, и Баршах словно выклю-

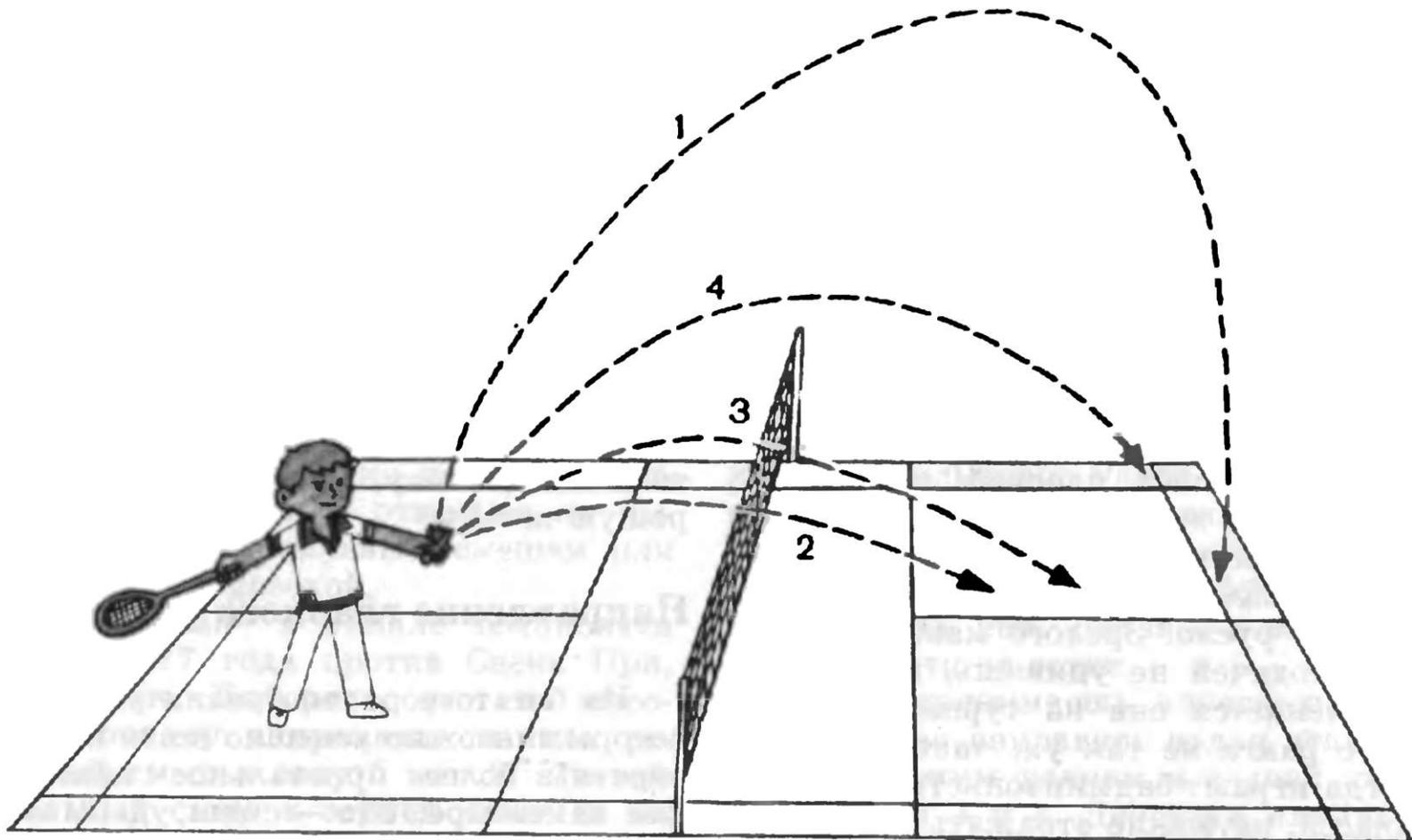


Рис. 31

чался из игры, не был готовым к дальнейшим действиям. Много усилий потратил этот днепропетровский бадминтонист, чтобы избавиться от серьезного недостатка, и в результате ему удалось дважды выйти в финал чемпионата страны.

Знаменитый датчанин Свен При

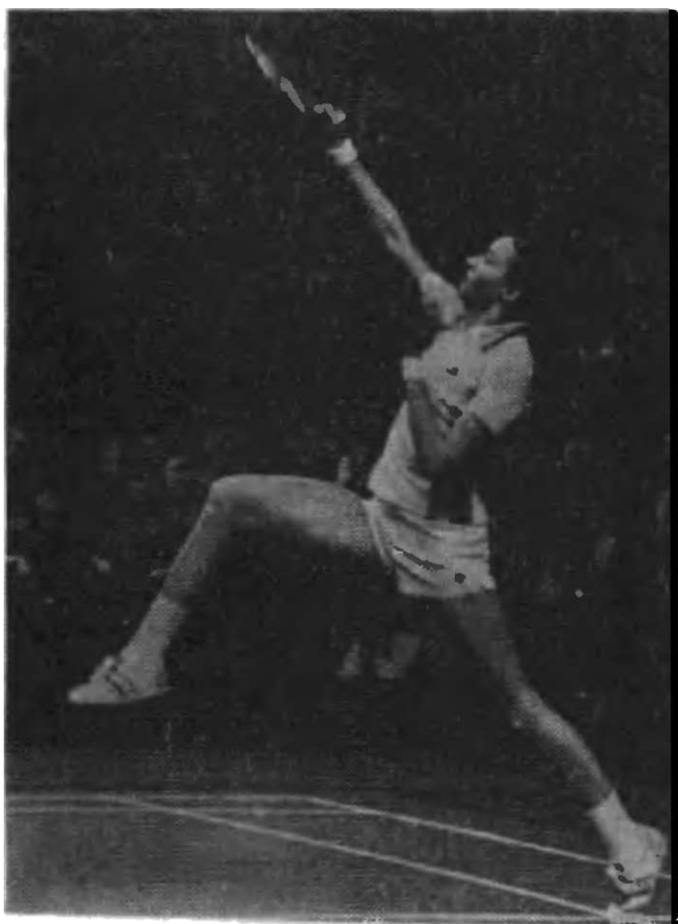


Фото 27

славился прежде всего своим смешем. Он часто бил сверху таким образом, что удар ракеткой приходился одновременно по головке и оперению волана. Перьевой мяч уже на лету ломался, и, естественно, отразить его было вдвойне сложно. Отличались стремительными ударами сверху чемпионы Европы разных лет швед Стюре Юнссон и западногерманский спортсмен Вольфганг Бохов. Среди наших бадминтонистов сильным смешем отличаются Виктор Самарин, Леонид Пайкин, Виктор Швачко, Сергей Корсунский.

Мы уже рассказывали, что грозную атаку сверху можно провести не только открытой, но и закрытой стороной ракетки. Наиболее результативен смеш слева, когда он идет по диагонали. Особенно преуспел в таком ударе Виталий Шмаков. А вот среди наших бадминтонисток смеш слева большая редкость. Удачно пользуется им ереванская спортсменка Вард Погосян (она, кстати, играет левой рукой). Но и ее удары не всегда достигают цели, так как волан летит не круто вниз, а плоско.

Пожалуй, лучше других освоила смеш слева неоднократно чемпионка Уимблдона Джилиан Гилкс. На

открытом чемпионате Канады Гилкс встречалась в финале со спортсменкой этой страны Уэнди Картер, не раз входившей в десятку сильнейших бадминтонисток мира. Картер поначалу вела в счете, но затем инициативу накрепко перехватила Гилкс. Особенно активно (в новинку для Картер) Гилкс атаковала из левого дальнего угла бэкхэндом, что и принесло ей победу

Следует помнить, что на смеш опытный соперник может дать быстрый и неожиданный ответ. Поэтому такой удар требует осмотрительности, сосредоточенного внимания и, конечно, быстроты. Смеш прежде всего завершающий удар, логическая концовка комбинации, ее, можно сказать, квинтэссенция. Часто применять смеш без подготовки нет смысла.

— Основной атакующий удар — смеш нужно проводить своевременно, — советует Лим Сви Кинг. — Если удар направлен в тот момент, когда соперник в одном из углов площадки, то ставка прежде всего на быстроту выполнения смеха. Если противник в центре, то ставку надо делать на мощь удара.

Нередко встречаешь и таких бадминтонистов, которые с явной неохотой и опаской относятся к смешу. Даже стараются обходиться без него. Но не стоит ударяться в крайность. Не бойтесь применять смеш. Предположим, вы провели комбинацию, соперник вынужден направить волан вверх. Не колеблясь бейте смеш. Скажем, сопернику удалось отразить сильный удар. Но что ж, наберитесь терпения и снова разыграйте комбинацию. И снова смеш. Конечно, это требует не только выдержки, но и больших физических затрат. Что ж, как говорится, без труда не вытащишь и рыбку из пруда. Если вести речь о том, как часто применять смеш, то следует принимать во внимание счет в партии. Чем ближе к концу, тем мощнее должны быть ваши атаки.

Теперь об ударной позиции. Вот что говорит Панч Гуналан:

— Если вы играете сверху, находясь в одном-двух метрах или того больше от задней линии (разумеется,

в пределах площадки), в 9 случаях из 10 бейте смеш. Особенно выгодно применять смеш, когда вы играете сверху-справа в левой половине площадки. В этом случае волан левее вас и удар получается наиболее сильным. За счет максимального приложения энергии кисти, замаха и движения тела.

Несколько слов о том, под каким углом должен идти удар. Старайтесь бить смеш как можно круче. Тогда его трудней отразить. Соперник вынужден наклониться вперед, значит, волан при ответном ударе полетит снизу вверх. Но еще большего эффекта достигает смеш, если крутой удар чередуется с плоским, направленным к задней линии.

Это (рис. 32) возможные направления смеха: 1 — смеш по линии, 2 — смеш по диагонали или, как его еще часто называют, косой смеш, 3 — смеш в туловище. Разумеется, лучше всего бить смеш в наименее защищенное место площадки соперника. Искать, так сказать, ахиллесову пяту. И чтоб точка удара была для вас наиболее удобна. Скажем, первый удар

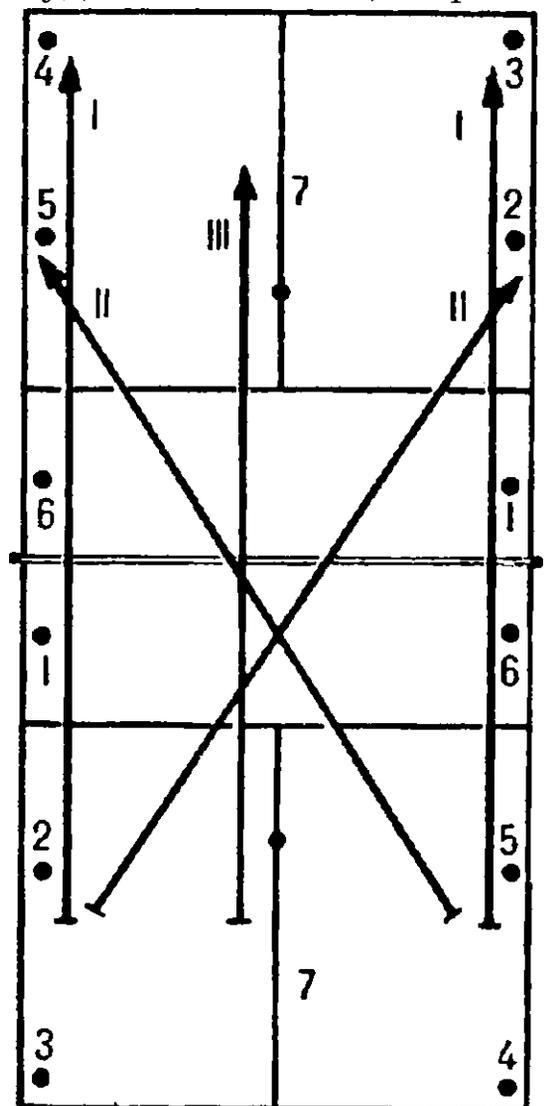


Рис. 32



Рис. 33

соперник отбил из точки 3. Волан взлетел вверх. Теперь пробейте смеш в точку 4, а следующий снова в точку 3.

Правда, сильнейшие бадминтонисты мира в таком случае бьют не в точку 4, а в точку 5, выполняя резаный смеш, чрезвычайно быстрый и крутой. Ведь точка 5 более удалена от точки 3, чем точка 4. Значит, сопернику придется доставать успешный опуститься волан гораздо ниже.

Как правило, смеш по линии применяется, когда соперник в центре или сместился в противоположную сторону. «Если у вашего соперника замедленная реакция,— говорит Пракаш Падаконе,— весьма эффективен диагональный смеш. Ожидая удар по линии, соперник может не успеть под-

готовиться к отражению диагонального». Мастерами диагонального смеша зарекомендовали себя советские бадминтонисты Виктор Швачко, Константин Вавилов, Николай Пешехонов, Евгений Даянов.

Когда вы атакуете, соперник может обвести вас. Чтобы уменьшить вероятность обводки, сократить угол ответного удара, зачастую атакуют в туловище. Обратите внимание на закрашенную часть тела игрока (рис. 33). Именно сюда, затрудняя ответные действия, надо направлять удар.

Опыт многих турниров — наших и международных — подтверждает неоспоримые достоинства смеша в туловище. Меньшая вероятность послать волан в аут, и, разумеется, реальная возможность сохранить выгодную позицию. Если такой смеш пробит точно, то сопернику придется туго. Едва ли он сумеет контратаковать. Особенно эффективен такой удар, когда играешь с рослыми, но не очень подвижными бадминтонистами.

Чем выше мастерство игрока, тем он чаще пользуется смешем в туловище. Хороший игрок, как правило, надежно защищается. «Пробить» его смешем по линии или диагонали удастся далеко не всегда. Поэтому такие выдающиеся бадминтонисты, как Кинг, Хартоно, Падаконе, Хан Джан предпочитают бить смеш в туловище.

Пусть ошибается соперник

По тылам

Удары на заднюю линию применяются, можно сказать, «во множественном числе». Как и смеш, имеют направления по линии и диагонали. С точки зрения тактики игры удары с задней линии и от сетки по тылам соперника имеют вполне ясный смысл. Оттянуть противника подальше от сетки, а самому успеть вернуться в центр.

Расскажем подробнее о высоко-далеких ударах с задней линии. Снова взгляните на рис. 26. Главная особенность этих ударов — длина траектории. Игрок стремится добивать эти удары до противоположной задней линии, иначе инициатива будет упущена. Стоит точно послать волан к задней линии, и соперник вынужден сместиться с центральной позиции. А это открывает перспективы для дальнейшей атаки.

Если вы утомились, нуждаетесь хотя бы в кратковременной передышке, ничего нет лучшего, как направить в «стан» соперника высоко-далекий удар. Так, например, поступает Николай Пешехонов. Почувствовав усталость, Николай меньше атакует, а направляет волан в тылы соперника. Пешехонов надежно принимает смеш и поэтому-то не очень боится атаки. Передохнет и снова приступает к активным наступательным действиям.

Согласитесь, что удар, при котором волан взмывает вверх на 7—8 м, атакующим не назовешь. А вот скрытный, быстрый высоко-далекий (волан летит в 3—4 м над сеткой) можно смело причислить к атакующим ударам.

Во время европейского турнира на Кубок Гельвеции в Ленинграде чемпионка ГДР Моника Кассенс часто атаквала свою соперницу ирландку Барбару Беккет великолепным ударом на заднюю линию. Беккет, как и Кассенс, многоопытная спортсменка. Однако она долго не могла вовремя «поймать» волан и пропускала удар за ударом. Лишь во второй партии Беккет нашла контрмеры. Направив высокую подачу, Беккет не трогалась с места. Буквально до того момента, как ее соперница ударит по волану. Беккет даже слегка «сдвинула» назад место подачи. Это себя оправдало. Ирландская бадминтонистка нейтрализовала мощное оружие Кассенс — высоко-далекий атакующий удар.

Пожалуй, непревзойденным исполнителем атакующего высоко-далекого удара на заднюю линию с поддержкой, то есть с небольшой паузой, и по сей день среди наших бадминтонистов остается москвич Евгений Блитштейн. Будучи еще 16-летним юношей, он сумел в течение года победить на всех всесоюзных турнирах и одержать верх над сильнейшими игроками страны. И все это благодаря мало кому тогда известному скрытному удару на заднюю линию. Женя первым из наших спортсменов освоил обманные удары, резаный смеш. Сильная кисть, отличная координация и отточенная техника помогли Блитштейну стать чемпионом страны в парном мужском разряде.

Куда лучше всего направлять высоко-далекий удар? Если соперник не очень опытен или слабо владеет бэкхэндом, то можно послать волан в левый дальний угол. Более искусственному в игре бадминтонисту лучше

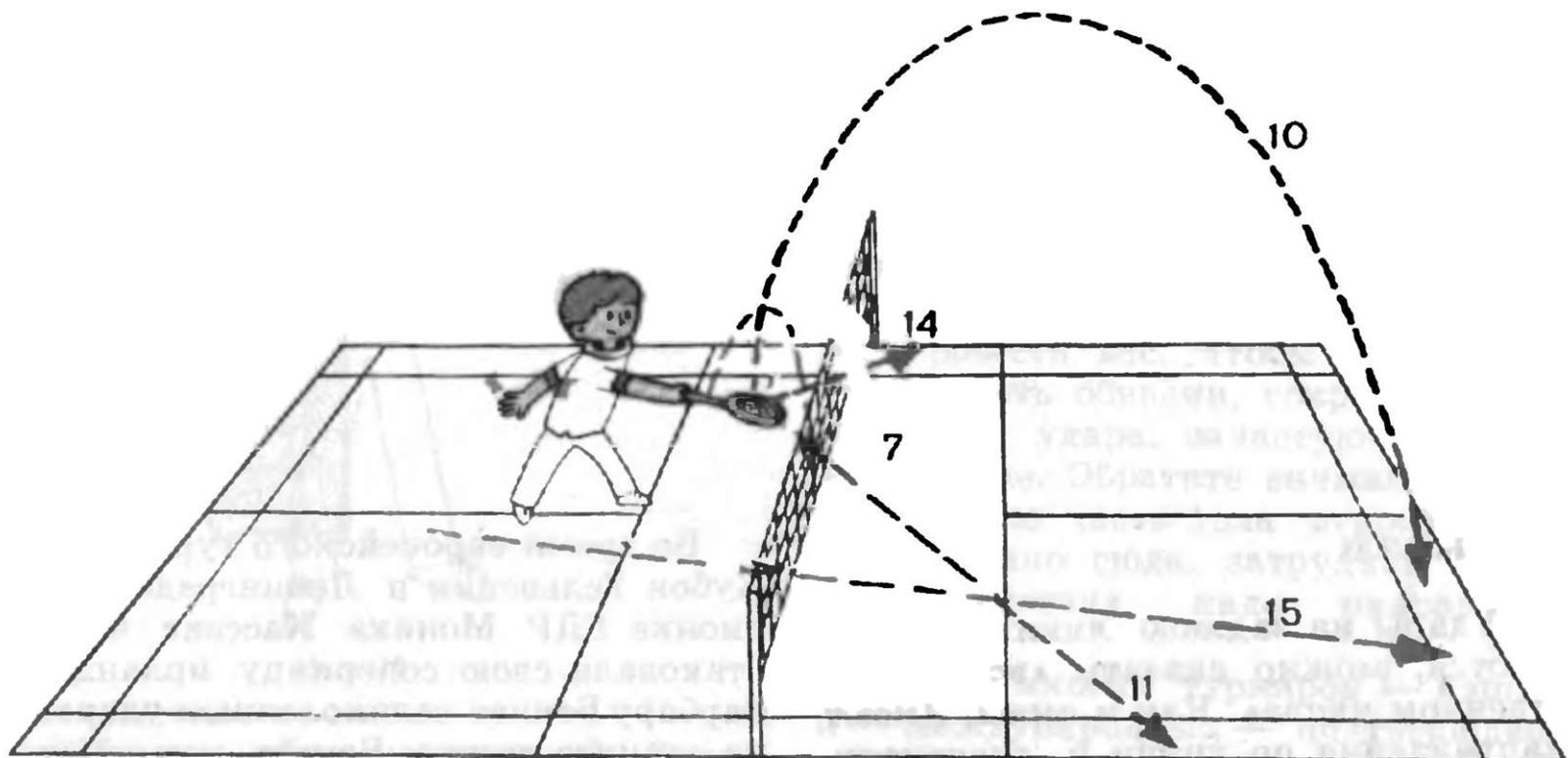


Рис. 34

всего направить мяч несколько правее. Помните, рассказывая о бэкхэнде, мы подчеркнули, что даже когда волан чуть-чуть залетел за вас, отбить его можно без особых усилий. Более того, у соперника, хорошо владеющего ударом сверху-слева, появляется возможность для эффективной атаки, в том числе и для смешанной. А вот когда волан залетел за вас справа, удачно отбить его сложнее.

— Весьма эффективны, — говорит известный датский тренер Эйб Хансен, побывавший у нас в стране, — диагональные удары с задней линии на заднюю. Но высокой траектории. Особенно из правого дальнего угла. Не только первый удар, с подачи, а второй, третий. Если соперник, отбив волан в левом дальнем углу, хотя бы на мгновение потерял равновесие, он будет вынужден отразить диагональный удар в правый угол снизу. А это уже далеко не опасная атака.

Диагональный высоко-далекий удар хорошо удается спортсменам с сильной кистью. Из наших бадминтонистов особенно преуспели в освоении такого удара Вячеслав Шукин, Николай Афанасьев, Михаил Червяков, Николай Калинин, Радий Билалов.

Теперь о характере ударов на сетку (рис. 34). 7 — подставка, 10 — вы-

сокая откидка, или свеча, 11 — удар «вполполя» в парных играх. И вот новое знакомство — удар 14, так называемый перевод по сетке. Его зачастую называют косым ударом. Без этого удара в бадминтоне не обойтись. Волан, направленный косо, летит вдоль сетки к боковой линии. В сочетании с подставкой перевод по сетке — грозная сила. Наконец, удар, обозначенный цифрой 15. Это плоский обводящий удар на заднюю линию. Когда идет быстрая, стремительная игра, таким ударом можно сразу выиграть очко.

Сначала об ударах дальних. Они прежде всего должны быть достаточно глубокими. Представьте такую ситуацию. Вас «обвели» атакующим высоко-далеком ударом, а затем провели укороченный, да так, что вы с трудом дотянулись до волана. В таком случае прямой смысл откинуть волан на заднюю линию снизу, и как можно выше. Высокая свеча несколько выпрямит положение, и вы успеете занять выгодную позицию. Добавим к этому, что свечу лучше направлять в один из дальних углов площадки соперника. Тогда у него меньше шансов сыграть результативно.

А вот если вы разгадали замысел противника и сумели быстро выйти к сетке, то в самый раз обвести его плоским ударом. Это обеспечит даль-

нейшее развитие атаки. Волан при так называемой плоской обводке быстро достигнет задней линии. Но постарайтесь такой удар провести раньше, чем соперник сумеет снова вернуться в центр.

Какое предпочтительнее направление обводки? По линии или по диагонали? Если по линии — волан пролетит сбоку от соперника, а не через него, — то больше шансов, что противник сыграет снизу. Но, разумеется, все зависит от вашего мастерства. Если действия у сетки скрытны и неожиданны, умело работает кисть, косые удары от сетки также дадут несомненный эффект.

Экс-чемпион Европы западногерманский спортсмен Вольфганг Бохов отличался не только сокрушительным смешем, но и быстрыми обводящими ударами от сетки. Бохов (его рост под 2 метра) мгновенно определял направление удара на сетку. Успевал сделать мощный выпад и достать волан у самой ее кромки. Затем плоским косым ударом он посылал волан на заднюю линию. Скорость действий Бохова была настолько велика, что соперник чаще всего ошибался.

Многие сильнейшие игроки, выдвинувшись к сетке, тотчас же завладевают инициативой. Не удалось добить волан вниз — направляют от сетки плоский удар непосредственно в противника. Не успевая перестроиться, тот вынужден кое-как отразить волан. Такая своего рода тактика давления у сетки отличает сильнейших бадминтонистов КНР, Индонезии, Японии, Индии.

Почти касаясь сетки

Выгоднее всего чередовать удары от сетки назад с ударами на сетку. Удары в зоне сетки выполняйте так, чтобы волан как можно раньше опустился вниз. Поскольку соперник играет снизу — инициатива на вашей стороне. С этой точки зрения самый эффективный удар — подставка. Волан летит вниз по кратчайшему расстоянию. Тактическая целесообразность бесспорна. Но дальнейший успех зависит от быстроты и точности

подставки. Проводить такой удар нужно как можно выше над сеткой и как можно ближе к ее верхней кромке.

Чем более скрытно проводится подставка, тем она дает лучший результат. Вот вы сначала отбили волан от сетки назад. Потом еще раз назад. Убедив соперника, что будете продолжать в том же духе, неожиданно применяйте подставку. Можно не сомневаться, соперник будет обескуражен.

Блестящим исполнителем такого маневра зарекомендовал себя Владимир Андропов. Владимир настолько умело действовал кистью, что соперник распознавал, куда полетит волан лишь в последний момент. Играя с Андроповым, бадминтонисты обычно избегали применять короткие подачи и укороченные удары, зная, что этим самым дают ему верный козырь для проведения опасной подставки. Поэтому минского мастера старались держать на задней линии или ошеломлять смешами.

Со временем, посещая турниры, вы убедитесь, что подставка на сетке — наиболее часто применяемый удар в передней зоне. Такие наши бадминтонисты, как Анатолий Скрипко, Сергей Петров, Надежда Литвинчева, Олег Окунев, Евгений Даянов, пользуются каждым удобным случаем, чтобы применить этот полезный удар.

На чемпионате страны 1981 года Вард Погосян из Еревана и кустанайская бадминтонистка Людмила Сусло оспаривали, кому достанется серебряная медаль, а кому бронзовая. Победила Погосян, и одним из ее козырей был косой удар вдоль сетки. Теннисисты называют такой способ атаки кроссом. В конце встречи Вард удалось обманным ударом с задней линии выбить соперницу из удобной позиции. Сусло с трудом отразила волан ударом на сетку. Ереванская спортсменка быстро вышла вперед и перевела волан косым ударом вдоль сетки. Сусло только успела проводить отчаявшимся взглядом упущенный мяч, а с ним и надежду на серебряную медаль.

Но всегда ли косой удар оказывается выигрышным? Все зависит от точности и своевременности его выполнения. Смысл удара — направить волан подальше от соперника. Кроссом часто пользуются для отражения смеха. И еще косой удар хорош, чтобы измотать противника. Но следует знать, что полет волана при таком ударе более длителен, чем при подставке. Поэтому всегда стремитесь переводить волан вдоль сетки как можно быстрее, скрытнее и расчетливее. Вводите этот неожиданный удар после серии других. Сыграли от сетки по линии несколько раз, затем направляйте волан вдоль сетки. Чем ближе он летит к сетке, тем труднее его отразить.

И еще один «узелок на память». Косой удар лучше осваивать вместе с подставкой. Чередуйте на разной высоте один удар с другим.

Не каждому удается атаковать смешем сразу после подачи соперника. Да и всегда ли необходимо это? Если вы постоянно встречаете подачу смешем, противнику недолго к этому приспособиться. Подготовка решающей атаки имеет не меньшее значение, чем сама атака. Для этого, кроме ударов сверху на заднюю линию, используются и укороченные. Есть два типа укороченных ударов: быстрый и медленный. Быстрый летит глубже в площадку соперника, медленный падает вблизи сетки. Укороченный удар, направленный по диагонали, должен быть быстрым, а по линии может быть и медленным. Подготовка как к быстрому, так и к медленному укороченным ударам одинакова. Именно это надежно маскирует характер удара. Сопернику трудно распознать, какая последует атака. И, кроме того, открывается перспектива для ведения игры в «рваном» ритме. Если волан неожиданно переходит со стремительного на медленный полет и наоборот, то к нему не так-то просто приноровиться.

В финальной игре чемпионата страны в Харькове между Анатолием Скрипко и Виктором Швачко шел обмен высоко-далекими ударами.

Один, второй, третий. Но вот совершенно неожиданно Скрипко посылает волан мягким, укороченным ударом по линии. Застигнутый врасплох, Швачко с трудом отбивает волан наверх. Киевлянин, что называется, выбит из удобной позиции. И Скрипко, сразу определив это, атакует крутым смешем в противоположную сторону. Очко выиграно.

Тенденция современного бадминтона — постоянное увеличение темпа игры. Поэтому большинство сильнейших мастеров волана предпочитают быстрый укороченный удар. Своего рода полусмеш. Причем таким способом ведется подготовка к сильному завершающему удару. В игре таких выдающихся бадминтонистов, как Хартоно, Лим Сви Кинг, Падаконе, Хансен, быстрый укороченный удар применяется чаще других.

Когда соперник неуверенно играет у сетки, в самый раз вызвать его вперед медленным укороченным ударом по линии. Особенно настороженно относятся к «укоротам» (так бадминтонисты сокращенно называют этот удар) те игроки, которые в основном рассчитывают на силу. Сами неохотно применяют такой прием и не умеют с ним бороться. Да это и понятно: укороченный удар требует от игрока тонкого мышечного чувства. А если твоя стихия — только пушечные удары, то трудно перестроиться на другой лад.

Несколько слов об укороченном бэкхэнде. В самой технике этого удара заложена скрытность. Значит, чем быстрее волан достигнет сетки, тем лучше. Поэтому укороченный удар сверху-слева выгодно направлять вниз по линии.

Достоинство плоских ударов

Вы уже знаете, что плоские удары применяются в том случае, если нет возможности ударить по волану сверху. И тем не менее плоские удары — это, безусловно, продолжение атаки. Скажем, бьете смеш, но ответный удар соперника не позволяет сно-

ва повторить наступление смешем. И чтобы поддержать высокий темп, можно воспользоваться плоским ударом. На заднюю линию либо на сетку.

Киевлянка Нина Косяк (Мякишова) в 17 лет стала призером первенства страны в парных играх, а потом четыре раза была чемпионкой в этом виде соревнований. Она мастерски выполняла плоские удары. Столь быстро и технично, что соперницы терялись. Коронный удар у Нины был косою плоский справа. Мастерски играет плоским справа и один из сильнейших игроков страны горьковчанин Вячеслав Щукин. Вести с Щукиным, как говорят бадминтонисты, «плоскую игру» не всякому под силу, настолько безукоризненно владеет горьковчанин этим ударом.

Плоский удар может отличаться силой. Если атакуешь таким ударом сбоку, то волан чрезвычайно быстро достигает задней линии. И не так-то просто его отбить. Благодаря сильным плоским ударам поддерживают высокий темп игры.

В финале Уимблдонского турнира встречались Лене Кеппен и японка Хирое Юки. В третьей решающей партии Юки вела в счете 7:2. Шансы Кеппен отыграть были невелики. И тем не менее перелом в игре в пользу Кеппен все же наступил. Датская спортсменка, заметив, что Юки уже не так быстро двигается, как раньше, навязала ей весьма динамичную игру. Атакуя плоскими ударами, Кеппен стала стремительно выходить вперед и при малейшей возможности добивать волан. Японская бадминтонистка не выдержала, стала чаще ошибаться. Счет сравнялся. Инициативу полностью захватила Кеппен, торжествовавшая победу.

Тот, кто намеревается ввести в свой арсенал сильные плоские удары, должен прежде всего позаботиться о своей физической подготовке. Мощный плоский удар требует от исполнителей больших физических затрат и незаурядной силы кисти.

Особенно подходит быстрый плоский удар для контратаки. Им удачно пользуется для этой цели Виктор Швачко. Вот, скажем, идет сильный

смеш. Швачко отвечает мощным ударом по линии в ту сторону, откуда пробит смеш, либо плоским по диагонали. Козыри Швачко — темп и сила. Вот он и поддерживает темп такими ударами. Так зреет контрнаступление.

Темп игры можно поддержать не только плоскими ударами, а и быстрыми ударами снизу. Датчанин Фрост Хансен в начале встречи, как правило, держит соперника в удалении от сетки. Заставляет его трудиться не покладая рук. Принимая смеш, Хансен вновь направляет волан наверх, метра на 4—5, туда же, откуда шла атака. Вновь смеш, и опять Хансен отбивает волан вверх к задней линии, но уже в другой угол. Мол, беги туда и оттуда бей. Сам же чемпион, поддерживая высокий темп, фактически не тратит никаких усилий.

Если сильные удары снизу как бы подстегивают игру, то снизить темп удастся мягкими ударами. Как плоскими, так и снизу. Проводятся они на сетку из средней и задней зон. Например, при обороне от смеша. В этом случае чаще применяют диагональный удар. Волан летит вниз, в наиболее удаленный от соперника ближний угол. После такой защиты нужен контроль за сеткой — иначе жди опасной подставки.

На редкость полезным оказывается диагональный удар снизу, когда волан летит из правого дальнего угла на сетку. Ведь соперник, подчитав все «за» и «против», как правило, настраивается на сильный удар по линии. Вот тут-то Короткий диагональный «выстрел» из зоны 4 (рис. 30) и достигнет цели. Чтобы применять этот чрезвычайно опасный удар, необходима сильная и гибкая кисть. Именно таким завидным качеством обладают лучшие исполнители этого приема, такие, как Вард Погосян, Анатолий Скрипко, Алла Продан, Леонид Пайкин.

Наряду с коротким ударом снизу с задней линии большой оборонительный потенциал содержат в себе удары снизу с тыла по высокой траектории (также преимущественно из зо-

ны 4). Они проводятся примерно на уровне пояса. Сильным плоским из такого положения не следует увлекаться. Такой удар может сыграть с вами злую шутку. Волан, летящий с большой скоростью, сразу станет добычей соперника, если тот в выгодной позиции. Поэтому пошлите волан повыше и подальше к задней линии. Отлично это делает Сергей Корсунский. Он добивает волан до противоположного конца площадки снизу не только по линии, но и по диагонали. Довольно долгий полет волана позволяет Сергею своевременно вернуться в центр. Следует помнить, что при таком ударе кисть с ракеткой, как и при плоском ударе, приподнята.

Классические позиции

Куда лучше направлять первые удары после подачи соперника? Восьмикратный победитель Уимблдонского турнира и чемпион мира Руди Хартоно советует:

— Когда атакуешь, лучше всего бить по линии, если обороняешься — по диагонали.

Совет как нельзя точный. Действительно, атакой по линии вы заставите соперника сдвинуться с центральной позиции. В результате большая часть его поля останется незащищенной. Значит, как говорят шахматисты, этим ходом вы выигрываете качество.

Соперник пробил смеш. Допустим, влево. Выгоднее ответить ударом в противоположную сторону от позиции соперника. Так же вам следует поступить и в том случае, когда принимаете смеш с правой стороны.

Разумеется, такое направление атаки и защиты — не какой-то застывший штамп. Ситуация всегда подсказывает более разумное и интересное решение. Иначе бадминтон не был бы бадминтоном — увлекательнейшей игрой, игрой ума и высокой техники. Каждый ход оригинален, направление ударов постоянно меняется. Все делается для того, чтобы соперник почувствовал себя, что называется, не в своей тарелке. Но такая

интересная, творческая игра возможна лишь, когда вы будете безошибочно действовать в своего рода дебютных позициях, то есть в начале каждого розыгрыша.

Почему мы обратили внимание на первые удары? При вашей первой атаке соперник всегда в центре. И наоборот. Он сдвинут к задней линии, когда принимает вашу подачу и атакует. Вы же обороняетесь, находясь в "центре". Эти позиции, можно сказать, классические: они наиболее часты в ходе игры. Поэтому и нужно их в совершенстве изучить.

Вот два несложных упражнения, состоящих из комбинации основных классических ударов.

1. Вы подаете высокую подачу, ваш партнер бьет смеш по линии. Ответ — удар по диагонали на сетку. На это следует подставка. Тогда вы играете «свечой» на заднюю линию, ваш напарник отвечает вновь смешем.

2. Вы подаете высокую подачу, партнер направляет по линии высоко-далекий удар. В ответ на это — укороченный сверху на сетку по диагонали, затем идут подставка партнера, и ваша «свеча» на заднюю линию. Теперь опять высоко-далекий удар по линии.

Каждая комбинация повторяется 30 раз. Затем партнеры меняются ролями.

Умение использовать классические варианты первых ударов — это уже примета мастерства. Но есть более фундаментальные основы тактики игры, которые необходимо познать.

Первое — умелое использование права подачи.

— Выбор тактики, — говорит Панч Гуналан, — во многом зависит от того, чья подача. Если ваша, то есть выигрыш очка противником исключен, можно рискнуть и провести сложный технический прием, не боясь ошибиться. Но если подает соперник, то прежде всего — надежность. Максимум сосредоточенности и внимания. Играйте теми ударами, которые у вас лучше всего получаются. Все для того, чтобы снова завладеть подачей

Да, рисковать в игре надо. Риск — благородное дело, и без него нет настоящего спорта, нет побед. Но в бадминтоне степень риска надо несколько снизить, если подачей владеет соперник.

Второе — стопроцентное использование, как говорят футболисты, голевых ситуаций.

— Безошибочная игра в выигрышных ситуациях, — считает Флеминг Дельфс, — признак высокого мастерства. Это значит, что вы играете свободно, без спешки и суеты. Игроки классом ниже в самых что ни есть выгодных моментах как-то сковывают себя, стремятся в спешке поскорее справиться с воланом и в результате часто ошибаются.

Третье — не поддаваться на уловки. «Кто дергается, — говорят опыт-

ные бадминтонисты. — тот, как правило, проигрывает». Что значит дергаться в игре? Это значит стремглав рваться к волану, не будучи уверенным, что волан окажется именно в этом месте. Вот что говорит по этому поводу Анатолий Скрипко:

— Я стараюсь не двигаться до тех пор, пока противник не ударит по волану. Все внимание на волан, чтобы не запоздать с подготовкой удара. И при этом хладнокровие, выдержка, терпение. Даже если коварный удар застал вас врасплох, не суетитесь. Надо занять удобное положение, а потом выполнять удар. В то же время, владея инициативой, я стремлюсь «дергать» противника в разные стороны. Выбить его из колеи, привести в смятение. Этого я достигаю скрытностью ударов.

Счет и характер

На ход вперед

Чему отдать предпочтение: заранее наигранным ходам или импровизации? Арсенал бадминтона весьма богат и разнообразен. На каждый удар есть наиболее выгодный контрудар. Но, согласитесь, это было бы скучно, если бы соперники, как заведенные роботы, действовали по готовым схемам, какими бы рациональными они ни были. Да и настоящей игры бы не получилось, ибо каждый уже примерно знал, как сыграет соперник. В бадминтоне особенно ценятся неожиданные действия. Именно такая творческая, смелая импровизация ставит в тупик соперника и приносит победу. Конечно, надо старательно изучать различные схемы, пробовать их на тренировках. Но непосредственно в игре больше импровизировать, находить интересные решения.

— Бадминтону завтрашнего дня, — говорит Руди Хартоно, — не обойтись без незаурядной скорости и умения постоянно вводить соперника в заблуждение. Скорость — это, во-первых, скорость передвижения, а во-вторых, быстрота выполнения удара. Но, подчеркиваю, играть быстро отнюдь не значит отбивать волан куда угодно. Надо использовать финты, и при этом не забывать, что отвлекающие действия, лишённые скорости бесперспективны. Соперник сумеет мигом сориентироваться и восстановить утраченную позицию. Поэтому финты должны быть молниеносными. А для этого нужна подвижная и сильная кисть. Выполняя финт, надо как можно выше бить по волану.

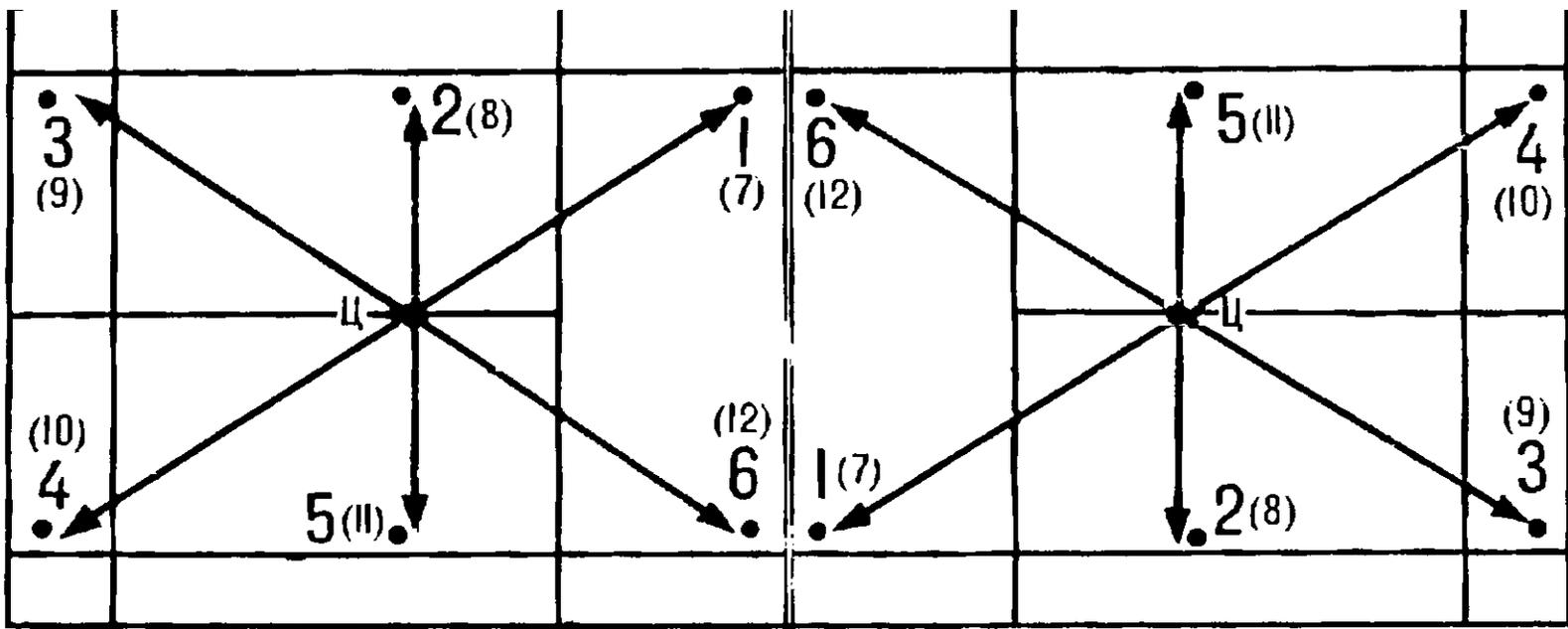
Остроумная мысль — вот что самое важное в тактике бадминтонис-

та, непрерывно двигающегося по площадке. И как тут не вспомнить слова Гёте: «Все наиболее ценные мысли приходят ко мне во время движения».

Мыслящий бадминтонист всегда в поисках неожиданных тактических решений. Разгадывая намерения соперника, он как бы действует на ход вперед. Смотришь, противник только силится разгадать игровой ребус, а счет растет не в его пользу. Чем выше класс спортсмена, тем значительнее быстрота мышления. Мгновенно реагировать на удар соперника, без промедления оценивать свою и чужую позиции.

Как развивать быстроту мышления? Есть немало для этого интересных упражнений. Вот одно из них (рис. 35). По обе стороны сетки обозначены точки 1—6, а в скобках еще шесть цифр (7—12). Вы в центре площадки. По сигналу партнера, имитируя удар, начинаете перемещаться в одну из шести точек площадки. Можно несколько и усложнить. Ваш напарник выкрикивает: «Девять!», а вы должны быстро сообразить, что это та же точка, что и 3, и мигом туда. Чтобы еще «прибавить» в сложности. Но и на этом не следует останавливаться, решая более сложные задачи. Например, добавить к обозначению каждой точки еще одну группу цифр от 13 до 18.

Предположим, ваш соперник слабо играет в левом дальнем углу площадки. Вот и проведите такие комбинации, которые бы заканчивались именно ударом в это место. Но помня о своей слабинке, противник попытается прикрыть левый угол. Отразить волан открытой, более удоб-



ной для него стороной ракетки. И сделать ему это несложно, если ваши намерения им заранее разгаданы. Поэтому сначала оттяните соперника серией ударов дальше от левого угла, а затем уже направьте волан в это уязвимое место.

Тактика игры по слабым местам соперника во многом зависит от счета. Скажем, вы состязаетесь с довольно рослым соперником. Обычно такие спортсмены не очень-то уверенно отражают смеш, направленный прямо в туловище. Не успевают развернуться, чтобы удобно отбить волан. Даже такой выдающийся мастер, как Флемминг Дельфс, чувствует себя не уютно, когда после быстрого обмена ударами следует смеш в туловище. Но если в начале или середине партии такие атаки в игрока должны быть тщательно подготовленными действиями, то в конце партии их можно использовать как решительный первый удар.

А если ваш противник недостаточно вынослив? Нужно чаще гонять его от задней линии к сетке. И тут пригодятся диагональные удары. Отражая их, сопернику придется побегать. А усталость всегда чревата ошибками.

Но зачастую соперники ни в чем не уступают друг другу, борьба идет на равных. Тогда главная ставка на различные технические ухищрения. И чем они неожиданнее, остроумнее, тем больше шансов на успех.

Выступая у нас в Москве. Панч Гуналан заметил в беседе с нашими бадминтонистами, что его мало интересует, как быстро соперник выполняет удар. Важнее, умеет ли он быстро возвращаться в центр площадки после своего удара. Скажем, ваш соперник, отбив волан с левой стороны, мгновенно возвращается в центр площадки. Есть смысл направить волан в ту же сторону против хода, как говорят бадминтонисты. А если противник застаивается на месте удара, то сыграть в противоположную сторону. Как говорят, вразброс. Но особенно эффективны удары против хода. Задача соперника осложняется еще и тем, что ему надо резко изменить направление движения, чтобы достать волан. Не всякому это под силу: нужна отменная координация движений и четкая работа ног. Чуть замешкался — инициатива потеряна.

На рис. 36 — высоко-далекий удар в левый угол (1). После ответного удара (2) волан снова взмыл вверх. Вы решили воспользоваться смешем. Куда бить? Соперник двигается в центр. Значит, удар 3 — снова в левую сторону будет против движения. А вот удар 4 — по ходу движения соперника. Такой удар хорош в том случае, если ваш соперник замешкался, как говорят бадминтонисты, «провалился» в сторону, отражая удар.

Вспоминается одна из встреч между Анатолием Скрипко и Николаем Пешехоновым. Анатолий в первой

Бороться до конца

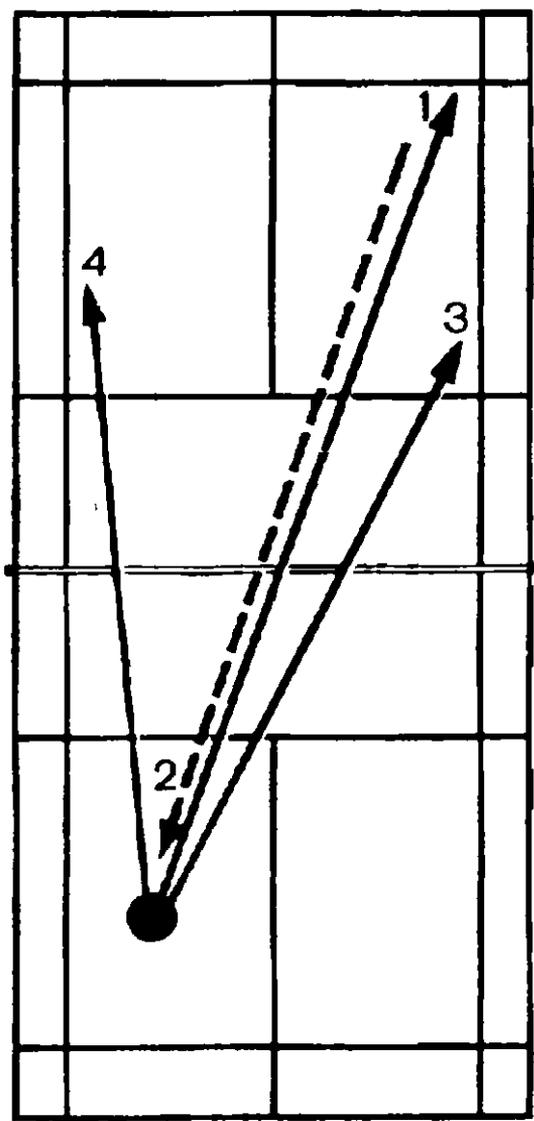


Рис. 36

партии пробивал смеш, полусмеш, по том вновь посылал волан на заднюю линию против хода (направление 1). Однако большого эффекта такие действия не принесли. И все потому, что Николай не спеша двигался в центр, и, если требовалось, без особых затруднений возвращался назад-влево. Во второй партии Скрипко изменил тактику: чаще проводил удары в противоположную сторону, особенно от сетки. Пешехонов, не заметив тактической уловки, продолжал действовать так же, как и в первой партии. Но его подвели ошибки, которые он стал допускать, отражая диагональные удары.

Весьма эффективна так называемая «скидка» волана вниз. Что это значит? Отражая волан снизу из правого дальнего угла, бадминтонисты часто направляют волан плоско по линии. Вот тут-то и применяется «скидка». Волан отражается вниз, в зону сетки, в ближний угол, то есть против хода. Часто это приносит выигрыш.

Умело построить тактику игры не возможно без всестороннего изучения соперника. Посмотрите одну из его игр, желательно с равным по силе противником. Обратите внимание, как он двигается, быстро ли возвращается в центр, успевает ли достать удары, направленные в противоположную сторону. Чтобы определить степень подвижности, надо смотреть только на вашего будущего соперника, и главным образом на его ноги, умышленно не обращая внимания на бадминтониста, играющего с ним. Попробуйте определить, в каком месте площадки игрок, с которым вам предстоит встреча, больше ошибается особенно в защите, когда принимает волан снизу. Для наглядности нарисуйте площадку и отмечайте там его ошибки, — скажем, «у» (после укороченного удара), «в» (после высоко дальнего) и т. д. Так вы получите представление, какой угол площадки наиболее уязвим у вашего соперника, с какой стороны он чаще ошибается, принимая смеш, как играет у сетки с задней линии. Суммируя ошибки, обратите внимание не только на то, сколько раз он попал в сетку или аут, но и достаточно ли глубока у него по длине подача и на сколько точен удар на заднюю линию. Так постепенно вырисовывается игровой портрет соперника. Изучите его до мельчайших штрихов. И плюсы, и минусы. Вам будет ясно, как играть, и тогда можете составить тактический план встречи. Но это еще не значит одержать победу.

Сколько раз мы были свидетелями превосходства одного игрока над другим в технике ударов, в целесообразности своих замыслов. В начале игры это преимущество реализуется в очки. Но вот что-то, если можно так сказать, застопорилось во вроде бы отлаженной машине, и соперник вдруг начинает теснить. С каждой секундой все смелее и решительнее. И вот уже счет сравнялся. Соперник выходит вперед. В таких ситуациях говорят: победила воля к победе. И, пожалуй, это наиболее реальное

определение. В конечном счете, воля спортсмена — решающий фактор для достижения победы.

Радость победы! Она вдвойне радостна в трудном поединке равных соперников, где все решают бойцовские качества. Матч по бадминтону — единоборство двух характеров, двух индивидуальностей. Без истинно бойцовских качеств — стойкости, смелости, умения выложиться до конца — невозможно добиться успеха. Посмотрите на фото 28. Сколько радости и здоровых эмоций у Флемминга Дельфса, ставшего чемпионом мира, победившего такого грозного соперника, как Свен При.

Все истинные мастера волана отличаются незаурядной волей. Как тут не вспомнить Константина Вавилова! Счет «14» в вашу пользу в игре с Вавиловым — это еще далеко не победа. Есть бадминтонисты, которые при счете 7 : 12 или 8 : 13 обреченно вздыхают и кое-как доводят партию. А Костя, когда над ним нависла угроза поражения, играет еще решительнее, еще вдохновеннее. В его спортивной биографии немало побед, которых он добился, казалось бы, в безнадежных ситуациях, даже при так называемых матчболах (это когда сопернику остается набрать до победы всего лишь одно очко). 14 : 9 — с таким счетом вел Вячеслав Щукин в финале чемпионата страны 1976 года против Вавилова. Итог — 17 : 15 в пользу Вавилова. А разве Щукина можно назвать безвольным? Конечно, нет. Дойти до финала чемпионата страны и иметь матчбол против прославленного мастера — это говорит о многом. Но, образно говоря, Щукин закончил дистанцию раньше времени. Еще не став чемпионом, он уже себя им почувствовал. И, как следствие, не играл, а доигрывал. Ждал ошибки соперника. Психологический просчет стоил Щукину потери золотой медали. Через три года Щукин воочию доказал, что обладает бойцовскими качествами. Набирая уверенность с каждой игрой, проявляя волю и упорство, Вячеслав стал первой ракеткой страны.

Еще одна памятная и поучитель-

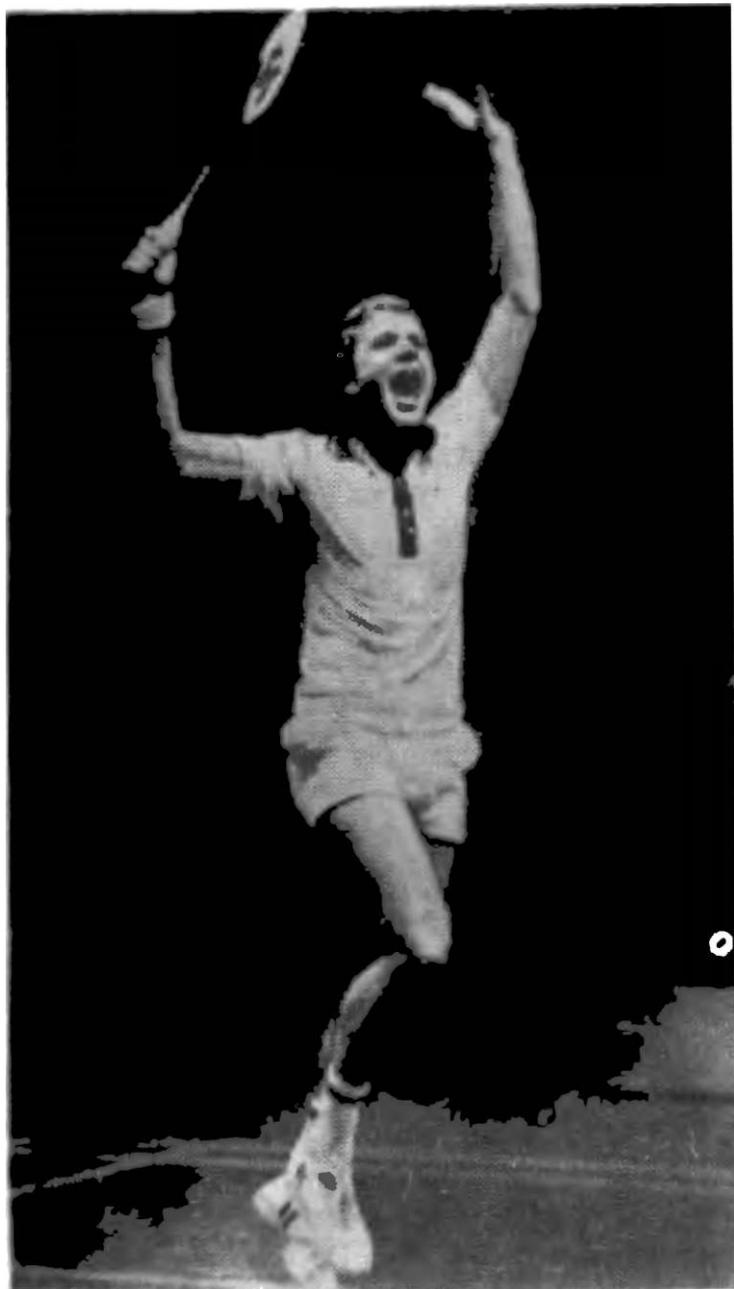


Фото 28

ная встреча. В третьей решающей партии одной восьмой финала чемпионата Европы 1980 года в голландском городе Гренингене швед Тоомас Кильстрем, играя против Анатолия Скрипко, вел в счете 14 : 9. Казалось, все ясно. Победа Кильстрема не вызвала сомнений. Тем более класс шведского мастера самой высокой пробы. Но наш чемпион, которого вы видите на фото 29, не оробел. Доставая, казалось, безнадежные мячи, борясь до конца, Скрипко сумел догнать в счете, а затем вырвать победу.

Подобная ситуация сложилась в игре за выход в восьмерку европейского чемпионата между нашим смешанным дуэтом Надежда Литвинчева — Виктор Швачко и датчанином Свеем При, игравшим вместе с англичанкой Аннет Стат (Сковгард). 8 : 14 уступали наши спортсменки в третьей партии. Стойкость и от

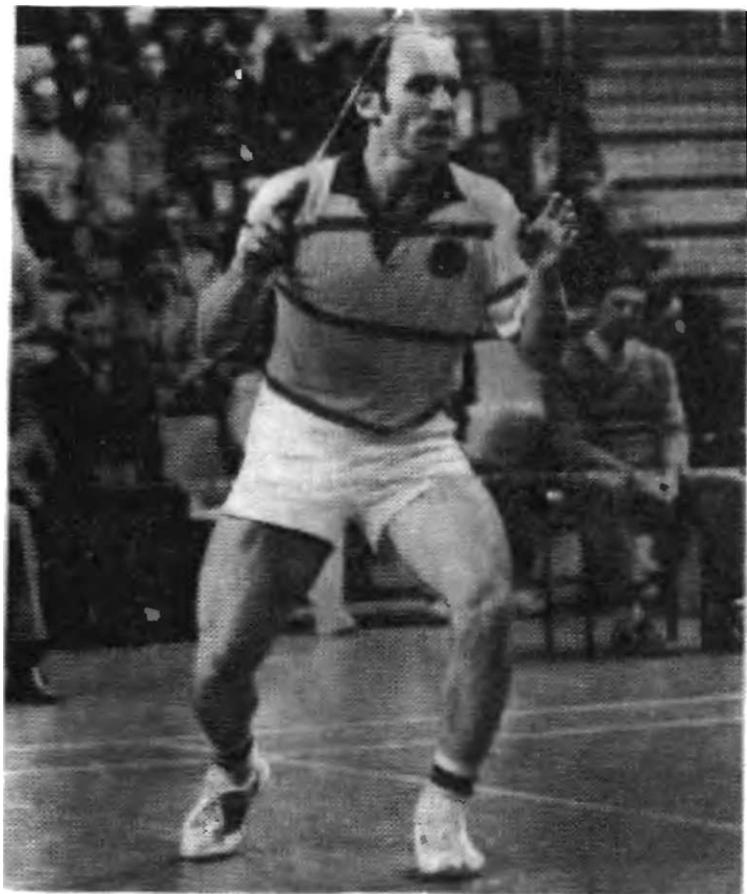


Фото 29

не раз приносившие успех нашему сильнейшему смешанному дуэту, и на этот раз сыграли решающую роль.

Особенно весомы бойцовские качества в командных соревнованиях. Часто вслед за командными играми следуют личные. И что греха таить, есть мастера, которые в личном турнире выглядят значительно сильнее, чем в командном. Но проявить себя бойцом во сто крат важнее, когда сражаешься не только за себя, но и за свой коллектив.

Три раза выходила на площадку в командных играх чемпионата Европы Вард Погосян и все три раза уходила победителем. Выступая в составе сборной СССР в западногерманском городе Беблингене, ереванская бадминтонистка проявила себя как истинный спортивный боец, сражалась с полной отдачей. Особенно весома победа Вард над одной из сильнейших спортсменок Европы голландкой ван Байсеком.

Преодолеть себя

Весьма примечательная мысль Руди Хартоно. Вдумайтесь в слова выдающегося бадминтониста:

— Выходя на игру, помните, что она состоит из трех партий, а не двух. Победа или поражение в одной из них еще не определяет конечный результат. Готовность вести длительную борьбу поможет легче перенести неудачи и принять разумное решение. Но нельзя забывать и то, что вторая партия — ключевая. Если выиграл первую, то вторая венчает успех. Если первую проиграл, то победа во второй как бы открывает второе дыхание. Вторую партию во всех случаях нужно проводить сильнее, чем первую. Третью, если в ней возникнет необходимость, надо играть сильнее, чем вторую. От очка к очку, от партии к партии нужно постоянно прибавлять в уверенности, мощи, точности и быстроте.

К турниру важно подготовиться психологически не только к успеху, но и к неудаче. Так, чтобы выигрыш не приводил к самоуспокоению, а поражение в одной из партий — к отчаянию. Не падать духом в самых, казалось бы, безнадежных игровых ситуациях.

В финале чемпионата Европы 1980 года встречались Флемминг Дельфс и Фрост Хансен. В третьей партии игра шла на равных, до счета 10 : 10. Но более легкий и подвижный Хансен продемонстрировал удачную игру у сетки. Дельфс стал ошибаться. 14 : 11 в пользу Хансена. До победы, что называется, рукой подать. Разгорелась упорнейшая борьба. Около двух десятков ударов провели соперники, но победная точка все еще не была поставлена. Хансен хитроумно сыграл в передней зоне площадки, сделав вид, что «оставляет» волан на сетке. Дельфс поддался на этот финт и спохватился, когда волан уже залетел в тыл площадки. Он рванулся назад и буквально у самого пола виртуозно отбил волан. Хансену не составляло труда сильно контратаковать. Но от неожиданности, что соперник отразил, казалось бы, неотразимый удар, он опешил, замешкался и сыграл явно слабо. Так Флемминг Дельфс, победив в решающем сете 17 : 14, стал в третий раз чемпионом Европы.

— Волю надо закалять с первых дней,— говорит Флемминг Дельфс. — Боевой характер бадминтониста формируется в длительном обмене трудных для отражения ударов. Каждому игроку, будь он выдающийся мастер или рядовой любитель, знакомо такое тревожное состояние: один удар, второй, третий, четвертый... сердце учащенно бьется, голова раскалывается от напряжения. Но вы собираетесь с духом — проводите еще удар, второй, третий. И вот подходящий момент для завершения атаки. И словно второе дыхание. Вы преодолели самого себя. Теперь вам легче одолеть соперника. Смотришь, и выиграл пять-шесть очков подряд.

Немудрено, что, выходя на игру, спортсмен волнуется. Но одни справляются с волнением, и игра, как говорится, идет. Других оно сковывает, мешает играть, ошибки следуют одна за другой. Можно ли снять волнение в ходе игры? Можно!

Согласитесь, что сложный технический прием хорошо не выполнишь, если тебя одолевает неуверенность. Излишняя нервозность мешает сосредоточиться, скованность никак не вяжется с легкими, свободными движениями, без которых технически сложный удар невыполним. Поэтому попробуйте снять волнение с помощью... сильных ударов, не требующих, как известно, тонкого мышечного чувства. Направляют на вас высокую подачу — отбивайте ее ударом на заднюю линию. Парируйте смеш тоже мощным ответным ударом. Разумеется, такие действия довольно однообразны. Но ведь это на первых порах. А когда волнение уляжется и вы ощутите уверенность, заиграете легко и вдохновенно, тогда и покажите класс в тактике, обескуражьте противника неожиданными остроумными ходами.

Уверенней себя чувствуешь на площадке и в том случае, когда настроился на игру, «прокрутил» на тренировках различные варианты. Чтобы быстрее втянуться в игровой режим, рекомендуем проводить тренировочные игры на счет с применением, скажем, только далеких подач

или только коротких. Или же такой вариант. Тренировочная игра из двух партий, причем в первой подает только один из спортсменов, во второй — другой. Еще одно упражнение. В течение 10—15 минут провести серию высоко-далеких ударов с имитацией между ними какого-нибудь другого приема, например выхода к сетке

Конец — делу венец

Опытные бадминтонисты не раз испытывали, что такое каверзные игровые моменты. Скажем, 12 : 8 у мужчин или 9 : 6 у женщин. Сколько встреч было проиграно при таком счете! Игрок, словно обрадовавшись достигнутому преимуществу, расслаблялся, сбавляя натиск. Но именно такой опасный для соперника счет подстегивает и его. Отступить некуда. Надо во что бы то ни стало отыграться. И соперник — откуда силы берутся! — бросается в атаку.

Воля — это умение показать свою лучшую игру в наиболее драматические моменты встречи. И прежде всего в концовке матча. Не зря говорят: конец — делу венец. Но концовка матча — это отнюдь не тогда, когда счет уже достиг 13 или 14 очков. Финишный рывок у бадминтониста должен начинаться раньше. Да, умение победно закончить встречу — признак настоящего характера, всесторонней подготовки. Тут нужно быть и волевым, и зорким, и динамичным. Моментально уловить, что соперник прибавил обороты. Это еще всего бывает, когда до финиша осталось либо вам, либо сопернику 5—6 очков. Пропустить рывок соперника — зачастую равносильно проигрышу. Быть постоянно начеку, ощущать пульс игры, быть готовым всегда принять решительные меры.

Когда играют приблизительно равные по силам спортсмены и один из них неожиданно побеждает в первой партии с разгромным счетом, жди во второй бурного натиска потерпевшего фиаско. Он не пожалеет сил, чтобы обыграть, взять реванш.

Вот пример. Во встрече на Кубок

Томаса датчанин Флемминг Дельфс уступает англичанину Рею Стивенсу — 2 : 15. Но во второй партии полный неумолимости желаний себя реабилитировать, Дельфс добивается победы почти с «сухим» счетом — 15 : 1. А в третьей соперники продемонстрировали все, на что способны. И об этом свидетельствует счет 18 : 16 в пользу Дельфса.

Особое значение приобретает удачный выбор продолжения в конце партии при равном счете. Обычно бадминтонисты предпочитают выбирать продолжение, когда в конце партии у мужчин счет 13 : 13, или в игре женщин — 9 : 9, 10 : 10, а не играть до 15 или 11 очков. Почему? Спортсмен, догнавший в счете, вдохновлен этим, остановить его наступление непросто. И тут в силу вступает фактор времени. Поэтому-то и выбирают игру до пяти или трех очков

Чем выше класс бадминтониста, тем внимательнее он относится не только к счету, но и к тому, какими средствами сопернику удалось его догнать. Скажем, сравнив счет, противник явно устал. Едва ли есть смысл давать ему передышку. Опытный игрок наверняка откажется в таком случае от продолжения в счете.

Манера игры у разных бадминтонистов различная. Одни часто атакуют, идут, как говорят, напролом. Другие предпочитают длительный обмен ударами. Удержать того, кто идет напролом, подобрать к нему ключи легче на более «длинной» дистанции игры, нежели на короткой. Значит, в данном случае выбор продолжения предпочтительнее, чем игра до 15 или 11. И наоборот, играя с любителем длительного обмена ударами, целесообразно пойти на обострение. Двинуться в решительную атаку и добыть два победных очка. Одним словом, изучение физического и психологического состояния соперника — главный критерий выбора концовки партии.

Предположим, идет третья, решающая, партия. Счет 14 : 14. Игра до 15 очков. Каков должен быть настрой на последний удар? Статистика бадминтона показывает, что подавляю-

щее число побед приходило к игрокам, сохранявшим хладнокровие в столь драматический момент. К тем, кто расчетливо, аккуратно отражал волан. И еще. Спокойствие, раскованность, отсутствие боязни проиграть дает благоприятный эффект. Но это отнюдь не значит, что нужно ждать ошибки противника. Инициативой надо владеть, направлять волан преимущественно вниз, но делать это хладнокровно, уверенно, не предвкусывая победу раньше времени и не боясь поражения.

Да, счет оказывает сильнейшее психологическое влияние на бадминтонистов. Кое-кто, ощущая леденящее дыхание проигрыша, безвольно опускает руки. Но тот, кто хорошо подготовлен, у кого не потухает в самые трудные, драматические минуты острая тактическая мысль и не иссякает жажда победы, зачастую демонстрирует лучшую игру именно когда проигрывает в счете. Не удивляйтесь. Опытные бадминтонисты знают, что догонять иногда легче, чем удерживать преимущество. Горячее желание отквитаться рождает «второе» дыхание, пробуждает вдохновение, дерзание, порыв. И наоборот, близость победы порой заставляет действовать осторожно — «как бы не упустить синюю птицу!» — и отсюда инертность, отсутствие смелых замыслов, беззубая, скучная игра.

Многое, разумеется, зависит от характера спортсмена. Но волевые качества можно и нужно развивать. Предположим, вы слабо проводите концовку встречи, не умеете поставить победную точку. Сыграйте 7—9 тренировочных партий на счет. Причем каждую партию начинайте со счета 13 : 10, 14 : 11, 13 : 12, 14 • 10 и т. д. Если не умеете догонять в партии, то начинайте со счета проигрышного — 6 11, 8 12, 3 : 8, 7 • 13 и т. д. Цель всегда одна — довести партию до победного конца. Такие упражнения тренируют волю, приучают к решительным действиям. Ведь в этих вариантах вы сразу начинаете игру с повышенным боевым настроем, так сказать в состоянии полной внутренней мобилизации.

Как видите, для того, чтобы стать хорошим бадминтонистом, нужно не только исправно овладеть техникой, постичь тактику, «обрасти» атлетизмом, но и закалить свой характер. И это, несомненно, задача первостепенной важности. Смелость, как говорится, города берет.

И в заключение подведем некоторые итоги. Всегда настраивайтесь на затажную игру, на три партии, хотя старайтесь выиграть быстрым розыгрышем обе партии подряд. С первого же удара цепко боритесь за каждый мяч. Пусть какое-то очко и проиграно, но проиграно в бескомпромиссной борьбе. Значит, у вас настоящий боевой настрой, а победа дружит с такими.

Трудно преодолеть волнение — старайтесь проводить удары, не тре-

бующие тонкого мышечного чувства. Это прежде всего прием смеха плоскими ударами, удары на заднюю линию. Вошли в колею — тогда не скупитесь, щедро, не боясь ошибиться, применяйте самые разнообразные удары из вашего арсенала.

В конце партии, встречи смело берите инициативу в свои руки. Чем мощнее и надежнее проведете концовку, тем закономернее успех. Сохраняйте хладнокровие в конце партии. Закаляйте свою волю. И не только в играх, но и в повседневных тренировочных упражнениях. Скажем вам нужно выполнять тяжелое упражнение, а для этого преодолеть усталость. Не останавливайтесь на полдороге. Никаких послаблений! Для того, чтобы побеждать других, надо прежде всего преодолеть себя.

Маленький, но дружный коллектив

Как создается дуэт

Давайте возвратимся назад и найдем ту страницу книги, где изображена схема бадминтонной площадки (см. рис. 1). Мы уже говорили, что на полной площадке можно играть двое на двое (парные игры). Это, можно сказать, состязание двух команд. Вы уже боретесь не только за себя, но и за товарища, за ваш маленький, но дружный коллектив.

Выступления в паре имеют бесспорные достоинства. Во-первых, когда на площадке играют четверо, а не двое, увеличивается коэффициент полезного действия площадки. Особенно это важно на тренировке, когда места в зале не хватает. И второе достоинство парных игр заключается в том, что не каждый может успешно выступать в ответственных состязаниях один на один, а вот в паре есть шансы добиться неплохих результатов.

Любители бадминтона помнят минчанку Татьяну Шмакову. И прославилась Таня в парных играх. В одиночных особенно не блистала. Зато в парных уже в 16 лет стала призером чемпионата страны, а затем дважды добивалась титула чемпионки, выступая вместе с Татьяной Кочетковой.

Днепропетровские бадминтонисты Леонид Пайкин и Виктор Самарин тоже не имеют высоких достижений как «одиночники». Зато в парных играх они в 1981 году стали чемпионами страны и, кроме того, дважды выходили в финал в этом виде соревнования и даже победили на открытом первенстве Австрии.

Парные игры — великолепная

школа тактического мастерства. Ведь когда на площадке выступают четверо бадминтониста, уязвимых мест для нанесения ударов гораздо меньше, чем в одиночной игре. Поэтому без остроумных ходов, умения мыслить быстро и оригинально не обойдешься. Но самое главное в том, что два игрока, взаимодействующие друг с другом, сообща добивающиеся победы, — это, как мы уже сказали, маленький, но дружный коллектив. И это прекрасно. В этой мини-команде воспитывается чувство локтя, товарищества, взаимного доверия.

Чаще всего сильная пара формируется из спортсменов, примерно равных по своим физическим возможностям, хорошо знающих друг друга и тренирующихся в одном клубе. Вот, скажем, Константин Вавилов и Николай Пешехонов. Они начали заниматься бадминтоном еще в школьной секции. В паре играют вот уже 12-й год, выступая за днепропетровский «Метеор», одиннадцать раз вместе выигрывали чемпионаты страны.

Четырехкратные чемпионы страны в женском парном разряде Надежда Литвинчева и Алла Продан впервые вышли вместе на площадку в 1977 году, будучи студентками Днепропетровского инженерно-строительного института. Девушки добились высшего достижения среди наших бадминтонистов: на чемпионате Европы в Гренингене в 1980 году они вошли в четверку сильнейших пар континента.

Бывает и так, что дуэты, составленные из игроков разных клубов, тоже добиваются высоких результатов. Но при условии, что партнеры как бы дополняют друг друга. Напори-

стая Вард Погосян из Еревана, объединившись вместе с более расчетливой и хладнокровной могилевской бадминтонисткой Светланой Белясовой, составили сильный дуэт. В 1981 году они выиграли чемпионат страны.

Большую плеяду высококлассных дуэтов выдвинула Малайзия. Это победители Уимблдона разных лет братья Чонг, Гуналан и Нг Бун Би и, наконец, сильнейший дуэт мира 1982 года братья Разиф и Джалан Сидек.

Когда Панч Гуналан был в Москве, мы попросили его рассказать, как составляются пары.

— Кандидаты в дуэт проводят тренировочную игру с уже зарекомендовавшей себя с лучшей стороны парой. Оценивается, насколько новички смелы и инициативны, умеет ли один партнер подстраховывать другого. И, что самое важное, «совместимы» ли они, дополняют ли своими качествами друг друга. Потом лучшего из двух новичков оставляют на площадке, а с ним рядом ставится другой партнер, отобранный из другой пары. При новом варианте опять выбирает-

ся лучший, и вместе с ним ставят играть еще одного кандидата. Проведя такие своеобразные испытания 8—10 претендентов, можно окончательно определить, кто и с кем будет играть в паре. И еще одно неременное условие для того, чтобы попасть в дуэт — умение направлять короткую подачу, проводить смеш справа и подставку у сетки. Это, можно сказать, программа-минимум, с которой начинается парный игрок.

Разные позиции

Девиз пары — только атака, атака и ее завершение. Поэтому основной удар в играх дуэта — сильный смеш. Сам характер парной игры, ситуации, возникающие в ее ходе, как бы диктуют проведение смеша. Посмотрите, как атакуют чемпионы мира индонезийцы Чун Чун (он бьет смеш), Д. Вахьюди (фото 30).

Когда шла речь о тактике одиночной игры, мы советовали весьма осмотрительно относиться к проведению смеша, чтобы не потерять выгодную позицию. А когда идет парная

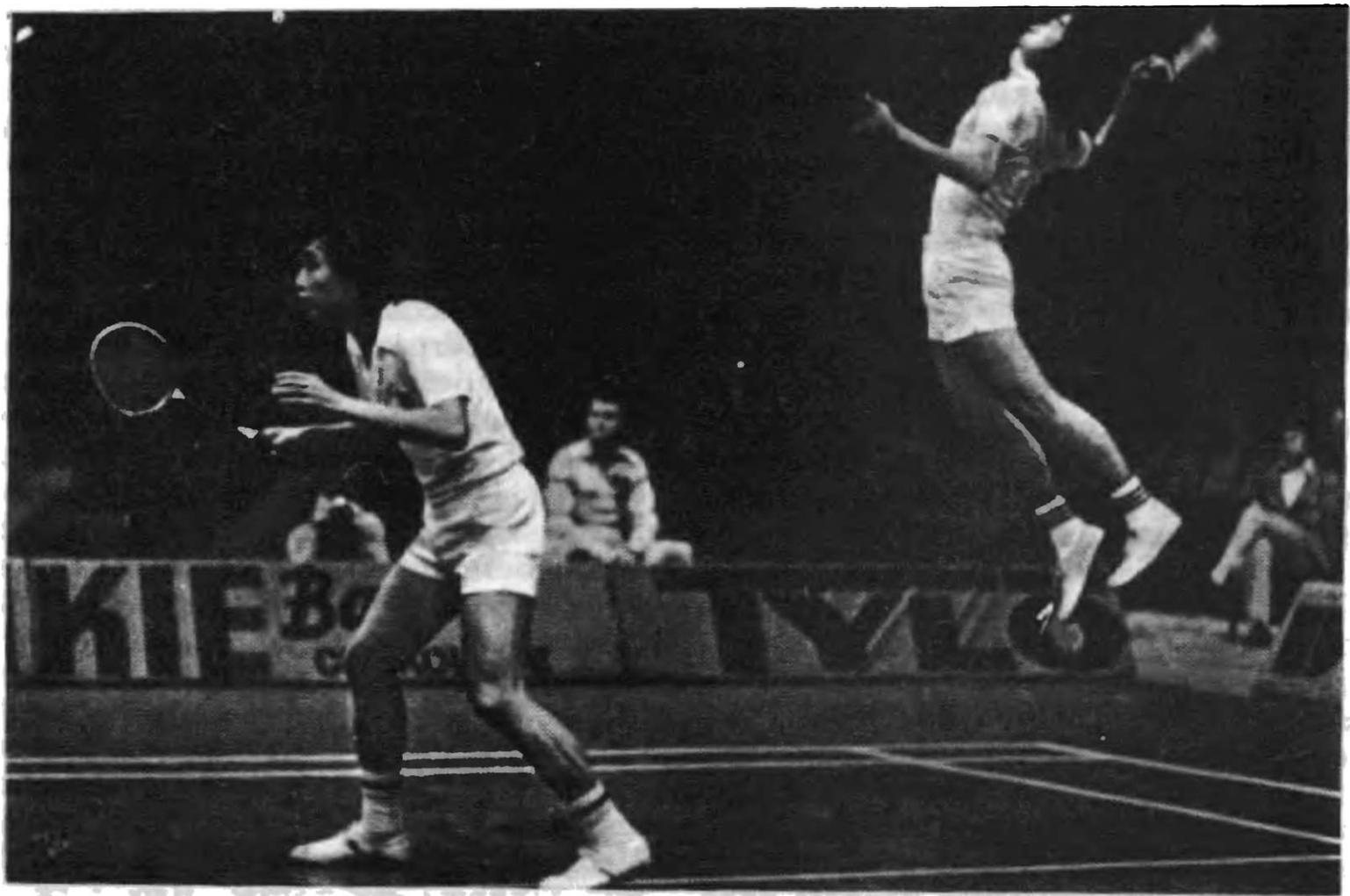


Фото 30

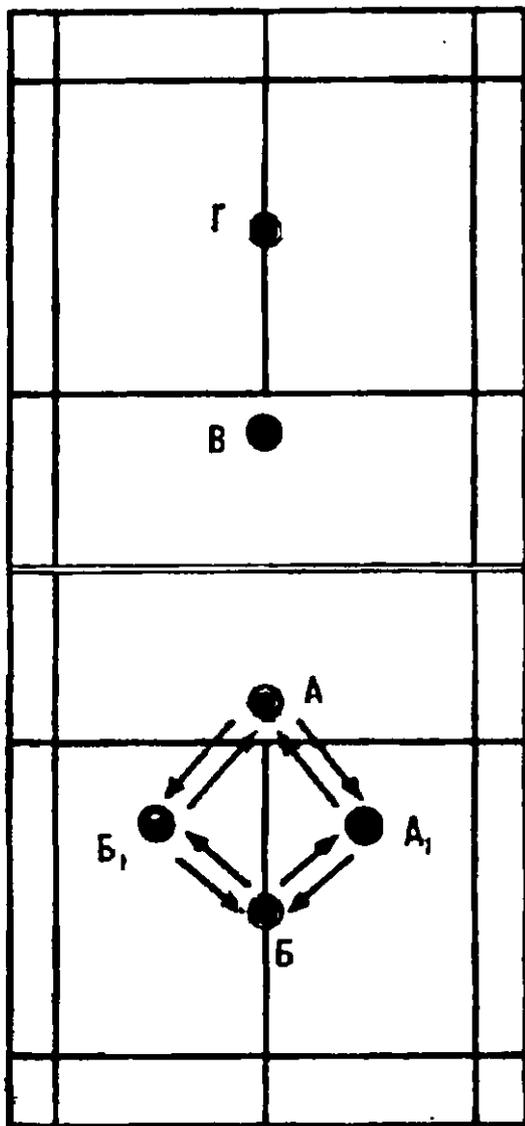


Рис. 37

игра, такие опасения не имеют смысла. Ведь, завершая атакующие действия, один из бадминтонистов выходит вперед, перекрывая сетку, а напарник подстраховывает его.

Тактика мужских и женских парных игр примерно одинакова. Самое главное — взаимодействие партнеров на площадке, иначе говоря, та позиция, в которой они находятся по отношению друг к другу.

Системы взаимодействия показаны на рис. 37. Это две главные позиции: А1 и В1 — «бок о бок», А и Б или В и Г — так называемое передне-заднее расположение.

Вначале о системе «бок о бок». Каждый из бадминтонистов защищает одну из половин площадки. Все удары, направленные в правую половину, принимает игрок, который находится в позиции А1, в левую — игрок в позиции Б1. А если удар посередине? Тогда волан отбивает тот, кому удобнее защищаться бэкхэндом. Это чаще всего игрок в правом иоле. Ну, а если идет укороченный удар

по центру сетки? Такой удар находящийся в левой половине поля игрок отражает открытой стороной ракетки. А если приходится встречать укороченный удар в правой половине поля, то делать это надо закрытой стороной.

Система «бок о бок» наиболее простая. Успех игры в основном, зависит даже не от взаимодействия дуэта, а от способностей каждого из бадминтонистов. Вы уже, наверное, подумали о том, что обороняться, стоя рядом друг с другом, весьма сподручно.

Теперь о так называемом передне-заднем взаимодействии. Один бадминтонист ведет игру у сетки (А и В), у второго (Б и Г) зона действия за спиной партнера и до задней линии. Бадминтонист, действующий впереди, курсирует у передней линии. Если этот игрок подает, то после подачи занимает такую же позицию.

Играть по такой системе — дело не простое. На долю бадминтониста, занимающего позицию позади, придется гораздо больше усилий, да и диапазон действий более широкий. Поэтому он должен быть сильнее. Его партнер в основном опекает только сетку, и его задача — добить волан или заставить соперников поднять его вверх. Отсюда вывод: если силы партнеров неравноценны, лучше всего избрать именно такую систему взаимодействия. Ведь стоит этим бадминтонистам стать рядом, «бок о бок», как соперники станут интенсивно «обстреливать» слабейшего и добьются быстрого преимущества. Слабинка этой системы еще и в том, что обороняются фактически не двое, а один. Поэтому мастера бадминтона редко когда пользуются таким построением, разве что только в смешанных играх (бадминтонистка и бадминтонист).

А если выходить постоянно вперед не одному из партнеров, а каждому из них, в зависимости от ситуаций? Это сразу же усилит дуэт, да и нагрузка распределится равномернее. Но при условии, что оба бадминтониста равны по силам. Что и говорить, так играть в атаке гораздо вы-

годнее, а вот когда защищаешься, рациональнее система «бок о бок». Это уже будет комбинированная система, как бы составляющая сумму двух систем: «бок о бок» и «передне-задней».

Снова взгляните на рис. 37. Здесь показан переход от позиции А — В в А1 — В1 и наоборот (вперед может выходить, естественно, не только игрок А1, но и В1). Когда атакуешь, нет смысла стоять «бок о бок». Лучше воспользоваться комбинированной системой. Скажем, вы стоите в позиции А1 и В1. Если игрок, находящийся на правой стороне поля, двинулся к сетке, его партнер тотчас же смещается к задней линии. И наоборот. Причем такое смещение от партнера идет как бы по кругу. Но не удаляясь далеко друг от друга. Иначе образуется большая брешь между игроками, чем незамедлительно воспользуются соперники.

Представьте себе, что на площадке часовая стрелка. Длина этой воображаемой стрелки не более 2,5—3 м. Вы и ваш партнер на ее концах. Изменяя позиции, вы как бы поворачиваете эти стрелки по кругу. Вот так, образно говоря, выглядит комбинированная система взаимодействия.

Расскажем об упражнениях, которые помогут вам освоить системы взаимодействия.

Первое. Два дуэта занимают позиции А и В, В и Д (рис. 37). А после короткой подачи выходит на позицию ближе к сетке. В принимает эту подачу, посылая волан вниз, и тоже выходит вперед. В в центре. Он готов двигаться к волану. Д продвигается несколько вперед к середине площадки, готовясь, если соперники слабо ответят на действия его партнера В, нанести смеш или другой атакующий удар. А остается у сетки в случае, если В ответит ударом вниз. Он начеку, В играет на сетку В пытается добить волан. Игра ведется до ошибки, затем к подаче приступает дуэт В и Г.

Второе. Типичные позиции перед не-заднего взаимодействия. А подает короткую подачу и выходит к сетке.

В принимает ее и направляет волан вниз мимо А. А тоже идет вперед.

Б двигается к волану и отбивает наверх, на противоположную сторону. При этом занимает позицию В1, а его партнер одновременно отходит назад в позицию А1. Игрок Д тоже отходит назад и занимает удобную позицию для нанесения смеша открытой стороной ракетки. В остается впереди, готовый завершить атаку Г. Он контролирует зону сетки, его партнер Г — остальную часть площадки. В и Г атакуют, А и Б защищаются.

Итак, В поднимает волан наверх. Г бьет смеш. Игра ведется до ошибки. Затем подает В, и упражнение повторяется.

Запомните! Если волан вверху на стороне соперников — немедленно становитесь бок о бок. Если же волан вверху на вашей стороне, тотчас занимайте позицию один впереди — другой сзади. Изменение позиций и есть комбинированная система взаимодействия дуэта.

Хорошие дуэты, как правило, стремятся постоянно атаковать. Даже в явно невыгодных ситуациях. Когда, казалось бы, впору только обороняться. Они идут вперед для перехвата волана. Так играют лучшие в мире дуэты — индонезийцы Чун Чун и Джоханес Вахьюди, чемпионы мира 1980 года Хартоно и Харьянто, малайзийцы братья Сидек, чемпионы Европы 1982 года шведы Томас Кильстрем и Стефан Карлссон.

Чтобы почувствовать, когда обороняться, а когда наступать, давайте более четко представим особенности защиты и атаки в парных играх. Если соперники принимают волан выше сетки, хотя бы на 5 см, значит, для вас это явно защитная ситуация. Если же они принимают волан ниже уровня сетки, значит, надо атаковать. Некоторые считают занимать защитную позицию необходимо лишь в том случае, если соперник бьет смеш, а выходить к сетке, когда партнер играет вниз. Это не всегда так. Мгновенно оценить ситуацию и принять решение — вот главная задача при взаимодействии в паре.

Тактический замысел в парных играх тесно увязывается с перемещением партнеров. Вот одно из полезных упражнений, которое поможет этому научиться. Ваш дуэт принимает защитную позицию. Задача — начать движение в любую сторону, перемещаясь по всей площадке. Партнер, мгновенно реагируя на эти действия, стремится уйти в сторону, вперед или назад, сохраняя при этом расстояние между собой и вами неизменным. Эти маневры совершаются без волана, с имитацией ударов.

Атака стрелой

Парная игра более темповая, чем одиночная. Участники дуэта должны научиться играть быстро. Лишь при выполнении ударов сверху с задней линии (и то далеко не всегда) есть время для широкого замаха и тщательной подготовки к удару. Когда же отбиваешь волан в середине площадки, а тем более в передней ее части у сетки, даже думать не приходится о каких-либо подготовительных действиях. Парная игра чаще всего ведется ударами, направленными либо вниз, либо прямо в соперника. Именно такие удары поддерживают высокий темп игры.

Действия у сетки, когда играешь в паре, тоже имеют свои особенности. В одиночной игре, хотя вы и стреми-

тесь отбить волан в высокой точке, характер игры часто вынуждает отбивать волан вниз. В парной игре такие действия исключены. Если соперники достаточно опытные, то стоит вам принять волан вниз, как это тут же обернется против вас.

Успешные действия у сетки в парной игре во многом зависят от быстроты работы кисти. Поэтому полезно научиться видоизменять хватку ракетки, сделать то, что бадминтонисты называют корректировкой хватки. Она заключается в том, что рука бадминтониста держит ракетку не за конец, а несколько ближе (на 3—4 см) к стержню. Благодаря этому уменьшается рычаг, значит, можно быстрее работать кистью.

Существенное значение имеет и то, что в парной игре поле подачи меньше, чем в одиночной, поэтому, отражая подачу, можно находиться ближе к передней линии. Это, разумеется, заставляет всячески совершенствовать короткую подачу: волан должен пролетать как можно ниже над сеткой и так, чтобы наивысшая точка траектории полета волана находилась на вашей стороне. Вот тогда-то волан пролетит над сеткой на минимальном расстоянии и забить такую короткую подачу не так-то просто.

В парных играх не обойтись без так называемой «атаки стрелой». Это

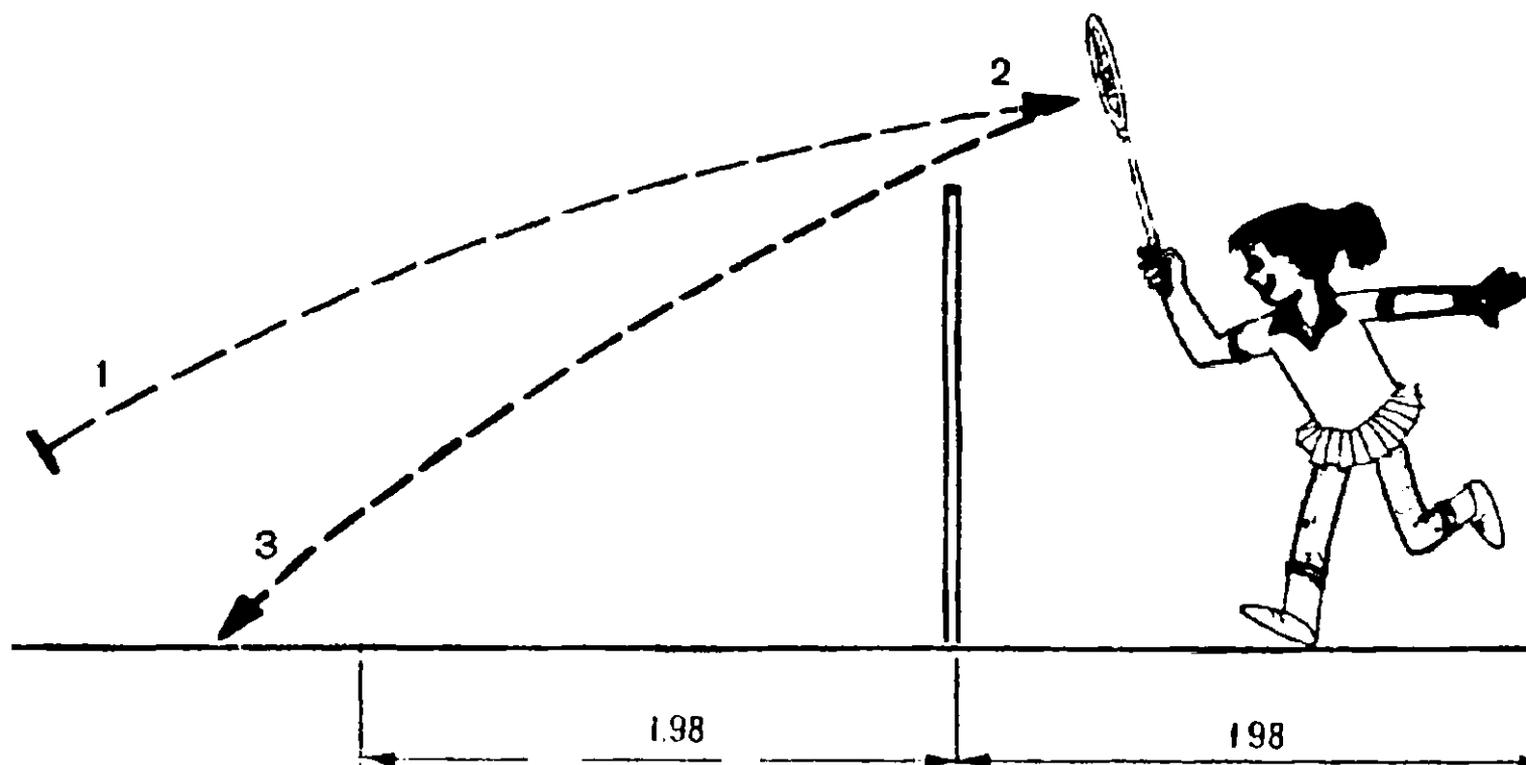


Рис. 38



Фото 31

быстрый выход в ответ на короткую подачу. Цель — забить волан вниз (рис. 38, кадры 1—2, короткая подача; 2—3 — атака стрелой). Атака стрелой, или, как ее называют по-фехтовальному, «флеш-атака», — основное средство приема подачи в парных играх. Благодаря таким действиям волан сразу направляется вниз, а значит, вы наступаете.

Как выполнить атаку стрелой? Станьте боком к сетке в полуметре от передней линии и довольно широко расставьте ноги. Ракетку приподнимите так, чтобы ее головка находилась чуть выше уровня сетки, а струнная поверхность — параллельно ей, как это делают (фото 31) чемпионки мира англичанки Джейн Вебстер (она на переднем плане) и Нора Перри. Это позволит не тратить времени на то, чтобы поднять ракетку. Определив, что соперник подал короткую подачу, сделайте толчком левой ноги быстрый выпад в направлении вола-

на. Чем ближе к сетке вы достанете волан, тем лучше.

Для успешной атаки стрелой важна не только удачная позиция бадминтониста, но и его душевный настрой. Стремясь провести мощный флеш, не забывайте, что соперник может воспользоваться не только короткой подачей. Остерегайтесь ринуться в атаку раньше времени, не угадав намерений соперника. Сохраняйте душевное равновесие! Этому можно поучиться у Николая Пешехонова, блестящего мастера атаки стрелой. Вот он стоит спокойно, непринужденно и даже несколько расслабленно. Как будто и не собирается переходить в решительную атаку. Соперник направил короткую подачу. Пешехонов мгновенно преображается. Отличная реакция позволяет ему стремительно ринуться на волан и быстро послать его вниз.

Теперь давайте поупражняемся в проведении атаки стрелой. Сперва после подачи спарринг-партнера лег-

Выбор подачи

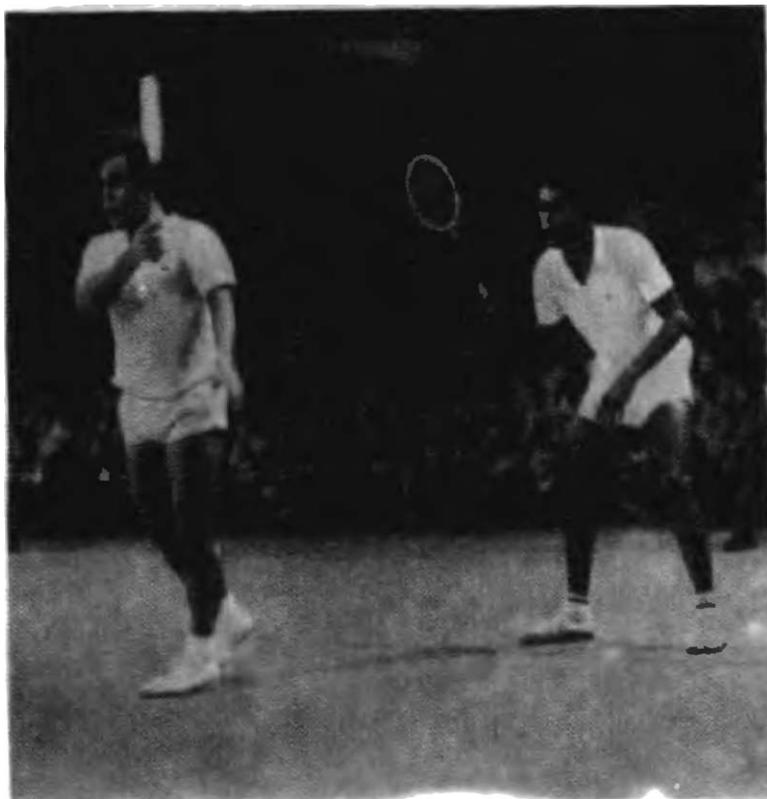


Фото 32

ким выпадом отражайте волан не сильно, в различные направления. Не менее 50 раз. Затем по заранее намеченному плану отбивайте попеременно короткую подачу атакующей стрелой, а прострельную — смешем. И тоже не менее 50 раз. Затем усложните упражнение. Партнер подает любую подачу, а вы должны обязательно предпринять ответную атаку. Если удалось сделать это 40 раз из 50, можно считать, что дело идет. На каждом занятии продолжайте шлифовку этого эффективнейшего контратакующего удара. Но самое главное — опробовать атаку стрелой непосредственно на соревнованиях. Этот серьезный экзамен вы выдержите, если как следует потрудитесь на тренировках.

Шестикратный победитель Уимблдона в парных играх индонезийский бадминтонист Чун Чун советует: «Атакуйте стрелой в парных играх в ответ на любую подачу. Намереваясь сделать это, будьте готовы прежде всего отразить неожиданную прострельную подачу. Для этого научитесь быстро отпрыгивать назад и бить в прыжке.

Основная подача в парных играх, как вы уже знаете, короткая: волан быстро опускается вниз. Значит, если вы направляет такую подачу, позиция у вас атакующая. Наиболее выгодная расстановка при атаке — переднезадняя. При комбинированной системе взаимодействия тот, кто подает всегда занимает позицию ближе к сетке, как заняли прославленные малайзийские игроки Нг Бун Ви (он спереди) и Панч Гуналан на фото 32.

На каком расстоянии от передней линии лучше всего находиться при подаче? Чтобы найти наиболее подходящую позицию, советуем провести такой маленький эксперимент. Сначала станьте у самой передней линии и выполните 10 коротких подач. Посмотрите, удобно ли вам подавать, не сковывает ли небольшое расстояние от сетки. Потом подавайте в 20 см от передней линии — направьте отсюда 10 подач. Затем последовательно отодвиньтесь на 40, 60, 80 см и, наконец, на 1 метр от передней линии. Подавая с разного расстояния, вы постепенно найдете удобную для вас исходную позицию. Ведь многое зависит от роста, быстроты реакции и, конечно, индивидуальных особенностей техники. Чемпион Европы в парном разряде Томас Кильстрем подает почти у самой передней линии, английский же мастер парной игры Майк Треджет почти в метре от нее. И тот, и другой бьют по волану открытой стороной ракетки. Подавая закрытой стороной, бадминтонист, как правило, приближается вплотную к передней линии, рядом с линией центральной. А где стоит партнер? На расстоянии 1,2—1,5 м сзади от подающего, почти по центральной линии, лицом к сетке. Если подача в правое поле, то сзади стоящий игрок слегка смещается к левой боковой линии. Если в левое поле, то к правой. Для лучшего отражения ответных ударов по линии. Ракетку держите слегка приподнятой. Ноги расставлены на уровне плеч. Легкий наклон вперед. Этот бадминтонист должен

быть готов как можно выше отразить ответ соперника на подачу.

Куда подавать? Обратимся к рис. 39. На поле соперника отмечены точки подачи: 1, 2, 7, 8 — короткие подачи; 3, 4, 5, 6 — прострельные или плоские. Очень высокую подачу, когда играют дуэты, подают редко. Потому что это означает отказ от атакующих действий. Как видите, направление — четыре угла.

Короткую подачу направляют ближе к центру (1) и в парный коридор (2). И в том и другом случае для выполнения низкой подачи лучше как бы целиться в верхнюю кромку сетки.

Подача по центру с точки зрения дальнейших действий в защите весьма надежна. Такая подача уменьшает вероятность ответа соперника в левый и правый дальние углы. Волан, направленный в эти углы, несложно перехватить. Но есть у подачи по центру и свои минусы. Прежде всего, она создает для соперника хорошие возможности атаки стрелой. Ведь волан летит прямо на него! Но если вы научились уверенно подавать по центру так, что волан летит низко над сеткой, риск не так уж велик. В противном случае направляйте подачу в коридор (2). Этим самым вы заставите соперника, принимающего подачу, сместиться в сторону, откуда атакой стрелой нападать не так-то просто. Выйти быстро на волан вбок от центральной линии можно не успеть.

Лучше всего, разумеется, изменять направление коротких подач. Очень остроумно это делают малайзийские бадминтонисты братья Сидек. Они избегают стандарта, их подачи в самых разнообразных направлениях.

Направление коротких подач в левое поле аналогично направлению в правое. Но в точку 7, в коридор, подавайте осторожно. Ведь соперник, принимая подачу, стоит в этом случае, как и в одиночной игре, не у самой центральной линии, а ближе к коридору, защищая свой левый дальний угол. Точки 1, 2 и 8 — основные для коротких подач. В точку 7 подают реже.

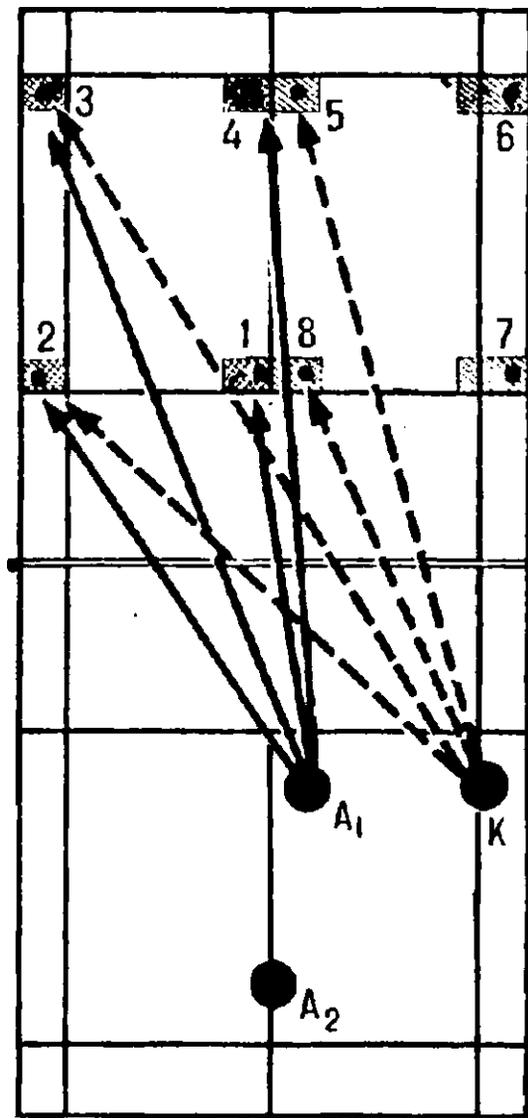


Рис. 39

Бадминтонисты говорят: «Подача в дуэте — полдела». Надо прежде всего научиться подавать точные и низкие короткие подачи. Если этот удар отрабатываете без партнера, приспособьте на высоте 20 см от верхней кромки сетки тесьму, по всей длине сетки. Постарайтесь выполнить не менее 50 подач за одну тренировку. Да так, чтобы волан пролетал в промежутке между сеткой и тесьмой. Затем зазор между сеткой и тесьмой уменьшите до 15 см. Если волан будет пролетать в зазор 10 см — то это уже высший класс.

Когда короткая подача отрабатывается с партнером, он обязательно должен атаковать стрелой. Добейтесь того, чтобы из 50 коротких подач ваш партнер сумел забить вниз не более 5. Тогда считайте, что полдела вы уже сделали.

Говорит чемпион Европы Дерек Тэлбот:

— Если соперник ждет подачу у самой передней линии, а не в 60—90

см от нее, то всем своим видом покажите, что подаете «коротко», а в последний момент быстрым движением кисти «поднимите» волан и пошлите прострельную подачу.

Если в одиночных играх прострельная подача, как вы помните, своего рода сюрприз, то в парных, наряду с короткой — наиболее часто, применяемый первый удар. А длину прострельной подачи в парных играх нужно чувствовать тоньше, чем в одиночных: ведь поле подачи здесь сокращено на 0,76 м. Посылать надо расчетом, чтобы соперник не ожидал подачу, рванулся вперед, а волан — у него за спиной.

Прострельную подачу надо направлять во все четыре угла: 3, 4, 5, 6. Опытные мастера чаще нацеливаются в дальние углы (3 и 6): тогда полет волана дольше, меньше риска допустить ошибку.

Плоская подача в парных играх применяется менее часто, нежели прострельная. Назначение плоской — заставить соперника принять волан в

неудобном положении и подалее от сетки. Из левого поля плоская подача применяется довольно редко. При подаче же из правого поля волан направляется, как правило, под левую руку, то есть в точку 4.

Особый эффект производит умелое применение плоских и прострельных подач в игре женских пар. В финале Уимблдона того турнира 1982 года бадминтонистки КНР Ли Винги Ди Хи буквально издергали своих соперниц индонезиек Веравати и Ивана такими подачами. Вынужденные все время атаковать, спортсменки из Индонезии уже к концу первой партии изрядно выдохлись. Отдав же инициативу, они не смогли уберечься от стремительных атак китайских бадминтонисток.

Итак, вывод: наряду с основной в парной игре короткой подачей добрую службу дуэту бадминтонистов могут сослужить и сюрпризные подачи. Особенно в напряженных игровых ситуациях, когда такие подачи могут создать решительный перелом в игре.

Звучание дуэта

«Не пошла подача — не пойдет игра».

Но бывает подчас не клеится из привычного места ни короткая, ни прострельная подачи. Соперники, как говорят, в ударе — короткую подачу буквально останавливают на полпути атакой стрелой, а прострельную отражают хлестким смехом, успевая уйти назад. Как поступить в таком случае? Можно, например, изменить место подачи. Отойти вбок, в так называемый парный коридор. Такой своего рода «ход конем» открывает большой простор для обстрела площадки соперников.

Скажем, вы подаете из правого бокового коридора (см. позицию «К» на рис. 39). Противник, естественно, ждет плоскую подачу под левую руку. Вроде бы самое выгодное начало для подающей пары. Но не торопитесь с подачей. Вначале обратите внимание на положение ног принимающего. Если он находится близко к центральной линии, направьте короткую подачу по диагонали (2). Если же удален от центральной линии — короткую подачу по центру (1). Едва ли тогда сопернику удастся ответить атакой стрелой.

Направляя подачу из бокового коридора, будьте начеку. Ведь расстояние между вами и партнером увеличивается, и этим немедленно могут воспользоваться соперники.

В финале чемпионата мира 1980 года в Джакарте в женском парном разряде против индонезиек Веравати и Вигуно играли англичанки Нора Перри и Джейн Вебстер. Первая партия прошла с преимуществом индонезиек. Но во второй Перри принима-

ет неожиданное решение. Уходит при подаче в парный боковой коридор и оттуда обстреливает углы поля подачи соперниц. Примеру Перри следует Вебстер. Индонезийские спортсменки никак не могут приспособиться и теряют нить игры. Ошибка за ошибкой. Проигрыш. Воодушевленные победой, Перри и Вебстер выигрывают и третью партию. Титул чемпионки мира у английского дуэта.

Помните! Если подача выполняется из парного коридора, задача партнера подающего усложняется. Он вынужден защищать не только заднюю линию, но и подстраховать своего товарища, если тот не успеет вовремя отразить волан в левом ближнем углу площадки. Направляя в отдельных ситуациях подачу с такой нестандартной позиции, будьте осмотрительны. Приготовьтесь к дальнейшим действиям.

Подача в парной игре выполняется не только открытой стороной ракетки, но и закрытой. Причем в последние годы бэкхэнду в подаче даже стали отдавать предпочтение особенно при использовании крученой подачи. Как мы уже сказали, на крученую подачу недавно наложено вето. Но тем не менее подачей закрытой стороной, конечно без подрезок и подкруток волана, можно с успехом пользоваться, что и делают советские и зарубежные бадминтонисты.

Например, весьма эффективно применяет бэкхэнд в подаче дуэт московских бадминтонисток Ольга Ковалева и Ирина Мельникова. Им удастся послать волан по низкой траектории, что почти исключает ответную атаку стрелой. Осваивая подачу бэкхэндом, обратите внимание на поло-

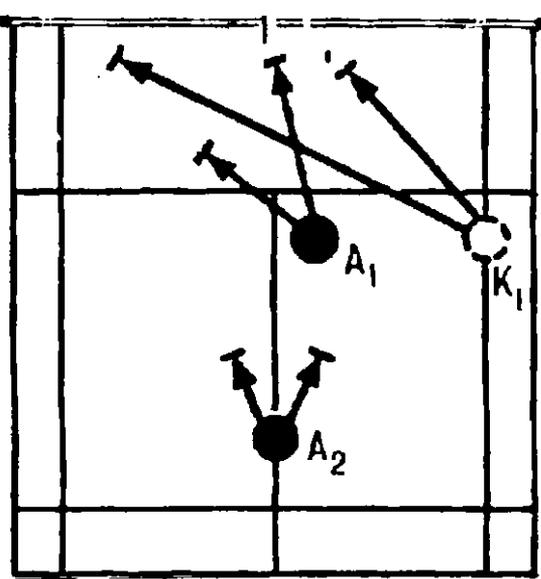


рис. 40

жение большого пальца, который при ударе «давит» на рукоятку, контролируя движение ракетки.

Едва ли целесообразно без надлежащей подготовки применять подачу закрытой стороной. Надо на учебных занятиях до тонкости изучить ее механизм, а затем уж, ощутив полную уверенность, пускаться в ход на соревнованиях.

Например, индонезийские игроки охотно применяющие подачу бэкхэндом, приучаются к ней с детства. Поэтому и не боятся посылать подачу закрытой стороной ракетки в самых трудных ситуациях.

Может с первого взгляда показаться, что в способе такой подачи заложен элемент скрытности, то есть возможность в момент удара как бы спрятать волан за руку. Но это запрещено правилами. Игрок, принимающий подачи, должен видеть волан в момент удара. Так что, направляя подачу бэкхэндом, строго придерживайтесь кодекса бадминтона.

Взгляните на рис. 40. Стрелками показаны действия игроков после короткой подачи. Обратите внимание: все стрелки от подающего игрока А1 **ИЛИ** К1 направлены после подачи вперед, по ее ходу. Спортсмен, направивший короткую подачу, выходит к сетке. Но соблюдая некоторую осмотрительность. Подающий должен контролировать зону от сетки до передней линии. Поэтому быстрый выход возможен, если убедитесь, что сетка стала объектом действий соперника. Любой удар, направленный на

вашу заднюю линию или «вполполя», то есть между вами и партнером, надо успеть отразить. И делать это нужно ударяя по волану впереди себя.

Лучшая защита — нападение

Сразу же после короткой подачи займите исходную позицию, которая позволит забить любой волан, направленный на сетку. Эта позиция — непосредственно за передней линией, ближе к сетке, по ходу подачи.

Каковы действия вашего партнера (А2) (см. рис. 40)? Он смещается слегка вперед, чтобы не удаляться от вас. Партнер должен быть готов отразить как можно раньше и выше любой удар, в том числе направленный «вполполя», и атаку стрелой. Если подача идет из позиции К1, то напарник вплоть до ответа соперника стоит на месте: ведь ему оборонять большую часть площадки.

Итак, движение вперед после короткой подачи — начало атакующих действий. Это классический вариант. Но острота игры, ее неожиданные повороты зачастую заставляют искать новые, нестандартные решения.

Финальный матч на Кубок Убер между женскими командами Японии и Индонезии проходил в 1978 году в новозеландском городе Окленде. Японки Такада и Токуда, шансы которых расценивались ниже их соперниц, индонезиек Ивана и Вихорио, неожиданно применили новинку. И тотчас же получили позиционное преимущество. Новинка заключалась в следующем. Если раньше обе спортсменки двигались после подачи вперед к сетке, то теперь они отодвинулись на 50—60 см от передней линии. Вроде бы защитный вариант. Но благодаря умению мгновенно стартовать, японки, завидя волан, стремглав выскакивали к сетке. В прыжке добивали волан или «сметали» его вниз. Особенно резво и энергично действовала бадминтонистка, выдвинутая вперед. Но, если волан пролетал мимо нее, партнерша без промедления входила в игру. Необычная манера игры принесла победу

японским спортсменкам в этой парной встрече.

Как действовать после прострельной подачи (рис. 41)? Когда бадминтонист направляет такую подачу, он лелеет надежду, что соперник ее не заметит. Но надежды надеждами, а сам не плошай. Ведь волан идет вверх. Поэтому лучше всего, ожидая ответного атакующего удара, занять защитную позицию «бок о бок». Подающий (A1) отходит на свою половину поля, на то место, откуда он провел подачу. Партнер смещается вперед, занимает позицию в другой половине поля. Когда переходите в защиту, подающему (A1) лучше немного отойти от передней линии. Отойти, но все же оставаясь ближе к сетке, чем партнер (A2). Это позволит игроку A1 выйти на прием укороченного удара, направленного на середину сетки. Есть шансы принять с этой позиции и смеш, идущий по центру.

Теперь о действиях дуэта после плоской подачи. Они немногим отличаются от предыдущих. Стремительность плоской подачи затрудняет сопернику ответить на нее атакующим ударом. Поэтому после подачи далеко назад уходить не стоит. Следует занять позицию в полуметре от передней линии и поднятой высоко ракеткой отразить удар. Вся сетка (как и при короткой подаче) на попечении игрока, направившего подачу. Партнеру, находящемуся позади, надо оборонять всю заднюю линию, и прежде всего от неожиданного высоко-далекого удара. Разумеется, ему так же предстоит отражать сильные удары, направленные непосредственно в его сторону.

Известный шведский бадминтонист Томас Кильстрем — победитель Уимблдона-1976 в парном разряде и выигравший вместе со Стефаном Карлсоном чемпионат Европы в 1982 году — считает, что уверенно и надежно защищаться способен только тот бадминтонист, который по-настоящему чуток к скорости полета волана

— Волан быстро гасит скорость, — говорит Кильстрем. — Даже при сильном ударе. Поэтому в принципе.

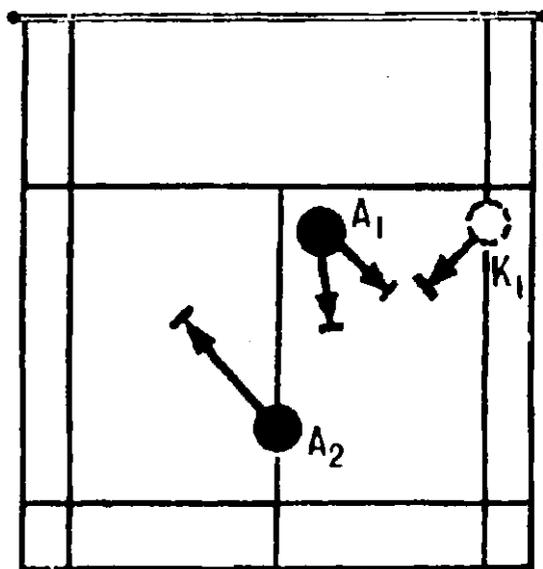


Рис. 41

заяв удобную позицию, можно отразить любой смеш. Тем более играя в дуэте, где каждый из игроков обороняет лишь половину площадки. Настоящие мастера не боятся выйти вперед для приема смеша. Особенно когда скорость волана не так уж велика. Надо встретить удар как можно раньше, даже выше уровня сетки, и, не мешкая, переходить в контратаку.

Если смеш направлен с большой силой, лучше отразить волан бэкхэндом, сбоку или впереди, дав волану несколько сбавить скорость. Обороняясь, старайтесь использовать быстрые диагональные удары вполполя и на заднюю линию, а также непосредственно в одного из игроков. Эффективно бить в того из соперников, который пробил смеш. Отражая смеш, направленные вдоль боковых линий площадки, не стойте на месте, а смещайтесь вбок. Причем уходить вправо или влево (в зависимости от того, из какого угла атакует противник) должны оба игрока. Чтобы не образовалась между ними брешь для атаки соперников.

Не пропуская волан

Теперь о действиях на перехватах. Игрок A1 подает короткую подачу: 8 — по центру; 7 — в парный коридор (рис. 42). Соперник попытается атаковать стрелой или обвести. Наиболее вероятные направления удара: «вполполя» или в дальний угол. В результате центральная позиция вашего дуэта может нарушиться. Но этого

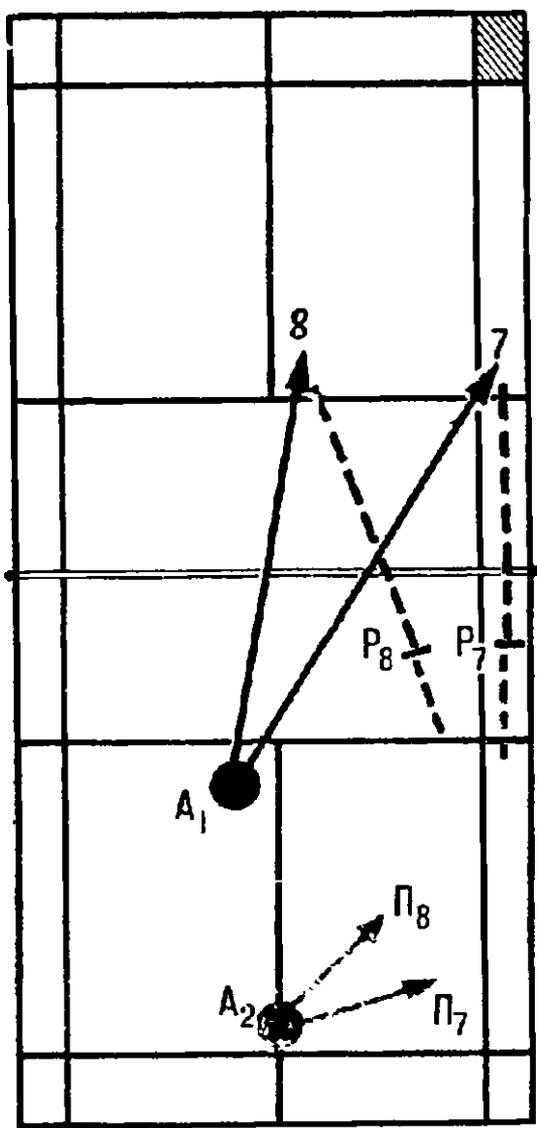


Рис.

42

можно избежать, если игрок А1 после своей подачи проявит максимум усилий для перехвата волана в зоне сетки (Р8 и Р7). Смотрите, что получается. Соперник еще не успел после своего удара снова сосредоточиться, его партнер потянулся за ним, а тут неожиданный перехват волана

На перехват волана обычно выходит передний игрок. Но, если он пропустит удар или его обведут, напарник должен отбить волан как можно раньше и в наиболее высокой точке. Разумеется, для этого надо выйти вперед. Вроде бы просто, как в одиночной игре. Но в парной игре такой, казалось бы обычный, ход приобретает гораздо большее значение. Выигрыш даже нескольких сантиметров по высоте и длине полета волана увеличит темп игры. Вы опередите соперников позиционно.

Запомните! Выходить вперед на волан должен не только спортсмен (А1), находящийся впереди, но и его партнер (А2). Действия на перехвате удара должны отличаться мягкостью

и точностью. Излишняя резкость при выходе на волан зачастую приводит к ошибкам. Чем быстрее атакует соперник, тем мягче и гибче ваши действия. Чем медленнее ответный удар, тем активнее вы должны выходить на перехват волана.

Главное направление вашего удара при перехвате волана — против хода. Вот вы направили подачу в точку 7. Соперник ответил ударом по линии. Вы преграждаете путь волану у сетки (Р7). По инерции соперник тянется к сетке. Поэтому удар лучше всего нацелить в наиболее уязвимый левый дальний угол (он на рисунке заштрихован). Удар по диагонали в данном случае менее эффективен. Ведь он пройдет как бы через второго соперника в центре площадки.

Тот, кто непосредственно не участвует в перехвате, сдвигается вправо (П8 или П7) с таким расчетом, чтобы в случае чего подстраховать партнера. Особенно ценится умение перехватить удары, направленные в левую сторону площадки. Если вы сумели удачно сыграть на перехвате и направить волан вниз, оставайтесь у сетки и не уступайте инициативу.

Удачно действуют на перехватах лучшие наши бадминтонисты, такие, как Константин Вавилов, Николай Калинин, Виталий Шмаков, Алла Продан. Они используют для такой эффективной игры каждый удобный момент. Многочему можно научиться у чемпионов Европы 1982 года английского дуэта Джиллиан Гилкс и Джиллиан Кларк. Более опытная Гилкс (ее отличает незаурядная виртуозность), играя впереди, не пропускает ни одного волана за себя, если он находится в досягаемой зоне. Умение перехватывать волан требует отшлифованных действий. И тут мастерски, тончайшим образом должна сработать кисть. Темп быстрый. Широкий замах делать некогда. Лучше всего перехватывать волан открытой стороной ракетки — форхэндом, впереди себя. Тогда у вас получится полноценный атакующий удар. Посмотрите, как это делает Тоомас Кильстрем, играя в паре с Бентом Фременом (фото 33).

Труднее всего перехваты воланов, направленных «вполполя», то есть между вами и вашим партнером. Ничего у вас не получится, если сразу после подачи будете рваться вперед. Надо чуть выждать и начать действовать, когда определите направление удара соперника.

Запомните! Если вы в передней зоне площадки пропустили волан за себя, то перехватывать его уже нет смысла — точного удара не получится. Лучше оставить волан партнеру. Отразить этот удар не составит для него особого труда.

Во время выступлений в Непале московские игроки обратили внимание на то, как местные бадминтонисты учатся перехватывать волан.

— Четверо игроков, — рассказывает студент МХТИ Олег Окунев, — отрабатывают защиту и нападение в парных играх. Одна пара атакует, другая — защищается. Вроде бы известное упражнение. Но тренер поставил в зону сетки атакующего дуэта 12-летнего паренька, который и должен перехватить ответный удар соперников. В чем смысл? Юный бадминтонист привыкает действовать на высоких скоростях, не бояться сетки, чувствовать себя увереннее в компании взрослых. Ну а для обороняющейся пары задача тоже усложняется: ведь надо обвести впереди стоящего игрока. Ситуация как нельзя близко приближенная к реальным действиям по перехвату волана.

В ответ на подачу

Теперь о том, как, играя в паре, принимать подачу соперников. Тот, кто принимает подачу и готовится к атаке стрелой, стоит у самой передней линии. Полубоком, широко расставив ноги. Ракетка приподнята. Партнер сзади, в своей половине поля, на расстоянии 1—1,5 м от передней линии, лицом к сетке. Ракетка тоже приподнята.

Как видите, позиция дуэта напоминает передне-заднюю расстановку. Но после приема подачи игроки тотчас занимают такую расстановку. Если атакующий удар не получился,

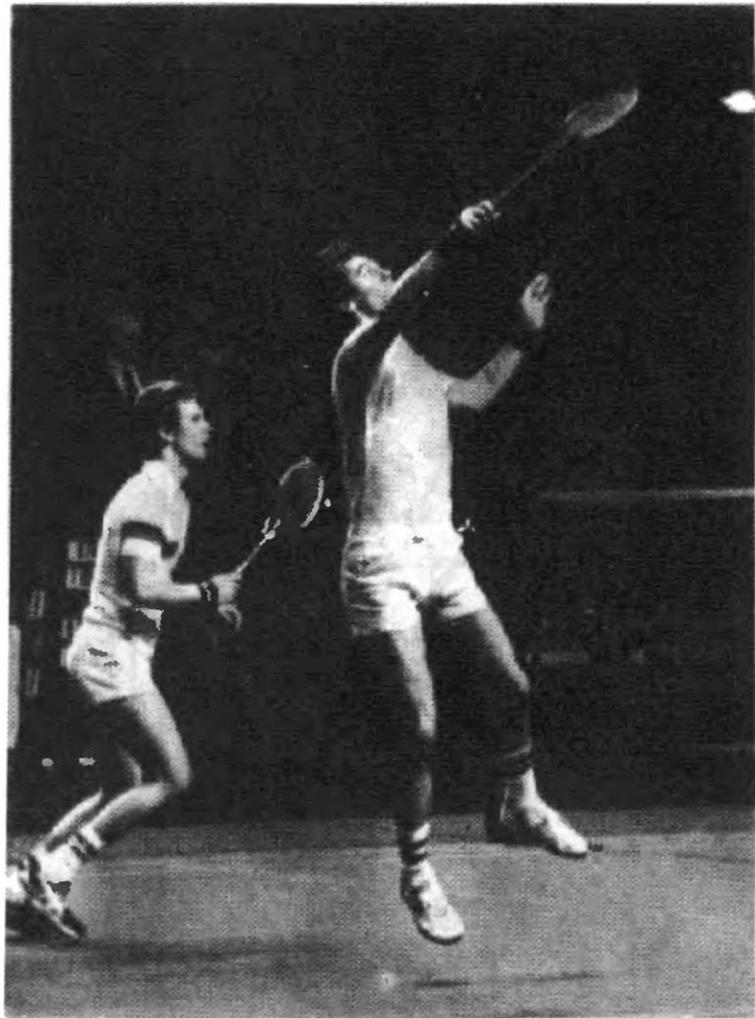


Фото 33

бадминтонисты занимают защитную позицию, о которой уже шла речь. Причем игрок, не очень удачно принявший подачу, отходит в свою половину поля.

Отвечать на короткую подачу лучше всего атакой стрелой. На рис. 43 вы видите направления атаки (Аз). Наиболее «чувствительные» точки — 1, 2, 4 (из правого поля), 1, 2, 3 (из левого поля) и 5. Выполняя подачу, соперник все внимание направляет на сетку. Ведь позади партнер, охраняющий тылы. А пространство между партнерами (зоны 1 и 2) защищено слабо. Вот туда-то и надо направить волан. Этим вы как бы убьете двух зайцев: сдвинете дуэт соперников в одну сторону и заставите дальнего из них принять волан ниже уровня сетки. Чем быстрее волан достигнет «полполя», тем для вас выгоднее. Для этого опытные бадминтонисты применяют «сметание» волана, с которым вы уже познакомились. Но старайтесь не просто направить туда удар, а сделайте это скрытно, применив отвлекающее движение. Тогда эффект более ощутимый. Например, выходя

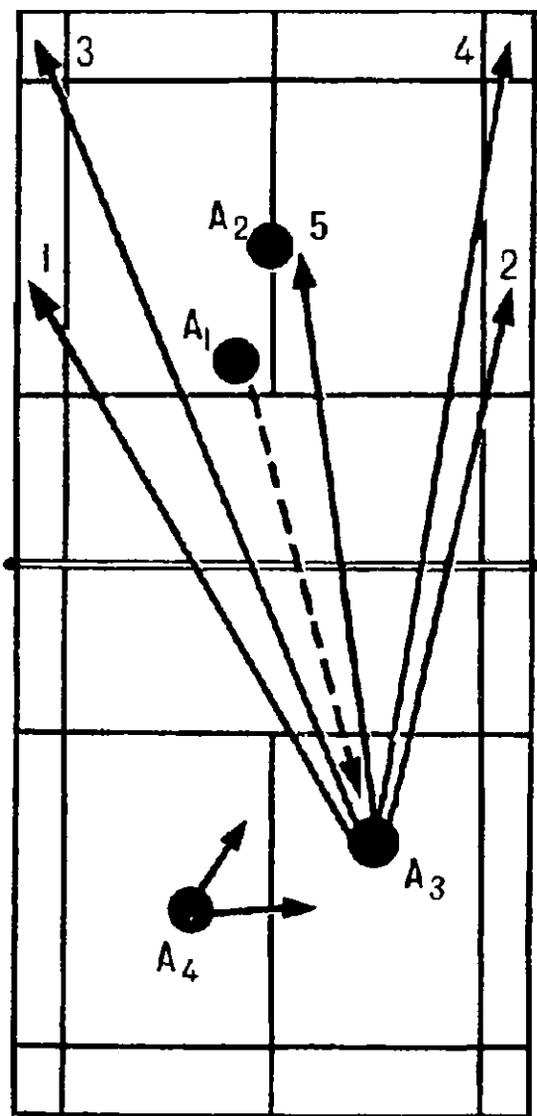


Рис. 43

на атаку стрелой, всем своим видом покажите, что будете бить в зону 2, но в последнее мгновение движением кисти направьте волан в зону 1. Оба соперника сдвигаются в одну сторону и зачастую в такой ситуации остаются, как говорится, без волана.

Атакуя стрелой в соперника (точка 5), надо ударить так, чтобы ему было неудобно защищаться. Цельтесь в правый бок, правое плечо, правую руку Атакуя, остерегайтесь ответного удара по диагонали. Партнер должен быть начеку и подстраховывать вас.

Нередко принимают подачу, направляя волан в точки 3 и 4, чтобы «растянуть» соперников. Пользуясь таким приемом, играйте чаще по линии (справа — в точку 4, слева — в точку 3).

Принимая короткую подачу, не всегда удается атаковать стрелой. Особенно если подача чересчур низкая. В таком случае выгоден удар на сетку и прежде всего подставка у боковой линии. Тот, кто делает под-

ставку, должен перекрыть сетку, второй игрок — подготовиться к атаке сверху. Если соперник после низкой подачи промедлит и задержится на своей позиции, то прямой смысл перевести игру на сетку. Лучший вариант — подставка на середине сетки. Но не забудьте после этого сразу же занять позицию в классической передне-задней расстановке. Причем передний игрок должен как бы нависнуть над сеткой. «Сеточный» удар повернет дуэт соперников: ведь один из них выйдет вперед. Таким образом, противоборствующая вам пара окажется в уязвимой для обороны позиции.

Удерживать атаку

Одно из самых существенных условий приема подачи — скрытность удара. Об этом мы уже говорили, когда речь шла об одиночных играх. Но в парных играх маскировка играет не меньшую роль. Если вы научитесь действовать скрытно, то любой ваш ответный удар будет загвоздкой для соперника. Скажем, соперник догадался, что вы будете контратаковать по линии. Вам следует мгновенно изменить свое решение и сыграть ударом «вполполя».

Мастера парных игр говорят: «Атаку нужно удерживать». Как это понимать? Игрок атакует стрелой, и волан летит вниз. Но вот тот же бадминтонист играет на сетку, и волан снова летит вниз. И тут же атакующий устремляется вперед по направлению своего удара, чтобы не дать соперникам тоже сыграть на сетку. Партнер атакующего подтягивается за ним, обороняя свою половину поля и заднюю линию. Нет сомнения, что такая активная игра «удержит» атаку.

— В любой ситуации, — говорит выдающийся мастер парных игр датчанин Финн Коберро, — старайтесь не упускать инициативу. Не спешите поднимать волан наверх. Используйте малейшую возможность направить его вниз, мимо соперников. Если приходится отражать удар далеко не в идеальной позиции, перехитрите со-

перников, сделайте все, чтобы увести их в сторону.

Неоднократные чемпионы Европы в парных соревнованиях англичане Рэй Стивене и Майк Треджет в самых, казалось, безнадежных ситуациях находят остроумные решения. Доставая волан у самого пола, Стивене делает вид, что собирается играть по линии, а сам ошеломляет соперника неожиданным переводом волана вдоль сетки. Треджет, отражая труднейший смеш, выходит вперед и успевает дезориентировать соперников труднейшим диагональным плоским ударом.

Для того чтобы ответить на вопрос, как играть против прострельной подачи, давайте вспомним, как располагаются соперники после такого первого удара. Двух мнений быть не может: конечно же, «бок о бок». На рис. 44 дуэт A_3 и A_4 принимает подачу. Соперник A_1 направил неожиданно прострельную подачу по направлению 1. Игрок A_3 моментально отскакивает назад (именно отскакивает, ибо времени в обрез) в позицию A_6 , сужая угол ответных действий соперников.

Куда же лучше направить смеш? Лучше всего по направлению 2 по линии или непосредственно в соперника. Наиболее опасен для пары A_3 и A_4 ответный диагональный плоский удар по направлению 3. Но в позиции A_6 такой удар можно отразить. Ведь волан поблизости от этой позиции.

Теперь представьте, игрок A_5 пробил смеш не по линии, а по диагонали. Такой ход вполне возможен. Но тогда осложняются действия партнера A_4 . Ответный удар (его отразит соперник A_1 может быть направлен по линии (4). Действия партнера затруднены. (Пунктирными линиями показаны направления перемещений игроков после прострельной подачи).

Только ли смешем можно ответить на прострельную подачу? Если вы убедились, что соперники, как говорится, «стоят стеной», есть смысл несколько замедлить темп игры. Попробуйте провести удар на середину сетки. Есть шанс, что соперники, по-

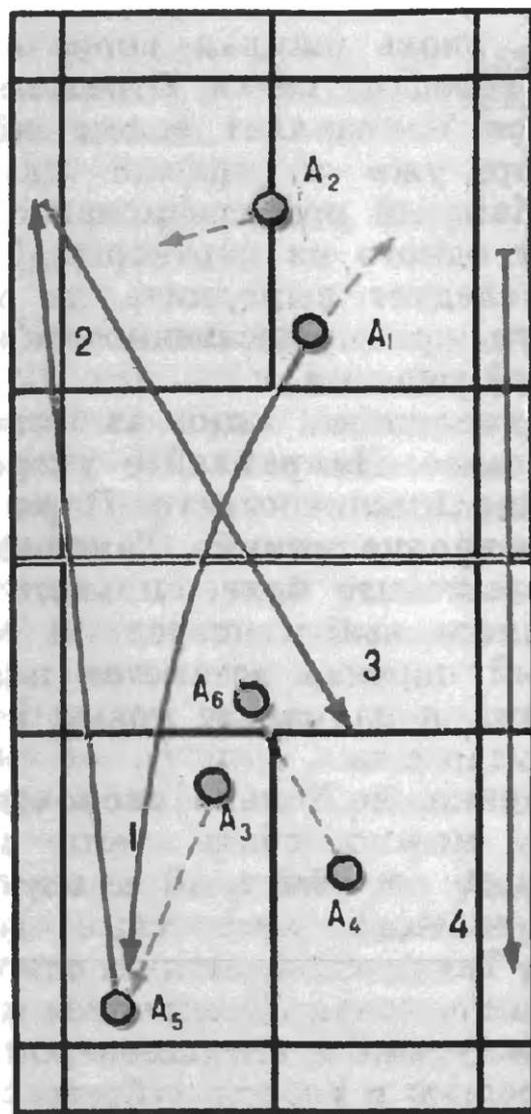


Рис. 44

надеясь друг на друга, пропустят удар. Такое нередко случается. Кроме того, может возникнуть такая ситуация: когда один из соперников выйдет к сетке. Этим самым как бы «повернет» дуэт на 90 градусов. А это весьма неудачно для оборонительных действий.

Тактически выгодно выполнять удар в середину, когда не с руки бить смеш. Скажем, из дальнего угла площадки. Или для передышки — ведь постоянно атаковать не каждому под силу. Такой укороченный удар посередине сетки помогает вывести себя и партнера на более выгодную ударную позицию.

Помните! Удар по середине сетки должен быть максимально быстрым. Иначе соперники могут опередить и добить волан.

Упражняйтесь в проведении этого эффективного удара. Например, так. Один из партнеров играет наверх, скажем, в левый дальний угол парной площадки. Второй игрок направляет волан в середину сетки. После этого первый отбивает наверх по

центру, вновь ожидая укороченный удар в середину сетки. Отражая этот удар, он направляет волан вверх, но теперь уже в правый дальний угол. Каждый розыгрыш ведется до ошибки одного из партнеров. Таких серий следует выполнить не менее тридцати, преимущественно открытой стороной ракетки.

Предположим, один из соперников сильнее. Направляйте укороченный удар именно на него. Парадокс? Нет, все вполне логично. Такой задумкой вы заставите более сильного бадминтониста выйти вперед. А менее опытный партнер останется позади. Вот тогда и направьте новый атакующий удар в тыл.

Конечно, не только укороченным ударом можно сбить темп игры. Скрытный и быстрый атакующий высоко-далекий удар тоже делает погоду. Такая атака оттянет одного из соперников назад. Увеличится интервал между ним и его партнером. Вот этой брешью и воспользуйтесь.

Особенно хорош атакующий высоко-далекий удар в игре женских пар.

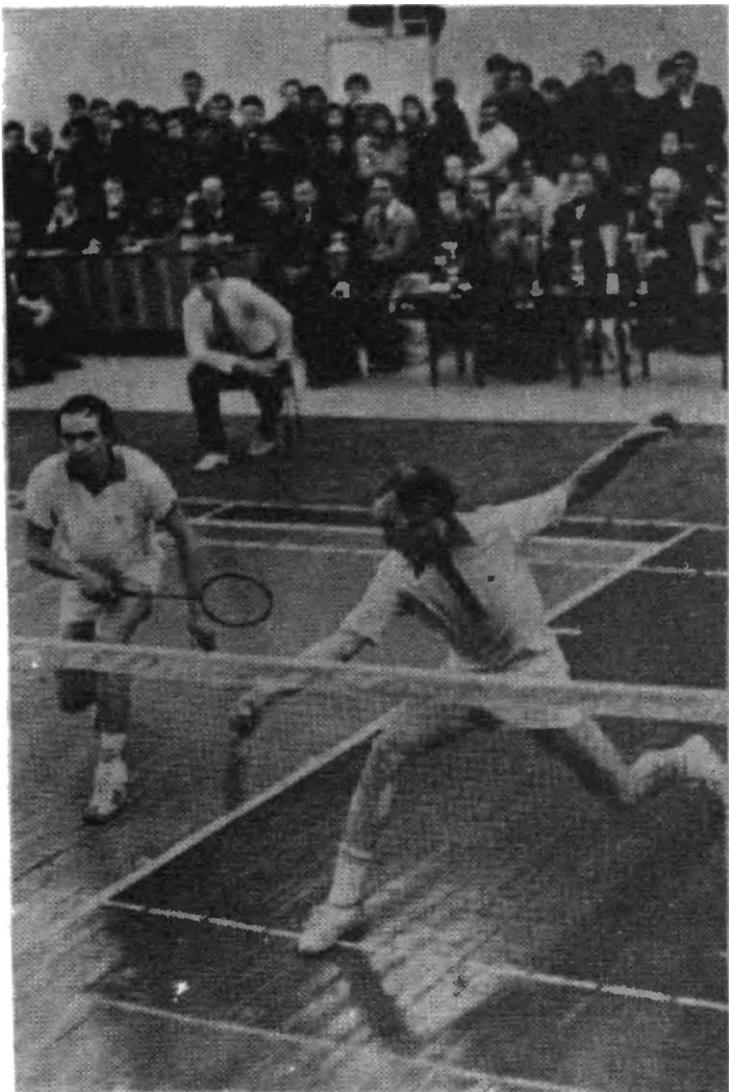


Фото 34

У бадминтонисток не такой уж сильный смеш. Поэтому чем дальше оттянуть соперницу от сетки, тем перспективнее дальнейшие действия.

В финале женских парных соревнований международного турнира в Будапеште встречались английские бадминтонистки Паула Килвингтон и Джилиан Импсон с чемпионками ГДР Моникой Кассенс и Анжелой Мишаловски. В первой партии, закончившейся в пользу немецких спортсменок, ее исход во многом предопределил и их целенаправленные острые плоские удары. В начале второй англичанки сумели приноровиться к таким ударам. Игра выравнялась. Но в середине этой партии бадминтонистки ГДР изменили технику — перестали бить смеш изо всех положений. Теперь с прострельной подачи соперниц они посылали волан на заднюю линию высоко-далеким атакующим ударом. Казалось, что немецкие спортсменки упустили инициативу. Но между тем счет рос в их пользу, и в конечном счете они победили.

В чем суть тактической перестройки бадминтонисток ГДР? Заметив, что англичанки устали, но тем не менее упорно защищаются, Моника и Анжела навязали им игру с задней линии. А такая игра требует больших затрат энергии. Будучи лучше физически подготовлены, немки одержали верх.

Чрезмерно увлекаться высоко-далекими ударами не стоит. Во-первых, когда отражаешь прострельную подачу, приходится бить не с задней линии, а на 0,76 м ближе к сетке. А это риск послать волан в аут. Во-вторых, высоко-далекий удар не такой уж атакующий, тем более когда действуешь в паре. Поэтому, если есть возможность, чаще встречайте прострельную подачу смешем.

Самое неприятное при приеме подачи, если сопернику все же удастся вас дезориентировать. Рванувшись вперед, вы убеждаетесь, что волан остался позади. Чего уж досаднее! Но не отчаивайтесь. Игра есть игра. Всякое бывает. Соберитесь, найдите в себе силы и широким мощным шагом вернитесь назад. Приложите все

усилия, чтобы отбить волан, даже если он у самого пола. Именно в такие мгновения закаляется воля спортсмена. Если соперник заставил вас своими хитрыми действиями сместиться влево, попытайтесь отбить волан бэкхэндом. В крайнем случае выбейте волан как можно дальше и как можно выше на противоположную сторону. После этого станьте с партнером «бок о бок» для обороны, как это сделали Константин Вавилов (справа на фото 34) и Николай Пешехонов.

Теперь о приеме плоской подачи. Если соперник, чтобы ввести таким способом волан в игру, отходит в сторону, к парному коридору, вы тоже отойдите немного назад. Поднимите вверх ракетку. Если подача окажется достаточно высокой, не раздумывайте и бейте смеш. Если же волан летит низко, немногим выше уровня сетки, аккуратно сыграйте на сетку или быстрым движением кисти направьте волан на заднюю линию по высокой траектории, через голову соперника, выполнившего подачу.

Кто ставит точку?

В атакующих действиях участвуют оба партнера. Иногда говорят, что тот, кто бьет смеш, завершает атаку. Но это далеко не так. Точку над «i» ставит обычно партнер бадминтониста, проводшего смеш. Очень много зависит от действий этого игрока у сетки. Если ему не удастся добить волан, он должен, по крайней мере, сыграть вниз или хотя бы плоско, чтобы сохранить атакующую позицию.

Как лучше выходить на добивание волана? Опытные мастера действуют так. Один из партнеров пробивает смеш, другой слегка отходит назад и устремляется на добивание мяча из средней зоны, примерно в полуметре от передней линии. Такое, можно сказать, циклическое перемещение игрока без волана продолжается до тех пор, пока атака не будет завершена.

Запомните! Нельзя стать настоя-

щим игроком дуэта, не научившись осмысленно, с пользой перемещаться и без волана

Сколько раз бить смеш?

Чтобы добиться успеха, надо приучить себя атаковать без усталости. Но на первых порах постоянно бить смеш не стоит. Играйте самыми разнообразными ударами. Не забывайте, в частности, и об укороченных. Но постепенно, по мере роста вашего игрового мастерства, вы захотите чаще пользоваться смешем.

Вот что говорит по этому поводу один из лучших «парных» игроков мира малайзиец Нг Бун Би:

— Если мне 200 раз подбросят волан вверх, я 200 раз ударю смеш. И постараюсь попасть в игрока. Сначала в его плечо, вторым ударом — в колено, третьим — снова в плечо. И так, пока мой партнер меня не поддержит.

Сильнейшие дуэты мира ищут любую возможность послать волан вниз. И, разумеется, чем круче, стремительнее удар, тем сложнее его отразить. Поэтому так ценится способность бадминтониста, играющего в дуэте, наносить удар в прыжке.

15 : 6, 15 : 7 — с таким счетом индонезийцы Чун Чун и Вахьюди победили в финале чемпионата мира, проходившем в шведском городе Мальме, своих соотечественников Аде Чандра и Кристиана. Мощные смешив прыжке настолько удавались Чун Чуну, что их соперники только разводили руками.

Большинство сильнейших дуэтов мира упорно бомбардируют одного из соперников. Атакуют, пока тот не капитулирует. Причем какой-то темповой паузы нет и в помине. Но при такой нацеленной атаке точку все же должен поставить партнер игрока, атакующего смешем.

Конечно, бомбардировка, постоянно нацеленная на одного из соперников, не всегда приводит к успеху. Может оказаться, что обороняющийся в ударе. Ему все удастся. Тогда есть смысл третью-четвертую атаку про-

вести в его напарника, который от неожиданности может оказаться не готовым выдержать такой натиск.

Уже на первых уроках парной игры приучайтесь направлять волан вниз. Допустим, ваш партнер подал короткую подачу и вас атакуют стрелой. Не спешите поднимать волан. Ваш партнер не готов к защите, он находится впереди. Ответьте низким ударом «против хода» на сетку или на сетку в противоположную сторону. Что такое играть «против хода», вы уже знаете. Поэтому в данном случае поступайте так. Если научились быстрому плоскому удару, посылайте волан «вполполя» туда, откуда идет атака. Если же соперник после атаки стрелой остался на передней линии, сыграйте так же, но в другую сторону.

Если, стоя «бок о бок», один из вас удачно принял смеш ударом на сетку и соперники не добились этот волан, немедленно вперед к сетке! Кому из партнеров идти вперед? Тому, кто принял на сетку смеш. Если в этой же ситуации вы удачно сыграли после смеха плоским ударом, то, не мешкая, сами идите вперед. Если соперник застал вас врасплох укороченным ударом на сетку, не мудрите. Откиньте волан подальше и займите защитную позицию. Не упускайте из поля зрения действия своего напарника.

Запомните! При приеме смеха старайтесь первым же ответным ударом перейти в контрнаступление. Отбиваясь от соперника, играйте «вполполя»: по линии или по диагонали.

При первой же возможности бейте смеш. Ведь может случиться, что такой возможности не будет. Не опускайте ракетку вниз — этим вы теряете инициативу. Не убегайте во время игры далеко от своего партнера. Если смеш бить неудобно, быстро сыграйте на сетку — это тоже продолжение атакующих действий.

Предположим, вы вели в счете 13 : 12, но соперники догнали вас — 13 : 13. До скольких очков продолжать игру? Много зависит от того,

какая по счету подача у ваших соперников. Если первая, то лучше играть до 18 очков, если вторая, то до 15.

Когда принимаете подачу в конце партии, больше атакуйте стрелой по центру. Меньше шансов ошибиться.

А какая подача выгоднее при «тревожном» счете? Скажем, короткая, с правого поля — в коридор, а с левого — по центру.

Юрий Ермолаев, тонкий знаток парной игры (друзья даже называли его «профессором дуэта»), при равном счете в конце партии поступал так. Подавая короткую подачу в... зону, зная, что соперник без промедления ринется в атаку. Но горячность и опрометчивость — плохие союзники. Неточная подача оказывалась ловушкой. И слишком запальчивый соперник посылал волан в... сетку.

Не подумайте, что мы советуем постоянно подавать волан в зону. Разумеется, надо стремиться играть точно. Но всегда надо искать оригинальные, неожиданные решения, и необычная подача иногда может сослужить вам добрую службу.

Без тактического кругозора игра дуэта обречена на провал. Поэтому давайте повторим основные тактические заповеди.

Проводите как можно чаще смеш открытой стороной ракетки, а защищайтесь в основном бэкхэндом. Бейте смеш прямо в игрока или между игроками по центру. Если нет возможности пробить смеш или провести укороченный удар, — играйте к задней линии. Укороченный удар — тактическое оружие, оно поможет вам сдвинуть одного или обоих соперников вперед или заставить их нерешительно, а то и вовсе слабо вернуть волан. Если волан летит низко и смеш не пробить, встречайте волан как можно раньше, играйте ударом «вполполя» или плоским прямо в игрока. Отбивая волан снизу, направляйте его подальше и поглубже. Учитесь двигаться без волана, налажьте подстраховку друг друга.

Основная позиция

Слово «микст» в переводе с английского означает «смешанный». Состязания в миксте, то есть смешанных пар, как правило, увлекательны и полны своеобразия. Они проводятся, как говорится, под занавес турнира и порой вносят решающие поправки в распределение мест среди команд. Смешанные игры входят в программу не только командных, но и личных состязаний. Миксты — это можно сказать, привилегия европейского бадминтона.

А в Азии? Этот вид бадминтонных состязаний в силу религиозных традиций и обычаев пока еще культивируется слабо. На национальных чемпионатах этих стран состязания смешанных пар проводятся весьма редко. Азиатские миксты отличились лишь дважды за всю историю мирового бадминтона: на Уимблдонском турнире и чемпионате мира 1980 года, когда вперед вышел индонезийский дуэт Имельда Вигуно и Кристиан Хадината. До и после этого золотые медали завоевывали европейские, в основном английские, миксты.

Успех в миксте зиждется на вкладе — и довольно своеобразном — обоих партнеров. Вот что говорит по этому поводу чемпион мира 1977 года в этом виде соревнований датчанин Стин Сковгард:

— Бадминтонистка должна в совершенстве владеть короткой подачей, уметь играть на перехватах, не бояться сильных ударов, вовремя подстраховывать партнера, быть достаточно гибкой. Главное оружие микстера — сильный смеш, хорошо поставленные плоские удары, умение пере-

мещаться быстро и устойчиво поперек площадки, контратаковать при приеме смеша.

Сам Сковгард — образец микстера. Его пушечные смешы (рост бадминтониста 195 см), быстрые обводящие удары, быстрота маневра вызывают восхищение. Кстати, Стин, как и выдающийся парный игрок англичанин Майк Треджет, специализируется только в парных и смешанных разрядах.

Чем выше мастерство бадминтонистки, тем больше помощи она оказывает своему партнеру в защите. Здесь уместно вспомнить о знаменитом английском дуэте — чемпионах Европы Джилиан Гилкс и Дерекке Телботе. Когда эта пара вела наступательные действия, Джилиан выходила вперед. Но когда обстановка вынуждала вести упорную оборону, она зачастую становилась рядом с Дерекком, помогая ему отражать удары. Потом снова устремлялась к сетке.

Так же действует Гилкс, выступая в паре с молодым английским бадминтонистом Мартином Дью, учеником Дерекка Телбота. Прекрасная школа микста, которой отличаются англичане, не замедлила сказаться и в этом варианте. Гилкс и Дью выиграли в 1982 году Уимблдонский турнир и чемпионат Европы. Под стать этому дуэту и другой английский микст — многократные победители Уимблдона Нора Перри и Майк Треджет, которых вы видите на фото 35. Перри удачно действует не только в передней зоне, но и подстраховывая партнера в тылу площадки. Такая смелая и гибкая игра отличает настоящих мастеров, уверенных в каждом своем шаге.

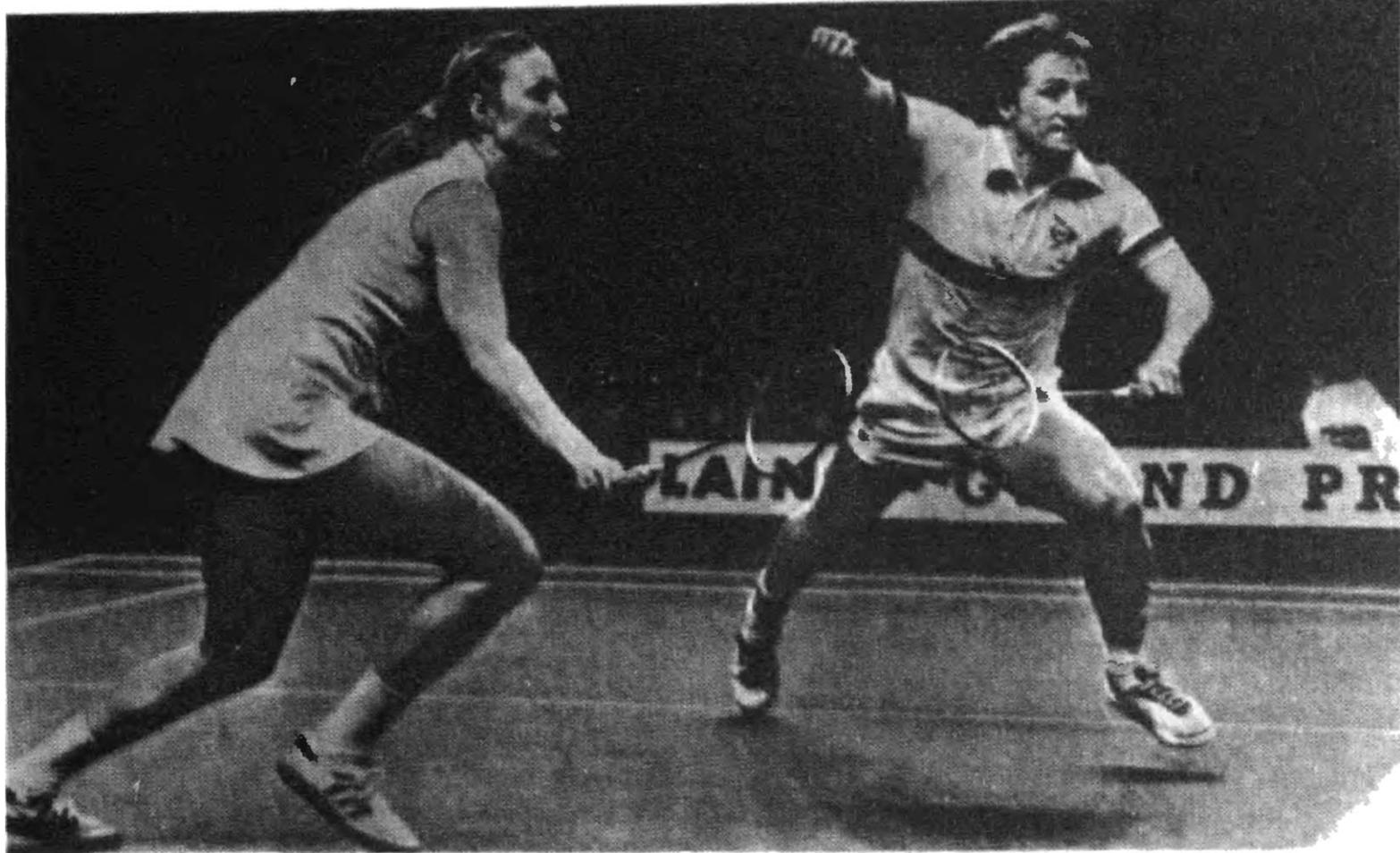


Фото 35

А вообще-то как правило, играя микст, бадминтонистка находится впереди, а бадминтонист — сзади. Для атакующих действий лучшей системы и не придумаешь. А когда обороняешься? Если мастерство микстерши не вызывает сомнений, тогда станьте «бок о бок». Но все же чаще и при обороне выгодно придерживать-ся расстановки — партнерша впереди, партнер сзади.

Порой можно услышать рассуждения о том, что в игре смешанной пары основную роль играет бадминтонист. Так ли это? Не совсем. Когда мы рассказывали о парных играх, то подчеркнули, что точку над «і» ставит тот, кто играет впереди. Это правило распространяется и на микст. Более тонкая, мы бы даже сказали — кропотливая игра у сетки, которую ведет спортсменка, имеет решающее значение для победы. Короче говоря, достоинства микста прежде всего определяются тем, насколько высоко, ювелирно по знаниям тонкостей игры мастерство бадминтонистки.

Когда играет смешанный дуэт, порой складывается впечатление, что чаще ошибается микстерша. Но опытный глаз сразу же заметит, что ошиб-

ки партнерши, как правило, следствие опрометчивых действий партнера» И если бадминтонист этого не понимает, значит, он еще не научился анализировать свои действия, самокритично относиться к своей игре.

Успех британских дуэтов — бес-сменных победителей мировых и европейских чемпионатов — во многом связан с тем тончайшим психологическим настроением партнеров, который еще с раннего детства создают тренеры. Вот как они наставляют своих учеников, выполняющих роль микстеров.

— Последнее слово за бадминтонисткой. Удачно сыграли — благодарность ей. Потеряли очки — ищи ошибки в своей игре.

Главенствующая роль, которую отводят английские тренеры микстерше, создает и особый настрой дуэта. Как правило, бадминтонистка чувствует себя уверенной в любой игровой ситуации. Не боится окрика партнера. Да и вообще такие окрики — редкость в английском бадминтоне. Микстерша отлично знает свою основную задачу — забить волан. В то же время заведомо отданная ей роль

лидера в миксте заставляет играть как можно лучше.

Вот позиция двух смешанных пар (рис. 45). И та и другая пара, как видите, придерживается расстановки — партнерша впереди, партнер сзади. Обычно первую подачу из правого поля направляет бадминтонистка (А1). Принимает подачу ее соперница (А3), которая тоже находится в правом поле. Партнер (А2) на расстоянии метра сзади, на центральной линии. Бадминтонист (А4) из микста, принимающего подачу, располагается у центральной линии в соседнем поле подачи. Такая расстановка напоминает то, что мы видели в парных играх. Когда принимает подачу партнер, то бадминтонистка, в свою очередь, располагается в соседнем поле у центральной линии, как это делает на фото 36 Джулиан Прингл. Диапазон действий ее партнера Дункана Бриджа весьма широк. Во-первых, он должен, принимая подачу, направить волан вниз. Во-вторых, побыстрее создать условия для выхода

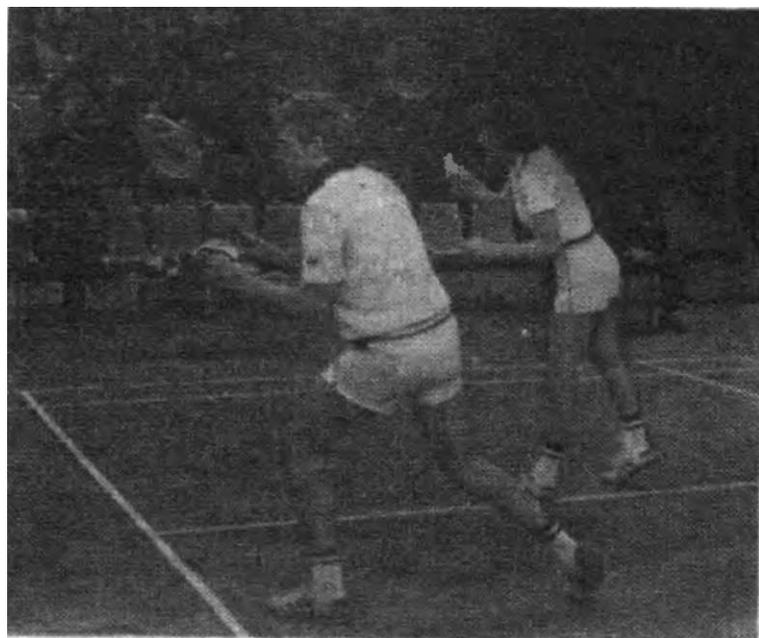


Фото 36

к сетке своей партнерши, самому же занять позицию в средней зоне площадки. Джулиан Прингл и Дункан Бридж, молодой английский дуэт, победители московского международного турнира на призы газеты «Литературная Россия» в Лужниках.

Тактика первого удара

Чем эффективнее подача партнерши, тем больший простор для атакующих действий ее напарника. Низкая подача, на которую чрезвычайно трудно ответить атакой стрелой, заставит соперников поднять волан выше уровня сетки. Поэтому основная подача в миксте, как и в парных играх, — короткая. Такая подача показана на рис. 46, выполненном по кинограмме игры чемпионки азиатских игр Сильвии Анг (Малайзия).

Вот спортсменка заняла исходное положение (кадр 1) — полубоком к сетке. Вес равномерно распределен на обе ноги. Рука с ракеткой отведена назад. Бадминтонистка держит ракетку не за конец рукоятки, как это делают в одиночных играх, а на 3—4 см ближе к стержню. Ведь ей придется действовать после подачи у сетки, где быстрые движения кистью имеют первостепенное значение. Анг на уровне плеча легко и свободно держит волан за оперение и головку. Вот он свободно выпускается из руки (2). Рука с ракеткой начинает дви-

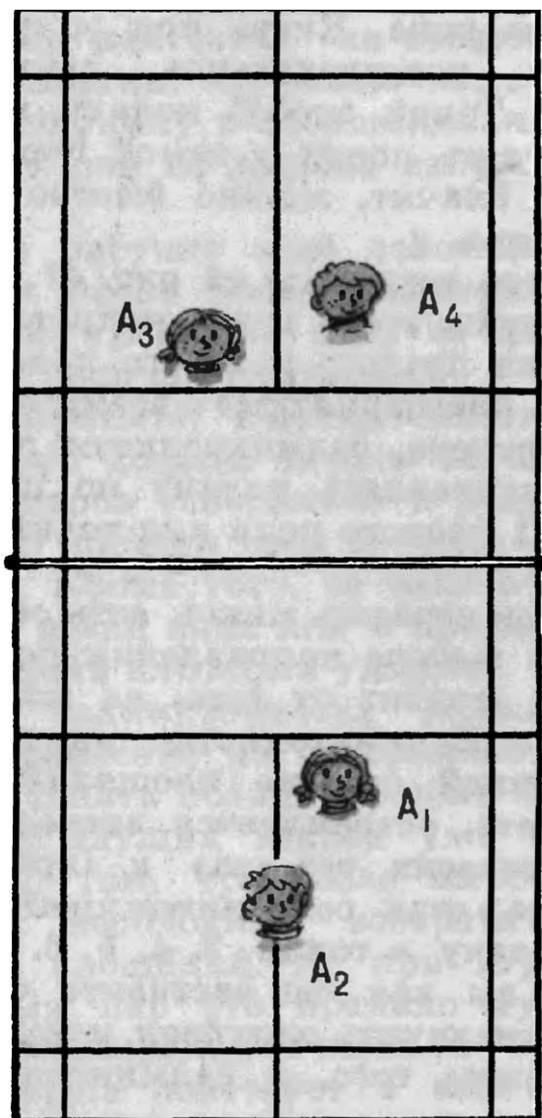
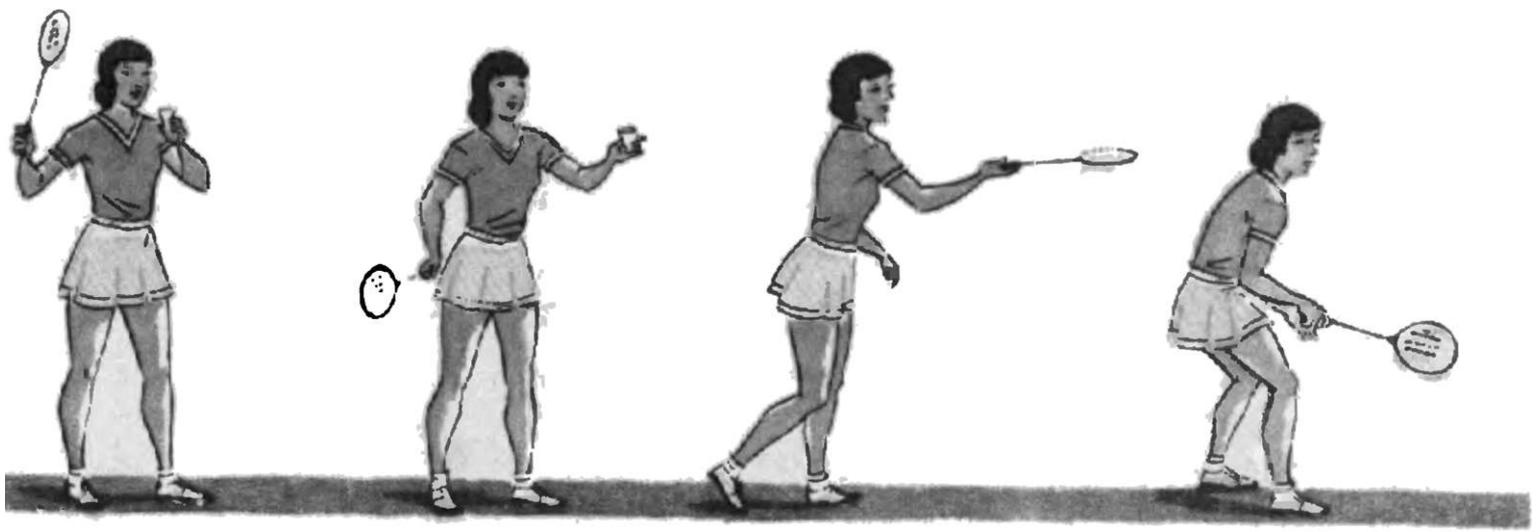


Рис. 45



жение навстречу волану. Одновременно центр тяжести перемещается на левую ногу. Рука с ракеткой вытянута вперед, почти на уровне сетки, по направлению полета волана. Когда посылаешь короткую подачу, ракетка довольно длительно сопровождает волан. И немудрено: волан должен пролететь как можно ниже над сеткой и попасть в поле подачи соперника. После подачи спортсменка

заняла позицию недалеко от сетки — за передней линией (4). Она готова к активным действиям у сетки. Правда, ей еще предстоит поднять ракетку выше уровня сетки для быстрого перехвата низких ударов.

Несколько по-иному подают в миксте бадминтонистки европейских стран, такие, как Джилиан Гилкс, Нора Перри, голландка Мариан Риддер. Рука с ракеткой еще до подачи выносится вперед. Причем рука немного согнута в локте. Ракетка явно опущена вниз. Кисть при ударе совершит поступательное движение вперед. Такой способ подачи позволяет стоять почти у самой передней линии. Значит, можно быстро выйти к сетке.

Теперь взгляните на рис. 47. Здесь обозначены все 8 точек направления подач из правого и левого поля. Создавая благоприятные возможности для партнера, бадминтонистке лучше всего направлять подачу по центру (точка 1 правого поля или точка 8 — левого).

Когда играешь микст, есть особенности в выборе направления подачи. Многие зависят от того, на кого вы подаете. Бадминтонистка на противоположной стороне площадки, как вы знаете, устремляется вперед. Поэтому взвесив все «за» и «против», пошлите в стан соперников прострельную подачу в точки 3, 4, 5, 6. Этим самым вы как бы заставите соперников увеличить интервал между собой. Кроме того, у бадминтонисток

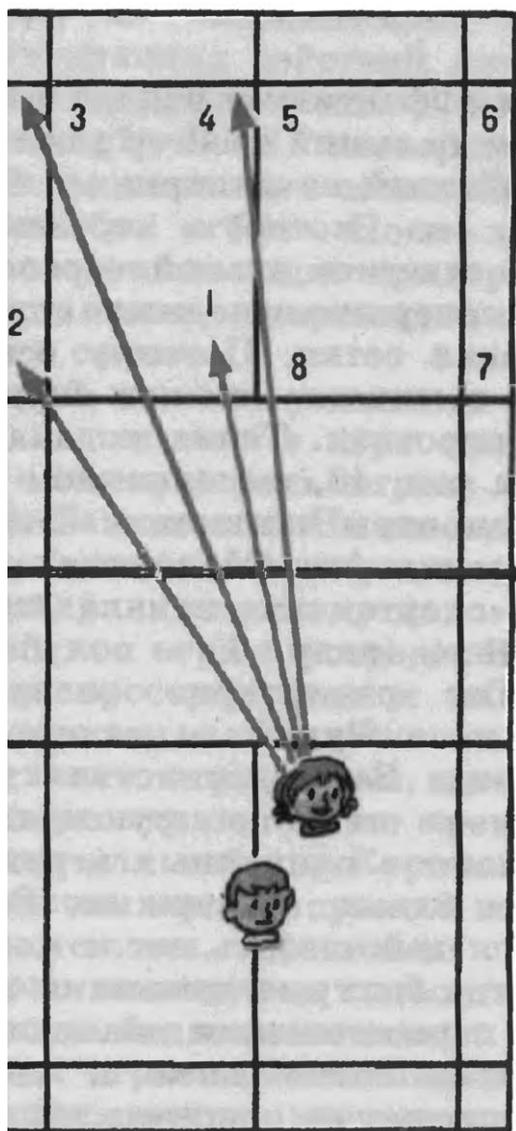


Рис. 47

обычно не столь сильный смеш, как у их партнеров, значит, можно будет успешно контратаковать. Или по крайней мере задержать соперницу на задней линии, пока она не ошибется. А вот на бадминтониста подавать вверх надо не так уж часто.

Когда играют смешанные пары мирового класса, бадминтонист, принимая подачу от соперницы, не всегда идет на флеш-атаку. Он спокойно перемещается по площадке, как бы раздумывая, куда направить удар, и скорее всего отдает предпочтение различным хитроумным действиям, оставляя запал для атаки стрелой на концовку партии.

Как действовать после подачи? Обратимся к рис. 48 (стрелками показаны направления движения в зависимости от подачи). Обычно после любой подачи партнерша выходит вперед. В отдельных эпизодах, например после прострельной подачи, может и немного отойти назад. Но такая позиция хороша только для приема смеша. Так как сетка «на совести» бадминтонистки, то, решив помочь своему напарнику в оборонительных действиях, она не должна далеко отступать.

На рисунке зона действия партнерши после подачи заштрихована. Кстати, такая же зона ее действия и при подачах партнера.

Запомните! Бадминтонистка обязательно должна играть на перехватах ударов соперников и делать это только впереди себя и как можно выше. Кроме того, ее задача — опускать волан вниз или в крайнем случае играть плоскими ударами. Сыграв вниз, бадминтонистка должна усилить давление на соперников и для этого занять позицию ближе к сетке. В предыдущих главах уже говорилось о том, что после выполнения удара необходимо возвратиться в центр площадки. Но при игре смешанных пар это правило нуждается в некоторых уточнениях. Скажем", партнерша действует в зоне сетки. Середина этой мини-площадки — где-то в метре от сетки. Именно отсюда бадминтонистка может достать во-

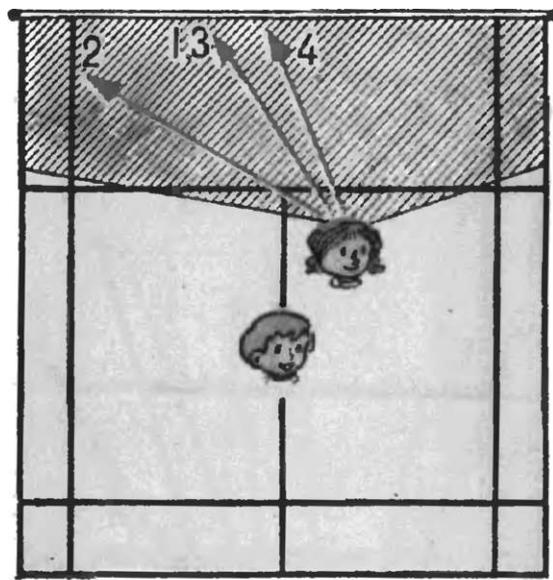


Рис. 48

лан, направленный на противоположный край сетки. Поэтому, проведя у сетки, к примеру, удар в правом углу, ни в коем случае нельзя задерживаться на этой позиции. Надо сдвигаться к центру сетки. Но не поспешно, иначе ответный удар соперника в тот же правый угол сетки застанет врасплох.

Чемпионы Европы Джилиан Гилкс и Мартин Дью действуют следующим образом. Когда Гилкс у сетки, Дью подстраховывает ее, то есть готов прийти на выручку в трудный момент, если партнерша пропустит волан. Подстраховка так налажена, чтобы не сковывать действия бадминтонистки, а, наоборот, дать ей свободу действий. Для этого Дью, как и его предшественник по игре с Джилиан Гилкс — М. Тэлбот, двигается по площадке, отражая удары соперника, синхронно со своей напарницей. Такая ритмичность помогает успешным действиям. Дью старается не убежать далеко назад и от середины площадки. Он защищает дальние углы и среднюю зону.

Весьма слаженно действуют и наши миксты — Надежда Литвинчева и Виктор Швачко, Светлана Белясова и Анатолий Скрипко, Вера Косенко и Виталий Шмаков.

Знаменитый микстер Дерек Тэлбот говорит:

— Микстеру необходимо настроиться на прием любого волана. Он должен быть готов всегда взять игру на себя. Подстраховка партнерши, когда она у сетки, — одна из основ

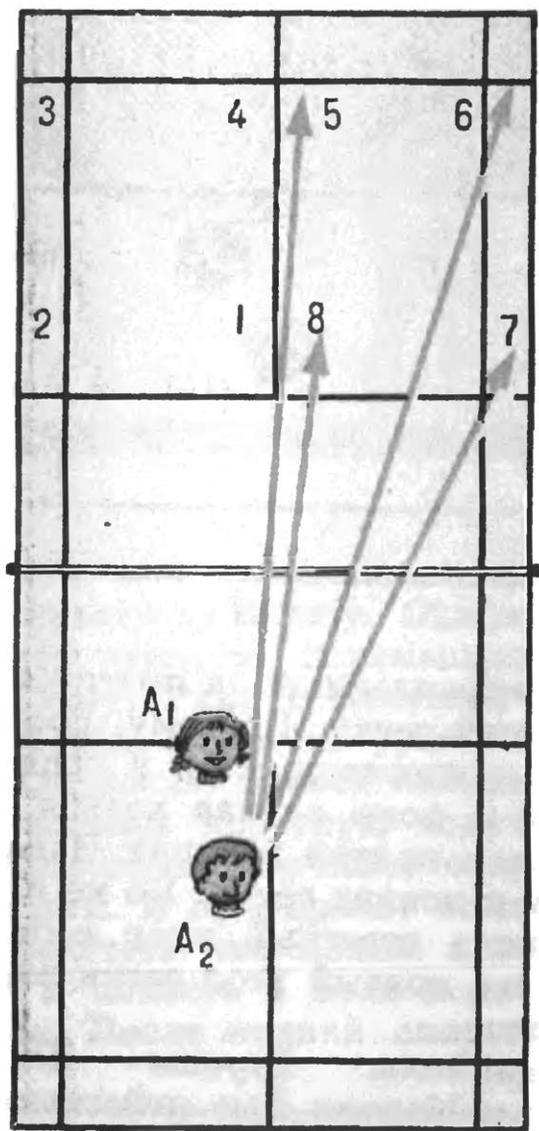


Рис. 49

взаимодействия. А способность партнера к этому, конечно же, зависит не только от желания помочь, но и от умения и, прежде всего, от прочного навыка быстро перемещаться поперек площадки

Рекомендуем весьма полезное упражнение для налаживания взаимодействия. Бадминтонистка — на середине передней линии, бадминтонист — на центральной, примерно в 2 м от нее. Партнерша отходит к правой боковой линии, партнер — туда же, она — к левой, и он за ней и т. д. Упражнение лучше выполнять с имитацией удара высоко поднятой ракеткой.

Подавая, бадминтонист находится у центральной линии на расстоянии около 1 м от передней линии. Из какого бы поля ни шла подача, партнерше лучше находиться слева от партнера на передней линии с поднятой вверх ракеткой. Если партнер подает из правого поля, то на рас-

стоянии не более 1,5 м от центральной линии, если подает из левого — у самой центральной линии. Чем это вызвано? Партнерша, находясь в левой половине площадки, преграждает путь ударам соперников в левый дальний угол. А если волан пролетит по высокой траектории над бадминтонисткой, у ее партнера хватит времени подготовиться к атаке. Как правило, микстерша при подаче партнера стремится находиться ближе к центральной линии. Так легче контролировать всю сетку. Когда подает бадминтонист из правого поля, его партнерша должна занять позицию слева от него таким образом, чтобы не помешать ему провести короткую подачу в парный коридор.

Когда подает партнер, напарнице нет надобности смотреть назад (не рассеивать свое внимание, а сосредоточиться на сетке и быть готовой «убить» любой волан в передней части площадки).

Куда подавать? Все 8 углов, обозначенных на рис. 49, — это мишени и для мужской подачи. Чем разнообразнее направление подачи, тем больше шансов усложнить игру соперников. Наиболее действенны подачи бадминтониста, впрочем, как и его партнерши, — низкие короткие, по центру — в точки 1 и 8. Если соперница не владеет сильным смешем, обязательно короткие подачи чередуйте с прострельными или плоскими. Предположим, подача в точку 6, на бадминтонистку. Ваша задача отразить смеш соперницы в любом направлении. Причем наиболее опасным зачастую бывает не очень сильный смеш. Волан попадает «вполполя», метрах в трех от сетки. Вы вынуждены принимать удар снизу, а значит, переходить на защитный вариант игры. Поэтому, направляя высокую подачу, будьте готовы принять этот каверзный удар пораньше и повыше.

И все же для микстера наиболее подходяща короткая подача. Найдите наиболее выгодную позицию для выполнения такого удара, отшлифуйте его, и тогда у вас появится уверенность в своей подаче.

Внимание! Подача!

Теперь о том, как принимать подачу соперников. На рис. 50 вы видите основные направления ответных ударов при приеме короткой подачи партнершей. Если против вас играет не очень слаженный дуэт и после подачи соперница не перекрывает сетку, то ничего нет лучше, чем направить удар в точку 6 (или в точку 5 при приеме подачи в левом поле) Волан падает вниз по кратчайшему пути. Удачнее позиции для атаки и не придумаешь.

Но чаще состязаются равные по классу дуэты Их такими ударами, как говорится, не проймешь. Умелая соперница полностью контролирует сетку после своих подач. Наиболее действенный ход — удар «вполполя» (1,2). Это основное оружие в игре смешанных пар. Удар в боковой коридор между соперниками означает, прежде всего, захват инициативы Чем неожиданнее и быстрее вы это сделаете, тем больше шансов на выигрыш. Действуя так, вы сдвигаете дуэт соперников вбок. Оставшаяся часть площадки остается незащищенной. Но «вполполя» выгодно играть не только к боковым линиям, но и по центру. Скажем, ваша партнерша в ожидании подачи. Распознав, что эта подача короткая, бадминтонистка выходит вперед для атаки стрелой, как это делает на фото 37 Лене Кеппен, играя в паре со Стином Сковгардом, занимает огневую позицию быстро, а бьет мягко. Волан не долетает до соперника, опускается вниз перед ним. Но особенно грозен такой удар, когда чередуется с сильной атакой в грудь. Ведь игрок ожидал, что вы вновь повторяете сильный флеш, и подался назад, а тут мягкий удар, и бадминтонист в растерянности.

Удар на заднюю линию вовремя приема подачи дает преимущество, если соблюдаются два условия: во-первых, если он быстрый и низкий, во-вторых, проведен скрытно и не ожиданно.

Основные направления ответных ударов бадминтониста: «вполполя»

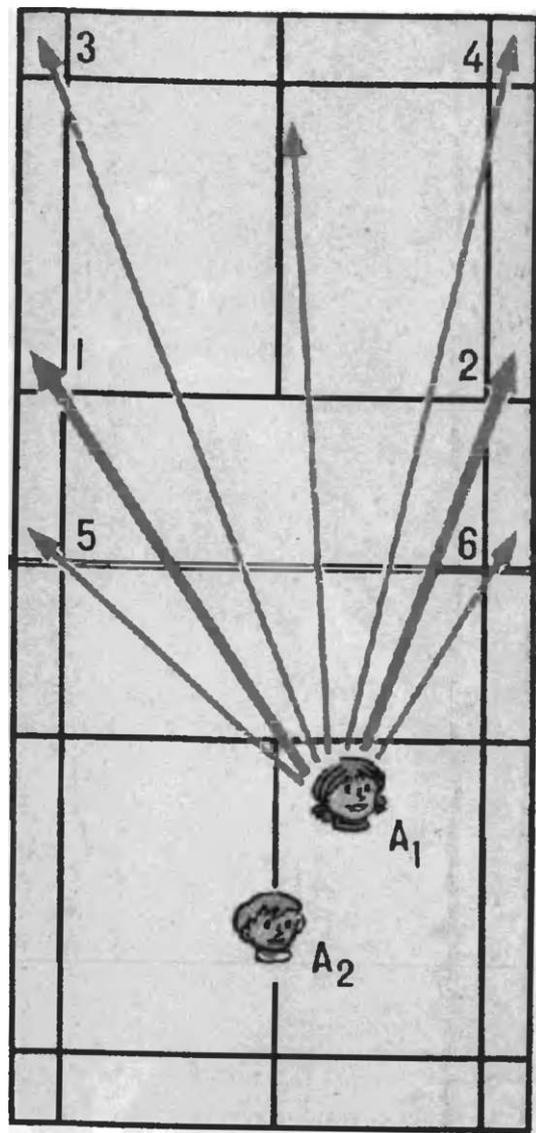


Рис 50

и задняя линия. Удар «вполполя» — это мощная атака, ведь волан опускается вниз. Удар на заднюю линию тоже хорош, но он должен быть замаскирован. Принимая короткую подачу, бадминтонист сдвигается вперед к сетке. Но если в миксте налажена подстраховка, то партнер может без боязни атаковать.

Прекрасный английский микстер Треджет старается направить удар «вполполя», как бы сметая волан. Быстрый выход вперед, и своего рода подкрутка волана, нечто похожее на топ-спин в настольном теннисе. Очень эффективный прием. Волан опускается даже не «вполполя», то есть между соперником и соперницей, а еще ближе, не долетая до передней линии. Отражать такой удар приходится снизу, а это уже большой плюс для Треджета и его партнерши Норы Перри. Кстати, Нора тоже владеет таким остроумным приемом.

Вот что рассказывает многократный чемпион страны в смешанных соревнованиях Виктор Швачко:

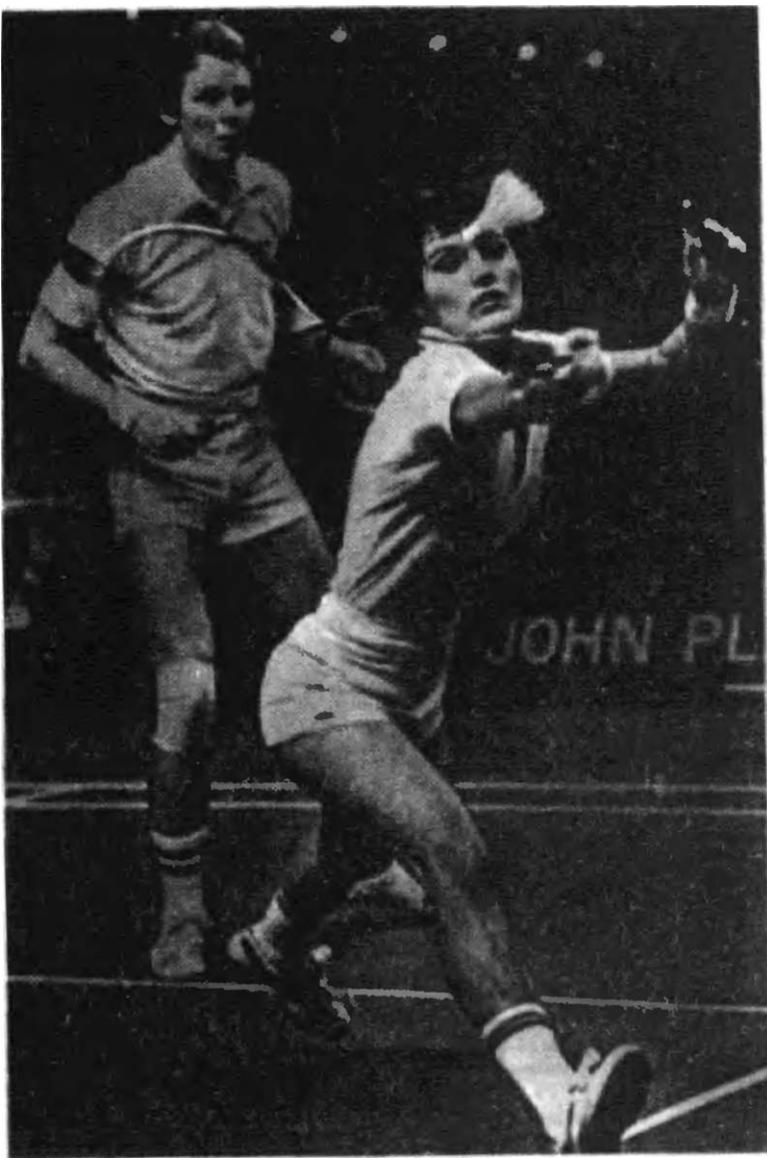


Фото 37

— Против знаменитого английского дуэта Перри — Треджет мне довелось играть на чемпионате Европы вместе с Надеждой Литвинчевой. Особенно тяжело играть против Перри. Короткую подачу она принимает не хуже партнера, а сетку перекрывает так, что кажется, будто заведомо знает все наши намерения. Куда бы я ни играл, Перри всегда оказывалась на пути волана. Если же Нора пропускала удар, Треджет уже тут как тут. Не мешкая, атакует из средней зоны плоским ударом (он, кстати, играет левой рукой, что само по себе непривычно).

Направить волан, когда отражаешь короткую подачу, в зону 3 или 4 (см. рис. 50) тоже неплохо. Если, конечно, сделать это так, чтобы соперник не принял удар в высокой точке и не перехватил инициативу.

Запомните! Принимая подачу, играйте «вполполя». Но для этого надо научиться быстро двигаться поперек площадки. Если же вы еще не

овладели таким передвижением, следует предпочесть удар на заднюю линию.

Вам подали высокую подачу. В ответ, как правило, вы пробиваете смеш. С точки зрения позиции в миксте выгодно в этой ситуации провести смеш не только по линии «К», но и по диагонали. Этот удар будет направлен как бы против хода обоих соперников. Но тут нужна осторожность. Сильный плоский смеш может перехватить соперница, подставив ракетку. А вот крутой плоский или резаный смеш перехватить очень сложно. Иногда выгодно провести быстрый укороченный удар по линии. Но в этой ситуации ваша партнерша должна защитить сетку от подставки или косога удара. Иначе такой укороченный удар может обернуться против вас.

Как вы убедились, действия бадминтониста при приеме высокой подачи откровенно атакующие. А партнерши? Взгляните на рис. 51. В положении Аз бадминтонистка при-

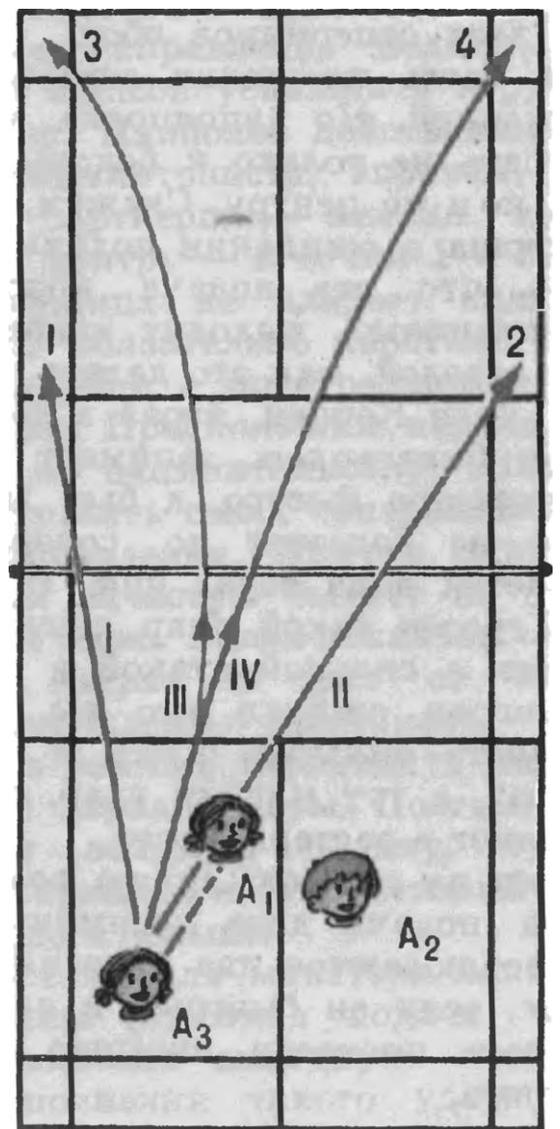


Рис. 51

мает высокую подачу. Наилучшее решение — смеш (1,2). Но, если бадминтонистка не владеет сильным и хлестким смешем, посыл высоко-далекого удара (в точки 3, 4) — своеобразное решение в данной ситуации. Уместен такой удар и в том случае, когда после смеха бадминтонистка не успевает выйти вперед к сетке. Этим могут воспользоваться соперники, направив ответный удар вновь на заднюю линию. Партнер в растерянности — сетка, можно сказать, открыта, он хоть и рядом с напарницей, помочь ей ничем не может, а сам выйти к сетке не решается. Вот тогда-то бадминтонистка и может сыграть высоко-далеким ударом по линии и выйти вперед, предоставив тем самым партнеру возможность для дальнейших действий в глубине площадки.

Чем выше мастерство бадминтонистки, тем чаще она проводит смеш после высокой подачи. Удар — и тотчас вперед. Бадминтонист, определив, что удар принят соперниками неудачно и волан можно «забить» или вновь направить вниз, смело выходит к сетке. Если есть, конечно, надежда, что партнерша, находящаяся позади, не подведет. Именно так действуют Виктор Швачко с Надеждой Литвинчевой, Виталий Шмаков со Светланой Белясовой. И все-таки подобные действия — это эпизод. Превращать в систему частые вояжи партнера к сетке не следует.

Поскольку смещение партнеров происходит в одну сторону, возрастает роль диагональных ударов. Вот, можно сказать, классическая ситуация (рис. 52): ваша пара — A_1A_2 . Бадминтонист провел подачу коротким низким ударом в направлении 1 на соперника. Один из наиболее вероятных ударов — 2, «вполполя». Защищая сетку, соперница A_3 тоже сдвигается вправо. Теперь левая сторона площадки этой пары оказалась незащищенной. Все зависит от резвости ваших действий. Чем быстрее будет проведен диагональный удар в направлении 3, 4 или 5, тем скорее вы достигнете цели.

Как видите, такая тактика открывает перспективу для атаки.

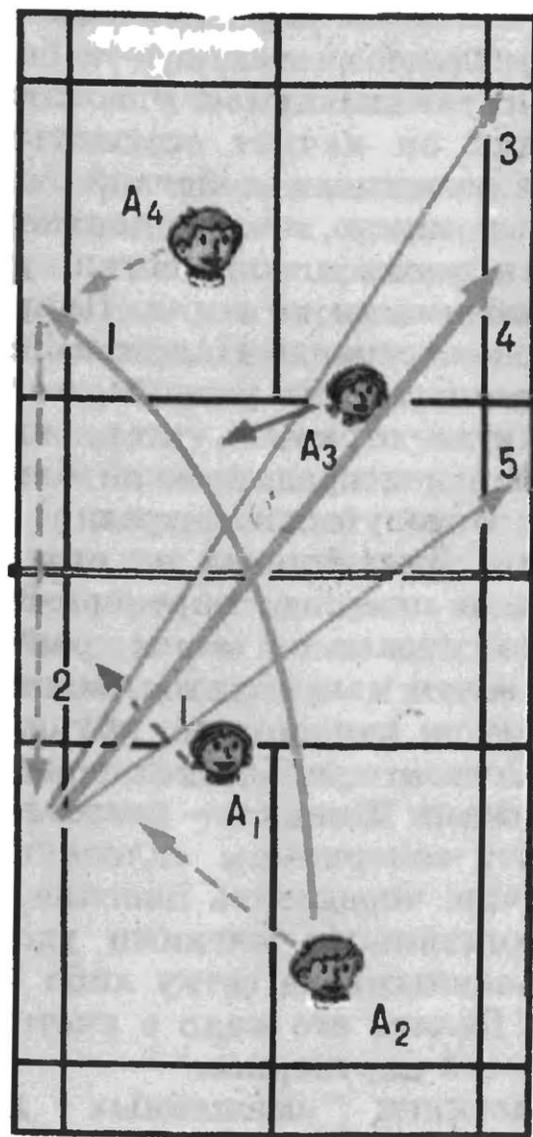


Рис. 52

Удар по линии и диагонали

Диагональные удары — основное атакующее средство в играх смешанных пар. Быстрота их проведения — решающий фактор. Ведь после удара игроки возвращаются в центр площадки. В зависимости от быстроты возвращения соперников и выполняется диагональный удар. Если первый удар по линии не сдвинул соперников к боковой линии, то повторите снова этот удар. Если и этот удар не принес желаемого результата, наберитесь терпения и опять сыграйте таким же образом. И лишь убедившись, что соперники вновь ожидают удар по линии, пробейте по диагонали.

Лучшие за последние годы микстерши мира Джилиан Гилкс, Нора Перри, Лене Кеппен почти не пользуются подставкой на сетке. Они предпочитают добивание волана, оказывая на соперника сильное давле-

ние. Отличаясь поразительным чувством игровой ситуации, эти бадминтонистки оказываются у волана, до того, как он начнет опускаться.

Для успешных действий бадминтонистки важно, чтобы партнер, направляя волан в зону сетки, учитывал особенности ее игры. Например, чемпионка страны Надежда Литвинчева лучше играет у сетки, когда ей приходится отражать удар, направленный в непосредственной близости от нее. В полторах метрах от сетки действия Литвинчевой не столь точны. Зная это, ее партнер Виктор Швачко играет с таким расчетом, чтобы волан направлялся на сторону соперников как можно круче.

— Совсем необязательно, — говорит Виктор Швачко, — постоянно навязывать соперникам «плоскую» игру. Лучше чередовать плоские удары с неожиданными мягкими ударами, направленными на сетку либо «вполполя». Делать это надо с учетом возможностей партнерши.

Участники смешанных дуэтов должны обладать незаурядной реакцией. Это качество нужно постоянно развивать. Например, таким вот упражнением. Бадминтонист играет плоскими ударами в среднюю зону по диагонали или по линии (в любой последовательности), а его напарница пытается каждый удар перехватить. Чтобы приобрести определенный навык, чувство позиции, упражнение длится не менее полчаса.

Как и в парных играх, в миксте без смешанности не обойтись. Но смешанность надо пробивать, чутко реагируя на игровую ситуацию. Вы уже знаете о трех направлениях смешанности: в игрока, «против хода» и в противоположную сторону. В игрока в миксте бьют смешанность реже, чем в парных играх, так как защищается в основном один, а не два игрока, значит, и больше зона обстрела. Смешанность «против хода» хороша, когда соперник после удара с задней линии ринулся в центр прикрывать тылы. А вот после ударов снизу, из середины боковых коридоров, эффективен смешанность в противоположную сторону.

Играя в микст, отбивать волан

вверх — значит отдавать инициативу соперникам. Играть вниз — значит инициативу захватить. В качестве ударов вниз часто используются в смешанной игре удары на сетку из средней зоны. Такие удары надо проводить быстро и внезапно. Это неременное условие успеха. Если волан полетит медленно, то станет легкой добычей соперников.

Микстеру приходится действовать в средней зоне и у задней линии довольно часто. И тут особое значение приобретает умение видеть поле, а также наименее защищенные места площадки соперников. Научиться ориентироваться в подобной ситуации поможет тренировочная игра: один против двоих. Дуэт применяет только передне-заднее взаимодействие: один из партнеров защищает сетку, другой — среднюю зону и заднюю линию. Игра ведется на счет.

Некоторые миксты предпочитают расстановку «бок о бок» даже тогда, когда бадминтонистка не столь сильна, чтобы успешно действовать на дальних подступах к сетке. Может быть, против такой глухой защиты сразу провести смешанность? Не торопитесь и, главное, не горячитесь. Сыграйте расчетливо. Первым ударом направьте волан на середину сетки или в ее углы. Волан отбит наверх, и соперники снова заняли свою традиционную позицию — «бок о бок», но хотя это и соблазнительно, не проводите решающий смешанность: рановато. Лучше направьте волан атакующим высоко-далеким ударом к задней линии через голову соперницы. Следующий удар, укороченный, — на соперницу, что заставит ее выдвинуться в сетку. Есть немало шансов, что она ошибется — не успеет добежать от задней линии до сетки. Вот тогда-то уже и решающий смешанность.

Итак, вы вышли на игру микстов. Не опережайте события. Сначала научитесь действовать без ошибок, точно, надежно. А по мере накопления опыта расширяйте диапазон своих действий и приучайтесь обострять игру. Помните основное правило микста: ракетка вверх, волан вниз.

Теперь подведем некоторые итоги по игре микста.

Итак, на переднем рубеже в смешанной паре находится бадминтонистка. Давайте сформулируем ее задачи. Контролировать сетку и атаковать ударами вниз. Не пропускать ни одного слабого удара соперников, тут же перехватывать волан. Все воланы отражать только впереди себя поднятой вверх ракеткой. Ни при каких обстоятельствах ракетку вниз не опускать. Двигаться без волана, выбирая удобную позицию для атаки. У сетки действовать разнообразно, чередовать удары «вполполя» по линии с ударами «вполполя» по диагонали. В случае необходимости уметь подстраховать партнера. Не пытаться отражать воланы позади себя.

Пропускать их партнеру. Играть азартно, с огоньком, создать здоровый психологический климат в своей мини-команде.

А теперь об обязанностях микстера. Находиться в средней части площадки, позади партнерши. Держать ракетку все время приподнятой. Оборонять среднюю и заднюю часть площадки. Подстраховывать бадминтонистку в том случае, когда она пытается перехватить удар соперников, направленный «вполполя». Бить смеш при каждой возможности. Как можно реже поднимать волан наверх. Направлять волан на площадку соперников «вполполя» и во все четыре угла. Не реагировать на ошибки своей партнерши. Стараться их исправить своей успешной игрой.

Победные лавры

Чемпионы мира

А теперь познакомимся с самыми крупными состязаниями по бадминтону. Вы, конечно, слышали о знаменитом Уимблдонском турнире теннисистов. Такой же турнир мирового масштаба вот уже более 80 лет в Уимблдоне, близ Лондона, проводят и сильнейшие бадминтонисты. Первый такой турнир состоялся в 1899 году. Состязались только дуэты: женские, мужские и смешанные. Но уже на следующий год в программу турнира вошли и одиночные встречи. Уимблдонский турнир формально — это открытый чемпионат Англии, его еще называют «Ол-Ингленд». Но фактически по своему широкому представительству и силе участников — это личное первенство мира.

Игры проходят во Дворце спорта «Эмпайр Пул», вмещающем 10 тысяч зрителей. Турнир длится четыре дня и проходит на семи кортах.

Вот они прославленные лауреаты Уимблдона за всю историю этих авторитетнейших соревнований

Женщины. 1600—1901, 1903—1904. 1906—Э. Томсон, 1902, 1905, 1907—1910 — М. Лукас, 1911 — М. Лармики, 1912, 1928 — М. Трагет, 1913—1914, 1923 — Л. Радегли, 1920—1922, 1924 — К. Мак-Кэйн (все из Англии), 1925 — А. Стоке (Ирландия), 1926—1927, 1929, 1931 — Ф. Баретт, 1932, 1934, 1936—1937 — Л. Кингсбери, 1933 — А. Вудрофф, 1935 — Б. Убер, 1938 — Д. Янг (все из Англии), 1939 — В. Уолтон (США), 1947, 1953 — М. Юссинг, 1948 — К. Торндаль, 1949, 1951 — А. Якобсен, 1950, 1952 — Т. Эм (все из Дании). 1954, 1957—1958, 1960 — Д. Девлин, 1956—1956 — М. Уорнер (обе из США), 1959 — Х. Уорд (Англия), 1961 — 1964. 1966—1967 — Д. Хашмен (Девлин) (США), 1965 — У. Смит (Англия), 1968, 1971 — Е. Тведберг (Швеция), 1969. 1974,

1976, 1977 — Х. Юки (Япония), 1972 — Н. Накаяма (Такаги) (Япония), 1973 — М. Бэк (Англия), 1976, 1978 — Д. Гилкс, 1979—1980 — Л. Кеппен (Дания), 1981 — А. Хванг (Ю. Корея), 1982 — Джан-Айлинг (КНР).

Мужчины. 1900 — С. Смит, 1901 — Г. Дэвис, 1902—1903 — Р. Уотлинг, 1904—1905, 1908 — Г. Мэррит, 1906—1907 — Н. Вудс, 1909—1910, 1912 — Ф. Честертон, 1911, 1913—1914 — Г. Соттер, 1920—1923 — Д. Томас, 1924 — Г. Мэк (все из Англии), 1925—1929, 1931 — Ф. Девлин (США), 1930 — Д. Хьюи, 1932, 1934, 1936—1938 — Р. Ничелс, 1933, 1935 — Р. Уайт, (все из Англии), 1939 — Т. Мадсен, 1947 — К. Йенсен, 1948 — Е. Скааруп (все из Дании), 1949 — Д. Фримен (США), 1950 — 1952, 1955 — Вонг Пенг Сун, 1953, 1954, 1956—1957 — Э. Чонг (оба из Малайзии), 1958, 1960—1963, 1965. 1967 — Э. Коппе (Дания), 1959 — Тан Жо Хок (Индонезия), 1964 — К. Нильсен (Дания), 1966 — Тан Айк Хуанг (Малайзия), 1968—1974, 1976 — Р. Хартоно (Индонезия), 1975 — С. При (Дания), 1977 — Ф. Дельфс (Дания), 1978—1979, 1981 — Лим Сви Кинг (Индонезия), 1980 — П. Падаконе (Индия), 1982 — Мартин Фрост Хансен (Дания).

Назовем игроков, которые в последние годы вышли победителями Уимблдонского турнира в парных состязаниях:

Женские. 1976 — Д. Гилкс—С. Уэтнелл (Англия), 1977 — Э. Тогану—Э. Уэно (Япония), 1978 — М. Такада—М. Токуда (Япония), 1979 — И. Вигуно—В. Веравати (Индонезия), 1980 — Д. Гилкс—Н. Перри (Англия), 1981 — Н. Перри—Д. Вебстер (Англия), 1982 — Ли Винг—Ву Дисси (КНР).

Мужские. 1976 — Т. Кильстрем—Б. Фреман (Швеция), 1977—1980 — Чун Чун—Д. Вахьюди (Индонезия). 1981 — Р. Хартоно—Р. Харьянто (Индонезия), 1982 — Р и Д. Сидек (Малайзия).

Смешанные. 1976—1977 — Д. Гилкс—Д. Телбот (Англия). 1978, 1980—1981 — Н. Перри — М. Треджет (Англия), 1979 — И. Вигуно—Х. Кристиан (Индонезия), 1982 — Д. Гилкс—М. Дью (Англия).

Начиная с 1977 года проводятся официальные личные чемпионаты мира. Вот победители этих чемпионатов:

1977 год, Мальме (Швеция). Женщины — Л. Кеппен (Дания), мужчины — Ф. Дельфо (Дания), мужские пары — Чун Чун—Д. Вахьюди (Индонезия), женские пары — Э. Тогану—Э. Узко (Япония), смешанные пары — Л. Кеппен — С. Сковгард (Дания).

1980 год, Джакарта (Индонезия) Женщины — В. Беравати (Индонезия), мужчины — Р. Хартоно (Индонезия), мужские пары — А. Чандра—Х. Кристиан (Индонезия), женские пары — Н. Перри — Д. Вебстер (Англия), смешанные пары — И. Вигуно—Х. Кристиан (Индонезия).

Третий чемпионат мира состоялся в 1983 году в Копенгагене. Три страны — Индия, Англия и Дания рьяно спорили между собой за право провести у себя этот чемпионат. Но исполком Международной федерации бадминтона большинством голосов отдал предпочтение Копенгагену. Что ж, в Дании, как уже об этом было сказано, бадминтон стал всеобщим увлечением, можно сказать, национальным видом спорта.

Начиная с 1983 года по решению Международной федерации бадминтона сильнейшие игроки будут определяться не только по итогам чемпионата мира и Уимблдона, но и открытых первенств ряда стран. В 1983 году — это открытые первенства Швеции, Голландии, Канады, Японии, Индии, Индонезии, Малайзии и Гонконга. Чтобы попасть на Уимблдон, который будет проводиться последним в серии таких турниров, нужно с блеском выступить в предшествующих. Это комплексное состязание сильнейших игроков мира получило название «Гран-при».

Разыгрывают бадминтонисты и неофициальный командный чемпионат мира среди мужчин, подобно теннисному Кубку Дэвиса. Это Кубок Томаса (в честь первого президента Международной федерации бадминтона Джорджа Томаса — выдающегося игрока в бадминтон и теннис).

Многие годы эти крупнейшие состязания проводились по такой формуле: каждая команда выставила

шесть игроков, которые проводили девять игр, из них четыре парные. Национальные сборные распределялись по четырем зонам: европейской, азиатской, австрало-азиатской и американской. Затем победители зон вместе с командой — победительницей предыдущего розыгрыша выступали в межконтинентальном финале, который и определял нового обладателя серебряной чаши. Все межконтинентальные финалы, за исключением последнего, состоявшегося в 1982 году, проводились в Азии. И тон в состязаниях на Кубок Томаса задавали команды этого континента, особенно индонезийская и малайзийская сборные. Вот какие команды побеждали в розыгрышах Кубка Томаса: 1949, 1952, 1955, 1967 — Малайзия, 1958, 1961, 1964, 1970, 1973, 1976, 1979 — Индонезия, 1982 — КНР.

Советские бадминтонисты дебютировали в розыгрыше Кубка Томаса в 1981 году. В своей первой игре наша сборная уступила команде ФРГ со счетом 3:6. За команду выступали А. Скрипко, В. Шмаков, К. Вавилов, Н. Пешехонов, В. Самарин.

В 1982 году Международная федерация бадминтона внесла коррективы в систему проведения розыгрыша Кубка Томаса. Вместо девяти игр во встрече двух команд решено оставить пять — три одиночные и две парные. Кроме того, вместо зональных турниров с разъездами теперь решено проводить групповые, в одной стране.

У женских национальных сборных тоже есть свой неофициальный командный чемпионат мира. Это Кубок Убер (в честь выдающейся американской бадминтонистки Бетти Убер). Этот приз, как и Кубок Томаса, разыгрывается один раз в три года. Пять спортсменок проводили семь игр, из которых четыре — парные. В 1978 и 1981 годах число игр в командной встрече было увеличено до девяти, а в 1982 году формула розыгрыша Кубка Убер, как и Кубка Томаса, изменена. Количество игр сокращено также до пяти: три одиночные и две парные. Вот команды — победительницы розыгрыша Кубка

Убер: 1957, 1960, 1963 — США, 1966, 1972 — Япония, 1975, 1978 — Индонезия, 1981 — Япония. Как видите, долгое время американки и японки не знали себе равных на этих состязаниях мирового масштаба. Японка Накаяма, например, победила в 1969 году канадку Тьюменкол всего за 9 минут. Этот своеобразный рекорд до сих пор не превзойден.

Но в последние годы стали лидировать индонезийские бадминтонистки, которые, казалось, и в 9-м по счету розыгрыше, проходившем в Токио, в олимпийском плавательном центре, в 1981 году, возьмут верх. Ведь в их составе были такие знаменитости, как чемпионки мира 1980 года Веравати и Вигуно. Но за два дня до финала индонезийская сборная с трудом ушла от поражения в матче с английскими бадминтонистками. 5:4 — такой счет был зафиксирован в этой встрече, состоявшейся в Нагое. Отлично сыграла англичанка Джейн Вебстер, взявшая верх со счетом 12:11 в третьей партии над финалиستкой чемпионата мира индонезийкой Ли Ивана. Отдав много сил в игре с командой Англии, бадминтонистки Индонезии не смогли одолеть японок. Особенно удачно выступила Саори Кондо, студентка Токийского университета, принеся три очка своей команде (два — в одиночных встречах и одно в парной). Итог финала 6:3 в пользу команды Японии. Команда Страны восходящего солнца в четвертый раз завоевала Кубок Убер.

Лучшие в Европе

Женщины. 1968 — Ирмгард Латц (ФРГ)?, 1970 — Ева Тведберг (Швеция), 1972 — Маргрет Бэк (Англия), 1974, 1976 — Джилиан Гилкс (Англия), 1978, 1982 — Лене Кеппен (Дания), 1980 — Лизелот Блумер (Швейцария).

Мужчины. 1968, 1970, 1974 — Стуре Юнссон (Швеция), 1972 — Вольфганг Бохов (ФРГ), 1976, 1978, 1980 — Флемминг Дельфс (Дания), 1982 — Питер Ниерхоф (Дания).

Женские пары. 1968, 1970 — Сью Уэтнелл—Маргрет Боксел (Англия), 1972 — Джилиан Гилкс—Джуди Хашмен (Англия), 1974—Джилиан Гилкс—Маргрет Бэк, 1976—Джилиан Гилкс — Сью Уэтнелл, 1978 — Нора Перри — Аннет Стат, 1980 — Нора Пер-

ри — Джейн Вебстер, 1982 — Джилиан Гилкс—Джилиан Кларк (все из Англии).

Мужские пары. 1968— Дэвид Эдди — Боб Пауэл (Англия), 1970 — Эло Хансен — Пер Вольсо (Дания), 1972, 1974 — Вилли Браун—Роланд Майвальд (ФРГ), 1976, 1978 — Рэй Стивенс—Майк Треджет (Англия), 1980 — Клаус Нордин—Стефан Карлссон (Швеция), 1982 — Тоомас Кильстрем—Стефан Карлссон (Швеция).

Смешанные пары. 1968— Сью Уэтнелл—Энтони Джордан, 1970 — Сью Уэтнелл—Дэвид Эдди, 1972, 1974, 1976 — Джилиан Гилкс—Дерек Телбот, 1978, 1980 — Нора Перри—Майк Треджет, 1982 — Джилиан Гилкс—Мартин Дью (все из Англии).

Командное первенство Европы разыгрывается с 1972 года.

Победители: 1972, 1974, 1978, 1982 — Англия, 1976, 1980 — Дания.

Встречи двух команд на чемпионате Европы состоят из пяти игр: двух одиночных (женской и мужской) и трех парных (мужской, женской и смешанной).

Советские бадминтонисты свой первый международный матч провели в 1967 году с командой ГДР. 2:2 — таков был итог. А дебютировала на чемпионате Европы в 1976 году, в столице Ирландии Дублине, где заняли седьмое место. На следующем чемпионате в английском городе Престоне сборная СССР была восьмой. В 1980 году в Гренингене (Голландия) и 1982 году в Беблингене (ФРГ) — пятой. На всех предыдущих чемпионатах Европы наша сборная выступала во второй группе, где разыгрывались места с пятого по восьмое.

Лучшие показатели советских бадминтонистов в чемпионатах Европы (личные соревнования) таковы: выход в полуфинал женской пары Н. Литвинчева — А. Продан (1980), игра в четвертьфинале А. Скрипко (1980, 1982), А. Продан (1980), мужской пары К. Вавилов — Н. Пешехонов (1980), смешанного дуэта Н. Литвинчева — В. Швачко (1980). В Беблингене сборная СССР победила с одинаковым счетом 4:1 команды Ирландии, Шотландии и ФРГ. Но затем со счетом 2:3 уступила в переходной игре голландской сборной.

Есть еще и другие европейские соревнования по бадминтону, доволь-

но символические по своей идее. Это Кубок Гельвеции и турнир «Золотое перо». Оба этих турнира проводятся под эгидой Европейского союза бадминтона, организованного в 1967 году.

Интересна история Кубка Гельвеции. Впервые состязания под таким названием стартовали в 1963 году. До этого они назывались «Кубком народов», а затем «Кубком шести наций». Впоследствии переходящий приз для команды-победительницы учредила Швейцарская федерация бадминтона. В древности Швейцария была населена кельтскими племенами гелветов, отсюда и старинное название страны — Гельвеция.

Устроители этих соревнований поставили перед собой задачу стимулировать развитие бадминтона в европейских странах, в которых игра тогда еще не получила широкого распространения. В 1970 году розыгрыш Кубка Гельвеции был включен в европейский официальный календарь и стал проводиться один раз в два года, в промежутках между чемпионатами Европы. По положению в розыгрыше Кубка Гельвеции не участвуют команды, занявшие первые шесть мест на европейском чемпионате.

15-й по счету розыгрыш Кубка Гельвеции состоялся в ленинградском Дворце спорта «Юбилейный» в 1977 году. Почетный трофей оспаривали одиннадцать команд. Главными конкурентами нашей сборной, дебютировавшей на этих соревнованиях, были команды ГДР и Ирландии. Однако действовавшие с подъемом советские бадминтонисты в обеих встречах сумели взять верх. Особенно здесь отличился капитан советской сборной Константин Вавилов, а также Анатолий Скрипко, Вячеслав Щукин, Николай Пешехонов. В 1979 году наша сборная вновь завоевала Кубок Гельвеции, на этот раз выступая на кортах австрийского города Клягенфурта. За сборную страны выступали А. Скрипко, В. Швачко, К. Вавилов, Н. Пешехонов, С. Беясова, А. Продан.

Турнир «Золотое перо» предназ-

начен для стран, в которых спортивный бадминтон еще не получил достаточного распространения. Интересно, что одним из инициаторов этого турнира явилась Федерация бадминтона Франции. Игра в волан в этой стране, как мы уже знаем, известна с давних времен, но в современном спортивном бадминтоне французы несколько поотстали и стремятся наверстать упущенное. В турнире «Золотое перо» по числу побед лидирует Югославия. Затем идут команды Швейцарии, Бельгии, Португалии. Кстати, участие в этом турнире не говорит еще о том, что в команде нет классных игроков. Например, за швейцарскую сборную выступает Лизелот Блумер, чемпионка Европы 1980 года в одиночном разряде.

Европейские первенства разыгрывают не только взрослые бадминтонисты, но и юниоры. Первое такое состязание состоялось в 1969 году в предместье Гааги — Вербуге. Победителями стали датчане Аннет Берглунд и Флемминг Дельфс, будущий чемпион мира, победитель Уимблдонского турнира, трехкратный чемпион Европы. На следующем первенстве, в Готвальдове (ЧССР), в 1971 году первенствовали Аннет Берглунд и голландец Роб Риддер, ставший затем одним из сильнейших микстеров Европы. Через два года в Эдинбурге (Шотландия) впереди были датчане Митте Нёре и Еспер Хелледи. В 1975 году в Копенгагене, кроме личного первенства, впервые было разыграно и командное. Вперед вышла сборная Дании, а в личных состязаниях датчанка Пиа Нильсен и швед Бруно Ваксфельт. Затем в 1977 году в небольшом городке Та-Квали, что на острове Мальта, сильнейшими оказались англичане, как в личном турнире (Карен Бридж и Энтони Гуд), так и в командном. Карен Бридж впоследствии дважды входила в первую восьмерку на Уимблдонском турнире.

В 1979 году на кортах Мельхейма (ФРГ) датчане вернули себе титул сильнейшей команды. Они стали лидерами и в личных состязаниях (Кирстен Ларсен и Питер Ниерхоф. буду-

щий чемпион Европы среди взрослых). Команда Дании вновь стала первой и на юниорском первенстве 1981 года в Эдинбурге. Титул сильнейшей среди девушек завоевала англичанка Хелена Троук. Чемпионом среди юношей стал датчанин Михаил Кильдсен.

Наши бадминтонисты впервые выступили на юниорском первенстве Европы в 1975 году. И выступили довольно успешно, одержав верх над всеми соперниками в 3-й группе и победив в переходном матче за право выступить во 2-й. В 1977 году юниорская сборная СССР заняла 6-е место. Через два года — 5-е, а в 1981 году — 8-е. Лучшего результата на юниорском первенстве Европы добился свердловчанин Евгений Даянов, который в 1979 году вошел в четверку сильнейших. Очередное первенство Европы среди юниоров состоялось в апреле 1983 года в Хельсинки.

Премьеры нашего бадминтона

Чемпионаты страны по бадминтону проводятся с 1963 года. Вот они, первые ракетки страны:

Женщины. 1963—1964 — М. Зарубо (Жуковский, Моск. обл., «Труд»), 1965, 1968. — Т. Новикова (Красноармейск, Моск. обл., «Труд», затем «Метеор», Днепропетровск). 1966—1967, 1969—1971, 1973 — И. Натарева (Шевченко) (Днепропетровск, «Буревестник»), 1972—Т. Кочеткова (Минск, «Спартак»), 1974 — Л. Маркова (Ужк) (Ленинград, «Труд»). 1975 — Н. Дамаскина (Днепропетровск, «Метеор»), 1976 — Н. Литвинчева (Днепропетровск, «Буревестник»), 1977 — А. Звонарева (Днепропетровск, «Метеор»), 1978—1979 — А. Продан (Днепропетровск, «Буревестник»), 1980—1981 — С. Белясова (Могилев, «Спартак»), 1982 — Т. Литвиненко (Днепропетровск, «Метеор»).

Мужчины. 1963 — Н. Соколов (Москва, «Труд»), 1964 — Н. Никитин (ЦСКА), 1965 — 1968, 1974, 1976 — К. Вавилов (ЦСКА, а затем Днепропетровск, «Метеор»), 1969—1971 — В. Швачко (Киев, «Буревестник»), 1975, 1977—1978, 1980—1982 — А. Скрипко (Минск, «Спартак»), 1979 — В. Щукин (Горький, «Буревестник»).

Женские пары. 1963 — М. Зарубо—Т. Смышляева (Жуковский, Моск. обл., «Труд»), 1964 — В. Коровкина—Н. Авдони-

на (Москва, «Спартак» — Москва, «Буревестник»)» 1965 — А. Карцуб—О. Большая (Львов, «Буревестник»), 1966—1967 — Н. Косяк—Т. Новикова (Киев, «Буревестник» — Днепропетровск, «Метеор»), 1968 — Н. Косяк—Л. Маркова (Киев, «Динамо» — Ленинград, «Труд»), 1969 — Т. Кочеткова — Т. Шмакова (Красноармейск, «Метеор»), 1970 — И. Натарева—Г. Гринума (Днепропетровск, «Буревестник» — Рига, «Даугава»), 1971 — И. Натарева—Н. Косяк (Днепропетровск, «Буревестник» — Киев, «Буревестник»), 1972—Т. Кочеткова—Т. Шмакова (Минск, «Спартак»), 1973—1974 — Л. Маркова — Р. Валмаа (Ленинград, «Труд» — Тарту, «Калев»), 1976 — И. Шевченко (Натарева) — Н. Литвинчева (Днепропетровск, «Метеор» — Днепропетровск, «Буревестник»), 1977—1979, 1982 — Н. Литвинчева—А. Продан (обе Днепропетровск, «Буревестник»), 1980 — С. Белясова—Н. Максакова (Могилев, «Спартак» — Днепропетровск, «Метеор»), 1981 — С. Белясова—В. Погосян (Могилев, «Спартак» — Ереван, «Ашхатанк»).

Мужские пары. 1963—1964 — Н. Пешехонов—А. Ершов (Красноармейск, «Труд»), 1965 — В. Лифшиц—Ю. Ермолаев (Харьков, «Спартак»), 1966—К. Вавилов—Е. Блитштейн (ЦСКА — Москва, «Спартак»), 1967—1969 — К. Вавилов—Н. Никитин (ЦСКА), 1970—1976, 1978—1980, 1982—К. Вавилов—Н. Пешехонов (Днепропетровск, «Метеор»), 1977 — В. Швачко—В. Никифоров (Киев, «Буревестник»), 1981 — Л. Пайкин—В. Самарин (Днепропетровск, «Метеор»).

Смешанные пары. 1963—1964 — М. Демина—В. Демин (ЦСКА), 1965 — Т. Смышляева—Н. Никитин (Жуковский, «Труд» — ЦСКА), 1966—1967 — Т. Кочеткова—К. Вавилов (Красноармейск, «Труд»—ЦСКА), 1968—1971 — И. Натарева—В. Швачко (Днепропетровск, «Буревестник» — Киев, «Буревестник»), 1972 — Т. Шмакова—Н. Пешехонов (Минск, «Спартак» — Днепропетровск, «Метеор»), 1973—1974 — Н. Дамаскина — К. Вавилов (Днепропетровск, «Метеор»); 1976—1976 — И. Шевченко (Натарева) — Н. Пешехонов (Днепропетровск, «Метеор»), 1977—1978, 1980—1982 — Н. Литвинчева — В. Швачко (Днепропетровск, «Буревестник» — Киев, «Буревестник»), 1979 — С. Белясова — А. Скрипко (Могилев, «Спартак» — Минск, «Спартак»).

С 1971 года проводятся соревнования на Кубок СССР. Первые состязания с участием команд союзных республик, Москвы и Ленинграда носили лично-командный характер. Обладателем Кубка СССР стала сборная команда Белоруссии. Но уже со следующего года приз Спорткомитета СССР, учрежденный для этих крупных состязаний, оспаривали клубные команды. Чаще других Кубком СССР

владела женская команда Днепропетровского инженерно-строительного института и мужская — днепропетровского спортивного клуба «Метеор».

В последние годы значительно увеличилось число всесоюзных турниров, особенно личных. В 1979 году большая часть из них была объединена в одно комплексное всесоюзное соревнование под названием «Большой приз бадминтона». Победители «Большого приза» определяются в конце года по результатам участия в этих турнирах. Так, 1981 году ими стали белорусские спортсмены Светлана Белясова и Анатолий Скрипко.

Юношеские первенства нашей страны по бадминтону берут свое начало с 1969 года. Многие из тех, кто побеждал на этих соревнованиях, вошли впоследствии в национальную сборную страны. Это Светлана Белясова, Надежда Литвинчева, Людмила Суло, Вячеслав Щукин.

В 1982 году юношеское первенство страны проводилось в белорусском городе Мозыре. Титул сильнейших завоевали Влада Белютина (Минск) и Сергей Севрюков (Горький). Кроме этого основного первенства, для юных бадминтонистов проводятся около 20 всесоюзных турниров. Наиболее представительные из них в Свердловске, Днепропетровске, Могилеве.

В 1979 году в стране прошли состязания детских команд на приз клуба «Серебряный волан». Призы были учреждены издательством «Физкультура и спорт», директором которого был многолетний председатель Федерации бадминтона СССР Юрий Александрович Метаев. Вот команды — участницы финальных соревнований, состоявшихся в Лиепае: школа № 62 (Днепропетровск) — победитель турнира, школа № 97 (Омск), № 3 (Брест), № 2 (Лисаковск, Кустанайской области), № 727 (Москва), микрорайон «Авиагородок» (Ленинград), ЖЭК № 86 (Таллин) и ЖЭК № 32 (Баку).

Соревнования на призы клуба «Серебряный волан» и поныне популярны среди нашей детворы. Эти увлекательные турниры проводятся во многих городах.

Олимпийские перспективы

Когда в 1934 году была учреждена Международная федерация бадминтона (ИБФ), в нее вошли лишь 9 стран: Англия, Голландия, Дания, Ирландия, Канада, Новая Зеландия, Шотландия, Франция и Уэльс. Ныне в составе ИБФ — 83 страны. 3 января 1975 года в Международную федерацию бадминтона была принята и наша страна.

Многие спрашивают, будет ли включен бадминтон в программу олимпийских игр. Да, перед бадминтоном открываются олимпийские перспективы. Еще Пьер де Кубертен (1863—1937), основатель современного олимпийского движения, французский общественный деятель и педагог, прочил бадминтону большое будущее и распространение как чрезвычайно полезному, доступному и увлекательному виду спорта.

В последнее время деятели Международного олимпийского комитета не раз присутствовали на крупных турнирах по бадминтону и отмечали бесспорные достоинства игры, в которой гибко сочетается незаурядный атлетизм и артистическое изящество. Было отмечено, что в бадминтон играют более чем в 80 странах на всех континентах.

МОК официально признал, что бадминтон отвечает всем требованиям, предъявляемым к олимпийским видам спорта, и может быть включен в программу олимпийских игр. Кстати сказать, на XX Олимпийских играх в Мюнхене были проведены показательные выступления бадминтонистов. Турнир прошел с большим успехом. Двадцать четыре сильнейших игрока и среди них многократный чемпион мира индонезиец Руди Хартоно продемонстрировали свое великолепное мастерство. Кроме Хартоно победителями первого олимпийского показательного турнира вышли Норико Накаяма (Такага) (Япония), мужской дуэт Панч Гуналан — Нг Бун Би (Малайзия), смешанный — Джилиан Гилкс — Дерек Телбот (Англия). Победителям были вручены памятные золотые медали.

Плюс атлетизм

Чемпионаты мира и Европы, международные турниры, первенства нашей страны. Какая прекрасная перспектива открывается перед вами, наши юные друзья! А сколько имен прошло перед вами! Победители крупнейших международных турниров, известные мастера волана нашей страны и их молодая смена. Словом, есть с кого брать пример, учиться искусству бадминтона.

А теперь продолжим наши занятия. Вы, конечно, убедились, что бадминтон в исполнении настоящих мастеров — это игра высокого атлетизма. В одиночной игре, состоящей из трех партий, которая идет на равных, бадминтонист замахивается ракеткой около 500 раз! А встреча длится примерно 40—50 мин. Что и говорить, бадминтонист должен быть крепким, ловким, гибким и выносливым спортсменом. О выносливости разговор особый. Ведь надо не просто бегать по площадке, а бегать очень быстро. На протяжении всего матча. В среднем розыгрыш очка состоит из 20 ударов. Если даже две трети из этих ударов направлены по углам (а расстояние по диагонали одиночной площадки, как вы, наверно, уже подсчитали, 8,5 м), то в течение одного розыгрыша очка бадминтонист пробегает около 100 м. За матч эта величина достигает около 6 км. А ведь на турнирах зачастую приходится проводить четыре одиночные встречи, да еще столько же парных. Вот и подсчитайте, какую стайерскую дистанцию пробегает игрок в волан. И это не так называемый гладкий бег. Это тысяча стар-

тов и спуртов. Все идет, как говорят, в рваном ритме. Спринтерская скорость на стайерской дистанции!

Подсчитано, что бадминтонист пробегает в ходе матча больше, чем футболист, а нагрузки во время розыгрыша очка получает такие же, как хоккеист, когда отыгрывает свою смену.

Теперь вы понимаете, какая основательная и всесторонняя физическая подготовка нужна бадминтонисту для успешной игры.

— С юных лет для меня кумиром был мой соотечественник Эрланд Коппе,— рассказывает первая ракетка мира 1982 года датчанин Мартин Фрост Хансен.— Я стремился играть так же хитроумно и быстро, как он, овладеть хлесткими кистевыми ударами из любого места площадки. Чтобы поддерживать высокий темп игры, я стал постоянно заботиться о своей работоспособности, приналег на атлетическую подготовку. По примеру своего старшего товарища, великолепного спортсмена Свена При, стал регулярно бегать кроссы, заниматься специальными упражнениями, следить за тем, чтобы не закрепостить мышцы. Ведь достоинства бадминтониста в мягких, пластичных движениях и в то же время готовности мгновенно стартовать, как говорят, взорваться для удара по волану. Словом, моим девизом стали: техника плюс тактика плюс атлетизм.

Многие физические качества даются нам от природы, но этого недостаточно, чтобы достичь заметных спортивных успехов. Поэтому уже вначале спортивного пути, постигая азы бадминтона, позаботьтесь о своей физической подготовке. Разуме-

ется, игра сама по себе помогает совершенствовать ваши физические качества. Но этого мало. Судите сами: чтобы заставить ошибиться более или менее сильного игрока, надо, как говорится, изрядно погонять его по площадке. Стремясь сломить соперника, заставляя его выдохнуться, хотите вы этого или не хотите, вы делаете столько же рывков и перемещений, сколько и ваш соперник. Значит, вы не должны, по крайней мере, уступать ему в физической подготовке, а чтобы добиться ощутимого перевеса, надо быть сильнее его. В бадминтоне уровень тактического мастерства, тактической оснащенности прямо пропорционален уровню физической подготовки.

Чемпион страны Анатолий Скрипко необыкновенно вынослив. Финалистка чемпионата страны 1982 года Людмила Суло настолько гибка, что ей могут позавидовать гимнастки. Виталия Шмакова отличают четкие, отменно координированные движения. А вот Светлана Белясова быстра, стремительна и находчива.

Следует различать два вида физической подготовки первая — общефизическая, ее называют фундаментом спортсмена. Мы надеемся, что вы уже сдали нормы ГТО, а значок этого комплекса, особенно золотой, можно сказать, пропуск в большой спорт. Теперь, поскольку вы занялись бадминтоном, нужно обратить внимание и на второй вид физической подготовки — на специальную подготовку.

Развитие специальных физических качеств бадминтонистов разного класса подразумевает и разные цели. В период начального обучения требуются прежде всего качества, нужные для постановки техники ударов. Это — координация движений, гибкость, подвижность плечевого пояса и, конечно же, гибкость кисти.

Атакующие тенденции бадминтона диктуют необходимость как можно выше ударять по волану. Этому во многом помогает привычка не опускать низко ракетку. Такой навык формируется при помощи различных упражнений, выполняемых с высоко

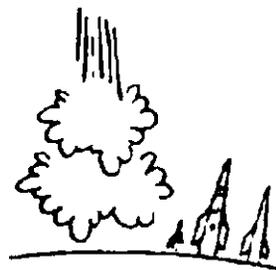
поднятыми руками. Скажем, бег в таком положении, бег с потряхиванием кистями.

Темп и гибкость

Чем выше уровень спортивного мастерства, тем большее значение приобретают такие физические качества, как скоростная выносливость, быстрота реакции и перемещения, гибкость, умение расслабиться. Поговорим о каждом из этих ценнейших качеств в отдельности.

Выносливость. Самое необходимое качество для спортсмена. Но выносливость игрока в волан имеет свои особенности. Допустим, вы в состоянии осилить на беговой дорожке дистанцию 3000 миль того больше. Это хорошо. Но бадминтонист должен приучить себя многократно в быстром темпе пробегать ...10 м. Чтобы в ходе матча — а этот матч может длиться и больше часа — постоянно делать спринтерские рывки. Короче говоря, бадминтонисту нужна выносливость скоростная. Скажем, чтобы точно ударить по волану сверху, надо быстро отойти назад, а потом так же стремительно приблизиться к сетке, чтобы добить волан или сделать подставку. И так в ходе всей игры. Терпеливо, неустанно, быстро.

Быстрота. Без этого качества бадминтонист не бадминтонист. Правда, быстрота должна быть разумная, или, как еще говорят, оптимальная, о чем мы уже упоминали, когда шла речь о перемещениях по площадке. Если игрок в волан не научился, определив направление удара соперника, быстро стартовать в нужное место площадки, считай, что инициативой в игре никогда не завладеть. Все



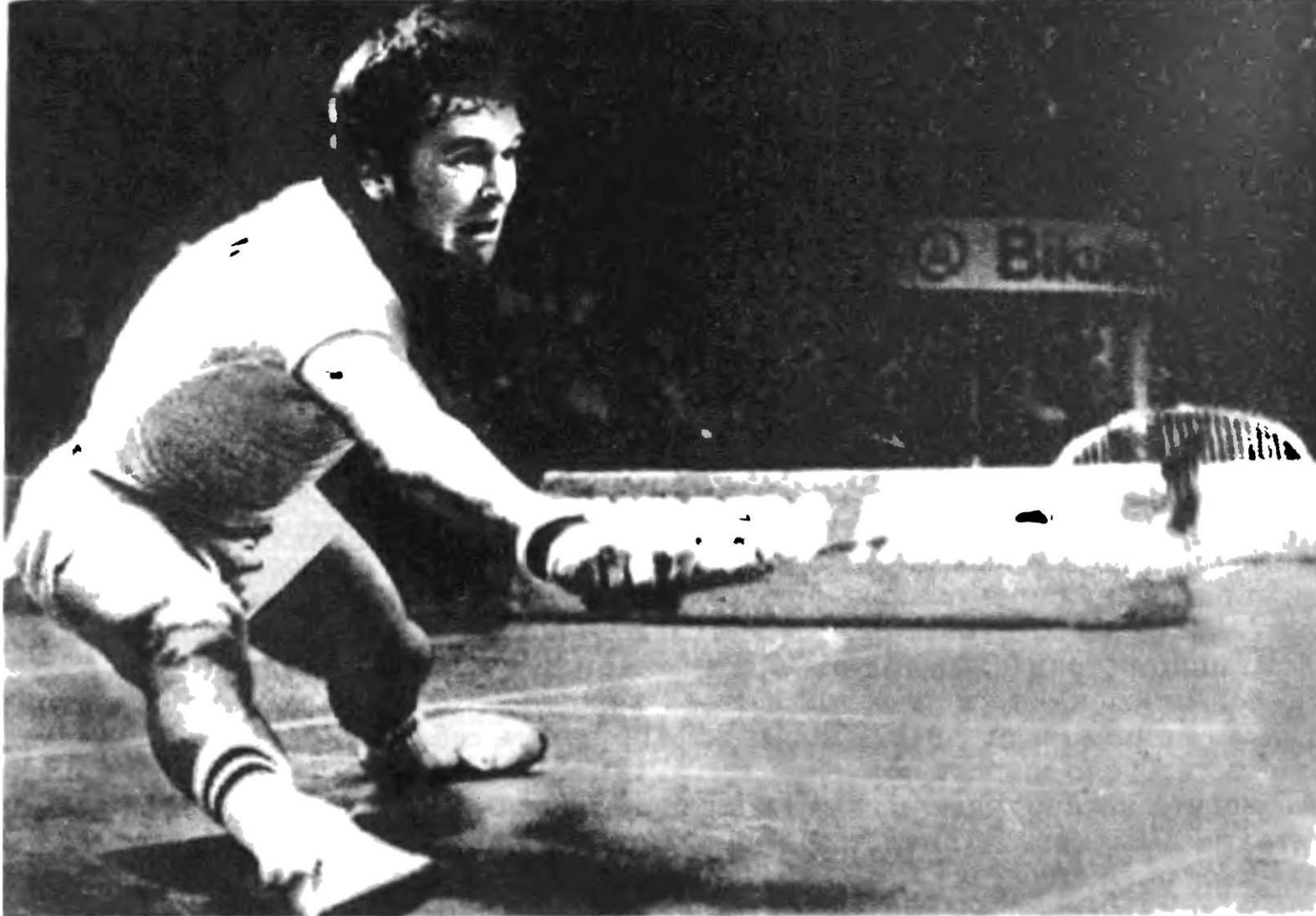


Фото 35

лучшие мастера бадминтона — это спортсмены, обладающие качеством спринтеров. Тот, кто видел игру Шмакова, Погосян, Вавилова, Билалова, убедился, на каких высоких скоростях они состязаются с соперниками. Самоотверженность в игре, присущая бадминтонистам экстракласса, невозможна без такого качества, как быстрота. Посмотрите на фото 38, как молниеносно вышел на волан датчанин Свен При. Спортсмен действует с полной отдачей сил, и в этом ему помогает отменная физическая подготовка.

Орехи в быстроте перемещения долгое время снижали результаты Анатолия Скрипко. Но как только ему удалось повысить скорость, Скрипко пошел в гору и в 23 года стал чемпионом страны.

Когда речь идет о быстроте, имеется в виду не только быстрая работа ног, но и быстрая реакция. Николай Пешехонов отличается тончайшей реакцией, и поэтому для него самый динамичный смеш соперника не пред-

ставляет большой опасности. Любопытно, что Пешехонов с детских лет увлекался не только бадминтоном, но и хоккеем. Играл в воротах, и это помогло ему развить завидную реакцию. А вот, скажем, неоднократная чемпионка страны Людмила Укк помимо бадминтона серьезно занималась легкой атлетикой, что значительно повысило ее быстроту и выносливость. И еще Людмила многое почерпнула из такой атлетической игры, как волейбол. Она даже выступала в волейбольных турнирах на первенство Ленинграда.

Большие победы приходят к тем бадминтонистам, которые способны всю игру вести не только в быстром темпе, но и безукоризненно точно. Все это надо учитывать, занимаясь физической подготовкой. А точность, как уже вам известно, во многом связана с умением быстро выйти на волан и своевременно остановиться для удара. Поэтому, если бадминтонист будет бежать кросс в ровном

темпе, то пользы от этого значительно меньше, чем в кроссе с ускорениями. Бадминтонист должен быть сильным. Но сила эта — своего рода темповая. Поэтому наращивание огромной силы мышц как, скажем, это делают штангисты, не принесет ощутимой пользы. Скорее, наоборот, закрепостит бадминтониста. Силовые упражнения нужно выполнять в темпе.

Для развития быстроты и сноровки как нельзя кстати темповые упражнения, о которых рассказывает Анатолий Скрипко.

— Перед встречей на Кубок Томаса с командой ФРГ я побывал на тренировке западногерманской сборной. Особенно мне понравилось такое упражнение. По одну сторону сетки становятся спортсмен и тренер, Спортсмен — у задней линии, тренер — в центре, лицом к спортсмену. У тренера в руке две коробки воланов. Задача — отработка быстроты и точности выполнения удара с задней и средней зон площадки. Тренер ракеткой подбрасывает воланы с небольшой паузой в разных направлениях и на разную высоту. Спортсмен должен каждый волан направить в ту сторону сетки вниз, сместив или укороченным ударом. Упражнение вырабатывает гибкость, координацию движений, глазомер, быстроту. Темп регулирует тренер, он же по ходу упражнения указывает на технические ошибки.

А вот серия упражнений, которые применяют английские бадминтонисты для повышения быстроты реакции и перемещения.

1. Прыжки на пальцах ног (англичане называют такие прыжки «скиппи», по имени забавного кенгуру). Такие прыжки повышают стартовую скорость при выходе игрока на волан. На первых порах прыгайте не менее 2 мин. Затем минутный отдых. Постепенно доводите время упражнения до 5, 10, 15 мин, чередуя прыжки с отдыхом.

2. Рывки от задней линии площадки к сетке (лицом к сетке) и от сетки к задней линии (боком к сетке). Сначала 15 рывков, а затем по-

степенно доведите до 30. Каждая серия рывков выполняется без отдыха.

3. Игра одновременно двумя воланами в течение 6 мин. Постепенно время такой игры увеличивается.

4. Опытный игрок или тренер становится в одном из углов площадки и обстреливает соперника любыми ударами в любой последовательности в течение 6 мин. Тот, в свою очередь, должен отвечать только в заданный угол. Упражнение повторяется 3 раза.

Гибкость. Вы, наверное, не забыли слова замечательного малайзийского бадминтониста Панча Гуналано о том, что удар сверху-справа стоит применять даже когда играете из левого дальнего угла площадки. Но вряд ли это удастся, если вы недостаточно гибки. Вот и поставьте себе задачу на тренировке — отбивать волан сверху из любого угла исключительно открытой стороной ракетки. Вы сами заметите, как в ходе таких тренировок ваши движения становятся все более гибкими.

Если посмотреть на игру наших мастеров, таких, как Анатолий Скрипко, Людмила Сусло, Сергей Корсунский, Олег Окунев, то можно убедиться, как расширился диапазон их атакующих действий благодаря гибкости.

Удивительная гибкость позволяет английской бадминтонистке Джиллиан Гилкс, играя в смешанной паре, перехватывать воланы, даже залетевшие на нее. И не просто перехватывать, а направлять в неотразимые для соперников углы площадки.

Сила, ловкость, координация движений — все это очень важно. Но если вы не умеете расслабиться, то у вас игра не пойдет.

— Умение расслабиться после выполненного удара, — говорит известный индийский тренер Раеш Чандра, — во многом определяет класс бадминтониста. Мы у себя в Индии сразу берем на заметку юных бадминтонистов, умеющих расслабляться. Именно из них вырастают настоящие мастера. Такие дети свободнее двигаются по площадке, их легче научить кистевым ударам.

Да, умение расслабляться — ценнейшее качество. Оно необходимо прежде всего для выполнения технических приемов. И, конечно же, для экономии сил и восстановления дыхания. Расслабиться — значит дать себе в ходе игры небольшой отдых. Пусть это очень незначительная пауза, не она часто бывает спасительной для исхода встречи.

Кстати, способность к расслаблению весьма важна для развития гибкости, то есть подвижности в суставах. И, наоборот, способность к расслаблению будет высокой, если спортсмен гибок. Что нужно, чтобы быть расслабленным? Прежде всего следите за своей осанкой. Уже в ней должна проглядывать раскрепощенность, свобода движений. Такая свободная осанка — первая предпосылка к освоению техники бадминтона. Поэтому старайтесь быть раскрепощенными, держите голову прямо или с небольшим наклоном вперед, плечи опустите, двигайтесь мягко.

А вот какие упражнения полезны для развития способности к мышечному расслаблению:

— повороты туловища с расслабленными руками;

— наклоны расслабленного туловища вперед с «падением» вниз рук и как бы затухающими потряхиваниями руками;

— раскачивание расслабленных рук из стороны в сторону;

— раскачивание одной ноги вперед-назад;

— раскачивания и потряхивания поднятых вверх ног в положении лежа на спине;

— метания набивного мяча по принципу: «расслабление» — «взрыв» — «расслабление»;

— вращение головой при максимально расслабленных мышцах шеи и плечевого пояса.

С учетом специфики игры

Специальная физическая подготовка, о которой идет речь, должна основываться на прочном фундаменте. Это — общая физическая подготовка. Для занятий ею нужно выделить

специальное время. Летом — поплавать, побегать в лесу, поиграть в футбол, баскетбол, волейбол, зимой — походить на лыжах, покататься на коньках, посостязаться на хоккейной площадке,

А вот специальной физической подготовкой следует заниматься постоянно, выкраивая для нее время на каждой тренировке.

Вот десять полезных упражнений. Эти упражнения не разминочного характера. Поэтому, перед тем как ими заняться, надо сделать предварительно 10—15-минутную разминку с применением общеразвивающих упражнений. Можно заниматься специальной физической подготовкой и после того, как вы поупражнялись с воланом, шлифуя технику ударов.

1. Для тренировки равновесия. Примите положение выпада. Правая нога — впереди, левая — сзади. Сделайте 2—3 пружинистых, мягких приседания. Теперь в прыжке поменяйте положение ног: левую вперед, правую назад. Для начала выполните в одной тренировке 100 прыжков (это для юношей), для девушек немного меньше — 70. Старайтесь сохранять равновесие. На следующей тренировке увеличьте количество таких прыжков на 20. Оптимальное число прыжков для юношей — 250, для девушек — 200.

2. Для улучшения гибкости. Станьте широко раздвинув в стороны ноги. Прогнитесь назад и, не приседая, достаньте правой рукой до пятки левой ноги. Разумеется, вам придется стать на носки, иначе ничего не получится. Затем левой рукой коснитесь пятки правой ноги. А теперь делайте это поочередно и не теряя равновесия. Правой, левой, правой, левой и т. д. Для начала 20 раз. Вы, конечно, догадались, какую пользу принесет вам это упражнение: чтобы лучше получался удар из-за головы.

Кстати, если вы умеете делать гимнастический мостик, то делайте его чаще. Это упражнение хорошо развивает гибкость. Если мостик у вас не получается, обязательно научитесь его выполнять. Сначала из положения лежа, затем у стенки.

3. Для развития прыгучести и мягкости в движении ног. Присядьте и, поджав ноги, сделайте прыжок вверх. Можно выполнять это упражнение двумя способами: отталкиваясь от пола за счет разгибания стоп и из глубокого седа. Приземлились — и сразу же второй прыжок, причем старайтесь прыгать бесшумно. И так 70 раз, отталкиваясь стопой, или 20 раз из приседа.

4. Для развития «темповой» силы рук. Упритесь руками в пол, и пусть ваш партнер возьмет вас за ноги. Ходить на руках в таком положении вы, конечно, умеете. Это очень хорошее упражнение. Но мы его несколько изменим. Попробуйте не идти на руках, а двигаться мягкими прыжками, приземляясь на руки. Для начала продвиньтесь на 6 м. С непривычки тяжеловато. Сделав передышку, повторите упражнение. Попробуйте преодолеть таким образом бадминтонную площадку по всей длине.

б. Для силы рук и сноровки. Займите положение упор лежа. Отожмитесь от пола. Ваш партнер пусть быстро проползет под вами. Снова отожмитесь от пола. Теперь задача товарища — перепрыгнуть через вас с места. Затем снова проползти и т. д. И все это как можно быстрее. После 20 отжиманий поменяйтесь с партнером ролями. Затем попробуйте отжиматься на пальцах. Если пальцы будут у вас достаточно сильными, вы сможете выполнять точные удары ракеткой.

Пять упражнений, о которых мы рассказали, сами по себе требуют быстроты и выносливости, хотя направленность их несколько иная. А вот следующие пять упражнений специально для выработки скоростной выносливости и быстроты. И, ясно, с бадминтонным уклоном.

6. Бег на месте с ускорением. Вытяните руки вперед. Быстрый бег на месте. Выше колени! Руки держите впереди. Через 10 с переходите на легкий бег. Затем снова 10 с ускорение; 10с легкий бег. И так несколько раз. Отличная тренировка ног, разумеется, выработка скоростной выносливости.

7. «Развивай ловкость и выносливость». Трое бадминтонистов, взявшись за руки, становятся в круг. Когда они начинают двигаться по кругу, четвертый стремится осалить одного из них. Тот, кого он ловит, пытается ускользнуть. В этом ему помогают партнеры, всячески заслоняя его. Ловящий двигается как бы пританцовывая, но не приставляя ноги друг к другу. Он делает неожиданные выпады в разные стороны, чтобы сбить толку находящихся в кругу бадминтонистов. Упражнение не из легких. Без подготовки усталость наступает довольно скоро. Для начала ловящий и те, кто находится в круге, меняются через каждые 2 мин. Все упражнение для четверых займет 6—7 мин.

8. «Поперек поля». Станьте левым боком у стенки спортзала. Сделайте выпад правой ногой в сторону. Левая нога впереди правой. Так называемый скрестный шаг. Затем выполните еще один выпад правой ногой в сторону. После этого вернитесь в исходное положение. Теперь таким же образом сделайте еще три шага в сторону и снова вернитесь в исходную позицию. Потом четыре шага — и назад, пять шагов — и обратно, пока не дойдете до противоположной стенки. Движения должны быть мягкими, быстрыми. Сохраняйте равновесие. Выход вправо в темпе, возвращение более плавное. Лучше всего выполнять это упражнение с ракеткой в руке.

9. «Переходя на ходьбу». Легко ли переключаться с одной скорости на другую во время игры? Нет, мгновенно погасить скорость не так-то просто. К такому «рваному» ритму движения нужно привыкнуть. Поэтому упражняйтесь. Примите высокий старт. Рывок метров на 8, потом 2—3 м ходьба, снова 8-метровый рывок и опять ходьба. Теперь назад — рывок, ходьба, рывок, ходьба. 5 раз туда и обратно. Заметьте, на каком разе вы снизите скорость. Постарайтесь на следующих тренировках сохранить резвость подольше.

10. «Шесть точек». На многих тактических схемах (одиночные игры) обозначены точки. Например, на

рис. 36. Станьте в центр площадки, ракетка в руке. Ваш партнер громко называет цифры от 1 до 6 в любой последовательности. А вы устремляетесь через центр к названной точке и имитируете удар. Используйте всю площадку, добегайте до задней линии, до боковых и касайтесь ракеткой верхней кромки сетки.

Выполняя этот своеобразный «бег по точкам», применяйте следующие интервалы: 1—2—3 мин. Это — первый вариант. Второй вариант — более короткие промежутки времени. Скажем, 8 раз по 15 с с интервалом 10 с для отдыха и восстановления дыхания. Затем тренировка идет следующим образом: бег 1—2 мин, далее 30-секундный отдых и 3—4 рывка по 10 с. После этого снова «бег по точкам» 1 мин. Такое упражнение как бы моделирует игру: ведь волан в игре держится и короткие и весьма длинные (до минуты) промежутки времени. Чтобы еще больше прибли-

зить упражнение к игре, выполняйте полностью все технические приемы.

Это упражнение развивает не только скоростную выносливость, но и быстроту. Повышение пульса при кратковременных интенсивных нагрузках до 120 ударов в минуту способствует увеличению быстроты. А если пульс до 180 ударов в минуту и выше, развивается уже скоростная выносливость.

Выполняя упражнения по специальной физической подготовке, чередуйте нагрузки с отдыхом, упражнениями на расслабление.

Приступая к тренировкам, обязательно пройдите медицинский осмотр. Спортивный врач должен стать самым большим вашим другом и советчиком. Учитывая индивидуальные особенности вашего организма, он поможет точнее определить дозировку упражнений, даст много ценных советов.

От старта к старту

Прежде чем выйти на первую игру

Рост вашего мастерства будет зависеть от того, насколько вы трудолюбивы, увлечены, осмысленно подходите к тренировкам. И, конечно, вам не обойтись без последовательности в изучении техники и тактики игры. Того, что принято называть методикой. Рассказывая о методике обучения азам бадминтона, мы воспользуемся опытом подготовки Анатолия Скрипко, неоднократного чемпиона страны.

Прежде чем выйти на первую официальную игру, Скрипко, как и другие подростки, прошел начальную подготовку, которая длилась 3,5 месяца. Начальная подготовка подразделялась на три этапа: первый — шесть недель, второй — две недели, третий — шесть недель.

Первый этап посвящается освоению ударов открытой стороной ракетки (форхэнд). Первые две недели — произвольные удары открытой стороной ракетки, в основном из статических положений. Все внимание на технику. Прежде всего освоить правильную хватку ракетки, следить за тем, чтобы движения были мягкими и пластичными. Максимум внимания работе кисти и освоению правильной стойки при выполнении ударов.

В следующие две недели игрок, двигаясь, отбивает воланы открытой стороной ракетки. Наконец, заключительные две недели посвящаются освоению игры на счет. Старайтесь пока принимать волан справа из-за головы или форхэндом впереди себя.

Если на первом этапе подаче не уделялось специального внимания, то

на втором — все внимание этому важному элементу техники. Изучение подачи заканчивается специальной тренировкой на точность. Задание: 50 раз направить волан сначала короткой подачей, а затем высокой в мисень.

Третий этап — изучение ударов закрытой стороной ракетки. В той же последовательности, в какой изучались удары открытой стороной. Около двух недель — освоение хватки ракетки, правильного положения ног при ударе, работа кисти. Затем удары в движении: у сетки, в защите, с задней линии. И после этого — игра на счет.

Тренировка — это не только игра с воланом. Не менее получаса надо посвящать специальной физической подготовке и различным упражнениям, имитирующим ударам. Чем лучше гибкость, исправнее координация движений, тем успешнее пойдет и техника ударов.

Если вы правильно составите распорядок дня, то выкроите время для тренировки кисти, укрепления пальцев. Скажем, по дороге в школу потихоньку сжимайте в ладони теннисный мяч. Во время утренней зарядки делайте широкие, мягкие выпады и плавные перебежки. Дома перед зеркалом шлифуйте технические приемы. Это займет не так уж много времени, но, главное, вы станете целеустремленнее, настойчивее и почувствуете, что дело подвигается. Итак, ни дня без тренировок.

Полезно поиграть и у стенки. Здесь лучше можно проконтролировать свои движения, убедиться, правильны ли они.

Чем большее количество раз вы

ударите по волану, тем скорее будете с ним на «ты». Чаще жонглируйте воланом. Старайтесь не просто подбивать его вверх ракеткой, а, скажем, сделав выпад, подбросить волан выше. И в положении выпада выпрямленной рукой подбивайте волан. Всегда помните, что волан взмывает вверх за счет энергичных движений кисти. Затем несколько усложните упражнение. Вместе с двумя товарищами станьте в круг. Подбросьте волан вверх и, двигаясь по кругу, по очереди ударяйте по волану с таким расчетом, чтобы он как бы висел в воздухе на одном месте. Полезнейшее упражнение.

Научитесь, подбрасывая волан, ловить его на ракетку таким образом, чтобы он как бы прилипал к ней, не отскакивал. Формируйте в себе чувство волана.

Мы уже говорили, что выносливость — одно из важнейших качеств, необходимых бадминтону. Ее надо развивать с первых дней занятий. Для этого в своей тренировочной сумке всегда держите обыкновенную скакалку. Прыжки со скакалкой отлично развивают выносливость. Чем выше темп прыжков, тем полезнее для развития скоростной выносливости. Скакалка — спутник многих выдающихся игроков. Многократный чемпион мира Руди Хартоно во время выступлений на Уимблдонском турнире, готовясь к играм, до 30 мин прыгал через скакалку.

Теперь давайте подумаем о том, как лучше провести тренировку, если имеется всего одна площадка, а вас — любителей бадминтона. — скажем, 10—12 человек. Лучше сделать так. После общей разминки разделитесь на две-три группы. Первая группа займет площадку, вторая — занимается у стенки, третья — на оставшемся свободном месте вокруг площадки. Первая группа занимается изучением техники (скажем, ударов открытой стороной ракетки), вторая — делает то же самое у стенки или упражняется с воланом — жонглирование, перекидка и т. д. Третья группа посвящает это время специальной физической подготовке. Через 15—20 мин

можно поменяться местами. Следует пожелать, чтобы в каждую группу входили приблизительно одинаковые по уровню подготовки игроки.

Если бадминтонисты овладели начальными навыками, то организовать занятия на одной площадке можно следующим образом. Предположим, занимаются 16 человек. Они распределяются на четыре команды. Каждая из них занимает половину площадки, включая парный коридор, по обе стороны сетки. Команды играют друг с другом так: первая со второй, третья с четвертой. Сначала четыре одиночных встречи из одной партии, а затем так же из одной партии две парные. Конечно, все это на половине площадки. Получится, что каждый бадминтонист выступит в одиночной и парной встречах и проведет в среднем на площадке 30 мин.

Расскажем еще об одном весьма полезном групповом упражнении. Каждая из команд занимает, как и в предыдущем упражнении, половину площадки. Первый игрок из команды 1 выполняет высокую подачу. Первый игрок из команды 2 отвечает высоко-далеким ударом. Потом включаются в игру вторые номера команд, выполняя также высоко-далекие удары. Затем третьи, четвертые и снова первые. Команда, игрок которой ошибается первым (скажем, ударил в аут), получает штрафное очко. При пяти штрафных очках упражнение заканчивается. Таким же образом можно всем вместе выполнять укороченные удары с задней линии в сочетании со «свечой». По сумме штрафных очков определяется команда-победительница.

Старайтесь дорожить на тренировке каждой минутой. Потерянное время — это потерянные крупницы мастерства. Когда вы уже по-настоящему подружитесь с ракеткой и воланом, вам, разумеется, захочется узнать побольше о бадминтоне. Вы начнете проникать в тайны тактического мастерства. И здесь, видимо, без помощи старших товарищей не обойтись.

В добрый путь!

Подобно школьным экзаменам, проверкой ваших знаний по бадминтону и накопленного мастерства будут соревнования. Кто сильнее? Кто лучше овладел техникой и тактикой игры?

В бадминтоне есть такая закономерность. С ростом мастерства появляется необходимость чаще участвовать в соревнованиях. А как часто вам состязаться в турнирах? В течение первого года обучения бадминтону большое количество соревнований ни к чему. Ваше мастерство еще не окрепло, и чрезмерно частые турниры могут только повредить. В пылу игры не очень-то думаешь о том, правильно ли выполнен тот или иной прием. Поэтому технические ошибки, порой грубые, укореняются, а устранить их впоследствии не так просто. Переучиваться труднее, чем учиться.

Когда вы уже овладеете основными ударами, советуем перед турниром провести своеобразный зачет. Известно, что два наиболее важных технических элемента в бадминтоне — это смеш и его прием. Поэтому следует прежде всего устроить экзамен по этим двум «предметам». Как это сделать? Скажем, команда состоит из шести человек. Проводите соревнования между ними на умение нападать и защищаться. По системе каждый с каждым. Два игрока соревнуются между собой следующим образом. Первый подает высокую подачу, а затем отражает смеш своего соперника. Если отразил удар успешно — очко. Не сумел принять смеш или ошибся при его отражении — ноль. Так 10 раз. Десять подач — десять отражений смеша. Затем обороняется второй игрок. Он подает волан и старается защититься от смеша. Проведя турнир между всеми шестью игроками, можно получить достаточно объективную картину кто лучший в нападении и защите.

Для более опытных спортсменов такой турнир следует усложнить, приблизив его к реальной игровой ситуации. Очко в нападении можно получить не только за удачный прием

смеша, но если сумел быстро перейти от обороны в атаку. Или же для того, кто бьет смеш, очко начисляется не только за удачный нападающий первый удар, но, и если этот удар отражен, за удачный второй или даже третий. Подобные состязания на умение выполнять удары полезны и для определения, кто лучше и точнее владеет подставкой на сетке, подает, применяет удары слева, отбивает укороченные удары и т. д. Результаты таких испытаний, особенно перед ответственными соревнованиями, помогут спортсменам избрать наилучшую тактику, применять наиболее выигрышные удары.

В первый год обучения достаточно посостязаться в 6—7 турнирах, включая внутришкольные. Соревнования не следует растягивать на много дней, иначе это будет не радостный спортивный праздник, а скучное, тягучее мероприятие. Лучше всего отвести на турнир всего 2—3 дня. Составьте четкое расписание, красочно оформите турнирные таблицы, празднично украсьте спортивный зал. Кульминация состязания — финальные, решающие встречи, в которых определяются сильнейшие. Проведите финальные игры отдельно, в присутствии всех участников состязаний, учителей, родителей. Приготовьте дипломы победителям, цветы, памятные подарки (это может быть книга, красивый альбом, ракетка).

Первые соревнования советуем провести по круговой системе. Это на более просто и, что очень важно, сразу же обогатит ваш турнирный опыт — ведь соревнования пройдут по формуле «каждый с каждым». Предположим, вас 8 человек. Кому с кем играть? Так как этот турнир первый и вы не имеете еще точного представления о силах участников, следует их расставить в таблице прямой жеребьевкой с 1-го по 8-й номер. В первом туре 1-й играет с 8-м, 2-й с 7-м, 3-й с 6-м, 4-й с 5-м. В следующих турах игроки встречаются между собой в такой последовательности: 2-й тур: 1—7, 8—6, 2—5, 3—4; 3-й тур: 1—6, 7—5, 2—3, 4—8; 4-й тур: 1—5, 6—4, 7—3, 8—2; 5-й тур: 1—4, 5—3,

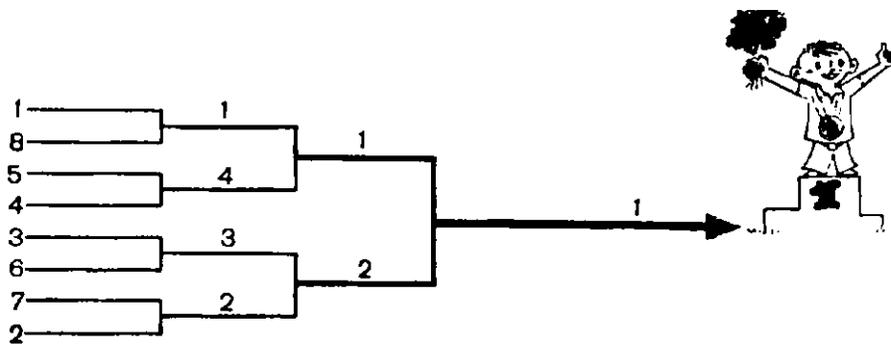


Рис. 53

6—2, 7—8; 6-й тур: 1—3, 4—2, 5—8, 6—7; 7-й тур: 1—2, 3—8, 4—7, Б—6.

Теперь о так называемой системе с выбыванием, ее зачастую называют олимпийской. Основной принцип «олимпийской»: проиграл — выбыл. Эта система заставляет спортсменов мобилизоваться в самом начале состязаний. Здесь нельзя рассчитывать на то, что сможешь поправить свои дела в последующих играх, как это бывает, когда состязания проходят по круговой системе. Если, скажем, в соревнованиях участвуют 8 человек, то игры по олимпийской системе можно провести так, как показано на рис. 53. Все участники расставлены в соответствии с их силой. Сильнейший номер — первый — вверху. Второй номер, следующий по силам, — внизу. Это сделано для того, чтобы в полной мере соблюдать спортивный принцип. Чтобы все было по справедливости. Ведь раньше финала двум сильнейшим игрокам встречаться было бы нелогичным. Остальные игроки распределяются в таблице, как говорят, «змейкой». Третий номер в полуфинале «выходит» на второго, четвертый — на первого и т. д.

Если силы участников состязаний неравны, полезно использовать так называемый гандикап. Соревнование с гандикапом предусмотрены официальными правилами игры в бадминтон. Различные по силе игроки начинают играть с разного счета. Каждый из них получает или дает фору соответственно своим возможностям. Таким образом силы игроков примерно урав-

ниваются. Скажем, один игрок сильнее другого. Более слабый может получить гандикап плюс 10 очков. В этом случае, если игра в партии ведется до 16 очков, ему для победы необходимо набрать всего 5 очков, а его более сильному сопернику — 25 очков. Турниры с гандикапом весьма полезны. Оба игрока — и более сильный, и более слабый, чтобы победить, должны действовать в полную силу.

Ни одно спортивное состязание, разумеется, не обходится без судей. Возглавляет судейскую коллегию главный судья, а первый его помощник — главный секретарь. Непосредственно встречу на площадке проводит судья на вышке со своими помощниками — судьями на линиях, на подаче. Судья на вышке — весьма важное лицо в матче по бадминтону. От него зависит порядок на площадке, настроение участников, темп встречи. Судейство — почетное и нужное дело. Поэтому, набираясь спортивного мастерства, непременно учитесь и грамотному, прозорливому судейству соревнований.

Итак, вы закрываете последнюю страницу этой книги. Но мы не прощаемся с вами, дорогие друзья. Надеемся встретиться с вами на турнирах по бадминтону самых различных рангов. Мы верим в ваши спортивные успехи, в ваше будущее. Верим, что недалек тот день, когда на вас будут равняться следующие поколения юных бадминтонистов. Мы будем очень рады, если книга поможет вам стать настоящими мастерами этой увлекательной игры.

Как сделать первые шаги в спорте – а они, эти первые шаги, всегда бывают и самыми трудными, – с чего начать первую тренировку, как овладеть простыми элементами техники – об этом рассказывает серия книг под общим названием «Азбука спорта». Авторы – известные спортсмены, опытные тренеры, видные спортивные журналисты – в своих книгах, занимательных по форме и поучительных по содержанию, помогут детям приобщиться к большому, увлекательному миру спорта.

Ярко иллюстрированные издания этой серии приучат детей к самостоятельным систематическим занятиям избранным видом спорта, научат основам мастерства, помогут совершенствовать свои знания и навыки.

Книгу «Бадминтон» написали заслуженный тренер БССР Владимир Лифшиц и известный спортивный журналист заслуженный работник культуры РСФСР Алексей Галицкий. Она предназначена прежде всего для ребят, желающих самостоятельно постичь тайны и премудрости популярной спортивной игры

