

ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА ПРИ ОТРАЖЕНИИ МЯЧА

Уметь определить возможное направление полета мяча, посланного противником,¹ занять правильную позицию для приема, быстрым и точным движением рук произвести удар — вот что главное для каждого игрока при игре в настольный теннис. С этими моментами игрок сталкивается в процессе выполнения каждого удара по мячу. Когда противник произвел удар, игроку прежде всего необходимо сразу же по направлению полета мяча определить точку его падения и характер вращения, затем быстро принять наиболее удобную позицию для выполнения ответного удара.

Опытные спортсмены принимают мяч настолько легко и свободно, движения их настолько непринужденны, словно они знают заранее направление полета мяча и ТОЧКУ его паления. Этого им удастся ДОСТИГНУТЬ, внимательно наблюдая за мячом и точно согласовывая свои движения с движением мяча. Чтобы научиться определять направление полета мяча и ТОЧКУ его паления, игроку прежде всего необходимо уметь наблюдать за мячом. Когда противник готовится к удару, следует очень внимательно следить, но не за мячом, а за действиями противника, и особенно за движением руки. Поскольку удар по МЯЧУ ПРОИЗВОДИТСЯ ракетой, проследить ее движение не представляет большого труда и, естественно, можно увидеть и мяч. Наблюдая за движениями противника, необходимо обращать внимание на следующее:

- 1) на направление движения ракетки, чтобы определить характер вращения мяча;
- 2) на величину замаха руки и кисти, на скорость движения руки и на силу удара, чтобы определить место падения мяча и силу его вращения;
- 3) на УГОЛ наклона ракетки в момент ее соприкосновения с мячом, чтобы определить направление его полета; например, если ПРИ производстве удара справа игровая поверхность ракетки противника будет обращена в

сторону вашего правого угла, то мяч, как правило, направляется по диагонали, а если в сторону левого — то по ПРЯМОЙ (рис. 42).

Однако опытные игроки часто только в самый последний момент перед соприкосновением ракетки с мячом

изменяют угол наклона ракетки и принимают решение о способе удара. Таким образом, то мгновение, когда мяч соприкасается с ракеткой противника, является моментом наибольшей концентрации внимания игрока. Как только мяч отошел от ракетки, внимание переносится на направление полета мяча. Прежде чем мяч перейдет через сетку, можно определить направление его полета. Если мяч, направленный противником с его правого угла, перелетает через сетку ближе к ее левому краю, он упадет на левую часть стола; если же он

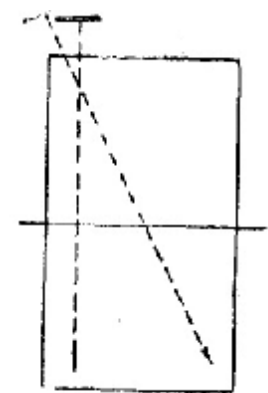


Рис. 42.

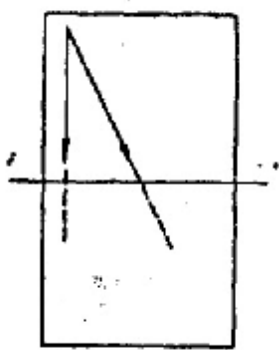


Рис. 43.

проходит над серединой сетки, то упадет на правый угол (рис. 43). Если мяч направлен с левого угла, место его падения определяется точно таким же способом.

Когда мяч находится в полете и еще не опустился на поверхность стола, по направлению его траектории и силе поступательного движения определяется точка его падения и следуют подготовительные движения ног. В момент отскока мяча от стола необходимо встать в удобную для отражения мяча позицию. Если мяч, посланный противником, летит с очень большой скоростью, то следует быстро передвинуться сообразно направлению его полету, тщательно наблюдая за высотой его отскока, силой поступательного движения и силой вращения, чтобы определить, каким же способом произвести ответный удар. Если игрок намерен отразить мяч «подставкой», то действовать нужно очень быстро, а если же он решает применить сильный удар, то ему следует подождать, когда мяч достигнет своей высшей точки отскока, а затем уже производить удар. Если игрок думает отразить мяч «подрезкой», нужно выждать момент, когда мяч начнет снижаться, и тогда принимать его. Если противник направил «подрезкой» или «накатом» высокий мяч, то во избежание ошибок необходимо очень внимательно отнестись к такому мячу, выждать, когда мяч после отскока от стола поднимется в высшую точку, и в этот момент «убить» его сильным ударом.

Начинающие игроки постоянно недооценивают важности неотступного наблюдения за направлением движения мяча и видят только стол и сетку, а это не только рассеивает их внимание, но и замедляет ответную реакцию. Скорость полета мяча в настольном теннисе выше, чем в других играх с мячом, поэтому теннисисту необходимо постоянно работать над повышением своей ответной реакции. Начинаящие игроки могут повышать

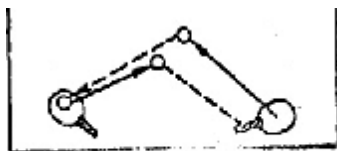


Рис. 44.

быстроту реакции упражняясь у тренировочной стенки, попеременно посылая мячи в различном направлении и пытаясь принимать их на ракету (рис. 44). Затем можно совершенствовать прием мяча, перейдя к стенке с неровной поверхностью, постепенно увеличивая скорость отражения мяча. Это окажет неоценимую помощь в деле повышения быстроты реакции.

ПОДАЧА И ПРИЕМ ПОДАЧИ

Важность подачи и приема подачи. Подача является одним из основных технических приемов настольного тенниса. Она играет активную и важную роль в тактике игры. В каждой партии оба играющих примерно по двадцать раз имеют право на подачу. Удачно выполненную подачу противник может не принять и проиграть тем самым очко. Когда у обоих соперников техническая подготовка высока, в этом, случае трудно достичь победы только с помощью подачи, однако, рационально применяя подачи, можно противостоять нападению противника и создать в то же время выгодное положение для удара по следующему мячу. Так, когда мячу при подаче придано нижнее вращение, противник опасается послать его в сетку и вынужден в силу этого приподнять мяч. Это и будет выгодное положение, так как становится возможным сильным ударом «убить» высокий мяч и выиграть очко. Можно сообщить мячу при подаче и боковое вращение. Тогда, чтобы отразить мяч, противнику придется его «раскрутить» и послать в определенном направлении; поэтому заранее можно подготовиться для производства сильного удара. При равном счете в партии рекомендуется применять разнообразные подачи. Противник в таких случаях теряет уверенность, что сразу же отражается на его технике и точности игры, и он теряет веру в победу.

Раньше многие игроки обращали мало внимания на выполнение подачи и не умели ХОРОШО использовать свое право на подачу. Некоторые считали, что выигрыш очка на подаче не такая уж большая заслуга или победить противника при помощи разнообразных подач — это значит победить нечестным путем. На самом деле такие взгляды в корне неправильны. Если игрок не умеет выполнять разнообразные подачи, это говорит о его недостаточно всестороннем овладении техникой игры. ПУСТЬ даже у него хорошее нападение и отличная защита, но, тем не менее, это будет его недостатком.

Когда команда Китая в 1956 г. выступала на XXIII первенстве мира по НАСТОЛЬНОМУ теннису, которое проводилось в столице Японии — Токио, во встрече с японскими мастерами китайскими теннисистами было проиграно немало очков из-за неумения хорошо принимать подачи противника. Поэтому подачу и прием подачи следует отнести к тем техническим приемам, над которыми нашим теннисистам, прежде всего необходимо работать.

Классификация подач. Чтобы все время держать противника в напряжении и затруднять ему игру, необходимо в своем активе иметь как можно больше разнообразных подач. При подачах следует обращать внимание на то, что они могут выполняться следующими тремя способами,

I. Чередование различных по вращению подач.

1. Верхнее вращение. Мячи с верхним вращением обладают самым стремительным и сильным отскоком от стола. Поэтому чем ближе противник стоит к краю стола, тем эффективнее будут подачи с верхним вращением, так как сильный и быстрый отскок мяча ставит противника в невыгодную позицию и он вынужден для приема отойти от стола.

2. Нижнее вращение. Чем ниже и ближе к сетке направлена подача с нижним вращением, тем она эффективнее. Поскольку мяч падает близко у сетки, противник для производства ответного удара должен вытянуть руку над поверхностью стола, а это затрудняет использование силы руки для удара и возможность хорошей обработки мяча. После такой подачи подающий нередко получает удобный мяч для выполнения атакующего удара. Иногда подачу с нижним вращением можно направить на край стола, как обычно подается мяч с верхним вращением. В этом случае противник сможет вложить в ответный удар достаточную силу, но поскольку наивысшая точка отскока мяча будет находиться далеко от сетки, то основное направление силы, сообщенной мячу, должно быть направлено вверх, иначе мяч может попасть в сетку.

3. Левое и правое боковое вращение. Цель применения подач с боковым вращением — побудить противника к ошибке при выборе направления ответного удара. Отражая подачу с левым боковым вращением, необходимо раскрутить ее движением ракетки вправо. Если же этого не сделать, то мяч в соответствии с приданным ему направлением вращения уйдет влево и немедленно упает за стол. При правом боковом вращении будет подобная же картина, с той только разницей, что мяч уйдет вправо.

II. Чередование сильных и слабых подач со сменой направления. Подавая подачи с различной силой и в разные точки стола, можно заставить противника для их приема не стоять на одном месте, а все время быть в движении; при этом часто удастся застать противника врасплох, и он пошлет в ответ легкий для удара мяч.

III. Чередование различных по вращению подач со сменой направления.

1. Если слабым местом противника является его левая сторона, необходимо подавать подачи с верхним вращением на его левый угол. Противник или не успеет принять эту подачу и проигрывает очко, или будет вынуж-

ден ответить высоким мячом (рис. 45).

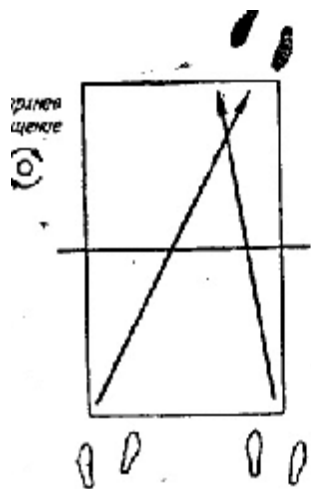


Рис. 45.

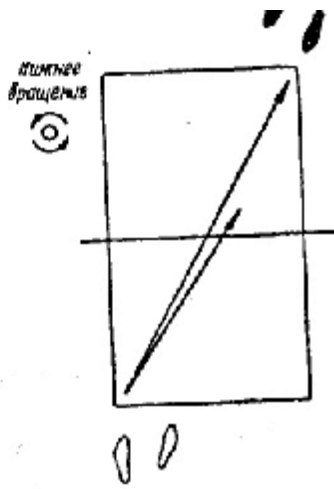


Рис. 46.

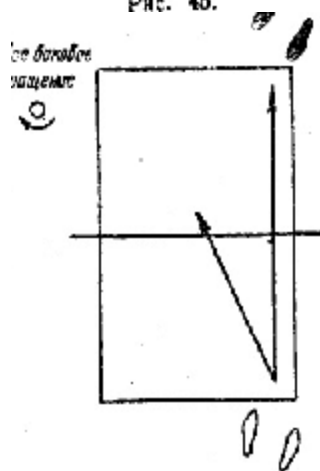


Рис. 47.

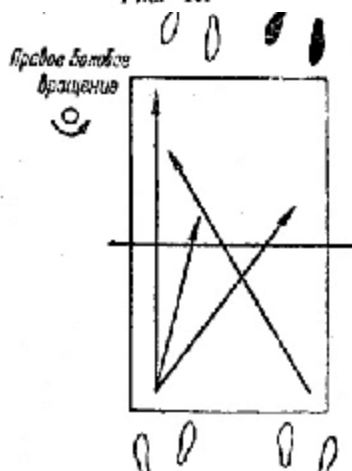


Рис. 48.

II. При подаче мяча с нижним вращением игровая поверхность ракетки взаимодействует с мячом на участке от его средней до нижней части и движется вперед и вниз.

III. При подаче мяча с левым боковым вращением ракетка, находясь в вертикальном положении и будучи слегка обращенной влево, движется влево.

IV. При подаче мяча с правым боковым вращением ракетка, находясь в вертикальном положении и будучи слегка обращенной вправо, движется вправо.

В момент подачи предплечье и кисть сообщают мячу силу вращения, причем движение кисти играет более важную роль, чем движение предплечья. При подаче мяча с нижним вращением движение вниз начинает предплечье. Перед самым соприкосновением мяча с ракеткой кисть резким, быстрым и внезапным движением вниз придает мячу нижнее вращение; причем «подрезка» мяча производится одновременным движением кисти и предплечья, и мяч получает сильное нижнее вращение.

Принцип взаимодействия руки и кисти при подаче мячей с верхним или с боковым вращением остается тот же. Чтобы противник заранее не мог узнать, какое вращение сообщается мячу при подаче, необходимо научиться выполнять различные по характеру вращения подачи из одного и того же положения и одним и тем же движением.

В процессе обычных тренировок нельзя обращать внимание только на прием и отражение мяча и забывать о подачах. Чтобы произвести подачу, необходимо положить мяч на середину открытой ладони, подбросить вверх, а затем с помощью ракетки направить на противоположную сторону стола.

В начале обучения в настольный теннис может быть индивидуальная тренировка подачи. Для этой цели стол пододвигается вплотную к стене, чтобы мячи не уходили, а возвращались назад. Сначала упражняются в том, чтобы научиться придавать мячу различную силу и направление полета. Применяя один из способов подачи, поочередно направляют мяч в каждую из шести точек стола (рис. 49). Когда это будет усвоено, переходят к другому способу подачи.

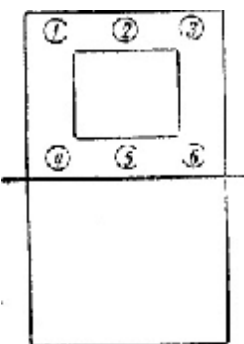


Рис. 49.

2. «Подрезкой» лучше всего подавать короткую подачу у середины сетки; можно также подавать и глубокую подачу или на слабую сторону противника (рис. 46).

3. Подачу с левым боковым вращением лучше всего направлять в левый угол стола противника на край стола; так как это ставит его перед необходимостью отразить мяч по прямой. Если он попытается отразить подачу по диагонали, то мяч в этом же направлении уйдет за стол. Если подача направлена в левый угол стола противника или у сетки в центр стола (короткая подача) и противник сделает шаг вперед для отражения ее «подставкой», мяч может также легко уйти за стол (рис. 47).

4. Подачу с правым боковым вращением лучше всего подавать глубоко в правый угол стола противника или

коротко у сетки, между ее серединой и правым краем стола. Короткую подачу можно также направить в зону между серединой сетки и левым краем стола.

В этом случае противник будет вынужден возвратить мяч на левый угол подающего. Поскольку подающий игрок направил подачу со своего левого угла, ему не надо будет особенно передвигаться, чтобы после производства подачи приготовиться к проведению атакующего удара (рис. 48).

Способы подачи. Перечисляем основные способы подачи.

I. При подаче мяча с верхним вращением, ракетка взаимодействует с мячом на участке от его средней до верхней части и движется вперед и вверх (так же, как и при выполнении «наката»).

Влияние высоты отскока и расстояния от сетки точки падения мяча на образование траектории полета.

1. При подаче мяча с верхним вращением точка, в которой мяч соприкасается с ракеткой, должна быть не-

много выше сетки или на ее уровне. Чем выше эта точка по отношению к высоте сетки, тем выше будет отскок мяча и тем легче противнику произвести ответный удар. Чем она ниже, тем больше вероятности, что противник ошибется и пошлет мяч в сетку. Лучше всего, когда точка падения мяча на своей половине после соприкосновения с ракетой находится как можно ближе к краю стола. В противном случае (т. е. когда точка падения мяча находится ближе к сетке), поскольку сила поступательного движения мяча очень большая, часто при подаче мячи будут попадать за стол (рис. 50).

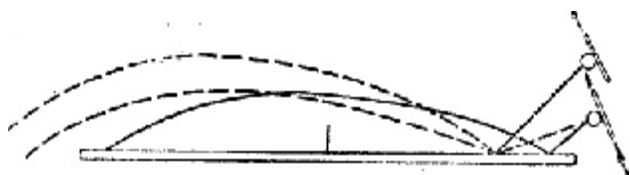


Рис. 50.

направить ближе к сетке, ракетка должна двигаться только вниз, а точка падения мяча на своей половине должна находиться ближе к сетке. При подаче на заднюю линию стола, помимо нижнего вращения, мячу сообщается и

поступательное движение вперед, а точка падения мяча будет находиться между точками А и Б (рис. 51).

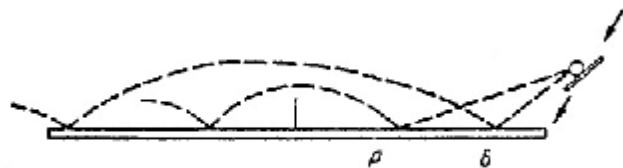


Рис. 51.

III. При подаче мяча с правым или левым боковым вращением правила о точке соприкосновения мяча с ракетой и о точке падения мяча на своей половине стола те же, что и при подаче мячей с нижним вращением.

Исследование подач.

I. Назначение, достоинства и недостатки подач справа и слева. Мячи одинаковой силы можно подавать как с правого, так и с левого угла стола. Однако они будут отличаться по характеру вращения. подача с левого угла

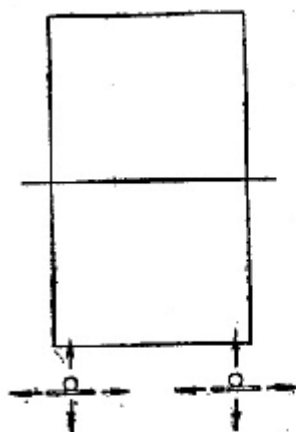


Рис. 52.

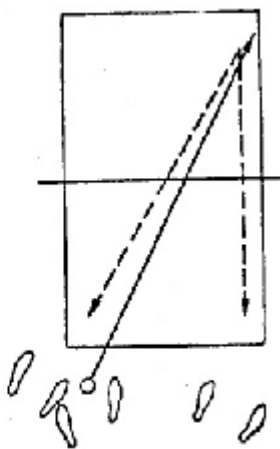


Рис. 53.

может иметь три вида вращения (верхнее, нижнее и левое боковое), а с правого — четыре вида, то есть возможностей для варьирования вращением мяча при подаче с правого угла больше, чем при подаче с левого (рис. 52). У большинства спортсменов, играющих хваткой «пером», наиболее сильной стороной является удар справа. Даже когда противник направляет мяч в левый угол, они заходят и отражают его ударом справа. Поэтому, если после подачи с левого угла противник отвечает на левый угол подающего, для выполнения с удобной позиции атакующего удара не требуется больших перемещений. Пусть даже противник отдаст мяч на правый угол, добежать до правого угла и отразить мяч ударом справа удобнее, чем делать это наоборот (рис. 53).

Если после подачи с правого угла противник направил ответ в левый угол подающего, для производства по этому мячу удара справа требуется время, чтобы встать в удобную позицию, что влияет на темп атаки (рис. 54).

Этот недостаток может быть восполнен только в том случае, если игрок владеет нападением или защитой

слева. Вот почему европейские спортсмены, которые при игре пользуются горизонтальным способом держания ракетки, стоят обычно напротив середины стола и подают мячи чаще с правого угла. Однако это зависит от особенностей техники каждого игрока в отдельности.

II. Сравнение подач по направлению. Сравнивая подачи по направлению, находим, что при подаче слева налево по диагонали мяч после отскока уходит в сторону под большим

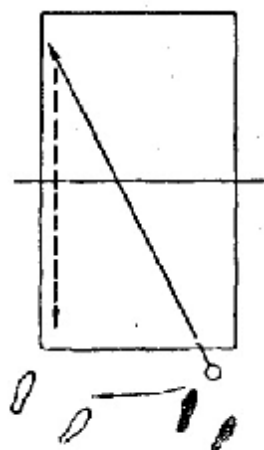


Рис. 54.

углом, чем при подаче слева направо по прямой, а при подаче справа направо по диагонали мяч после отскока уходит в сторону под большим углом, чем при подаче справа налево по прямой. Направление, в котором подается подача, зависит от того, какие недостатки присущи противнику при выполнении ударов справа и слева (рис. 55, 56). Любой способ подачи имеет

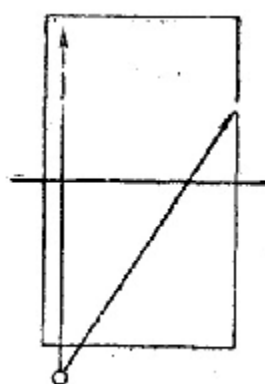


Рис. 55.

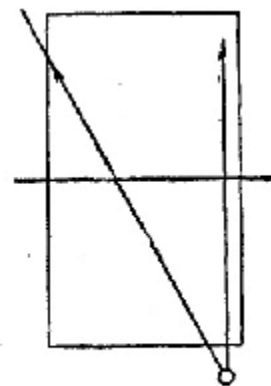


Рис. 56.

свои достоинства и недостатки. Чтобы научиться варьировать подачами, необходимо овладеть всеми способами подач. Ниже мы остановимся на применении подач в зависимости от уровня технической подготовленности противника.

Обычно стремительная подача выполняется для захвата инициативы в свои руки. Сильная и быстрая крученая подача наиболее эффективна против нападающего противника. Против игрока, хорошо владеющего двусторонним нападением, применяются быстрые подачи в середину стола в сочетании с короткими подрезанными подачами. Если противник хорошо нападает справа, а для игры слева применяет «подставку», рекомендуется применять подачу с правым боковым вращением по диагонали слева налево. Чем более косо выполнена эта подача, тем Противнику будет труднее отразить ее ударом справа. Эти подачи можно также чередовать с короткими подрезанными подачами направо. Если противник стоит в левом углу, чтобы применить свой единственно сильный удар — удар справа, наиболее эффективной будет косая подача с верхним боковым вращением справа по диагонали, которую также следует чередовать с короткой подрезанной подачей в правый угол и низкой стремительной подачей в левый угол.

Против игроков, хорошо владеющих «подрезкой», следует применять слабые короткие подачи, чтобы, принимая их, противник не смог ответить сильным подрезанным мячом. После такой подачи нетрудно начинать нападение. Однако, чтобы противник не приспособился отражать эти подачи, их следует чередовать со стремительными кручеными. Обычно в этом случае противник, ожидая, что сейчас последует короткая подача, заранее подтягивается к столу, и вот в этот момент необходимо подать быструю длинную крученую подачу. Противник для ее отражения может не успеть отойти от стола и совершит ошибку или направит высокий мяч, который удобно «убить» и выиграть очко.

На рис. 57 показаны наиболее эффективные подачи против игрока, хорошо владеющего двусторонним нападением.

На рис. 58 изображены наиболее эффективные подачи против игрока, обладающего хорошим ударом справа и «подставкой» слева. На рис. 59 показаны наиболее эффективные подачи, когда противник владеет только односторонней игрой справа. На рис. 60 даны направление и место подачи, если противник играет «подрезкой» (сочетание легких подрезанных мячей с быстрыми и не имеющими вращения).

Рис. 57.

Рис. 58.

Все показанные на рис. 57—60 точки, в которые направляется подача, для того или иного случая являются наиболее эффективными, но их нужно рассматривать как рекомендации, а не как абсолютное правило.

Если подавать мячи только в одно место и с одинаковым характером вращения, то противник очень быстро привыкнет к ним, будет принимать их так, как это ему удобно. Поэтому нужно все время выполнять разнообразные подачи, чтобы затруднить противнику ведение игры и достичь наибольшего эффекта. При этом необходимо обращать внимание на следующее: если противник хорошо владеет «подрезкой», то эффективность различных по вращению подач будет невелика. В этом случае необходимо направлять плоские подачи или с небольшим вращением, так как если противник при приеме придает мячу вращение по ходу его вращения, то мяч возвращается обратно с еще более сильным вращением, чем если бы он принимался бы не по ходу вращения. Когда при приеме мячу придается диаметрально противоположное направление, увеличивается и сила его вращения. Если мяч принимается не по ходу своего вращения и ему придается диаметрально противоположное направление, то при этом возникают три различных обстоятельства (подробно смотри выше), создающие для игрока трудности, поскольку необходимо изменять силу и направление полета мяча (чтобы поставить противника в трудное положение). Если, принимая

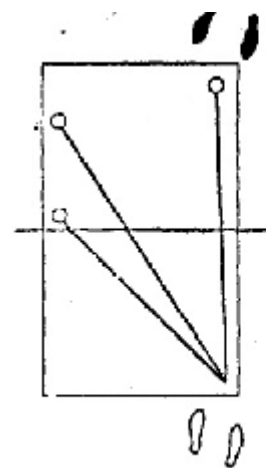


Рис. 59.

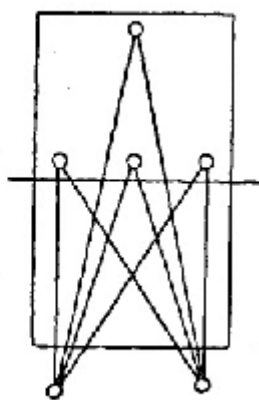


Рис. 60.

одинаковые по вращению подачи, противник продолжает делать ошибки, но затем, привыкая к ним, перестает ошибаться, следует переключаться на подачи с другим вращением, чтобы затем, повторив вновь ту же подачу, выиграть нужное очко.

III. Определение характера вращения мяча, посланного противником после приема подачи с одним из видов вращения.

1. Если подачу с верхним вращением противник принимает «накатом», то обратный мяч будет также иметь верхнее вращение, а если подача принимается «подрезкой», то мяч обратно вернется с сильным нижним вращением. Если такая подача принимается «толчком» или «подставкой», ответный мяч почти не будет иметь никакого вращения. В случае если при подаче мячу было придано сильное верхнее вращение и принимающий не до

конца раскрутил его, ответный мяч будет иметь первоначально приданное ему вращение, т. е. будет иметь нижнее вращение.

2. Если при приеме подачи с нижним вращением игрок применяет «накат», обратный мяч будет иметь верхнее вращение. Если такая подача принимается «подрезкой» и мячу сообщается большая сила, сила нижнего вращения обратного мяча будет соответственно больше. Если в «подрезку» будет вложена сила, равная силе вращения мяча, мяч вернется назад почти без вращения. Если подрезанная подача принята «подставкой», в зависимости от силы вращения мяча и от того, насколько противнику удалось при отражении раскрутить мяч, мяч вернется назад, имея первоначальное вращение или же будет похож на «накат».

Как принимать подачи. При приеме подачи надо уметь очень быстро реагировать на мяч и внимательно следить за направлением движения ракеты противника в момент ее соприкосновения с мячом, чтобы определить, какое вращение придано ему при подаче.

Если ракета противника при выполнении подачи движется вверх, мяч наверняка будет иметь верхнее вращение. Для приема такой подачи ракету необходимо наклонить вперед к сетке и ответить сильным «накатом». Ракета должна пройти по касательной от средней до верхней части мяча.

Если при подаче ракета противника движется вниз, мяч будет иметь нижнее вращение. Для приема такой подачи мяч необходимо протащить по игровой поверхности ракеты от ее средней до нижней части.

Если ракета противника при подаче движется вправо или влево, мяч будет иметь боковое вращение. Для его приема ракета должна двигаться в направлении, обратном направлению движения ракеты противника при выполнении подачи (если ракета противника при производстве подачи двигалась вправо, то ракета принимающего игрока должна для отражения этой подачи двигаться влево, и наоборот).

Вращение мяча при подаче редко бывает только верхним или только нижним. Обычно к верхнему или нижнему вращению добавляется правое или левое боковое вращение.»-Поэтому при приеме подачи надо уметь определить не только верхнее или нижнее вращение, но и какое боковое вращение придано мячу. Если в момент подачи ракета противника движется влево и вверх, то мяч получит и верхнее и левое боковое вращение. Принимая такую подачу, лучше всего направить ее на правый угол противника, прижимая при этом мяч немного вниз. Если при подаче ракета противника движется вправо и вниз, мяч получит нижнее и правое боковое вращение. Эту подачу следует отражать на левый угол противника, приподнимая одновременно мяч вверх.

Поддачи с различным вращением мяча для игрока нападения имеют большее значение, чем для игрока защиты, так как при приеме подач нападающий совершает больше ошибок, чем защитник. Поэтому, если неясен характер вращения мяча, поданного противником, не следует спешить с ударом, особенно с левым, а лучше отразить такую подачу «подставкой». Иногда такую подачу можно отыграть на сторону противника «толчком» или контрударом, изменив при этом направление мяча.

Когда противник выполняет подачу слева, игрок для ее приема должен заранее переместиться ближе к левому углу, а когда подача производится противником справа, исходная позиция принимающего игрока перемещается вправо от середины стола.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Нападающие удары являются основными техническими приемами в настольном теннисе. Тактически выгодно применять быстрые и сильные удары; это часто ставит противника в тупик, и нападающий оказывается в благоприятной обстановке для достижения победы. Чтобы в соревнованиях от начала до конца встречи владеть инициативой, необходимо очень хорошо усвоить всю технику нападения.

Атакующие удары в современном настольном теннисе, в основном, подразделяются на удар «накатом» справа и на удар «накатом» слева, однако техника выполнения этих ударов не одинакова. Все мячи, направляемые противником на вашу правую половину, вы должны отражать «накатом» справа, направленные же на левую половину - «накатом» слева. При правом «накате» туловище слегка наклонено вправо, левая нога выдвинута вперед, а правая отставлена назад, рука, вооруженная ракетой, находится справа от туловища, чтобы удар по мячу был произведен ладонной стороной ракеты.

При левом «накате» туловище слегка наклонено влево, правая нога — впереди, левая — сзади, рука, вооруженная ракетой, находится перед туловищем. Игрок, применяющий горизонтальный способ хватки, для отражения мячей слева использует тыльную сторону ракеты, а при вертикальном способе держания ракеты игрок производит левый удар ладонной стороной ракеты, для чего ему необходимо вывернуть кисть руки. В обычных условиях оба эти способа «наката» являются эффективными. Спортсмены, играющие левой рукой, занимают позицию, обратно противоположную той, которую занимают играющие правой рукой. Если мяч, посланный противником, опускается на среднюю часть стола, то спортсмены, применяющие вертикальный способ держания ракеты, в большинстве случаев отходят в левый угол и отражают мяч «накатом» справа. Спортсмены же, играющие горизонтальным способом держания ракеты, обычно отводят туловище вправо и производят удар слева. Это определяется различными особенностями этих двух хваток. Вертикальный способ держания ракеты при «накате» справа дает возможность полностью использовать руку и кисть, а «накат» слева удобнее и легче производить при горизонтальном способе держания ракеты. Способ «наката» определяется высотой отскока и расстоянием от сетки точки падения мяча. Если игрок для выполнения «наката» занимает такую

исходную позицию, при которой удар происходит над столом, то такой способ удара называется коротким «накатом». Если же игрок для выполнения «наката» занимает такую исходную позицию, при которой удар производится за столом, то такой способ удара называется длинным «накатом» (рис. 61). Точка удара по мячу коротким «накатом» обычно находится над столом, а точка падения приходящего от противника мяча в большинстве случаев приходится на среднюю зону

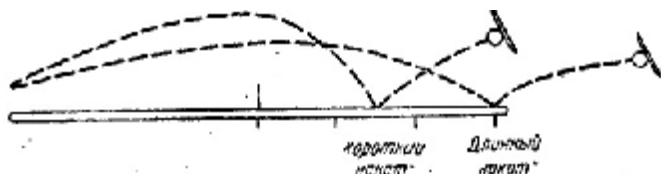


Рис. 61.

стола и на сравнительно близком расстоянии от сетки. Для выполнения короткого «наката» игрок занимает позицию с тем расчетом, чтобы произвести «накат» как можно быстрее. Поскольку для противника время на подготовку к отражению удара сокращается, используя короткий «накат», легко завладеть инициативой в игре. Главной особенностью короткого «наката» является то, что для его исполнения игрок должен двигаться вперед, навстречу мячу, движение руки должно быть стремительным и коротким. Короткий «накат» является наилучшим способом отражения мячей, посылаемых противником короткой «подставкой», медленным «накатом» или сильной «подрезкой».

Точка удара по мячу длинным «накатом» обычно находится за пределами стола, а иногда может даже переместиться за пределы заранее занятой игроком позиции. Точка падения приходящего от противника мяча, как правило, приходится на заднюю линию стола и отстоит от сетки на сравнительно большом расстоянии. Позиция для отражения мяча длинным «накатом» игроком занимает с таким расчетом, чтобы удар по мячу производился в тот момент, когда уменьшится сила его поступательного движения. Игрок в силу этого располагает значительным промежутком времени для подготовки длинного «наката», и ему не трудно поэтому достигнуть точности в исполнении этих ударов. Главная особенность длинного наката заключается в том, что для его производства сначала надо отойти назад от стола и занять выжидательную позицию. Удар выполняется медленным движением руки, но в него вкладывается большая сила. Длинный «накат» может быть хорошим средством защиты против быстрого нападения, сильных ударов с полуката или быстрой короткой «подрезки» противника.

Поскольку в удар длинным «накатом» вкладывается большая сила, он может служить действенным оружием для захвата инициативы.

Спортсмен, обладающий хорошей техникой нападения, должен уметь вести игру как короткими, так и длинными «накатами». Игрок, искусный в коротких «накатах», может развить мощное нападение, теннисист же хорошо владеющий длинными «накатами», сумеет вовремя среагировать на любое резкое изменение игры и не боится неожиданных контрударов противника. В соревнованиях длинные и короткие «накаты» должны взаимосочетаться. Если игрок владеет только коротким «накатом», он сможет вести игру в активно-атакующем стиле, однако беззащитен от ударов противника. Если же игрок владеет только длинным «накатом», он не сумеет завладеть инициативой и ему придется довольствоваться лишь одиночными контрударами. Все это будет большим недостатком в тактическом применении атакующих ударов. Поэтому новички с самого начала обучения должны одновременно разучивать оба способа «наката» и ни в коем случае не пренебрегать ни одним из них.

В зависимости от характера вращения мяча, посланного противником, атакующие удары можно разделить на два вида: контрудар и удар по подрезанному мячу. Все «накаты», производимые по мячам, которым противник придал верхнее или боковое вращение, относятся к категории контрударов. Эти два способа «наката», поскольку они основаны на различном характере вращения приходящих мячей, отличаются и по движению руки и по направлению силы, вкладываемой в удар. При выполнении контрудара рука движется вперед и в удар вкладывается большая сила. Иногда даже приходится силу руки направить вниз. Ракета в момент соприкосновения с мячом должна иметь небольшой угол наклона вперед к сетке, чтобы погасить силу поступательного движения и силу отскока вверх приходящего мяча.

При проведении удара по подрезанному мячу сила движения руки направлена вверх. Иногда даже необходимо как вспомогательное движение вверх использовать силу кисти. Ракета в момент соприкосновения с мячом должна иметь небольшой угол наклона назад от сетки, чтобы преодолеть силу, снижающую мяч, и силу противодействия.

Когда мяч, отраженный противником, отскакивает от стола, можно произвести «накат» в трех различных точках его подъема (рис. 62).

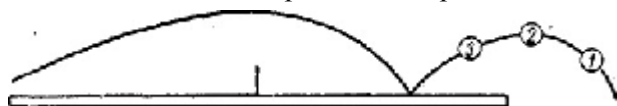


Рис. 62.

Когда мяч начинает падать с высшей точки своего подъема (такой мяч мы называем «опускающийся мяч»), это самый подходящий момент для производства «наката», так как в это время сила поступательного движения мяча и сила его вращения уменьшаются до предела, поэтому хорошо заметна высота мяча и легко рассчитать, какую силу надо вложить в ответный удар. Высота мяча в этот момент обычно бывает ниже верхнего уровня сетки, поэтому, чтобы мяч не упал в сетку, при ударе сила руки направляется не только вперед, но и вверх, в результате чего образуется траектория полета мяча. В силу этих особенностей такой способ удара называется вытягивающим «накатом». При этом способе «наката» в момент соприкосновения с ракетой мяч получает верхнее или боковое вращение и легко образуется требуемая траектория полета мяча, поэтому этот способ будет хорош не только при контрударе, но и при «накате» по подрезанному мячу.

Когда мяч достигает высшей точки своего подъема, тогда можно точно определить высоту его отскока.

Если мяч, отраженный противником, поднялся несколько выше сетки, его следует ударить с большей силой. В момент удара по такому мячу почти вся сила руки, вкладываемая в удар, направлена вперед. В силу этого такой удар называется «сметающий удар».

При ударе «накатом» по мячу, имеющему верхнее вращение, рука согнута в локте так, что предплечье и локоть, выполняя движение, находятся на одном уровне, чтобы было удобнее снизить крутую траекторию пришедшего мяча и избежать попаданий за пределы стола.

При ударе «накатом» по подрезанному мячу рука в локте разгибается и предплечье слегка опускается вниз, чтобы сообщить мячу более крутую и высокую траекторию и избежать попаданий в сетку. Когда мяч отскочил от стола, но еще не достиг высшей точки подъема, сила его поступательного движения очень велика. При ударе «накатом» по такому мячу можно, воспользовавшись силой поступательного движения пришедшего мяча, увеличить скорость полета ответного мяча, и при такой игровой ситуации противник почти всегда теряет инициативу. Бывает далее так, что противник просто не успевает отразить такой мяч. При ударе по мячу движение руки очень быстрое и в удар вкладывается совместная сила предплечья и кисти руки. Основываясь на такой особенности, этот удар называется быстрым «накатом». При быстром «накате» по мячу, имеющему верхнее вращение, предплечье движется вперед, а кисть руки повернута так, что ракетка прикрывает мяч сверху. При ударе быстрым «накатом» по подрезанному мячу предплечье движется вперед и одновременно вверх, а кисть сообщает ракетке движение вверх. Вытягивающий «накат», «сметающий удар» и быстрый «накат» являются важнейшими приемами в технике нападения. Необходимо очень хорошо овладеть этими тремя способами удара, и только тогда можно в соревнованиях свободно и по своему желанию изменять скорость «наката» по мячу и регулировать силу удара, поддерживая нужный темп игры.

Одним из технических приемов нападения является плоский удар. При производстве этого удара угол наклона ракетки назад от сетки очень большой, поэтому ракетка, вступая в контакт с мячом на участке от его средней до нижней части, с помощью силы плеча, направленной вперед и вверх, как бы «подпирает» мяч снизу. Особенностью этого способа удара является то, что на удары затрачивается меньшая сила, соприкосновение ракетки с мячом всегда приходится на определенное место — участок от нижней до средней части, и «подпереть» мяч не составляет трудности, и поэтому его легко перебивать на сторону противника. Но так как контакт мяча с ракеткой занимает очень короткий промежуток времени, мяч не получает никакого вращения. Этим ударом нельзя придать мячу вращение или изменить траекторию его полета. Таким ударом трудно придать мячу сильное поступательное движение, что облегчает противнику производство контрудара. Поэтому плоский удар не следует применять часто, используя лишь как способ для ответного удара по подрезанному мячу.

Удар по мячу, который отскочил от стола примерно на 50 см, называется ударом по «свече». Этот удар обычно приводит к выигрышу очка, поскольку он производится с большой силой. Полет мяча после такого удара обычно совершается по прямой траектории. Поэтому угол наклона ракетки и точка соприкосновения с мячом играют решающую роль в точности этого удара.

Помимо этого, в техническом арсенале атакующих средств существует еще несколько вспомогательных способов удара.

Скользкий удар (удар «скользящая ракетка»). Если мяч, посланный противником, опустившись на левый угол вашей половины стола, движется очень косо по диагонали, то, когда он поднимется выше сетки, надо встать боком к мячу и произвести удар справа. При этом ракетка соприкасается с левой половиной мяча и придает ему боковое вращение. Мяч после такого удара летит очень косо по диагонали. Для его приема противник должен передвинуться к левой половине стола, в результате чего остается незащищенным очень большое игровое пространство.

Если научиться хорошо выполнять скользкий удар, то можно заставить противника возвращать обратно полувысокие мячи, создавая тем самым для себя большие возможности для нападения.

Укороченный удар. Когда серия сильных «накатов» вынуждает противника отойти далеко от стола, неожиданно произведенный укороченный удар подтягивает его к столу, после чего вновь следует сильный «накат» и т. д. Такая игра сильно изматывает противника физически. Прежде чем произвести укороченный удар, следует решить, подходящий ли для этого момент. Чем ближе к сетке падает приходящий мяч, тем более укороченным ударом можно ответить противнику и тем меньше требуется времени на перелет мяча через сетку, и, следовательно, меньше времени остается противнику на подготовку. Это все увеличивает эффективность укороченного мяча.

Если мяч, посланный противником, падает за пределами средней зоны стола, его укорачивать не рекомендуется, поскольку мяч пролетает с момента вашего удара довольно длительное расстояние, поэтому увеличивается и время его полета, а это облегчает противнику производство контрудара.

Удар «щелчком». Этот удар производится по мячу, падающему близко у сетки, с целью увеличения скорости полета ответного мяча. Для производства «щелчка» используется сила кисти, с помощью которой ракетке придается соответствующий угол наклона. Этот удар обычно производится слева. Раньше, когда играли деревянными ракетками, такой способ игры был весьма популярен и давал определенный результат. С переходом к ракетке с шероховатой резиной увеличилась сила вращения мяча, поэтому применение «щелчка» сопряжено с неизбежными ошибками. В силу этого его применение ограничилось мячами, падающими близко у сетки и не имеющими вращения.

Обманные движения. Обманные движения являются самыми сложными приемами в технике нападения. Освоение обманных движений можно осуществить лишь на основе хорошего владения основными техническими приемами. Способов обманных движений очень много. Так, при производстве подачи, после того как мяч будет подброшен вверх, рука, вооруженная ракетой, сначала совершает движение «подрезки», а затем неожиданно меняет движение на «накат» и посылает стремительную подачу с верхним вращением. Или сначала совершается обманное движение «наката», а затем движение неожиданно изменяется на «подрезку». При проведении тактических комбинаций чаще всего используется обманное движение на изменение направления полета мяча. Например, при отражении мяча «накатом» движением руки при замахе показывается, что мяч направляется по диагонали, но в момент соприкосновения с мячом положение ракетки неожиданно меняется и удар производится по прямой или в момент соприкосновения мяча с ракеткой движение «наката» неожиданно заменяется выполнением укороченного удара. Можно также, имитируя движение удара при укороченном мяче, заставить противника сделать шаг вперед по направлению к столу и неожиданно произвести удар «накатом». Все эти финты должны основываться на ловкости движений игрока, на его умении напрягать мышцы и расслаблять их, однако, когда скорость приближающегося мяча высока, часто бывает очень трудно в последний момент одно движение изменить на другое. А если еще игрок плохо владеет этим приемом игры, то может и ошибиться. Начинающие игроки могут в зависимости от степени своей технической подготовленности разучивать финты. Но прежде, чем тот или иной финт не будет хорошо усвоен, не следует применять его в соревнованиях, не следует рисковать и совершать ошибки, так как тогда легко упустить победу.

I. Основные технические приемы при выполнении атакующих ударов

1. Удары «накатом» справа. При производстве «наката» справа левая нога находится впереди, а правая отставлена назад, туловище наклонено вправо и образует с поверхностью стола угол 45° , ноги слегка согнуты в коленях, рука, вооруженная ракеткой, отведена назад и ненапряженно согнута в локте, кисть и предплечье составляют единую прямую линию, ракетка находится в горизонтальном положении, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. В тот момент, когда мяч начинает подъем от стола, рука начинает движение вперед, а ракетка, находящаяся на уровне пояса, движется влево-вверх. Когда мяч достигает высшей точки своего отскока и должен уже начать падать, ракетка, образуя со столом прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент контакта ракетки с мячом кисть руки легким движением

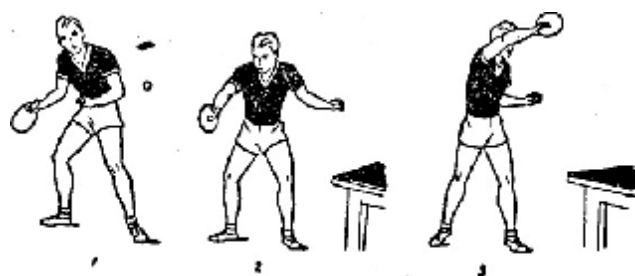


Рис. 63.



Рис. 64.

вверх придает мячу верхнее вращение, заставляя тем самым мяч лечь на заданную траекторию, перелететь через сетку и опуститься на сторону противника. После того, как мяч отошел от ракетки, мышцы руки немедленно расслабляются, а ракетка по инерции продолжает движение вверх до тех пор, пока не достигнет уровня выше головы. В это время туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести тела полностью перенесен на левую ногу, а правая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии. На рис. 63 показан «накат» справа вертикальным способом держания ракетки; на рис. 64 — «накат» справа горизонтальным способом.

2. Удар «накатом» слева. При производстве «наката» слева правая нога находится впереди, а левая — сзади, туловище слегка наклонено влево, ноги согнуты в коленях, рука ненапряженно согнута в локте, плечо прижато к телу, предплечье параллельно поверхности пола, ракетка находится у левого бока игрока и слегка наклонена назад от сетки, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Когда мяч начинает подъем от стола, предплечье начинает движение вперед, а ракетка от уровня пояса движется вправо-вверх. Когда мяч достигает высшей точки своего отскока и должен начать падать,

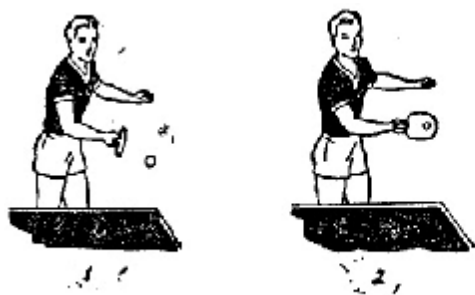


Рис. 65.

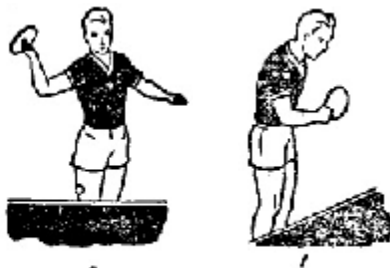


Рис. 66.

ракетка, образуя с поверхностью стола прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент этого контакта кисть руки легким движением вперед закрывает ракетку, чтобы мяч, образовав кривую траекторию полета, перелетел через сетку и опустился бы на стороне противника. После того, как мяч оставил ракетку, мышцы руки моментально расслабляются, а ракетка

продолжает движение вверх и, достигнув уровня головы, останавливается. В это время туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести целиком перенесен на правую ногу, а левая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии. На рис. 65 изображен «накат» слева вертикальным способом держания ракетки; а на рис. 66 — «накат» слева горизонтальным способом,

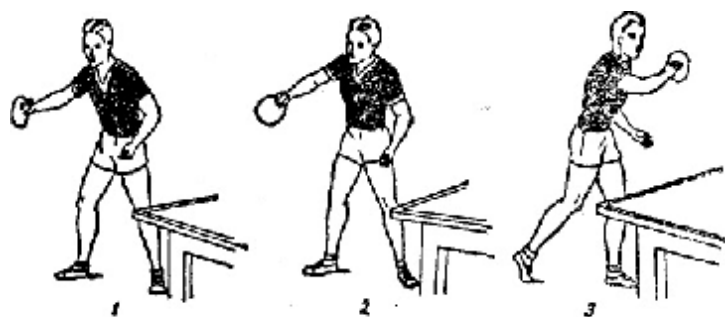


Рис. 67.

вовремя «поймать» момент соприкосновения с мячом. После удара мышцы руки моментально расслабляются, а ракетка движется вперед и останавливается тогда, когда тело будет обращено к столу (рис. 67).



Рис. 68.

4. «Сметающий» удар слева. Этот удар выполняется главным образом за счет движения предплечья вперед и вправо (рис. 68).

5. Удар быстрым «накатом» справа. В исходной позиции рука в ненапряженном состоянии располагается на уровне правого бока игрока, ракетка находится в полугоризонтальном положении. Когда мяч начинает подниматься над столом, предплечье начинает движение вперед. Когда ракетка вот-вот должна соприкоснуться с мячом, легким движением кисти вверх ракетке придается нужный угол наклона вперед к сетке. Контакт ракетки с мячом приходится на участок от его средней до верхней части. Одновременно с движением предплечья вперед плечо должно вложить в удар дополнительную силу, направленную вверх, увеличивая силу трения мяча об игровую поверхность ракетки. После того, как произведен удар, игрок должен сразу же расслабить мышцы, вернуть ракетку назад в исходное положение и подготовиться к производству



Рис. 69.

следующего удара (рис. 69).

6. Удар быстрым «накатом» слева. При производстве этого удара предплечье движется вперед и одновременно вправо, а кисть, следуя в направлении движения предплечья, способствует увеличению силы трения мяча об игровую поверхность ракетки (рис. 70).



Рис. 70.

7. Удар по «свече». В начальной стадии удара ноги расставлены и согнуты в коленях, левая нога — впереди, правая — сзади, рука отведена назад, кисть напряжена, туловище развернуто левым плечом вперед к столу, центр тяжести тела находится на правой ноге, плечо движется снизу вверх, предплечье постепенно выпрямляется, передняя часть ракетки направлена вверх, а ручка — вниз, игрок внимательно следит за полетом мяча. Когда мяч достигает высшей точки своего подъема, рука поднимается на высоту отскочившего мяча (положение ракетки должно быть выше мяча), ракетка накрывает среднюю и верхнюю часть мяча, предплечье движется вслед за плечом и одновременно быстро вкладывает в удар силу, направленную вниз, чтобы мяч, совершив полет по траектории, являющейся продолжением руки, попал бы на сторону противника, двигаясь по прямой

траектории. После удара рука, конечно, будет по инерции двигаться вниз, мышцы следует моментально

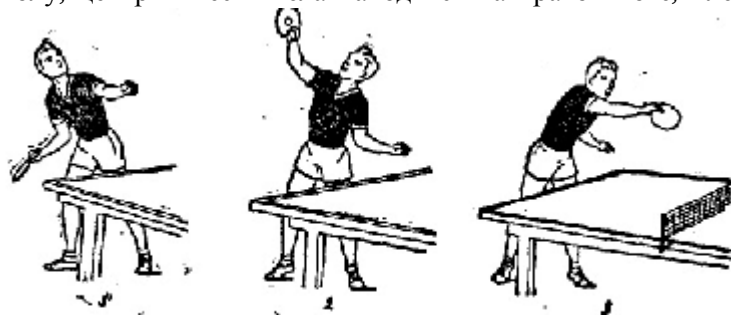


Рис. 71.

траектории. После удара рука, конечно, будет по инерции двигаться вниз, мышцы следует моментально

расслабить, чтобы быстрее вернуть ракетку в исходное положение. Одновременно с этим центр тяжести тела переносится с левой ноги на правую (рис. 71).

8. Скользящий удар. Для производства этого удара необходимо сначала зайти левой ногой за левый угол стола и принять стойку, при которой туловище слегка наклонено влево, центр тяжести тела полностью лежит на левой ноге, рука ненапряженно согнута в локте, ракетка отведена игроком к своему правому боку и находится в полугоризонтальном положении. С приближением мяча рука начинает движение справа налево. Когда мяч достигает высшей точки отскока, рука все еще продолжает движение в том же направлении. С начала контакта ракетки с левой стороной мяча по ходу движения ракетки мяч протаскивается по резине в том же направлении, отчего получает левое боковое вращение и направление в левый угол стола противника. После производства удара игрок должен сразу же расслабить все мышцы руки, рука продолжает по инерции движение в том же направлении и останавливается у левого плеча. Затем игрок быстро возвращает ракетку назад в исходное положение (рис. 72).

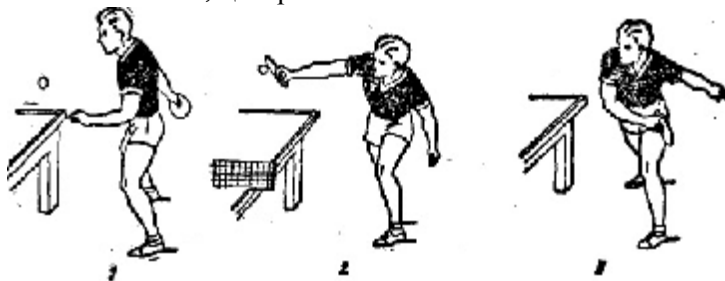


Рис. 72.

9. Укороченный удар. Для выполнения укороченного удара делается шаг вперед левой ногой, чтобы приблизиться к столу. Ракетка сначала находится позади туловища так же, как при подготовке производства «наката». Когда мяч начинает подниматься над столом, рука быстро движется вперед, кисть одновременно с этим быстрым движением поворачивает руку так, чтобы поверхность ракетки ровно легла до отказа назад. Когда ракетка сближается с мячом, движение руки вперед приостанавливается, чтобы мяч свободно отскочил от ракетки за счет силы своего поступательного движения и перелетел на сторону противника. Если сила поступательного движения мяча невелика, то легким движением ракетки ему сообщается дополнительное поступательное движение.



Рис. 73.

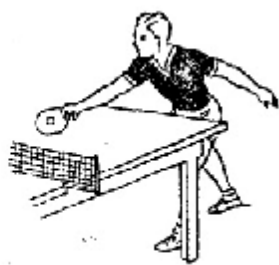


Рис. 74.

После того, как мяч отошел от ракетки, необходимо быстро вернуть ракетку в исходное положение и подготовиться для отражения следующего мяча. Движение при укороченном ударе вертикальным способом держания ракетки показано на рис. 73, горизонтальным — на рис. 74. Если укороченный мяч падает на правую сторону стола, то прежде всего необходимо правой ногой сделать шаг вперед и вправо, чтобы тело оказалось вблизи правой половины стола. Рука быстро вытягивается над столом и встречает мяч тем же самым способом, который описан выше. Движение при укороченном ударе вертикальным способом держания ракетки показано на рис. 75, горизонтальным — на рис. 76.



Рис. 75.



Рис. 76.

II. Движение ног при нападении

Если рассматривать все основные технические приемы во взаимосвязи, учитывая при этом цели их тактического применения, то основным требованием, предъявляемым спортсмену до производства очередного удара, является умение быстро передвинуться и занять наиболее выгодную позицию. Многие играющие в настольный теннис при выполнении атакующих ударов обращают внимание лишь на движение руки, пренебрегая при этом работой ног. При этом большей частью рука движется быстро, а ноги медленно; это входит в привычку и приводит к тому, что движения игрока при атакующих ударах недостаточно свободны и хорошо скоординированны. Для того, чтобы в соревновании каждый удар «накатом» точно ложился на сторону противника и чтобы все время владеть инициативой, изучение движения ног должно быть вынесено в самостоятельную учебную тему.

Основные способы передвижения ног в нападении можно разделить на четыре вида.

1. Одиночный шаг (одношажный способ передвижения). Находясь в исходном положении для проведения удара по мячу, спортсмен, перенеся центр тяжести тела на одну ногу, делает другой шаг вперед или назад, вправо или влево и занимает соответствующую позицию для отражения мяча. Этот способ передвижения включает одиночные шаги правой и левой ногой в сочетании с попеременным шагом и с бросками вперед и наклонами туловища при отражении длинных и коротких мячей, различных по направлению.

2. Попеременный шаг (скользящий шаг). Сначала делается шаг вправо или влево одной ногой в направлении полета мяча, посланного противником, а затем другая нога подтягивается соответственно вправо или влево. Такой способ передвижения применяется при больших амплитудах рассеивания

мячей, посылаемых противником. Он включает повороты туловища, благодаря чему освобождается место для приема мячей, направленных в игрока, и бросков вперед для отражения укороченных мячей, посылаемых как в направлении предыдущего атакующего удара, так и в любом другом направлении.

3. Перемещение прыжками. Игрок с силой отталкивается ногой, находящейся в более дальнем положении от мяча, и одновременно, оторвав ноги от поверхности земли, совершает прыжок вдоль стола вправо или влево. Приземление совершается на толчковую ногу. Другая нога спокойно опускается на пол, сохраняя устойчивое положение тела. Этот способ передвижения применяется для тех же целей, что и скользящий шаг. С помощью прыжка можно покрыть большее расстояние, чем при передвижении скользящим шагом, хотя в скорости передвижения прыжок будет уступать. Очень часто перемещение прыжками применяется в сочетании со скользящими шагами. Например, когда для отражения косого мяча из правого угла игрок передвинулся способом скользящего шага, то для приема следующего мяча в левом углу он должен переместиться прыжком. Поэтому этот способ передвижения является очень важным для игрока. Иногда он применяется при выходах на короткие мячи и при отражении мячей, направленных по прямой.

4. Перемещение способом перешагивания. Сначала делается большой шаг вправо или влево ногой, находящейся в дальней позиции от приходящего мяча, а затем уже шаг вперед делает другая нога. Этот способ передвижения применяется при отражении очень косых мячей и включает перешагивание с поворотом туловища и перешагивание вперед и назад.

Прежде чем новичок приступит к изучению этих способов передвижения, он должен усвоить следующий учебный материал.



Рис. 77.

Спортсмен, владеющий правым и левым «накатом», независимо от того, вертикальным или горизонтальным способом он держит ракетку, обычно располагается у задней линии стола против его середины. Такое расположение у стола позволяет игроку держать под своим контролем любую точку стола и отражать различные по направлению мячи. В исходной стойке ноги расставлены (правая расположена немного впереди, а левая сзади) на ширину примерно 40—50 см и согнуты в коленях, пятки слегка приподняты над полом, верхняя часть тела немного подана вперед и отстоит от стола примерно на 45—50 см (если игрок низкого роста, то он может стоять к столу несколько ближе, если же, наоборот, он высокого роста, расстояние от стола соответственно увеличивается) (рис. 77).

Если одна нога является осевой, а другая отступает назад на один шаг, то это значит, что противник послал

длинный мяч (рис. 78, 79). Если же правая или левая нога стала осевой, а другая сделала один шаг вперед, то это значит, что противник послал короткий мяч (рис. 80, 81). Если противник посылает мячи косо по

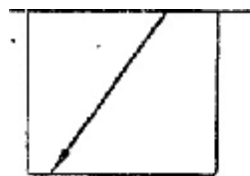


Рис. 78.

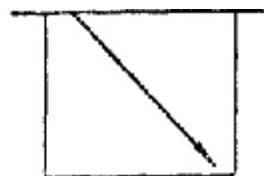


Рис. 79.



Рис. 80.

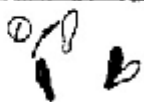
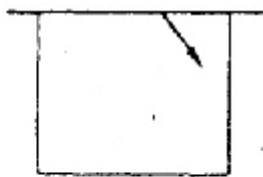


Рис. 81.

углам с большим разлетом, для сохранения быстроты передвижения необходимо применять скользящий шаг. Основной упор будет на правой или левой ноге, другой выполняется большой шаг вправо или влево, а затем быстро передвигается нога, на которой был сосредоточен упор (рис. 82, 83). Если же мяч, посланный противником, косой, а игрок находился далеко от него, для его отражения необходимо повернуть туловище и сделать большой шаг. Если шаг необходимо совершить справа налево, то прежде всего надо левую ногу сделать осевой, туловище повернуть налево и

центр тяжести тела быстро перенести на левую ногу, а затем уже сделать большой шаг сначала правой ногой, а потом и левой. Когда шаг производится слева направо, то действия игрока аналогичны только что описанным, только происходят они в другом направлении (рис. 84, 85). Если мяч, посланный противником, направлен непосредственно в игрока, необходимо быстро встать боком к мячу, как бы пропуская его мимо себя. В этом случае бывает два способа передвижения, которые зависят от того, в какую сторону (правую или левую) разворачивается игрок (рис. 86, 87, 88, 89). Если противник ударил сначала сильно, а затем неожиданно направил слабый мяч или выполнил укороченный удар, а затем сильный удар, то в данном случае смена позиции производится с помощью прыжка. Для выполнения прыжка при отражении короткого мяча, падающего в другом направлении, чем предыдущий мяч, необходимо ближнюю к столу ногу сделать осевой



Рис. 82.

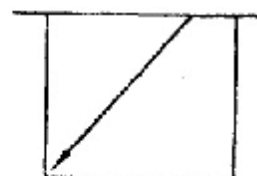


Рис. 83.

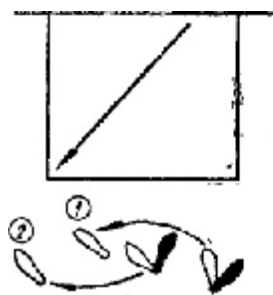


Рис. 84.

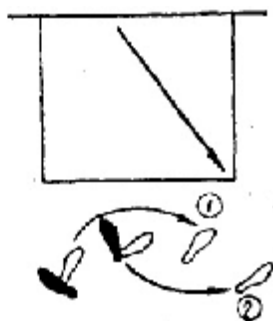


Рис. 85.

предыдущий, надо оттолкнуться ближней к столу ногой, сделать быстрый шаг назад и отразить мяч дальним «накатом» (рис. 94, 95).

В силу того, что у игрока нападения, применяющего вертикальный способ держания ракетки, удар слева хуже удара справа и он заменяет его ударом «толчок», такой способ ведения игры называется «толчок» слева и удар «накатом» справа. Позиция у стола, которую занимает такой игрок, и способы его передвижений сильно отличаются от позиции и способов

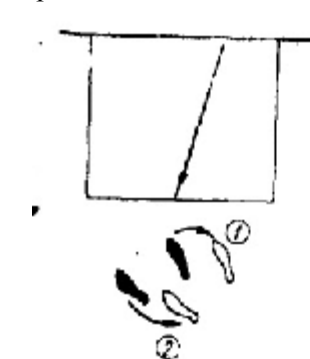


Рис. 88.

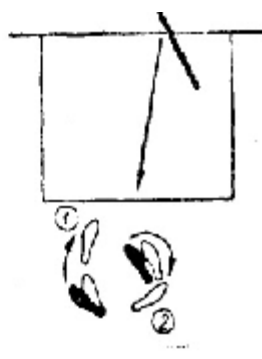


Рис. 89.

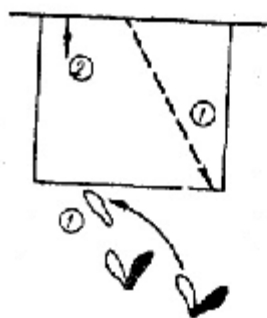


Рис. 90.

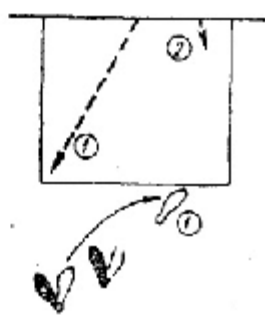


Рис. 91.

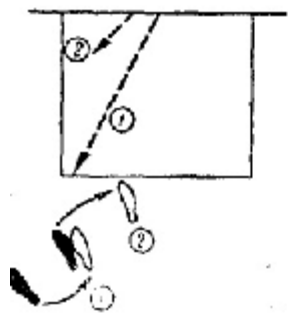


Рис. 92.

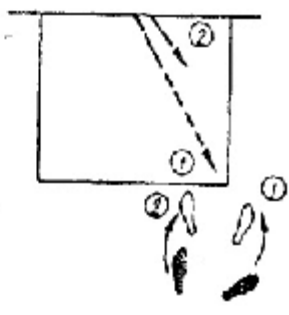


Рис. 93.

высокой «свечой», быстро занять соответствующую позицию для приема следующего мяча. Если, противник неожиданно укорачивает мяч вправо или влево, необходимо прыжком вперед достать этот мяч и отразить его «накатом». При прыжке влево необходимо сделать большой шаг вперед дальней от стола ногой (рис. 107); при прыжке вправо

и, оттолкнувшись, сделать бросок в нужном направлении (рис. 90, 91). Если укороченный мяч падает в том же направлении, что и предыдущий, необходимо, оттолкнувшись дальше от стола ногой, сделать бросок вперед и отразить мяч «накатом» (рис. 92, 93). При прыжке назад от стола для отражения мяча, посланного противником в другом направлении, чем предыдущий, необходимо, оттолкнувшись ближней к столу ногой, быстро отскочить назад. При приеме же мяча, посланного в том же направлении, что и

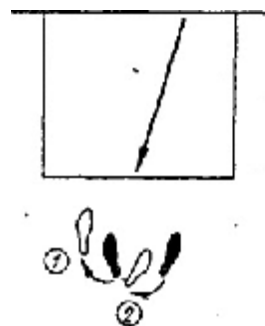


Рис. 94.

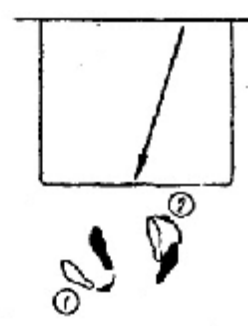


Рис. 95.

передвижения игрока, обладающего как ударом справа, так и слева. Особенность такого способа ведения игры: игрок очень близко стоит у стола и, как правило, ближе к его левому углу. Во

время игры левая нога чаще всего находится впереди, а правая сзади, чтобы как можно лучше использовать «накат» справа.

Спортсмен, играющий справа «накатом», а слева «толчком», в момент подготовки к отражению мяча обычно может занимать одну из двух позиций. Если он собирается отразить мяч, посланный противником на левую половину стола «толчком», то ему следует правую ногу слегка выдвинуть вперед, а левую отставить назад (рис. 96). Если первый же мяч он хочет отразить «накатом», то левая нога должна быть немного впереди, а правая сзади (рис. 97).

Игрок такого стиля чаще всего играет коротким «накатом», что ограничивает зрительное контролирование игровой зоны, и поэтому работа ног такого игрока ограничивается перемещением вдоль стола. Если противник послал не слишком косой мяч, для производства ответного удара изменяется положение только одной ноги (рис. 98, 99). Если необходимо для отражения мяча переместиться с правого угла на левый, нужно сделать шаг только одной ногой (рис. 100, 101). Когда мяч, посланный противником, уходит косо по диагонали, к нему необходимо подходить, используя большой шаг (рис. 102, 103). Для отражения длинного мяча «накатом» следует на один шаг отступить назад (рис. 104). Если мяч косой, но не сильный, можно, сделав небольшой шаг в направлении левого угла, отразить его «толчком» или «подставкой» (рис. 105). Если мяч послан противником очень косо по диагонали, необходимо повернуться и сделать шаг в направлении мяча (рис. 106), затем, отразив его «подрезкой» или

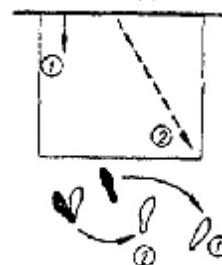


Рис. 96.

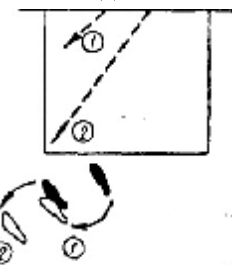


Рис. 97.

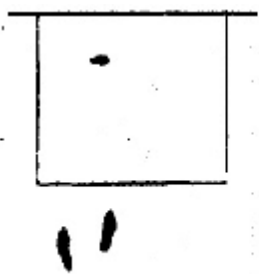


Рис. 96.

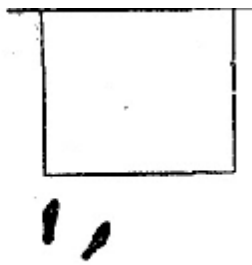


Рис. 97.

необходимо сделать большой шаг вправо правой ногой, а левая нога пойдет вслед за правой, что значительно ускорит передвижение (рис. 108). Если противник послал мяч прямо в игрока, но ближе к

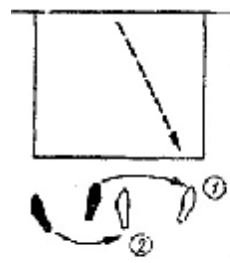


Рис. 98.

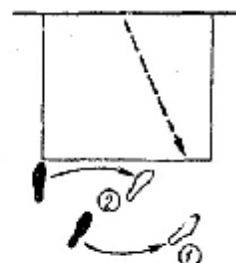


Рис. 99.

правому углу, необходимо левую ногу сделать осевой, а правой шагнуть назад и отразить мяч «накатом», чтобы сократить промежуток времени для производства ответного удара (рис. 109). Если же противник сильно пробил мяч всреднюю зону стола, нужно Повернуть туловище в позицию, удобную для отражения мяча слева, и одновременно быстро отскочить назад, а затем уже произвести удар (рис. 110).

При отражении, «накатом» мячей, направленных по прямой, игрок должен двигаться быстрее, чем при отражении мячей, направленных по диагонали. В этом случае угол, под которым туловище должно находиться по отношению к столу, больше и часто составляет 90° , так как этим облегчается движение руки вперед и дается возможность игроку увеличить скорость ответного удара.

Из всего изложенного выше можно видеть, что игрок, предпочитающий двустороннее нападение, подавляющую часть игрового времени проводит в позиции напротив середины

стола и ведет игру «накатом» как справа, так и слева. Поэтому ему чаще приходится выполнять движение одной ногой, которую он перемещает вперед или назад и тем самым поворачивает туловище вправо или влево. Спортсмену, играющему справа «накатом», а слева «толчком», чтобы полностью использовать «накат» справа, приходится часто поворачивать туловище боком к столу, поэтому ему приходится чаще двигаться вдоль стола и реже отходить назад. Это обусловлено спецификой такого стиля игры. Но, чтобы быть хорошим игроком, нельзя владеть только одним техническим приемом. Необходимо стремиться к овладению разнообразной тактикой игры. Поэтому спортсмен, хорошо владеющий ударами справа и слева, должен уметь перемещаться не только назад, но и вдоль стола, причем он должен усвоить также способы бокового передвижения. Только в этом случае игрок будет уметь нападать не только с одного и того же места, но одновременно сможет избавиться от такого недостатка, как боязнь пропустить удар, который противник направил в середину стола. Точно так же спортсмен, играющий слева «толчком», а справа «накатом», должен уметь не только передвигаться вправо и влево вдоль стола, но и хорошо владеть передвижением и вперед и назад, а также и боковым передвижением; если же он привык вести игру из позиции, близкой от стола, у него может выработаться навык передвижения только вдоль стола и в его игре появляется неуверенность, когда противник начинает посылать длинные и низкие мячи. Поэтому, прежде чем приступить к разучиванию основных технических приемов, новичку лучше всего познакомиться со способами передвижения.

Если игрок хочет овладеть правильной и быстрой работой ног, ему следует помнить, что всегда, в любой игровой ситуации, ноги должны быть обязательно согнуты в коленях и ей .в коем случае не напряжены, а пятки — немного оторваны от пола. Такое положение ног облегчает толчок, с которого начинается

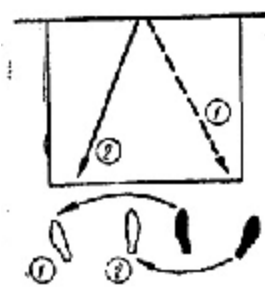


Рис. 100.

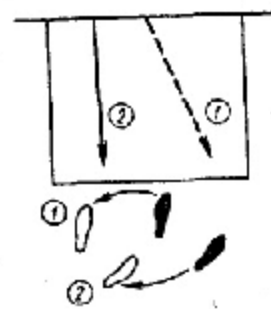


Рис. 101.

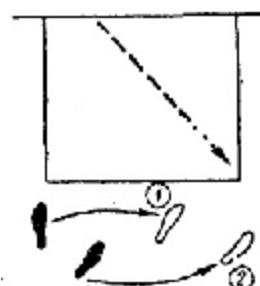


Рис. 102.

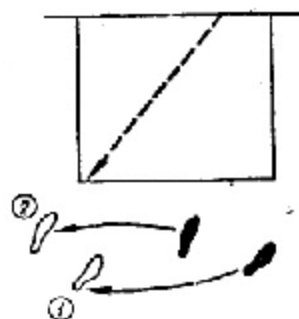


Рис. 103.

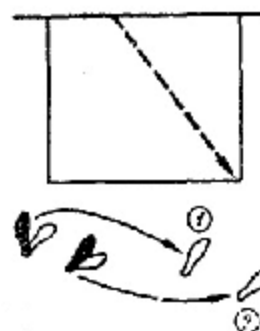


Рис. 104.

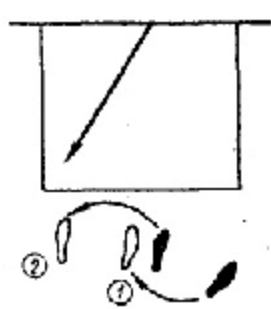


Рис. 105.

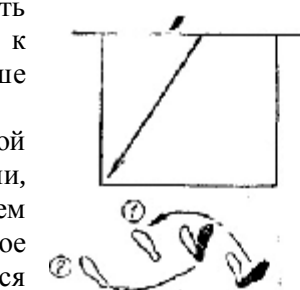


Рис. 106.

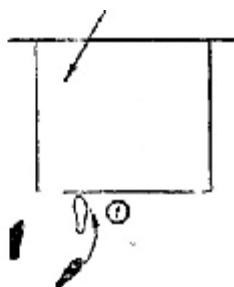


Рис. 107.

передвижение игрока. Однако в момент выполнения удара ноги должны стоять устойчиво. Только при этом условии можно повысить точность игры.

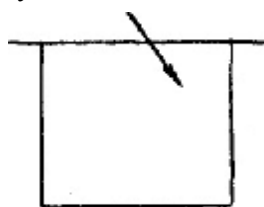


Рис. 108.

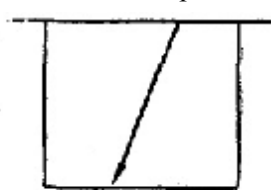
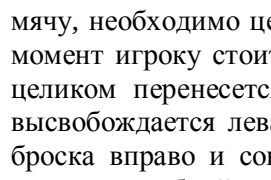


Рис. 109.



Рис. 110.



В момент начала передвижения и при повороте туловища с помощью ног нельзя пренебрегать вспомогательным движением поясной части туловища. Например, при производстве удара слева прежде всего необходимо сделать шаг назад левой ногой. Если в тот момент, когда нога отрывается от пола, туловище начнет поворачиваться справа налево, сокращается промежуток времени, затрачиваемый на смену позиции, и одновременно увеличивается сила удара по мячу и повышается координация движений. Когда после удара справа с левого угла центр тяжести тела перенесен на левую ногу, а противник очень быстро направляет мяч в правый угол, то, чтобы успеть подойти к этому мячу, необходимо центр тяжести тела быстро перенести с левой ноги на правую. В этот момент игроку стоит лишь слегка повернуть туловище вправо, как центр тяжести тела целиком перенесется на правую ногу. Одновременно с поворотом туловища вправо высвобождается левая нога, что обеспечивает возможность более быстрого и дальнего броска вправо и сокращает промежуток времени, необходимый на передвижение для занятия удобной позиции. Иногда, когда мяч направлен противником по прямой непосредственно в игрока, нет никакой возможности встать в

удобную позицию и отразить мяч свободным движением руки вперед. Однако опытный спортсмен всегда сумеет повернуть свое тело так, чтобы, удерживая центр тяжести тела на одной ноге, пропустить мяч за себя и произвести ответный удар. Поэтому для повышения техники «наката» игрок нападающего стиля игры в своих обычных тренировках должен упражняться в разнообразных движениях туловища.

При передвижении стремительными прыжками и бросками, помимо выполнения вспомогательных поворотов и перенесения центра тяжести тела с одной ноги на другую, туловище должно сохранять прямое положение, и только тогда можно будет легко удержать тело в равновесии. Некоторые спортсмены при выполнении рывков, подобно бегунам, наклоняют туловище вперед, а голову опускают вниз; в результате этого при передвижении, поскольку центр тяжести целиком перенесен вперед, тело начинает качаться в разные стороны и игрок теряет устойчивое положение. При таком положении тела часто возникают ошибки в отражении мяча.

III. Движение руки при нападении

I. Взаимосвязанное движение плеча, предплечья и кисти руки. При производстве «наката» надо с определенного места стола точным ударом направить мяч на сторону противника, а для этого требуется одновременное координированное движение плеча, предплечья и кисти.

1. Плечо из заднего положения движется вперед и определяет силу удара.
2. Предплечье увеличивает силу удара, сообщаемую плечом, придает ракетке необходимое положение для приема мяча, движением вверх или вниз сообщает мячу нужную траекторию полета.
3. Кисть регулирует угол наклона ракетки, определяет участок поверхности мяча, на котором должен произойти его контакт с ракеткой, сообщает мячу направление полета и, помогая предплечью произвести удар по мячу, придает мячу верхнее вращение.

При выполнении «наката» справа плечо должно быть вытянуто вперед и составить с правым боком игрока угол 45° — 50° , рука ненапряженно согнута в локте и отведена вправо, а ракетка, являясь как бы продолжением предплечья, находится с ним на одной прямой (рис. 111).



Рис. 111.



Рис. 112.

При выполнении «наката» слева плечо и локоть плотно прилегают к правой половине туловища, рука согнута в локте, ракетка является продолжением предплечья (рис. 112).

Основные положения руки, о которых говорилось выше, имеют немало положительных сторон при производстве «наката»: 1) когда рука вытягивается влево (при ударе слева) или вправо (при ударе справа), расширяется охват игровой зоны; 2) когда плечо вытягивается вперед и вбок, рука в локтевой части не встречает помех со стороны тела, что позволяет выгодно

использовать ее силу; 3) поскольку предплечье и плечо находятся в естественном сгибе, локтевая часть руки не поднимается вверх, что повышает подвижность предплечья и позволяет в зависимости от высоты проходящего мяча регулировать положение ракетки и отражать не только низкие и вращающиеся мячи, но и производить удары по высоким мячам; 4) поскольку кисть и предплечье находятся на одном уровне, то ракетка является как бы продолжением руки, что позволяет при движении предплечья вверх или вниз придавать мячу верхнее вращение и помогает в образовании кривой траектории полета мяча; 5) при производстве «наката» таким движением можно

взаимно регулировать силу всех частей руки, участвующих в ударе, без всяких ограничений.

II. Разница в движениях руки при ударе по «накату» и по подрезанному мячу. При отражении мячей, посланных противником «накатом» и имеющих в силу этого верхнее или боковое вращение, движение руки должно быть таким же, как и то, которое описано выше: плечо из заднего положения с силой движется вперед, предплечье, помогая плечу, также движется вперед; ракетка должна быть слегка наклонена вперед к сетке. В момент соприкосновения с мячом ракетка бьет в его среднюю и верхнюю часть, плечо движется вперед, а предплечье меняет направление движения на верхнее, чтобы придать мячу изогнутую траекторию полета, по которой он перелетает через сетку. После удара, поскольку поступательное движение руки превышает движение вверх, ракетка еще продолжает движение вперед, а затем уже останавливается. При отражении мячей, посланных противником «подрезкой» и имеющих в силу этого нижнее вращение, плечо из заднего положения движется одновременно вперед и вверх, предплечье вслед за плечом движется снизу вверх, вкладывая в удар силу, направленную вперед, ракетка немного наклонена назад от сетки. В момент соприкосновения с мячом ракетка бьет в среднюю и нижнюю часть мяча, а кисть одновременно с этим поворачивает ракетку так, чтобы придать ей закрытый угол (угол наклоном вперед к сетке). Сила, вкладываемая в удар плечом, продолжает быть направленной вперед и вверх, движение предплечья направлено вверх, чтобы придать мячу изогнутую траекторию, по которой он перелетает через сетку. После удара, из-за того что поступательное движение уступает движению вверх, ракетка останавливается только тогда, когда она достигает положения выше головы.

III. Разница в ударах по прямой и по диагонали. При производстве «наката» справа по диагонали плечо движется вперед, а предплечье — справа налево и одновременно снизу вверх, кисть поворачивает ракетку из открытого в закрытое положение так, чтобы ладонная сторона ракетки была обращена в правый угол противника. При производстве «наката» справа по прямой плечо движется одновременно вперед и вверх, а предплечье — снизу вверх и вперед, кисть слегка отводит ракетку вправо так, чтобы ладонная сторона ракетки была обращена в левый угол противника (если «накат» производится по подрезанному мячу, то сила движения предплечья будет соответственно больше направлена вверх).

При производстве «наката» слева по диагонали плечо движется слева направо, предплечье из нижнего положения движется вперед, направляя силу своего движения вперед и вверх, кисть придает ракетке закрытое положение, так, чтобы ее ладонная сторона была бы обращена в сторону левого угла противника.

При выполнении «наката» слева по прямой плечо занимает положение в соответствии с направлением полета приходящего мяча, предплечье движется вперед и вверх, кисть легким движением поворачивает ракетку слегка влево, чтобы ее игровая поверхность была обращена в правый угол противника (если мяч, посланный противником, имеет нижнее вращение, сила, вкладываемая в удар, будет направлена больше вверх).

IV. На что необходимо обращать особое внимание.

1. При производстве «наката» локоть не должен подниматься слишком высоко. На рис. 113 видно, что предплечье опущено ниже локтя, а это при ударе приводит к тому, что движение плеча вперед трудно сочетать с одновременным движением вверх, поэтому при ударе по мячу, имеющему нижнее вращение, очень легко попасть мячом в сетку. Если сила движения предплечья будет направлена вверх, чтобы придать мячу верхнее вращение, это затруднит использование силы плеча, мяч будет пробит высоко и слабо и противник получает, таким образом, удобный мяч для проведения контратаки. С нарушением координации движений плеча и предплечий очень трудно бывает произвести удар и по высокому мячу.



Рис. 113.

2. Если плечо опущено слишком низко, то ракетка оказывается в отвесном положении (игроки обычно называют такое положение ракетки «хватка ястреба»), а это сужает сферу контролирования игровой зоны стола и мешает использованию силы предплечья при выполнении «наката». В силу того, что ракетка занимает отвесное положение, мячу можно придавать только боковое вращение и невозможно произвести сильный атакующий удар, «сметающий» удар или удар по «свече», а это снижает эффективность нападения.

3. При производстве удара сила, которая вкладывается в удар, должна сообщаться мячу только в момент его соприкосновения с ракеткой. Если это сделать несколько раньше или позже, то спортсмену придется затрачивать лишние усилия, что может даже повлиять на точность в исполнении ударов. Поэтому выбор правильного момента для приложения силы имеет большое значение. Вообще говоря, при «накате» справа точка соприкосновения мяча с ракеткой должна находиться на расстоянии примерно 40 см от груди (ближе к правому боку игрока). При «накате» слева точка соприкосновения мяча с ракеткой должна отстоять от правого бока на 30 см; помимо этого, вплоть до момента удара кисть не должна очень сильно сжимать ракетку (сильное сжатие ракетки закрепощает кисть и локоть), что также влияет на точность в исполнении ударов.

4. В настоящее время есть немало спортсменов, движения которых при выполнении удара по прямой и по диагонали почти не изменяются, и часто такие игроки одним и тем же движением производят удар и по прямой и по диагонали. Чтобы изменить направление полета мяча, они меняют угол наклона ракетки, которая соприкасается с боком мяча, и таким образом получается «скользящий» удар. Если же противник придал мячу сильное вращение, мячу трудно придать нужную траекторию «скользящим» ударом, а это приводит к простым ошибкам.

5. От угла наклона ракетки в момент ее соприкосновения с мячом зависит траектория полета мяча.



Рис. 114.

Если мяч, посланный противником, отскакивает высоко, ракетка бьет по верхней и средней части мяча; если мяч приходит низким, то чем ниже он будет, тем ближе к его нижней части выполняется удар ракетой (рис. 114).

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Удар «подрезкой»

Удар «подрезкой» является основным техническим приемом защиты. Игрок, хорошо владеющий техникой «подрезки», представляет для нападающего большую угрозу, так как он может часто перехватывать инициативу. Анализ удара «подрезкой», с точки зрения его тактического применения, показывает, что защитник реже владеет инициативой игры и что овладеть инициативой ему гораздо труднее, чем нападающему. Но если в соревнованиях, играя в защите, спортсмен выигрывает не только отдельные очки, но и целые партии за счет ошибок нападающего, удар «подрезкой» становится основным способом ведения игры.

Удар «подрезкой» производится главным образом по падающему мячу, когда он уже теряет скорость своего полета. Чтобы не потерять темпа игры или при отражении «свечой» «подрезка» иногда производится в высшей точке подъема мяча или тогда, когда мяч начинает терять скорость полета.

Удары «подрезкой» можно подразделить на два вида: удар ближней «подрезкой» и удар дальней «подрезкой». Рассмотрим различия этих двух видов «подрезки».

1. Различия в позиции. Если удар «подрезкой» произведен за пределами исходной позиции у стола, такой удар принадлежит к категории ударов дальней «подрезкой». Если же, наоборот, удар произведен в пределах исходной позиции, то этот удар будет отнесен к категории ударов ближней «подрезкой».

2. Различие во времени (моменте) удара. Удар дальней «подрезкой», в основном, производится по снижающемуся мячу, а удар ближней «подрезкой» — по мячу в верхней точке его подъема или когда он начал снижаться, но не потерял силы поступательного движения (рис. 115).

3. Различие в движении ракетки при ударе. Ракетка при ударе дальней «подрезкой» движется из заднего положения вперед и имеет большую «амплитуду» колебания; при ударе же ближней «подрезкой» движение ракетки направлено сверху вниз и с меньшей амплитудой колебания.

На выбор позиции для отражения мяча ударом «подрезкой» влияет не только расстояние точки падения мяча от сетки, но также сила удара противника и поступательное движение, полученное мячом. Например, иногда мяч падает близко к сетке, и высшая точка его отскока находится над столом, а иногда, упав близко от сетки, мяч достигает своей высшей точки отскока далеко за столом.

Поскольку дальняя «подрезка» применяется для мячей, которые уже потеряли скорость, ею можно очень точно принимать сильные удары. Но на обратный путь мячу требуется много времени, и поэтому противник успевает всегда подготовиться к выполнению нового удара. Поэтому игрок, применяющий только дальнюю «подрезку», вынужден играть пассивно.

Овладение техникой ближней «подрезки» — более трудоемкий процесс, так как мяч, посланный противником, не потерял еще сильного поступательного движения вперед. Однако ближняя «подрезка» позволяет сокращать расстояние точки удара от сетки и тот промежуток времени, который затрачивается на выполнение удара. При ближней «подрезке» увеличивается скорость ответного мяча, так как для придания мячу более сильного вращения используется также сила поступательного движения. Противнику становится трудно провести сильный атакующий удар, поскольку у него недостает времени на его подготовку. Таким образом, используя ближнюю «подрезку», можно заставить противника отказаться от активного ведения игры и перехватить инициативу. Вывод, который напрашивается на основании изложенного выше, такой: чтобы стать хорошим защитником, нужно обязательно овладеть техникой как ближней, так и дальней «подрезки».

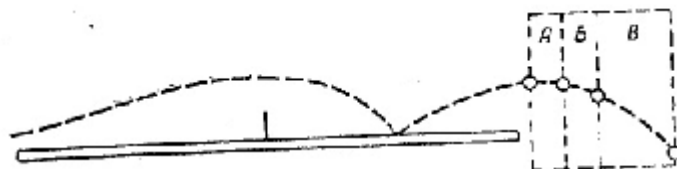


Рис. 115.

А — высшая точка подъема мяча; Б — снижающийся мяч; В — снижающийся мяч, потерявший поступательное движение

I. Достоинства и недостатки удара «подрезкой» при горизонтальном и вертикальном способах держания ракетки

В зависимости от двух способов держания ракетки удары «подрезкой» делятся на удары «подрезкой» при горизонтальном и при вертикальном способе держания ракетки.

Удар «подрезкой» при горизонтальном способе держания ракетки производится как ладонной, так и тыльной стороной ракетки; при вертикальном же способе держания ракетки — только одной ладонной стороной. Вследствие этого охват игровой зоны (особенно при ударе «подрезкой» слева) при горизонтальном способе держания ракетки шире, чем при игре хваткой «пером». При выполнении удара при горизонтальном способе мячу удобно сообщить силу предплечья и кисти и придать ему большее вращение. Для регулирования угла наклона ракетки хваткой «пером» необходимо вывернуть предплечье, что существенным образом ограничивает использование силы плеча и кисти. Кроме этого, для отражения ударом «подрезкой» укороченных мячей и мячей, посылаемых прямо на игрока, горизонтальная хватка ракетки удобнее вертикальной. Поэтому при горизонтальном способе больше технических возможностей для выполнения «подрезки», чем при хватке «пером». Это, конечно, не значит, что среди спортсменов, играющих хваткой «пером», нет таких, которые не владеют хорошей техникой «подрезки». Примером тому китайский теннисист Цзян Юн-нин, который сумел восполнить основные недостатки хватки «пером» за счет своей отличной физической подготовленности и хорошей подвижности. Но это всецело зависит от индивидуальных данных каждого спортсмена.

При переходе от удара «подрезкой» к удару «накатом» теннисисту приходится менять хватку. Изменение хватки ослабляет мощь его нападающих ударов, и поэтому трудно полностью преодолеть недостатки хватки «пером». Поскольку основные движения и принципы

удара по мячу «подрезкой» при горизонтальном и вертикальном способах держания ракетки одни и те же, при рассмотрении основных движений за основу берется горизонтальная хватка и те особенности, которые присущи хватке «пером».

II. Основные движения при выполнении удара «подрезкой»

Основная стойка и подготовительные движения при выполнении удара «подрезкой». При игре «подрезкой» лучше всего стоять напротив середины стола, лицом к сетке «на расстоянии 45—50 см от стола. Ноги раздвинуты на ширину 30—40 см и согнуты в коленях, центр тяжести тела находится на обеих ногах, рука свободно согнута в локте и держит ракетку перед телом. При такой стойке стоит передвинуть только одну ногу — и можно произвести ответный удар «подрезкой» по мячу, летящему в любой угол стола. Чтобы принять короткий мяч в правом углу, делается быстрый шаг вперед левой ногой по направлению к столу, центр тяжести переносится с левой ноги на правую, туловище вслед за этим наклоняется вправо. Для приема короткого мяча в левом углу стола производится шаг вперед правой ногой, и одновременно туловище наклоняется влево. При приеме длинного мяча в правом углу стола сначала производится шаг назад и в сторону правой ногой, и одновременно центр тяжести тела переносится с левой ноги на правую, а туловище наклоняется вправо. Для отражения длинного мяча в левом углу стола левой ногой производится шаг назад, центр тяжести тела переносится на левую ногу, а туловище наклоняется также влево.

1. Удар «подрезкой» справа. В начальной стадии движения левая нога и левое плечо находятся близ правого угла стола, правая нога отставлена назад, ноги слегка согнуты в коленях, центр тяжести — на правой ноге, ракетка отведена вверх до уровня плеча, рука вытянута, но не напряжена. Кисть — в естественном положении, ручка ракетки обращена вниз, туловище находится по отношению к столу почти под прямым углом. В этот момент рука начинает двигаться вперед и вниз, готовясь встретить летящий мяч (рис. 116, 1). Перед соприкосновением мяча с ракеткой туловище слегка наклоняется вниз и движется справа налево, рука продолжает движение вперед, вниз и влево так, чтобы контакт мяча с ракеткой произошел бы перед грудью игрока.

В момент соприкосновения мяча с ракеткой предплечье сообщает ракетке ускорение, за счет которого мячу придается нижнее вращение. В этот момент центр тяжести тела постепенно переносится с правой ноги на левую (рис. 116, 2). После подрезки мяча ракетка по инерции продолжает движение вперед и влево, центр тяжести целиком переносится на левую ногу, туловище поворачивается к столу. Игрок занимает исходное положение для производства следующего удара (рис. 116, 3). Движение при ударе «подрезкой» справа хваткой «пером» показано на рис. 117.

2. Удар «подрезкой» слева. Основная стойка для выполнения «подрезки» слева обратна противоположна стойке при ударе «подрезкой» справа. Туловище повернуто к столу правым боком, правая нога находится впереди. Когда мяч находится перед игроком, предплечье с ускорением движется вперед, вниз, и вправо. В момент соприкосновения мяча с ракеткой движением кисти сверху вниз по ходу движения предплечья мячу сообщается дополнительная сила нижнего вращения (рис. 118). Движение при ударе «подрезкой» слева хваткой «пером» показано на рис. 119.

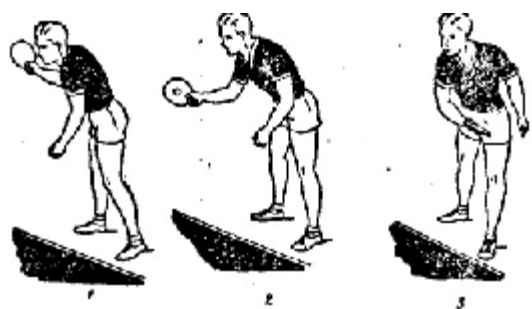


Рис. 116.



Рис. 117.



Рис. 118.

развить атаку.

При выполнении ближней «подрезки» справа необходимо, чтобы ближняя к столу нога находилась от него на расстоянии примерно 20—30 см и была повернута примерно под углом 45°. Когда мяч приблизится, для выполнения удара надо повернуть ракету под углом 75° к поверхности стола и выполнить движение вперед, вверх и влево. В момент соприкосновения ракетки с мячом в удар «подрезкой» вкладывается вся сила пред-

3. Удар ближней «подрезкой» справа и слева. Когда противник играет быстрым «накатом» с полулёта или слабыми кручеными мячами, то, поскольку сила поступательного движения мячей при этих ударах невелика, их следует отражать, не уходя далеко от стола, чтобы увеличить скорость передвижения ответного мяча, сократить противнику промежуток времени для подготовки к следующему удару и не дать ему свободно



Рис. 119.

плеча, чтобы мяч прошел как можно ниже над сеткой, имел небольшой отскок на стороне противника и



Рис. 120.

большую силу нижнего вращения. Движение при

ударе ближней «подрезкой» справа горизонтальной хваткой показано на рис. 120, а вертикальной — на рис. 121.

Позиция игрока При выполнении удара ближней «подрезкой» слева обратно противоположна позиции игрока при ближней «подрезке» справа. Движения те же самые, только в момент соприкосновения ракетки с мячом вращение мяча можно усилить за счет движения кисти по ходу движения ракетки. Движение при ударе ближней «подрезкой» слева горизонтальной хваткой показано на рис. 122 и вертикальной — на рис. 123.

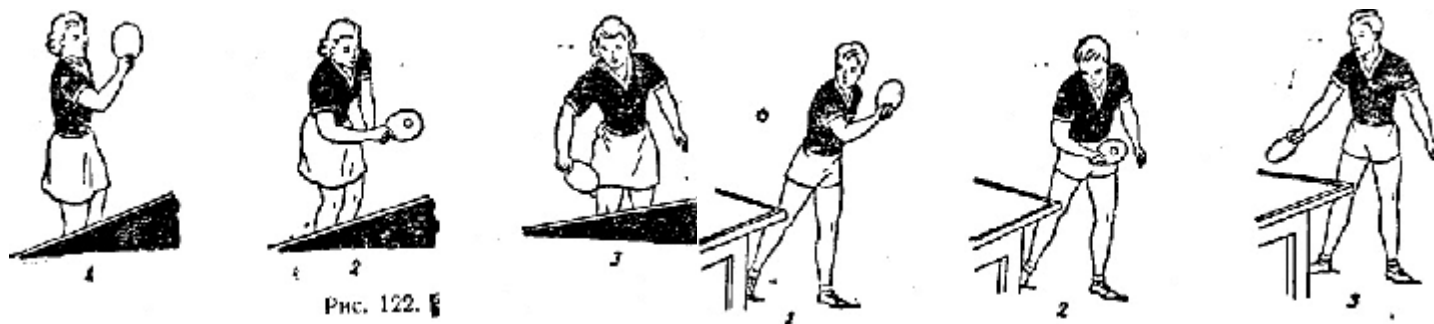


Рис. 122.

Рис. 123.

4. Удар дальней «подрезкой» слева. Когда противник произвел сильный и длинный удар в левый угол стола, то, поскольку мяч уходит косо в сторону, необходимо отойти назад на сравнительно далекое от стола расстояние и принять мяч дальней «подрезкой». При выполнении удара «подрезкой» правая нога поворачивается в сторону левого угла стола, правое плечо отводится назад и игрок боком поворачивается к столу, предплечье

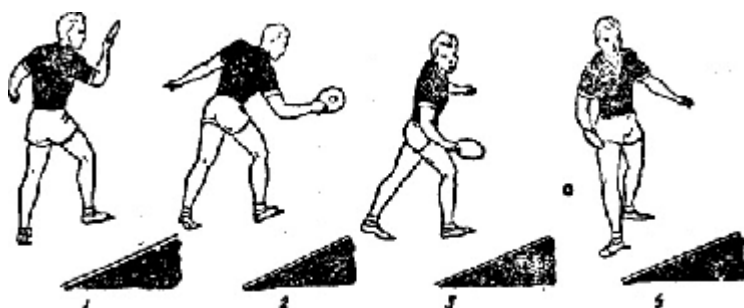


Рис. 124.

отводится вверх, ракетка поднимается выше плеча, рука начинает движение «подрезки» в сторону угла стола, туловище в поясице выполняет поворот слева направо (рис. 124, 1). В момент соприкосновения ракетки с мячом кисть делает движение вперед, чтобы ракетка приняла положение наклона к столу. Туловище в поясной части продолжает поворот слева направо, чтобы сообщить мячу дополнительную силу поступательного движения (рис. 124, 2). После «подрезки» ракетка движется вправо, а правое плечо

возвращается в первоначальное положение. Игрок поворачивается лицом к столу (рис. 124, 3). В этот момент необходимо центр тяжести тела быстро перенести на левую ногу, а затем обратно на правую (рис. 124, 4).

Движение при ударе дальней «подрезкой» слева хваткой «пером» показано на рис. 125.

5. Удар «срезкой». Когда противник на удар «подрезкой» отвечает ударом «подрезкой», то, поскольку сила вращения и скорость полета мяча увеличиваются, мяч удобнее принимать «срезкой». При выполнении «срезки» игрок находится в той же позиции, что и при выполнении ближней «подрезки», но само движение «срезки» будет короче. В тот момент, когда мяч отскочил от стола, но еще не достиг своей высшей точки, рука начинает постепенно



Рис. 125.

выпрямляться вдоль стола, готовясь отразить мяч, а ракетка наклоняется назад от сетки под углом $60-75^\circ$ к поверхности стола, чтобы соприкосновение произошло со средней и



Рис. 126.

нижней частью мяча. В последний момент перед соприкосновением мяча с ракеткой предплечье с соответствующей силой совершает ровный толчок вперед, чтобы сообщить мячу силу обратного воздействия и направить его вперед через сетку на сторону противника. Движение при ударе «срезкой» справа показано на рис. 126, слева — на рис. 127. Удар «срезкой» — один из основных способов «подрезки» и один из важнейших технических приемов, с разучивания которого должны начинать игроки, делающие первые шаги в изучении удара «подрезкой». Лишь освоив «срезку», можно приступать к разучиванию других способов «подрезки» мяча на столе.



Рис. 127.

III. Движение ног при выполнении удара «подрезкой»

Способы передвижения ног при выполнении удара «подрезкой» можно подразделить на четыре вида: 1. Одношажный способ передвижения. 2. Способ передвижения скользящими шагами. 3. Передвижение прыжками. 4. Передвижение способом перешагивания. О применении одношажного способа передвижения выше уже говорилось.

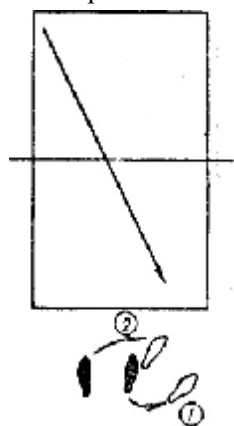


Рис. 128.

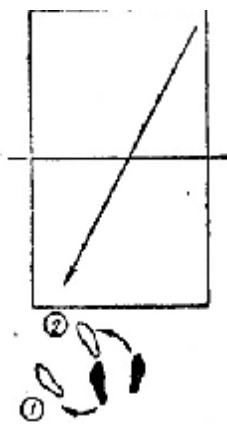


Рис. 129.

Если мяч, направленный противником в правый или в левый угол стола, не слишком косой, применяется способ передвижения скользящим шагом (рис. 128, 129). Если мяч направлен противником косо по диагонали, применяется способ передвижения прыжками (рис. 130, 131), или же при приеме дальней «подрезки» косого мяча из левого угла стола применяется одношажный способ передвижения (рис. 132). Если игрок применяет одношажный способ передвижения или способ передвижения скользящим шагом, то для отражения мячей, летящих прямо на него, игрок должен отвести тело вправо и влево, как бы пропуская мяч мимо себя (рис. 133, 134). Для приема

неожиданного укороченного мяча

необходимо, оттолкнувшись дальней от стола ногой, быстрым броском вывести тело вперед и отразить мяч (рис. 135, 136). Если противник после укороченного мяча произведет сильный атакующий удар, необходимо, оттолкнувшись ближней к столу ногой, быстро отскочить назад (рис. 137, 138) (Для отражения косого мяча из левого угла игрок должен сначала отступить назад правой ногой, а затем сделать шаг влево левой ногой. Для отражения мячей, направленных по прямой, необходимо сделать большой шаг назад правой ногой и развернуть туловище боком по отношению к летящему мячу.). Наблюдая за спортсменами во время соревнований, можно заметить, что каждое движение игрока при выполнении любого удара взаимосвязано с изменением положения центра тяжести тела. Это особенно наглядно видно при игре ударами «подрезкой», когда удары следуют один за

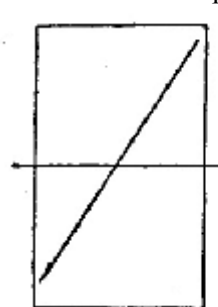


Рис. 130.

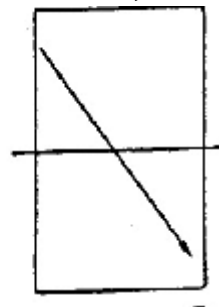


Рис. 131.

другим и ноги спортсмена находятся в непрерывном движении.

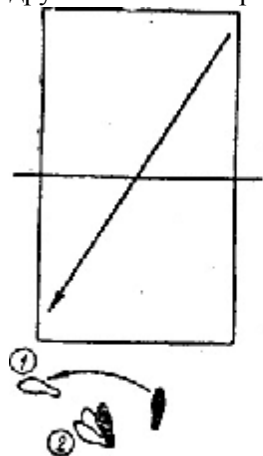


Рис. 132.

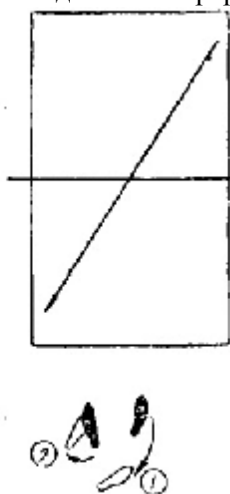


Рис. 133.

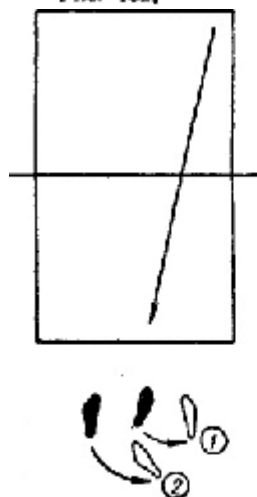


Рис. 134.

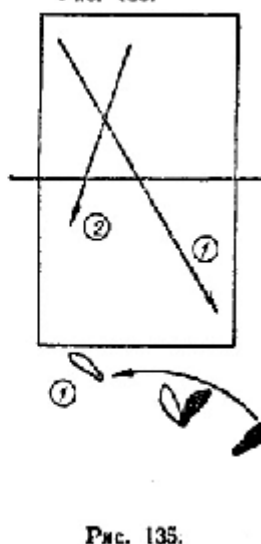


Рис. 135.

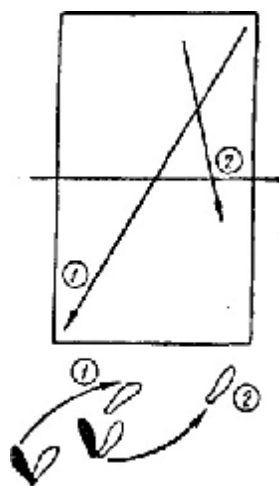


Рис. 136.

Если игроку с правого угла стола нужно перейти на левый, то необходимо быстро повернуть туловище направо и так же быстро перенести центр тяжести тела на левую ногу, и тогда правой ногой можно быстро сделать шаг в левый угол. Повороты тела вправо и влево, наклоны вперед и назад при быстром перемещении и при перенесении центра тяжести с одной ноги на другую играют не только вспомогательную роль, но и увеличивают силу руки и плеча, вкладываемую в удар.

Сейчас мы вновь остановимся на том, куда можно посылать мяч ударом «подрезкой» справа и слева. На рис 139

Игровая зона, контролируемая при ударе «подрезкой», в защите значительно шире, чем при игре в нападении. Чтобы быть хорошим мастером игры «подрезкой», нужно не только разучить движения руки, но и, что более важно, обладать высокой подвижностью, так как при медленной работе ног значительно ухудшается точность игры. Кроме того, если, отражая удары противника, игрок не успеет перенести центр тяжести тела с одной ноги на другую, противник

наверняка получит высокий мяч, который он может легко «убить», т. е. другими словами, игрок ставит себя под удар, который трудно парировать. Поэтому очень важно, чтобы спортсмен, играющий «подрезкой», научился быстро переносить центр тяжести тела с одной ноги на другую, что позволит ему сохранять тело в равновесии и занимать соответствующую позицию для выполнения ответного удара. Движения ног должны обязательно быть точными, ошибок здесь не допускается, поэтому начинающие игроки, приступая к тренировкам, должны с самого начала учиться двигаться так, как уже

указывалось выше, и это позволит им приобрести хорошие навыки. В любой момент игры ноги должны сохранять согнутое положение, пятки не должны касаться пола, особенно это важно в момент подготовки к передвижению или после проведения удара. Только при таком положении ноги не потеряют подвижности. В момент удара по мячу центр тяжести тела переносится с одной ноги на другую по направлению движения руки и тела. Так, после отражения «подрезкой» укороченного мяча в правом углу стола необходимо сделать быстрый шаг вперед, а затем назад и занять исходную позицию, чтобы лучше отразить следующий мяч. Однако некоторые игроки не обращают внимания на важность правильного исходного положения и часто начинают движение для приема следующего мяча из того положения, в котором они остались после выполнения удара. В этом случае центр тяжести тела не уравновешен, в работу ног вносится путаница, и игрок начинает совершать ногами петлеобразные движения. Если надо сделать шаг назад, то сначала надо откинуть тело назад, чтобы ускорить перемещение центра тяжести на ногу, находящуюся сзади. Вследствие этого ноге, находящейся впереди, облегчается ее быстрое перемещение

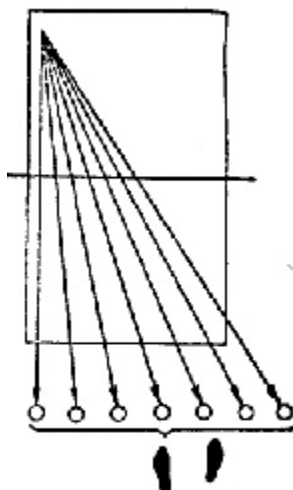


Рис. 139.

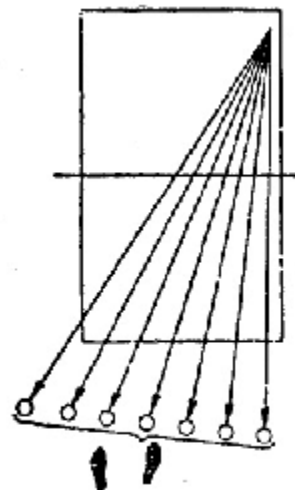


Рис. 140.

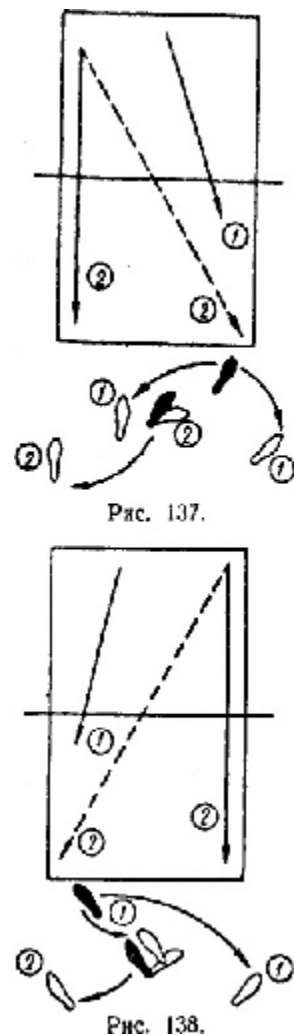


Рис. 137.

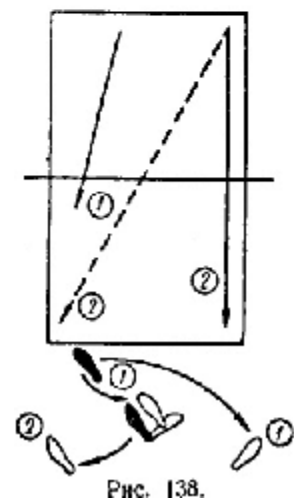


Рис. 138.

показаны возможные направления, которые противник может придать мячу ударом «подрезкой» справа с правого угла. На рис. 140 изображено то же самое, но при ударе «подрезкой» слева с левого угла. Отсюда можно видеть, что, когда игрок направил противнику мяч на правый угол стола, противник может ответить очень косой «подрезкой» по диагонали в правый угол стола, а в левый угол ответ может пойти, как правило, только по прямой. Поэтому, направив мяч в правый угол противника, игроку следует занять позицию чуть

ближе к своему правому углу стола, и, наоборот, если игрок отыграл мяч противнику в его левый угол, его позиция у стола должна находиться чуть ближе к своему левому углу. Чтобы добиться быстроты и четкости в работе ног и успевать занимать нужную позицию, необходимо уметь по движениям противника определять вид, направление и силу каждого удара противника. Например, если противник ведет игру «накатом» и вдруг неожиданно укорачивает мяч, то игрок должен по движению руки противника заранее угадать его намерение и сделать быстрый рывок вперед, иначе из-за недостатка времени он просто не успеет принять этот мяч. По движениям противника при ударе по мячу обычно подразумевается замах, по величине его можно определить силу удара и расстояние, которое пролетит мяч. Чем больше амплитуда колебания руки, тем сильнее будет поступательное движение мяча. В этом случае мяч часто далеко уходит за стол, поэтому для его отражения надо успеть быстро отскочить от стола. Чем меньше амплитуда колебания руки, тем слабее поступательное движение мяча, мяч уходит от стола недалеко, поэтому для отражения такого мяча необходимо подойти к столу. Спортсмен должен на тренировочных занятиях все время улучшать работу ног, ликвидируя существующие недостатки и повышая тем самым технику удара «подрезкой».

IV. Движение руки при выполнении удара «подрезкой»

Удар «подрезкой» справа. Удар «подрезкой» справа производится движением руки вперед и вниз. Движение может считаться законченным в том случае, если в нем участвует вся рука. С началом движения плеча вперед предплечье вслед за ним начинает двигаться справа налево.

Охват игровой зоны при ударе «подрезкой» большой, поскольку руку можно вытянуть до предела, а это позволяет после удара противника «накатом» принимать мячи, летящие сравнительно на далеком расстоянии от игрока. Игрок обычно принимает мяч на расстоянии одного фута (♦ Фут равен 30,479 см, — Прим. Пер) перед собой или же сбоку. В момент соприкосновения мяча с ракетой кисть по ходу движения руки с силой движется влево, чтобы мяч получил не только нижнее вращение, но и левое боковое. Это затрудняет противнику выполнение ответного удара, или же при приеме такого мяча может последовать ошибка.

Удар «подрезкой» слева. Поскольку туловище препятствует полному выпрямлению плеча, в движении «подрезкой» принимает участие главным образом только предплечье и кисть руки. Движение при ударе «подрезкой» слева обычно быстрее движения при ударе «подрезкой» справа и требует меньше времени для подготовки. Когда мяч падает перед игроком, предплечье, будучи отведенным назад, быстро движется вперед и вправо. В момент соприкосновения мяча с ракетой в удар вкладывается также сила движения кисти, чтобы придать мячу еще большую силу вращения.

При выполнении удара «подрезкой» угол ракеты в момент ее соприкосновения с мячом и регулирование силы удара сильно влияют на кривую полета мяча. Как показано на рис. 141, при подрезке мяча в высшей точке

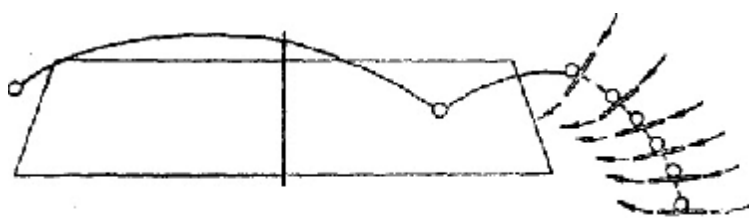


Рис. 141.

ракета наклонена назад от сетки и составляет с поверхностью стола угол примерно 75° . Мяч соприкасается со средней частью ракеты, сила, приложенная к мячу, направлена вниз. Таким образом, с одной стороны, с помощью определенного угла наклона ракеты погашается сила отскока мяча вверх, а с другой стороны, выгодно используется сила поступательного движения мяча.

Когда мячу придано нижнее вращение, сила его поступательного движения постепенно ослабевает, поэтому для приема такого мяча ракетка должна быть наклонена назад от сетки. Чем ниже мяч проходит над сеткой, тем больше должен быть угол наклона ракеты, чтобы ракетка вступила в контакт со средней и нижней частью мяча. Одновременно направление силы руки, вкладываемой в удар, должно быть согласовано с углом, образуемым ракетой и мячом.

В момент соприкосновения ракеты с мячом, который принимается ниже уровня игровой поверхности стола и имеет недостаточное поступательное движение, ему необходимо, помимо силы, придающей мячу движение вперед, сообщить небольшую силу, направленную вверх, и тогда можно увеличить крутизну траектории полета мяча.

Если мяч, посланный противником ударом «накатом», отскакивает высоко, ракетка должна образовывать примерно прямой угол с поверхностью стола. После контакта ракеты с мячом на участке от средней до нижней части траектория обратного полета мяча будет прямой линией (рис. 142).

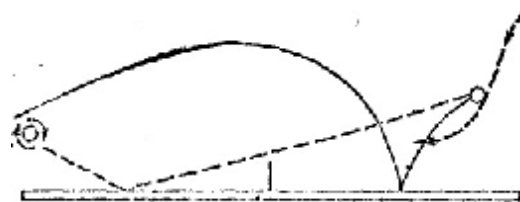


Рис. 142.

Сила вращения мяча определяется величиной угла, под которым

ракета соприкасается с мячом, скоростью движения руки и величиной силы, сообщаемой мячу. Поэтому чем сильнее «накат» противника, тем больше должна быть сила, сообщаемая мячу в момент его контакта с ракетой. Если мяч направлен противником несильным ударом, то лучше всего, воспользовавшись этим, направить силу подрезки мяча вниз, с тем чтобы усилить его вращение.

При приеме «подрезкой» справа мяча, направленного косо по диагонали, главную роль играет движение предплечья справа налево; кисть, как правило, в ударе не участвует. При отражении «подрезкой» справа мяча, летящего по прямой, основное значение приобретает движение плеча вперед; роль предплечья в данном случае гораздо меньше, а кисть в момент соприкосновения мяча с ракетой слегка поворачивается вправо так, чтобы ладонная сторона ракеты была обращена в сторону левого угла противника.

При приеме косых мячей «подрезкой» слева решающую роль играет движение замаха плеча, направленного слева направо; предплечье, помогая плечу, движется вправо, кисть в ударе почти не участвует. При отражении прямых мячей главная, решающая роль принадлежит движению предплечья вперед. В момент соприкосновения ракеты с мячом кисть отводится влево, чтобы ракета была обращена в сторону правого угла противника. Роль плеча в выполнении удара незначительна.

Когда мячи посылаются на игрока, их труднее всего принимать «подрезкой», так как часто игрок не успевает еще встать в позицию, а мяч уже находится перед ним. Если встречается такой мяч, для его отражения



Рис. 143.

необходимо нагнуться, с тем чтобы можно было отвести немного назад ракету и наклонить ее вперед к сетке. При выполнении удара игровая поверхность ракеты составляет с поверхностью стола прямой угол. Сила движения предплечья направлена вниз, чтобы использовать поступательное движение мяча для обратного его движения. Не следует ракету наклонять назад, и в то же время предплечье не должно двигаться вперед, чтобы мяч после удара «подрезкой» не ушел бы за стол (рис. 143). Кроме этого способа приема «подрезкой» мяча, летящего на игрока, есть и другой. Туловище отводится в сторону, и мяч пропускается за себя. В этом случае туловище лучше всего отводить вправо и отражать мяч подрезкой слева. Это удобнее, чем отводить туловище влево и принимать мяч «срезкой» справа, поскольку легче контролировать его в точке отражения.

Если подрезанный мяч посылается на левый угол противника, то обычно направление ему придается силой движения руки слева направо. Если же необходимо «подрезкой» отразить мяч в правый угол противника, то можно использовать движение кисти слева вниз-направо, чтобы придать мячу сильное правое боковое вращение. С помощью этого мячу придается нужное направление полета и одновременно ограничивается зона нападения противника (рис. 144). Однако в том случае, если противник направил сильный удар в середину стола ближе к правой стороне, наклоном туловища влево и одновременным отступлением назад мяч пропускается за себя и отражается «подрезкой» справа; она в данном случае является более надежным средством, поскольку, располагая более длительным промежутком времени для приема мяча, игрок может использовать движение руки.



При ударе «подрезкой» кисть руки одновременно выполняет две функции: 1) она регулирует угол наклона ракеты (вперед или назад по отношению к сетке); определяет точку, в которой начнется соприкосновение мяча с ракетой; изменяет направление полета мяча (по прямой или по диагонали); 2) в момент, когда предплечье движется вперед, кистью по ходу движения руки придается мячу дополнительное вращение. При отражении мячей, падающих в близкой к сетке зоне, когда движения предплечья ограничены, мячу сообщается вращение только с помощью кисти.



Рис. 145.

При ударе «подрезкой» ракета в большинстве случаев движется по дугообразной линии, как бы описывая полуокружность (рис. 145).

Только с помощью такого движения после начала соприкосновения мяча с поверхностью ракеты можно удлинить продолжительность контакта, необходимого для того, чтобы рука и кисть более полно и лучше выполняли свои функции. У некоторых игроков, из-за того, что они очень крепко держат ракету, кисть закреплена и теряет подвижность. А это лишает кисть возможности выполнить свои функции, у игрока ослабляется «чувство мяча». Если игрок захочет усилить вращение мяча с помощью силы движения кисти и направление приложения этой силы не будет совпадать с движением предплечья, то нарушится естественная свобода движений, мячи, как правило, будут возвращаться на сторону противника высокими «свечами» и увеличится процент

промахов.

Есть и такие игроки, которые, прежде чем подрезать мяч, совершают ракетой петлеобразное движение замаха. Это удлиняет промежуток времени на подготовку удара и снижает скорость движения руки при «подрезке». В результате противник располагает большим промежутком времени для подготовки к отражению мячей. И в то же время петлеобразное движение замаха мешает игроку овладеть техникой ударов ближней «подрезки». Но необходимо помнить, что в увеличении силы вращения мяча при «подрезке» предплечье играет большую роль, чем кисть, так что повышение точности игры зависит главным образом от повышения четкости и точности движения предплечья.

Удар короткая „подставка“ и удар „толчком“

1. **Удар короткая «подставка».** Движение при ударе короткая «подставка» очень несложно. Нужно только использовать силу поступательного движения мяча, посланного противником, так, чтобы мяч, встретившись с ракетой, отскочил от нее на сторону противника. При игре короткой «подставкой» удар по мячу производится тогда, когда мяч отскочил от стола, но еще не достиг своей высшей точки подъема. Мяч после короткой «подставки» не имеет никакого вращения. В силу того, что мяч имеет с ракетой почти мгновенный контакт, он очень быстро возвращается на сторону противника, сокращая для него промежуток времени, необходимый для подготовки к следующему удару. При ударе «подставкой» мячу не может быть сообщена большая сила, поэтому этот вид удара следует классифицировать как защитный. С точки зрения тактического применения, короткую «подставку» нельзя считать основным способом ведения игры, так как этот удар произвести невозможно при отходе игрока от стола да к тому же, играя «подставкой», игроку трудно выдержать серию быстрых атакующих ударов. Но короткую «подставку» можно использовать для изменения темпа игры при следующих обстоятельствах.

1. При отражении медленных «накатов».
2. При игре подрезанными мячами с целью изменения темпа игры или для отражения удара, когда после приема укороченного мяча игрок не успевает отойти от стола.
3. Используя «подставку», противник подтягивается к столу, а затем неожиданно производится контрудар.

Поскольку в момент выполнения короткой «подставки» туловище почти не двигается, а чтобы перебить мяч на другую сторону, нужно только придать ракетке правильный наклон, то можно начинать учиться играть в настольный теннис с разучивания этого технического приема. Движением руки ракетке можно придавать необходимое положение для отражения мячей противника, направляемых им в разные точки стола. Игра «подставкой» дает возможность наблюдения за любой точкой стола, в которую может опуститься мяч, что позволяет избегать большого числа ошибок. Кроме этого, чтобы быстрее научиться различать разные по вращению мячи, нужно прежде всего овладеть техникой короткой «подставки». Только при этом условии можно лучше понять так называемое «чувство мяча» на ракетке, закрепить определенное положение ракетки и научиться посылать мячи в различном направлении. Это создаст базу для дальнейшего совершенствования техники игры, нападающих и защитных ударов. Поэтому путь в большой настольный теннис для любого новичка начинается с овладения короткой «подставкой».



Рис. 146.



Рис. 147.

слева.

На рис. 146 показан удар «подставкой» справа при горизонтальном способе держания ракетки, на рис. 147 — удар «подставкой» слева. На рис. 148 показан удар «подставкой» справа при вертикальном способе держания

При игре короткой «подставкой» игрок располагается ближе к правому или левому углу стола, на расстоянии от его задней линии примерно в один фут. В исходной стойке ноги должны быть раздвинуты, а ракетка находится перед игроком. Чтобы отразить мяч короткой «подставкой», прежде всего необходимо передвинуться и занять соответствующую позицию в зависимости от направления полета мяча и того, справа или слева следует отражать мяч. После занятия удобной для приема мяча позиции рука вытягивается вправо или влево, предплечье располагается параллельно игровой поверхности стола, а ракетка занимает положение примерно под прямым углом по отношению к игровой поверхности стола. В тот момент, когда мяч должен отскочить от стола, легким ровным толчком ракетка посылается вперед. В момент соприкосновения мяча с ракеткой движение руки полностью

приостанавливается, и ракетка быстро возвращается в исходное положение, чтобы быть готовой встретить следующий мяч «подставкой»

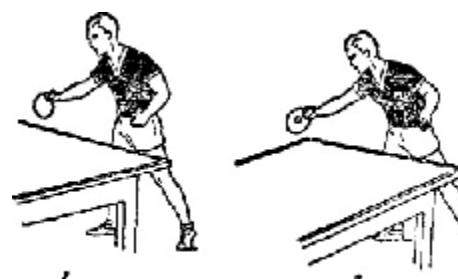


Рис. 148.

ракеты, на рис. 149 — удар «подставкой» слева.

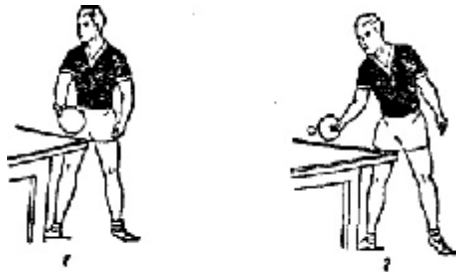


Рис. 149.

При ударе «подставкой» центр тяжести тела должен перемещаться вслед за движением удара. То есть в момент удара центр тяжести тела перемещается с дальней от стола ноги на ближнюю к столу ногу, а при занятии исходного положения — с ближней на дальнюю. Движение удара «подставкой», показанное на рисунках, относится к тем ударам, которые применяются при отражении мячей, имеющих в момент отскока от стола сильное поступательное движение. При отражении же мячей, имеющих слабое нижнее вращение, ракету необходимо соответственно наклонить назад от сетки, чтобы контакт мяча с ракетой произошел на участке от

средней до нижней части мяча. При отражении полуввысоких мячей или мячей, имеющих верхнее вращение, ракету следует слегка наклонить вперед к сетке, чтобы контакт мяча с ракетой произошел на участке от средней до верхней части мяча.

При горизонтальном способе держания ракетки, отражая мяч «подставкой» оправа, следует играть не тыльной стороной ракетки, а ладонной, поскольку это создает основу для разучивания в дальнейшем «наката» или «подрезки» справа.

2. Удар «толчком». Этот способ удара является дальнейшим усложнением техники короткой «подставки». С переходом от деревянных ракеток к ракетам с шероховатой поверхностью были созданы условия для внедрения в технику настольного тенниса удара «толчком». Удар «толчком» выполняется одновременным движением руки (вперед) и кисти (вниз) по мячу, который еще не достиг своей наивысшей точки подъема (и все еще продолжает движение вперед).

В удар «толчком» одновременно вкладываются две силы: сила движения руки вперед и заимствованная сила поступательного движения мяча, посланного противником; поэтому удар «толчком» по скорости полета мяча является одним из самых быстрых в настольном теннисе. Если добиться точности в исполнении этих ударов, можно, используя игровые недостатки противника, применять «толчок» для захвата инициативы. Достоинством удара «толчком» является то, что он сообщает мячу стремительный полет, но, поскольку этот удар недостаточно сильный, его можно использовать только в целях создания условий для развития атаки, т. е. в качестве тактического элемента темпового нападения. Поэтому в настоящее время он стал необходимым подготовительным техническим приемом для нападающих, не владеющих ударом слева. Тактический рисунок игры «толчок» слева — удар справа стал уже самостоятельным, особым стилем игры. При таком стиле игра все время ведется в быстром темпе. Игрок стоит близко у стола и имеет гораздо больше возможности для контрудара, который после «толчка» будет гораздо мощнее, чем после «подрезки». Поскольку игрок располагается близко у стола, ему легко отражать сильные «накаты» противника. Если же противник направил высокий и длинный мяч, то его трудно отыграть «толчком». Поэтому спортсменам, у которых при игре слева основным

ТАКТИКА

1. Развитие тактики настольного тенниса в период с 1953 по 1957 г.

Официальное вступление на мировую арену молодых теннисистов Китая, их первое участие в международных соревнованиях по настольному теннису относится к 1953 г. В течение последних лет лишь в результате многократных поединков с сильнейшими игроками мира китайские теннисисты постепенно познакомились с особенностями техники и тактики, применяемых игроками различных стран, смогли составить себе представление о путях дальнейшего развития тактики. Это имело неоценимое значение для повышения уровня техники настольного тенниса в Китае.

На XX первенстве мира, проводившемся в 1953 г., звание чемпиона мира добились у мужчин команда Англии в составе Бергмана, Лича и Симонса, а у женщин — команда Румынии в составе Розяну, Целлер и Сас. Все они известны как игроки, хорошо владеющие техникой сильной «подрезки». Из тактических вариантов игры они в большинстве случаев избирают защиту. Венгр Шидо, выигравший звание чемпиона мира в одиночном мужском разряде, также предпочитает играть в защите, сочетая ее с неожиданными контратакующими ударами.

На XXI первенстве мира, проводившемся в 1954 г., японские мастера, продемонстрировав тактику активного нападения, победили лучших европейских защитников, входящих в состав команд Англии, Чехословакии и Венгрии, и завоевали титулы чемпионов мира в командных

соревнованиях мужчин и женщин и в одиночном мужском разряде. Победа японцев вызвала большие изменения в тактике. Приверженцы защитной тактики приходят к выводу о необходимости активизировать игру. В июле того же года на IV Всемирных студенческих играх, проводившихся в Венгрии, тактика, применяемая венгерскими теннисистами, строилась на активной ближней «подрезке», которая (пришла на смену дальней «подрезке». В то же время они сумели усилить мощь своих атакующих ударов. Все это позволило им занять первые места в одиночном мужском, в одиночном женском и в парных разрядах.

На XXII первенстве мира, проводившемся в 1955 г., в игре женщин еще не было очевидных сдвигов в сто-

рону более мощной атаки, поэтому команда Румынии, состоящая из игроков защитного стиля, сумела сохранить почетное звание чемпиона мира, а Розяну в пятый раз выиграть первенство мира. Что же касается мужчин, то японские игроки вторично завоевали звание чемпионов в командных соревнованиях и в одиночном разряде, вновь продемонстрировав преимущество мощного, активного и быстрого нападения. Это заставило европейских защитников перейти к такому стилю игры, в котором бы нападение сочеталось с защитой. В августе того же года на соревнованиях по настольному теннису, входивших в программу V Всемирного фестиваля молодежи и студентов, который проводился в Варшаве, чех Штипек уже применял тактику комбинированного сочетания атакующих ударов с «подрезкой» и «подставкой», а румынка Розяну, помимо защиты, усилила контрудары и одиночные удары. Поэтому им удалось выиграть первые места в своих разрядах.

В 1956 г. на XXIII первенстве мира, применяя тактику активного нападения и защиты как вспомогательного средства, японские мастера подряд одержали победу в четырех видах соревнований: в командных для мужчин, в одиночном мужском, в парном мужском и в одиночном женском. После этого спортсмены, играющие, в основном, «подрезкой», чем дальше, тем больше демонстрировали тою беспомощность против игроков атакующего стиля. В то же время японские теннисисты, умеющие только нападать и обладающие плохой защитой, (потерпели поражение от румынских спортсменов,

которые, имея крепкую защиту, владели искусством неожиданной контратаки. Поэтому создалось два стиля игры — стиль активного нападения, при котором защита является вспомогательным средством, и стиль активной защиты в сочетании с контрударами и одиночными ударами.

На XXIV первенстве мира, проводившемся в столице Швеции Стокгольме, постепенно наметились основные направления в тактике. Японцы, применяя тактику быстрых и сильных атакующих ударов в сочетании с активной защитой, выиграла звание чемпионов мира для мужских и женских команд, заняли первые места в одиночном мужском, женском и смешанном разрядах. Женская команда Румынии, применяющая тактику активной защиты в сочетании с контрударами, осталась на втором месте. Даже шестикратная чемпионка мира Розяну потерпела поражение от японки. На примере команды Англии, которая в 1956 г. занимала пятое место, а в 1957 г. шестое, можно видеть преимущество тактики активного нападения, которая приносит успехи в соревнованиях в силу того, что она строится на быстром, активном тактическом мышлении игрока. Опытные, обладающие искусной техникой европейские команды, такие, как Венгрия и Чехословакия, также постепенно переходили от тактики пассивной защиты к тактике сочетания нападения и защиты.

II. О тактике китайских игроков в настольный теннис

В последние годы теннисисты различного стиля придерживаются быстрой, активной, наступательной тактики. В настольном теннисе, как и в других игровых видах спорта, применяется тактика активного нападения в сочетании с активной защитой как вспомогательного средства для достижения победы. Успехи, достигнутые китайскими игроками в настольный теннис в мировом чемпионате 1957 г., показывают, что такая тактика находится на правильном пути, развитие ее протекает в том же направлении, как и в других странах мира.

В Китае наряду с теннисистами, применяющими в игре хватку «пера», есть спортсмены, успешно владеющие горизонтальной хваткой. Чтобы идти в ногу с временем, китайским спортсменам необходимо научиться сочетать тактику нападения и защиты и на основе прочной защиты и хорошего нападения овладеть активным стилем игры.

III. Значение правильного выбора тактики

В напряженном поединке двух игроков, примерно равных по технике, ключ к победе надо искать в правильно избранном тактическом варианте игры. Поэтому, когда спортсмен овладеет необходимой технической базой, дальнейшее совершенствование его мастерства должно идти по линии изучения тактических комбинаций.

При выборе тактического варианта необходимо руководствоваться следующими тремя правилами:

1. Тактический вариант должен осуществляться по заранее продуманному плану и преследовать определенную цель. Он должен составляться с учетом применения своих сильных сторон против слабых мест противника и в то же время должен препятствовать использованию противником его сильных сторон против ваших слабых.

2. В выгодном для себя положении игрок должен стремиться как можно быстрее переиграть противника.

3. В невыгодных для себя условиях нужно путем замедления темпа разладить игру противника, всемерно стремиться к точности в исполнении ударов и, выждав удобный момент, перейти от игры пассивной к активной.

Чтобы правильно использовать изложенные выше правила, игрок должен всесторонне и искусно владеть техникой игры, так как тогда на соревнованиях он сможет действовать по собственной инициативе и в зависимости от обстановки быстро менять тактику игры. Только таким образом может быть осуществлено разумное применение тактики.

IV. Выбор тактики

Обычно в соревнованиях применяется тактика нападения, тактика защиты и тактика сочетания нападения и защиты. Здесь для удобства изложения мы рассмотрим отдельно каждый раздел тактики, но основное внимание уделим тактике нападения и тактике сочетания нападения с защитой, так как в современных соревнованиях чистая защита не оправдывает себя.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Тактику нападения можно подразделить на тактику нападения против нападающего и на тактику нападения против защитника, играющего «подрезкой». Тактика нападения может быть сведена к следующим вариантам: выбор удобного мяча из числа тех, которые противник посылает в разных направлениях, для производства сильного удара в противоположном направлении или в середину стола; выбор удобного мяча из числа тех, которые противник посылает в среднюю часть стола, для производства сильного удара в правый или левый угол; выбор длинного или короткого мяча для производства сильного удара в правый или левый угол или в среднюю часть стола; сочетание трудных и легких мячей для подготовки сильного удара (здесь применяются те же способы: неожиданный переход от сильного удара к слабому «накату» и от слабого «наката» к сильному удару). Все эти тактические варианты можно применять независимо от того, играет ли противник «накатом» или «подрезкой». Но в напряженном соревновании игровая ситуация непрерывно меняется, поэтому каждый тактический вариант не применяется изолированно, вне зависимости от других. Достигнуть победы можно лишь при условии непосредственного сочетания двух или больше тактических комбинаций. Но при игре против «наката» тактика резко отличается от игры против подрезанных мячей. Вот на анализе этих конкретных отличий мы сейчас и остановимся.

I. Тактика игры против игрока, применяющего «накат»

Когда противник ведет игру «накатом», то для выигрыша очка достаточно двух-трех ответных атакующих ударов, поэтому тактика игры против «наката» гораздо проще, чем против подрезанных мячей. Но самым важным здесь является борьба за инициативу: кто раньше овладеет инициативой, тот и одержит победу.

1. Если оба соперника владеют двусторонним нападением, то во время соревнований они будут прилагать все усилия к тому, чтобы, нащупав наиболее уязвимое место, атаковать и тем самым заставить противника сделать ошибку или направить высокий мяч, который затем можно «убить». Обычно у игрока, владеющего двусторонним нападением, наиболее слабым местом являются те мячи, которые опускаются в средней части стола и отскакивают прямо от игрока. Поэтому, как правило, необходимо заставить противника прямо с подачи сыграть неуверенно или пассивно, а затем произвести сильный удар в среднюю часть стола. Кроме этого, теннисист, владеющий двусторонним нападением, обычно не одинаково силен в выполнении длинного и близкого «наката», против него очень действенным средством является

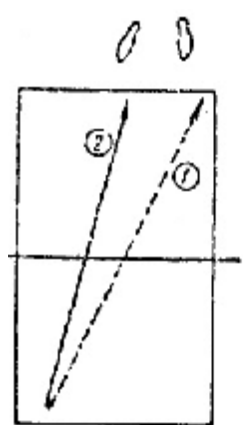


Рис. 152.

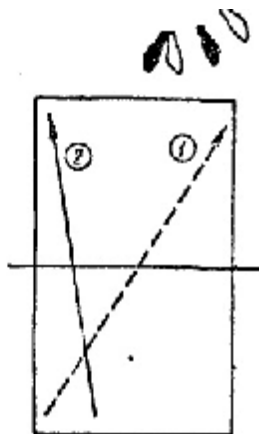
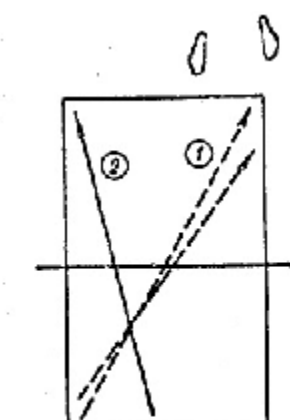
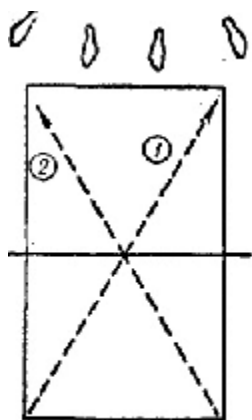


Рис. 153.

чередование длинного и короткого «накатов» или чередование легких укороченных мячей с длинным «накатом». Поэтому надо подтянуть противника сначала ближе к столу, а затем сильным «накатом» слева отогнать его от стола. Важно, чтобы первый же удар не попал на сильную сторону противника, так как в результате этого можно потерять инициативу и проиграть. Иногда можно для перехвата инициативы при нападении по диагонали неожиданно перевести мяч по прямой.

2. Игрок, придерживающийся тактики двустороннего нападения, при встрече с противником, играющим слева «толчком», а справа «накатом», обычно подает длинный, сильно подрезанный мяч на заднюю линию стола в левый угол, чтобы противник не мог отразить эту подачу сильным «толчком». Иногда он применяет длинную крученую подачу, направленную на левый угол противника, чтобы лишить противника возможности ответить коротким мячом, а самому успеть подготовиться к проведению удара. Можно также сначала атаковать левый угол противника, а затем произвести сильный удар в среднюю часть стола (рис. 152), или сначала производится сильный удар в левый угол, а когда противник отойдет от стола, мяч направляется в освободившийся правый угол (рис. 153), или попеременными ударами в правый и левый угол игрок заставляет противника непрерывно менять позицию (рис. 154), или производится сильный удар в левый угол, чтобы заставить противника отдать мяч в центр или левый угол стола, а затем сильным ударом мяч направляется в правый угол противника (рис. 155).



Самым уязвимым местом спортсмена, играющего слева «толчком», а справа «накатом», является его левая сторона, поэтому тактика игры против такого игрока должна строиться на непрерывном давлении на его левый угол. Но следует также учитывать, что такой игрок может уйти в левый угол и произвести оттуда сильный удар справа, поэтому необходимо стремиться не дать ему сделать этого. Хорошим средством в данном случае является сильный «накат», заставляющий противника отступить в защиту, или косой удар по диагонали в левый угол, заставляющий

противника отойти глубоко влево, или неожиданный перевод мяча сильным «накатом» в правый угол, чтобы заставить противника врасплох.

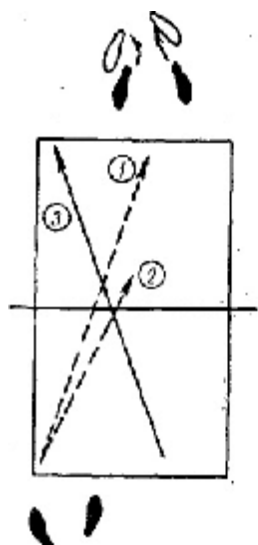


Рис. 156.

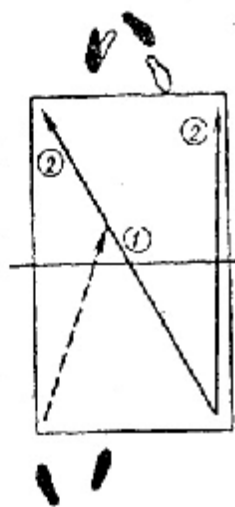


Рис. 157.

быстрого и сильного «толчка» в среднюю часть стола, что ставит противника в неудобное положение, быстрое занятие позиции в левом углу и удар справа по диагонали в левый угол противника (рис. 158); после серии ударов «толчком» в среднюю часть стола и в левый угол противника, чтобы заставить противника сменить позицию, удар справа по прямой с левого угла (рис. 159); неожиданным «толчком» слева по прямой вынудить противника отразить этот мяч по диагонали, а затем ударом справа направить мяч в середину или в левый угол стола (рис. 160).

4. Поскольку у спортсменов, играющих слева «толчком», а справа «накатом», уязвимые и сильные стороны одни и те же, при встрече между ними побеждает тот, кто лучше владеет «подставкой» и «толчком» слева, кто после «толчка» по диагонали может неожиданно отдать мяч «толчком» по прямой, кто быстрее занимает позицию для правого удара в

левом углу и может сильнее пробить по мячу, и тот, у кого лучшие подачи. Ниже мы приводим некоторые тактические комбинации, принимаемые игроками такого стиля 1) «Толчок» в левый угол (как можно более косо), что заставляет противника для приема мяча передвинуться ближе к левому углу, затем сильный «толчок» на противника и занятие позиции для проведения сильного удара в правый угол (рис. 161). 2) «Толчок» на противника ближе к его правому боку, затем неожиданный «толчок» по диагонали (как можно более косо) в левый угол, вынуждающий

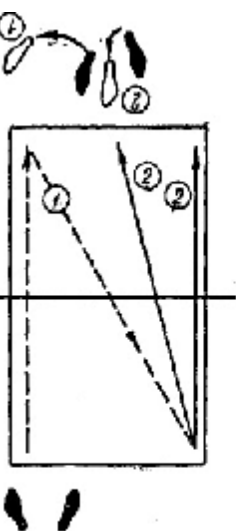


Рис. 160.

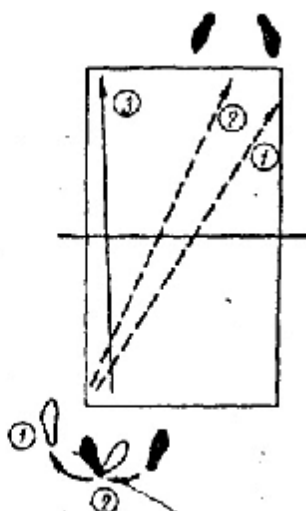


Рис. 161.

противника направить ответный удар в левый угол, а затем сильный «толчок» по прямой (рис. 162). 3) Неожиданным «толчком» в правый угол вынудить противника произвести ответный удар по диагонали, а затем ударом справа по прямой направить мяч в оставшийся незащищенный левый угол противника (рис. 163). 4) Короткая подача вправо, вынуждающая противника направить ответный удар вправо, а

3. Теннисисту, играющему справа «накатом», а слева «толчком», в силу того, что в технике игры он уступает спортсмену, умеющему нападать справа и слева, во встрече с последним не следует придерживаться односторонней тактики. Он должен быстрыми и сильными «толчками» в среднюю часть стола поставить противника в положение, неудобное для развития нападения справа и слева. Одновременно с этим он должен чередованием длинных и коротких мячей заставить противника двигаться вперед и назад, не давая ему тем самым произвести сильный ответный удар. Сочетая все это с быстрыми и сильными ударами справа с левого угла, он может успешно бороться за победу. В конкретных условиях игры можно применять следующие способы: стремительная подача в среднюю часть стола, заставляющая противника для ее приема отступить назад, а затем укороченный мяч, подтягивающий противника к столу, или короткая подача в правый угол, а затем сильный удар влево или вправо (рис. 156, 157); после

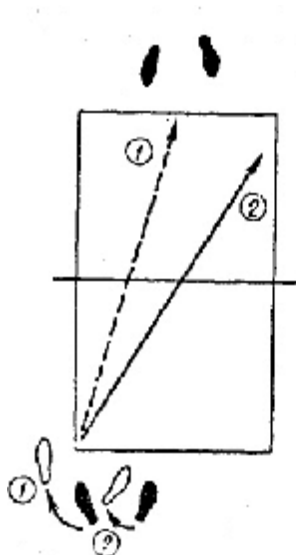


Рис. 158.

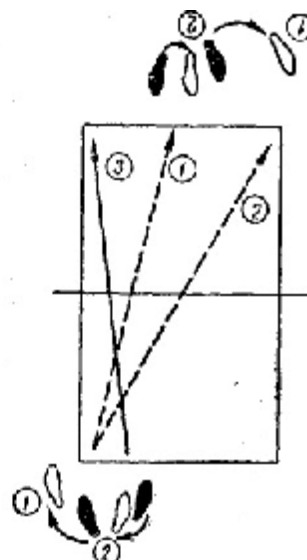


Рис. 159.

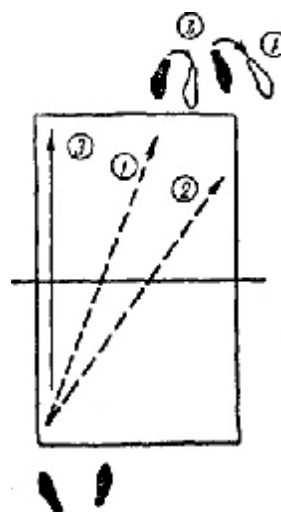


Рис. 162.

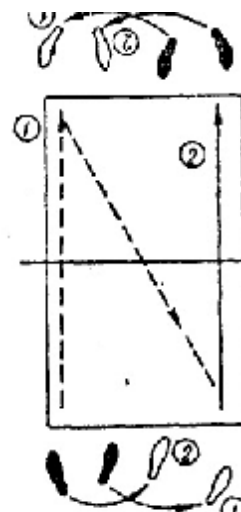


Рис. 163.

затем удар справа прямо на игрока (рис. 164). 5) Вынудив противника отразить мяч в левый угол, «толчком» слева направить мяч по диагонали, а затем, встав в позицию, произвести удар справа (рис. 165). 6) Чередование «подрезки» и «толчка» для того, чтобы запутать противника, играющего в нападении, и, выбрав момент, произвести контрудар (рис. 166).

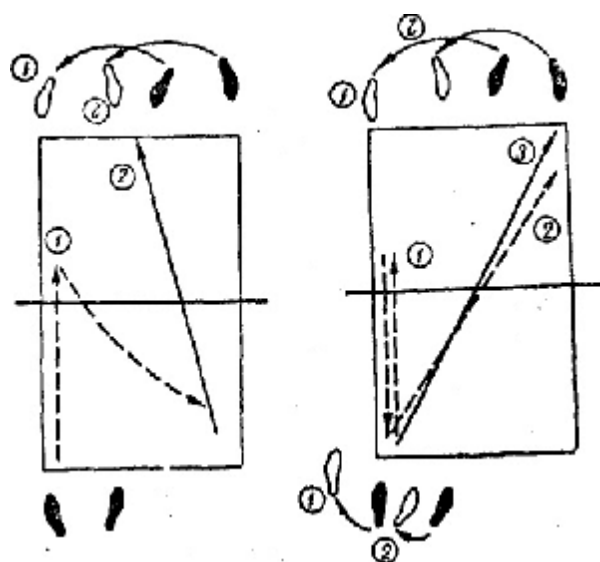


Рис. 164.

Рис. 165.

так как этим можно нейтрализовать нападение противника. Если противник стремительно направляет мячи прямо на вас и вы не успеваете стать боком к столу для отражения этих мячей контрударом, вам следует принять один мяч «подрезкой», а затем стремиться завладеть инициативой. Если ваш противник — игрок, играющий справа «накатом», а слева «толчком», то, когда он встанет в левый угол и приготовится произвести сильный удар справа, вы должны стремиться направить мяч в незащищенный правый угол, не забывая при этом, что и противник может произвести удар в ваш правый угол.

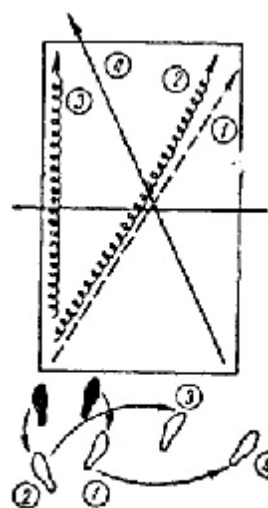


Рис. 166.

Серией ударов в незащищенный правый угол противника, который играет справа «накатом», а слева «толчком», можно в конце концов выбить противника из привычной позиции и «оголеть» его левый угол. В этом случае, отразив мяч «подрезкой», надо встать в удобную позицию, а затем быстро приблизиться к столу и, произведя «толчок», захватить инициативу.

При производстве «подрезки» особое внимание следует обращать на точку падения мяча. Если противник «накатом» справа направляет мячи в ваш левый угол, то вы должны стремиться направить мяч в левый угол противника, чтобы для проведения следующего удара ему пришлось передвинуться. Только таким образом можно ослабить опасность угрозы нападения со стороны противника. Если противник, стоя в левом углу, выполняет удары «накатом» в ваш левый угол, вам следует очень быстро направить ответный мяч в правый угол вашего соперника, чтобы вынудить его отразить следующий мяч в ваш левый угол, что даст вам возможность произвести контрудар справа.

Когда инициативой владеет ваш противник, вам следует стремиться избегать направлять мячи в те места, откуда он может легко производить удары, чтобы не было так, что противник, стоя на одном месте, получал бы удобные мячи для производства сильных ударов. Играя таким образом, можно значительно замедлить темп нападения противника.

Когда в игре у японских теннисистов противник отбирает инициативу, они начинают посылать на сторону противника мячи высокими «свечами», имеющими верхнее вращение. Этим они выигрывают время, так как крученые «свечи» требуют более длительного промежутка времени на прохождение расстояния от ракетки до точки падения на стороне противника. Но, играя кручеными «свечами», надо посылать их точно на край стола; в противном случае противник сможет сильным ударом «убить» такой мяч.

В ходе соревнований, пусть даже вам приходится уступить инициативу противнику, вы ни на минуту не должны забывать о тактике. Защита должна рассматриваться как временное явление, цель которого выбор подходящего момента для начала наступления.

Если перебивать мячи на сторону противника без точного плана и невнимательно, то этим самым вы предоставляете противнику возможность проведения сильных ударов, что может лишить вас уверенности в своих силах. Но когда вы попадаете в такое положение, при котором инициативой полностью владеет противник, то ни в коем случае ради перехвата инициативы не стремитесь произвести сильный удар, вероятность попадания которого очень мала. Надежды достигнуть успеха, таким образом, почти нет. А вот если вы приложите все силы и «спасете», казалось бы, безнадежно проигранный мяч, вы тем самым заставите противника дрогнуть и даже можете поколебать его веру в победу.

II. Тактика игры против игрока, применяющего подрезанные мячи

Первый способ. Игрок, у которого главным оружием является «подрезка», как правило, одинаково хорошо отражает мячи, направленные в правый и левый угол, и хуже — направленные в среднюю часть стола, поэтому наиболее эффективным тактическим приемом против такого игрока будет неожиданный удар в середину стола. Начинать комбинацию следует с наводящих ударов в правый или левый угол, а затем неожиданным и сильным ударом направить мяч в середину стола, ближе к той стороне, которая не была атакована предыдущим ударом (рис. 167).

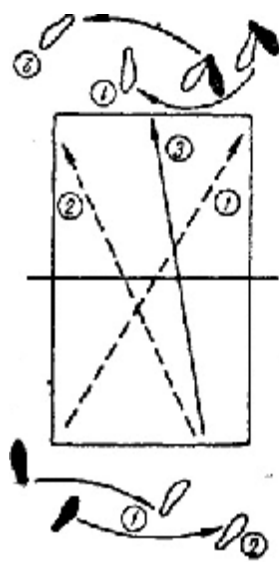


Рис. 167.

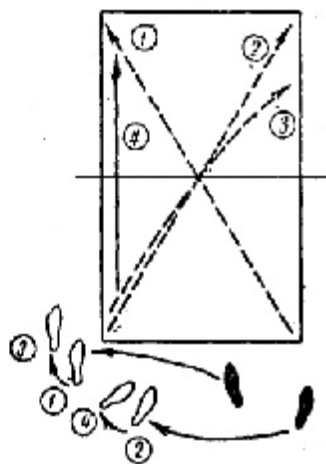


Рис. 168.

сильный удар влево и укороченный удар вправо (рис. 170), удар вправо и укороченный удар влево (рис. 171).

Третий способ. Сильными «накатами» по диагонали в разные углы заставить противника отражать мячи на большом расстоянии друг от друга, а затем, выбрав удобный мяч, провести сильный удар в середину стола (рис. 172).

Четвертый способ. Тактическую комбинацию можно построить на заранее угаданных действиях противника. Если игрок сначала выполняет «накат» косо по диагонали в левый угол, то обычно противник предпочитает отразить мяч в правый угол и передвинуться вправо, чтобы следующий мяч отразить контрударом, поэтому игрок передвигается вправо и отражает мяч ударом, но не в правый угол, как предполагает противник, а снова в левый. И далее, когда противник в надежде перехватить инициативу направляет низкий и сильно

Второй способ. Тактическую комбинацию можно построить на точных косых ударах по диагонали, причем чем более косо будут направлены мячи, тем лучше. Когда противник для приема мяча «подрезкой» уйдет в правый или левый угол, неожиданным ударом по прямой можно подготовить мяч для проведения сильного удара (рис. 168, 169). Иногда игру следует построить сначала на легких наводящих ударах, чередуя их по силе, затем неожиданно пробить в правый или левый угол, заставив противника для отражения этого мяча отойти от стола в глубь игровой зоны, затем быстрым движением послать укороченный мяч, который противник не успеет принять или пошлет обратно высокий мяч, и тогда можно вновь повторить сильный удар. Имеются два способа для проведения подобной комбинации:

сильный удар влево и укороченный удар вправо (рис. 170), удар вправо и укороченный удар влево (рис. 171).

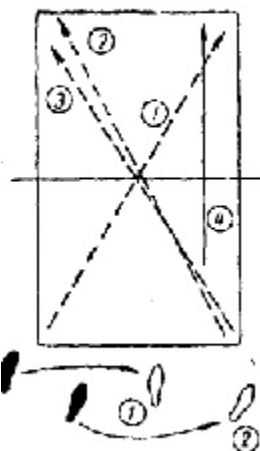


Рис. 169.

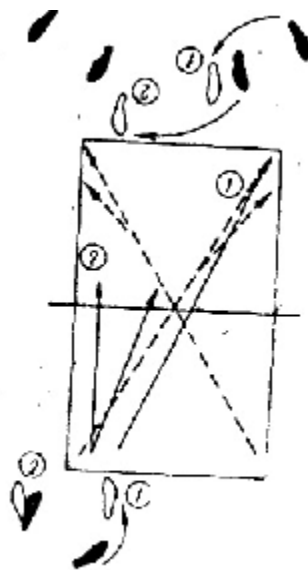


Рис. 170.

подрезанный мяч, необходимо неожиданно для противника пробить сильно или, если он отдает высокий мяч, а сам будет находиться далеко от стола, можно неожиданным движением послать укороченный мяч, внеся тем самым путаницу в работу ног соперника, а затем уже следующим ударом выиграть очко.

Пятый способ. Использование разнообразных подач для подготовки сильного удара. Со своего левого угла по диагонали подается стремительная и сильно закрученная подача, заставляющая противника уйти в защиту, а затем производится сильный удар в незащищенный правый угол (рис. 173); с левого угла направляется по прямой подача с правым боковым вращением, которую противник вынужден отдать в правый угол, а затем проводится сильный удар по прямой (рис. 174); выполняется короткая подрезанная подача в правый угол, подтягивающая противника к столу, а затем производится сильный удар в левый угол или в середину стола (рис. 175); направляется подача с сильным верхним вращением прямо

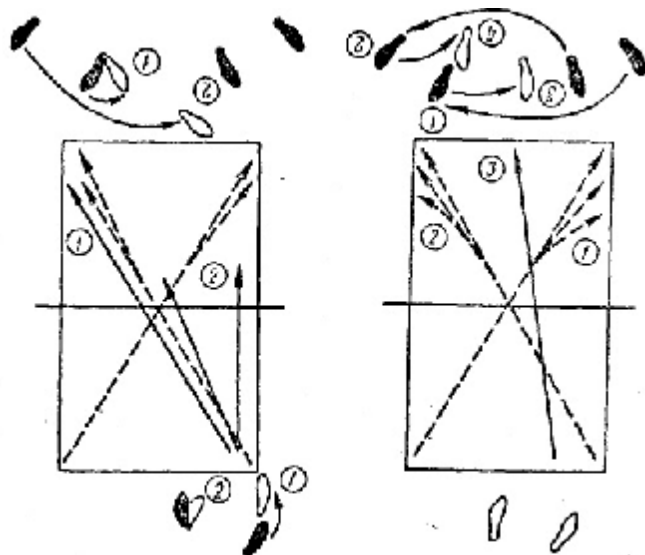


Рис. 171.

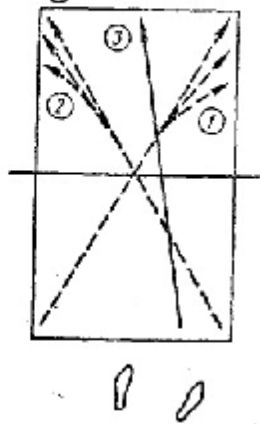


Рис. 172.

на противника, вынуждающая его уйти в защиту, затем укороченным мячом он подтягивается к столу, и проводится сильный удар (рис. 176). Помимо этих пяти способов тактического построения игры против

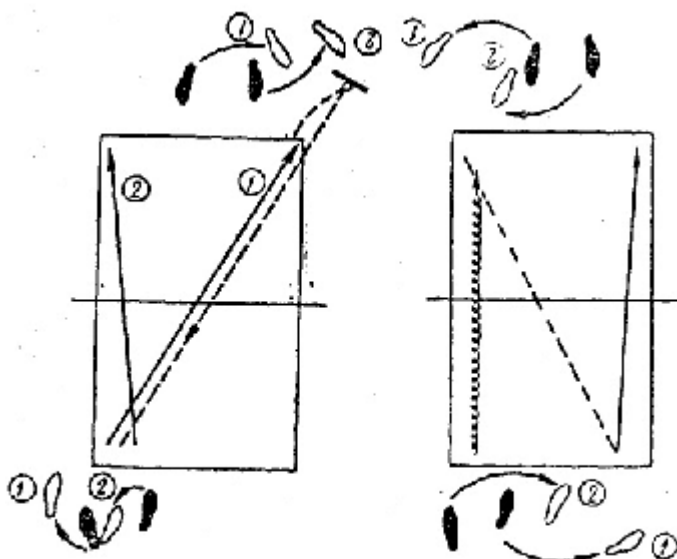


Рис. 173.

Рис. 174.

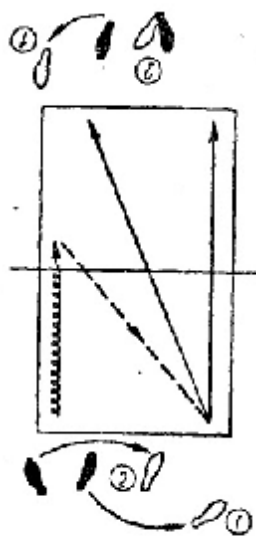


Рис. 175.

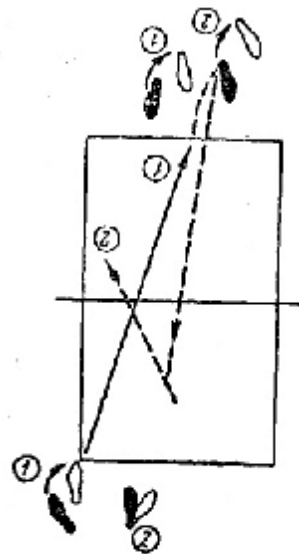


Рис. 176.

подрезанных мячей с помощью подачи, выбивающих противника из позиции и являющихся средством захвата инициативы и заполучения удобного мяча для проведения сильного удара, следует помнить и то, что, прежде чем представится возможность для проведения сильного удара, не следует часто и много производить сильные удары. Для сильного удара надо готовить мяч путем изменений в тактике. Поскольку противник при игре «подрезкой» посылает мячи, имеющие различную степень вращения, то подрезанные мячи для удара будут сложнее, чем те, которые имеют верхнее вращение. Когда противник будет вынужден направить высокий и к тому же падающий близко к сетке мяч, это самый подходящий момент для проведения сильного удара.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Тактика игры в защите базируется на применении сильно подрезанных мячей в сочетании с варьированием по силе «подрезки», чтобы запутать нападающего и добиться в конечном итоге победы.

Различают два вида защитной тактики: против нападающего и против защитника.

I. Тактика игры против нападающего

1. «Зажим» противника на один угол и неожиданный перевод мяча в незащищенный угол. Быстрыми подрезанными ударами в левый угол заставить противника постепенно передвинуться влево и занять там позицию, затем неожиданно перевести мяч в правый угол (рис. 177). Или, когда противник начнет передвигаться в левый угол, неожиданно направить мяч в правый угол, чтобы заставить противника вернуться обратно. Когда он направится в правый угол, опять неожиданно перевести мяч в левый угол (рис. 178).

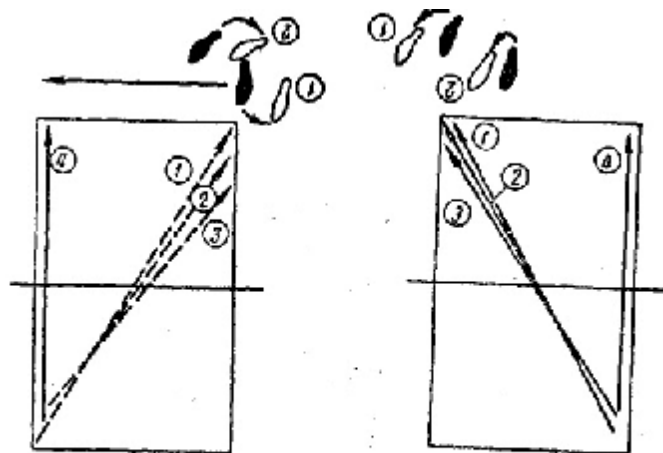


Рис. 177.

Рис. 178.

2. Чередование силы «подрезки» с целью запутывания атакующего противника. Сначала посылается серия сильно подрезанных мячей, которые противник при приеме вынужден приподнимать, а затем неожиданно направляется слабо подрезанный мяч; если противник не заметит изменения вращения мяча, то может направить его за стол. Или при игре в глубокой защите неожиданно усилить «подрезку», чтобы заставить противника послать мяч в сетку.

3. Управление нападением противника различными по силе и длине мячами. Если противник плохо владеет «накатом» с коротких мячей, то сначала посылается длинный мяч ближе к задней кромке стола, чтобы заставить противника отступить назад, а затем укороченным мячом он подтягивается к столу. Или, варьируя силу и направление мячей, заставить противника все время передвигаться, чтобы, в конце

концов нарушить нормальную работу его ног.

4. Управление нападением противника путем варьирования направления полета мяча. Если противник направил мяч по диагонали, то ответный мяч направляется по прямой, и, наоборот, если мяч направлен по прямой, то он отражается по диагонали. Строя игру таким образом, можно заставить противника все время передвигаться, а не стоять на одном месте и выжидать удобного мяча для проведения сильного удара.

5. Запутывание нападающего сочетанием ударов «подставкой» и «подрезкой». Отражая нападающие удары «подрезкой», внезапно направить сильно подрезанный мяч в левый угол противника так, чтобы он был вынужден отразить его вытягивающим ударом, затем быстро подойти к столу и «подставкой» направить мяч в незащищенный правый угол. Или, применяя «подставку» как средство защиты, внезапно отойти от стола и отразить мяч «подрезкой».

Чтобы в соревновании уверенно владеть инициативой, необходимо уметь сочетать два-три тактических варианта из пяти вышеизложенных. В современном настольном теннисе использовать для защиты только «подставку» явно недостаточно для достижения победы, а защитники, применяющие только «подрезку», демонстрируют свою пассивность и безынициативность.

II. Тактика игры против защитника

Тактика игры ударом «подрезкой» против «подрезки» состоит в длительной перекидке и особенно в умении владеть «срезкой», которая имеет решающее значение при игре на время. Подобная тактика игры применяется во встречах теннисистов, которые могут и нападать и защищаться, но не обладают достаточным мастерством, чтобы одолеть соперника в нападении.

III. Тактика сочетания защиты и нападения

Тактика современного настольного тенниса уже не может строиться только на чистом нападении или только на чистой защите. Одной защиты или одного нападения явно недостаточно для достижения победы. Защита и нападение взаимно сочетаются в каждой отдельной партии, зачастую даже при розыгрыше одного очка, порождая тем самым бесчисленное множество тактических вариантов. В наше время тактика сочетания защиты и нападения подразделяется на два вида: преимущественная игра в нападении и защита как вспомогательное средство и равноценная игра в защите и в нападении. Первый вид тактики присущ, в основном, игрокам, использующим вертикальный способ держания ракетки, а второй — игрокам, применяющим горизонтальный способ.

Игроки преимущественно нападающего стиля строят свою игру главным образом на применении «накатов» и ударов (выше уже подробно говорилось о различных тактических вариантах игры в нападении). Но тактику игры в нападении против «подрезки» нельзя строить только на одних ударах «накатом», так как чем сильнее удар «накатом», тем сильнее будет подрезан и ответный мяч, тем сильнее может быть контрудар и тем труднее

выбрать мяч для проведения сильного удара или предохранить себя от контрудара противника. Поэтому при игре в нападении против «подрезки» необходимо овладеть следующими вспомогательными способами игры.

I. **Сочетание удара «накатом» и «срезки».** При игре «накатом» с целью подготовки к проведению сильного удара может создаться такая ситуация, при которой ведение игры в нападении сильно затруднено из-за того, что противник усиливает «подрезку» или начнет отвечать низкими короткими мячами. В этом случае применяется тактика сочетания «срезки» и удара «накатом». Поскольку «срезка» является наиболее надежным техническим приемом против сильной «подрезки», а мячи после нее обладают небольшим поступательным движением вперед и имеют контрвращение, противник вынужден для отражения этих мячей подтянуться к столу. Таким образом, можно уменьшить опасность, таящуюся в сильно подрезанных мячах, и нарушить правильную работу ног противника. Когда противник будет вынужден двигаться назад и вперед и направлять мячи, скорость движения которых сравнительно невелика, проводится неожиданный «накат», с помощью которого можно подготовить удобный мяч для сильного завершающего удара. Когда оба соперника играют «срезкой», мяч может иметь три различных вида вращения; поэтому, выбирая момент для сильного удара, необходимо быть очень внимательным.

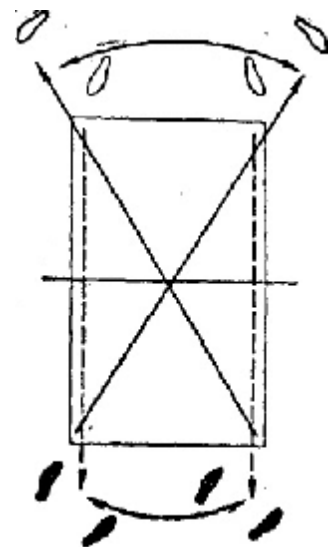


Рис. 179.

II. **Нападение вместо защиты с целью захвата инициативы.** Когда игрок посылает подрезанные мячи, «закимая» своего соперника в один угол, последний вынужден играть пассивно, поскольку он лишается условий для проведения сильного удара. В этом случае необходимо применить следующие способы:

1. Начать посылать противнику «накатом» такие мячи, которые бы отскакивали на уровне его подмышки. Это сильно затруднит противнику возможность сосредоточить игру в одном из углов.

2. Начать посылать косые удары по диагонали, на которые противник отвечает по прямой, с целью помешать серийному нападению; в этом случае можно уменьшить собственную игровую зону и расширить площадь игровой зоны для противника (рис. 179). Если нападающий владеет ударом справа и слева, то для отражения мячей косо

по диагонали и в разные углы ему не обязательно переходить от одного угла к другому.

3. Легкими наводящими или укороченными ударами удерживать инициативу, заставляя противника подтягиваться вперед или отходить назад.

III. Отражение атакующих ударов в активной защите и проведение контрударов. Если вы построили тактику игры нападении, а противник — на игре в защите с проведением контрударов, то ваша защита должна обязательно строиться на эффективном контрударе справа и также слева. Такой способ защиты, при котором мячи быстро возвращаются на сторону противника, значительно сокращает возможности последнего для проведения сильного контрудара. Если противнику все-таки удастся провести сильный удар, который не представляется возможным принять близко у стола, необходимо быстро отойти в глубь игровой зоны и уже оттуда направить ответный мяч.

Защита бывает двух видов: защита подрезанными мячами, при которой с помощью сильного нижнего вращения, сообщаемого мячам, прерываются мощные атаки противника и выбирается момент для проведения контрудара; защита высокими кручеными «свечами», которые посылаются из глубины игровой зоны, чтобы увеличить промежуток времени, необходимый для прохождения мяча от ракеты до точки падения на стороне противника, с целью подготовки к проведению контрудара.

В тактике сочетания защиты и нападения важно уметь чередовать сильно подрезанные мячи и «запирание» противника в один угол с выполнением контрударов (т. е. тактика сочетания мячей, имеющих вращения, с мячами, не имеющими вращения, длинными и короткими мячами, Подрезанными и плоскими мячами и т. д.).

1. Тактика применения подрезанных мячей («запирание» противника в один угол, усиление вращения мячей) и контрударов. При игре против противника, применяющего «накат», надо быть все время в движении, чтобы управлять нападением противника и иметь больше возможностей для планомерного проведения контрударов.

Конкретные случаи применения этой тактики.

1. Перевод всей игры на левый угол противника, чтобы для ведения атаки он был вынужден занять позицию в левом углу, затем неожиданный перевод мяча в оставшийся незащищенный правый угол, откуда противник почти наверняка направит высокий мяч, по которому и проводится контрудар (рис. 180).

2. Когда противник, будучи «запертым» в левом углу, вытягивающим ударом направит мяч на ваш левый угол, вы должны контрударом слева или справа послать мяч по прямой (рис. 181). Если же противник в такой же ситуации пошлет мяч вытягивающим ударом по прямой в ваш правый угол, вы должны немедленно контрударом справа направить мяч по диагонали (рис. 182).

3. Перевод мяча в другой угол с целью подготовки контрудара (рис. 183). Это можно проиллюстрировать на конкретном примере. Если противник ударом направил мяч по прямой, его следует возвратить по диагонали; если же противник произвел удар по диагонали, мяч «подрезкой» возвращается по прямой. Строя игру таким образом, можно заставить противника непрерывно двигаться от одного угла до другого.

4. Если противник после перевода игры целиком на его правый угол будет направлять удары в ваш правый угол, необходимо выбрать удобный мяч и провести контрудар по прямой в незащищенный левый угол противника; если противник будет направлять удары по прямой, то контрудар следует производить в оставшийся незащищенный левый угол (рис. 184).

Наибольший эффект при чередовании подрезанных и плоских мячей достигается тогда, когда игрок сочетает это с контрударами.

Говоря конкретно, в игре необходимо сочетать различные способы ударов по мячу. Например, в момент соприкосновения с игровой поверхностью ракеты мячу незаметным движением сообщается дополнительная сила

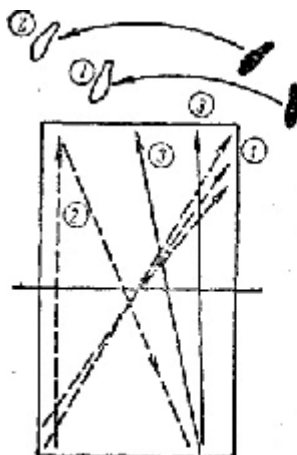


Рис. 180.

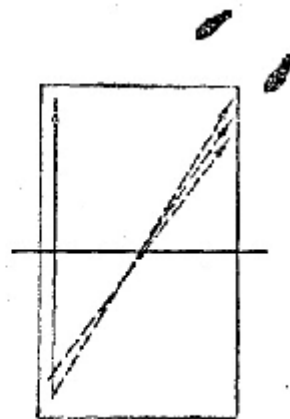


Рис. 181.

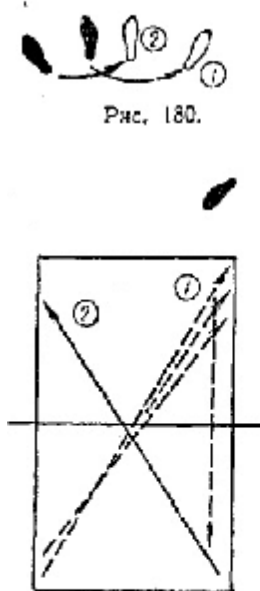


Рис. 182.

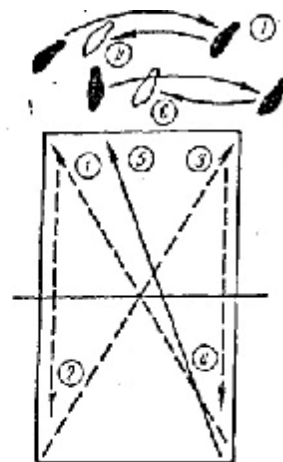


Рис. 183.

вращения или среди серии сильно подрезанных мячей неожиданно посылается низкий мяч без вращения, после чего создается такое положение, при котором противник не может выполнить атакующий удар без риска совершить ошибку, что должно незамедлительно использоваться для проведения контрудара.

Обобщая все сказанное выше, можно установить следующую закономерность. Чем больше противник при ударе вытягивает мяч вверх и сообщает ему при этом сильное верхнее вращение, тем больше вероятности, что при ударах по мячам, не имеющим вращения, мячи попадут за стол, и чем быстрее и стремительнее удары противника, тем скорее он совершит ошибку в сетку с сильно подрезанных мячей.

Такая тактика особенно эффективна в том случае, когда мячи отражаются ниже игровой поверхности стола, так как противник лишен возможности наблюдать за движением удара и не может поэтому заранее определить силу вращения мяча.

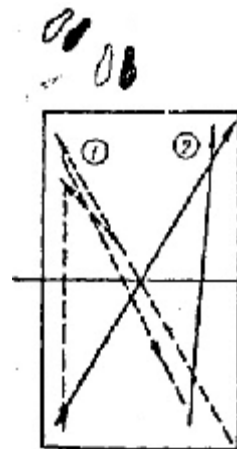


Рис. 184.

II. Смена направлений полета мяча в сочетании с контрударами. Подобное тактическое построение игры представляет большую опасность для игрока с замедленной реакцией и медленной работой ног. Так, когда при игре в один угол сильно подрезанными мячами неожиданно дается короткий мяч или после серии коротких мячей игра неожиданно переводится в один угол, противник теряет позицию и ему уже трудно проводить сильные атакующие удары.

Менять направление полета мяча можно двояко: посылая длинные и короткие мячи в одном направлении или посылая их в разных направлениях. Например, после серии длинных подрезанных мячей в один из углов стола неожиданно дается короткий подрезанный мяч на тот же угол или же на другой. Когда противник располагается близко у стола, сначала выгоднее всего послать длинный низкий мяч, а затем неожиданно выполнить укороченный удар, чтобы следующим ударом перевести

игру в один из углов или же произвести контрудар. Если противник находится в глубине игровой зоны, т. е. на сравнительно далеком расстоянии от стола, против него применяется укороченный удар, но так, чтобы он не смог отразить мяч сильным ударом, потом неожиданно направляется длинный мяч, который заставит его отступить, а затем следующим укороченным ударом готовится удобный мяч для проведения контрудара.

III. Тактика совместного применения «подставки» и «подрезки» в сочетании с нападающими ударами. Подобное тактическое построение игры основывается на использовании различных видов удара по мячу с целью изменения скорости полета и вращения ответных мячей. Сначала можно играть «подставкой», а затем перейти к «подрезке» или же наоборот.

1. Переход от ударов «подставкой» к «подрезке». В процессе игры «подставкой» игрок, не упуская инициативы, должен своевременно перейти к «подрезке», чтобы снизить скорость полета мяча, сообщить ему нижнее вращение и не дать противнику приспособиться к своей манере игры.

2. Переход от ударов «подрезкой» к «подставке». В процессе игры «подрезкой» (когда с каждым ударом усиливается вращение мяча) игрок, не упуская инициативы, должен своевременно перейти к «подставке», чтобы неожиданно увеличить скорость полета обратных мячей. Переведя игру в один угол и заставив противника выполнять «накаты» только по диагонали, игрок быстро подходит к столу и «подставкой» по прямой направляет мяч в незащищенный угол противника, чтобы лишить его инициативы и получить удобный мяч для проведения контрудара. Подобная тактика игры очень результативна против «наката», особенно если у играющего «накатом» медлительные движения и плохо работают ноги.

IV. Использование подач как средство остановки нападения противника и подготовки к проведению контрудара. Этот тактический вариант игры

применяется против игроков вертикального способа держания ракетки и вообще против всех нападающих. Подача производится в наиболее слабое место игрока вертикального способа держания ракетки, чтобы воспрепятствовать его нападению с целью захвата инициативы в свои руки и получения возможности для проведения серии атакующих ударов. Есть несколько способов осуществления этого тактического варианта.

1. На левый угол противника подается короткая подрезанная подача слева, так чтобы противник не сумел отразить подачу сильным ударом. Противнику ничего не остается, как отразить подачу легким «накатом» или «подставкой», что необходимо сразу же использовать для проведения удара справа или слева (рис. 185).

2. Подается короткая подрезанная подача слева или справа в

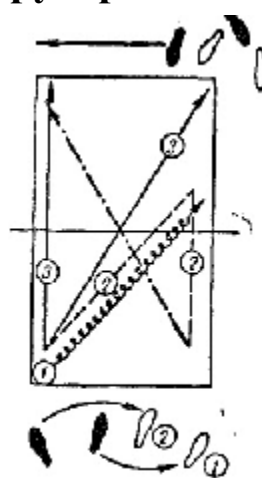


Рис. 185.

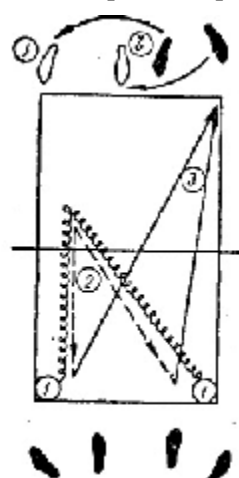


Рис. 186.

правый угол, чтобы противник, стоящий в левом углу и готовящийся к удару, не мог бы сразу сильно ударить по мячу. Когда для приема короткой подачи из правого угла противник подойдет к столу и отыграет мяч легким «накатом» или «подставкой», необходимо использовать этот момент для проведения сильного удара (рис. 186).

3. Подается подрезанная короткая подача справа или слева в середину стола. Когда противник для ее приема подойдет к столу, необходимо направить сильный удар в середину стола (рис. 187). Эта комбинация эффективна против игрока, применяющего двустороннее нападение.

4. Подается стремительная подача с правым боковым вращением на правый угол, которую противник будет вынужден принять «подставкой», после чего с вашей стороны следует атакующий удар. Эту комбинацию можно сочетать с той, которая была описана в пункте 2.

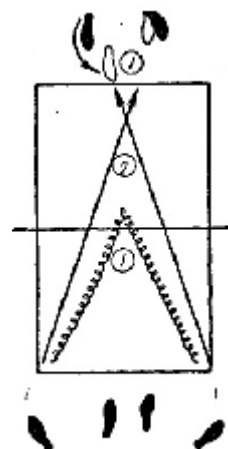


Рис. 187.

V. «Взламывание» защиты противника одиночным ударом после «срезки». Этот тактический вариант является очень эффективным способом ведения игры против сильного защитника. Смысл этой комбинации заключается в том, что противник подтягивается близко к столу, а затем проводится сильный неожиданный удар, для отражения которого он не успеет отойти от стола в глубь игровой зоны.

1. Сначала розыгрыш очка строится на сильно подрезанных мячах, принимая которые противник, в конце концов, будет вынужден отдать высокий мяч, удобный для проведения сильного удара.

2. Если вы обнаружили, что ваши мячи по силе вращения уступают мячам, направляемым противником, необходимо перестроиться на отражение мячей легкой «срезкой», посылая их в различных направлениях. Когда вы дождетесь от противника слабо подрезанного мяча, отражайте его сильным ударом. Если игрок, владеющий ударами справа и слева, начинает применять этот тактический вариант, то противнику очень трудно защищаться. Если же игрок владеет только правым ударом или умеет хорошо нападать справа с левого угла, то эффективность этой комбинации значительно уменьшается. В настоящее время этот способ игры является основным среди европейских игроков, применяющих горизонтальный способ держания ракетки.

Выше было рассказано о различных тактических вариантах построения игры. Чтобы уметь в игре применять различные тактические варианты, игрок должен овладеть техникой дальней и ближней «подрезки», техникой атакующих ударов. Если же он этого не сделает, его игра будет бедна тактически, ему придется часто терять инициативу и терпеть поражения. Если игрок не владеет прочной защитой дальней «подрезкой», он не сумеет отразить сильный удар противника, а следовательно, не сумеет построить игру на активной тактике. Игрок, владеющий техникой ближней «подрезки», не сумеет построить игру на тактике увода противника на один угол с помощью сильно подрезанных мячей. Если игрок не умеет нападать, все мячи, подготовленные для проведения сильного завершающего удара, останутся неиспользованными наилучшим образом.

Тактику игры на соревнованиях игрок должен строить сообразно своему уровню технической подготовки. Иначе он не только не сумеет выполнить поставленную тактическую задачу, но и пожнет плачевные плоды от такого тактического построения игры.

Тактика игры ударом «подрезкой» против «подрезки» требует от игроков одного — стабильной точности в попадании на стол. Кто первый проявит нетерпение и торопливость, тот проиграет. Поэтому игра ударом «подрезкой» против «подрезки» требует от спортсменов большой силы воли и упорства. Этот метод игры постепенно уходит в прошлое, так как для достижения победы при такой тактике требуется большая затрата физических сил. Если в соревнованиях вам приходится подряд играть несколько подобных встреч, то, пусть даже ваше техническое мастерство будет лучше, вы проиграете, потому что в предшествующих встречах было затрачено много сил и энергии. Поэтому в обычное время необходимо усилить работу над овладением атакующих ударов, чтобы простую перекидку мяча разнообразить одиночными атакующими ударами.

ЗНАЧЕНИЕ ВОЛИ

В дни, предшествующие соревнованиям, спортсмена, совершенно естественно, обуревают сложные чувства. Он переберет все возможные и невозможные варианты, мысленно переиграет с каждым своим соперником. Не менее сложные и разнообразные чувства владеют спортсменом и в процессе самих соревнований. Одни сохраняют веселое, оптимистическое настроение, другие чувствуют себя подавленными и угнетенными. Спортсмены с большой силой воли и верой в победу демонстрируют на соревнованиях неукротимый боевой дух, полностью используют свои технические и тактические возможности, а иногда даже превосходят свой обычный уровень и добиваются выдающихся результатов. Но бывают и такие спортсмены, которые заранее предвосхищают свою победу, еще не выиграв очередной встречи, уже начинают думать о том, как победить в следующей. Это снижает их морально-волевые качества, они теряют уверенность, играют скованно, делают

много простых ошибок.

Отсутствие у этих спортсменов правильного подхода к процессу соревнований мешает им продемонстрировать в игре те технику и тактику, которые они применяют в обычных тренировочных играх. Эти психологические процессы оказывают самое непосредственное влияние на результат соревнований. Поэтому необходимо заострить внимание на ряде следующих вопросов.

I. Чтобы добиться над противником психологического превосходства, необходимо прежде всего хорошо владеть техникой игры. Только при этом условии можно применять в соревнованиях желаемую тактику. Стоит только спортсмену с помощью своих сильных сторон переиграть противника и повести игру, как его вера в победу будет расти с каждым выигранным очком. Поэтому в соревнованиях надо стремиться захватить инициативу с первого мяча и не расслабляться вплоть до окончания встречи. Некоторые игроки с самого начала встречи проигрывают подряд все первые очки, а так очень легко лишиться психологического преимущества. Вера в победу основывается на решимости бороться за нее до конца. Стоит вам только в решающий момент поединка обрести веру в свои силы, как исчезают всякие колебания и страх перед поражением, а затем и приходит победа.

II. Спортсмен должен правильно оценивать свои технические возможности. Только при условии объективного и всестороннего сопоставления своей техники и техники противника можно составить правильный и эффективный тактический план игры; нельзя переоценивать сильные стороны противника и упускать из виду его недостатки — это неизбежно приведет к потере психологического равновесия и вызовет скованность мысли и ослабление воли. И наоборот, если переоценить собственные достоинства, то тогда можно проявить излишнюю самонадеянность и не увидеть своих недостатков. Когда же противник, против вашего ожидания, начнет отвечать не только на простые, но и на сложные мячи, это вызывает чувство растерянности, избавиться от которого и собраться бывает очень и очень трудно. Если, например, в соревнованиях вам стало понятно, что противник слабее вас, ни в коем случае нельзя разыгрывать мячи без четкого плана и невнимательно, или, иначе говоря, рассчитывать на легкую победу. Наоборот, нужно играть в полную силу и стараться выиграть встречу с максимальным разрывом в очках. Если же противник окажется сильнее вас, не следует бояться проигрыша и малодушничать. Пусть даже вы проиграете, но разрыв в очках будет минимальный. С любым противником надо бороться до последнего очка.

III. Необходима полная концентрация внимания при отражении каждого мяча. Победа в партии складывается из выигранных очков, поэтому необходимо очень внимательно следить за каждым движением противника и за направлением полета мяча, точно определять собственные действия и своевременно менять тактику игры. Если несколько ослабить внимание, можно не увидеть своевременно изменение тактики противника и проиграть подряд несколько очков. Внимание игроков рассеивается чаще всего при следующих обстоятельствах:

1. Когда игрок поведет счет и уже считает, что противник не сможет его догнать, он забывает о тактике и ждет, что победа придет сама.
2. Когда партия еще не закончилась, а игрок уже поверил в свою победу и начинает думать о следующей партии.
3. При воспоминании или сожалении о проигранном очке.
4. При игре на публику.
5. От излишнего волнения и замешательства при отставании в счете.

IV. Смело и активно осуществлять избранный тактический план игрок должен не только в начале партии, но и при счете 17: 17, 17: 18, когда партия должна вот-вот кончиться. При таком счете одно очко может решить судьбу всей партии, поэтому необходимо очень тщательно проанализировать игровую обстановку, быстро решить, какой придерживаться тактики, и без всяких колебаний, смело осуществлять задуманный тактический план и добиваться победы. В такой обстановке для овладения инициативой можно провести неожиданный сильный удар или резко усилить вращение подрезанных мячей. Пусть даже переход к активным действиям повлечет за собой проигрыш очка, ни в коем случае нельзя впадать в уныние и терять веру в победу. Если же игрок будет действовать нерешительно, дрогнет и не пойдет вперед или откажется от осуществления тактических замыслов, этим он обязательно даст противнику возможность провести контрудар. Конечно, активные действия отнюдь не должны отрицать предшествующего плана игры. Необходимо строго продумать их, чтобы они не были легкомысленным и опасным экспериментом.

Когда два игрока одного класса встречаются между собой и нападающий оказывается в таких условиях, что он не может построить игру только на сильных ударах, ему сначала следует испробовать серийное нападение подготовительными, наводящими ударами и посмотреть, в каком направлении противник посылает ответные мячи. Затем, выбрав удобный мяч и подходящий момент, он может провести сильный удар. Такое тактическое построение игры часто бывает гораздо эффективнее.

Точно так же, когда защитник встречается с игроком, обладающим сильным нападением, и его активные действия не приносят результата, ему не следует часто применять сильную «подрезку». В этом случае ему лучше всего изменить момент и скорость удара и ждать, когда противник ошибется и проиграет.

V. При любом отставании в счете и в любой обстановке ни в коем случае нельзя терять присутствия боевого духа. Очень часто при счете 15: 20 нельзя сказать о конечном результате данной партии. Когда идет упорная борьба, то стоит только противнику допустить одну оплошность, как вы можете сравняться с ним в счете и даже

выиграть, казалось бы, безнадежную, партию. Необходимо запомнить, что при проигрыше очка не следует спешить с переменой тактики или стремиться быстро отыграть очко. Менять тактику нужно тогда, когда это делает противник, или в том случае, если вы лишились инициативы или оказались в невыгодных условиях. В последнем случае, чтобы избежать трудностей, тактика должна меняться очень быстро.

На основании сказанного можно сделать вывод, что важнейшими факторами, обеспечивающими рациональное применение техники и тактики, являются высокий боевой дух, гибкий ум, сильная воля, концентрированное внимание и умение преодолевать трудности. Чтобы воспитать у себя хорошие боевые качества, спортсмен должен, упорно и регулярно тренируясь, научиться мобилизовать все свои силы для овладения трудными и сложными навыками движений при различных ударах.

Одно из важнейших условий достижения выдающихся результатов спортсмена — строжайшая дисциплина и организованность, как на тренировках, так и в соревновании. Необходимо решительно искоренять укрепившуюся порочную практику, когда тренировочное занятие проходит по совершенно произвольному плану.

О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

В трудном поединке, помимо искусного владения техникой и отличных боевых качеств, спортсмен должен продемонстрировать и хорошую физическую подготовку. От физической подготовки зависит исход встречи, особенно между равными по классу игроками.

Для игрока в настольный теннис очень важно обладать хорошей подвижностью и выносливостью. Если игрок малоподвижен, то в соревнованиях он будет медлителен и не сумеет постоянно владеть инициативой. Если же игрок не обладает достаточной выносливостью, то после одной-двух партий он не сможет продолжать борьбу с прежней силой и окажется побежденным. Поэтому, чтобы добиться успеха, игрок должен строить тактику игры в тесном сочетании со своими физическими возможностями. Если вы, например, уступаете противнику в скорости, то не следует избирать темповой способ ведения игры, иначе вы сами себя поставите в чрезвычайно трудное положение. Если же вы слабее вашего соперника в физическом отношении, то, чтобы сохранить силы, не следует слишком часто и много производить сильные удары. Если ваш противник окажется выносливее, надо избирать с ним тактику затяжной игры. Тактику игры следует строить так, чтобы выгодно использовать свои сильные стороны и физическую подготовку.

Если в ходе соревнования выяснится, что противник очень вынослив, против него можно применить тактику «изматывания», построенную на чередовании длинных и коротких мячей или на попеременной смене углов (удар вправо, а затем влево, потом опять вправо и т. д.). Если вы увидите, что ваш соперник медлителен, стройте игру на быстрых атакующих ударах с попеременной сменой углов. Отражая ваши удары, направляемые в разные углы, противник обязательно направит высокий мяч, удобный для проведения сильного удара. Если противник обладает меньшей, чем вы, физической силой, можно сначала давать ему высокие, но длинные мячи на дальнюю линию, чтобы он отражал их сильными ударами. Противник в данном случае очень быстро исчерпает весь запас физических сил и начнет подряд проигрывать очки. Когда против вас выступает игрок с замедленной реакцией на мяч, вы можете построить игру на частой смене способов удара и на варьировании скорости полета ответных мячей или же можете «сбить» ему игру чередованием вращающихся и плоских мячей. Если противник не обладает выносливостью, против него следует применить тактику «изматывания», с учетом более длительного розыгрыша каждого мяча, что в конечном результате приведет к победе.

Чтобы игрок мог хорошо использовать свои физические данные, он должен в процессе тренировок непрерывно повышать свою физическую подготовленность. Только при условии хорошей физической подготовленности спортсмен сможет в соревнованиях нащупать слабые места противника в его физическом развитии и вести эффективную, агрессивную игру.

КАК СОСТАВЛЯЕТСЯ ТАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИГРЫ

Перед началом встречи необходимо прежде всего выяснить следующие данные о своем противнике:

I. Сведения по технике и тактике. Является ли противник защитником или нападающим, каким ударом, справа или слева, он лучше владеет; какой тактики он обычно придерживается в соревнованиях; степень владения основными техническими приемами (играет «подрезкой» в сочетании с контрударом, или может играть только «подрезкой» и «подставкой» и не умеет контратаковать, или умеет только нападать и не умеет защищаться; разнообразие его технического арсенала подач); какие недостатки присущи этому игроку (что является его слабым местом: левый угол или середина стола; боится ли он подрезанных мячей, жестких ударов или мягких «накатов»).

II. Физические и морально-волевые качества. Каким действиям противник отдает

предпочтение — быстрым или медленным; как подготовлен он физически: достаточно ли у него выносливости; волнуется или спокоен, когда выходит к столу; каким характером обладает; может ли играть в полную силу своих возможностей при любом счете или только когда выигрывает; умеет ли бороться за каждое очко или нет.

III. Опыт участия в соревнованиях. Каков сам противник — молодой или уже опытный игрок, каковы его результаты в соревнованиях; причины его последних побед и поражений.

Попробуем на конкретном примере разобрать технику противника. Например, вам предстоит встреча с противником, который очень часто и с успехом применяет в соревнованиях «накат» справа с левого угла, сильными ударами атакует левый угол и, выбрав подходящий момент, сильно направляет мяч в (Правый угол своего противника; он обладает также высокой точностью исполнения ударов по диагонали справа направо и слева налево и, как правило, не бьет по прямой; слева обычно применяет «подставку» или «подрезку»; больше всего боится неожиданных ударов в любой незащищенный угол и боится легких мячей; обладает высокой подвижностью, но не хватает выносливости, выходит к столу смело и часто сразу после производства подачи начинает нападать, но играет хорошо только тогда, когда имеет преимущество в счете, и чувствует себя очень нервно, когда начинает проигрывать; недавно обыграл игрока, применяющего справа удар «накатом», а слева «толчок», за счет сильных ударов в левый угол.

После этого необходимо взвесить свои технические возможности. Допустим, что вы хорошо владеете ударом справа и можете свободно выполнять «накат» в любой угол противника; нападать слева вы не умеете и играете «толчком» по прямой и по диагонали, очень хорошо применяете «толчок» для подготовки атакующего удара справа, который особенно хорош с левого угла; можете к тому же применять тактику сочетания подач с быстрым нападением. Вашими недостатками, предположим, будут слабая защита, плохое владение «подставкой» и боязнь сильных одиночных ударов противника; у вас хорошая выносливость, быстрый темп, в котором вы ведете игру, но плохая подвижность; вдоль стола вы передвигаетесь быстро, а назад и в глубину игровой зоны медленно и не умеете отражать мяч в позиции за столом; в соревнованиях стремитесь все время активно нападать и не можете ничего противопоставить противнику, когда он перехватывает инициативу; имеете большой игровой опыт, принимали участие во многих соревнованиях.

После такого подробного анализа вы вновь сопоставляете владение техникой и физические возможности свои и противника, а затем уже определяете основные положения тактического плана предстоящей игры и способы его осуществления.

Основной тактический план

1. Используя «толчок» слева, перевести игру на слабую левую сторону противника, но так, чтобы он не мог встать в позицию для удара справа в левом углу и производить оттуда «накаты». Мячи следует направлять в то место стола, которое расположено между левым углом и противником, чтобы затруднить ему применение «накатов». Затем неожиданным ударом с левого угла по прямой направить мяч в незащищенный правый угол противника, чтобы изматывать таким образом его силы.

2. Сильным «толчком» направить мяч в середину стола, чтобы противник не сумел произвести сильного «наката», потом выполнить укороченный удар справа и заставить своего соперника подойти вплотную к столу, а затем уже ударом справа послать мяч в его незащищенный левый угол.

3. Чтобы противник не сумел захватить инициативу с первого же мяча, лодачи следует выполнять в левый угол или коротко у сетки в правый. Когда противник для приема подачи подойдет к столу, в зависимости от того, какой будет следующий мяч, произвести удар «толчком» слева или «накатом» справа. Можно также выполнить стремительную подачу в левый угол противника, а затем сильным ударом направить мяч в его незащищенный правый угол.

Вспомогательный тактический план

I. После того как ударами «толчок» противник будет заперт в левом углу, зайти в левый угол и сильным ударом справа направить мяч по прямой в незащищенный правый угол противника.

II. Если противник начнет защищаться «подрезкой» слева, необходимо, направляя «накат» в его левый угол, стараться мешать ему занять позицию для проведения контрудара справа с левого угла, потом сильным ударом направить мяч в его правый угол или с помощью укороченного мяча подтянуть противника к столу, а затем «накатом» отогнать его от стола. При таком способе ведения игры противнику будет трудно защищаться, не делая ошибок.

III. Когда противник сумеет перехватить инициативу, ни в коем случае не следует отходить от стола. В этом случае следует «подставкой» направлять мячи по прямой в незащищенные углы противника, чтобы не дать ему занять твердую позицию на одном месте и не дать подготовиться к проведению сильного завершающего удара, и только, когда такая тактика окажется неудачной, следует перейти к приему мячей «подрезкой», которые следует обязательно сочетать с ударами «толчком», чтобы быстрее перехватить инициативу.

Описанные выше тактические варианты можно применять в сочетании друг с другом и даже изменять, но изменения в тактике должны основываться на изменении тактики противника. Поэтому при составлении тактического плана игры необходимо выработать основной и вспомогательный тактические планы. Кроме этого,

следует предусмотреть возможные неожиданности со стороны противника и способы противодействия этим неожиданностям. Лишь при условии тщательного и всестороннего анализа предстоящей игры можно избежать необдуманных действий.

С самого начала соревнований необходимо стремиться к осуществлению выработанного плана, активно бороться за инициативу. Если в середине встречи противник меняет свою тактику, необходимо быстро изменить и свой план игры. Способы изменения плана игры должны основываться на конкретной игровой обстановке. Иногда бывает достаточным один раз изменить тактику в партии и одержать победу. Но когда вы недостаточно всесторонне проанализировали заранее все возможные изменения в процессе игры и убедились, что придерживаться дальше атакующей тактики — значит потерпеть поражение, а с помощью «подрезки» можно не только приостановить нападение противника, но и выиграть, то немедленно переходите от тактики активного нападения к тактике защиты.

Если вам предстоит встреча с незнакомым игроком, о технике которого вы ничего не знаете, необходимо на разминке перед началом встречи попытаться выяснить его сильные и слабые стороны. Подрезая мячи, посмотрите, как он нападает, какой удар у него лучше — справа или слева. Проведя несколько серий атакующих ударов, испытайте его защиту. С помощью укороченных мячей проверьте подвижность вашего противника. Посылая мячи в различном направлении (вправо, влево и в середину стола), вы сможете узнать сильные стороны противника.

Если перед вами опытный игрок, то он также будет стремиться использовать время разминки для выявления ваших технических возможностей и к тому же постарается совершенно сознательно скрыть от вас свои сильные и слабые стороны. В этом случае в начале партии можно пожертвовать двумя-тремя очками и получить необходимые данные о технике игры вашего противника. Некоторые игроки, не обращая внимания на сильные и слабые стороны своего противника, начинают с самого начала встречи играть в излюбленной для себя манере. Если против них выступает игрок высокого класса, он очень скоро обнаружит сильные места своего соперника, усилит контрнападение, и тогда такие игроки попадают в очень затруднительное положение.

В соревнованиях игрок должен уметь маскировать свои слабые стороны. Так, если сильный удар вы можете провести только справа, необходимо стремиться заставить противника отдавать мячи только на вашу правую сторону и всемерно стараться, чтобы не обнаружить свои слабые места перед противником.

Когда партия сыграна, необходимо проанализировать причины выигрыша или проигрыша этой партии, сильные и слабые места в избранной тактике и, если есть необходимость, улучшить тактический план игры. Если вы ведете счет, ни в коем случае нельзя расслабляться и давать противнику возможность изменить тактику игры. Если же вы проигрываете, то должны умножить свои усилия и активно бороться за победу в данной партии. Чтобы догнать противника в счете, но «дрожите» за каждое проигранное очко.

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

1. Перед соревнованиями необходимо провести хорошую разминку (сначала выполняются обычные гимнастические упражнения, а потом в течение 20 мин. игрок тренируется у стола). После этого игрок подыскивает себе партнера, который по стилю напоминает предстоящего противника, и проводит совместную разминку до тех пор, пока в выполнении технических приемов он не достигнет обычного уровня. В период разминки необходимо играть по элементам, чтобы постепенно разогреть все мышцы тела. Не следует слишком часто производить сильные удары, чтобы избежать нарушения координации движений.

2. С самого начала встречи необходимо очень внимательно слушать команды судьи и следить за объяснением счета, быть очень собранным при приеме подач противника, иначе вы сразу же отстанете в счете от противника, что может повлиять на исход всей партии.

3. В соревнованиях игрок должен уметь выбирать момент для отдыха. Когда идет упорный поединок, нужно все время следить за правильностью дыхания, сохранять спокойствие и экономно расходовать силы.

4. В соревнованиях необходимо стремиться всемерно проводить в действие заранее составленный план игры, играть самостоятельно и не прислушиваться к подсказкам других, чтобы не рассеивать своего внимания.

5. В соревнованиях не следует как-либо проявлять своих эмоций, чтобы противник по выражению вашего лица не смог предугадать ваших тактических замыслов.

6. При производстве подачи следует сохранять полное спокойствие, чтобы избежать ошибок. При приеме подачи нужно особенно внимательно следить за движениями противника, чтобы выбрать правильную позицию для отражения мяча.

ПАРНЫЕ ИГРЫ

Парная игра — один из самых подвижных и увлекательных видов соревнований по настольному теннису. В парных играх не только повышается подвижность и улучшается работа ног спортсмена, но и воспитывается дух коллективизма. В смешанных парах женщины повышают свою технику и скорость удара по мячу.

ВЫБОР ПАРЫ

При составлении пары необходимо руководствоваться не только тем, что спортсмены дружны между собой и вместе тренируются, но и следующими двумя принципами.

1. Оба игрока не должны резко отличаться по стилю, чтобы между ними не было противоречий в тактике ведения игры.

2. Оба спортсмена должны по-разному двигаться, чтобы не мешать друг другу в игре.

На основании этих принципов мы можем рекомендовать несколько способов составления пар.

I. Наилучшее сочетание особенностей стиля игры теннисистов для составления пары.

1. Оба спортсмена являются игроками преимущественно атакующего стиля, но один из них держит ракетку правой рукой, а другой — левой. Способы передвижения у стола обоих партнеров, следовательно, будут различны.

2. Оба игрока держат ракетку в правой руке, оба умеют нападать слева и справа, владеют хорошей защитой, но у одного из них лучшим является удар справа, у другого — слева. Один играет в ближней зоне у стола, другой — несколько сзади.

3. Оба спортсмена держат ракетку в правой руке (или один в правой, а другой в левой), и оба являются игроками преимущественно защитного стиля, но умеют сочетать защиту с нападением. Один из них играет ближней «подрезкой», другой — дальней. После выполнения «подрезки» любой из них может быстро освободить место, чтобы не мешать своему партнеру принять следующий мяч.

II. Хорошее сочетание особенностей стиля игры теннисистов для составления пары.

Один из спортсменов — игрок, придерживающийся тактики двустороннего нападения, другой играет слева «толчком», а справа «подставкой». Один располагается близко у стола, другой — чуть дальше.

III. Среднее сочетание особенностей стилей игры теннисистов для составления пары.

1. Оба являются игроками преимущественно ближнего нападения или преимущественно дальнего.

2. Оба играют в защите и не умеют нападать. Но один играет в ближней зоне, а другой — в дальней.

IV. Абсолютно неподходящее сочетание особенностей стиля игры теннисистов для составления пары.

1. Один является нападающим, а другой — защитником или один — нападающий, а другой играет «подставкой».

2. Оба играют «подставкой» или один — «подрезкой», а другой — «подставкой».

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПАРЕ

I. Передвижение в паре при игре в нападении. Перед началом розыгрыша первого очка один из игроков располагается впереди, другой — сзади. Как только мяч вступает в игру, оба спортсмена должны двигаться по кругу вокруг середины игровой зоны, освобождая после каждого удара место для своего партнера. Поскольку мячи возвращаются на стол в различном направлении, очень часто приходится уходить вправо и влево, вперед и назад. Отсюда видно, что для способов передвижения не существует строго определенных правил. Они

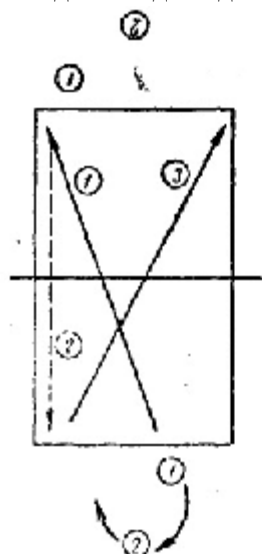


Рис. 188.

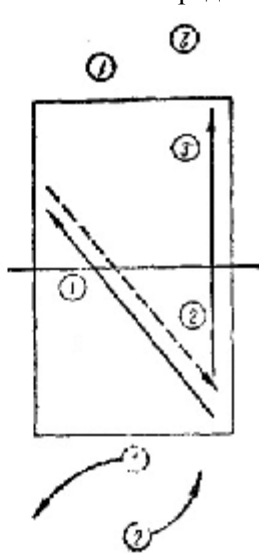


Рис. 189.

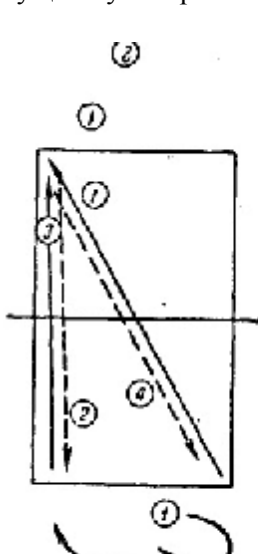


Рис. 190.

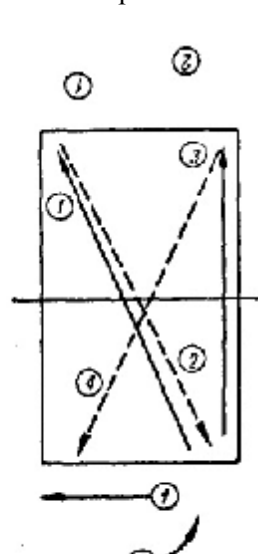


Рис. 191.

определяются сочетанием особенностей стиля игры обоих спортсменов.

Так, если один из участников пары играет дальним «накатом», он должен двигаться вперед и назад, а его партнер, играющий ближним «накатом», особенно если он лучше всего владеет правым ударом, должен передвигаться вдоль стола. Только при таком способе передвижения можно меньше всего мешать друг другу. В особых случаях (когда, например, противник произвел сильный удар) необходимо отступить в глубь игровой

зоны по диагонали, а затем быстро занять позицию позади своего партнера, чтобы предоставить ему больший простор действий для отражения следующего мяча.

II. Передвижение в паре при игре в защите. Подавляющую часть игрового времени игроки двигаются назад по диагонали, чтобы оставлять своему партнеру больший простор для приема мячей. Если противники часто применяют укороченный удар, а защитная пара не успевает вовремя подходить и отходить для приема этих мячей, им следует переключиться «а передвижение вдоль стола».

После отражения мяча необходимо как можно быстрее освободить своему партнеру игровое пространство, чтобы он мог наблюдать за полетом мяча. Чем меньше игроки передвигаются, тем лучше, при условии, что они успевают вовремя производить ответные удары. С отходом мяча от вашей ракеты необходимо очень внимательно следить за ответными действиями противника, чтобы освободить партнеру место для приема мяча уходом в сторону, противоположную направлению полета мяча после ответа противника.

Ниже мы приводим несколько способов передвижения в паре, которые следует усвоить начинающим игрокам в настольный теннис (рис. 188—192).

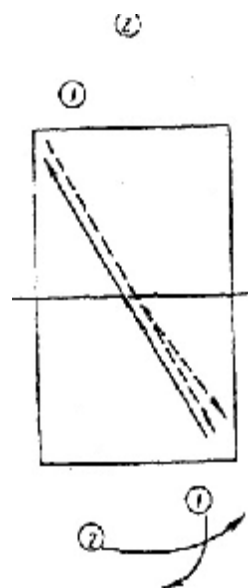


Рис. 192.

ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

В парных играх <подачу можно подавать только в определенное место стола, а при приеме подачи мяч может быть послан в любом направлении, как это сочтет нужным принимающий игрок. Для того чтобы не позволить противнику прямо с подачи ответить сильным ударом, следует выполнять легкие подачи, подачи с правым боковым или нижним вращением, стремительные подачи с верхним вращением, обращая при этом внимание на точку падения мяча на стороне противника. Если игрок владеет хорошей техникой исполнения подач, он сможет так выполнить подачу, чтобы не дать противнику удобного мяча для захвата инициативы сразу с подачи. Поскольку игрок, принимающий подачу, занимает совершенно определенную позицию у стола и готовится провести удар, ему нетрудно захватить инициативу. Поэтому особое значение в парных играх приобретает умение подавать различные по вращению и длине подачи.

Техника исполнения основных технических приемов в парной игре ничем не отличается от одиночной игры, с тем только исключением, что в паре, как правило, все удары производятся в движении. Игрок очень редко имеет возможность произвести удар с места. Поэтому, чтобы повысить точность в выполнении различных ударов по мячу в парных играх, необходимо в течение определенного времени специально тренировать удары с ходу.

ТАКТИКА ПАРНЫХ ИГР

I. Составление тактического плана. При составлении тактического плана игры прежде всего необходимо уяснить особенности техники игры, а также наиболее сильные стороны в одиночных встречах своего партнера и свои собственные. Затем необходимо соединить воедино свои лучшие качества и замаскировать недостатки. Только при этом условии ваши действия будут согласованны, а противники будут лишены возможности проводить частые контрудары.

II. Подача. Если оба партнера играют в нападении, то подача приобретает чрезвычайно важное значение. Если подачей можно воспрепятствовать нападению противника, значит, ваш партнер может сразу же захватить инициативу. Поэтому ваше движение при выполнении подачи должно быть отчетливо видно вашему партнеру, чтобы он мог определить вид подачи и лучше подготовиться для проведения атакующего удара. Например, подающий игрок подал короткую легкую подачу. Противнику трудно по такому мячу произвести атакующий удар, и он, как правило, ответит таким же легким мячом или пошлет его косо по диагонали в правый угол. Поэтому партнер подающего игрока должен несколько приблизиться к столу, чтоб ему было удобнее отражать ответный мяч противника. Если подача имеет правое боковое вращение, противник может возвратит мяч на правый угол, поэтому другой игрок подающей пары должен внимательно следить за своим правым углом, и, когда ответный мяч от противника перелетит через сетку, он производит сильный удар. Если игрок выполняет стремительную подачу, чтобы с помощью ее воспрепятствовать сильному удару противника, ему необходимо быть очень внимательным, чтобы направить мяч в нужное место стола. Партнер подающего игрока должен одновременно с производством подачи немного отойти от стола в глубь игровой зоны.

III. Прием подачи. Если принимающий игрок хорошо владеет атакующими ударами, он может сразу же захватить инициативу и создать благоприятные условия для нападения своему партнеру. Принимая подачу, мяч следует направлять сообразно с тем, какую позицию занимает противник для выполнения следующего удара. Вместе с этим, в зависимости от характера и силы вращения мяча, посланного противником с подачи, избирается

способ ее приема. Если поданный мяч трудно выполнить с «накатом», свой ответ следует адресовать так, чтобы противник не мог провести контрудара. Подачу можно принимать тремя способами.

1. Использование слабой позиции принимающего противника. Если противник ждет мяч в левом углу, то вы можете направить кривой мяч в незащищенный правый угол; если противник стоит в дальней позиции от стола, можно легким укороченным ударом подтянуть его ближе к столу.

2. Направление ответа в слабое место противника. Сильным ударом по прямой мяч направляется в левый угол, где находится Принимающий игрок, или же в середину стола.

3. Придание мячу определенного направления полета, чтобы ответ противника был бы удобен вашему партнеру для проведения удара. Например, сильным ударом направляется кривой мяч, который противник должен принять и направить его на противоположный угол, что очень удобно вашему партнеру для проведения атакующего удара справа. Ударом по прямой вы заставляете противника послать ответный мяч по диагонали, который будет удобен вашему партнеру для проведения атакующего удара слева.

IV. Тактика игры в нападении.

1. Тактика игры в нападении против нападающей пары. В игре против нападающей пары необходимо, прежде всего, выявить ее слабые места и направлять туда свои атакующие удары. Почти все игроки, ведущие игру близко у стола, боятся сильных ударов, поэтому против них следует применять сильный «накат». Очень часто игрок, занимающий позицию в левом углу, имеет плохой удар слева, поэтому следует стремиться атаковать левый угол. Игроки, располагающиеся напротив середины стола, но в некотором отдалении от него, обычно хорошо владеют двусторонним нападением. Поэтому против них следует применять тактику близкого нападения или посылать мячи в незащищенные места (коротко у сетки) и в середину стола (длинный мяч). Если один из противников располагается в левом углу, а другой в правом, необходимо применять тактику нападения по незащищенным местам: направить мяч в левый угол, чтобы игрок, стоящий в правом углу, перешел в левый, а затем вновь повторить эту комбинацию, чтобы заставить своих соперников мешать друг другу и, в конечном итоге, направить мяч, удобный для проведения сильного завершающего удара. Иногда можно серией «накатов» «запереть» противников в одном из углов, чтобы они мешали друг другу, а затем, выбрав подходящий момент, сильным ударом перевести мяч в другой угол. Когда тактика парной игры строится на завершающем ударе в свободный угол, противники в порядке контрмеры переводят игру в середину стола, посылая длинные мячи на заднюю линию. В этом случае неожиданный удар прямо в игрока также может оказаться весьма эффективным. Если противники играют в некотором отдалении от стола, то неожиданным укороченным мячом можно подготовить для своего партнера удобный мяч для проведения сильного удара.

2. Тактика игры в нападении против подрезанных мячей. Тактика игры в нападении против подрезанных мячей, в основном, такая же, как и тактика игры в нападении против нападающей пары, с той лишь разницей, что игра против нападающей пары ведется в более высоком темпе. Игра против сильно подрезанных мячей не может вестись такими же быстрыми, атакующими ударами, как при игре против нападающих ударов (за исключением тех случаев, когда необходимо ответить на контрудар противника). Подготовка завершающего удара с подрезанных мячей требует более длительного розыгрыша очка. Поскольку в паре игроки передвигаются по кругу, причем они должны непрерывно находиться в движении, можно применять такие удары, после которых мячи преследуют того, чья очередность приема мяча уже прошла.

Когда в паре выступают игроки, один из которых хорошо владеет нападением с длинных мячей, а другой с коротких, в игре против защитной пары последний должен, используя наступательную мощь своих ударов, создавать своему партнеру удобные моменты для проведения сильного завершающего удара. Поскольку игрок ближнего нападения все время ведет игру «накатом», он должен обладать высокой точностью. Если он будет не точен в выполнении ударов, его партнер не должен волноваться и нервничать, а более внимательно следить за игрой и выбирать удобную позицию для проведения сильного удара.

V. Тактика игры «подрезкой». Тактика игры подрезкой в паре строится так же, как и в одиночных играх. Но передвигаться в паре надо гораздо больше, чем в одиночной встрече, и гораздо труднее перехватывать инициативу. Поэтому игрокам, применяющим «подрезку», рекомендуется чаще направлять мячи в незащищенные места стола противников, чтобы они, ведя игру в нападении, тоже непрерывно находились в движении. Вместе с этим, время от времени необходимо проводить контратаки и бороться за инициативу. Только при этом условии можно добиться победы.

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ИГРЕ В ПАРЕ

I. В парных играх один из игроков отражает атаки более сильного противника, а другой ведет нападение на более слабого. Этот способ ведения игры особенно часто применяется во встречах смешанных игр.

II. Осуществляя тот или иной тактический план, не стремитесь всю игру взять на себя. Дайте своему партнеру полностью использовать свои возможности. Когда у него будет больше моментов для проведения атакующих ударов, у вас будет больше шансов на выигрыш. Не следует пренебрегать нападением как средством для достижения победы, поверьте в возможности своего партнера, не сковывайте его инициативы, постарайтесь замаскировать перед противником его недостатки, помогите ему преодолеть трудности, и тогда ваша пара будет чаще владеть инициативой. Когда противник попытается нарушить правильную работу ног вашего партнера, вы должны постараться всеми силами помочь ему вновь найти правильную позицию.

Кроме этого, не следует всю ответственность возлагать на своего партнера (не ждите, когда вам подготовят удобный момент для сильного удара). Полное претворение в жизнь тактического плана и достижение его конечных целей должно базироваться на взаимной поддержке и помощи.

III. Изменение тактики должно происходить по молчаливому соглашению партнеров, чтобы избежать ошибок и ненужных потерь.

IV. Когда ваш партнер совершит ошибку, не следует упрекать его за это. Наоборот, его следует подбодрить и воодушевить и постараться самому отыграть это очко.

V. Перед началом соревнований, если недостаточно хорошо известно об уровне технической подготовленности противников, следует выбирать подачу. Во второй партии можно сохранить ту же расстановку, что и в первой, если она оправдала себя. Если же расстановка в первой партии была неудачной, ее необходимо сменить. Когда противники хорошо известны, можно сначала выбрать выгодную расстановку и отдать противникам подачу.

ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА

Учебно-тренировочная работа для тренеров по настольному теннису в Китае является новым делом. Тренер обязан хорошо разбираться не только в вопросах обучения и тренировки в настольный теннис, но и должен обладать определенным диапазоном знаний по другим видам спорта. Только при этом условии возможно на основе реальных условий составить учебно-тренировочный план работы, последовательно улучшать и повышать уровень и качество технической подготовленности спортсмена, научить его рационально использовать основные технические приемы, повысить его тактическое мышление, чтобы в соревнованиях он мог применять различные тактические варианты игры.

Задача тренера по настольному теннису в учебно-тренировочной работе состоит в том, чтобы в определенный промежуток времени передать спортсмену теоретические знания и практические навыки по этому виду спорта. В этом, собственно, и заключается учебный процесс. Когда спортсмен уже овладеет основами и методами движений при выполнении различных ударов по мячу, он должен и в дальнейшем правильно овладевать техническими приемами, закреплять полученные навыки, повышать свое спортивное мастерство. Это достигается в процессе тренировок. Поэтому обучение является основой тренировок, а тренировка есть продолжающийся процесс обучения. В то же время в тренировках должны быть соблюдены принципы обучения. Нельзя автоматически отрывать одно от другого.

Когда тренер в своей работе старается избежать ошибок, он может очень правильно воспитать спортсмена и привить ему высокую технику игры. Он должен строить свою работу в соответствии с принципами обучения, чтобы спортсмен ясно и четко представлял себе цели и задачи тренировки, сознательно относился к содержанию каждого занятия и активно участвовал в учебном процессе. Чтобы спортсмен легче усвоил разучиваемый технический прием, тренер должен помочь ему в создании прочного двигательного навыка путем личного показа самого приема у стола или с помощью иллюстративного материала, изображающего движение этого приема. В процессе обучения необходимо основываться на принципах «от поверхностного к глубокому, от легкого к трудному, от простого к сложному». Только тогда возможно в наискратчайший срок обучить спортсмена технике игры в настольный теннис и применять различные методы тренировок в зависимости от степени технической подготовленности спортсмена. В тренировочном процессе закрепление каждого технического приема и выработка прочного двигательного навыка достигаются только путем многократных повторений.

Раньше некоторые тренеры были горячими приверженцами того, что спортсмен должен в наискратчайший срок овладеть всеми техническими приемами. Но на деле получалось, что технических приемов у игрока много, но они не совершенны, игра его эффектна, но не эффективна (результативна). Происходило это от того, что навыки технических приемов не получали нужного закрепления.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Последовательное и систематическое обучение и тренировка для начинающих игроков в настольный теннис имеют чрезвычайно важное значение. В настоящее время есть немало молодых спортсменов, всемерно стремящихся повысить свой класс игры, однако их методы тренировок все еще остаются на этапе произвольных тренировок, когда люди играли ради собственного удовольствия.

Многие игроки на каждой тренировке обычно, «побросав» произвольно мяч в течение трех-четырех минут, играют затем на счет две-три партии. Некоторые доходят даже до того, что следуют старинному методу тренировки, давно ушедшему в прошлое, играть «с выбыванием» после первой проигранной партии. В таких случаях игроки стремятся как можно чаще быть у стола и используют в игре свои сильные стороны, не учат

новых технических приемов, чем ограничивают свой технический рост. Кроме этого, некоторые, начиная играть в настольный теннис без всякой системы и безграмотно, воспитывают у себя неправильные навыки в

движениях при выполнении технических приемов. Это также тормозит их технический рост и обедняет технический арсенал такого игрока. Важность и необходимость систематической плановой тренировки очевидна. Остановимся на трех этапах тренировки и обучения игрока в настольный теннис.

Первый этап. Прежде всего, тренер должен показать начинающему игроку правильный способ держания ракетки. В самом начале необходимо в течение короткого периода времени разучивать правильные движения справа и слева у тренировочной стенки, одновременно добиваясь повышения быстроты реакции и точности.

После этого можно начинать тренировку у стола. У стола, прежде всего надо изучить «подставку» справа и слева. Для этого тренер должен показать движения для выполнения «подставки» справа и слева, основную стойку у стола, момент удара по мячу и положение ракетки. Затем игровая поверхность стола делится на две половины — правую и левую, чтобы новичок целенаправленно тренировал отдельно «подставку» справа и слева в течение определенного времени. Этим достигается постепенное закрепление технических навыков. Затем можно увеличить продолжительность тренировки, с тем, чтобы игрок чередовал «подставки» справа и слева. Этим закрепляется внимание игрока и его способность наблюдать за каждой точкой стола, в которую может опуститься мяч, посылаемый противником. Упражняясь в попеременном приеме мяча «подставкой» справа и слева, необходимо обращать внимание на то, чтобы игрок понимал, что мячи необходимо непрерывно посылать в определенные точки стола (в правый и левый углы противника, в центр стола и близко у сетки). Это воспитывает у спортсмена тактическое мышление. В процессе тренировки удара «подставкой» необходимо, чтобы спортсмен хорошо усвоил характер и роль различных по вращению мячей. Для этого тренер должен показать способы отражения мячей, различных по вращению.

Если игрок хорошо освоил правильные способы удара «подставкой» по различным мячам, то разучивание в дальнейшем атакующих и защитных ударов не будет представлять особых трудностей. В процессе разучивания «подставки» определенное количество времени можно отвести на изучение подачи; игрок должен уметь, подкинув мяч, произвести простейшую подачу. Необходимо также на основе «подставки» слева постепенно осваивать удар «толчком», чтобы игрок уяснил не только разницу между «подставкой» и «толчком», но и то, в каких случаях следует отражать мяч подставкой, а в каких — «толчком». Это позволит в будущем избежать таких недостатков, как умение играть «толчком» и неумение — «подставкой». Хотя спортсмены, применяющие горизонтальный способ держания ракетки, редко применяют «толчок», однако последний является основой для разучивания в дальнейшем «подрезки». Поэтому игрокам такого способа держания ракетки необходимо несколько удлинить продолжительность периода, отводимого на совершенствование «толчка».

Второй этап. Игроки, применяющие вертикальный способ держания ракетки, после овладения «подставкой» могут приступать к изучению атакующих ударов. Последовательность изучения должна быть следующая: сначала разучивается «накат» справа, а затем «накат» слева. Тренер должен начать с того, что путем показа и устного объяснения движения сообщает обучающемуся общие принципы движения руки и кисти при производстве «наката», а также каким должен быть угол наклона ракетки в момент удара, как регулировать силу удара, о работе поясной части туловища и о перенесении центра тяжести тела с одной ноги на другую. Изучение движения удара «накатом» надо начинать сначала не в игровой обстановке, т. е. не у стола. Затем игрок переходит к столу и упражняется в выполнении коротких атакующих «толчков», после которых мяч не получает никакого вращения. Основное внимание здесь обращается на занятие правильной позиции (стойки) и на «схватывание» момента удара. Затем в зависимости от способностей начинающего разучиваются движения «наката», которые производятся в замедленном темпе и по опускающемуся мячу (см. рис. 62, 1). Когда игрок научится сравнительно точно перебивать мячи «накатом» на правую или левую половину стола противника и после того, как он будет уже неплохо владеть самим движением «наката», необходимо научиться выполнять «накаты», различные по длине (т. е. с подходами и отходами от стола), чтобы постепенно выработать координацию движений руки и ног при ударе.

После того, как игрок научится довольно стабильно выполнять «накаты» справа и слева из положения с места, ему следует начинать упражняться в сочетании «наката» справа и слева, изучать повороты туловища, смену позиций и способы перехода от «наката» справа к накату «слева» и наоборот. Для того, чтобы спортсмен смог быстро овладеть этим, сначала можно направлять мяч только в правый или только в левый угол. После двух-трех ударов в один из углов мяч переводится в другой; затем постепенно мячу с каждым ударом придается различное направление. На этой стадии тренировок, помимо повышения точности в ударах, следует обратить внимание на постепенное ускорение темпа игры.

Тренируясь в сочетании «наката» справа и «наката» слева, в начале каждой следующей тренировки необходимо определенное количество времени отводить на закрепление уже выработанных навыков в исполнении основных технических приемов. С этой целью с определенной точки стола производится несколько серий ударов справа и слева. К этому времени удары по мячу можно уже производить в высшей точке его подъема (см. рис. 62, 2), что значительно повышает темп игры. Одновременно с этим можно также учиться выполнять «накаты» в различные точки стола (удар «накатом» справа и слева по прямой и по диагонали).

В процессе обучения техническое исполнение спортсменом «наката» справа и слева будет не на одном и том же уровне, так как движение «наката» слева гораздо сложнее; поэтому овладение им требует более длительного промежутка времени. Если же обнаружится, что спортсмен в силу своих природных данных или не-

правильных навыков движения руки имеет серьезные недостатки в технике выполнения удара слева, вместо «наката» слева можно разучивать удар «толчком» слева, и, тренируя «накат» справа, следует увеличить промежуток времени на разучивание и закрепление «наката» справа с заходом в левый угол. Те игроки, которые разучивают атакующие удары справа и слева, должны соответствующим образом тренировать и удары с отходом в сторону, чтобы приучить ноги к быстрому передвижению: это явится в будущем базой для игры как «накатом», так и «подрезкой».

В дальнейшем по 20 мин. в каждой тренировке отводится «накатам» справа и слева по прямой и диагонали, а затем в течение 40 мин. упражняются в сочетании «наката» справа и слева по мячу, имеющему верхнее вращение. Основное внимание спортсмена в это время должно быть сосредоточено на овладении моментом удара, так как ему необходимо создать хорошую базу для выполнения «наката» по нисходящим мячам, в высшей точке подъема мяча, на взлете, а также научиться непрерывно менять позицию и «набить руку» на длинных и коротких «накатах».

В процессе обучения следует применять метод взаимных тренировок двух спортсменов путем двусторонней игры. Кроме этого, определенное время следует отводить для тренировки «наката» против короткой «подставки».

После тренировки атакующих ударов по «накату» можно приступать к разучиванию «наката» с подрезанных мячей. Тренеру для этого, прежде всего, следует, сочетая показ с рассказом, объяснить своим ученикам принципы «наката», движение руки, использование силы плеча и кисти, придание ракетке в момент удара нужного угла наклона и образование траектории полета мяча. Одновременно с этим необходимо, чтобы спортсмен хорошо уяснил себе разницу движений удара «наката» по «накату» и удара «наката» по подрезанному мячу, и особенно — какую роль играет движение предплечья вперед. Этим достигается то, что спортсмен перестает бояться вращающихся мячей, что ведет к быстрому росту его техники игры.

Последовательность обучения и тренировки «наката» по подрезанным мячам та же, что и при разучивании «наката» против короткой «подставки». В самом начале необходимо упражняться в «накатах» справа и слева вредней силы с обоих углов по опускающемуся мячу, затем постепенно переходить к тренировке сильного удара по мячу в высшей точке его подъема и быстрому «накату» на взлете. Время тренировок по сравнению с предшествующим этапом следует удлинить, только тогда можно закрепить правильные навыки. Однако необходимо, помогая спортсмену упорно тренироваться, оберегать его от нервного переутомления.

Надо научить спортсмена подавать и принимать различные по вращению подачи.

Тренировка игроков, применяющих горизонтальный способ держания ракетки, на втором этапе строится следующим образом.

После овладения «подставкой» можно приступать к разучиванию «подрезки». Прежде чем приступить к разучиванию «подрезки», тренеру следует путем показа и рассказа сообщить спортсмену элементарные теоретические знания об основных принципах «подрезки», о движении руки и кисти, об образовании угла наклона ракетки в момент отражения мяча и о регулировании силы, вкладываемой в удар, о движении поясной части туловища и о перемещениях центра тяжести с одной ноги на другую. После разучивания имитационных движений можно приступить к проведению непосредственной тренировки у стола. Первое, что должен сделать игрок, разучивая «подрезку», — это немного отойти от стола и начать отражать «подрезкой» мячи, которые противник направляет «подставкой».

Движение «подрезки» будет законченным тогда, когда с его окончанием рука выпрямится над столом.

Овладев техникой «подрезки» над столом, игрок отходит еще дальше и начинает подрезать мячи, посылаемые противником легким «накатом» («подрезку» следует производить только по опускающемуся мячу).

В самом начале обучения тренер должен в зависимости от степени подготовленности спортсмена показать ему наилучшую стойку и поставить задачу — точно возвращать мяч на сторону противника. Когда игрок овладеет основными движениями, следует постепенно менять задачи, предлагая подрезать мяч в определенное место стола (например, только в правую или только в левую половину стола). Для повышения эффективности тренировок следует также попеременно тренировать только «подрезку» справа или только «подрезку» слева, чтобы быстрее закрепить навыки основных движений. Через определенный промежуток времени вновь возобновляется тренировка одновременного сочетания «подрезки» справа и слева. В это время очень важно следить за тем, чтобы спортсмен правильно менял положение ног. Особое внимание следует обращать на перемещение центра тяжести с одной ноги на другую. Вначале можно придерживаться такого метода: после каждых трех «срезок», скажем, только справа игрок производит подряд три «подрезки» слева и т. д., Задача игрока сводится только к тому, чтобы перебить мяч на сторону противника. После того, как спортсмен привыкнет менять положение ног, смену игровых сторон ракетки следует производить после каждых двух ударов. Одновременно с этим перед игроком ставится новая задача — направлять мяч в определенное место стола. После такой тренировки в течение довольно длительного периода постепенно увеличивают силу и часто меняют направление «наката» и убыстряют темп игры. Это заставляет спортсмена непрерывно передвигаться вперед и назад, вправо и влево и улучшает работу его ног.

Для закрепления на этом этапе обучения основных движений «подрезки» справа и слева, перед тем как приступить к тренировке над качеством подвижности, следует упражняться по элементам, посылая мячи с определенного места и в определенном направлении (например, «срезка» мяча справа и слева по диагонали или по прямой). Этим спортсмен достигает постепенного повышения «чувства мяча».

Тренер должен воспитывать и развивать в спортсмене сознание того, что при игре «подрезкой» в защите от игрока требуется более твердая воля, чем при игре в нападении, что любая поспешность с целью выигрыша очка отрицательно сказывается на процессе технического совершенствования игрока-защитника.

Третий этап. Сначала рассмотрим тренировку спортсменов, играющих вертикальным способом держания ракетки.

Овладение изложенными выше способами игры знаменует завершение учебной программы второго этапа, после которого можно приступать к следующему этапу изучения уже более сложных технических приемов.

1. Дальнейшее изучение различных по вращению подачи и совершенствование техники приема подачи.

2. Упражнения в придании мячу с помощью «наката» любого направления (рис. 193).

3. Упражнения в придании мячу любого направления с помощью «толчка» (рис. 194).

4. Упражнение в разучивании выполнения укороченных мячей (рис. 195).

5. Тренировка слабых и сильных ударов «накатом».

6. Упражнения в разучивании выполнения ударов «свечой».

7. Тренировка ударов «срезкой».

После успешного прохождения изложенной программы спортсмен уже достаточно владеет всесторонней техникой нападения и получил основу для изучения тактики. Чтобы усилить защиту, игрок ежедневно должен выделять определенный промежуток времени на разучивание «подрезки», которая проводится на основе хорошего овладения ударами «подставкой». Сначала тренируется «подрезка» справа, а потом слева. Затем тренировка строится на равномерном сочетании обоих видов «подрезки». В то же время в период разучивания «подрезки» каждое занятие следует планировать с учетом выделения определенного времени на тренировку атакующих ударов. Чтобы уже усвоенные технические приемы гибко применять в соревнованиях, в последующем процессе обучения, помимо отведения определенного периода на тренировку основных технических приемов, содержание тренировок необходимо обогатить тактикой.

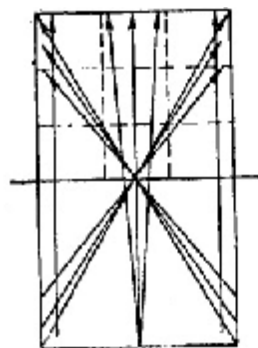


Рис. 193.

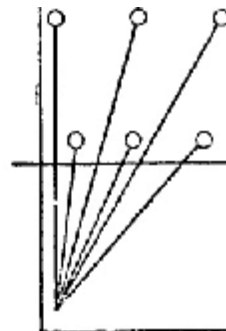


Рис. 194.

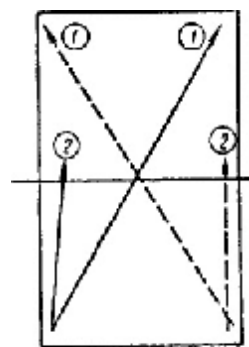


Рис. 195.

I. Тренировка в Изменении Направления полета мяча.

1. Тренировка «наката» справа по диагонали и по прямой.

2. Тренировка «наката» слева по диагонали и по прямой.

3. Тренировка «наката» справа с левого угла налево и по прямой.

4. Тренировка удара «толчком» по диагонали и по прямой.

5. Тренировка в сочетании «толчка» с атакующим ударом справа с левого угла.

6. Тренировка в чередовании длинных и коротких мячей в одном и в разных направлениях.

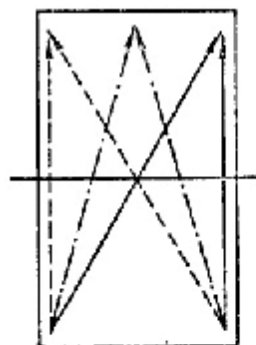


Рис. 196.

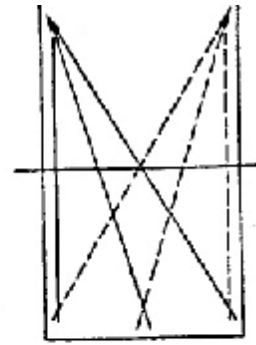


Рис. 197.

II. Тренировка в способах передвижения при выполнении «наката».

1. Тренировка в попадании «накатом» справа и слева в одну и ту же точку стола на стороне противника (рис. 196).

2. Тренировка в попадании «толчком» слева и атакующим ударом справа в одну и ту же точку стола на стороне противника.

3. Тренировка в попадании «накатом» справа по мячам, разным по направлению, в одну и ту же точку стола на стороне противника (рис. 197).

4. Игра по диагонали справа и слева по мячам, отражаемым противником по прямой (рис. 198).

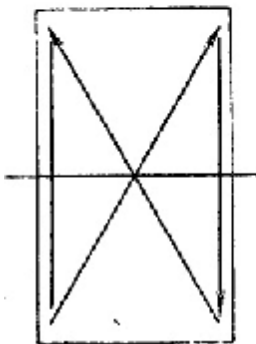


Рис. 198.

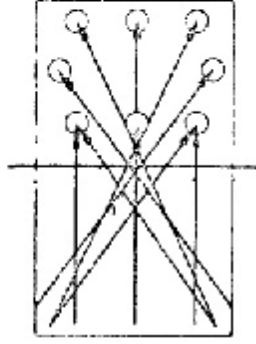


Рис. 199.

5. Тренировка ударов «накатом» справа с различных точек стола, выполняемых после «срезки».

III. Тренировка в изменении тактики в зависимости от игровой обстановки.

1. Переход от атакующих ударов к «толчку» и от «толчка» к атакующим ударам.

2. Переход от нападающих ударов к «подрезке» и от «подрезки» к нападающим ударам.
3. Переход от нападающих ударов к «срезке» и от «срезки» к нападающим ударам.

Перейдем к тренировке спортсменов, играющих горизонтальным способом держания ракетки.

Овладение способами игры «подрезкой», изложенными выше, завершает учебную программу второго этапа, после которого можно приступить к изучению следующих, более сложных, элементов техники:

1. Тренировка различных по вращению подач и совершенствование техники приема подач.
2. Постепенный переход от «подрезки» дальней к ближней.
3. Тренировка «подрезки» по направлению и по глубине (рис. 199).
4. Прием сильных ударов противника.
5. Отражение «подрезкой» длинных и коротких мячей противников.
6. Тренировка «подрезки» на столе.
7. Отражение «подрезкой» мячей, направленных прямо в игрока.

После успешного прохождения этой программы можно сказать, что вы овладели всесторонней техникой «подрезки» и заложили основу для ее тактического применения.

После того, как уже выработается такой защитный стиль игры, нужно ежедневно определенный промежуток времени выделять для тренировки ударов. Тренеру следует обращать серьезное внимание на всестороннее развитие у своих учеников техники нападения. С самого начала необходимо равноценно распределять время для разучивания как «наката» справа, так и «наката» слева, чтобы в дальнейшем избежать односторонности в технике нападения. Тренер должен очень подробно и правильно разъяснять и показывать спортсмену способы удара по мячу, движение руки, функции кисти, стойку у стола и т. д. До того, как основные движения не будут хорошо усвоены, «накаты» справа и слева следует разучивать отдельно и только потом приступать к тренировке на их сочетание. В период разучивания нападающих ударов необходимо также определенный отрезок времени оставлять для тренировки «подрезки», чтобы одновременно и равноценно совершенствовать технику защиты и нападения.

Чтобы в соревнованиях техника отвечала требованиям тактики, спортсмен после усвоения определенных технических приемов нападения и защиты должен последовательно обогащать тактику игры.

I. Тренировка в изменении направления полета мяча.

1. «Подрезка» справа по диагонали и по прямой (смена углов).
2. «Подрезка» слева по диагонали и по прямой (смена углов).
3. Отражение по диагонали мяча, посланного противником по прямой и отражение по прямой мяча, посланного противником по диагонали.

II. Тренировка в передвижении и в придании мячу необходимого направления.

1. «Подрезка» справа и слева различных по направлению мячей и направление их в одну из точек на сторону противника (влево, центр, вправо).
2. «Подрезка» справа и слева по диагонали мячей, направляемых противником по прямой, или та же двусторонняя «подрезка» по прямой мячей, направляемых противником по диагонали.

3. Прием неожиданно укороченных мячей и контрудар в незащищенное место стола противника (рис. 200).

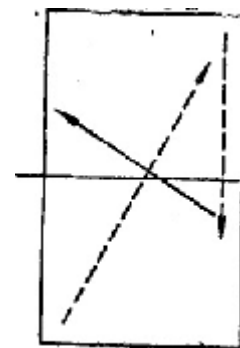


Рис. 200.

III. Оковывание нападения противника и осложнение его передвижения у стола.

1. Перебивание подрезанных мячей, мячей без вращения.
2. Тренировка в приеме и передаче длинных и коротких мячей, посылаемых в одном и в разных направлениях;
3. Перевод игры на какой-нибудь один угол (правый или левый).

IV. Тренировка в смене тактики в зависимости от игровой обстановки.

1. Неожиданный переход от ударов «подрезки» к «подставке».
2. Неожиданный переход от ударов «подрезкой» к нападающим ударам.
3. Неожиданный переход от ударов «срезкой» к нападающим ударам.

Если спортсмен овладел всем этим комплексом технических и тактических вариантов игры, то это значит, что учебная программа второй ступени исчерпана до конца. Затем, чтобы повысить технику игры, необходимо дальнейшее совершенствование всех приобретенных технических приемов и, выбрав из них те, которые должны стать основными в игре, доводить их до совершенства. Тренер должен помочь спортсмену составить тренировочный план на короткий промежуток времени, в котором основное внимание должно быть уделено совершенствованию наиболее удающихся приемов.

Техническая подготовка игрока является базой его тактики. Если спортсмен постоянно совершенствует свое техническое мастерство, то соответственно повышается качество применяемой им тактики. Техническое мастерство спортсмена определяется главным образом степенью владения им основными техническими приемами. Чтобы быстро достичь уровня игры ведущих мастеров, необходимо последовательно и серьезно тренироваться и, постоянно работая над исправлением своих недостатков, повышать свой технический уровень игры.

КАК СОСТАВЛЯЕТСЯ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

Руководствуясь теми принципами последовательности, о которых говорилось выше, тренер должен на основе годового плана распределить учебный материал по трехмесячным циклам, с тем чтобы спортсмен в установленный период времени овладел основами теоретических знаний по настольному теннису, различными техническими приемами и создал базу для овладения тактики.

Настоящий план больше всего подходит для детских и юношеских спортивных школ, имеющих отделение настольного тенниса (таблица 1). Если спортсмен связан по времени с работой на обычном заводе или в учреждении, то тогда можно ту часть плана, которая касается занятий по физической подготовке, распределить на свободное время.

Первый трехмесячный цикл (из расчета, что занятия проводятся шесть раз в неделю по три часа каждое, т.е. по 18 часов в неделю) имеет следующее содержание.

В первый месяц на физическую подготовку специально отводится по 8 часов. Основной упор делается на общую физическую подготовку, на повышение всестороннего физического развития спортсмена. В содержание занятий по физической подготовке можно включать элементы комплекса ГТО, а также игровые виды спорта (баскетбол, футбол, бадминтон и т. п.). На техническую подготовку еженедельно отводится по пять часов. Содержание занятий — первый этап освоения технических приемов — короткая «подставка». Остальное время посвящается занятиям по теории настольного тенниса. Каждое занятие состоит из физической и технической подготовки, однако совершенствование технических приемов начинается только после упражнений общей физической подготовки.

Во второй месяц на теоретические занятия по-прежнему отводится пять часов в неделю, время на совершенствование технических приемов увеличивается до семи часов, остальные шесть часов посвящают физической подготовке.

В последний месяц первого трехмесячного цикла время, отводимое на изучение теории, сокращается до четырех часов, а отводимое на совершенствование основных технических приемов увеличивается до 10 часов