

С.Д Шпрах

У МЕНЯ СЕКРЕТОВ НЕТ

Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов,
любителей настольного тенниса.

© Автор: ШПРАХ Сергей Давидович

ОБ АВТОРЕ

С.Д.Шпрах - заслуженный тренер СССР и Российской Федерации.

И звания эти присвоены ему не за выслугу лет, не «по совокупности», а за практическую подготовку спортсменов и команд, добивавшихся высоких результатов на крупнейших международных соревнованиях.

Среди воспитанников С.Д.Шпраха два заслуженных мастера спорта, 3 мастера спорта международного класса, свыше 30 мастеров спорта- чемпионы мира и многократные чемпионы Европы Зоя Руднова и Станислав Гомозков, чемпионы Советского Союза Давид Бродский и Белла Анисимова, большая группа чемпионов страны среди юношей и девушек, чемпионов города Москвы, общества «Спартак».

В 1964-70 гг. тренировал сборные команды СССР среди женщин и среди девушек, которые завоевали титулы чемпионов мира (1969), чемпионов Европы (1970), чемпионов Европы среди девушек (1969), дважды побеждали в первенстве Европейской Лиги.

Команды г.Москвы и спортивного общества «Спартак» под руководством С.Шпраха неоднократно становились победителями и призерами Чемпионатов и Спартакиад СССР, а клубные команды московского «Спартака» - победителями и призерами розыгрышей Кубка страны среди клубных команд.

Но своим лучшим достижением сам автор считает присвоение пяти его воспитанникам звания «Заслуженный тренер России», высшей тренерской категории: Б.Анисимовой, В.Воробьеву (Главный тренер сборных команд России 1996-98 гг.), С.Гомозкову (старший тренер сборных команд СССР в 1977-81 гг.), В.Команову (Главный тренер сборных команд России 1993-95 гг.), Е.Эделю (старший тренер мужской сборной команды России 1993-95 гг. и с 1998 г.).

За успехами на игровой площадке всегда стояла мощная творческая, теоретическая база и большое число практических находок. С.Шпрах выступал с докладами на всех всесоюзных тренерских конференциях, и трижды представлял страну на международных тренерских совещаниях.

В настоящее время - Главный редактор информационно-методического журнала Федерации России «Настольный теннис».

ОТ АВТОРА

КАК ЧИТАТЬ КНИГУ ?

В тот день, когда спортсмен подумал, что он умеет играть, окончился его рост.

Точно так же, в тот день, когда тренер решил, что он все знает про свой вид спорта, имеет право учить, поучать других, он закапчивается, как тренер. Именно это обстоятельство и удерживает меня от написания классического учебника, к изданию которого давно призывают меня коллеги.

Книга, предлагаемая читателю, содержит заметки о настольном теннисе, написанные с позиций практического тренера. Возможно, многие высказывания в ней покажутся многим давно знакомыми, даже элементарными, с некоторыми повторениями, порой довольно назойливыми. Это - не ошибки стилистики, а желание обратить внимание на наиболее важные моменты.

Из опыта я знаю, что чтение любой книги практического тренера сводится у тренеров и спортсменов высокой квалификации к поискам двух направлений:

1. поиск рецептов, которые могут помочь немедленно разрешить те проблемы, которые до сих пор не нашли уверенного разрешения в их деятельности;
2. поиск высказываний и советов, подтверждающих правильность организации тренировочной деятельности.

Надеюсь, что книга, которую Вы держите в руках, окажется полезной в обоих направлениях.

А кроме того, надеюсь, что даже самому дотошливому специалисту удастся найти что-то ранее не освещавшееся в печати, что-то полезное.

Автор далек от мысли, что все, высказываемое в книге, является открытием, патентованным знанием и умением автора.

Эта книга - обобщение более чем тридцатилетнего опыта тренерской работы.

Я навсегда благодарен своим первым тренерам В.М.Чечерову, Я.С.Бергеру, и, особенно, Е.А.Никольские)', так много

сделавшим для воспитания во мне тренерских задатков, наклонностей.

Многие принципиальные взгляды на пути развития настольного тенниса почерпнуты из многолетнего общения и совместной работы с первым тренером нашей сборной, заслуженным тренером СССР В.С.Ивановым.

Многие мысли и умения пришли ко мне от общения с коллегами, в первую очередь, от бескорыстных друзей-коллег В.Х.Ча-хуриди, А.А.Михайлова, Б.И.Артемова, во многом делящими со мной успехи моих воспитанников.

И, конечно, претворить в жизнь все находки и мечты удалось, имея таких замечательных исполнителей, беззаветно доверявших тренеру и готовных откликнуться на любые его идеи и задумки, как Зоя Руднова, Станислав Гомозков, Белла Анисимова, Давид Бродский. Оки не только спортсмены высокого класса, но и преданнейшие ученики. Я не только помогал их росту - рос с ними, как тренер.

Оглядываясь на тренерский путь, невозможно не сказать о замечательных организаторах спорта, чьи мысли позволили научиться анализировать, систематизировать: о Ю.О.Крассе, В.В.Чернопятове, Ю.Н.Баженове, К.В.Раменском.

И.П.Шрамков, Л.С.Макаров всегда служили для меня примером беззаветного служения любимому виду спорта, во многом способствовали становлению молодого тренера.

Настольными книгами автора стали книги В.М.Зациорско-го, В.М.Дьячкова, «Учение о тренировке» немецких авторов, работы О.В.Дашкевича. Они активно участвовали в формировании убеждений и взглядов автора, как практического тренера.

С.Шпрах

КОНЦЕПЦИЯ

«Техника-специализированная система одновременных и последовательных движений, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высоких спортивных результатов.» (В.М.Дьячков)

Совершенствование спортивной техники - целесообразный процесс, на-

направленный на развитие двигательных способностей, на их уточнение и закрепление спортивных двигательных навыков.

Применительно к настольному теннису - это наиболее рациональн», с наименьшими физическими и энергетическими затратами, способ попадания.

Изучение и овладение техникой - это сознательное формирование двигательных навыков, обеспечивающих такое попадание, а совершенствование техники - развитие двигательных способностей спортсмена, уточнение и закрепление приемов техники.

Еще в шестидесятых годах ученые Брауншвейгского Университета М.Склерц и Г.Зейферт, исследуя скорости полета мяча при различных ударах в настольном теннисе, установили, что время полета мяча от ракетки противника до приземления на столе при остром ударе с верхним вращением короче отрезка времени, необходимого для ответного реагирования, причем существенно короче: они соотносятся, примерно, как 7:10.

Подобные же наблюдения публиковались и в китайском журнале.

Совершенствование инвентаря для настольного тенниса (накладки, основания для ракеток) и современные методы тренировки только увеличили этот временной разрыв.

Проще говоря, быстрые современные удары с верхним вращением нельзя взять, так же, как практически невозможно взять (можно только угадать или использовать прежний опыт) пенальти в большинстве спортивных игр, скажем, 11-метровый в футболе - мяч пролетает от 11-метровой отметки до линии ворот быстрее, чем способен отреагировать на направление полета мяча самый реактивный из вратарей.

Все наблюдения и рекомендации в публикуемом сборнике даны с учетом этих знаний, рекомендуемые приемы техники направлены на то, чтобы, с одной стороны, - обеспечить, как можно более быстрый полет мяча, используя физические и аэродинамические возможности, максимально замаскировать направление полета мяча, характер и силу его вращения; с другой стороны, - обеспечить, как можно более быстрое распознавание всех характеристик посылаемого противником мяча : направление и скорость полета, характер и силу вращения, определить приемы маскировки.

Овладение современными приемами техники игры может быть достигнуто только в результате использования в ходе обучения и тренировки широкого спектра методических приемов и, в первую очередь, максимального применения варпадных упражнений, т.е. постоянного изменения темпа ударов, силы вращения, длины полёта мяча, высоты траектории полёта мяча.

Стабильность и вариативность - это две противоположности, которые позволяют повышать спортивное мастерство.

Стабильность техники обеспечивает автоматический выбор ответа. Стабильность развивается на фоне вариативной тренировки.

Вариативная тренировка делает спортсмена устойчивым к сбивающим факторам.

При обучении технике нельзя забывать об индивидуальных особенностях спортсмена, т.к. физические и умственные данные у всех разные. Индивидуализация зависит от характера спортсмена, его телосложения, физической подготовленности (выносливость, быстрота).

Только ни в коем случае нельзя выдавать за индивидуальные особенности ошибки и отклонения в технике

Теоретическая подготовка создаёт сознательное (а не механическое, подражательное отношение к освоению технически рациональных приёмов. Даже самые маленькие дети через теорию хорошо и активно воспринимают процесс обучения технике.

Поэтому: не жалеть время на теоретическую подготовку !

Надо сразу обучать тон технике, которая представляет собой наиболее рациональный способ решения двигательной задачи.

Необходимо стараться создать такой уровень общей и специальной физической подготовки, которая согласуется с динамической характеристикой движений, чтобы предупредить ошибки в технике, возникающие вследствие недостаточной физической подготовленности.

Отклонения от эталона технических действий или, наоборот, совпадение с эталоном необходимо отмечать, подчёркивать.

Прежде всего следует научить наблюдать за полётом мяча - первые 3-4 см полёта от ракетки противника несут очень много информации о направлении и скорости полёта мяча, об его вращении.

С ростом мастерства видоизменяется техника удара, и это естественно - меняются темп игры, сила вращения, быстрота выполнения ударов. Не может быть техники «на все времена»: какого бы уровня не достигал игрок в выполнении технических приемов, всегда есть необходимость дальнейшего совершенствования техники.

Три раздела техники подлежат изучению: 1) техника наблюдения за мячом, 2) техника передвижения, 3) техника ударов по мячу.

ХВАТКА

Правильность хватки (способа держания) ракетки во многом предопределяет правильность выполнения ударов в настольном теннисе, а выбор типа хватки во многом предопределяет выбор стиля игры.

Хватка должна обеспечивать свободу и естественность движений всей руки при выполнении ударов.

В современном настольном теннисе различают два принципиально непохожих типа хватки - «европейский» и «азиатский».

ЕВРОПЕЙСКАЯ ХВАТКА

Уже само название этой хватки говорит об её исключительной популярности среди европейских спортсменов.

В 60-х - 70-х годах, поставленные перед необходимостью готовиться к встречам с ведущими европейскими спортсменами, руководители Федераций настольного тенниса ряда азиатских стран стали усиленно насаждать европейский способ держания ракетки среди спортсменов своих стран.

Многие из этих спортсменов добились выдающихся результатов на чемпионатах мира, Азии и на международных турнирах, и сейчас в странах Азии этот способ получил полные права гражданства и развивается параллельно с традиционной для азиатов хваткой «пером».

Термин «европейская хватка» стал сегодня скорее историко-географическим, он вовсе не выражает существа этого способа держания ракетки. Однако термин этот традиционен и используется повсеместно.

Куда более чётко выражает суть описываемого способа держания ракетки другой термин - «горизонтальная хватка».

Ракетка при горизонтальной хватке вкладывается в ладонь, как рука товарища при рукопожатии. Ребро ракетки направлено в выемку между большим и указательным пальцами. Большой палец лежит по краю резиновой накладке с одной стороны

плоскости ракетки, указательный - по краю другой стороны ракетки. Средний, безымянный и мизинец обхватывают и легко поддерживают ракетку за ручку, не сжимая её. Ракетка при этом находится в горизонтальном положении.

При правильном положении в руке ракетка является её продолжением и действовать ракеткой в игре будет так же легко и естественно, как если бы удар выполнялся кистью самой руки. Это положение ракетки в руке (продолжение руки) особенно важно, ибо только обхват плоскости ракетки большим и указательным пальцем ещё не гарантирует универсальных возможностей горизонтальной хватки.

Небольшой поворот ракетки в кисти или прогибание запястья в ту или иную сторону выводит ракетку из плоскости пред-



плеча и делает движения неестественными, сложными, ограниченными по амплитуде. Подобные отклонения являются, на мой взгляд, серьёзными техническими ошибками и ограничивают в дальнейшем игровые возможности спортсмена.

Подушечки конечных фаланг большого и указательного пальцев обладают повышенной чувствительностью. В этом легко убедиться из житейского опыта - при желании пощупать что-либо на толщину, мягкость, ворсистость и т.п., мы прежде всего пускаем в ход именно конечные фаланги большого и указательного пальцев. Их активность в хватке, а тем самым, и в выполнении ударов, во многом определяет специфику хватки, техники, стиля.

Активное участие подушечки конечной фаланги большого

пальца способствует более тонким ощущениям, более тонкому «чувству мяча» при выполнении ударов слева.

Активное участие подушечки конечной фаланги указательного пальца способствует более тонким ощущениям, более тонкому «чувству мяча» при выполнении ударов справа.

Только хватка, при которой поверхности игровой плоскости ракетки касаются подушечки конечных фаланг и большого, и указательного пальцев, позволяет точно выполнять технические приёмы игры и слева, и справа.

Простейшие опыты подтверждают значение тонких тактильных ощущений при выполнении ударов. Стоит надеть на конечные фаланги большого и указательного пальцев обыкновенные металлические напёрстки, как точность и уверенность в игре падают даже у достаточно квалифицированных спортсменов.

АЗИАТСКАЯ ХВАТКА

Так же, как и термин «европейская хватка», подобное обозначение типа хватки («азиатская») скорее говорит о географической традиционности, нежели, собственно о способе держания ракетки. В самом деле, наибольшее распространение эта хватка получила в азиатских странах (хотя, как указывалось выше, и в этих странах в последние 25-30 лет успешно развивается и хватка, традиционно именуемая «европейской»).

Выдающиеся успехи азиатских спортсменов на мировых чемпионатах пятидесятых-шестидесятых годов толкнули и многих спортсменов и тренеров в Европе на путь испробования непривычной для них хватки в своих странах (хотя, как остроумно заметил многократный чемпион мира легендарный Виктор Варна, азиаты побеждали не благодаря применению хватки «пером», а несмотря на то, что применяли эту хватку).

Среди европейских игроков появилось немало талантливых игроков, применявших нетрадиционную для европейцев «азиатскую» хватку.

Совсем уж бессмысленным стало употребление термина «азиатская хватка» после того, как Зоя Руднова, Юдит Магош, Зо-

ран Калинин, Марьяна Реслер стали европейскими чемпионами.

Другие, реже используемые у нас в практике и литературе термины «вертикальная хватка», «хватка пером» действительно описывают существо данного способа держания ракетки.

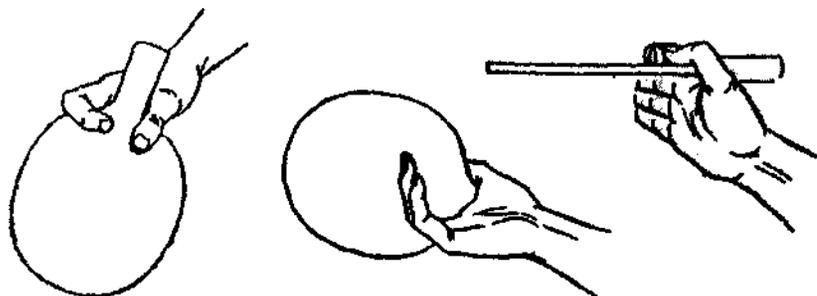
Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки у её основания - с одной стороны ракетки, а средний, безымянный и мизинец лежат на другой стороне плоскости ракетки. При таком положении пальцев хватка действительно напоминает держание ручки или карандаша при письме (отсюда и название хватки - «пером»), а ракетка принимает вертикальное положение в руке.

При вертикальной хватке мало, однако, добиться вертикального положения ручки ракетки и формального обхвата «пером», необходимо ещё, как и при горизонтальной хватке, стремиться естественно слить ракетку и предплечье в единое целое.

В рамках правильного положения ракетки в руке, при котором ракетка становится естественным продолжением руки, возможны разновидности вертикальной хватки, которые не ограничивают свободу и лёгкость движений, но обуславливают технические и стилевые особенности игры.

При более открытом положении ракетки в руке улучшаются возможности для активной игры слева и выполнения мощных атакующих ударов справа, однако снижаются возможности для выполнения кручёных ударов топ-спином. При этой разновидности «хватки пером» большой и указательный пальцы образуют «клещи» на лицевой, игровой стороне ракетки, средний палец в согнутом положении лежит посередине обратной стороны, а безымянный и мизинец в свободно согнутом положении накладываются на средний. Эта разновидность вертикального способа держания ракетки получила в практике наименование «китайской» - её применяют многие известные китайские мастера, играющие «пером».

При более закрытом положении ракетки в руке улучшаются возможности для выполнения кручёных ударов справа (в том числе, и завершающих), однако снижаются возможности для



ведения темповой игры, активной игры слева, проведения мощных ударов. При этой разновидности вертикальной хватки большой и указательный пальцы обхватывают «кольцом» ручку ракетки на лицевой стороне игровой плоскости, а три выпрямленных пальца (средний, безымянный, мизинец) располагаются на обратной стороне веерообразно или сомкнутыми, но несколько сдвинутыми к краю ракетки. Такую разновидность «азиатской» хватки много лет применяли ведущие японские спортсмены, видно поэтому её принято называть «японской».

В последние годы всё большее распространение начинают получать комбинированные варианты вертикальной хватки,



авторы которых стремятся соединить лучшие качества обеих разновидностей: возможности ведения двухсторонней мощной

атаки и способность поддержания высокого темпа - от «китайской» и способность к сильному вращению мяча - от «японской».

При комбинированных вариантах вертикальной хватки «щипцы», образуемые большим и указательным пальцами на лицевой стороне ракетки, совмещаются с выпрямленными тремя пальцами на обратной стороне, или наоборот, «кольцо», образуемое вокруг ручки большим и указательным пальцами на лицевой стороне ракетки, совмещается с согнутым положением трёх остальных пальцев посередине обратной стороны.

При всех разновидностях вертикальной хватки очень велика роль тактильных ощущений, при такой хватке подушечки конечных фаланг большого и указательного пальцев всегда активно участвуют в игре.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ВЕРТИКАЛЬНОЙ И ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ХВАТКИ

Говорят, трехкратный чемпион мира японец И.Огимура сказал как-то, что если бы он начал все сначала, то стал бы играть по-европейски.

Преимущества и недостатки вертикальной и горизонтальной хваток следует оценивать по главному критерию современного настольного тенниса - по фактору времени. Преимущество во времени является решающим в современной игре. Если игра ведется в таком темпе, что у противника остается достаточное количество времени для подготовки к ответному удару, то тип хватки уже значения не имеет, результат зависит только от правильности выполнения, технического навыка.

С позиций временных вертикальная хватка дает преимущество, если спортсмен, применяющий такую хватку, не затрачивает много времени и усилий на передвижения вдоль стола, а играет напротив середины стола, как ударами справа, так и ударами слева. В таком случае игра одной стороной ракетки становится преимуществом, не затрачивается время на «переворачивание» ракетки при переходах от игры слева к игре справа и наоборот.

Если же спортсмен, применяющий вертикальную хватку, иг-

раетв правосторонней стойке в левом углу и пользуется для игры со всего стола преимущественно ударами справа, то это ведет к явной потере временного превосходства. В такой ситуации явное преимущество получает игрок, который при горизонтальной хватке широко использует ее возможности применения активной двухсторонней игры без потери времени на передвижения вдоль стола.

Горизонтальная хватка облегчает соединение атакующих ударов с промежуточными и защитными.

Наконец, при горизонтальной хватке возможен чисто защитный стиль игры.

Особым преимуществом горизонтальной хватки является удобства для нанесения атакующих ударов слева. А ведь именно во время выполнения удара слева легко замаскировать направление удара. Удар слева можно выполнять с 75 процентов игровой площади стола без особых затрат времени на передвижения и без особых энергетических трат.

Итак, если как следует, всесторонне использовать горизонтальную хватку, она дает неоспоримые преимущества.

И все же, выбор хватки - дело непростое.

СТОЙКА

Игровые стойки следует разделить на стойки (позиции) для выполнения различных ударов и стойку для приема подач противника.

Рассмотрим стойку на приеме и общие вопросы стойки.

Стойка на приеме прежде всего должна обеспечивать и физически, и по уровню внимания как можно более быстрый старт в любом направлении - влево, вправо, вперед, назад. Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола.

Так написано во всех учебниках.

Но что это означает конкретно - «чуть согнуты в коленях»?

В практике этот угол сгиба можно определить так: попробуйте совершить несколько пружинистых раскачиваний, а потом остаться в нижнем положении такого раскачивания. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей: и для приема подач, и для выполнения отдельных ударов. Что конкретно означает - «пятки оторваны от пола»? Это означает и стойку, и передвижения на передней части ступни (не на носочках - это не балет!). Если сравнивать наши профессиональные перемещения со стартом



спринтера, то сразу припоминается, что спринтеры даже искусственно отрывают пятки от земли при старте и отталкиваются передней частью ступни за счет стартовых колодок.

Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Другие положения центра тяжести тела не обеспечивают молниеносного старта. Ограничивают возможности передвижений сильный наклон туловища вперед, выпрямленные, напряженные ноги.



Расстояние между игроком и столом на приеме примерно соответствует длине вытянутой руки с ракеткой. Если спортсмен одинаково успешно принимает подачи и слева, и спра-

ва, он располагается на приеме напротив середины стола, лицом к столу, а обе ступни почти параллельны и смотрят вперед. Если спортсмен отдает предпочтение игре справа при приеме подачи, он занимает позицию несколько левее середины стола и в правой стойке (хотя бы ступни).

Правая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов справа) характеризуется тем, что ступни ног (особенно правая) развернуты вправо. Это позволяет отвести для замаха назад правое плечо. Обратите внимание: для разворота именно отводится назад правое плечо и правая часть туловища, а не левое выводится вперед, хотя попасть в левую позицию можно обоими описанными способами.

- Левая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов слева) в большинстве пособий описывается, как стойка, противоположная правой, при этом правая нога и правое плечо находятся впереди левой ноги и левого плеча. Увеличение игровых скоростей и совершенствование материала ракетки требуют и позволяют выполнять все удары слева в положении лицом к столу. Ведь именно это-то и дает выигрыш во времени и позволяет маскировать направление полета мяча, придает особую притягательность игре слева.

Разные стойки связаны с индивидуальными и техническими особенностями спортсмена. Поэтому, хотя выше оговорены принципы стойки у стола, для каждого спортсмена характерна своя, только ему присущая стойка у стола.

Многие ведущие спортсмены на приеме подачи едва заметно переступают ногами, как бы раскачивают центр тяжести. Такое переступание обеспечивает старт сходу, а старт с ходу всегда быстрее, чем старт с места (сравните с теми же спринтерами в эстафете - скорость тех, кто стартует сходу на 2-ом, 3-ем и т.д. этапах всегда больше, чем у того, кто стартует с места на первом этапе).

Стойка свободна, а внимание - напряжено.'

БЫСТРОТА РЕАКЦИИ И НАБЛЮДЕНИЕ

Часто класс игры увязывают с природной быстротой реакции спортсмена.

Действительно, разные люди обладают различным уровнем быстроты реакции, и в нашем виде спорта, где скорости очень велики, уровень этого качества должен был бы сыграть, казалось, решающую роль.

Но, после того, как в семидесятых годах ученые разных стран проводят ряд исследований по быстроте реакции, выясняется, что скорость полета мяча при остром ударе настолько превышает скорость самой хорошей реакции (скорость полета мяча и скорость реакции соотносятся примерно 10:7), что важнее не собственно быстрота реакции, а умение правильно наблюдать за действиями противника, за полетом мяча на первом отрезке пути.

Уже по подготовительным действиям противника часто можно довольно точно определить характер вращения мяча и направление его полета. Например, по замаху (вверх или вниз) уже можно определить верхнее или нижнее вращение получит мяч. Замах за спину при ударах накатом или топ-спином справа почти всегда означает, что мяч полетит в левый угол, сильно отведенная вправо рука (и ракетка) в замахе при этих же ударах почти всегда означают удар по диагонали стола; сильно развернутые корпус и ноги при ударе справа оставляют больше шансов на удар в направлении от левого угла до середины, более «прямая» по отношению к столу позиция противника при ударах справа означает удар в направлении от середины стола до правого угла.

Очень большую информацию несет место начального контакта мяча на ракетке: при подрезке начальный контакт мяча с верхней частью ракетки означает, что сильное нижнее враще-

нпе не будет придано, и, наоборот, начальный контакт мяча с нижней частью ракетки при подрезке означает, что скорее всего

мячу мячу будет придано сильное нижнее вращение («запил»); при нападающем ударе выполнение удара носом ракетки означает, как правило, более прямой удар, а выполнение удара близко к ручке обычно обуславливает диагональный удар.

Наконец, первые 2-3 сантиметра отлета мяча от ракетки противника несут максимум информации, в первую очередь, о направлении полета мяча и характере его вращения. В самом деле, мяч, отлетевший от ракетки противника (даже отлетев от нее всего-то на 1-2 сантиметра) вправо, уже, очевидно не повернет влево (за исключением очень-очень редких случаев ударов с боковым вращением, но мяч при таких ударах летит довольно медленно, и такими ударами можно пренебречь при обсуждении вопросов, связанных с быстротой полета мяча); мяч, отлетевший от ракетки противника влево, очевидно уже не свернет вправо.

Наблюдение за подготовительными действиями противника, наблюдение за моментом его удара, наблюдение за первыми сантиметрами полета мяча после его удара (+ предугадывание из накопленного опыта) позволяют объективно оценить характер вращения и направление полета мяча и как можно раньше приступить к ответным действиям.

Поэтому чрезвычайно важно научиться смотреть на мяч перед и в момент удара противника.

Грубейшей ошибкой является усиленное внимание к мячу в момент собственного удара.

Опыт показывает, что для безошибочного выполнения собственных ударов (при достаточно сформировавшемся двигательном навыке) вполне хватает так называемого «периферического» зрения, а основное внимание должно быть направлено на сторону и удар противника.

У Вальднера, Гасьена, Росскопфа, Сэва, Самсонова, Ван Тао, Дэн Янин, братьев Мазуновых глаза буквально вылезают из орбит во время игры, но базедовой болезнью никто из них не болен, просто они напряженно следят за мячом на стороне со-

перника. Это же было характерно для выдающихся игроков различных поколений (Огимура, Чжуан Цзедун, Гомозков, Юханссон, Амелин, Альсер, Сархаян, Шурбек, Руднова, Секретэн, Шелер, Стрельников, Попов, С.Гринберг, др.).

Неслучайно, великий В.Варна в своей книге «Как выигрывать в настольном теннисе?» каждую главу, каждый абзац заключал фразами: «Играйте с той половины стола!», «Наблюдайте за той половиной стола!».

По существу, все упражнения, которые применяют тренеры «для развития и совершенствования быстроты реакции» направлены на совершенствование наблюдения за мячом на особо важных отрезках его полета - подлет к противнику (тогда противник с его подготовительными действиями попадает в поле зрения), контакт ракетки противника с мячом, первые 2-3 сантиметра полета мяча после удара противника.

Чрезвычайно эффективным для выработки такого умения наблюдать за мячом «в районе противника» является простейший тренажер, прозванный в среде спортсменов «бабушкиными очками». Это, - действительно, любая ненужная очковая оправа, у которой нижняя половина заклеена (закрыта) темной материей или просто черной, непронускающей свет, бумагой (например, фотобумагой). Ширина щели, позволяющей вести наблюдение «за той стороной», подбирается индивидуально для каждого игрока и может постепенно сужаться, уменьшая зону наблюдения.

«Реактивные» очки с успехом применимы на любом уровне.

У новичка, надевшего такие очки, исключается возможность наблюдения за мячом в излюбленный неопытными спортсменами момент собственного удара по мячу, очки вынуждают его постоянно направлять внимание «на ту сторону», на удар противника, на его ракетку и первый отрезок пути полета мяча после его удара.

Для квалифицированного спортсмена размеры зоны наблюдения могут постоянно изменяться.

НАПРЯЖЕНИЕ И НАПРЯЖЁННОСТЬ ВНИМАНИЯ

Мышечное напряжение и напряжённость внимания -далеко не одно и то же, это - очень разные понятия, очень разные вещи.

К сожалению, часто, особенно при приёме подачи, они выступают как взаимосвязанные.

Необходимо сразу учиться при очень напряжённом и сосредоточенном внимании держать в ненапряжённом состоянии мышцы рук, ног, плеч, спины, шеи и даже лица.

Нужно учиться поддерживать только тот тонус, который необходим для быстрого ответа, особенно для быстрого старта ногами.

ДЕВЯТЬ ПРИНЦИПОВ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРА

Общепринято изучать удары ведущих игроков по фотограммам, кинограммам, видеозаписям. Но все эти «граммы» дают представление только о внешнем рисунке удара, и многие чрезвычайно важные игровые нюансы на подобных фото-, кино-, видеogramмах показать невозможно.

Ниже излагаются принципы выполнения ударов, которые не видны или плохо видны в изображении, но которые во многом определяют результативность ударов в настольном теннисе.

Эти принципы справедливы для любого вида атакующего или защитного удара.

Удар, выполненный с соблюдением этих принципов, наиболее надежен в смысле точности, является наиболее опасным для

противника по ряду характеристик - быстрота полета мяча, сила и быстрота вращения.

* Сначала занять ударную позицию, а только затем выполнить удар.

* Каждый удар выполняется впереди туловища.

* Каждый удар должен быть выполнен в высшей точке отскока мяча.

* Движение ракетки должно быть максимально направлено вперед.

* Каждому мячу необходимо сознательно придать вращение.

* При контакте ракетки с мячом важна не абсолютная скорость движения руки и ракетки, а величина ускорения.

* Тяжесть тела во время удара должна быть перенесена с ноги, находящейся сзади, на ногу, стоящую впереди.

* Перенос тяжести тела и ускорение ударного движения должны совпасть по времени.

* Каждый удар должен иметь замах.

Неверно, конечно, полагать, что выполнение трех-четырех из этих принципов гарантирует достаточно приличное качество удара. Все они, эти принципы крепко связаны друг с другом. Только точное соблюдение всех этих основополагающих моментов гарантирует истинное владение и управление техникой.

Как раз внешний-то рисунок удара одного спортсмена может отличаться от внешнего рисунка того же удара у другого -у каждого ведь свои и морфологические, и скоростные особенности.

Знание, понимание, усвоение основных принципов выполнения удара обеспечивает формирование индивидуальной, устойчивой техники игры.

В техническом аспекте игра-то, как раз, и состоит в том, чтобы противнику «не дать» возможности провести удар в идеальных условиях, с соблюдением всех главных принципов, а себе максимально такую возможность обеспечить.

ПРИНЦИП ПЕРВЫЙ

СНАЧАЛА ЗАНЯТЬ ПОЗИЦИЮ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРА, И ТОЛЬКО ЗАТЕМ ВЫПОЛНИТЬ УДАР.

Удар, по существу, всегда начинается с ног, а не с рук. Такое - вообще-то не очень характерно для обычных действий человека в быту, и требует воспитания специального навыка.

Конечно, точное соблюдение первого принципа требует очень высокого качества работы ног, и технически безупречного и по уровню скорости - очень быстрого.

Качество удара резко снижается, если выполняется он на ходу.

Выполнение ударов во время передвижений, стремление дотянуться рукой или туловищем до косых мячей - это все нарушения этого первого принципа.

ПРИНЦИП ВТОРОЙ

КАЖДЫЙ УДАР СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ВПЕРЕДИ ТУЛОВИЩА ИГРОКА.

Именно впереди, а не сбоку, не сзади.

Соблюдение этого принципа обеспечивает активность всех ударов, облегчает максимальное продвижение ракетки вперед, позволяет послать мяч вперед, по кратчайшей траектории.

ПРИНЦИП ТРЕТИЙ

КАЖДЫЙ УДАР ДОЛЖЕН БЫТЬ ВЫПОЛНЕН В ВЫСШЕЙ ТОЧКЕ ОТСКОКА МЯЧА.

Во всяком случае, к этому следует стремиться, потому что: - от этой точки всегда кратчайшее по длине пути, а стало быть, и по продолжительности полета мяча, расстояние, что определяет сокращение времени, остающегося у противника для

подготовки к ответным действиям;

- в высшей точке отскока мяч крутится намного меньше, чем на других стадиях своего полета, и вращение меньше влияет на удар;

- удар по мячу, выполненный в высшей точке его отскока, обеспечивает максимальное поступательное движение ракетки вперед.

~ rj

ПРИНЦИП ЧЕТВЕРТЫЙ

ДВИЖЕНИЕ РАКЕТКИ ДОЛЖНО БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО НАПРАВЛЕНО ВПЕРЕД.

Удлинив, растянув контакт мяча с ракеткой (особенно, при приеме подачи), можно более надежно навязать мячу «свое» вращение.

Речь идет вовсе не о растягивании удара по времени, а лишь об увеличении протяженности пути взаимодействия мяча и ракетки, но в короткую единицу времени.

ПРИНЦИП ПЯТЫЙ

КАЖДОМУ МЯЧУ НЕОБХОДИМО СОЗНАТЕЛЬНО ПРИДАТЬ ВРАЩЕНИЕ.

Соблюдение этого принципа обеспечивает полет мяча по надежной, изогнутой траектории - и в сетку не попадешь, т.к. мяч имеет запас высоты над сеткой, и на стол вернее попадешь, чем при прямолинейном полете мяча.

К тому же, даже когда опаздываешь с передвижениями, даже

23

когда не удастся полностью соблюсти все остальные принципы выполнения удара, придание мячу вращения осложняет для противника выполнение острых ударов.

ПРИНЦИП ШЕСТОЙ

ПРИ КОНТАКТЕ РАКЕТКИ С МЯЧОМ ВАЖНА НЕ АБСОЛЮТНАЯ СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ РУКИ И РАКЕТКИ, А ВЕЛИЧИНА УСКОРЕНИЯ.

Начальная скорость подхода ракетки к мячу возрастает во время грамотного удара во много раз.

Еще в 70-х годах исследования минского ученого А.Л.Вайнштейна показали, как возрастает скорость у высококвалифицированных игроков в ходе удара. Например, при знаменитом ударе справа шведа Ч.Юханссона, гремевшего в семидесятых, скорость движения ракетки увеличивалась во время удара в 128 (!) раз, при выполнении не менее знаменитого атакующего удара слева С.Гомозкова - в 26 раз.

Ускорение (возрастание конечной скорости удара по отношению к начальной) может выйти на высокую цифру не только за счет увеличения конечной скорости - ведь возможности увеличения конечной скорости неограничены, но и за счет разумного снижения начальной. Кстати, относительно небольшая начальная скорость ударного движения позволяет спокойно, без суеты оценить игровую ситуацию и позицию противника и, если возникает необходимость, в последний момент активно управлять направлением, скоростью и характером вращения.

Во всех случаях скорость движения руки и ракетки должна быть такова, чтобы к ней можно было существенно прибавить.

ПРИНЦИП ВОСЬМОЙ

ПЕРЕНОС ТЯЖЕСТИ ТЕЛА И УСКОРЕНИЕ УДАРНОГО ДВИЖЕНИЯ ДОЛЖНЫ СОВПАСТЬ ПО ВРЕМЕНИ.

Именно такое временное совмещение позволит выполнять быстрые и одновременно сильно крученые удары.

Внешне в игре такие удары имеют щелчкообразный звук, а

зрительно выглядят легкими и непринужденными.

Если же перенос тяжести тела и ускорение «разъезжаются», удары выглядят тяжеловесными и неуклюжими.

ПРИНЦИП ДЕВЯТЫЙ

КАЖДЫЙ УДАР ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ЗАМАХ.

Соблюдение этого принципа позволяет при каждом ударе иметь начальную скорость, которую в дальнейшем можно наращивать.

И уж вовсе не годится удар без замаха (иной раз, таким образом пытаются «замаскировать» свои действия).

Игра без замаха приводит к тому, что скорость движения ракетки в начале удара близка к нулю, и ее трудно увеличить, а удары выполняются, в основном, только за счет запаса энергии прилетающего мяча.

Замахи могут быть самыми разными по форме (внешнему виду), величине и скоростям. Важно, чтобы были обеспечены правильные углы и скорости при контакте мяча и ракетки.

АНАТОМИЯ ТЕХНИКИ

КИСТЬ

Кисть - и в быту, и в спортивной науке, часть руки, начинающаяся от запястья.

Кисть, как и каждая другая часть руки, во время исполнения удара по мячу выполняет свои, определенные функции.

Кисть, совершенно «воздушная», ненапряженная (настолько ненапряженная, словно надутая резиновая перчатка) всего лишь поворачивает ракетку, создавая углы наклона ракетки, обеспечивающие соответствующие вращения:

- при нападающих ударах кисть поворачивает ракетку из открытого положения в закрытое (при этом удар производится по задней и верхней части мяча) - верхнее вращение,

- при защитных ударах - из положения, когда ракетка отклонена назад на 20 - 30 градусов в почти горизонтальное по-

ложение (при этом удар производится по нижней половине задней части и по нижней части мяча) -так обеспечивается нижнее вращение.

Итак, **кисть лишь поворачивает ракетку**, и никаких скоростных, ударных, или вращательных функций она не несет.

ПРЕДПЛЕЧЬЕ

Предплечье - часть руки от запястья до локтя.

Предплечье - **самая быстрая часть руки**, за счет сгибания руки в локте определяется быстрота ударного движения, величина ускорения.

Предплечье полностью выполняет свое **игровое назначение - создавать скорость удара, ускорение руки и ракетки**, когда продвигается в воздушном пространстве, если можно так выразиться, **ребром предплечья вперед**, обеспечивая тем самым оптимальные аэродинамические условия для максимально быстрого продвижения руки и ракетки вперед, как бы рассекая воздушную подушку, подобно тому, как рассекает плотный слой воды предплечье, опущенное в море, в реку и т.п.

Не случайно, лучшими корректирующими упражнениями в тех случаях, когда объяснения и показа оказывается недостаточным и предплечье продолжает продвигаться в воздушном потоке под неправильным углом, являются имитационные движения «по горлышко» в воде.

ПЛЕЧО

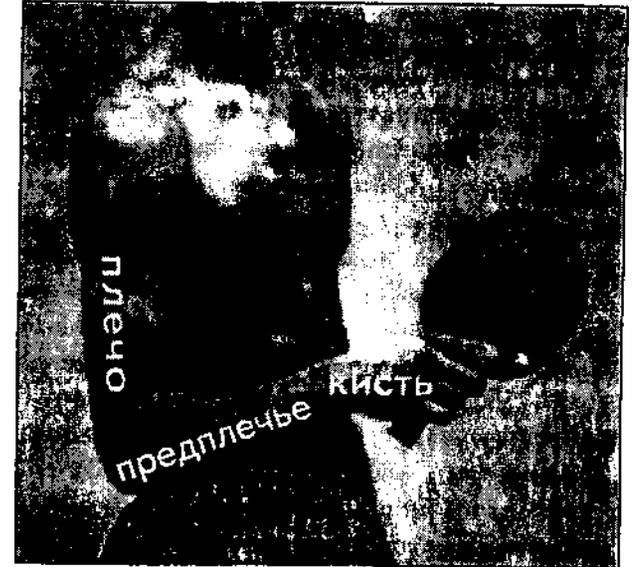
Плечо - часть руки от локтя до плечевого сустава.

В быту, в обиходе часто именно плечевой сустав называют плечом. Мы же будем везде в дальнейшем именовать плечом часть руки от локтя до плечевого сустава.

Плечо движется вперед, обеспечивает широкое поступатель-

нос движение ракетки вперед, большой путь для ускорения, и определяет силу удара.

Желательно, чтобы плечо прошло во время удара максимально большой путь вперед. По существу, качество, правильность удара легко проверяется по продвижению вперед локтя. Если продвижение локтя (а значит, и плеча) вперед максимальное, - удар классный.



Так же, как и для предплечья, продвижение в воздушной массе облегчается, а мощь удара возрастает, если оно (плечо) продвигается ребром вперед.

ТУЛОВИЩЕ

Туловище осуществляет молниеносный перенос тяжести тела с одной ноги на другую (как правило, при всех ударах справа - с правой ноги на левую, при всех ударах слева - с левой ноги на правую), обеспечивая тем самым дополнительные возможности для продвижения ракетки вперед и для увеличения ускорения.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВСТУПЛЕНИЯ В УДАР

Даже, если все части руки и туловища правильно выполняют свои функциональные назначения, удар может не получиться.

Далеко небезразлично, в какой последовательности отдельные части руки и туловища вступят в удар.

Первой вступает в игру **кисть**, ее свободный поворот «освобождает» **предплечье**, затем «играет» **плечо**, и, наконец, **туловище**.

Это, конечно, не означает вовсе, что между действиями отдельных частей тела есть большие временные зазоры, и интервалы - больно мало времени у спортсмена для выполнения удара, и распорядиться этим временем надо предельно рационально.

Попытки включения в удар отдельных частей руки и туловища в иной последовательности приводят к скованности, напряженности, неестественности движений.

ОЧЕРЕДНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ПРИ УДАРЕ

Правильная подготовка к удару во многом определяет его эффективность.

Вновь возвращаемся к тому, что наиболее важным моментом для наблюдения с целью обеспечить наиболее эффективный ответ является момент удара противника по мячу.

Немедленно после удара противника начинаются ответные подготовительные действия ногами: ведь направление удара уже можно определить!

Пока мяч летит от противника до сетки необходимо, пусть и в грубом виде переместиться в направлении полёта мяча.

К моменту, когда мяч пересекает сетку, ноги должны закончить подготовительные передвижения и занять позицию для на-

несения ответного удара.

Пока мяч летит от сетки и до удара мяча на своей половине стола необходимо выбрать вид ответного удара, начать замах и скорректировать позицию ног, уточнить дистанцию до мяча.

Непосредственно в момент удара мяча о свою половину стола, ракетка должна начать движение навстречу мячу. Это обеспечит выполнение удара в высшей точке отскока и перед игроком.

РАЗВИВАЕМА ЛИ БЫСТРОТА РЕАКЦИИ ?

Для развития и совершенствования быстроты реакции и умения наблюдать за полётом мяча могут быть использованы следующие упражнения:

1. Тренер (или партнёр) постоянно изменяет темп выполнения ударов и скорости полёта мяча. Обучаемый спортсмен отвечает в обусловленном темпе, например, все мячи отражаются им только точно в высшей точке отскока мяча (или только с полулёта, или только по падающему мячу, и т.д.).

Упражнение может быть усложнено: например, даётся задание - при определённой скорости полёта мяча ответить в обуславливаемом темпе (скажем, на все быстрые удары - отвечать ударами по высшей точке отскока мяча, а на все медленно летящие мячи - ударами с полулёта и т.п.).

2. Тренер (или партнёр) постоянно изменяет характер вращения, длину полёта мяча, «подрезанные» мячи чередуются с накатами, подставками и плоским ударами. Обучаемый при этом должен отвечать на все эти удары точными попаданиями мяча в равномерном темпе.

Упражнение можно усложнять и разнообразить, предлагая отвечать на определённый вид вращения заданным типом ответного удара. Например, оговорено, что все на подрезанные мячи спортсмен должен отвечать топ-спином, на все удары с верхним вращением - контрнакатами и т.п.

Тренировка быстроты реакции на изменение характера вращения проходит значительно продуктивнее и интереснее, если обусловленность ответных действий носит не отвлечённый характер, а несёт в себе тактическую направленность.

3. Тренер (или партнёр) посылает мячи, различные по направ-

лению полёта, создавая при этом обучаемому максимально затруднённые условия для ответных действий - направление полёта мяча изменяется произвольно при каждом ударе. При этом тренеру (партнёру) создаются облегчённые условия для обыгрывания - мячи ему посылаются на его сильнейшую сторону. Тренер (партнёр) в этом упражнении должен проявить максимум изобретательности и, я бы сказал, остроумия в выборе направлений своих ударов. Только нестандартные, «нештампованные» ходы (которые и предугадать-то трудно) действительно способствуют совершенствованию наблюдения и быстроты реакции на изменение направления полёта мяча. При этом следует помнить, что часто наибольшую трудность представляют не столько чередуемые в различных направлениях мячи, сколько неожиданно повторяемые в одно и то же место удары. Самыми трудными для выполнения грамотных ответных действий являются мячи, неожиданно направленные прямо в игрока.

Упражнения, связанные с изменением направления полёта мяча можно (и нужно) разнообразить и усложнять, заранее ставя дополнительные трудности перед обучаемым: можно, например, снизить сетку, что обострит действия тренера (партнёра), специально поднимать мяч на большую высоту с тем, чтобы тренер (или партнёр) мог выполнять удары с большей силой.

При тренировке реакции на изменение направления полёта мяча повышаются требования к наблюдению за мячом в момент его контакта с ракеткой противника. Ведь если скорость и характер вращения мяча можно оценивать не только с помощью зрительного анализатора, но и с помощью, скажем, слухового, то при определении направления полёта мяча его (мяч) надо **УВИДЕТЬ**, увидеть как можно раньше, только это определит правильность выбора ответных действий.

Эффективность всех приведённых упражнений резко возрастает с приближением их к игровой, соревновательной обстанов-

ке. Чрезвычайно эффективна игра на счёт, при которой один спортсмен нападает в любом направлении, а другой направляет все мячи в одну заданную половину стола, при этом вся игра, включая подачи, ведётся контрнакатами. Практика показывает, что в таком игровом упражнении для уравнивания условий игры двух примерно равных игроков достаточно форы в семь-восемь очков.

Совместить сразу тренировку всех видов реакции (на изменение скорости полёта мяча, на изменение характера вращения, на изменение направления полёта мяча) достаточно сложно, поэтому следует постепенно тренировать отдельные виды реагирования, затем вводить в учебно-тренировочный процесс упражнения, сочетающие тренировки двух видов реакции - в различных сочетаниях и только уж после этого переходить к комплексной тренировке быстроты реакции.

Расширение и совершенствование методов тренировки быстроты реакции и умения наблюдать за мячом и подготовительными действиями противника - один из главных путей совершенствования в настольном теннисе, игре, в которой всё более решающим фактором становится **ВРЕМЯ отражения ударов**.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ ПО МЯЧУ

НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ

НАКАТ СПРАВА

Независимо от способа держания ракетки (вертикальная хватка, горизонтальная хватка, разновидности) атакующий удар справа является наилучшим способом проведения мощной, острой атаки. Это обуславливается возможностью при ударе спра-

ва выполнить широкий, практически ничем не ограниченный, замах и «вложить» в удар массу тела.

До удара спортсмен занимает развёрнутую позицию; развёрнута правая ступня, и несколько повернута ступня левой ноги. Развёрнуты и плечи, правое плечо отведено для замаха вправо-назад и вниз. Правое плечо перед ударом опущено ниже левого (Не левое впереди и выше, а именно правое отведено и опущено!).

К моменту удара угол между правым плечом и туловищем составляет 40-45 градусов, угол сгиба в локтевом суставе - 95-100 градусов. Подчеркиваю,- к моменту удара. До удара по мячу, до вступления в контакт мяча и ракетки возможно выполнение любого замаха и эти подготовительные действия могут быть различны по внешней форме, сугубо индивидуальны. Важно только, чтоб ракетка пришла к мячу снизу (перед ударом нужно добиться, чтоб ракетка была, ну, хотя бы, на миллиметр ниже мяча) - это гарантирует верхнее вращение.

Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки угол между правым плечом и туловищем меньше 40 градусов, или угол сгиба в локтевом суставе меньше прямого - значит, спортсмен слишком близко находится к мячу, если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки угол между правым плечом и туловищем более 50 градусов, или угол сгиба руки в локтевом суставе больше 105 градусов, или, если тем более, рука вовсе выпрямилась -значит, спортсмен находится слишком далеко от мяча.

Во время выполнения удара каждая часть руки и туловище выполняют свои функции:

* плечо должно пройти как можно больший путь вперёд, максимальное продвижение локтя вперёд (а значит, и плеча) позволяет контролировать правильность удара,

* **предплечье** за счёт сгибания руки в локте обеспечивает быстроту движения, величину ускорения,

* **кость, абсолютно воздушная, ненапряжённая** поворачивает (поворачивает, а не переворачивает!) ракетку из **ОТКРЫТОГО** положения в **ЗАКРЫТОЕ**, придавая тем самым верхнее вра-

щение мячу,

* **туловище** осуществляет молниеносный перенос центра тяжести тела с правой ноги на левую, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперёд и увеличивая ускорение, правое плечо в конце удара выше левого.

Очень важно, чтобы **ускорение, создаваемое предплечьем и ускорение туловищем** «не разъехались», а **совпали бы по времени.**



Небезразлично, в какой последовательности отдельные части руки и туловища вступают в удар: первой в удар вступает кисть, её свободный поворот (а она настолько ненапряжённая, как надутая резиновая перчатка) обеспечивает свободу движения предплечья, затем плеча и туловища. Попытки введения отдельных частей руки в иной последовательности приводят к

на практике).

Крайне существенно положение ракетки, плеча, предплечья в пространстве во время выполнения ими своих ударных функций. Они должны продвигаться в пространстве, если так можно выразиться, ребром вперёд, обеспечивая тем самым наилучшие аэродинамические предпосылки для максимально быстрого продвижения вперёд, рассекая сопротивляющуюся воздушную массу - сравните с выполнением имитационных движений в воде; неслучайно, лучшим средством для спортсменов, у которых плечо или предплечье продвигаются под неверным углом - плоскостью плеча или предплечья вперёд, являются имитационные упражнения в воде, по рассеканию толщи воды.

НАКАТ СЛЕВА

Может быть, в отличие от наката справа, левый удар не так силен, но он всегда быстр, им можно легко и неожиданно для соперника изменить направление полёта мяча, им можно выполнять удары с 2/3 стола.

Преимущество этого удара в том, что он выполняется в положении лицом к столу. Уже перед ударом спортсмен занимает позицию, при которой ступни практически параллельны; левое плечо несколько сзади и ниже правого.

К моменту удара угол сгиба руки в локтевом суставе - 90-95 градусов.

Определяющим в качестве выполнения удара накатом слева является наличие большого замаха: плечо до предела отводится к туловищу, предплечье тоже активно участвует в замахе.

Особые возможности у спортсменов, применяющих горизонтальную хватку. Эталонным можно назвать удар накатом слева Станислава Гомозкова. К сожалению, большинство и российских, и европейских игроков, в том числе и самых сильных из них (Я.-У.Вальднер, Ж.-Ф.Гасьен, Ж.-М.Сэв и др.) придают мало значения удару слева, мало работают над его совершенствованием, выполняют этот приём, как правило, без замаха и

скатываются, тем самым, на выполнение слева ударов подставкой или толчком.

Особенностью удара накатом слева является то, что он может быть успешным, только если контакт мяча с ракеткой произойдёт прямо перед игроком.

Здесь, как и при накате справа, важно, чтобы ракетка пришла к мячу хоть на миллиметр снизу, а к моменту удара по мячу спортсмен принял описанную выше ударную позицию. Если



удар будет произведён не перед туловищем игрока, невозможно добиться необходимого угла сгиба руки в локтевом суставе: удар произойдёт левее туловища игрока -рука окажется выпрямлен-

ной, если удар произойдёт правее туловища игрока - образуется слишком острый угол в локте.

Функции отдельных частей руки и туловища сходны с теми, что и при ударе накатом справа:

* **плечо** движется вперёд и определяет силу удара; плечо должно пройти как можно больший путь вперёд; так же, как и при ударе накатом справа, максимальное продвижение локтя из заднего положения вперёд определяет качество удара,

* **предплечье** за счёт поворота руки вокруг локтя **определяет быстроту удара, величину ускорения**; предплечье, пройдя вертикальное положение, продолжает движение вперёд,

* **кисть**, такая же свободная, ненапряжённая, и здесь выполняет чрезвычайно ответственную функцию - **поворачивает ракетку из ОТКРЫТОГО положения в ЗАКРЫТОЕ**, придавая тем самым мячу верхнее вращение,

* **туловище** при ударе накатом слева работает не так широко, как при накате справа, но также **осуществляет перенос центра тяжести тела** (теперь - с левой ноги на правую), обеспечивая дополнительное продвижение ракетки вперёд, увеличивая ускорение, и вкладывая массу тела.

Ускорение, развиваемое предплечьем, должно по времени совпасть с переносом тяжести тела.

Отдельные части руки вступают в удар в знакомой нам последовательности: кисть, затем предплечье, потом плечо и туловище. Предплечье продвигается вперёд, используя самые благоприятные аэродинамические положения, рассекая воздушную массу. Плечо при этом ударе физически не имеет возможности уже со старта находиться в положении, повернутом ребром вперёд, в начале удара плечо смотрит вперёд всей плоскостью, но во время удара оно постепенно поворачивается вокруг своей оси и принимает положение ребром вперёд, обретая и лучшее аэродинамическое положение для быстрого продвижения вперёд.

ТОП-СПИНЫ

Современный вид технических приёмов - удары топ-спином справа и слева являются **разновидностью ударов накатом**, ударов с верхним вращением.

Для топ-спина характерны те же принципы выполнения ударов, те же ударные позиции, что и для накатов.

Позиция для выполнения удара схожи с позицией для выполнения накатов.

Движение удара и при накате, и при топ-спине направлено вперёд.

Но отличают топ-спины выполнение ударов, в основном, только накладкой: резина + губка (без активного участия фанерного основания ракетки), за счёт сцепления поверхности резины с мячом; использование вращательных свойств губки; исполнение ударов иным местом ракетки (накат выполняется серединой нижней части ракетки, топ-спин - серединой верхней части ракетки); и несравненно большая величина ускорения.



Для выполнения топ-спина более важен качественный материал покрытия ракетки.

При выполнении топ-спина особенно важно резкое возрастание скорости на отрезке от соприкосновения мяча с ракеткой до момента отрыва мяча от ракетки. **Ускорение!** При топ-спине ускорение существенно больше, чем при накате (у хороших игроков конечная скорость в 20 раз превышает начальную).

Удар топ-спином - короткий по времени, но длинный - по продолжительности контакта ракетки с мячом.

Мяч, получивший сверхсильное вращение, имеет более выгнутую траекторию полета, летит замедленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой противника, имеет быстрый и

неожиданный отскок - это обеспечивает надёжность.

Некоторое время топ-спинов панически боялись, да и по сей день принимают их довольно пассивно, думая больше о приёме топ-спина, а не об атаке по нему. В то же время примеры многих ведущих (и не самых ведущих) игроков мира (и это нетрудно предположить теоретически) показывают, что те спортсмены, которые по-настоящему владеют техникой игры, могут постоянно атаковать с топ-спинов накатами и острыми ударами, используя при этом большой запас кинетической энергии, который придаётся мячу при топ-спине.

Так же, как при выполнении наката, так и при выполнении топ-спина, ракетка не должна быть наклонена вперёд.

В этой книге исследуются только вопросы техники, но не сказать о тактическом использовании топ-спина нельзя.

Трудно согласиться с бытующим применением топ-спина, как самоцели - непосредственно для выигрыша очка за счёт сильного вращения. Разумно сегодня использование этого удара в следующих целях: 1. чтоб мяч летел на сторону противника ещё быстрее, чем при обычных накатах и острых ударах, 2. чтоб подготовить проведение острой атаки (после топ-спина легко остро атаковать).

Тактическое применение топ-спина крайне разнообразно: он применяется для начала атаки, для перехвата инициативы.

Тактически топ-спин в разных ситуациях несет разные функции: быстрый, навесной, зависающий, боковой.

Навесной топ-спин - для выхода в основную позицию, быстрый - для увеличения скорости полета мяча, после топ-спина - легко проводить прямую атаку, острый удар.

Так же, как и при накате, ракетка в начале удара не должна быть наклонена вперед, при большом наклоне ухудшается зрительный контроль. Большой наклон ракетки эффективен только при очень быстром и мощном топ-спине.

При топ-спине слева ввиду ограниченных возможностей для замаха нужно несколько развернуть туловище вокруг вертикальной оси.

ОСТРЫЙ УДАР

Острый удар обеспечивает непосредственный выигрыш очка, полностью соответствует заявленной в начале книги концепции выполнения ударов, которые **НЕВОЗМОЖНО** принять.

Острый удар отличается очень большой, максимальной величиной ускорения, что позволяет придать мячу максимальную скорость полёта, не оставляя времени для ответных действий.

Для обеспечения максимальной величины ускорения необходимо, чтобы начальная скорость ракетки (до вступления в контакт с мячом) была такой, чтобы к ней **ещё можно было прибавить**, чтобы можно было её резко увеличить на отрезке от начала соприкосновения ракетки с мячом до момента отрыва мяча от ракетки. Для обеспечения этой задачи могут быть применены 2 пути:

- резко прибавить скорость в ходе удара,
- несколько снизить начальную скорость.

И в обоих случаях для того, чтобы уверенно управлять скоростью и направлением удара необходима свобода движения.

Острый удар требует особо тщательного выполнения всех принципов техники выполнения удара.

ЗАЩИТНЫЕ УДАРЫ

ПОДРЕЗКА СПРАВА

До удара спортсмен занимает развёрнутую вправо позицию, правая ступня смотрит носком вправо, ступня левой ноги немного повернута вправо. Развёрнуты и плечи: правое плечо отведено для замаха вправо-назад и вверх; правое плечо перед ударом несколько выше левого. К моменту удара угол между плечом и туловищем составляет 35 градусов, угол сгиба руки в локтевом суставе - острый.

Замах выполняется, в основном, предплечьем вверх за счёт сгиба руки в локте, **нос ракетки поднят вверх**. Вообще **предплечье** в этом ударе выполняет роль ударного механизма, ускорен-

ное движение предплечья, исполняемое за счёт энергичного разгибания руки в локте, напоминает удар молотком по шляпке гвоздя.

Локоть опущен, но не прижат к телу.

В ходе удара **кисть** поворачивает (не переворачивает!) ракетку из положения, когда ракетка отклонена назад в почти горизонтальное положение, выполняя удар по нижней половине задней части и по нижней части мяча.

Плечо движется вперёд из заднего положения и обеспечивает продвижение ракетки вперёд.

Туловище осуществляет перенос центра тяжести тела с правой ноги на левую, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперёд и увеличивая ускорение. Правое плечо в конце удара впереди и ниже левого.

Чтобы удар подрезкой справа стал неприятным для противника, быстрым, острым, вынуждающим сыграть пассивно, надо



соблюсти два условия: первое - удар выполнить строго перед туловищем спортсмена, второе - совместить по времени ускорение предплечья и перенос центра тяжести тела.

Последовательность вступления отдельных частей руки и туловища в удар та же: кисть, затем предплечье, плечо, туловище.

Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки угол между правым плечом и туловищем меньше 30 градусов, зна-

чит, спортсмен находится слишком близко к мячу и есть необходимость «отодвинуться» влево. Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки, угол между правым плечом и туловищем больше 60 градусов, или угол сгиба руки в локтевом суставе тупой, это означает, что спортсмен находится слишком далеко от мяча и есть необходимость переместиться вправо, приблизиться к мячу.

ПОДРЕЗКА СЛЕВА

До удара спортсмен занимает позицию лицом к столу. Ступня левой ноги чуть-чуть повернута носком влево. Правое плечо несколько выше левого.

Правое **плечо** находится в ненапряжённом опущенном положении, почти касается туловища. Отсутствие напряжения в плече легко проверить: если предплечье отставлено от туловища локтем вперёд, - значит, оно напряжено.

К моменту удара угол сгиба в локтевом суставе - острый. Обязательный замах выполняется, в основном, предплечьем, вверх, за счёт сгибания руки в локте, нос ракетки поднят при замахе вверх.

При ударе происходит интенсивное разгибание руки в локтевом суставе и продолжение движения кисти в направлении удара для придания мячу максимальной скорости и вращения.

Предплечье и в этом ударе выполняет роль ударного механизма, ускоренное движение предплечья придаёт мячу скорость, наступательный характер.

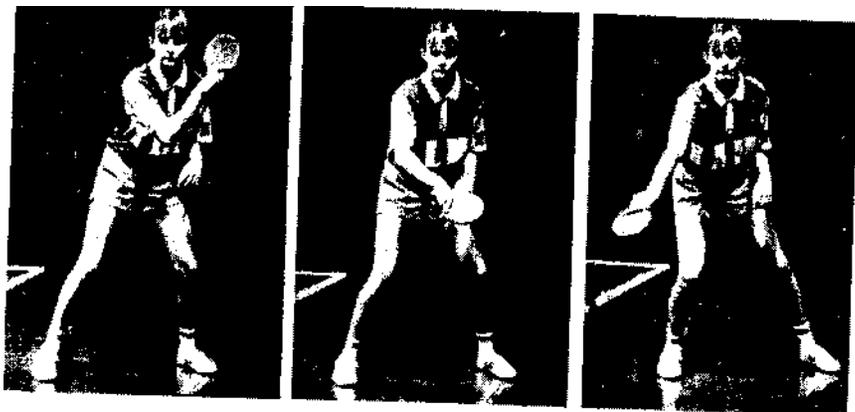
Кисть во время контакта мяча и ракетки поворачивает (не переворачивает!) ракетку из положения, когда она отклонена назад, в почти горизонтальное положение, выполняя удар по нижней половине задней части и по нижней части мяча.

Плечо движется вперёд из заднего положения и обеспечивает продвижение ракетки вперёд.

Туловище осуществляет перенос центра тяжести тела сзади стоящей (как правило, левой) ноги на вперёдстоящую (как правило, правую)- обратите на это особое внимание!, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперёд и увеличивая ускорение.

Правое плечо в конце удара впереди и ниже левого.

Удар подрезкой слева неприятен для противника, быстр, остр при соблюдении следующих условий: первое - удар выполняется прямо перед игроком (как приходилось объяснять детям, прямо перед эмблемой на груди), а это требует серьезной работы ног. чтобы при каждом ударе, в том числе и при отражении косых ударов влево, занять позицию прямо позади мяча; второе - совместить по времени ускорение предплечья (энергичное раз-



гибание руки в локте) и перенос центра тяжести тела. Последовательность вступления отдельных частей руки и туловища в удар та же: кисть, предплечье, плечо, туловище. Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки мяч находится слева от спортсмена и

спортсмен выпрямляет руку для

отражения удара, это означает, что спортсмен должен переместиться влево. Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки спортсмен для отражения удара вынужден отодвигать локоть вправо от туловища, это означает, что спортсмен должен переместиться вправо.

РАЗНИЦА В ПРИЁМЕ ПОДРЕЗКОЙ НАКАТОВ И ТОП-СПИНОВ

В современной игре защищающемуся приходится отражать два вида ударов, существенно различающихся по вращению: накаты и топ-спины.

Если наблюдение за действиями противника позволяет различать эти виды удара, или, если у противника накаты и топ-спины резко различаются по внешним параметрам, достаточную надёжность обеспечит выполнение подрезок разными частями ракетки: при приёме накатов - верхней половиной плоскости ракетки, при приёме топ-спинов - нижней частью плоскости ракетки, стараясь максимально (по пути на ракетке) удлинить удар и выполняя его, как бы, в форме резаного топ-спина.

Такой же удар, если так можно выразиться, «топ-спин наоборот», обеспечивает выполнение удара со сверхсильным нижним вращением (с чьей-то лёгкой руки получившего довольно жаргонное наименование «запил») и при приёме накатов, и в перекидке.

ПОДСТАВКА

Пассивный защитный приём. При этом ударе мячу не придаётся ни вращения, ни скорости. Но выполняется он, как правило, с полулёта, и уже одно это оставляет у противника немного времени для дальнейшей атаки.

Выполняется без серьёзного продвижения ракетки вперёд, без замаха и существенного поворота кисти (а, следовательно и ракетки). Используется запас энергии, приданный мячу ударными действиями противника.

Угол наклона ракетки вперёд подбирается опытным путём отдельно для каждого вида вращения"- отдельно для приёма накатов, отдельно для приёма топ-спинов, отдельно - для при-

ёма подрезки. Даже для различных разновидностей накатов, топт спинов и подрезок необходимо подобрать свой угол наклона ракетки при выполнении ударов справа и слева подставкой.

СРЕЗКА (подрезка подрезки)

Этот внешне скромный приём техники очень сильно влияет на ход игры. Он позволяет сократить возможности атаки противника и даже полностью «отключить» атаку соперника.



качества выполнения срезки (подрезка подрезки, «кач») часто зависит, удастся ли противнику свободно действовать у стола.

Лучше всего выполнить удар по мячу как можно раньше, желательно с полулета или даже раньше, если так можно выразиться, с четвертьлета, буквально «соскрести» мяч, как только он касается поверхности стола.

Необходимо направить мяч как можно длиннее, желательно, чтобы мяч после отскока на стороне противника вылетал за стол, отгоняя тем самым противника от стола.

Удары выполняются, как и при обычной подрезке, за счёт активного замаха и разгибания руки в локтевом суставе предплечьем, но удар производится по нижней части мяча, ракетка полностью проходит под мячом.

Если выполнить все эти рекомендации, можно обеспечить сильное нижнее вращение.

ТОЛЧОК

Полузащитный приём.

При этом ударе мячу почти не придаётся вращение, но большая скорость полёта мяча достигается за счёт энергичного разгибания руки в локтевом суставе.

Угол наклона ракетки во время выполнения удара также подбирается опытным путём, но замах выполняется всякий раз за счёт сильного сгибания руки в локтевом суставе.

Как и при всех ударах, не имеющих верхнего вращения, мяч при ударе толчком отлетает от ракетки с устрашающей скоростью, а в полёте снижает ее.

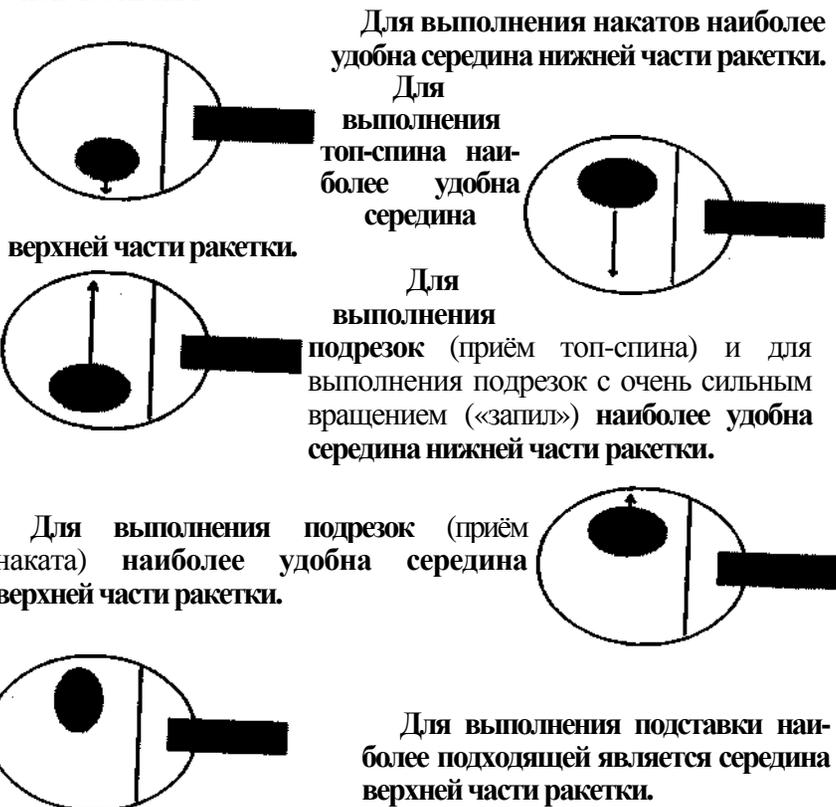
В последнее время некоторые спортсмены, использующие хватку «пером», несколько модернизировали этот технический приём, выполняя наряду с традиционным толчком замах сзади-справа в направлении вперёд влево. Это значительно активизировало удар толчком, придав движениям большую свободу и естественность.

Всякий раз, когда мне приходилось работать с командами или игроками самого разного уровня, я начинал именно с совершенствования этого удара, а не с каких-то чудо-подач или чудо-ударов.

Ударом этим пользуются и новичок, и чемпионы мира. И от

КАКИМ МЕСТОМ РАКЕТКИ ВЫПОЛНЯЕТСЯ УДАР ?

Очень существенным для обеспечения точности удара является место на ракетке, которым этот удар выполняется. Именно выполнение удара определённой частью поверхности ракетки позволяет выполнять удары свободно, не встречаясь с затруднениями в обеспечении функций отдельных частей руки, и, в первую очередь, в повороте кисти и выполнении ударов по нужной части мяча.



БЫВАЮТ ЛИ ОПИСАННЫЕ УДАРЫ В ИГРЕ ?

Некоторые тренеры постоянно поднимают^ вопрос (и даже на тренерских конференциях) о том, что прежние каноны техники, дескать, устарели, и можно добиться высоких результатов, и не соблюдая их. Все погрешности в технике выдаются в таких случаях за индивидуальные особенности спортсменов. В подтверждение своих слов такие горе-специалисты обычно в порядке «иллюстраций» приводят красочные, броские снимки на обложках журналов, издаваемых в рекламных целях различными фирмами, производящими инвентарь для настольного тенниса или федерациями, грубо говоря, от этих фирм питающимися. На ярких обложках журналов сильные спортсмены сфотографированы в самых невероятных игровых позициях. Но ведь именно эти невероятные, и неправильные с точки зрения правил техники, игровые положения и создают броскость, динамику таких картинок, привлекающих читателя.

Стоит заглянуть внутрь таких журналов, где обычно приводятся многочисленные кинограммы ударов и передвижений, и сразу бросается в глаза, что сильнейшие игроки действуют максимально рационально и в соответствии с законами техники. Хотя, может быть, эти кинограммы и снимки не так броски, как те снимки, что на обложках и вкладках.

Каноны техники, хотя они и совершенствуются (а не наоборот, упрощаются!), остаются незыблемыми, так как обусловлены законами кинематики, биомеханики, аэродинамики.

незыблемыми, так как обусловлены законами кинематики, биомеханики, аэродинамики.

Конечно, во время игры случаются ситуации, когда выпол-

нить удар по всем описанным канонам не удаётся. Собственно, игровое содержание поединка в том и состоит, чтобы поставить противника в такую ситуацию, чтобы он, оказавшись в нестандартном, неудобном положении совершил бы ошибку, или хотя бы вынужден был послать мяч медленнее, с более слабым вращением, с более высокой траекторией полёта, короче, и т.п., чтобы «развалить» наиболее действенный стереотип ответа.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Вопрос о технике передвижений слабо освещён в литературе по настольному теннису, в большинстве учебников и книг этот вопрос излагается очень общо, бегло, терминология в вопросах передвижений применяется разная, нечёткая. Наиболее полно освещены передвижения в переведённой в 1961 году на русский язык работе китайских авторов (Фу Цифан, Лян Чжохуэй), но с тех пор прошло 25 лет и требования к технике передвижений возросли, особенно в свете борьбы за время.

С повышением скорости игры и необходимости обеспечить занятие ударной позиции за более короткое время, значение правильности передвижений, имея в виду их рациональность и тем самым быстроту, возросло.

Занятие ударной позиции должно обеспечить:

- **возможности выполнения удара впереди туловища** спортсмена, что позволяет осуществить перенос центра тяжести тела вперёд и сообщить мячу достаточную силу поступательного движения,

- **правильную дистанцию по отношению к мячу**, расстояние от мяча, создающее наилучшие возможности для правильного, наиболее рационального участия в ударе всех частей руки и туловища.

Из описания техники выполнения отдельных приёмов мы уже знаем, что к началу взаимодействия мяча и ракетки угол сгиба руки в локтевом суставе должен составлять при атакующем ударе

90-110 градусов, при защитном ударе 70-90 градусов; расстояние, создающее большой угол сгиба руки в локте, не позволяет использовать скоростные возможности предплечья; более острый угол сгиба руки в локте не позволяет использовать ударные возможности плеча, обеспечивающего широкое поступательное движение вперёд.

При всех видах передвижений необходимо: **СНАЧАЛА ЗАНЯТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ПОЗИЦИЮ, И ТОЛЬКО ЗАТЕМ ВЫПОЛНИТЬ УДАР.** Отсюда очевидно другое требование:

ЛЮБЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К УДАРУ ДОЛЖНЫ НАЧИНАТЬСЯ С РАБОТЫ НОГ.

Визуальные наблюдения, изучение кинограмм и видеозаписей показывают, что опережающая работа ног характерна для ВСЕХ спортсменов высокого класса при выполнении ВСЕХ видов ударов, в том числе и при приёме подачи.

Что происходит, если спортсмен начинает движение к мячу не с ног, а с движения рук, то есть, если он тянется к мячу.

Рассмотрим эту ситуацию на примере мяча, посланного косо вправо. Если игрок, пытаясь отразить мяч, вытягивает вправо, навстречу летящему мячу, руку, он, во-первых, не может обеспечить занятие ударной позиции (рука выпрямляется!), а, во-вторых, он неизбежно перемещает центр тяжести тела на правую ногу, загружает её своим весом, а ведь именно эта нога должна обеспечить передвижение вправо. Получается самообман - вроде бы спортсмен приближается к мячу, а на самом деле он остаётся на месте, занять ударную позицию невозможно.

Способность к опережающей работе ног (ноги двигаются быстрее и раньше, чем руки) - одно из специальных качеств, которое должно учитываться на всех этапах отбора. Вообще-то, опережающая работа ног - нехарактерный двигательный ответ для человека - сзымальства при желании достать какой-либо предмет, будь это игрушка, конфетка или одежда, человек вытягивает руку. Поэтому люди, проявляющие такие специфические умения (от природы или под воздействием теоретически обоснованных требований), заслуживают в нашем виде спорта внимания.

Быстрота передвижений зависит от умения наблюдать за мячом на стороне противника во время его удара и подготовительных действий - чем раньше удаётся определить направление

полёта мяча, тем больше остаётся времени на передвижения.

Возможность быстрых передвижений, быстрого старта зависит от правильной стойки и от умения проводить всю игру на передней части ступни и при чуть согнутых ногах.

НАИБОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ СОВРЕМЕННЫХ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Одношажный и двухшажный способы передвижения и комбинации (сочетания) из них обеспечивают **практически все случаи** необходимых перемещений в игре, в том числе и перемещений, связанных с изменением игровой зоны.

Чрезвычайно важны рациональные передвижения в парных играх.

Для того, чтобы уверенно и успешно двигаться в игре с разными противниками, следует овладеть обоими этими рациональными способами передвижения (одношажный и двухшажный) в стороны и вперёд-назад и тренировать их сочетания в игровых условиях.

Всё ещё распространённые подпрыгивания, приставные шаги представляются нерациональными, так как не способны обеспечить быстрого покрытия больших расстояний и содержат много лишних движений.

Невозможно по времени (да, и не нужно) выполнять сегодня ранее распространённое требование вернуться в исходную (или нейтральную) позицию после каждого удара.

ОДНОШАЖНЫЙ СПОСОБ

Ближайшая к мячу, одноимённая (при передвижении вправо - правая, при передвижении влево - левая) нога выполняет шаг в сторону, разноимённая подтягивается скользящим движением так, чтобы после перемещения занять классическую ударную позицию, расстояние между ступнями снова равнялось бы ширине плеч (или чуть шире).

При одношажном способе передвижений ступни ни в коем случае не должны пересекаться.

В зависимости от силы отталкивания, скорости выполнения и величины шага это передвижение может выглядеть, как шаг, выпад, прыжок, но принцип передвижения при этом остаётся одним и тем же.

Одношажный способ передвижения обеспечивает надёжность перемещений **практически во всех случаях игры в ближней зоне** и в большинстве случаев в средней зоне (кроме очень косых мячей). Такой же способ передвижений применяется и при перемещении вперёд-назад.



При выполнении передвижений одношажным способом может возникнуть одна проблема, о которой не сказать нельзя: при выполнении удара справа в правом углу центр тяжести тела переносится на впереди стоящую левую ногу, и при необходимости переместиться на следующий удар влево, оказывается занятой та самая левая нога, которая должна начинать передвижение. Если возникла подобная ситуация, следует коротким поворотом туловища (подобно движению боксёра после удара) освободить левую ногу от тяжести тела, а если по временным па- роаметрам это невозможно, начать передвижение влево двух-

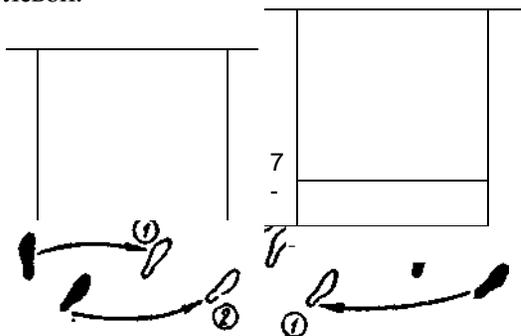
шажным способом свободной правой ногой.

Подобным же способом следует выходить из идентичной ситуации и при игре слева.

ДВУХШАЖНЫЙ СПОСОБ

Разноимённая нога (при передвижении вправо - левая, при передвижении влево - правая) выполняет шаг в сторону, пересекая опору одноимённой ноги, после чего разноимённая нога становится опорной и выполняется второй шаг одноимённой, как при одношажном способе.

При передвижении вправо разноимённая нога (левая) проходит при первом шаге впереди одноимённой (правой), при перемещении влево в правой позиции разноимённая (правая) выполняет первый шаг, пересекая левую сзади. Если же при передвижении влево двухшажным способом, приходится переходить в левую позицию, то правая нога проходит при первом шаге впереди левой.



Двухшажный способ

передвижения применяется при отражении мячей в средней зоне и при игре в дальней зоне, т.е. всякий раз, когда приходится перемещаться на большие расстояния.

ПОВОРОТЫ

В игре часто приходится встречаться с необходимостью передвижений, связанных с переходами из левой позиции в правую и - наоборот.

Когда это связано с передвижениями в сторону, поворот туловища начинается одновременно с шагом-поворотом ступни. При этом желательно обратить внимание на два момента:

1. необходимо разворачивать вправо или влево правое плечо с одновременным замахом,
2. где есть возможность, следует совмещать разворот с передвижением наперерез линии полёта мяча.

Но нередко бывает необходимость выполнить поворот на месте. Например, после наката слева из левого угла следует разворот и удар справа по мячу, летящему по диагонали влево. В таком случае возможны два варианта поворота:

1. правая ступня поворачивает туловище в правую позицию, правое плечо разворачивается и отходит назад для замаха - если прилетает длинный мяч,
2. левая нога идёт вперёд, а правая ступня поворачивается на носке в правую позицию, левое плечо движется вперёд и разворачивает туловище в правую позицию - если прилетает короткий мяч. В этом, втором варианте поворота важно совместить поворот с переносом центра тяжести тела правую ногу, не завалиться на левую до удара.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ПАРЕ

В парных видах на многих соревнованиях победителями часто становятся пары, составленные не из лучших игроков в одиночных состязаниях, и это во многом обуславливается тем, что характер передвижений в паре требует специальной тренировки и хорошего запаса теоретических знаний.

Характер передвижений в паре обуславливаются стилем, игровыми функциями партнёра, его техникой передвижений.

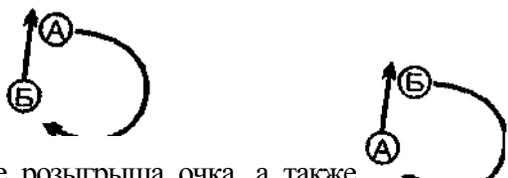
Рассмотрим основные виды передвижений в парной игре:

1. «Передвижения по кругу».

Игрок А, выполнив свой удар в позиции, сходной с позицией в одиночной встрече, перемещается по кругу вправо и назад, предоставляет партнёру Б возможность выполнения удара почти, как в одиночной встрече, для чего спортсмену Б необходимо лишь выполнить небольшое перемещение вперед, а сам иг-

свой удар в позиции, близкой к позиции в одиночной встрече, перемещается по кругу вправо и назад, предоставляя теперь игроку А возможность выполнять удар в позиции, близкой к позиции в одиночной встрече, для чего игрок А выполняет передвижение вперёд, а сам игрок Б занимает позицию сзади игрока А

В зависимости от технических возможностей передвижений партнёров, передвижения по кругу могут осуществляться не в правую, а в левую сторону, а в зависимости от игровой ситуации направление передвижений может изменяться на против-



положное в ходе розыгрыша очка, а также может осуществляться игроками в противоположных направлениях: один - по кругу влево, другой - по кругу вправо

Передвижения по кругу применяют пары, составленные из игроков защитного плана или комбинационного плана. 2. «Каждый - в свой угол».

Каждый из партнёров по паре перемещается в сторону-на-зад, как в предыдущем варианте передвижений, предоставляя партнёру максимум возможностей для выполнения очередного удара в позиции, приближённой к позиции, занимаемой обычно этим игроком в одиночной игре, но не делая при этом последнего кругового перемещения.

Подобный способ передвижения применяют, как правило, спортсмены, имеющие «разнорукие» удары (один - удар слева, другой - справа); играющие разными руками (один - левой, дру-

гой - правой) и имеющие при этом одинаковый главный удар.

Обратите внимание, что победителями парных соревнований часто становятся пары, в составе которых один из игроков - левша.

3. Парные передвижения, при которых один из партнёров перемещается вперёд-назад, а другой влево-вправо вдоль стола.

Спортсмен А, владеющий активными ударами вблизи стола, перемещается вдоль стола, занимая между ударами позицию в левом или правом углу, если он одинаково успешно атакует слева и справа; в левом углу, если он уверенно владеет только атакующими ударами справа.

Если в ходе игры положение игроков меняется, то им необходимо не пересекая друг другу дорогу, вернуться в исходную позицию. Если же такой возможности нет, то им надо поменяться ролями или игроку, выполняющему очередной удар, следует сыграть остро, чтобы закончить розыгрыш очка.

Способ 3. целесообразно применять, если

- игрок А играет равноценно справа и слева,

- А - нападающий, Б - защитник,

- Б - хорошо принимает на столе, но плохо атакует, а игрок

А равноценно играет справа и слева, справа и слева.

Конечно, не все виды передвижений, которые встречаются в парной встрече, укладываются в рамки описанных выше способов (тем более, что усилия противников как раз и направлены на разрушение отработанных методов передвижения), но всё же они позволяют правильно формировать пары и разрабатывать основные игровые принципы пар.

ПОДАЧИ

Подача- единственный технический приём, в выполнении которого спортсмен не зависит от действий противника, единственный приём, выполняемый из статичного положения.

Он требует такой же постоянной, тщательной тренировки, как и любой другой технический элемент игры, а, может быть, учитывая игровую значимость подачи, её тренировке следует отводить даже больше времени, чем времени, отводимому тренировке и совершенствованию других приёмов. Выполнение подачи преследует следующие цели:

- придание мячу сильного вращения, направленного на непосредственный выигрыш очка (с подачи),
- обеспечение условий для проведения атакующих действий непосредственно после подачи,
- полностью исключить возможное проведение атаки противником после подачи.

На разных уровнях спортивного мастерства цели эти о меняются, постепенно смещаясь от первой к третьей.

На первом этапе (от новичка до уровня первого взрослого разряда) главным является умение подавать подачи с таким сложным вращением, чтобы противник оказался не в состоянии с этим вращением справиться.

Для этих целей выполняются подачи с различным направлением вращения мяча: верхнее, нижнее, правое боковое, левое боковое, и подачи, несущие в себе одновременно верхнее или нижнее вращение мяча и боковое. Для всех этих подач характерно выполнение удара по мячу преимущественно резиной и губкой без участия фанеры (основания). При каждой такой подаче мяч проходит максимально возможный (по длине) путь по поверхности накладки, по характеру сцепления они напоминают топ-спин. Ну и, конечно, неуверенно принятую подачу надо уметь «добить».

На втором этапе (кандидат в мастера спорта - несильный и неопытный мастер) основным становится умение подавать такие подачи, после которых можно провести собственную атаку. Для этих целей выполняются подачи, направление вращения мяча при которых совпадает с направлением вращения мяча при последующем атакующем ударе (после подачи с правым боковым вращением удобно атаковать справа, после подачи с левым боковым вращением удобно атаковать слева) или такие подачи, после которых для атаки открыта большая часть стола (при подаче с сильным смещением в левый угол открывается почти весь стол для проведения атаки справа).

Атака после такой подачи может быть, как «добивкой» (если подача взята плохо), так и средством захвата инициативы.

На высоком мастерском и международном уровне главное назначение подачи - не дать противнику ни малейшей возможности для проведения активных действий. Поэтому-то на соревнованиях с участием спортсменов высокого класса часто можно слышать: «Не дай атаковать с подачи!», «Заставь откинуть!»

Как правило, на этом уровне качество подачи определяется двумя характеристиками - длина подачи и уровень замаскированности™ направления и силы вращения.

Надёжность профилактики атакующих действий противника с подачи гарантирует короткая подача, я бы даже сказал, **суперкороткая** подача, приземляющаяся на стороне противника не более, чем в 20 сантиметрах от сетки. Однако далеко не каждая подача такой длины гарантирует, что подающий не попадёт под атаку противника: важны ещё высота отскока мяча, сила и направление вращения мяча.

Мяч при подаче, несущий в себе элемент нижнего вращения, имеет высшую точку отскока ближе к сетке, нежели мяч, несущий в себе элемент верхнего вращения. Таким образом, даже, если мячи после подачи имеют одну и ту же точку приземления на стороне противника, то **мяч, имеющий верхнее вращение, выскочит дальше от сетки, чем мяч, имеющий нижнее вращение.**

Игроки высшего класса очень серьёзно относятся к вопросам длины полёта мяча при подаче и не прощают ни одной неточности - остро атакуют при малейшей возможности. Однако нюансы, связанные с длиной подачи, не всегда понятны со стороны, а тем более, непосвящённому зрителю. На Чемпионате Европы 1996 года в Братиславе мне довелось присутствовать при одном курьёзном случае: в центральном командном матче Швеция - Франция в одной из решающих игр встречались лидеры команд Ян-Уве Вальднер и Жан-Филипп Гасьен; их встреча была сильно разрекламирована в печати и по телевидению; началась дуэль подач: Вальднер подавал очень коротко, но Гасьен с большой долей риска всё же пытался нападать с подачи, и при этом, естественно, совершал немало ошибок; однако, если

острая атака с подачи ему удавалась, она была неотразима; если же Гасьен, как этого и хотелось Вальднеру, принимал подачу пассивно, немедленно после подачи следовала мощнейшая неберущаяся атака шведа; когда в следующей пятёрке очков по-

дающие менялись ролями, следовало то же самое, но в обратную сторону - «Ну, вот»,- говорили на трибуне зрители (а русский и словацкий языки очень похожи),- «писали и говорили, что будут играть лучшие в мире, а они ни ударов, ни подач не берут». Так же частенько финалы международных соревнований, в которых играют нередко к тому же представители одной страны (Китай, Швеция и т.п.) и розыгрыш очка очень короток - один-два удара с каждой стороны дают повод для всяческих домыслов о договорных играх.

Истинное направление вращения можно скрыть, выполняя подачу разными участками ракетки.

Весьма эффективно, когда подача подаётся не коротко и не длинно - при этом предоставляется возможность начать несильную атаку с подачи, что позволяет атаковать остро.

Техника подачи состоит из двух элементов: подброс мяча на высоту до приблизительно 16 мм, как разрешено Правилами и взаимодействие ракетки с мячом.

Взаимодействие мяча и ракетки нужно максимально приблизить к задней кромке стола - и по расстоянию удара от стола, и по высоте подбрасывания. Это позволит сделать время полета мяча до стола противника минимальным.

Для отработки качественной подачи необходимо добиваться сочетания трёх компонентов: высокой скорости, сильного вращения и точности попадания.

ПРИЁМ ПОДАЧ

Много слов и статей посвящено и роли подач в сегодняшнем настольном теннисе, и технике выполнения подач, и методике тренировки подач. Но как-то всякий раз обходится стороной не менее (а может быть, даже и более) важный вопрос - прием этих самых коварных подач.

Конечно, тренировать подачи несравненно проще, ведь подача - единственный технический прием, выполняемый из статичного положения, прием, при выполнении которого спортсмен практически не ограничен во времени подготовки и выполнении приема (во всех других ситуациях время на выполне-

ние приема крайне ограничено, противник стремится его сократить - по существу, идет борьба за время) и никоим образом не зависит от противника (тот не может навязывать направление, скорость, характер вращения), а вот при приеме подачи все эти факторы не просто присутствуют, а проявляются, пожалуй, в обостренном виде, благодаря перечисленным выше удобствам при выполнении подачи и к тому же большим возможностям маскировки.

При приеме подачи ноги согнуты в коленях настолько, чтобы можно было быстро стартовать к мячу в любом направлении. Ноги на ширине плеч, стойка - на передней части стопы. Старт не с места, а как бы, с ходу. Нельзя допускать фиксированной стойки - обязательно легкое раскачивание центра тяжести тела, переступание.

Лучше не стоять чересчур близко к столу: подойти вперед всегда легче, чем отходить назад.

Внимание- на стойку противника, на угол наклона его ракетки, на кисть.

Наблюдение за действиями противника:

- а) стойка соперника,
- б) величина замаха (при большом замахе труднее подать коротко и медленно, при маленьком замахе - быстро и длинно),
- в) направление движения ракетки,
- г) место ракетки, которым выполняется удар,
- д) определить направление вращения по характеру полета мяча (при подаче с нижним вращением мяч сначала летит быстро, а затем ускоряет свой полет, при верхнем вращении- наоборот: сначала медленно, затем - быстро),
- е) различение подач по месту удара мяча на половине стола соперника.

Бесспорно, прием подач - дело сложное и непростое, но не стоит, нельзя отдавать его на откуп ситуации - «как получится», и необходимо этому разделу работы отвести специальное время.

• Стратегическая задача приема подач - лишение возможности подающего провести атаку вслед за подачей, поиски возможности самому провести атакующие действия.

Отсюда становятся определенными и тактические требования к приему:

- сильные вращения или прямая атака с подач, выскакивающих за стол (длинные, в том числе и сложные по вращению; со средних по длине; с неудачных коротких),

- коротко (или сложно по направлению и вращению, в том числе и длинно) откинуть или подрезать мяч с коротких подач,

- атака с коротких подач.

Многие спортсмены уделяют приему подач значительно меньше

времени в тренировочном процессе, чем другим элементам техники. А ведь это такой же важный (а может быть, еще важнее!) элемент технического мастерства, как и контрнакаты, удары, подрезки, выполнение подач. Если игрок не умеет хорошо принять подачу, ни до каких контрнакатов, ударов, подрезок дело просто не дойдет.

Для того, чтобы хорошо принимать сложные подачи, во-первых, их надо много принимать! Принимать в больших количествах на тренировке (сравните это количество с тем, сколько выполняется за тренировку накатов, контрнакатов, накатов, подрезок, собственных подач).

Во-вторых, следует применять в тренировочных условиях игровые упражнения, поднимающие значимость подач и их приема (повышенная оценка очками удачных подач или приема подач, постоянное выполнение подачи одним из партнеров),

Проблема существенно усложняется в коллективе, где нет хорошо подающих партнеров. Нужно, вероятно, обязательно сказать в таком случае: позаботьтесь о своем будущем, готовьте себе таких игроков. Но, боюсь, подобные призывы будут выглядеть весьма декларативно, и не прибавят энтузиазма тренерам и спортсменам, которые уже сегодня (а не в далеком будущем) нацелены добиваться серьезных спортивных результатов и успехов. В определенной степени может помочь робот, выбрасывающий мячи с различными вращениями, разной длины полета, в разных направлениях. «В определенной степени», поскольку научить самые совершенные роботы и катапульти (а многие фирмы, такие, как «Баттерфляй», «Доник» и другие, достигли очень высокого уровня в изготовлении партнеров-роботов) хитрить, маскировать свои действия при подачах, применять по ситуации ту или иную подачу, очевидно, невозможно. Да, и вращение, которое получает мяч, вылетающий из отверстия робота, хотя и сильное и хорошее, но все же заметно отличается от вращения, придаваемого ракеткой в руках человека.

Необходимо участие в **большом** количестве контрольных соревнований, где главным станет **тренировка приема** подач, а не результат.

На практике применяются различные формы распознавания подач:

1. По подготовке

Характер подготовки противника к выполнению подачи может сообщить достаточно много полезной информации, как о технических параметрах подачи, так и тактических намерениях противника.

Если ракетка для выполнения удара по мячу при подаче отводится влево, то скорее всего будет исполнена подача с боковым вращением, при приеме которой мяч будет стремиться сместиться к правому углу стола противника. Вращение мяча при такой подаче облегчает выполнение ударов и топ-спинов справа и, наоборот, затрудняет применение ударов с верхним вращением слева. Поэтому направление вращения такой подачи известно и тактическая направленность действий подающего ясна.

Если подается подача справа из левого угла, то, как правило, такая подача будет опасной только, если она будет короткой, так как такая же подача, но выполненная длинно, создает очень много возможностей для атаки правого угла стола подающего. Тактическая нацеленность такой подачи на активную игру справа со всего стола тоже довольно откровенна.

2. По темпу полета мяча

Пожалуй, труднее всего распознать хорошо замаскированную смену верхнего и нижнего вращений. В этом случае следует использовать знание характеристик полета мячей с верхним и нижним вращением: при верхнем вращении мяч летит сначала медленно, а затем - наращивает скорость; при нижнем вращении наоборот - мяч отлетает от ракетки быстро, а затем начинает уменьшать скорость полета. Естественно, оценить подобные детали непросто, да и времени в обрез, но речь ведь идет вовсе не о принятии решения в отдельном поставившем в тупик случае, а о целенаправленной системе тренировки приема подач с различным направлением вращения мяча.

3. По опыту

Современная видеотехника предоставляет очень широкие возможности для изучения подач потенциальных противников. **Видеокамера вообще должна стать неизменным спутником сколь угодно серьезного тренера или спортсмена**, но для изучения подач и их приема, она просто незаменима.

Поддачи потенциального противника подлежат изучению и обобщению со следующих позиций:

- характер вращения мяча,
- длина полета мяча,
- направление полета,
- темп полета мяча,
- технико-тактический характер действий после приема подачи,
- излюбленные подачи в зависимости от особенностей стиля, ракетки,
- игровая позиция принимающего,
- излюбленные подачи противники при различном счете в партии, встрече, командном матче, в зависимости от этапа соревнований.

4. По звуку

Звук удара ракетки по мячу при подаче с верхним вращением отличается от звука при подаче с нижним вращением (хотя это трудно описать), звук удара ракетки по мячу изменяется и при различной силе и скорости вращения мяча при подаче, поэтому применяться такой способ распознавания характера подач тоже может.

Правда, мне приходилось столкнуться и с такими соревновательными ситуациями, когда невероятный шум в зале во время соревнований не только лишал спортсменов, применяющих способ распознавания подачи противника по звуку, но и способствовал появлению у них неуверенности.

Прием подач с использованием знания каких-либо отдельных параметров, не может быть абсолютно надежным - только, если использовать весь комплекс предлагаемых наблюдений и находок, можно надеяться на серьезное улучшение качества приема подач.

Автор вовсе не претендует на всеобъемлющее знание вопроса приема подач. Эта тема подробно изложена в книге китайских авторов Фу Цифын и Лян Чжоухуэя (1961), многие игроки и тренеры имеют богатый тренировочный и соревновательный опыт приема подач, или длинно и очень сильно подрезать.

«СВЕЧИ»

Удары «свечами» применяются, как при неудобных ситуациях. когда спортсмен оказался вдали от стола, так и для перехода к контратаке, с целью сбить «невыгодный» темп, для «выматы-вания» противника, поскольку удары по «свечам» требуют высокого уровня специальной выносливости.

Требования к технике ударов «свечой»:

- «свеча» должна иметь **СИЛЬНОЕ верхнее вращение**, можно сказать, что «свеча» - это высокий топ-спин,
- «свеча» должна быть направлена на **заднюю линию стола** - кручёная «свеча» на заднюю линию стола отгоняет противника далеко от стола, снижая тем самым активность атакующих действий противника.

УДАРЫ ПО «СВЕЧЕ»

Удары по «свечам» - очень сложный и ответственный вид удара, требующий большого внимания и ответственного отношения. Бытующее представление о лёгкости выполнения удара, нередко подкрепляемое болезненной реакцией играющего, тренеров и запасных игроков на ошибки при ударах по высоким мячам («довёл розыгрыш очка до выигрыша, и ...не попал высокий мяч»), является глубоко ошибочным.

Существуют принципы выполнения ударов накатом (а удары по «свечам» безусловно являются накатами - ударами с верхним вращением, за исключением ударов по коротким «свечам», когда могут применяться и удары типа «смэш» с нижним вращением), и принципы эти остаются и при ударах по «свечам»:

- правильная дистанция по отношению к мячу - удар выполняется перед игроком, в высшей точке отскока мяча или раньше,
- удар выполняется нужным местом - в данной ситуации (накат !) серединой нижней половины ракетки,
- соблюдается правильная очерёдность вступления в удар отдельных частей руки и туловища (как для наката),
- удар производится не «в лоб», а по верхней части мяча и прокатывается по ракетке,
- кисть, предплечье и плечо направляют своё движение сверху - вниз.

Продолжительные упражнения в ударах по «свечам» могут постоянно использоваться в тренировочном процессе и для развития необходимых физических и психологических качеств: ловкости, силы, игровой выносливости, внимания.

ВАРИАТИВНОСТЬ В ИЗУЧЕНИИ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЁМА

Мы уже говорили о том, что задачей этого раздела книги является лишь изложение технических основ игры. Но говоря о технике ударов, нельзя не сказать о том, что истинного владения мячом, уверенного выполнения ударов в самых различных ситуациях, связанных с инвентарём, стилем игры противника, характером вращения мяча, длиной полёта мяча, темпом, степенью изогнутости траектории полёта мяча, можно добиться только при вариативном направлении тренировки, которое не сводит тренировку к бездумному монотонному повторению одинаковых ударов, к «дрессировке», а наоборот, позволяет сделать её разнообразной и интересной.

Именно вариативное построение тренировки формирует устойчивый и гибкий навык.

Приведём краткий перечень вариаций тренировки удара:

1. По моменту отскока:

- с полуполета,
- в высшей точке отскока,
- по падающему мячу.

2. По игровой зоне:

- в ближней зоне,
- в средней зоне,
- в дальней зоне.

3. По направлению полёта мяча:

- в правый угол,
- в левый угол,
- в середину стола.

4. По длине полёта мяча:

- длинно, на заднюю линию стола,
- коротко, ближе к сетке.

5. По силе вращения:

- сильными вращениями,
- слабыми вращениями.

6. По темпу:

- быстрыми ударами,
- медленными ударами.

7. По игровой позиции:

- удары из левого угла,
- удары из правого угла,
- удары из середины стола.

8. По высоте траектории:

- высокая траектория полета мяча,
- низкая траектория полета мяча.

9. По остроте удара:

- остро,
- мягко.

СОДЕРЖАНИЕ

Общая информация	3
От автора. Как читать книгу о настольном теннисе?	4
Книжка	6
Хаша	8
Сайт	14
Быстрота реакции и наблюдение	17
Напряжение и напряжённость внимания	20
Девять принципов выполнения ударов	20
Принципы выполнения ударов	
Анатомия техники	25
Последовательность вступления в удар	28
Очередность действий при ударе	28
Развиваем ли быстроту реакции?	29
Техника выполнения ударов по мячу	31
Каким местом ракетки выполняется удар?	46
Бывают ли описанные удары в игре?	47
Правильно	48
Плохо	5
Примеры	58
Свой	6
Удары	6
Вариативность в изучении технического приема	64

Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов,
любителей настольного тенниса.

У МЕНЯ СЕКРЕТОВ НЕТ

© Автор: ШПРАХ Сергей Давидович